



# Podistica Solidarietà **RM069**



## LA PODISTICA TINFORMA

**Anno 16 - n. 163 maggio 2016**

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,

la bella stagione quest'anno stenta a trovare la sua dimensione, ma questo gioca a favore dei tantissimi appassionati di sport come noi che non devono combattere da subito con il caldo torrido. Certo i continui rovesci meteorologici non aiutano l'umore delle persone, ma chi ha la passione della corsa ricarica le sue batterie correndo con passione insieme ad amici o anche semplicemente insieme a se stesso, trovando il relax della mente e del corpo.

Se quindi il tempo pazzarello non riesce a lasciare il passo alla bella stagione, conducendoci per mano verso l'estate il tempo per la solidarietà non conosce ostacoli e nel mese di maggio Race for Children e successivamente Race for the Cure tracciano la storia di questo mese.

Eccomi qui, dopo quasi un anno lontana dalle gare, **a correre la più importante, quella per combattere il male**. È il mio contributo per la ricerca della cura contro il tumore al seno, un mostro cattivo che si insinua subdolamente e colpisce quando meno te lo aspetti.

Al gazebo della Podistica ritrovo gli amici e le amiche orange che mi abbracciano, contenti di vedermi nuovamente in pista, ed è un'occasione per conoscere nuove persone prima di dirigersi verso la zona di partenza, dove poter effettuare un leggero riscaldamento. Girando lo sguardo mi vedo circondata da decine di migliaia di persone, **almeno 60.000, pronte a correre e camminare per le donne colpite dal mostro**, alcune non ce l'hanno fatta, molte altre sono qui, a testimoniare la loro esperienza con la maglia rosa e il cappellino. Anch'io indosso il cappellino rosa, a rappresentare te, cara amica, e te, cara cugina, perché possiate vincere sul male. E mentre muovo i primi passi sento crescere in me la sensazione che da tutti noi si sprigiona un'energia tale da sconfiggere il mostro.

Salite e discese sui sampietrini, per **un breve percorso di 5 km nella splendida Roma**, con il Colosseo e il Vittoriano ad affascinarci ed alleviare la fatica; cerco di non allungare il passo, la paura dell'infortunio è in agguato, ma l'ultimo tratto è in discesa e non è facile rallentare, mentre mi avvicino al traguardo vedo il mio presidente **Pino Coccia** con la macchina fotografica, pronto ad immortalarci, e gli sorrido felice sbracciandomi per salutarlo.

Ora tutti pronti! Sabato 25 giugno torna l'appuntamento con la gara clou dell'Estate podistica e soprattutto per noi atleti Orange: **il Giro del Lago di Campotosto**.

La manifestazione è **organizzata dalla nostra società** sotto la sapiente regia della nostra **Lucia Perilli** e pertanto siamo invitati a partecipare in massa per colorare di orange le rive del bellissimo lago.

Buona lettura a tutti voi!

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

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti (*)
01/05/2016	<a href="#"><u>Spartan Divertical Race 1ª edizione</u></a>	Monastero di San Silvestro - Monte Compatri (RM) Italia	10.000	2
01/05/2016	<a href="#"><u>Trail della Miniera 5ª edizione</u></a>	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000	36
01/05/2016	<a href="#"><u>Alsiun Trail 2ª edizione</u></a>	Ladispoli (RM) Italia	10.000	3
01/05/2016	<a href="#"><u>1ª Maggio - Lavoro in...Corsa! 5ª edizione</u></a>	Roma (RM) Italia	5.600	26
01/05/2016	<a href="#"><u>Il Miglio di Roma 1ª edizione 1ª prova</u></a>	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	1.609	4
07/05/2016	<a href="#"><u>Transvulcania 7ª edizione</u></a>	Las Palmas (EE) Spagna	78.000	1
07/05/2016	<a href="#"><u>Cronoscalata Tivoli ti Sfida 1ª edizione</u></a>	Le Cave - Tivoli (RM) Italia	10.000	16
07/05/2016	<a href="#"><u>Inferno Run Cenaia 1ª edizione</u></a>	Cenaia (PI)	12.000	1
07/05/2016	<a href="#"><u>50 km nei tre Comuni della Val Santa 1ª edizione</u></a>	Rieti (RI) Italia	50.000	6
07/05/2016	<a href="#"><u>Mezzocamino corre 5ª edizione</u></a>	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	5.000	6
07/05/2016	<a href="#"><u>Ecotrail San Domenico Savio 1ª edizione</u></a>	Rocca d' Evandro - S.Giuseppe di Casamarina (Ce) Italia	14.000	6
08/05/2016	<a href="#"><u>Ecomaratona dei Marsi 21ª edizione</u></a>	Collelungo (AQ) Italia	43.000	11
08/05/2016	<a href="#"><u>Mezza Maratona dell'Isola D'Elba 1ª edizione</u></a>	Isola d'Elba - Marina Di Campo (Li) Italia	21.097	1
08/05/2016	<a href="#"><u>Maratona d'Europa 17ª edizione</u></a>	Trieste (Ts) Italia	42.195	2
08/05/2016	<a href="#"><u>Maratona di Praga</u></a>	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	1
08/05/2016	<a href="#"><u>Mezza Maratona di Lucca 3ª edizione</u></a>	Lucca (LU) Italia	21.097	1
08/05/2016	<a href="#"><u>Corsa della fava e del pecorino 2ª edizione</u></a>	Rione Borgo Novo - Monterotondo (RM) Italia	10.000	2
08/05/2016	<a href="#"><u>ColleMar-athon 14ª edizione</u></a>	Baschi (PS) Italia	42.195	9
08/05/2016	<a href="#"><u>Maratonina di Valcanneto 28ª edizione</u></a>	Valcanneto (RM) Italia	10.000	1
08/05/2016	<a href="#"><u>ViviBarletta 8ª edizione</u></a>	Barletta (Bt) Italia	10.000	3
08/05/2016	<a href="#"><u>Corri Bravetta 6ª edizione</u></a>	Roma (RM) Italia	10.000	12
08/05/2016	<a href="#"><u>Per Antiqua Itinera 11ª edizione</u></a>	Ostia (RM) Italia	10.000	51
08/05/2016	<a href="#"><u>Trail Jeranto Punta Campanella 2ª edizione</u></a>	Punta Campanella - Massa Lubrense (NA) Italia	13.000	1
08/05/2016	<a href="#"><u>Race for Children (TOP) 3ª edizione</u></a>	Quartiere Montesacro - Riserva Naturale Valle dell'Aniene - Roma (RM) Italia	12.000	113
08/05/2016	<a href="#"><u>Trofeo Città di Sezze 15ª edizione</u></a>	Sezze (LT) Italia	10.000	19
08/05/2016	<a href="#"><u>StraWoman</u></a>	Milano (Mi) Italia	9.000	1
08/05/2016	<a href="#"><u>Half Marathon Piacenza 21ª edizione</u></a>	Piacenza (PC) Italia	21.097	4
08/05/2016	<a href="#"><u>Wings For Life - World Run</u></a>	Milano (Mi) Italia	20.000	1
08/05/2016	<a href="#"><u>Maggio Race Cup</u></a>	Cassino (FR) Italia	12.000	2
08/05/2016	<a href="#"><u>Festa dello sport 1ª edizione</u></a>	Piazza Armando Diaz Morlupo - Morlupo (Roma) Italia	7.200	1
14/05/2016	<a href="#"><u>Gran Premio Runcard 1ª edizione</u></a>	Castelporziano (Roma) Italia	5.000	1
14/05/2016	<a href="#"><u>Maratona del Donatore</u></a>	Foiano della Chiana (Ar) Italia	42.195	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Bucharest Half Mararhon 31ª edizione</u></a>	Piazza della Costituzione - Bucharest (EE) Romania	21.097	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Trofeo Atletica Futura Avis Bibbiena 4ª edizione</u></a>	Bibbiena (Ar) Italia	12.000	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Campestre Festa dello Sport 9ª edizione</u></a>	Borgo Grappa (LT) Italia	8.000	2
15/05/2016	<a href="#"><u>Strataranto. La Corsa dei Due Mari. 40ª edizione</u></a>	Piazza Immacolata - Taranto (Ta) Italia	10.000	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Maratonina Antonio e Anna Vulpis</u></a>	Roma (RM) Italia	4.500	2
15/05/2016	<a href="#"><u>Straceccano 12ª edizione</u></a>	Ceccano (FR) Italia	9.000	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Mezza Maratona di Pescara 18ª edizione</u></a>	Pescara (Pe) Italia	21.097	22
15/05/2016	<a href="#"><u>Corrimaggio Larianese 11ª edizione</u></a>	P.za S. Eurosia - Lariano (RM) Italia	11.000	8
15/05/2016	<a href="#"><u>Trail Adventure Fest 1ª edizione</u></a>	Cusano Mutri (Bn) Italia	13.000	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Mezza Maratona di Pescara 10 Km 18ª edizione</u></a>	Pescara (Pe) Italia	10.000	1
15/05/2016	<a href="#"><u>Race For The Cure - Non Competitiva 17ª edizione</u></a>	Roma (RM) Italia	2.000	170

15/05/2016	<a href="#">Race For The Cure (TOP) 17ª edizione</a>	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	250
15/05/2016	<a href="#">Maratonina di Monte Romano 4ª edizione</a>	Monte Romano (VT) Italia	8.000	1
21/05/2016	<a href="#">Murlo Ultramarathon- Terre Etrusche 1ª edizione</a>	Murlo (Siena) Italia	52.000	1
21/05/2016	<a href="#">QT8 Parco delle Cave</a>	Milano (Mi) Italia	6.000	1
21/05/2016	<a href="#">Staffetta Terremoto Emilia</a>	Finale Emilia (MO) Italia	30.000	4
21/05/2016	<a href="#">Campestre Oasi di Ninfa 15ª edizione</a>	Oasi di Ninfa - Ninfa Sermoneta (LT) Italia	8.300	79
21/05/2016	<a href="#">Corrinsieme...oltre 4ª edizione</a>	Laurentino - Roma (RM) Italia	5.000	2
21/05/2016	<a href="#">Maratonina dei Fenici 7ª edizione</a>	Pula (CA) Italia	21.097	1
22/05/2016	<a href="#">Camminata AVIS 1ª edizione</a>	Campo sportivo - Poggio Renatico (FE) Italia	12.200	4
22/05/2016	<a href="#">Etrurian Trail 4ª edizione</a>	La Banditaccia - Cerveteri (RM) Italia	15.000	44
22/05/2016	<a href="#">Turin Half Marathon 16ª edizione</a>	Borgo Medievale - Torino (To) Italia	21.097	2
22/05/2016	<a href="#">Rincorriamo la pace con "Emergency" 4ª edizione</a>	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	43
22/05/2016	<a href="#">Trail dei Monti Picentini 4ª edizione</a>	Montoro (AV) Italia	18.000	1
22/05/2016	<a href="#">Stracittadina di Avezzano 4ª edizione</a>	Piazza della Repubblica - Avezzano (AQ) Italia	10.000	2
22/05/2016	<a href="#">Corri per CollePardo 4ª edizione</a>	Ariccia (RM) Italia	10.000	3
22/05/2016	<a href="#">Country Race "Capitano Ultimo" 3ª edizione</a>	Tenuta della Mistica - Roma (RM) Italia	7.500	9
22/05/2016	<a href="#">Corri con Samia 2ª edizione</a>	Lago di Comabbio - Ternate (Va) Italia	12.000	3
22/05/2016	<a href="#">Maratonina di Primavera 16ª edizione</a>	Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	8.300	6
22/05/2016	<a href="#">Corriflavio 5ª edizione</a>	Citta dello Sport - Valmontone (RM) Italia	10.000	7
22/05/2016	<a href="#">Corriamo intorno all'Abbazia 15ª edizione</a>	Piazza A. Diaz - Cassino (FR) Italia	10.000	2
28/05/2016	<a href="#">ING Luxembourg Half Marathon 10ª edizione</a>	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	21.097	1
28/05/2016	<a href="#">Sibiu Half Marathon</a>	Sibiu (EE) Romania	21.097	1
28/05/2016	<a href="#">100 km del Passatore 44ª edizione</a>	Firenze (FI) Italia	100.000	32
28/05/2016	<a href="#">Maratonina Anticrisi...alle terme di Cretone 3ª edizione</a>	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	2
28/05/2016	<a href="#">Maratonina una storia di Azzurro e Amicizia</a>	Borgo Piave (LT) Italia	9.700	8
28/05/2016	<a href="#">Moonlight Half Marathon 6ª edizione</a>	Jesolo (VE) Italia	21.097	1
29/05/2016	<a href="#">Amalfi Positano Trail 1ª edizione</a>	Agerola (NA) Italia	37.000	1
29/05/2016	<a href="#">Amalfi Positano Trail 1ª edizione</a>	Agerola (NA) Italia	16.500	2
29/05/2016	<a href="#">Maratonina di Villa Adriana (CCRun) 15ª edizione 3ª prova</a>	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	88
29/05/2016	<a href="#">Vale Correre 8ª edizione</a>	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000	35
29/05/2016	<a href="#">Trail Tusculum 1ª edizione</a>	Villa Tuscolana - Frascati (RM) Italia	18.000	15
29/05/2016	<a href="#">Maratona di Edimburgo 6ª edizione</a>	Edimburgo (EE) Scozia	42.195	1
29/05/2016	<a href="#">Brasov International Half Marathon</a>	Brasov (EE) Romania	21.097	1
29/05/2016	<a href="#">20 km de Bruxelles 37ª edizione</a>	Esplanade du Cinquantenaire - Bruxelles (EE) Belgio	20.000	1
29/05/2016	<a href="#">Sulle Orme del Papà 9ª edizione</a>	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	400	3
29/05/2016	<a href="#">Memorial Antonio Fava 11ª edizione</a>	Roccasecca (FR) Italia	11.800	3

E i vostri articoli:

## Sognando la Val d'Orcia

di Ettore Golvelli, 02/05/2016



Venerdì sera, disteso nel mio comodo letto, illuminato dalla tenue luce dell'abat-jour, scorrevo con malinconia, sul mio iPad, le foto dei luoghi dove il giorno dopo avrei dovuto correre la **Tuscany Crossing**, quella che partiva da **Montalcino**.

E la causa della mia rinuncia dormiva proprio vicino a me, serena, nella sua confortevole culla, aspettando il domani per festeggiare il suo primo compleanno: mia nipote **Gaia**.

È un meraviglioso sogno la mia nipotina. **Con il suo dolce sorriso, i suoi gridolini, i suoi gesti mi riempie la vita di gioia in qualsiasi ora della giornata.**

Ma è un meraviglioso sogno anche la Toscana, la Val d'Orcia, le sue colline, i suoi casolari, le pievi, i vigneti. **E allora non mi resta che chiudere gli occhi e sognare, sognare, sognare**

...

E sogno la Toscana, e Toscana vuol dire Val d'Orcia, una terra dove la storia va a braccetto col paesaggio e ogni scorcio sembra letteralmente sbalzato fuori da una cartolina.

Ed eccolo lì, il mio piccolo grande sogno: Montalcino. Elegante e superba mi guarda dall'alto dei suoi 567 metri e io a mia volta l'ammiro in tutta la sua maestosa bellezza.

Anche qui taverne, piccole botteghe, scorci in cui il tempo sembra essersi fermato.

Ho scoperto che la gente di qui ha una marcia in più, non so se per il vino, per l'aria buona o semplicemente perché sono fatti così.

Ho conosciuto un uomo, Montalcinese DOCG, proprio come il Brunello. Solare, appassionato e con tanta voglia di fare. Davanti ad un buon bicchiere di vino mi ha raccontato che lavora con passione in una nota cantina e di vini se ne intende oramai. Mi spiega la Val d'Orcia e del suo lavoro col cuore ... e me lo ha trasmesso come una scarica d'energia. Mi dice che per accompagnare ed esaltare i buoni sapori della sua terra e della cucina ci vuole un buon vino e questo si sa che qui siamo nel paradiso del buon vino, la terra del Brunello di Montalcino.

Gli chiedo tuttavia cosa rende così speciale questo vino. Mi dice che forse è il **Monte Amiata** o il mare non tanto lontano, o la presenza del **fiume Orcia** o del vento che spesso spira su queste colline asciugando o limitando le malattie che spesso colpiscono viti e olive.

Mi fa fare un assaggio ... sarà per il fatto che ne assaggio poco e lo sento di più, sarà perché sono di fronte ad uno degli esempi dell'eccellenza del nostro paese invidiato da tutto il mondo, sarà per i suoi mille motivi ma ... questo vino è buono: punto. E lo è ancor di più perché ti lascia qualcosa che va al di là del sapore ... ti lascia la passione e il sacrificio di generazioni, ti riporta indietro fino alla storia di chi si impegna per generazioni con tutta questa ricchezza da gestire. Dentro un bicchiere ci sta tutto questo. Abbandono Montalcino e mi immetto in un viottolo attraverso un letto d'arenaria, avendo davanti il delicato profilo vulcanico del Monte Amiata e sulla destra l'aereo cocuzzolo di Montalcino.

Percorro adesso una valle lunare: i lunghi ceri dei cipressi vegliano spenti sulle ceneri delle crete, taluni in fila a guisa di funerale, altri in circolo a formare un concilio penseroso. E le sabbie grigie ondeggiavano sotto il cielo plumbeo come grotte di elefanti che camminano sottoterra, lasciando affiorare soltanto la schiena.

A distanza di alcuni chilometri le crete sembrano il margine di un deserto, promettono visioni esotiche, avventure singolari similia quelle degli uomini vestiti nelle fogge più strane dei quali parlava un vecchio libro riccamente illustrato.

La strada tortuosa adesso attraversa un mare mosso di crete dilavate che mettono di aprile una peluria verde. È una strada fuori dal tempo, una strada aperta che punta con le sue giravolte al cuore della collina.

Oltre il colle ecco **Monte Oliveto**, un masso di rosso laterizio, con i cipressi per sfondo fra arruffati calanchi o balze, come li chiamano qui. Adesso le balze si fanno più arcigne, più aride, a tratti spaventose. Mi accorgo come gli scrosci d'acqua rovesciati dai temporali hanno trascinato verso il basso viscosi rigagnoli d'argilla distruggendo in poco tempo terrazzamenti che hanno richiesto un anno di lavoro e spargendo sui miseri campicelli di grano una melma devastatrice.

Qui la natura non regala cose da portare via, ma purifica, rende aperti ed altro. Qui colpisce la varietà della campagna, ora geometrica e parca, ora ricca di verde e alberi, ora disordinata, ora resa deserta dalle crete, ora spoglia e angosciata.

Qui vedi una perennità di vita continuamente generata dal naturale riassorbirsi della morte nel ciclo naturale della terra. Insomma una campagna intesa non come paesaggio ma come vita.



Si passa adesso per "**La Foce**". Subito una decisa salita su di un serpeggiante e suggestivo sentiero, bordato da alti cipressi, che ci porta nel vero e proprio cuore di "**Lucciolabella**", un vasto e affascinante mosaico di crete, lame, guglie di calanchi e rotondeggianti Biancane. Qui le sabbie e l'argilla, depositate dall'antico mare, si presentano in mille forme e tonalità

cromatiche, plasmate dall'azione degli agenti atmosferici ... un vero e proprio "mondo perduto", scolpito dal sole, dalle acque, dal vento, un mondo dove oltre 2500 anni fa spumeggiavano le acque del bacino di Radicofani.

Si arriva in un podere antico, sito in una posizione molto appartata ma piacevole da raggiungere e che gode di una splendida vista, tra un perdersi di colline seminate a vigneti che sfumano all'orizzonte.

Un lembo di Toscana, un oasi di antiche vigne e un fabbricato rurale impreziosito da una fuga di tetti: è il vigneto di Mozart, l'avventura di un uomo che decide di cambiare vita per realizzare il suo sogno.

"L'uomo che sussurrava alle vigne", il racconto di un avvocato milanese che si stabilisce qui, in Val d'Orcia per dedicarsi alla produzione del Brunello, coccolando le sue vigne con le morbide armonie di Mozart. Le note musicali hanno effetti inaspettati: foglie e frutti prosperano più abbondanti che mai, i grappoli maturano precocemente e le viti appaiono più resistenti ai parassiti.

Così l'avventura del "Vigneto di Mozart" suscita l'interesse della stampa e fa il giro del mondo. Sono queste le storie che regalano ai lettori una storia appassionata che ognuno, segretamente, vorrebbe vivere.

Si fa sera e le campane dei borghi annunciano la tranquilla morte del giorno. Il rosso della sera cala con melanconica maestosità sulla bassa catena delle colline mentre l'Orcia rumoreggia fra boschi di querce, ontani e salici, formando rapide e cascatelle in un territorio che è ancora assolutamente incontaminato. Sulle sue rive, oltre i granchi di fiume, si muovono prudenti lontre, martore, gatti selvatici, cinghiali, istrici. In cielo falchi, sparpieri, astori.

Invasi da un silenzio che è quasi assordante, da una solitudine che non è sinonimo di isolamento, sembra che i sogni e i desideri possano prendere forma e consistenza fra le pieghe di questa terra dove l'uomo ha trovato un accordo con la natura, dove magia e alchimia si fondono, dove la storia che vi si respira fa capire l'amore e la cura di chi l'ha abitata, dove i colori sono così fortemente contrastanti e dove il vento ha un suono e i sogni una realtà.

Questa è la Val d'Orcia ...

Un leggero vagito mi fa aprire gli occhi. Gaia dorme serena. Sono le 5 di mattina e il mio pensiero va subito a Montalcino, a Castiglione D'Orcia, dove inizia il sogno della Tuscany Crossing, dove mio fratello si appresta a partire per la sua avventura per le dolci colline Senesi.

Buon divertimento Giovanni, a te e agli amici della Podistica Solidarietà presenti in questa uggiosa giornata.

Io l'ho già fatto, mi sono già divertito ... ma in un meraviglioso sogno, nel mio letto e con la mia nipotina preferita.

Buoni chilometri a tutti.

## **Aprile passa le consegna a Maggio**

di Alessandro Todde, 04/05/2016



### **Trofeo Regionale Staffette Master 2016**

Un sabato pomeriggio inaspettato, fra un raggio di sole che trapela fra le nuvole di passaggio e la compagnia del grande gruppo del Forresteam capitanato dal coach Forrest inesauribile dispensatore di consigli per tutti noi.

Si inizia con la Staffetta 4x100 uomini, al via abbiamo ben due squadre:

1. **Stefano Narsete - Fabio de Gregorio - Massimo Rodolico - Paolo Rossi;**
2. **Alessandro Libranti - Paolo Sai - Domenico Bovi - Marco Forrest Taddei.**

La prima squadra ottiene un buon 1'00",32 nonostante sia la prima esperienza per gran parte dei componenti, la seconda ottiene un bel 57",05 che li piazza al 13° posto assoluto della classifica.

Poi è la volta della staffetta 4x400 donne, al via una squadra sperimentale: **Elena Monsellato - Ombretta Spuri - Tiziana Malatesta - Flaminia Susco** che ottengono un bel 5'56",37 e un undicesimo posto che fa ben sperare per il futuro!

A seguire abbiamo la 4x400 Uomini che come per la 4x100 presenta al via due squadre:

1. **Gianluca Alba - Roberto Mengoni - Paolo Sai - Alessandro Todde**, Campioni Regionali Cat. M40 in carica che grazie ad un collaudato lavoro di squadra e al consolidamento della prestazione ottengono un 4'31",60 che li piazza al 9° posto della classifica;
2. **Marco Taddei - Stefano Narsete - Max Golletto - Paolo Rossi**, che dopo le fatiche della 4x100 si cimentano in un'ottima prova che li piazza al 12° posto della classifica e fa tremare un po' la sicurezza dei Campioni Regionali cat. M40.



Piccolo Siparietto ... Prima della partenza delle serie, si era generata la genuina rivalità fra le due squadre con sfottò stile calcistico e la voglia di misurarsi possibilmente spalla a spalla, ma la realtà ha voluto che le due squadre venissero divise in due serie distinte.

La sfida si è svolta quindi a distanza, alla fine ha avuto la meglio la squadra veterana, ma sospetto che non potrà dormire sonni tranquilli nel futuro, l'appuntamento sarà a luglio per i campionati regionali ... staremo a vedere!

Finite le staffette, ci godiamo un po' di gare dei cadetti, **sinceramente è bello vedere il livello di preparazione di questi ragazzi, un po' di invidia per le loro capacità tecniche e fisiche, ma si sa l'invidia quando è sana, porta solo al miglioramento!**

In serata infine si svolgono le gare degli Assoluti, prima le serie dei 400 m donne, nella terza serie si cimenta **Elena Monsellato** che trova la novità di partire dai blocchi di partenza, un po' di timore iniziale che svanisce poi con lo sparo e una buona prestazione di 1'19",03.

Poi per concludere la serata le serie dei 1500 m, nella seconda serie ecco che mi materializzo di nuovo! Dopo circa 4 ore di riposo dalla 4x400 mi cimento di nuovo in questa folle distanza, la partenza viene ritardata per permettere lo svolgimento degli ultimi salti in alto dei cadetti, poi finalmente ci accingiamo a partire.

Il cielo è grigio e qualche goccia sembra voler annunciare il peggio, oramai la luce del pomeriggio ha lasciato spazio alle luci notturne dell'impianto, creando un'atmosfera particolare.

Finalmente lo sparo! si parte, mi metto quasi in coda alla fila indiana per cercare di non esagerare nel primo 3/4 di giro, qualche rallentamento di troppo ma il ritmo non è pessimo, passo sul traguardo in 1'03", adesso la fila si allunga e riesco ad avere più spazio per distendere la falcata, il secondo passaggio lo effettuo in 1'21", le gambe sembrano tenere abbastanza e cerco di mantenere la distanza con gli avversari che sono immediatamente davanti a me, terzo giro che si chiude in 1'21",4, quasi una fotocopia del precedente, unica differenza è la fatica nelle gambe, ultimo giro molto sofferto in cui subisco il sorpasso di due concorrenti, poi infilo il rettilineo finale e mi attacco a quello più vicino che mi tira la volata, alla fine chiudo con un bel 5'07",40, confermato dal rilevamento di Paolo Sai che dagli spalti è rimasto ad incitarmi sino alla fine.

Sabato concluso, raccolgo le mie cose ed inizia a piovere, uscendo incrocio Paolo che mi fa vedere il cronometro e mi dice **"Bravo, sei andato bene"**. La strada per migliorarsi è ancora lunga, ma nonostante tutti gli impegni i segnali sono più che positivi.

#### **Trail della Miniera 2016 ... lo spirito di squadra della Podistica Solidarietà**

Dopo tante gare tirate, dopo tanta sofferenza e soddisfazione, finalmente riesco a regalarmi una domenica di puro divertimento tra le dune della Miniera Sibelco di Priverno.

Grazie all'amicizia con Marco e Cristiano del Corridore vengo a conoscenza di questa gara dal fascino particolare: **correre dentro una vera miniera!** e così preso dall'entusiasmo mi unisco all'allegra brigata che con appuntamento alle ore 07:00 sotto all'omonimo negozio dei miei amici di Frosinone si ritrova in una domenica sonnecchiate e rinfrescate da una notte di pioggia quasi incessante.

Mi ritrovo così assieme a **Ombretta Spuri, Valter Santoni, Daniela Nami, Daniel Peiffer** a condividere questa nuova avventura e con sorpresa troviamo il **Re Giorgio Calcaterra** che si unisce all'allegra compagnia, dopo una frugale colazione al bar siamo pronti a partire alla volta di Priverno.

Il viaggio è splendida occasione per scambiarsi racconti su gare passate e previsioni per le gare future, aneddoti insoliti e punti di vista sulla vita, insomma un'orchestra sinfonica di emozioni.



Ore 09:00, puntuali come un orologio svizzero arriviamo alla cava, scendiamo dal pullman e già vedo che spunta nello scenario della cava il colore Orange del nostro gazebo, dentro di me penso: **"questa è la vera forza della Podistica Solidarietà, composta di persone splendide e che hanno chiara in mente la Vision della Società, mettendo in pratica con sacrificio ed abnegazione una mission molto particolare, quella di rendere confortevole qualsiasi luogo ove si vada a fare una gara"** oggi grazie a **Maurizio Ragozzino e Raffaele Pirretto**, aiutati da **Claudio Ubaldini** che oltre che partecipare alla manifestazione si sono incaricati di portarci i gazebo, ritirare i pettorali e fornire un servizio degno di un albergo a 5 stelle.

Ed ecco che la zona Orange inizia a riempirsi di visi familiari: Gianluca Alba e Antonella Laudazi, Giovanni Battista Torelli e Micaela Testa, Domenico Nuzzi e Cristina Maurici, Daniela Reali, Giulia Crescenzi, la mitica Maria Casciotti che oggi è venuta a darci sostegno morale, saluti baci ed abbracci un po' per tutti e quattro chiacchiere in allegria.

Preso il pettorale 353, mi vado a cambiare nel gazebo e chi vedo spuntare dalla tenda? È lui! il grande **Paolo Giovannini** che oggi gioca in casa su un terreno difficile e complicato, ma la meraviglia di queste persone sempre al top delle classifiche sta nell'estrema umiltà, infatti chiedendomi se mi ero già riscaldato mi porta a sbirciare il percorso per riuscire a farmi avere una visione ampia di quello che mi aspetterà fra poco.

Oramai ci siamo, manca poco e ci avviamo verso la partenza, oggi per fortuna non è importante partire davanti, la premessa per questa gara è divertirsi e non andare al limite! Così riesco a condividere questi attimi assieme a Mimì e Cri (al secolo Domenico e Cristina) che solitamente non riesco mai a vedere prima della partenza (prima o poi mi toglieranno il saluto!!! XD ).



Finalmente dopo una lunga attesa si parte! i primi passi in mezzo alla folla sono tranquilli, poi visto il terreno in discesa mi lascio andare ed inizio a prendere il mio ritmo, essendo partito dietro ho tante persone da superare ma lo faccio in scioltezza e senza forzare troppo la mia traiettoria a zig zag.

Scatta il primo riferimento del GPS e con stupore noto un passo di 3'59"/km dentro di me una sensazione di leggerezza e tranquillità che pervade muscoli e mente, ciò mi induce a proseguire e mantenere il passo, questo mi porta ben presto a raggiungere e superare Paolo e Gianluca e poco più avanti scorgo un altro atleta orange (Fabio Placidi) raggiungo anche lui e sfruttando la mia familiarità con la salita lo passo di slancio.

Oggi il terreno sabbioso e il percorso pieno di cambi di pendenza e direzione impongono la massima attenzione da riporre sugli appoggi ... ..ma la realtà che passo dopo passo si materializza è una sola **...quando le condizioni si fanno difficili ... io mi esalto!**

Anche se le gambe mi lanciano segnali di sforzo e fatica, riesco a gestire il tutto con molta calma e tranquillità, inizio a contare i km che scorrono come fossero gradini di una lunga scalinata, l'affanno è al giusto grado, non mi offusca la vista e mi permette di avere una visione della gara limpida e tranquilla.

Dopo il primo ristoro usciti da un tratto di bosco ci buttiamo in discesa e devo ricorrere a tutte le mie abilità di funambolo per rimanere in posizione corretta e non perdere troppa velocità, di fronte a me scorgo uno scenario spettacolare con la lunga fila indiana di concorrenti che si inerpicano lungo il tortuoso percorso della cava e gli spettatori che dall'alto sembrano tutti piccoli soldatini, incitano a gran voce la nostra performance, la salita è lunga e il fiato si accorcchia, ma riesco a prendere il giusto ritmo.

Chi mi aveva sverniciato in discesa adesso si ritrova a dover fare i conti con la pendenza che sale sotto i piedi, questo è il terreno che amo, che mi porta a spingere forte e così risalgo in netta rimonta. Ad un tratto odo una voce familiare che grida: "dai Paolo!!!!" e poco dopo la stessa voce grida: "forza Gianlucaaaaaaaaa", la voce familiare è quella di Antonella Laudazi che oltre che supporter sfegatata si trasforma in punto di riferimento, perché grazie a lei riesco a capire quanto è il mio margine sui miei compagni orange.

Passa così il quinto km e siamo al giro di boa, dopo aver percorso di nuovo una parte del tracciato della partenza ci gettiamo in una lunga discesa (la stessa che Paolo mi aveva mostrato durante il riscaldamento) inutile percorrerla a "vita persa" meglio gestire e lasciare andare avanti gli altri, anche **perché ... dopo una discesa ... c'è sempre una salita!** La seconda ed impegnativa salita del percorso che ci traghetta dal sesto al settimo km (infatti sul gps la media risulterà di 5'42"/km con un dislivello totale di ben 51 m) sento dietro di me il respiro affannato di Paolo, mi giro ed è lui, lo incito e proseguo con il mio passo.



Una volta finita la salita ci addentriamo nel bosco ove cerco di ritrovare il mio assetto ed inizio una lunga discesa piena di insidie ed ostacoli, a metà vengo letteralmente sverniciato da Paolo che una volta "rotto il fiato muscolare" parte con la sua inarrestabile progressione.

Faccio il check della mia condizione e cerco di sfruttare i successivi saliscendi per consolidare la mia posizione, arriviamo così al termine del bosco e inizio a sentire il frastuono delle persone che in area di arrivo incitano noi concorrenti.

Appena inizio ad intravedere gli edifici della cava inizio la mia progressione nel fango, appena i piedi toccano l'asfalto invece scatta un click, oramai siamo all'arrivo e anche se le energie non sono infinite sono sufficienti per impostare una lunga volata finale.

Incrociamo un concorrente che ha già concluso e ci urla: "forza che mancano solo 300 m alla fine!" è la scintilla che accende la fiamma e si innesca la modalità progressione alla Forrest, non siamo in pista oggi ma ... per vincere la resistenza degli avversari devi sorprenderli dove non se lo aspettano!

La progressione si fa così più incisiva e una volta imboccato il rettilineo finale, anche se in salita le gambe girano sempre più veloci, fino a recuperare il gap con chi mi precedeva all'uscita del bosco di circa 100 m.

**Taglio il traguardo e con soddisfazione noto che oggi il divertimento è stato anche correre ad un passo che fino a ieri non avevo preventivato!**

Assieme a Paolo e Gianluca ci scambiamo le prime impressioni sulla gara (loro poco soddisfatti della loro prestazione, ma non sempre si riesce a dare il meglio!) ritiro il mio pacco gara pieno di generi alimentari di ogni tipo e mentre mi dirigo verso il nostro gazebo ho il tempo

di incitare Domenico impegnato nella sua volata, urlo a squarciagola: "Forza Domenicooooooo, allunga allunga! dai che è finitaaaaaaaaaaaaaaa!".



Nemmeno il tempo di posare il pacco gara dentro al gazebo e vado subito a fare defaticamento assieme a Paolo, colgo così l'occasione di conoscere una persona straordinaria da cui imparare tantissimo sulla corsa.

Finito lo scarico, ci si lava, ci si cambia e tutti in fila per il lauto pranzo, al termine di una gara impegnativa ancora una volta lo spirito di squadra prevale e ci ritroviamo assieme con le gambe sotto il tavolino a condividere sorrisi, storie e successi ... soprattutto successi delle nostre fortissime Lady Orange!

**Roberta Falaschi** - Prima di Categoria MF45

**Cristina Maurici** - Seconda di Categoria MF50

**Elisa Tempestini** - Seconda di Categoria MF55

**Maria Concetta Di Benedetto** - Quarta di Categoria MF50

**Ombretta Spuri** - Quinta di categoria MF50

Anche oggi la Podistica fa man bassa di premi e nonostante la grande partecipazione di squadre riesce a centrare un onorevole Sesto posto!

**Infine la delizia culinaria di Antonella Laudazi ... una squisita crostata che conclude il nostro pranzo domenicale.**

Giunge così il momento dei saluti e dopo aver ringraziato Marco e Cristiano risaliamo sul Pullman e ritorniamo alla volta di Roma assieme allo strepitoso vincitore della gara odierna ... il grande Re Giorgio Calcaterra

**Un viaggio che si riempie di storie, commenti, sorrisi, risate e tanta tanta bella compagnia.**

Le domeniche Orange dovrebbero essere sempre così! Alla prossima ...

## **Vasto: la Costa dei Trabocchi**

di Ettore Golvelli, 06/05/2016



L'Abruzzo è conosciuto soprattutto come la regione dei parchi nazionali e come regione montuosa, per le sue vette che sono le più alte del sistema appenninico.

L'Abruzzo però è anche una regione di mare, con chilometri di litorali ricchi di straordinari paesaggi molto diversi tra loro.

In provincia di Chieti questo litorale diventa interessantissimo, con calette, promontori, scogliere alte e frastagliate che lo rendono unico e paragonabile alle coste oceaniche del Portogallo o della Scozia.

Questo tratto, che si estende da Ortona a S. Salvo, è noto come la "**Costa dei Trabocchi**" e assume il nome, appunto, del trabocco, antica e tipica costruzione marinara che è frequente incontrare sulla costa e che ne è diventato il simbolo.

I trabocchi sono strane e complesse macchine da pesca, issate su palafitte e sorrette miracolosamente da una ragnatela di cavi e assi che si intrecciano tra di loro, rendendoli simili a "**ragni colossali**", come li chiamava il poeta abruzzese **Gabriele D'Annunzio**.

Molto del fascino che i trabocchi emanano deriva soprattutto dai luoghi in cui sono posizionati e cioè lungo le sporgenze della costa, dove questa forma una punta sul mare, in modo da permettere una pesca su di uno specchio di mare profondo, dove possono essere sfruttate le correnti che fiancheggiano la costa.

**La loro primitiva architettura, le vecchie reti, gli utensili di lavoro raccontano storie di epoche lontane ed emanano un fascino d'altri tempi**, che accende l'immaginazione e stimola la curiosità di tutti coloro che al misterioso mondo dei trabocchi si accostano.

Da qui nasce la leggenda della **Costa dei Trabocchi** e soprattutto, cosa che mi interessa particolarmente, il **Trail dei Trabocchi**.

Sono a Vasto ed esattamente sulla spiaggia di Punta Penna che si trova all'interno della Riserva Naturale Regionale di Punta Aderci, in provincia di Chieti.

La spiaggia è selvaggia ed incontaminata, ricca di dune che formano l'habitat ideale per diverse specie di animali. L'acqua di questa zona, nonostante la vicinanza del porto, è magnifica, trasparente con riflessi color turchese.

Nella parte Sud di della spiaggia di Punta Penna si erge un altissimo faro che domina il promontorio vicino al porto di Vasto. Da qui si gode un panorama mozzafiato con la possibilità di vedere la costa da Ortona fino al Gargano.

Ma lo spettacolo principale sono i trabocchi, sospesi sul mare e circondati da uno scenario incantevole.

C'è ne è uno che è lontano dalla costa un centinaio di metri, emerge dalle onde e da riposo ad alcuni gabbiani. La mia leggendaria curiosità mi spinge senza esitazioni a visitarlo per

rivivere le antiche tecniche di pesca ma soprattutto provare il brivido di attraversare la lunga fatiscante passerella in legno che collega la struttura alla costa.

Un pescatore, che stava lì pazientemente con la sua canna da pesca, mi ammonisce a provare tale avventura, per svariati motivi. E mi racconta la storia dei trabocchi. Mi dice che se di giorno è bello, il trabocco di notte è magico: **l'atmosfera che si respira sulla piattaforma di legno, mentre soffia la serale brezza marina, è incantevole** come pure è incantevole il sapore della cucina abruzzese. Perché si ... le centenarie strutture un tempo utilizzate dai pescatori, oggi si prestano solo a degustazioni (a caro prezzo) di prodotti e piatti locali. Che peccato.

Ritorno sulla spiaggia perché è ora di partire per la fantastica corsa lungo uno dei più belli litorali dell'Adriatico. Si parte con le note di **"Momenti di gloria"**, il capolavoro del regista Hugh Hudson, e le epiche note del compositore greco Vangelis mi tentano a togliermi le scarpette per imitare Eric Liddel. Ma queste sono spiagge italiane, piene di sorprese pericolose, e non le sabbie scozzesi della West Sands Beach, incontaminate e sicure dove Liddel e suoi colleghi atleti si allenavano scalzi per l'Olimpiade di Parigi.

Si corre sulla spiaggia di Punta Penna per circa tre chilometri. La sabbia adesso è soffice e dorata. Alle sue spalle delle splendide formazioni dunali che rappresentano uno degli habitat naturali meglio conservati di tutta la costa. È assolutamente vietato accedervi a piedi: per arrivarci è stato creato un percorso pedonale in legno, rialzato, che sarà la passerella del nostro arrivo.

Il mare a quest'ora è bellissimo, turchese, cristallino e trasparente, con fondali digradanti e sabbiosi, ideale per farsi il bagno, cosa che farò sicuramente alla fine della corsa.

Si arriva adesso alla Spiaggia dei Libertini, piena di sassi anche se il fondo del mare è sabbioso a circa una decina di metri dalla riva. Anche qui uno spettacolo stupendo: una falesia retrostante; sopra, un campo di girasoli e il monolite di roccia che si specchia nel mare limpido. Sul fondo della spiaggia tantissimi tronchi ammassati a formar capanne e strutture bizzarre.

Si lascia la spiaggia e si sale sul promontorio di Punta Aderci tramite un piccolo sentiero di gradini di legno.

**Il promontorio regala un panorama unico tra la spiaggia e il mare con lo sfondo delle montagne abruzzesi della Maiella e del Gran Sasso.** Da quassù i colori sono eccezionali: il verde dei prati, il blu del mare, il giallo della vegetazione, colori che cambiano sfumature e atmosfera con la luce del mattino, del mezzodì e del tramonto.

In acqua si scorge uno scenario spettacolare: diverse alghe radicate nelle rocce che danno vita ad una danza di flora con colori che vanno dal verde brillante al rossastro autunnale. In alto alcuni gabbiani ispezionano la costa con maestosa eleganza sfruttando le correnti d'aria senza quasi muovere le ali.

**Quello che colpisce è la perfetta simbiosi tra la terra e il mare, la bellezza che come d'incanto si trasmette dal mare cristallino alle sinuose colline appena arate e ai vigneti ben curati poco lontani dalla costa.** È incoraggiante vedere che esistono persone che amano il creato e si sforzano, con fatica e sudore, di coltivarlo e custodirlo.

Si lascia il promontorio e si imbecca una passeggiata che ci porta per circa quindici minuti in un angolo di paradiso unico, lungo una stradina bianca che sembra quasi perdersi nel mare, tra un brillante campo di grano, interrotto qua e là da qualche rosso di papavero, l'azzurro del cielo e del mare e il verde della natura rigogliosa.

Si scende di nuovo al mare, alla spiaggia di Mottagrossa, la più lunga della riserva, formata da ciottoli levigati dalla forza del mare che suonano rumorosamente sotto il calpestio delle scarpette e ci danno del filo da torcere per tutto il tratto di spiaggia.

Si sale di nuovo per un sentiero panoramico a circa venti metri di altezza dal mare ed attraversa tutta la vegetazione della riserva ma offrendo sempre una splendida vista sul litorale.

Si giunge adesso alla foce del fiume Sinello, limite Ovest della riserva e luogo dove la corsa fa il suo giro di boa per ripercorrere a ritroso il suo itinerario.

**Alla fine della corsa, prima di ristorami, un bel tuffo nel mare di Punta Penna e poi a casa con la promessa di ritornarci il prossimo anno.**

## Testa, Cuore e Anima

di Alessandro Todde, 09/05/2016



*Alla partenza il nostro Alessandro scatta in testa!!!*

Ci sono momenti in cui il tempo sembra tornare indietro, quei momenti che ti sembra di rivivere la tua adolescenza, luoghi in cui sei cresciuto e che con il proseguire della vita vengono incasellati nei ricordi.

Questa mattina appuntamento ai giardini del "Ponte Vecchio", storico monumento del quartiere Montesacro, che viene strategicamente attrezzato come giusta conclusione di dell'odierna 12 Km immersa nel Parco dell'Aniene.

Non è una gara su strada, non è nemmeno un Trail, **si ritorna al fascino della corsa campestre, ove cambi di direzione, ostacoli naturali, susseguirsi di terreno di diversa compattezza la fanno da padrone**, finalmente lontani dall'asfalto e dal caos della città.

La Podistica Solidarietà capitanata dal Presidente **Giuseppe Coccia**, oggi in veste speciale di speaker della gara, si presenta con un parterre di circa 100 atleti per dimostrare lo spirito solidale nei confronti di chi ha ideato questa gara, dedicata a Roberta.

L'atmosfera è molto tranquilla, tutti in fila di fronte al gazebo Orange a ritirare il pettorale, sguardi ancora un po' sonnecchiati ma sorridenti, si riesce finalmente a godere di una temperatura primaverile degna di questo nome.

D'un tratto, irrompe nel brusio il grido di richiamo: **"FOTOOOOO"** è il nostro Forrest che delicatamente (come solo lui sa fare) richiama l'attenzione del plotone Orange per adempiere alla foto di rito, fortunatamente anche gli ultimi ritardatari si uniscono e siamo liberi di iniziare il riscaldamento.

"Attenti a Quei Due" iniziano così l'avvicinamento a Piazza Sempione con calma e tranquillità, cercando di scorgere la moltitudine di runner presenti per le strade, così dopo aver circumnavigato imboccano Via Monte Subasio dove si apre davanti loro lo scenario della piazza allestita per il caso con un grande gonfiabile blu.

Sembra di vivere un pacifico assedio, le macchine che cedono spazio a centinaia di scarpette colorate, ma su tutto domina un colore: **è l'Orange, come una macchia che dilaga incontrollabilmente, con uno spirito si fa strada con forza e veemenza, quasi con sfrontatezza.**

Come in tutte le manifestazioni, il coordinamento con la gestione del traffico non è un'attività semplice da espletare, così lo speaker annuncia 10 minuti di ritardo rispetto all'orario previsto, si crea così una parentesi temporale per completare il riscaldamento e condividere gli ultimi istanti prima del via.

Dopo qualche km, giretti di vie, scale ed allunghi rivolti a portare alla giusta temperatura muscoli e cuore, arriva il momento della partenza: la posizione è in prima linea e dopo il count-down ecco che si parte!

In questo momento è come se mi immergessi nel passato, ricordi ancora vividi della Maratonina organizzata dalla parrocchia, anche se oramai sono passati quasi 20 anni ...

anche se il parterre conta almeno 400 atleti ...

anche se so di dover gestire per bene le cose ...

anche se avevo detto "occhio alla partenza in discesa, non bisogna esagerare"...

**ecco che mi ritrovo all'uscita della piazza in prima posizione!**



Questa volta l'istinto e il cuore hanno prevalso su tutto il resto, lasciandomi trascinare dalla marea gravitazionale delle emozioni, non sento fatica, non spingo al limite, eppure mi ritrovo in prima posizione, mi trasformo in apripista per chi non conosce il tracciato.

I metri scorrono sotto i miei piedi, cerco di concentrarmi sulla leggerezza e proseguo cercando di iniziare a trovare il ritmo più corretto, alla fine di viale Gottardo svoltiamo a destra e ci buttiamo in discesa, qui primo incontro ravvicinato del terzo tipo ... fortunatamente l'organizzazione davanti a noi fa fermare l'autobus e ci lascia la strada libera.

Ecco che arriviamo al bivio con la Vecchia Nomentana, una curva a gomito impegnativa che assieme ad un altro concorrente affrontiamo a tutta, poi ecco finalmente il cancello del parco, si entra e si cambia superficie, da adesso in poi tutta campestre!

Così scorre il primo km a 3'23" (leggerissimamente veloce ...) inizio ad assestare la cadenza e cerco il ritmo giusto, mi passano in 4-5 tra loro ci sono i TOP **Daniele Pegorer** e **Gianluca Corda**, non mi faccio prendere dall'ansia e li lascio scivolare via.

**Il percorso nel parco è a dir poco bello, pulito e ben segnalato e mi aiuta a non pensare troppo alla fatica che sale sulle gambe** (forse dovuta ad una partenza a fionda) la situazione è sotto controllo, riesco a percepire l'impegno dei muscoli e il limite che non deve essere superato (la partenza non rientra nel discorso!) prima del terzo km riconosco la respirazione profonda di **Gianluca Alba** che come me oggi gioca in casa, anche in questa occasione preferisco incitarlo e lasciarlo andare del suo passo.

Poco prima del rifornimento percepisco la presenza di **Paolo Rossi** e **Claudio Fusco**, oggi li ho fatti faticare parecchio per riprendermi!

La coppia Attenti a Quei Due è così ricomposta, disturbata solamente dalla presenza di un concorrente che cerca di tenere la mia scia, situazione che per alcuni potrebbe sembrare scomoda, ma io non me ne curo più di tanto, massima concentrazione agli appoggi e alla scelta della giusta traiettoria.

I km dentro al parco scorrono velocemente, cerco di controllare l'andatura e capire quale proiezione finale sarà più affidabile. Prima del secondo ristoro Claudio passa davanti intento a dare il cambio, ma il suo passo è leggermente più veloce e preferisco lasciarlo andare. **Dopo aver scollinato e imboccato il sentiero del ritorno Attenti a Quei Due hanno il loro bel da fare a gestire fatica**, andatura e traiettoria ideale, qualche punto di incrocio e piccoli momenti di tensione che si sciolgono sotto i primi raggi di sole che esplode fra le nuvole e infuoca la nostra gara.

Siamo già all'ottavo Km e oramai l'andatura si è stabilizzata passando dal folle 3'23" del primo km all'attuale 4'05", la fatica si fa sentire, ma la mente comincia a comandare su tutto il resto.



Paolo cerca di seguirmi come un gatto zompettando da destra a sinistra alla ricerca di terreno favorevole, Claudio è ancora davanti a noi (circa 100 m) mi giro verso Paolo e gli dico: "se ce n'hai vai", lui mi fa cenno che va bene così. Mi affido a tutta la mia percezione e mi concentro sui suoni, tutto quello che accade dietro di me, un modo per sviare la fatica e cercare un riferimento insolito ... quello sonoro!

Passato indenne il secondo ristoro assieme a Paolo affronto un momento pieno di ricordi, infatti si passa sotto la mia vecchia casa, dove sono nato e dove ho trascorso quasi 30 della mia vita, **lo sguardo è rivolto verso l'alto e fra le cime della boscaglia intravedo colori familiari.**

Oramai inizio a fare il count-down dei km, ne mancano solo 3 ... poi fra frasche, cambi di direzione e partecipanti alla gara non competitiva arriviamo a -2, adesso il parco si riapre e ci offre più respiro.

Claudio è oramai troppo lontano ma provo comunque a impostare la progressione e gli effetti si fanno subito sentire, perché chi era riuscito ad agganciarci si allontana di nuovo, i rumori diminuiscono e rimaniamo io e Paolo, le gambe sono tornate a girare senza dare troppi segnali di sofferenza e così passiamo anche l'undicesimo km, poi incocciati da un sole che scalda improvvisamente l'aria, volgo il mio guardo sulla destra e vedo l'imponente sagoma della Cartiera di Viale Gottardo, capisco che oramai manca poco.

Massima concentrazione, raccolgo le mie energie e accelero la progressione, oramai iniziamo a sentire dei rumori e capisco che il cancello di uscita è vicino, ed ecco che uscendo dalla curva appare di fronte a noi, come una via di uscita tanto cercata, il cancello.

Le gambe accelerano la frequenza, poi appena superato il varco la stretta curva a sinistra, sento i passi di Paolo che accelerano, istintivamente imposto la migliore traiettoria e all'uscita della curva spingo come un forsennato sui piedi, il traguardo è vicino e improvvisamente sento che Paolo si allontana, allora dentro di me rifletto e penso: **"come diciamo sempre quando siamo in gara, allo sprint non facciamo prigionieri, ma a volte quanto è bello chiudere la gara mano nella mano in segno di rispetto e condivisione".**

Tagliamo così il traguardo insieme, con un bel 49' e spicci, ampiamente sotto il tempo di 50' preventivato ieri.

Il sole che illumina il mio viso e la soddisfazione di aver concluso una gara iniziata in modo istintivo e sciagurato (ma finalmente dando ascolto a quello che sentivo dentro) e finita con la Testa e il Cuore.

## Un viaggio interiore per scoprire se stessi

di Paolo Reali, 14/05/2016



Foto ricordo prima della partenza

E' passato più di qualche giorno dalla nona edizione di questo ultratrail tra i più famosi della penisola ed ancora sono vivi nei miei occhi i ricordi delle ore passate insieme ai compagni, i panorami a perdita d'occhio, il cielo notturno.

Già dall'inizio della settimana erano previste condizioni meteorologiche sfavorevoli in quella zona dove il fango la fa da padrone soprattutto, nella discesa del Lama.

Partiamo con Antonio da Roma alle sei alla volta di Pontremoli dove ci attende, la navetta che ci condurrà a **Bobbio**, i tempi sono stretti la partenza è prevista per le 13 ma arriveremo sicuramente in tempo.



La strada è tortuosa e lungo il percorso notiamo tutte le cime che dovremmo attraversare il giorno dopo e finalmente siamo a Bobbio. Ivi nel 613 a.D. **l'abate e santo irlandese Colombano fondò la celebre Abbazia**, poi centro europeo culturale e religioso, nonché grande studio 'scriptorium' del medioevo. A quei tempi, la **"Via degli Abati"** venne utilizzata dai monaci per il raggiungimento di Roma, oltre che dagli ecclesiastici irlandesi in pellegrinaggio alla tomba di San Colombano, e per il trasporto e la distribuzione dei prodotti dai possedimenti monastici di San Colombano verso i territori piacentini, le Valli del Ceno e del Taro, e la Toscana. Essa collega le medievali Bobbio e Pontremoli, proseguendo poi per Roma, facendosi largo tra i millenari boschi, le gole e i torrenti degli Appennini tra le province di Piacenza, Parma e Massa-Carrara. Innumerevoli i borghi, le chiese, le rocche ed i luoghi rimasti immutati nel tempo, dove solo gli elementi naturali e l'abbandono da parte dell'uomo hanno contribuito all'attuale fascino. Il paese si popola di trailer che giungono alla spicciolata. Il tempo di salutare qualcuno, ritirare il pettorale, recarsi al pasta party e poi direttamente in palestra consapevoli di ciò che ci attende l'indomani.



La mattina nonostante le previsioni nefaste la giornata promette bene, ci avviamo verso la piazza dove ritroviamo Raffaello, Lilia, Barbara, Pietro e altri. Si

parte e dopo un breve giro del paese attraversiamo il **romanico ponte sul fiume Trebbia**, importante corso d'acqua e silente testimone dell'epica battaglia che vide il condottiero Annibale vittorioso sulle truppe dell'Impero romano. Ci si inerpicca in salita per raggiungere Santa Cecilia e poi affrontare una ripida discesa per raggiungere Colli dove è situato il primo ristoro. Vediamo campi arati immersi nella bruma del mattino, casolari in pietra locale, calanchi, biancane, borghi arroccati ed ecco che si affronta la prima vera cima della giornata, **la Sella dei Generali**, nome appropriato in quanto lungo il percorso sono disseminati grossi ammassi rocciosi di colore scuro che con il loro aspetto imponente sembrano posti a guardia del valico. Splendido itinerario sullo spartiacque fra le valli Trebbia e Nure, altamente panoramico, che si svolge tra praterie in quota, sconfinite vedute sull'Appennino settentrionale (fino alle lontane Alpi Apuane), sulla Pianura Padana, sulle Alpi. Il sentiero in discesa verso Farini domina dall'alto il vasto corso del **fiume Nure** nel paese, alcune case sono state letteralmente sventrate dalla potenza dell'esondazione causata dalle ingenti precipitazioni del 15 settembre 2015 che purtroppo hanno causato anche una vittima a seguito del crollo di una strada ma, non c'è tempo per distrarsi siamo appena al 30° km e dopo un breve fermata al ristoro e un pit-stop ci avviamo verso l'abitato di **Groppallo** (945 m s.l.m.) posto all'interno della vallecchia Lavaiana, media valle del Nure, un'imponente rupe ofiolitica, la cui presenza ha condizionato l'origine stessa del toponimo, derivato da groppo/altura. Fino alla metà del Novecento il paese conservava l'originario nome di Barsi, mentre il termine Groppallo era riservato al rilievo sovrastante, chiamato anche Castellaro per aver ospitato in epoca medievale un fortilizio. Si attraversa il paese e poi di nuovo salita verso il fatidico **Monte Lama**. Al ristoro dalle schede di rilevamento dei concorrenti si nota che molti di questi non risultano all'appello.



La salita, lungo la **Costa della Stirata** è dolce, anche se ci sono brevi tratti sassosi e ripidi, in boschi di faggi; ogni tanto si intravede in lontananza la figura inconfondibile della chiesa di Groppallo, che sovrasta maestosa il paese su una collinetta. Si affronta l'ultimo tratto del colle su sentieri fangosi esposti al vento. Poi innanzi a noi si erge il **Monte Castellaccio**, una cuspidi pietrosa, (la configurazione del massiccio ricorda la testa di un animale) che raggiungiamo attraversando un lungo prato e poi prendendo il sentiero a destra in lieve salita. Siamo ormai giunti alla sommità del Monte Lama, sovrastata da una grande croce di ferro e da una vista fino alla pianura padana (1348 m s.l.m.).

In lontananza, di fronte possiamo apprezzare la vista del massiccio pietroso del Monte Menegosa. Qui inizia uno dei tratti forse più difficile dell'intero percorso: **la discesa dal monte è un tratto lunghissimo nel bosco fangoso e sassoso**, si devono superare le cosiddette piscine, vasche di acqua che invadono tutta la carreggiata e in alcuni punti sprofondano per qualche decina di centimetri per cui, vanno aggirate inoltrandosi fuori sentiero nel bosco. Per di più inizia a piovere e in breve le scarpe sono già ricoperte di fango; **è una lotta continua per rimanere in equilibrio, il cielo è scuro e sembra già sera**.

Ecco finalmente **Bardi** il 2° cancello delle 13 ore e 1° "punto vita" raggiunto, con un certo anticipo. L'abitato è dominato dall'imponente castello costruito in posizione sopraelevata su uno sperone di diaspro rosso. Bardi, secondo la leggenda, deriverebbe da "Bardus" o "Barrio", l'ultimo degli elefanti al seguito dell'esercito di Annibale che sarebbe morto qui durante la marcia verso Roma. In suo ricordo, Annibale avrebbe quindi deciso di fondare una colonia. Secondo la storia invece il toponimo Bardi deriverebbe dall'appellativo che contraddistingueva la nobiltà longobarda - i cosiddetti Arimanni - un gruppo che si stabilì qui attorno al 600 d.C..

Qui incontro Antonio che non vuole saperne di continuare ma subito lo sprono e riparte. Il tempo di cambiarmi onde affrontare la notte e mangiare del cibo caldo per poi ripartire. Affronto prima un single-track che in discesa mi porta sulla strada statale e dopo aver attraversato il ponte sul Ceno riprendo a salire, la carrareccia corre lungo una dorsale panoramica ed arrivo ad **Osacca** ove mi rifocillo e riparto. Si fa sera e percorro un lungo tratto prima in salita nel bosco e poi, immerso nella nebbia riprendo una dorsale, ogni tanto incontro qualcuno che passa e ci troviamo tutti dopo una discesa presso un lauto ristoro. Il sentiero si inerpicca nel bosco più fitto, è l'ultima salita da affrontare prima del lungo tratto di discesa verso il 2° "punto vita" di **Borgotaro** posto nell'omonima valle del fiume Taro. Fino a questo momento il meteo contrariamente alle previsioni ci ha graziato ma ci concede giusto quei pochi minuti per assaporare un qualche cosa di caldo al ristoro e all'improvviso si scatena una pioggia incessante che ci accompagna fino al 3° cancello.



Finalmente siamo al 90° km, qui ci accoglie un camino acceso che ci permette di asciugare un po' gli indumenti, ci si siede per far riposare le gambe, c'è chi si toglie le scarpe, chi dormicchia, chi fa lo stretching ... si riempie la borraccia d'acqua, un po' di grana, due banane ma tutti si attardano perché **nessuno ha il coraggio di uscire sotto il temporale**. Ognuna di queste fermate è una chiacchierata, una storia nuova ... **perché la cosa più importante è trovare anche il tempo di parlare, scherzare e ringraziare quelli dello staff**.

Finalmente cogliamo l'occasione dell'arrivo della scopa per ripartire in gruppo nel buio più fitto. L'alba ci vede affrontare la salita che ci porterà al crinale del Borgallo. Ma prima, attraversiamo San Vincenzo, edifici rurali da cui spiccano architravi in arenaria con croci delle quali una, particolarmente interessante, reca scolpita l'insegna della corporazione dei fabbri ferrai. Da lì si scende lungo un sentiero sino al ponte sul torrente Tardine e, una volta attraversatolo, ci si dirige lungo la strada asfaltata sino al paese di **Valdena**.



Andiamo ad attraversare poi l'antico borgo di Valderna, una piccola frazione della Val Tarodine. Poco dopo si raggiunge la Chiesa dedicata a Santa Maria Assunta, ove è possibile ammirare la statua di un pellegrino di ritorno da Santiago di Compostela (lo dimostrano la mantellina, il bordone ed una conchiglia, segno distintivo di coloro che erano stati alla tomba di San Giacomo).

Nei pressi della Chiesa si lascia l'asfalto per imboccare una pista forestale che si inoltra in un bosco di annosi castagni. Il castagneto era una coltura tipica del versante esposto a nord del fiume Taro. Ancor oggi, nonostante l'abbandono della coltivazione, che ha portato alla ceduzione di parecchi boschi, sono presenti numerosi esemplari di vecchi castagni, un tempo indispensabili per la sopravvivenza delle popolazioni montanare. **Attraverso castagneti, pinete e faggete si arriva ad una brughiera di vetta nella cui cima si trova il Passo del Borgallo.** La via del Borgallo, il cui Passo si trova ad un'altezza di 1017 metri s.l.m., è di origine altomedievale; il comune di Pontremoli la doveva tenere aperta per le soldatesche di passaggio che si volevano allontanare dal borgo. Dal passo il panorama è stupendo, sia verso la Toscana, con le Apuane, sia verso il parmense, con le catene montuose tosco-ligure-emiliane poste a raggera e con Borgo Val di Taro in primo piano. Attraversiamo tutto il crinale arrivando ad un cippo che ricorda il sacrificio dei partigiani che combatterono su questi monti durante la Resistenza. Scesi nella valle del Verde, in una zona ricoperta da una fitta boscaglia, ci si imbatte in gruppi di case come Farfarà e si giunge alla cascatella della Pisciarotta; la strada continua in leggera discesa con cari tornanti costeggiamo il Lago Verde, alimentato da acque sorgive, aumento il passo spronato da Armando che fila via e abbandono i compagni di viaggio finché attraversando un vecchio castagneto appare Cervara. Si intravede Pontremoli in basso, **fa caldo ma l'arrivo è ormai alla mia portata la strada si avvicina al Magra per poi attraversare il paese e finalmente l'arrivo.**

Un grazie a tutti gli organizzatori e ai nuovi amici conosciuti lungo il percorso per la compagnia che mi ha permesso di superare i tanti timori e situazioni insite in un percorso di tal fatta. **Si è trattato ancora una volta di un viaggio interiore che ognuno fa dentro se stesso e che sole le lunghe distanze permettono di realizzare.**

Come in tutte le ultra maratone ma soprattutto negli ultra trail difficilmente si resta indifferenti, **esse lasciano un segno indelebile che serve come esperienza per affrontare nuovi limiti.**

Ciò che rimane è un bagaglio umano di notevole spessore, ci si mette in gioco per testare la propria resistenza fisica, la capacità di sostenere certi ritmi, superare i propri, ascoltare interiormente se stessi, le proprie emozioni, le fatiche. percependo alla fine valori essenziali quali il rapporto con gli altri.

## Correndo con Ulisse

di Ettore Golvelli, 16/05/2016



**"Sorrento"** è sicuramente uno dei toponimi italiani più conosciuti al mondo. Un nome che fa pensare al mare, ai limoni, alla tarantella, ai Vip e agli alberghi di lusso che si affacciano sul mare, a momenti di vita gaia e leggiadra, a pescatori che prendono il largo su gozzi, a gite lungo la costa e cenette al chiaro di luna. **Più che un nome un mito.**

Un nome che, oltre a calamitare milioni di persone verso la Penisola Sorrentina, viene utilizzato in ogni angolo più remoto del mondo per dare il nome ad alberghi, ristoranti, pizzerie, ma anche attività ed imprese di ogni genere. Tanta fama ha ragioni e spiegazioni perché il fascino di questa costa è antico quanto la sua storia.

Mi trovo a Termini, piccolo e incantevole borgo marinaro, su uno dei punti più alti della penisola Sorrentina, da dove si gode un panorama d'incomparabile bellezza che spazia dalla Costiera Amalfitana e prosegue per Capri e il Golfo di Napoli.

Dopo l'immane Inno di Mameli si parte e, dalla piazzetta di Termini, si scende in direzione di Marina del Cantone lungo un sentiero che ci condurrà, dopo una ripida discesa, verso la Baia di Jeranto, al centro della Riserva Marina Protetta di Punta Campanella.

Lungo tutta questa prima parte del percorso si gode di una splendida vista sulla Baia del Cantone e sullo sfondo si stagliano, nell'azzurro del mare, l'isolotto di Vetara e il mini arcipelago de Li Galli, le isole delle sirene. Man mano che ci si allontana da Nerano, altro splendido borgo marinaro, gli uliveti diventano meno frequenti e la macchia mediterranea prende il sopravvento.

In maniera quasi imprevedibile, dopo aver superato un piccolo bosco di carrubi e percorso una malandata scalinata, **la Baia di Jeranto appare all'improvviso, aprendosi con uno slancio che da l'illusione di un volo.**

È letteralmente impossibile descrivere quanto sia bella questa baia. Altro che Sardegna, Caraibi, Maldive ... questo è un vero angolo del Paradiso.

Il mare è cristallino, la spiaggetta è molto carina ed è tutto ben curato. L'acqua della baia è di una limpidezza impressionante e i pesci nuotano felici intorno agli scogli.

All'interno della baia **il Mediterraneo erompe con profumi inebrianti e colori accesi, con una luce che può abbagliare e un aroma in grado di stordire.**

Quaggiù c'è storia e leggenda nell'aria. Si avverte subito perché il silenzio maestoso ti avvolge con commozione e rispetto. Qui personaggi e miti si sposano.

Sugli scogli di questa penisola, alle immagini singolari di una costa selvaggia e bella, dove si incontrano personaggi di sogno che esaltano questi luoghi, e sotto gli occhi discreti di mille gabbiani, continua la poesia della natura nell'infinita ombra della fantasia. **E nella mia fantasia ... ho visto Ulisse.**



In una grotta scavata nelle rocce della baia, la leggenda narra che le sirene di Omero costruirono qui la loro dimora e, ancora oggi, è possibile sentire l'eco del loro canto che risuona al ritmo della risacca. Leucosia e Partenope sono delle sirene, ma non quelle splendide creature decantate nel Medioevo, bensì dei mostri infernali metà pesci e metà uccelli, nati dai capricci degli Dei e sottoposti a maledizioni divine.

Adesso sono entrambe eccitate, lasciano la loro grotta e s'involano verso i perfidi scogli de Li Galli, dove preparano la trappola per la loro preda. Ed eccola la preda: una nave greca con una grande vela bianca che si dirige verso gli attraenti isolotti, per doppiarli e continuare la sua navigazione.

Quando la nave giunge in prossimità delle isole, s'ode la dolcissima voce delle sirene che chiamano Ulisse e gli rievocano le gloriose gesta compiute intorno a Troia. Il vento cessa di colpo e viene la Bonaccia tranquilla: un Dio avverso ha addormentato le onde. I marinai allora ammainano la grande vela e la gettano in fondo alla nave. Poi si siedono ai remi e fanno biancheggiare l'acqua con le lisce pale d'abete. Hanno la cera nelle orecchie e Ulisse è legato alla base dell'albero della nave.

Quando passano vicino alla prima isola le sirene intonano un canto melodioso. "Vieni qui, Odisseo glorioso, grande vanto degli Achei. Ferma la tua nave se vuoi ascoltare la nostra voce. Noi sappiamo tutto quello che nell'ampia pianura di Troia soffrirono gli Argivi e i Troiani, per volontà degli Dei. E sappiamo anche quanto avviene sulla Terra che nutre tanta gente".

Ulisse ascolta estasiato ma è legato; i suoi compagni remano. Passano oltre, non si fermano e, quando non si ode più la voce, si tolgono la cera dalle orecchie e sciolgono Ulisse dai legami. Le sirene, indispettite dall'insuccesso di farlo naufragare e battute dall'astuzia umana, si lanciano nell'acqua e annegano perdendosi nel Golfo di Napoli. Si trasformarono in roccia perché la loro maledizione era di morire se qualcuno non avesse subito il loro fascino.



È stata una sfida. Muore chi non è preparato, chi si azzarda ad un livello superiore che non ha ancora raggiunto. Le acque sono l'abisso e la morte, e le sirene sono una prova da superare. Ulisse ha affrontato la prova e l'ha superata alla sua maniera, usando la sua astuzia e la sua conoscenza, dominando i suoi istinti di uomo, dominando il suo Ego sottomettendolo con le corde che lo legavano, che rappresentano la volontà di Sè di sottomettere l'Ego.

Ulisse è un personaggio moderno, diverso da eroi come Achille ed Ettore. Da un lato un furbacchione, un mercante quasi; dall'altro il curioso per antonomasia, quasi antesignano dell'uomo di scienze, sperimentatore e sempre inquieto ricercatore.

Adesso è lì, sulla sua nave, sulla parte più alta della poppa. Dopo uno sguardo fugace sulle scellerate sirene in preda delle onde e al vento che ha ripreso a soffiare, volge lo sguardo verso la terraferma. Alza la mano nell'universale gesto del saluto e poi scende ai remi per vogare insieme ai suoi marinai, in attesa che il grecale sferzi di nuovo la grande vela bianca.

Addio antico eroe, desideroso e avido di conoscenza per sapere quali siano i confini del mondo e con quell'ansia di sapere che sfida i limiti umani. Qualcuno ti ha paragonato ad un superuomo, un essere superiore e sdegnoso verso la massa, rappresentata dai tuoi compagni di viaggio, tutti morti per dissetare la sua sete di conoscenza e gloria.

Io credo invece che Ulisse è solo un eroe stanco che vuole tornare in patria per riabbracciare i suoi affetti più cari, ma solo dopo aver attraversato l'odissea della comprensione del senso dell'esistenza umana ... adesso, riaprendo gli occhi, vedo e sento che, tra il verde argenteo degli olivi e il blu cristallino del mare, non riecheggia più il canto delle sirene ma il verso dei gabbiani che, dall'alto, vegliano sulla baia.



Riprendo a correre, o meglio a salire verso una pineta dalla quale si può ammirare un panorama sul mare che sà molto di cartolina. Col sole in alto il riflesso azzurro del mare è accecante e gli oggetti in acqua acquistano contorni argentei, quasi fosforescenti. A Nord c'è un paesaggio al quale non

ci si abitua, con quel gran cono del vulcano e le cime del vicino Monte Somma, troncata dall'eruzione, messi lì onnipresenti a sorvegliare uno dei più scenici palcoscenici del mondo. Entro nella fresca pineta. Il sentiero è poco più di una traccia. Mi allontanano dal percorso segnalato per un bisognino, infilandomi in una macchia di rovi isolata da fasci di vitalba e viluppi di smilace. **Filtrando tra il fogliame dei pini, il sole disegna nell'ombra, arabeschi di luce che confondono il contorno delle cose.** All'improvviso, un fragoroso fruscio rompe il frinire delle cicale; una massa scura si materializza per un attimo tra gli arbusti e altrettanto rapidamente scompare. Mi avvicino agli arbusti. Nel suolo fangoso resta un'impronta: due dita triangolari e, dietro, i segni più piccoli degli speroni. È tutto ciò che un cinghiale, sorpreso nel sonno, mi ha concesso di sé.

Continuo a salire. Adesso il tragitto è un susseguirsi di panorami incantevoli contornati di colori accecanti, resi ancora più affascinanti dalle fioriture. Il verde e il grigio delle rocce si stagliano su uno sfondo blu di varie tonalità date dal limite della faglia continentale che si inabissa a circa mille metri di profondità, proprio davanti alla Punta della Campanella.

Punta Campanella è un teatro di storia e leggenda: secondo Omero qui Ulisse incontro le sirene, i Greci v'innalzarono un tempio alla dea Atena, convertita al culto di Minerva dai Romani. Nel 1300 qui fu costruita una torre che aveva lo scopo di lanciare l'allarme in caso di incursioni dei Saraceni che venivano dal mare. Sulla cima della torre fu messa una Campanella che suonava in caso di allarme, propagando il segnale alle altre torri posizionate sulla costa.

Oggi le mute e possenti rovine della torre evocano ammirazione, rispetto e meraviglia, mentre lo sguardo vaga tutt'attorno. Tra queste rocce e Capri hanno navigato Fenici, Greci, Romani, Bizantini, Angioini, Spagnoli e Borboni, oltre agli immancabili Saraceni e Turchi.

Distante solo tre miglia dal punto più vicino alla costa (Punta Campanella), che fa da spartiacque tra la riviera Sorrentina e quella amalfitana, appare in tutta la sua bellezza l'isola più famosa del mondo: **Capri.**

L'isola nasce, letteralmente, dagli abissi: è appoggiata su di una piattaforma immersa nel mare profondo. Quando si sollevò dai fondali ed emerse, l'immane fatica levigò i fianchi e ne fece falesie, scoscendimenti, dirupi, nuda roccia, terribile e piena di fascino. Il mare, poi, ha completato l'opera carsica, addentrandosi ancor di più nelle grotte, modellandole. Ha isolato faraglioni e, con l'aiuto della pioggia e del vento, ha faticosamente scolpito torri e pilastri di roccia.

Un'isola, di solito, è un impasto di mare e di terra ma a Capri non c'è linea di confine tra la costa e l'onda che batte contro le alte pareti di rocce, che si insinua nell'intrigo di cale, avvolge le punte, penetra negli archi, avviluppa i faraglioni, lambisce le grotte.

È un mondo unico, che non si arresta in superficie ma continua in basso dove il fondale si offre a facili esplorazioni o dove precipita nel buio abissale.

Sopra invece quasi mai Capri appare nitida, a causa di un controluce generato dalla sua posizione rispetto al sole e al sottile velo d'umido che sale dal mare e dalle colline. Solo quando il mare si fa blu sotto il soffio della tramontana e del grecale, e la superficie dell'acqua sbattuta dalle folate che rotolano dal Vesuvio, Monte Solaro s'imbianca di cirri d'onde, l'aria si deterge degli umori, acquista trasparenza e sottrae finalmente il tenue velame che si frappone tra l'occhio di chi l'ammira da lontano e l'isola.

Questo è il tempo della Capri che si apprezza, del fuori stagione, della scoperta di un'altra dimensione fatta di silenzi e miti, di mare che scuote le scogliere, di grecale che soffia dalla penisola Sorrentina, o di scirocco che avvolge "la città e la terra", Capri e Anacapri, Monte S. Michele, il Tuoro e il Solaro, o di un tepore che spinge dal vivo e in diretta, anche in pieno inverno, la mediterraneità del suo clima.

Continua la corsa e si continua a salire. Giunti in cima s'incontrano alcune tracce di un'epoca passata fatta di muri a secco e piccoli ricoveri di pietra per il bivacco dei pastori o ricovero di attrezzi. La cima è segnata da una struttura militare che occupa l'intera area e ci obbliga a deviare di nuovo verso la pineta che finisce ai piedi del sentiero che adesso ci conduce alla chiesa di S. Costanzo: ultima salita sul punto più alto della penisola Sorrentina.

Si scende e si arriva finalmente al traguardo di Termini dove finisce la corsa e lo spettacolo che solo questo posto può offrire.

Oggi ho trascorso una bella giornata in un posto incantevole **dove i profumi, i colori e le sensazioni provate lasciano incantati, proprio come successe ad Ulisse quando, in queste acque, incontrò le ammalianti sirene.**



## La race e l'anniversario di "Attenti a quei due"

di Alessandro Todde, 17/05/2016



Correva l'anno 2015, proprio in questi giorni la mia preparazione per l'IronMan 70.3 di Pescara mi aveva portato a macinare km su km lungo l'appena realizzata ciclabile di

Via Casal Boccone. Così in un tardo pomeriggio, quasi all'imbrunire vengo riconosciuto e salutato da un runner, che riconoscendo la casacca Orange, mi dice: "ciao, sono anche io della Podistica Solidarietà!", Contento di aver conosciuto un'altro componente di questa mia nuova squadra torno a casa e scopro che si chiama **Paolo Rossi**.

Ad un primo sguardo sulla sua corsa avevo subito intuito che viaggiava molto vicino ai 4'00"/km, cosa che iniziava a farmi capire il livello della squadra e dei suoi componenti, un incentivo in più a cercare di migliorare le mie prestazioni.

Ricordo ancora molto bene quando ad Aprile del 2012, oramai tornato a lavorare in Italia dalla mia esperienza nel deserto della Libia, quando il ricominciare a correre aveva messo in luce la grande difficoltà di uno stop lungo più di un anno.

**Oggi ad un anno di distanza mi ritrovo assieme a Paolo, ad Ombretta e a 226 splendidi membri dello squadrone Orange a presenziare questa manifestazione nel nome della Ricerca contro il tumore al seno.**

L'oramai collaudatissimo appuntamento sotto casa si è trasformato nel corso dei mesi e delle stagioni in un rito quasi irrinunciabile, momento di raccolta e di racconti variopinti, oggi la direzione è la fermata della metro Bl Conca d'Oro.

La domenica mattina sonnacchiate ci mette già alla prova per la ricerca del parcheggio e in essa spicca l'inventiva e l'adattamento dimostrato da Ombretta che, non trovando posto vicino, prende l'autobus e dopo una fermata ci raggiunge ... STRAORDINARIA!

In metropolitana notiamo già la presenza delle magliette bianche e rosa della gara, arrivati al Circo Massimo veniamo letteralmente inondati da una marea rosa, **oggi le presenze sono da record e si vocifera ci siano più di 60.000 partecipanti!**

Circumnavigando il Circo Massimo, incrociamo il gruppo del ForresTeam (oggi orfano del condottiero Forrest): Fabio De Gregorio, Francesca Lippi, Elena Monsellato, Roberta Ricci, Alessandro Libranti (che oramai si porta appresso il suo personale arancino, futura promessa dell'atletica Orange).

Poco più indietro, rallentati dal semaforo rosso ecco che arrivano di corsa anche il Grande Capo Cinghiale (al secolo Fabrizio de Angelis) e Maria Bianchetti, che visti gli impegni per i lunghi trail hanno pensato bene di allungare il chilometraggio giornaliero correndo prima e dopo la gara.

Da lontano già intravediamo i Gazebo Orange, piazzati in maniera efficientissima dalla nostra inesauribile Task Force, oggi impreziosita dalla presenza del nostro presidente **Giuseppe Coccia il quale ieri sera ci ha comunicato il raggiungimento di un traguardo molto importante: "Abbiamo raggiunto i 30.000 euro di donazioni con le iscrizioni alla gara!"**.

L'atmosfera è ideale, infatti nonostante le previsioni che cambiavano di ora in ora la mattinata ci regala uno splendido sole intervallato da nuvole di passaggio, questo ci convince ad adottare la divisa estiva e rinunciare alla oramai collaudatissima **"doppia canotta"** che tanto ci ha aiutato durante le gare invernali.

Espletati i saluti e i bisogni di rito andiamo a riscaldarci, divincolandoci da una folla che occupava tutta l'area intorno al Circo Massimo, ci infiliamo nel campo gara incontrando subito Giuseppe Dell'Olio con cui condividiamo tutto il riscaldamento.

Adesso è giunto il momento di incanalarci verso la nostra gabbia, lo facciamo corricchiando e continuando a scambiarci sensazioni e ricordi delle gare passate, poi giunti al piazzale antistante la partenza ci fermiamo e iniziamo la fase di rifinitura con allunghi e scatti.

Il sole splende alto nel cielo e irrompe con tutta il suo calore e forza, oramai mancano pochi minuti al via e ci infiliamo nella gabbia in attesa dello sparo, oggi siamo assieme ad altri 150 agguerriti TOP RUNNER, la battaglia sarà dura ma speriamo di uscirne bene.

Dopo l'inno di Mameli suonato dalla banda dei carabinieri, arriva il tanto atteso sparo (quasi 5 min di attesa rispetto all'orario stabilito) **i primi passi sono decisi, ma memore della partenza a razzo della settimana scorsa questa volta cerco di non esagerare!**

Fortunatamente il percorso con l'ascesa al campidoglio da una bella mano e così il primo km scorre senza troppa foga a 3'39"/km, oramai preso il passo cerchiamo di sfruttare la scia di tutto il gruppo che si allunga, davanti a noi riesco a vedere tutti i nostri TOP Runner: Daniele Pegorer, Cristiano Ceresatto, Gianluca Corda, Gianluca Spinoso, Emanuele Pastore, Alberto Lauri, solamente il grandissimo Domenico Liberatore si è già inoltrato assieme i primi assoluti.

Lungo Via dei Fori Imperiali recuperiamo metri su metri a Claudio Fusco che oggi dopo avermi preso in giro per bene è stato sopraffatto dalla foga iniziale, all'imbocco della salita di San Gregorio lo passiamo e ci portiamo appresso anche Alberto Lauri e Giuseppe Dell'Olio che da atleta esperto è partito più tranquillo.

La salita si fa sentire e la discesa successiva in direzione delle Terme di Caracalla la fatica ci impedisce di essere così brillanti come avremmo voluto, Io e Paolo veniamo passati da Alberto e da Giuseppe.



Quasi all'incrocio tra Viale Aventino e Via delle Terme di Caracalla sento tra la folla festante una voce familiare che grida: **"forza Aleeee"**, cerco con lo sguardo e trovo Fabrizio Marini che oggi causa mal di gola ha dovuto rinunciare alla competizione.

Mi giro, lo saluto e proseguo la corsa, a metà rettilineo di Via delle Terme di Caracalla ci affianca e ci sorpassa Emiliano Cicerchia che ritorna alle gare dopo una lunga assenza, il passo non è quello dei tempi migliori, ma riesce ad andarsene via fluido e veloce.

Adesso arriviamo al momento più duro della gara, **circumnavighiamo le Terme di Caracalla e sotto i nostri piedi la strada sale imperterrita, lasciandoci un piccolo respiro solamente fino all'imbocco della Via Antoniana**, dopodiché svolta a destra e ancora salita.

Poi finalmente ecco di nuovo la luce! Ci lanciamo in discesa su Via Baccelli, io cerco di far girare il più possibile le gambe, siamo al limite e quando la strada spiana di nuovo le energie residue non mi permettono di seguire Paolo che si avvantaggia di qualche secondo, dietro di me non sento più il respiro affannoso di Claudio, il traguardo si avvicina e per un pelo non riesco a tagliarlo entro i 19'.

Anche il tempo non mi soddisfa fino in fondo, oggi ricevo da Paolo i complimenti per aver tenuto una condotta di gara quasi perfetta, senza strappi iniziali, forse un pelino veloce come sostiene Giuseppe, **ma la strada per migliorare è lunga.**

## Race for the Cure: Una corsa per la Vita

di Anna Marina Cutelle', 21/05/2016



La Race: una corsa per la Vita

Eccomi qui, dopo quasi un anno lontana dalle gare, **a correre la più importante, quella per combattere il male.** È il mio contributo per la ricerca della cura contro il tumore al seno, un mostro cattivo che si insinua subdolamente e colpisce quando meno te lo aspetti.

Al gazebo della Podistica ritrovo gli amici e le amiche orange che mi abbracciano, contenti di vedermi nuovamente in pista, ed è un'occasione per conoscere nuove persone prima di dirigersi verso la zona di partenza, dove poter effettuare un leggero riscaldamento. Girando lo sguardo mi vedo circondata da decine di migliaia di persone, **almeno 60.000, pronte a correre e camminare per le donne colpite dal mostro**, alcune non ce l'hanno fatta, molte altre sono qui, a testimoniare la loro esperienza con la maglia rosa e il cappellino. Anch'io indosso il cappellino rosa, a rappresentare te, cara amica, e te, cara cugina, perché possiate vincere sul male. E mentre muovo i primi passi sento crescere in me la sensazione che da tutti noi si sprigiona un'energia tale da sconfiggere il mostro.

Salite e discese sui sampietrini, per **un breve percorso di 5 km nella splendida Roma**, con il Colosseo e il Vittoriano ad affascinarci ed alleviare la fatica; cerco di non allungare il passo, la paura dell'infortunio è in agguato, ma l'ultimo tratto è in discesa e non è facile rallentare, mentre mi avvicino al traguardo vedo il mio presidente **Pino Coccia** con la macchina fotografica, pronto ad immortalarci, e gli sorrido felice sbracciandomi per salutarlo.

Sono contenta, la gamba non sembra avere problemi, tornando al gazebo vengo accolta dagli amici che mi chiedono "com'è andata?" ... "sto bene" rispondo ... per ora.

Il mio rientro non poteva essere altro che una corsa per la vita, sono orgogliosa di aver contribuito, con la Podistica Solidarietà, alla raccolta di € 30.000 per la Race for the cure. **Alè Podistica!**

## Finalmente una domenica di pieno sole e caldo ...

di Alessandro Todde, 26/05/2016



Finalmente una domenica di divertimento e distensione, oggi un gruppo nutrito di Orange si è cimentato nell'**Etrurian Trail**, gara dal fascino storico della Necropoli Etrusca della Banditaccia e che ci ha fatto tuffare nell'impervia natura che si estende da Tolfa fino a Ceri.

Solita sveglia impietosa che mi ricorda che oggi si corre, tempo di vestirmi ancora sonnecchiante e quando scendo ecco che ritrovo i miei consueti compagni di viaggio, Paolo ed Ombretta, **il nostro solito viaggio di avvicinamento ricco di nuovi propositi, pensieri, ricordi e tanta voglia di goderci questa giornata.**

Al nostro arrivo in Località Banditaccia, troviamo già il piazzale vivo e brulicante di runner tutti in trepida attesa, fra le macchine scorgiamo il banchetto del grande Sandro D'Alessandro che oggi si è reso disponibile per la raccolta e la distribuzione dei pettorali della Podistica Solidarietà.

Preso il pettorale ecco che veniamo sorpresi da un nutrito gruppo orange: Francesca Lippi, Paolo Sai, Domenico Nuzzi, Cristina Maurici, Domenico Bovi, Germana Bartolucci, Enrico Zuccarino, Alberto Sburlino, Roberta Ricci, Valter Santoni, Marco Novelli, Daniela Nami,

Sandro Strappaveccia, Tiziana Malatesta, Francesco Crudo, Marco Fratini e non per ultimi, Fabio De Gregorio e la mitica Daniela Paciotti (che nonostante il dolore al piede) si accingono ad affrontare gli ultimi giorni di attesa per il Passatore.

**Baci abbracci e tanti sorrisi, questo lo spirito orange che ci accompagna sempre**, poi a ranghi ridotti riproponiamo la solita foto di rito.



Il clima trail è molto disteso e mi dà la possibilità di incontrare tanti amici di gara e scambiare un saluto, poi come fosse un rito consolidato io e Paolo ci riscaldiamo, ci infiliamo attraverso la folla ed aspettiamo la partenza, nel mentre il nostro Rambo (al secolo Valter Santoni) coglie l'attimo per immortalare gli istanti che precedono lo start. Poi finalmente dopo un breve count-down si parte, i primi metri sotto la fresca ombra dei pini danno la possibilità di prendere il ritmo e di cavalcare il gruppo, poi subito si esce allo scoperto, sotto un sole cocente attraversiamo il saliscendi dei campi (come in un ritorno al passato dell'adolescenza, quando i giochi venivano fatti in mezzo alla natura e non davanti ad un pc).

I primi tre km scorrono così veloci, zompettando come una gazzella, cercando gli spazi più idonei per sorpassare i concorrenti e sfruttando le salite per affondare il colpo su chi invece preferisce rallentare.

Poi eccoci al primo muro di giornata, un'allegria ed incessante scalata a piedi del bosco che sotto un sole cocente mettono a dura prova gambe e fiato, la prima parte correndo, la seconda in rigida fila indiana camminando, poi ecco che arriva la vetta, si ritorna a correre.

Il tracciato si snoda sinuoso attraverso un bosco poco fitto, poi si infila fra la boscaglia e ci proietta in discesa fra radici, sassi e sconnessioni del terreno, poi dopo tanto trottare ecco che si apre davanti a noi la vista sulla meravigliosa cascata che ci regala una fresca rugiada e ci impone l'attraversamento del ruscello sottostante, dove dopo un primo lieve tentennamento, decido per evitare scivoloni teatrali di inzuppare i piedi a mollo.

Un'acqua molto fresca che pervade le mie scarpe ma che riesce a dare il giusto refrigerio al mio corpo, pazienza se per un po' le mie scarpe faranno "ciaf ciaf" il rapido susseguirsi di saliscendi tecnici mi fa presto dimenticare la sensazione di umido ai piedi e mi fa concentrare sulla gara.

Oramai siamo addentrati nel bosco e la rapidità con cui scelgo gli appoggi in discesa mi garantisce un ritmo coerente con la mia attuale posizione, infatti c'è un susseguirsi di sorpassi con altri concorrenti a seconda del tratto che si affronta.

Poi, dopo l'ennesimo attraversamento del guado, una voce familiare attira la mia attenzione, **"grande Todde!!!"** volgo lo sguardo verso sinistra ed ecco che vedo il mitico **Gianfranco Bartolini** che piazzato su un costone di roccia è intento ad immortalare il passaggio dei concorrenti, alzo la mano lo saluto **"grande Gianfranco!!!"** e sparisco attraverso la boscaglia.

Il terreno continua ad essere sinuoso, pieno di ostacoli ed imprevisti, ma oramai ho trovato il mio ritmo ideale, non sento più l'affanno e posso calibrare i miei appoggi, poi dopo una discesa quasi verticale ecco che l'esperienza mi suggerisce di porre massima attenzione. Un nastro piazzato in modo un po' balordo sembrerebbe indicare di svoltare a destra, invece dopo un attimo di tentennamento capisco che la direzione giusta è l'opposta e senza più indugio svolto a sinistra.

Adesso lo scenario è mozzafiato, **siamo confinati fra due colli, immersi nella natura e si odono solamente i nostri respiri**, uscendo da questo splendido contesto e imboccando di nuovo la via dei campi mi accingo a coprire gli ultimi 5 km.

Le gambe sono un po' pesanti, ma comunque riescono a girare come necessario e così il ritmo, che era stato rallentato dai tratti in single track, può tornare velocizzarsi, non si smette di salire e scendere ma poi ecco che compare avanti il piazzale, oramai manca poco.

Gli ultimi due km sono sotto il sole a picco ma non sento la sofferenza, dopo aver usufruito della spinta gravitazionale della discesa, affronto l'ultima parte in salita, dietro di me l'affanno che si avvicina, accelero il passo, sempre di più e finalmente taglio il traguardo. Ricevuta la mia medaglia e preso il primo ristoro, torno indietro e aspetto l'arrivo di Paolo che alla sua prima esperienza nei Trail, dopo aver perso tempo causa erronea interpretazione del gruppo in cui stava dell'indicazione che mi aveva quasi ingannato, sprinta e taglia il traguardo.

**Il post gara è un momento di condivisione che ci concediamo tutti assieme, organizzando un autentico pic nic, fatto di sorrisi, di divertimento e voglia di stare bene assieme**, dove a farla da padrone sono i dolci magistralmente cucinati da Germana, Alberto, Francesca, Domenico e Cristina, non c'è miglior modo di passare attimi assieme.



**La Staffetta di beneficenza**



Un po' di tempo fa un mio amico impegnato nelle Onlus mi chiede se voglio aiutarlo ad organizzare e correre una staffetta alla Maratona di Milano per raccogliere fondi per **Sport Senza Frontiere**. Mi spiega che ci sono dei ragazzi extracomunitari che stanno facendo reintegrare nella società e gli stanno dando delle occasioni per fare dello sport. Li stanno iniziando alla corsa e fanno alcuni allenamenti insieme. Mi chiede se voglio fare una staffetta con tre ragazzi extracomunitari: **Abdo** (dell'Egitto), **Karim** (del Gambia), **Amarildo** (dell'Albania). Mi dice che non hanno mai corso, e che li stanno allenando. La partecipazione alla gara aiuta Sport Senza Frontiere a **continuare ad aiutare questi ragazzi, sia materialmente (aiuti economici) che emotivamente (facendoli integrare con la corsa)**.

Alberto (mio amico) organizza tutto lui e ci mettiamo d'accordo nel correre la staffetta a seconda dei ragazzi; io partirò terzo ed accompagnerò l'ultimo al traguardo. Anche **Giorgio Calcaterra** ha partecipato ad una delle staffette (credo che Sport Senza Frontiere abbia portato circa 40 staffette). La sera prima ci vediamo in Duomo per conoscerci, scambiare due chiacchiere (sono tutti ragazzi simpatici). La mattina ci vediamo alla partenza, ognuno pronto con le proprie istruzioni (cosa fare con la metropolitana, dove scendere, dove farsi trovare, quando partire, ...). **Si vede nei ragazzi sia la tensione che l'emozione a partecipare ad un evento per loro nuovo**. E' una bella sensazione. Ognuno di noi allora va nel punto di cambio della staffetta pronto e carico (ognuno dei ragazzi però è scortato da altre persone che devono assicurare di farli tornare tutti al punto di partenza). Parte il primo (Karim), parte il secondo (Abdo), e poi tocca a me, mi lascia il testimone ed inizio a correre per cercare di ridurre il gap verso le altre staffette (avevamo la posizione di 500esimi circa), senza preoccuparmi che una settimana dopo avrò la Maratona di Roma (che tra l'altro non ho preparato). Corro ed arrivo al cambio del quarto staffettista (Amarildo), **ma quando arrivo li non lo trovo ... stava parlando con altri ragazzi**.

Lo vedo, lo chiamo e partiamo ... Lui parte subito forte, ed io gli dico che se se la sente di andare (io mi riprendo un po' perché ho corso i miei 10 km a 4'10"); lui va, si prende tre metri avanti a me. Dopo un po' vedo che rallenta, allora mi metto a fianco a lui e gli dico di tenere il suo passo, di fare quello che si sente. Lungo il percorso insieme ogni tanto mi chiede "quanto manca?", ed io gli dico i km rimanenti, e lui mi chiede "**sono pochi o tanti?**", io rispondo "pochi, andiamo!". E così passano metri su metri. Ad un paio di km dal traguardo vedo che non ce la fa più, allora provo a stimolarlo dicendo che siamo arrivati, e lui mi dice "si ce la faccio, arrivo".

Nel frattempo ci avviciniamo al traguardo e quando siamo nei pressi gli consegnano la bandiera di Sport Senza Frontiere. Io lo guardo ed è emozionato, allora lo incito nei 500 metri finali facendo il conto alla rovescia ... 450 ... 400 ... 100 ... dai dai 50 ... **ARRIVATI!!!**

Passiamo insieme sotto il traguardo, **entrambi emozionati, lui per la gioia di averla fatta, ed io per averlo accompagnato ed aver vissuto con lui questa emozione**. Alla fine era stanco ma soddisfatto e siamo arrivati 249esimi come staffetta chiudendo in 3h:23'.

Subito dopo ci ricongiungiamo con gli altri staffettisti, tutti gasati e contenti di aver corso e vissuto quell'emozioni uniche che solo la corsa ti dà, e nonostante la fatica erano immensamente felici. Io mi sono emozionato con loro, ringrazio Alberto che mi ha permesso di vivere insieme a loro questa emozione e ringrazio loro di avermi permesso di correre con loro. Calcaterra alla fine ha fatto anche la passarella finale sotto il traguardo con tutti loro ... è stato emozionante. **Sono stato contento di aver dato il mio piccolo contributo alla gioia dei ragazzi**.

## Una promessa da mantenere

di Alessandro Todde, 30/05/2016



*Il nostro supporto per l'amico Fabio Ricci #perfetto #unpassoallavolta*

La mente libera di volare nei pensieri più inconsci viene d'improvviso scossa da un rumore battente, gli occhi si aprono e una tenue luce soffusa invade la mia stanza, le gocce di pioggia si susseguono sempre più impetuose spingendo un fresco alito di vento dalla finestra. Con questa sveglia naturale inizia questa domenica mattina, **il primo pensiero è rivolto ai compagni di squadra che ieri hanno iniziato la loro avventura**, su mysdam iniziano a comparire i nomi della podistica, molti di loro li avevo già visti ieri sera nei passaggi intermedi ed adesso ho conferma della completezza della loro impresa.

Definitivamente sveglio mi alzo e preparo tutto il necessario dentro il solito ed inseparabile zaino NB della Maratona di Roma, appena varco la soglia di casa mi accorgo che il cielo è

grigio piombo, il vento che smuove le cime degli alberi ... speriamo rimanga così la giornata ...

Questa volta siamo solo io e Ombretta, Paolo costretto ai box da un ginocchio un po' sofferente, arriviamo a Villa Adriana e nella ricerca di un posto per parcheggiare sfodero tutte le mie conoscenze del posto.

L'atmosfera è carica di tanti runners, pare che oggi non ci siano tantissime gare in giro quindi si saranno riversati tutti qui! Subito incontriamo le TOP **Annalaura Bravetti** e **Paola Patta** che ci accolgono con un grande sorriso e ci indicano dove è stato posizionato il gazebo Orange.

Troviamo ad accoglierci il **Presidente** e **Francesca Testi** che mi saluta e mi passa la busta con il mio pettorale ... oggi molto simbolico ed impegnativo ... **pettorale numero 1!**

Oggi sarà una gara in cui l'impegno sarà sempre ad alti livelli ma che potrò godermi con un po' più di tranquillità. Mi infilo la canotta Orange, attacco il pettorale e sono pronto per andare a riscaldarmi, uscendo dal gazebo incrocio i TOP **Alberto Lauri**, **Emiliano Cicerchia**, **Andrea Mancini** che oggi giocano in casa, infine ecco che scorgo da lontano la figura di **Giuseppe Zagordi!** Finalmente dopo un lungo periodo di assenza ritorna alle gare. Espletata la foto di rito, inizio assieme a **Domenico Nuzzi** e **Cristina Maurici** il lungo riscaldamento che ci traghetta all'ora della partenza ... partenza che subisce un lieve ritardo causa spostamento di autovetture ... un po' di malumore generale visto che più tempo si fa passare e meno efficienza si conserva sui muscoli.

Poi finalmente ecco che siamo pronti e si parte! Questa volta me la prendo con tranquillità e lascio scorrere gli scalpitanti concorrenti che si erano piazzati in prima fila, dopo la stretta svolta a destra inizia il lungo rettilineo in salita, le gambe prendo il ritmo ed inizio ad entrare nel mio ritmo.

Dopo un primo km veloce (3'40"), inizia il caratteristico saliscendi all'interno del centro abitato in cui mi alterno con la posizione con **Massimiliano Rossini**, che oggi mi sembra abbastanza in forma, **un piccolo contatto fortuito ... poi la stretta di mano, un incitamento** e si continua.

Scorrono così i primi 4 km che ci riportano a passare di nuovo sotto al gonfiabile, oramai sono riuscito a stabilizzare il ritmo e mi dirigo seguendo il lungo serpentone verso l'ingresso della Villa Adriana, qui ci accoglie una lunga e tosta salita che impone un accorciamento del passo, in questo frangente riavvicino Massimiliano.

Dopo la salita entriamo dentro i ruderi della Villa, percorso simile a quello coperto dalla "3 Ville Run" dell'estate scorsa ma percorso in senso inverso, mi giro e vedo la sagoma di Paola, la chiamo a gran voce e la incito a superarmi e raggiungere Emiliano che ci precede di qualche centinaio di metri. **Il percorso è tortuoso e continui cambi di pendenza mettono a dura prova le gambe**, usciti dalla Villa riprendiamo l'asfalto e ci dirigiamo in direzione della zona industriale, percorrendo i miei vecchi tracciati di allenamento, finalmente dopo tanto tribolare e quasi al sesto km incontriamo il ristoro, prendo un bicchiere al volo e mando giù un po' d'acqua.



La giornata nonostante le nuvole è molto calda e umida e il clima della zona non ci aiuta molto, al settimo km vengo affiancato da Annalaura, cerco di rimanere concentrato ma senza esagerare, oggi come già detto non è gara da personale ma per divertirsi.

Percorrendo la zona industriale cerco di mantenere a distanza Annalaura e già inizio a fare il countdown per la fine, mancano solo 2 km ma ancora l'ultima ascesa da coprire, ascesa che arriva dopo il nono km e che pesa molto sulle gambe, la affronto cercando di non perdere il ritmo, poi quando arrivo finalmente sul traguardo scorgo il presidente che mi immortala sotto al gonfiabile.

Qui sembrerebbe tutto finito, vado a restituire il chip, prendo un po' di acqua, il pacco gara e mi rifocillo, poi deposito le mie cose al gazebo, rovescio il pettorale e armandomi del miglior **Spirito della Podistica** inizio a percorrere a ritroso il percorso di gara alla ricerca delle mie Ladies da supportare.

Alla fine della discesa trovo **Ombretta** e **Cristina** che si sono da poco ricompattate, faccio un rapido dietrofront e le accompagno, le incito a gran voce e l'effetto sul traguardo è una progressione che lascia tutti con gli occhi sgranati.

Sembra finita qui ... invece no! torno ancora una volta indietro e sempre alla fine della discesa trovo **Francesca Testi**, la affianco e percorro con lei tutto il tratto che la separa dal traguardo ove la spingo a superare due concorrenti che può e deve superare.

Finita? No! ancora una volta si torna indietro, cercando di non dare fastidio a tutti i runner che stanno arrivando, finisco la discesa svolto a sinistra e guardo lontano ... **ed eccola! La riconosco è lei! Serena Latini che mi aveva promesso di partecipare solo se fossi andato a riprenderla sul percorso.**

Una promessa è una promessa, quindi onoriamola! Le vado incontro, la prendo per mano e la accompagno così lungo tutta la salita, il suo respiro è molto affannato, sta pagando parecchio lo sforzo profuso (del resto anche lei triatleta, questa mattina non aveva niente di meglio che fare un combinato bici-corsa: 40 km prima e 10 adesso!!!) cerco di sostenerla moralmente, consigliando anche una giusta respirazione.

Poi eccoci finalmente avvicinarci al traguardo, una piccola accelerazione e immortalati dal presidente Pino **tagliamo il traguardo in una maniera che sino ad ora non avevo mai sperimentato**, divertendomi e dando supporto morale a chi ne aveva bisogno, nel pieno spirito della Podistica Solidarietà.

## Avvisi

### Una giornata all'insegna dello sport e della natura

di Redazione Podistica, 15/05/2016



Domenica 5 giugno, presso l'oasi di Castel di Guido, si svolgerà la prima edizione della **"CorriLipu"**, gara cross competitiva regionale di 10 km, **organizzata dalla Podistica Solidarietà e dal Centro Recupero Fauna Selvatica Lipu di Roma**.

In concomitanza della gara principale vi saranno anche una passeggiata non competitiva di 5 km aperta a tutti sui sentieri dell'oasi e una corsa per bambini. La manifestazione culminerà con la liberazione di alcuni animali curati all'interno dell'oasi.

**Il ricavato della manifestazione, al netto delle spese, sarà devoluto al Centro Recupero Fauna Selvatica.**

Il centro è il primo sportello cittadino a disposizione degli animali selvatici in difficoltà e di tutti coloro che desiderano dar loro una mano; situato presso il Bioparco di Roma, nella splendida Villa Borghese, il Centro LIPU fornisce dal 1997 un imprescindibile contributo alla tutela della fauna selvatica, curando più di 5.000 animali l'anno e contribuendo alla diffusione di una cultura e di una sensibilità ambientali corrette.

Tutelare la fauna selvatica ed informare, educare, promuovere una giusta coscienza ambientale: sono questi gli scopi del Centro Recupero Fauna Selvatica di Roma come di ogni altra struttura della LIPU ([www.crfslipuroma.it](http://www.crfslipuroma.it)).

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 08:00 presso **l'oasi di Castel di Guido**, a circa 4 km dal G.R.A., mentre la partenza sarà data alle ore 10:00 in punto. Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano per la buona riuscita della manifestazione: questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti segnalandosi sul nostro sito come task force.

La quota d'iscrizione per la gara competitiva è di 10 euro e darà diritto ai primi 300 iscritti al pacco gara; superato detto limite la quota sarà ridotta a 5 euro senza pacco gara. L'iscrizione alla passeggiata non competitiva è di 2 euro mentre la corsa per i bambini è gratuita.

Le preiscrizioni si potranno effettuare fino alle ore 22.00 del 2 giugno altrimenti sarà possibile iscriversi anche la mattina stessa della gara fino a mezz'ora prima della partenza.

Tutti coloro che si iscriveranno entro il termine del 2 giugno avranno il pettorale personalizzato con il proprio cognome. Le iscrizioni alla passeggiata non competitiva e della corsa per i bambini possono essere effettuate la mattina della gara dalle ore 8:00 fino a mezz'ora prima della partenza.

Lungo il percorso sarà presente la segnalazione chilometrica con apposita cartellonistica; saranno assicurati un ristoro intermedio e un ristoro finale. Il cronometraggio sarà a cura di Digital Race, con chip elettronico posto sul pettorale.

Dato il carattere solidale della manifestazione non sono previsti premi in denaro né rimborsi spese a qualsiasi titolo.

Saranno premiati i primi cinque atleti assoluti maschili e femminili mentre per le categorie saranno premiate i primi 3 uomini e le prime tre donne delle seguenti 5 fasce: A (fino a 30 anni), B (dai 30 ai 40 anni), C (dai 40 ai 50 anni), D (dai 50 ai 60 anni), E (oltre i 60 anni).

La gara fa parte sia del **Criterium Top Orange** che del **Trofeo Solidarietà**. Non vi resta che iscrivervi per vivere una giornata di festa all'insegna dello sport e della natura. FORZA AMICI ORANGE VI ASPETTIAMO!!!

**Tony Marino**

Per leggere il regolamento integrale della manifestazione clicca [QUI](#)

### Alla ricerca dell'antica Lavinium

di Redazione Podistica, 06/06/2016



la partenza del 2011

Siamo arrivati alla 28esima edizione di una gara molto particolare, che inaugura la stagione delle competizioni serali nella provincia di Roma.

Sulle Orme di Enea, una 10km impegnativa e per nulla semplice, ci offre un mix tra asfalto e sterrato, molti saliscendi di cui due particolarmente impegnativi; ma il percorso merita sia per la soddisfazione di ottenere un tempo discreto in una gara così tecnica, sia per alcuni passaggi all'interno della Sughereta di Pomezia, una delle aree del territorio in cui si pensa che Enea costruì la mitica Lavinium.

Si parte come sempre da piazza Indipendenza, con una leggera discesa che diventa sempre più ripida nel primo chilometro; dopo circa 2km, si entra nel **parco della Sughereta**, con terreno sterrato ma discretamente battuto, che ci offre alcuni leggeri saliscendi e una salita sterrata ed impegnativa. Si arriva al **Colle della Selva dei Pini**, dove per circa 1km potremo correre nuovamente su asfalto e bere al ristoro. Si rientra poi nel parco della Sughereta, si affronterà dopo circa 1km la famigerata **salita della Crocetta**, per proseguire in leggero saliscendi su sterrato fino a tornare al punto in cui si era entrati nel parco, e ripercorrere su asfalto i 2km iniziali, ma al contrario cioè in salita.

L'organizzazione come sempre offrirà prima della gara una merenda a tutti gli atleti ed accompagnatori, ed il pasta party finale alle ore 21:00 insieme alla premiazione; il tutto nella piazza antistante la partenza.

Per completare la giornata, in attesa della gara si può prendere un po' di sole nei lidi di **Torvajonica**, oppure visitare il **museo archeologico dell'Antica Lavinium** ed il piccolo **borgo medievale di Pratica di Mare!**

E' previsto un interessante premio di società, oltre che premi per assoluti e categorie. E' inoltre prevista l'iscrizione il giorno stesso della gara, al prezzo di euro 12,00 invece che 10,00 per chi si preiscrive entro il 9 giugno.

## Una "Camminata" solidale per il Corto Circuito Run

di Redazione Podistica, 02/06/2016



Il comitato **"Camminata di beneficenza San Luigi - Memorial Gianni d'Angelilli"** in collaborazione con l'ASD PODISTICA SOLIDARIETA' organizza, con il patrocinio del comune di Guidonia Montecelio, la quarta edizione della gara podistica sulla distanza di 11 Km.

Scopo della manifestazione è la **raccolta di fondi da destinare all'ente "Il Gabbiano Laborioso"** che opera nel territorio comunale con lo scopo di aiutare le famiglie in precarie difficoltà economiche.

Il percorso, prevalentemente pianeggiante, si sviluppa interamente su strada asfaltata; saranno assicurati un ristoro intermedio lungo il percorso e un ristoro finale. La segnalazione chilometrica sarà indicata in modo visibile con apposita cartellonistica. Sarà effettuato servizio di cronometraggio elettronico mediante chip da restituire alla conclusione della gara.

La gara podistica, inserita nel circuito gare **"Corto Circuito Run"** e nel nostro **"Trofeo Solidarietà"**, si svolgerà domenica 12 giugno a Guidonia, con partenza ed arrivo in via Sant'Angelo 14 presso l'ingresso delle cimiterie Buzzi Unicem, con ritrovo dalle ore 8:00. In concomitanza della competitiva è prevista anche una **passeggiata non competitiva** a passo libero aperta a tutti sulla distanza di 4 km, la cui partenza sarà effettuata prima della gara competitiva.

La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in euro 10, con pacco ristoro per i primi 300 arrivati; l'iscrizione è gratuita per MM/MF 75. La quota d'iscrizione alla passeggiata non competitiva è fissata in euro 5.

Le iscrizioni alla gara competitiva potranno essere fatte entro il 11 giugno mentre le iscrizioni per la passeggiata non competitiva potranno essere fatte la mattina stessa della manifestazione.

Saranno premiati i primi tre classificati uomini e le prime tre classificate donne; inoltre saranno premiati i primi 3 classificati nelle categorie Junior, Promesse, Seniores, Amatori 23-34 maschile e femminile, i primi 3 classificati delle categorie SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75 ed oltre, i primi 5 classificati delle categorie SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60.

Dato il carattere solidale della manifestazione non sono previsti premi in denaro né rimborsi spese a qualsiasi titolo.

Saranno premiate le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva (con almeno 25 arrivati) con trofei (prime 3), premi in natura e rimborsi spese; inoltre sarà assegnato un trofeo al gruppo più numeroso partecipante alla passeggiata non competitiva.

Tony Marino

## La gara Regina dell'Estate!!!

di Redazione Podistica, 02/06/2016



Il gruppo orange dell'edizione 2014

Sabato 25 giugno torna l'appuntamento con la gara clou dell'Estate podistica e soprattutto per noi atleti Orange: **il Giro del Lago di Campotosto**.

La manifestazione è **organizzata dalla nostra società** sotto la sapiente regia della nostra **Lucia Perilli** e pertanto siamo invitati a partecipare in massa per colorare di orange le rive del bellissimo lago.

La gara dalla lunghezza di 25,2 km si svolge su un percorso interamente asfaltato nello splendido scenario del Lago di Campotosto. Il percorso è molto scorrevole soprattutto nella prima metà in cui è previsto un suggestivo passaggio sulla diga e un bellissimo attraversamento del lago; nella seconda metà è leggermente ondulato ma sempre scorrevole almeno fino agli ultimi due chilometri dove sospinti dal tifo orange saremo impegnati ad affrontare la salita che ci condurrà vincitori fino al traguardo!!

Anche quest'anno la Podistica viene incontro ai suoi atleti (ma anche atleti di altre società) **organizzando al costo di 13 € un pullman** che partirà dalla nostra sede dello Scalo di San Lorenzo alle ore 06:45 e porterà gli atleti a Campotosto per poi riportarli in sede dopo la gara con partenza intorno alle ore 15:00. Il viaggio in pullman vi permetterà di arrivare e tornare con una spesa minima e in grande relax.

Per prenotare il vostro posto sul bus vi basterà andare nella gara fittizia **QUI** e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" specificando nei commenti se sarete accompagnati da qualcuno.

Il ritrovo della gara è previsto dalle ore 08:00 presso **l'edificio scolastico di via Roma** dove **avverrà la distribuzione dei pettorali e dove troverete i nostri gazebo e la task force pronti ad accogliervi**. La partenza della gara è fissata alle ore 10:30

Il costo dell'iscrizione alla gara è di 15 € e da diritto ad un ricco pacco gara composto da una **t-shirt tecnica, sacchetto porta scarpe e tanti buonissimi prodotti biologici tipici della zona** (tipo ceci, lenticchie, ecc).

Lungo il percorso sono previsti 5 ristoranti liquidi (primi due solo acqua, gli altri tre con acqua e Sali) mentre subito dopo l'arrivo è previsto un ricco ristoro e il **fenomenale pasta-amatriciana party gratuito per tutti gli atleti** e ad offerta libera per tutti gli accompagnatori.

Saranno premiati i primi 5 assoluti uomini e donne e primi 5 di tutte le categorie FIDAL maschili e femminili ad eccezione delle 65-70-75 che saranno accorpate in un'unica categoria. La gara fa parte del calendario del criterium **Top Orange**, del **Trofeo Solidarietà** e **dulcis in fundo del Criterium Estivo**.

Non perdetevi la gara che per noi Orange caratterizza l'estate: **troverete accoglienza, splendidi paesaggi, ottima cucina, una percorso molto bello, tanto tifo e sostegno e una grande organizzazione oltre naturalmente a tantissimi premi e una medaglia veramente bella per tutti i finisher**.

Tutti a Campotosto!!!Alé Podistica!!!

Tony Marino

## Un Bus per Campotosto

di Redazione Podistica, 02/06/2016



Come da tradizione la Podistica Solidarietà anche quest'anno in occasione del **Giro del Lago di Campotosto** per facilitare il raggiungimento della località abruzzese **organizzerà un pullman per portare i propri atleti con parenti e amici** permettendovi di arrivare e tornare con una spesa minima e in grande relax.

Il pullman, o se necessario i pullman, **saranno aperti anche agli atleti delle altre squadre** senza possibilità di priorità per gli orange per cui vi invitiamo ad aderire il prima possibile per evitare di rimanere senza posto; non fidatevi del numero degli iscritti che troverete sul sito perché oltre loro ci sono gli accompagnatori che ci segnalerete nei commenti e tutti gli atleti delle altre squadre.

Per prenotare il vostro posto sul bus vi basterà andare nella gara fittizia **QUI** e cliccare su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**" specificando nei commenti se sarete accompagnati da qualcuno.

Gli atleti appartenenti ad altre società podistiche possono prenotare un posto sul pullman contattando **Mario Tannoia** al 3471786065 oppure via email a [mario.tannoia@libero.it](mailto:mario.tannoia@libero.it).

**Le iscrizioni saranno aperte fino al 17 Giugno.** Il pullman sarà noleggiato solo se si raggiungerà la quota minima di 40 iscritti ed il secondo verrà preso al raggiungimento degli 85 iscritti.

**Il costo del servizio è di euro 13.** Nel caso in cui gli iscritti non raggiungessero la quota minima, gli atleti dovranno recarsi a Campotosto con i propri mezzi.

L'appuntamento è fissato alle ore 6:30 di sabato 25 giugno presso la sede della Podistica in **Via dello Scalo di San Lorenzo** con partenza prevista per le ore 6:45.

Passaggio per Tivoli **A24 uscita Castelmadama** alle ore 7:15 per raccogliere gli atleti tiburtini ed arrivo a destinazione intorno alle ore 09:30.

Il ritorno è previsto dopo il pasta party, con partenza alle 15:00/15:30 ed arrivo previsto a Roma intorno 17:30.

**Affrettatevi a prenotare gara e bus!!!**

Tony Marino

## **Orange a Venezia: convenzioni hotel**

di Redazione Podistica, 05/03/2016



### **Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà**

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

#### Ubicazione:

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

#### Descrizione

L'hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, tutte le camere hanno servizi privati, telefono, Tv e frigobar; al mattino prevista piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle ore 06:15 in poi). Parcheggio privato per chi viene in auto e possibilità di pranzare o cenare in hotel. Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast (minimo 2 notti)

DOPPIA € 130

SINGOLA € 95

TRIPLA € 180

QUADRUPLA € 230

Tassa di soggiorno da regolare direttamente in hotel € 3,15 per persona a notte; supplemento pasto in hotel: € 29 per persona per un menu da 3 portate con bevande escluse; possibile menu maratoneti la sera del 22/10 su richiesta; supplemento per soggiorno di solo una notte: € 15 per persona.

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

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

## **Orange a Firenze: convenzioni hotel**

di Redazione Podistica, 24/05/2016



### **Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà**

**HOTEL ROMA (\*\*\*\*)** - Centro città

#### Ubicazione:

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

### Descrizione

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

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

DOPPIA € 160

SINGOLA € 130

TRIPLA € 185

QUADRUPLA € 210

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

-----  
**HOTEL RESIDENZA FIORENTINA(\*\*sup)** - Centro città

### Ubicazione:

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

### Descrizione

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

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

DOPPIA € 140

SINGOLA € 95

TRIPLA € 175

QUADRUPLA € 195

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

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

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

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

## TRIATHLON

### Tre, due, uno si ricomincia! TREVIGNANO 2016

di Sandro Mazzocco, 01/05/2016



Dopo la falsa partenza di domenica scorsa finalmente si parte con la prima gara di Triathlon che apre la stagione regionale 2016. Ci ritroviamo in quel di **Trevignano Romano** che per la sua logistica ben si presta a questo tipo di competizione. A onor del vero la stagione era già cominciata con i duathlon di Formello e di Ostia che avevano permesso a più di scaldare i motori. La pattuglia "Orange" si presenta ai nastri di partenza ben numerosa (29 iscrizioni) nonostante qualche defezione dell'ultima ora.

Ma passiamo subito al resoconto della giornata, di buon ora ci incontriamo con Neme ed insieme ci avviamo verso Trevignano in macchina oltre a parlare di aspetti tecnici ci divertiamo a fare delle previsioni sulla gara e conoscendo la grande condizione atletica del nostro amico ed i suoi macroscopici miglioramenti gli proponiamo una piccola scommessa ovvero deve finire la gara almeno tre minuti prima di noi.

Arriviamo a Trevignano e come al solito Gigi e Bruna ci accolgono calorosamente, Gigi ha già ritirato i pachi gara salutiamo la "vecchia guardia", nell'ordine Rogeiro fresco 2° di categoria al Tapaniman 70.3 nonchè 9° assoluto, Dario, Alessandra che nonostante il parere contrario dei medici a causa di una fastidiosa fascite plantare e pronta a gareggiare, Carlo, Claudio, David e Simone. Inoltre facciamo la conoscenza di qualche faccia nuova che si è appena avvicinata alla multidisciplinarietà. Preparata la bici e indossato il pettorale iniziamo il riscaldamento con Dario, bene o male il percorso è lo stesso dell'anno scorso, torniamo in zona cambio, lasciamo la bici e il materiale che ci servirà per le frazioni successive, indossiamo la muta con non poca fatica e piccolo tuffo in acqua gelida per saggiare le qualità natatorie a 15°.

Ora siamo veramente pronti! Si parte riconosciamo Neme e Dario che partono a fionda proviamo a stargli dietro ma capiamo subito che i ritmi sono diversi quindi tentiamo di nuotare secondo

il nostro ritmo tuttavia per la temperatura dell'acqua o per la muta forse indossata male facciamo molta fatica e spesso tra una respirazione e l'altra ci sentiamo mancare l'ossigeno, una continua fame d'aria...riusciamo stringendo i denti a concludere la prima frazione con un tempo dignitoso in zona cambio tutto avviene secondo quanto preventivato, togliamo velocemente la muta e come consigliato dai nostri compagni più esperti prendiamo la bici con le scarpe già attaccate ai pedali e senza calze (per i neofiti prendete in considerazione queste due dritte perché si risparmiano veramente secondi preziosi), ci sentiamo più tranquilli inizia la parte di gara più congeniale, sentiamo lo speaker che nomina Maurizio (Spagna) che da poco ha abbandonato la zona cambio, pensiamo certo se riuscissimo a recuperare subito quei 40 secondi di distacco insieme a lui in bici sarebbe un'altra gara, ma ci accorgiamo che è pura utopia il "Mastrolindo" di Tor Vergata ha già azionato il turbo ed è impendibile a quel punto finito il piccolo tratto di salita che porta sulla strada principale iniziamo a pedalare cercando di capire se c'è la possibilità di creare qualche gruppetto (sempre consigliabile nelle gare che lo consentono, in gruppo si risparmiano preziose energie e le andature sono più elevate) ma ben presto ci rendiamo conto di trovarci nello stesso stato del famoso dilemma del prigioniero, della teoria dei giochi, confessare l'accaduto o non confessare, provare ad andare da soli o aspettare ci rendiamo conto di essere più veloci di quelli che precediamo ma più lenti di quelli che seguiamo a questo punto decidiamo di abbassare la testa e pedalare, alla fine pensiamo sono solo 20 Km quindi ci concentriamo sulla nostra piccola cronometro, ancora non capiamo quella che è la nostra posizione che piano piano iniziamo a realizzare prima intravedendo "A estrada de ferro do Brasil" alias Rogeiro che letteralmente vola già sulla strada del ritorno e successivamente non lontano un bel gruppetto tra i quali anche il nostro Dario, alla fine concludiamo la frazione in bici con 33,7 Km/h di media considerato che abbiamo fatto una cronometro senza scia possiamo ritenerci soddisfatti arriviamo nuovamente in zona cambio e lasciata la bici ci infiliamo le scarpe da corsa (anche qui piccolo accorgimento tattico per i neofiti compratevi i lacci elastici con i relativi fermi su ebay costano 1 euro e fanno risparmiare almeno altri 15 secondi) iniziamo la corsa sapendo che qui possiamo recuperare qualcosa, intanto vediamo Rogeiro (tempo finale 0:58:29 MARZIANO!) che ha finito il secondo giro, Dario ( 1:02:14 AMICO DEL MARZIANO!) che è buon a punto, Neme ( 1:03:45 CERTEZZA!) e Maurizio (1:04:33 SONTUOSO! ) che seguono. Finiamo la nostra fatica dopo 1:05:28, subito dopo vediamo arrivare David (1:07:49 SICUREZZA!) e Carlo (1:10:22 IN CRESCITA!). Inoltre segnaliamo le ottime prestazioni di Patrizio CASAZZA (1:12:47) e Stefano MAZZAMAURO (1:13:18) nonché dello splendido trio Simone Polsellini, Gigi Martinelli, Alfredo Giordani (1:15:20 ex equo - ATOS, PORTOS e ARAMIS!). Menzione speciale per la "Lady di ferro" alias Alessandra Lipa ancora a premio nonostante guai fisici. Il pasta party e le premiazioni concludono la giornata che per quelle che erano state le premesse metereologiche della vigilia si è conclusa nel migliore dei modi. Un applauso a tutti gli orange e il prossimo appuntamento è per sabato 7 maggio alla CRONOMAGNATA!!!!.....Serenaaaaaaaaaa butta la pasta!!!!

P.s. Ho vinto la scommessa ;)

S.M.

## Triathlon Sprint di Trevignano

di Carlo Spalletti, 03/05/2016



Nonostante la sveglia (non voluta) alle 03.30, riesco ad arrivare stretto con i tempi per l'inizio della gara. Mi ritrovo a dieci minuti dal fischio di partenza, ancora con la muta da mettere e senza una lacrima di vasellina nei paraggi. L'unica cosa che riesco a fare prima dello start è bagnarmi i piedi.

Il cielo è nuvoloso, ma qui e là fa capolino un timido sole. L'asfalto non è poi così bagnato e la frazione in bici potrebbe essere divertente. Il vero problema è la temperatura dell'acqua ... gelata.

**Il grigio abbraccia il panorama, dal cielo al lago, tutto si riflette di questo color cemento.**

Saluto Daniela, emozionata per il suo esordio, e mi dirigo in zona partenza per la spunta. Il gruppo della Podistica è decisamente numeroso, per molti è il battesimo assoluto e per la maggior parte di noi è la prima gara della stagione. La nostra squadra sta crescendo parecchio, Gigi e Bruna sono impagabili per il lavoro che svolgono. Il mio c'è il pettorale 153. Non mi piace. Un'ora prima della gara mi "sparo" il solito bibitone dell'Herbalife. Ormai è un rito, ho sempre paura di avere fame durante la gara.

Con qualche minuto di ritardo il giudice di gara da il via alle ostilità. A differenza del mare il lago ti permette pochi passi, **si comincia a "mulinare" le braccia quasi da subito e l'impatto con la temperatura dell'acqua è devastante.** Milioni di spilli piantati nel corpo. Nel nuoto si deve gestire la respirazione, e farlo in un contesto dove ti manca il fiato per il "trauma" da gelo è davvero difficile. In parecchi non termineranno la frazione a nuoto per il freddo e nei primi cento metri ho rischiato fortemente di essere uno di loro. Ho dovuto concentrarmi parecchio per non lasciarmi prendere dal panico. Dopo la prima boa ho cominciato

a nuotare, ma la partenza dalle retrovie mi ha condizionato parecchio per via del traffico davanti a me. Dopo la seconda boa il freddo era sparito.

Riemergo dalle acque con un modesto 17' e rotti, non è un granché e mi s'inceppa pure la chiusura lampo della muta. Entro in zona cambio ancora completamente vestito. Perdo qualche minuto a spogliarmi e a decidere se portarmi o no la mantellina (Strong perdonami!!). A giudicare dalle bici sono nella pancia del gruppo.

Quando esco dalla zona cambio il freddo si rifà subito sentire. Un freddo diverso, più accettabile, ma comunque fastidioso. Sono solo insieme a un ragazzo della Forhans. Niente gruppetto a tirare. Facciamo un po' di gioco di squadra, ma l'andatura è decisamente bassa ... 35 km/h.

Usciamo dal centro abitato di Trevignano in direzione Bracciano. Con stupore scopro che la strada non è chiusa al traffico. I venti chilometri in bici vorrei coprirli a tutta, si tratta di uno sprint e credo che si possa lasciare poco spazio alla pedalata agile. Parto forte e mi metto a tirare, fino alla salita di Vicarello dove mi pianto come una quercia. Metto su un vergognoso 34-26 e vado su come fossi sulle Dolomiti. Scavallo e la fortuna vuole che un gruppetto di altri triatleti mi passi a fianco, mi metto a ruota e in discesa recuperò un po', integro e rimango coperto, fino a quando davanti a me vedo macchine ferme e un ragazzo della Podistica a terra.

**E' vero che si tratta di una gara, ma è pur sempre un gioco per me e quindi senza pensarci un attimo mi fermo per vedere se sta bene e se ha bisogno di aiuto.** E' pieno di abrasioni e sangue, ma la prima cosa che mi dice è "vedo se riesco a riprendere" (kamikaze), gli dico di essere prudente e di aspettare un attimo e vedere se tutto è ok.

Risalgo in bici e mi metto a ruota di altri atleti che nel frattempo mi passano di fianco. Riprendo a pedalare e l'andatura si fa buona, nulla di eccezionale, ma siamo sui 38 km/h. Giro di boa e ritorno indietro. Una ragazza della Forhans si mette avanti a tirare, ha due polpacci che sembrano di granito. Il sole comincia a splendere e l'aria si scalda. Ripercorriamo la salita di Vicarello e questa volta va decisamente meglio, riesco a lasciarmi dietro anche qualche "collega". In vista della zona cambio sfilo le scarpe e mi appresto a scendere da cavallo. La transizione questa volta è più veloce, per la prima volta in vita mia evito di mettere i calzini (solo per il fatto di averli dimenticati ndr), riparto e la prima cosa che noto è la temperatura primaverile.

Le gambe sono decisamente legnose, e la cosa mi coglie di sorpresa. Nel circuito da due chilometri vedo sfilare in senso opposto molti ragazzi del Pandateam e molti compagni della Podistica. Capisco di essere dietro, ma non riesco a cambiare passo, mi pianto sui 4'25 e da lì non ne esco. E' come se avessi una pallina da tennis nel diaframma. La corsa in questo periodo è un po' difficoltosa e quindi mi accontento di come va. Il ginocchio durante tutta la gara rimane silente e questo è un fatto positivo.

**Riesco solo ad allungare nella volata finale e a chiudere lo Sprint di Trevignano in 1h10.** Non è un gran tempo, ma mi accontento. Capisco di essere ancora molto indietro rispetto al grosso del gruppo. Trovo una bella panchina e mi metto seduto ad aspettare la fine della gara. Il meteo, che doveva essere funesto, ci regala un caldo sole. Ritrovo Daniela e le faccio i complimenti per la sua "prima volta", dopo di che riprendo la strada di casa.

Il triathlon mi piace, anche se ancora vivo quel momento del **"chi me lo fa fare"** prima di ogni gara e **"non vedo l'ora di farne un'altra"** subito dopo. Con il passare del tempo cresce l'amaro in bocca per una prestazione poco brillante, ma poi rivedendo le immagini della giornata penso che ne sia davvero valsa la pena.

Questa è stata l'ultima gara della mia Olympia, da domani (oggi ndr) passerà le consegne a una nuova bici ... sembra da scemi ma mi mette un po' di tristezza.

## Emozioni olimpico Eur 2016

di Isabella Calidonna, 23/05/2016



*La quarta frazione*

Essere gruppo, sentirlo e farne parte. Proprio ieri ne ho compreso il vero significato.

La mia non sarà una cronaca della gara, non avendola disputata, bensì tutte le emozioni che ho provato mentre osservavo i miei compagni di squadra. Sì, i miei COMPAGNI. Ieri mi sono veramente sentita parte di qualcosa.

Sveglia già prima dell'alba. Notte insonne e strani incubi. Non dovevo gareggiare, eppure... quando lo dovrò fare ci sarà da ridere!

Mi preparo. Gigi e Bruna passeranno a prendermi. Gigi ha la gara - penso - non voglio farlo aspettare, non deve innervosirsi. Così, scendo sotto casa molto prima, evitandogli di perdere ulteriore tempo.

Tragitto in auto piacevolissimo. E come sempre riescono a trasmettermi serenità. Arriviamo a destinazione e iniziamo a scaricare l'auto. Ci sono i pacchi gara che andranno distribuiti. Il primo viso che incrocio è quello del sorridente Sandro e della dolcissima Daniela. Da lontano vedo la mitica Serena, dalla quale ricevo un caldo abbraccio appena si

avvicina. Anche questo amo della podistica. Gli abbracci e i sorrisi veri che sono capaci di donarti.

Scendiamo nell'area pasta party e aspettiamo gli altri Orange. Io inizio ad osservare. Sandro inizia a darmi utili consigli. Io cerco di assorbire come una spugna. Avrei voluto veramente prendere carta e penna, che avevo nel mio zainetto, per prendere appunti. Ma sarebbe subito venuto fuori il lato da nerd che c'è in me!

Pian piano iniziano ad arrivare i primi "compagni". Mi presento, così possono capire chi è la ISA che scassa sul gruppo.

Arriva Maurizio, sempre super gentile. Poi Roger, Neme. Conosco Carlo, Simone, Antonio. Visualizzo finalmente Fede.

Man mano arrivano tutti. Iniziano a prepararsi e io osservo ogni loro gesto. Maurizio, che blocca gli scarpini alla bici con degli elastici neri; Serena, che mi spiega i vari sacchetti con tutto ciò che serve per le varie frazioni. Faccio, come sempre, domande a raffica a Gigi.

Si avvicina l'ora dell'apertura della zona cambio. Nonostante ci siano un mucchio di cose da riportare in auto e per le quali mi sono offerta volontaria, insieme a Micaela, Bruna mi dice di correre ad osservare cosa fanno in zona cambio. Non me lo faccio ripetere due volte, così corro. Ho troppo bisogno di osservare cosa fanno.

Mentre li raggiungo passo dal ponticello da dove a breve inizierà la gara. Mi fermo e osservo... Continuo.

Arrivo in zona cambio. Vedo Alessandra e la chiamo per salutarla, mi mancava solo lei all'appello. Inizio ad osservare tutto ciò che fanno. Sono emozionatissima.

Chiudono la zona cambio, così mi allontanano e mi posiziono in solitaria a lato del laghetto, quasi a volermi concentrare per non so cosa. Sento il bisogno di vedere quella parte da sola.

Li osservo man mano entrare in acqua, mentre si riscaldano e mi scoppia il cuore. Partono. Osservo tutte quelle braccia e penso...

E' la volta delle donne. Già per il solo fatto che siano lì meritano tanta stima e rispetto. A prescindere da tutto, sono un orgoglio.

Decido di avvicinarmi il più possibile per vederli meglio appena usciranno dall'acqua. Voglio fare loro delle foto.

Iniziano ad uscire i primi Orange dall'acqua. Mostruosi. 1500 mt. Senza parole. Aspetto tutti. Li seguo in zona cambio. Inizia la frazione bike. Devo tenere tutto a mente. Non dimenticare nulla. Mi posiziono in curva così da fotografarli per bene. Mostruosi anche in bici. Di Roger si riescono a contare tutte le fibre muscolari del deltoide. Penso che se Michelangelo fosse vivo lo vorrebbe come modello per le sue opere.

Cerco di incitare tutti, almeno quelli di cui ricordo i nomi, ma c'ero anche per gli altri e spero possano perdonarmi.

Ad un tratto sento: ISAAAAA!!!! Rimango stupita. Non me lo aspettavo e rispondo: OIIIIIIII!!!!

Presa in contropiede.

Decido di spostarmi di nuovo. Ritorno verso la zona cambio. Incontro Sandro, nero in volto.

Gli esprimo tutto il mio dispiacere. Lui sorridente mi dice che sono cose che possono capitare. Riesce a trasmettermi serenità, anche se dentro non lo è. Sa che presto dovrò iniziare e da parte sua questo è un grande insegnamento.

Passo così alla frazione corsa. Riconosco da lontano i miei compagni. Mi posiziono dove posso vederli bene e fare loro qualche altra foto. Li chiamo e li incito. Molti si girano. Non dimenticherò mai lo sguardo perplessito di Maurizio, come a dire "Ma chi è sta nanetta?". Roger mi riconosce e anche Fede lo fa, si gira e sorride.

Naturalmente mi sbaglio con il conteggio dei giri e mi posiziono prima del dovuto vicino al traguardo. Man mano arrivano tutti e sono visibilmente stanchi. Faceva tanto caldo.

Mi sento orgogliosa di loro, di ciascuno di loro.

Ritorno così alla zona cambio, devo restituire gli oggetti che ho custodito a Maurizio.

Facciamo insieme il tratto che porta al pasta party. Mi racconta. Io ascolto e racconto a mia volta. Non posso che imparare.

Arriva così l'ora della pappa. Sono seduta al tavolo con loro e ne sono fiera. Tra me e me spero di potermi sedere presto con indosso il body la prossima volta. Ascolto il racconto della fiera e indomita Serena, lo scambio di battute tra Maurizio e Roger. Rido tanto. Sono tutti una sferzata di buon umore.

Aspettiamo le premiazioni. Anche quello è un momento stupendo. Osservare lo sguardo emozionato di Gigi, che non si aspettava il premio, è bellissimo. È un momento stupendo di condivisione. Ho avuto modo di stringere ancora di più i rapporti, come con Alessandra, che ancora una volta si è dimostrata gentile e carina, solo standomi accanto. Mi ha prestato un elastico per i capelli che non leverò più dal polso, sia mai riesca a trasmettermi 1/10 della sua bravura! Così torno a casa e riguardo tutte le foto. Penso che ora tocca a me. Scrivo a tutti che io ce la metterò tutta, ma che ho bisogno del loro aiuto. Mi rispondono che questo non mancherà. Ma non sanno che lo stanno già facendo, ogni giorno.

Decido che voglio e devo impegnarmi ancora di più. Non voglio deluderli e non voglio deludere me stessa.

Voglio essere all'altezza. Voglio vincere anche questa battaglia. Recuperare ciò che ho perso. Vincere ancora la vita.

## Triathlon Olimpico Roma

di Carlo Spalletti, 24/05/2016



Sveglia alle 06.00, questa volta non voglio fare tardi. Solitamente arrivo sempre stretto con i tempi. Mi ritrovo con la muta infilata a metà, a correre come un pinguino per giungere in tempo alla "spunta", con la conseguenza che non riesco a fare una bracciata di riscaldamento.

Mi prendo quindi un'ora e mezza abbondante prima di uscire di casa e raggiungere Gigi e gli altri all'Eur.

Mi siedo a tavola e mi gusto il mio caffè e le mie fette biscottate spalmate in malo modo con della marmellata all'albicocca. Ai miei piccoli sto attento a togliere la buccia della frutta, altrimenti non ne mangiano neanche un morso ... io ho passato questo step da tempo.

Dopo qualche fine settimana balordo, la primavera ha deciso finalmente di regalarci una bella domenica di sole. La maggior parte dei romani opterà per il mare.

Tutto è già pronto dalla sera prima. Nuoto, bici e corsa, tutto smarcato nella lista delle cose da prendere. Mi concedo l'ennesima tappa in bagno e finalmente, dopo un sospiro convinto, prendo la porta di casa.

Da casa mia all'Eur non c'è molta strada, ma anche di domenica mattina ... Roma ... mi regala una serie interminabile di semafori rossi ... un segno del destino??? Arrivo in zona gara e parcheggio abbastanza agevolmente. Nella testa il pensiero principale è quello di non fare tardi, di riuscire a fare almeno qualche bracciata prima della partenza. Ritiro il pacco gara dalla mitica Bruna, quasi pronta al grande esordio, e saluto gli altri ragazzi e ragazze della Podistica. **Stiamo diventando squadra.** Ci vuole ancora un po', in fondo siamo nati da poco e il triathlon è un po' dispersivo, ma **il gruppo c'è e si vede.**

A piccoli gruppetti raggiungiamo la zona cambio. Posizionata in salita (o discesa fate voi), posiamo le scarpe da running, il casco con gli occhiali e qualche integratore. Mi accorgo di non aver portato gli elastici per fermate le scarpe da ciclismo, decido di metterle a terra e di non correre scalzo ... scelta errata, avrei dovuto lasciarle penzolanti.

Tra una chiacchiera e l'altra rimango attardato insieme a Neme, con la muta infilata a metà a correre come un pinguino, mentre un tipo dell'organizzazione urla "tre minuti alla partenza".

Panico!! Allunghiamo il passo, comincio a sudare come se già avessi nuotato. Alla fine tra briefing e "chiamata", sfioriamo anche l'orario della partenza di qualche minuto, con buona pace dell'amato corpo dei Vigili Urbani di Roma.

Per la prima volta da quando faccio Triathlon, si parte da dentro l'acqua. Questo ci permette di apprezzare a pieno la limpidezza delle cristalline acque del laghetto dell'Eur ... una marana ... anche l'odore non è dei più gradevoli, peccato perché il contesto in cui è situato è bellissimo e potrebbe essere davvero sfruttato meglio.

Alla fine un fischio proveniente dalle nostre spalle da inizio alle ostilità. Due giri da 750 metri in un susseguirsi di boe gialle e bianche. Parto tranquillo, senza esasperare il gesto, allungo bene le bracciate e mantengo un ritmo decisamente meno frenetico rispetto allo sprint. Ad ogni respirazione tengo d'occhio un tipo alla mia destra con una muta nera e verde dell'Arena facilmente distinguibile. E' il mio primo punto di riferimento. Ogni tot. bracciate butto un occhio per vedere la prima boa gialla, ma niente ... troppa confusione e continuo a seguire il gruppo. La bagarre è la solita, mani e piedi ovunque, che ne sanno quelli davanti di cosa succede nelle retrovie, roba da maschi. Al termine del primo giro mi accorgo che sto nuotando praticamente da solo. Distaccato qualche metro dalla traiettoria migliore. Davanti non vedo nessuno, dietro è impossibile vedere e di lato qualche sparuta cuffia bianca qui e là. Non posso far altro che continuare a nuotare, ma il pensiero di essere fortemente attardato mi metta ansia e quindi aumento il ritmo. Comincio a pensare di averla presa troppo con calma e di essere in fondo al gruppo.

"Smarco" l'ultima boa della Forhans e mi trovo finalmente nella rampa d'uscita. Tirarmi su mi fa pensare ad **Atlante con il peso del mondo sulle spalle**, poi le energie tornano e comincio a sfilarmi la parte superiore della muta.

Sento Bruna che urla "forza podistica". Mi metto alle spalle la salita che porta alla zona cambio e raggiungo la piazzola "48", il numero di pettorale. Via la muta, infilo casco, porta pettorale e scarpe, prendo la bici. Mi guardo intorno e vedo che ancora in tanti devono arrivare, non so che tempo ho fatto perché il mio garmin è impazzito, ma sono soddisfatto, pensavo di aver fatto un disastro. Esco dalla T1 quasi cadendo per via delle scarpe.

In bici mi guardo davanti e vedo Carlo V., un ragazzo della mia squadra molto forte in bici, pedala agile e comincia a prendere velocità. Mi metto a ruota e cerco di stargli attaccato, da dietro veniamo subito superati da un gruppo più veloce, ma riusciamo a metterci in scia. E' subito un ritmo ferrato, ma riesco a tenerlo con il 34 e questo mi conforta, il 50 lo immagino come una sorta di extrema ratio. Sento le gambe un po' dure, ma ogni volta è così, **devo dargli il tempo di sciogliersi e di arrendersi a dover sopportare la fatica.**

Sotto la prima salita (se così si può chiamare), penso che se riuscissi a tenere questo ritmo ci potrebbe scappare il tempone, e tutto un tratto sento due botti. Qualcuno di gira per

vedere cosa sia successo, io già lo so ... ho bucato e quello davanti a me idem. Per terra un tappeto di vetri.

Smonto la ruota davanti e la riparo, nel frattempo sento l'adrenalina abbandonarmi per lasciare spazio alla frustrazione. Mentre faccio il meccanico gli altri concorrenti passano a tutta e l'incazzatura sale. Mi verrebbe voglia di prendere a calci la bici, se non fosse che i danni dopo dovrei ripagarmeli da solo. Provo a ripartire, ma dopo dieci metri la ruota va nuovamente giù ... colpa mia, nella foga non ho controllato il copertone e probabilmente qualcosa dentro mi ha "fottuto" per la seconda volta.

E' da subito evidente che sono fuori gara. In principio non mi rode neanche troppo, sono ancora disorientato dagli eventi e dalla gara in sé. Sono un novizio e uscire dall'acqua mi lascia stordito per diversi minuti.

Sommessamente, con la bici al fianco, raggiungo dopo diversi minuti, la zona cambio. Vicino la chiesa dei SS. Pietro e Paolo, la gente vestita a festa, mi guarda come se provenissi dalla luna.

Arrivato nell'area di transizione, un giudice pignolo mi ritira il pettorale (io li conservo tutti) e ufficializza il mio primo ritiro in una gara da sempre. Tutto fa brodo. Mi permettono almeno di prendere le mie cose e di uscire dalla zona cambio.

Nel frattempo mi raggiungo un po' di amici e mi metto a chiacchierare, mentre insieme guardo gli altri che escono dalla T2. Alla fine decido di tornare a casa. La rabbia comincia a crescere, vedere gli altri faticare non mi aiuta.

Penso che far passare due spazzatrici dell'AMA lungo il percorso per raccogliere i vetri lungo tutto il tragitto bike, non sarebbe stata una cattiva idea, visto che alla fine della fiera le forature saranno tantissime.

Prima di andare via scambio un saluto al volo con Rogerio (sesto assoluto), e con Dario, poi raggiungo la macchina e dichiaro finita la mia giornata di Triathlon.

In alto il cielo è azzurro e il sole sulla pelle è caldo. Mi viene da pensare che a Pescara le condizioni climatiche saranno davvero dure. Bisognerà stringere i denti e sperare di avere un pizzico di fortuna in più.

Peccato! **Il ritiro è sgradevole, ma va comunque affrontato con il sorriso.** A saperlo forse avrei potuto utilizzare la domenica in modo migliore, ma poi pensandoci bene n'è valsa comunque la pena.

## CICLISMO

### Prossime Gare e Comunicati CSAIN

di Redazione Podistica, 07/06/2016



**Comunicato Attività SAN: chiarimenti sulle attività riservate ai ciclosportivi.**

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

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

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

Il Settore Amatoriale e Ciclosportivo Nazionale

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

## SOCIETA'

### Volere è Potere

di Redazione Podistica, 06/05/2016



Volere è potere, e questo abbiamo voluto. La **ASD Spiragli di luce**, Associazione del territorio che si rivolge a persone diversamente abili e a persone con disagio sociale in collaborazione con l'Associazione Culturale "Crescere in ..." cerca di dare a queste persone l'opportunità di integrarsi, socializzare, facendoli condividere per scoprire i loro talenti, quello di cui sono capaci. **Sono loro i protagonisti!**

Insieme a loro facciamo attività sportiva: **Nuoto presso la piscina comunale di Anzio e Pallavolo presso la palestra gentilmente messa a disposizione da ITC Emanuela Loi**, attività utili sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista sociale.

Per quanto riguarda il percorso culturale, tutte le settimane organizziamo presso la nostra sede, in via dei Volsci 44 a Nettuno, diversi laboratori: i **laboratori di cucina** per i quali abbiamo coinvolto diversi ristoratori del territorio che si sono mostrati disponibili alla nostra iniziativa; **laboratori di computer e laboratori di autonomia**, per dar loro la possibilità di trovare un posto nella società, mettendoli in condizioni, per quanto possibile, di gestirsi la propria quotidianità.

In questo periodo ci stiamo occupando di creare insieme a loro e con l'aiuto della collettività, **una biblioteca interamente gestita da loro**, biblioteca che sarà non solo per uso delle nostre attività, ma servirà anche a chi ne avrà bisogno, in prestito o come scambio. Ci avvaliamo della preziosa collaborazione di volontari; **è una gioia per noi e per le loro famiglie, stiamo dando uno spiraglio di luce nella loro vita.**

Insieme alla **Podistica Solidarietà**, la Fondazione Porfiri e grazie al contributo di diversi sponsor vi aspettiamo alla 10<sup>a</sup> edizione del **Cross Trofeo Città Di Nettuno**, gara podistica ormai diventata un'appuntamento fisso il 2 Giugno di ogni anno, gara che si svolge all'interno del poligono militare di Nettuno, **con l'intento di raccogliere fondi per offrire a queste persone il centro estivo per due settimane nel mese di Luglio.**

## SOLIDARIETA'

### Casa Ronald Roma Bellosguardo: ringraziamenti

di Redazione Podistica, 06/05/2016



Riceviamo e pubblichiamo una lettera di ringraziamento inviataci da Eleonora Corica, membro dello Staff della Casa Mc Donald Roma Bellosguardo, a seguito della nostra donazione a favore dei progetti solidali della Fondazione. Per conoscere questi progetti vi invitiamo a leggere il nostro articolo sulle Ronald McDonald House Charities **Una "Casa lontano da casa"**



Roma, 5 Maggio 2016

**Oggetto:** Donazione a favore di Casa Ronald Roma Bellosguardo

Gentilissimo Presidente,

con la presente lettera ringraziamo di cuore la A.S.D. Podistica Solidarietà per la donazione ricevuta di euro 200,00 a favore delle famiglie e dei bambini accolti presso Casa Ronald Roma Bellosguardo.

Questo è per noi un grande segno di riconoscimento per l'impegno sociale che portiamo avanti e che intendiamo rafforzare sempre di più. Dal 2007 ad oggi in Italia, Fondazione per l'Infanzia Ronald McDonald ha ospitato presso le sue strutture (Case Ronald, vicino agli ospedali, e Family Room, all'interno degli ospedali) quasi 30.000 persone fornendo un aiuto concreto per superare le difficoltà che una famiglia deve affrontare – lontananza e disagi – quando un bambino si ammala.

**"UN BAMBINO MALATO DEVE SPESSO CURARSI LONTANO DALLA SUA CITTÀ. DIAMO ALLE FAMIGLIE UNA CASA LONTANO DA CASA, DURANTE LE CURE OSPEDALIERE DEI LORO BIMBI. PERCHÉ UNA FAMIGLIA UNITA È LA PRIMA FORMA DI CURA".**

Rinnovando i ringraziamenti per il sostegno, salutiamo cordialmente,

Eleonora Corica

Staff Casa Ronald Roma Bellosguardo

## **Sport Senza Frontiere: donazione**

di Redazione Podistica, 06/05/2016



"Sport Senza Frontiere" è una onlus che da anni si batte per l'integrazione sociale attraverso lo sport.

Per questo motivo, sotto la guida di operatori qualificati e in collaborazione con una rete solidale di partner e associazioni sportive, **organizza percorsi sportivi gratuiti per bambini e adolescenti che si trovano in una situazione di grave disagio sociale.**

I fondi raccolti fino ad oggi hanno consentito a Sport Senza Frontiere di ampliare il proprio raggio d'azione e, grazie al progetto "FOR GOOD", l'associazione opera a Milano, Roma, Napoli

e Buenos Aires con l'obiettivo ambizioso di seguire 700 bambini e adolescenti svantaggiati provenienti da quartieri a rischio e particolarmente disagiati.

Nell'ambito di questo progetto, Sport Senza Frontiere ha scelto di aderire al Charity Program della Maratona di Roma **al fine di reperire su Roma i fondi necessari a garantire a 15 bambini svantaggiati un percorso sportivo di un anno integrato da uno screening e monitoraggio sanitario.**

Lo sport ha lo straordinario potere di incidere profondamente sulle persone e quindi di influire sul cambiamento di tutta la società. Per questa ragione pensiamo che permettere a tutti di praticarlo, anche ai bambini più svantaggiati, elevi lo sport anche a veicolo di educazione, inclusione sociale e benessere di tutta la Comunità.

Per questo motivo vi chiediamo col cuore di fare una donazione per questo nostro ambizioso progetto contribuendo così a dare speranza e un aiuto concreto a chi ne ha più bisogno.

La Podistica Solidarietà ha aderito all'iniziativa di "Sport senza Frontiere Onlus" **partecipando alla raccolta tramite una donazione di 300 euro**, contribuendo in maniera determinante al raggiungimento dell'obiettivo!!!



**Gentile Podistica Solidarietà,**

**ti confermiamo che la tua donazione di euro 300.00 del 21/03/2016**

**è stata devoluta alla Organizzazione Sport Senza Frontiere Onlus per il progetto**

**<https://www.retedeldono.it/it/progetti/sport-senza-frontiere-onlus/run-f...>**

## **Giochi Senza Barriere: lo sport come terapia positiva**

di Redazione Podistica, 15/05/2016



L'Associazione **art4sport ONLUS** crede nello sport come terapia per il recupero fisico e psicologico dei bambini e dei ragazzi portatori di protesi di arto.

La sua missione è quindi quella di aiutare economicamente e supportare a livello pratico/organizzativo le famiglie di bambini protesizzati per permettere loro di giocare e divertirsi quotidianamente attraverso l'attività sportiva.

Ogni bambino sarà libero di provare a praticare lo sport che preferisce, per puro divertimento o con finalità agonistiche se ce ne sarà l'opportunità e la voglia.

art4sport è ispirata alla storia di **Bebe (Beatrice Vio)**, una bambina con tante passioni tra cui quella per la scherma. Alla fine del 2008, all'età di 11 anni, è stata colpita da una grave malattia che ha portato come tragica conseguenza all'amputazione dei quattro arti. Malgrado questo, nel giro di un anno è tornata alla sua vita di prima e uno dei fattori motivanti che l'ha portata a reagire con forza e determinazione è stato il suo desiderio scalpitante di tornare ancora una volta a praticare il suo amato sport. La famiglia di Bebe si è allora attivata per conoscere la realtà delle protesi sportive e delle attrezzature sportive per i ragazzi con questo tipo di disabilità e si è dovuta scontrare con la sconcertante situazione italiana dove c'è l'assoluta mancanza di supporto da parte del Sistema Sanitario Nazionale.

Da qui è nata la decisione di creare un'associazione che fungesse da punto di riferimento per lei e per altri ragazzi con le stesse problematiche e con lo stesso desiderio: **praticare sport** ovvero "promuovere lo sport come terapia fisica e psicologica per bambini e ragazzi con disabilità fisiche e migliorare la qualità della vita di bambini e ragazzi amputati, portatori di protesi di arto attraverso la pratica dell'attività sportiva".

Dopo l'esperienza milanese del 2015 all'Arena Civica di Milano, quest'anno i **Giochi Senza Barriere** si spostano in un'altra meravigliosa location: lo Stadio dei Marmi di Roma.

L'evento vedrà la collaborazione con i due Comitati sportivi italiani, il CIP e il CONI, rappresentati dai Presidenti Luca Pancalli e Giovanni Malagò.

L'appuntamento in programma allo Stadio dei Marmi è fissato per **giovedì 9 giugno 2016** e vedrà in campo 8 squadre provenienti da 8 regioni italiane composte da 20 giocatori suddivisi tra giovani (8-13 anni) e adulti maschi e femmine. In ogni squadra saranno presenti uno o più atleti disabili, distribuiti equamente.

Vi invitiamo a diffondere questo importante evento e a parteciparvi. In allegato la locandina dell'evento.

# giochi senza barriere ROMA 2016

**art4sport** lo sport  
come terapia,  
noi ci crediamo!  
Associazione  
ONLUS

**GIOVEDÌ  
9 GIUGNO 2016  
STADIO DEI MARMİ  
DI ROMA ORE 20.30**

Una manifestazione sportiva che si rifà ai mitici Giochi Senza Frontiere, dove ragazzi disabili e normodotati si sfidano in divertenti giochi all'insegna dell'integrazione!

### 8 squadre regionali

Piemonte / Lombardia / Veneto / Friuli Venezia Giulia  
Toscana / Emilia-Romagna / Lazio / Sardegna

### 4 giochi sportivi

200 atleti (grandi e piccoli)

### 3 grandi presentatori

**il Trio Medusa**



**#versorio2016**

<p>CON IL PATROCINIO DI</p>	<p>MAIN SPONSOR</p>	<p>MEDIA PARTNER</p>
<p>SPONSOR</p>	<p>SPONSOR TECNICO</p>	

#versorio2016 #art4sport #gsb2016  
 seguiteci su: [www.art4sport.org](http://www.art4sport.org)   
 Per info: 389 1938662

E facciamo gli auguri ai nati nel prossimo mese di giugno:

1	Fabio	Sciulli	1985
1	Federico	Apolloni	1949
1	Luigi	Arena	1970
1	Massimiliano	Grisanti	1965
1	Roberto	Getuli	1970
1	Stefano	Passiglia	1971
1	Stefano Maria	Rotondo	1965
2	Luca	Perone	1966
3	Camillo	Di Tullio	1966
3	Francesco	Rossi	1976
3	Francesco	Ruggiero	1954
3	Napoleone	Intonti	1967
4	Elisabetta	Corsetti	1972
4	Maria Teresa	Laurenti	1971
5	Abdul Hakim	El Hammas	1967
5	Francesco	De Luca	1966
5	Gian Vittorio	Casiraghi	1949
5	Massimo	Creo	1961
5	Mauro	Altobelli	1938
5	Raffaele	Rigoli	1975
5	Salvatore	Piccirillo	1967
6	Stefano	Valeau	1957
7	Eutizio	Vittori	1955
7	Federica	Scalabrino	1973
7	Maria Cristina	Mastrangelo	1971
7	Nicola	Capriati	1980
8	Anna Lisa	Brancato	1956
8	David	Macchini	1960
8	Roberto	Nigro	1964
9	Gianluca	Piras	1980
9	Giorgia	Valentini	2007
10	Emiliano	Flore	1977
11	Claudio	Fusco	1971
11	Giuliana	Guido	1983
11	Jan Peter	Grunewalder	1968
11	Massimiliano	Clemot	1964
11	Pietro	Cirilli	1962
11	Pietro	Graziano	1975
11	Wolday Tsega	Barnabas	1976
12	Elena	Restivo	1953
12	Francesco	Palazzani	2001
12	Monica	Costa	1971
12	Serena	Mastrofrancesco	1968
13	Carlo Domenico	Ronzino	1973
13	Fabio	Gualtieri	1968
13	Francesco	Gelli	1967
13	Fulvio	Costantini	1974
13	Marco	Forcella	1975
13	Tatiana	De Maio	1979
14	Andrea	Trisolini	1993
14	Antonella	Malgrande	1964
14	Giovanni Battista	Mariani	1956
14	Laura	Ricciardi	1987
14	Michele	Brunetti	1983
14	Michele	Di Mascolo	1983
14	Michele	Vasselli	1973
14	Salvatore	Ebano	1961
15	Carmine	Miranda	1975
15	Fabio	De Paola	1971
15	Mara	Palombi	1973
15	Valeria	Rotundo	1983
16	Annalisa	Pelo	1984
16	Carlo	Scalamandrè	1963
16	Luca	De Simone	1975
16	Maria	Folgiori	1965
17	Ana	Bedmar Villanueva	1988
17	Davide	Nacci	1960
17	Lorella	Campi	1963
17	Mauro	Zaccari	1973
17	Paola	Gaito	1974
17	Pasquale	Nuzzolo	1969
18	Agostino	Raso	1964
18	Daniele	Pegorer	1973

18	Marcello	Gioberti	1971
18	Marco	Filippetto	1955
18	Massimo	Trebeschi	1976
18	Paola	Rossi	1982
19	Antonio	Calvelli	1979
19	Fabio	Bontempi	1964
19	Graziano	Graziaplana	1958
20	Antonio	Martorella	1965
20	Federico	Pernazza	1966
20	Luigi	Midolo	1970
20	Maria	Giugno	1967
21	Alessandro	Cerocchi	1970
21	Alfonso	Scamarcio	1958
21	Fabio	Farabullini	1961
21	Filippo Maria	Neri	1974
21	Francesca	Loy	1961
21	Francesco	La Rosa	1983
21	Maurizio	Zacchi	1964
22	Lorenzo	Taboga	1980
22	Valerio	Branchesi	1973
23	Carla	Caponi	1968
23	Domenico	Manganelli	1975
23	Laura	Toniarini Dorazi	1967
23	Maria	Lezzi	1978
24	Barbara	Di Felice	1968
24	Claudio	Chiesa	1957
25	Daniele Cosimo	Marsano	1967
25	Gabriella	Mottola	1961
25	Giampiero	Baldussi	1951
25	Giuseppe	Turri	1979
25	Ottavio	Mancuso	1958
25	Paolo	Micozzi	1976
26	Angelo	Segatori	1952
26	Francesca	Deviach	1968
26	Giulia	Crescenzi	1960
26	Maurizio	Minneci	1950
26	Paolo	Fornelli	1967
27	Alessandro	Pancotto	1979
27	Giorgio	Cirillo	1979
27	Marco	Caricato	1961
27	Mario	Piccirillo	1965
27	Paolo	Giovannini	1962
27	Paolo	Peroni	1970
28	Fabio	Coluccio	1977
29	Valerio	Antonini	1979
29	Vincenzo Luigi	De Carlo	1973
30	Fabrizio	Nicastro	1971
30	Ivan	Miranda	1975
30	Lucina	Mercadante	1964
30	Roberto	Casciotti	1976
30	Sonia	Di Rienzo	1966
30	Umberto	Balzerani	1961

Vi ricordiamo le gare dei prossimi 2 mesi:

LUGLIO 2016

Data	Ora	Nome (*)	Località	Distanza
02/07/2016	sab 10.30	<a href="#">Volontari Mensa Caritas 2016 2ª edizione</a>	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
02/07/2016	sab 19.00	<a href="#">CorSalsiccia (CE) 4ª edizione</a>	Pontinia (LT) Italia	9.000
02/07/2016	sab 21.30	<a href="#">Notturna Tre Torri 9ª edizione</a>	Ceprano (FR) Italia	10.000
03/07/2016	dom 10.00	<a href="#">Campionato Regionale Master (CE doppio punteggio)</a>	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000
03/07/2016	dom 18.30	<a href="#">Corri sul Nera 5ª edizione</a>	San Liberato di Narni - Narni (TR) Italia	9.000
09/07/2016	sab 18.00	<a href="#">La Jennesina (CE) 11ª edizione</a>	Monastero Santa Scolastica - Jenne (RM) Italia	10.500
09/07/2016	sab 19.00	<a href="#">Corri Roccagorga 6ª edizione</a>	Roccagorga (LT) Italia	8.000
10/07/2016	dom 18.00	<a href="#">Giro delle Contrade 21ª edizione</a>	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000
16/07/2016	sab 10.00	<a href="#">Giro del Lago di Resia 17ª edizione</a>	Resia (BZ) Italia	15.500
16/07/2016	sab 21.00	<a href="#">Notturna Apriliana 3ª edizione</a>	Aprilia (RM) Italia	8.000

16/07/2016	sab 21.00	<a href="#">Cascatalonga 25ª edizione</a>	Isola del Liri (FR) Italia	11.000
17/07/2016	dom 09.00	<a href="#">Corza de' Noantri (CE) 12ª edizione</a>	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500
17/07/2016	dom 19.30	<a href="#">Corri a Fondi (CE) 7ª edizione</a>	Fondi (LT) Italia	9.400
17/07/2016	dom 20.30	<a href="#">Notturna di Caprarola 3ª edizione</a>	Caprarola (VT) Italia	7.500
23/07/2016	sab 21.30	<a href="#">Notturna di Arce</a>	Arce (FR) Italia	8.800
30/07/2016	sab 17.00	<a href="#">Trofeo Madonna del Colle 10ª edizione</a>	Lenola (LT) Italia	11.000
30/07/2016	sab 18.00	<a href="#">Maratonina di Gradoli</a>	Gradoli (VT) Italia	10.000
30/07/2016	sab 18.30	<a href="#">Memorial Alessandro Masi 14ª edizione</a>	Ceccano (FR) Italia	9.000
31/07/2016	dom 08.30	<a href="#">Ultramaratona del Gran Sasso 6ª edizione</a>	Sessanio (AQ) Italia	50.000
31/07/2016	dom 19.00	<a href="#">Corri Cisterna 2ª edizione</a>	Cisterna di Latina (Lt) Italia	9.000
31/07/2016	dom 20.30	<a href="#">We Run for Africa</a>	Frosinone (FR) Italia	10.000

AGOSTO 2016

Data	Ora	Nome (*)	Località	Distanza
04/08/2016	gio 21.00	<a href="#">Corza podistica Montefiascone</a>	Montefiascone (VT) Italia	8.000
06/08/2016	sab 19.00	<a href="#">Notturna di Borgo Hermada 22ª edizione</a>	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000
07/08/2016	dom 09.00	<a href="#">Memorial Paola Pesci 10ª edizione</a>	Piazza della Repubblica - Vasanello (VT) Italia	8.000
07/08/2016	dom 09.30	<a href="#">La Speata (CE) 21ª edizione</a>	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000
12/08/2016	ven 21.00	<a href="#">Morolo a Lume di Candela 7ª edizione</a>	Morolo (FR) Italia	6.000
16/08/2016	mar 18.30	<a href="#">Maratonina dei 2 Colli - Cagnano Varano - Carpino 30ª edizione</a>	Carpino (FG) Italia	13.000
20/08/2016	sab 18.00	<a href="#">L'Arrampicata di Tolfa (CE) 18ª edizione</a>	Tolfa (RM) Italia	8.850
21/08/2016	dom 09.30	<a href="#">5 Passi in Val Carlina 7ª edizione</a>	Vidiciatico - Lizzano in Belvedere (Bo) Italia	18.500
25/08/2016	gio 10.00	<a href="#">Pilastrissima 6ª edizione</a>	Viterbo (VT) Italia	8.000
26/08/2016	ven 22.00	<a href="#">Roma By Night Run</a>	Roma (RM) Italia	21.097
27/08/2016	sab 18.00	<a href="#">Circeo National Park Trail Race 8ª edizione</a>	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.500
28/08/2016	dom 18.00	<a href="#">Maratonina Sacra Famiglia 5ª edizione</a>	Poggio Mirteto Scalo (RI) Italia	8.000

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **163 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**