



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici orange ben ritrovati con l'appuntamento mensile con il Tinforma !!!

Questo mese di Maggio appena concluso è stato denso di appuntamenti sportivi e solidali, tutti caratterizzati dalla presenza importante dei nostri orange. Tantissime gare in regione e fuori regione tra cui sicuramente la più importante la 100 km del Passatore, una classicissima che ha visto la partecipazione di tanti orange.

Tra le gare di questo mese sicuramente da menzionare rigorosamente in ordine temporale: la "**1 Maggio... Lavori in Corsa!**" svoltasi in occasione della ricorrenza della festa del lavoro nel quartiere San Giovanni; il "**Trail in Miniera**" a Priverno Fossanova, la "**Corri Bravetta**"; la "**Per Antiqua Itinere**" ad Ostia Antica; la "**Race for Children**", organizzata con la collaborazione della nostra società e che ha visto come speaker la special guest del nostro Presidente Pino Coccia; la "**Maratonina di Villa Adriana**", con la folta presenza dei nostri orange fiburtini; la "**Race for the Cure**", con migliaia di partecipanti uniti nella lotta contro il cancro al seno.

I vostri resoconti: **Luca Pretolani** ci racconta la sua 50 km di Romagna, una delle ultramaratone più vecchie d'Italia che si svolge a Castel Bolognese e che insieme alla Maratona del Lamone e alla 100 km del Passatore forma il famoso "Trittico di Romagna"; il nostro senatore **Romano Dessì** ci parla della Maratona delle Acque, una delle gare più belle del cento Italia, con i suoi suggestivi passaggi in Valnerina e all'interno dei percorsi della Cascata delle Marmore; **Antonella Abbondanza** infine condivide le emozioni vissute alla 100 km del Passatore, un viaggio faticoso ma bellissimo che una volta concluso ti resta dentro per sempre.

Passiamo agli avvisi della redazione con una novità: da questo mese sarò affiancato nella redazione degli stessi dalla gradevole "penna" di Matteo Quintiliani a cui do ufficialmente il benvenuto!

Quindi potrete rileggere gli avvisi della **Joint Run**, gara organizzata presso l'aeroporto militare Francesco Baracca di Centocelle con la collaborazione della Podistica Solidarietà così come della **Race for Children** svoltasi lungo i sentieri della Riserva naturale Valle dell'Aniene nel quartiere di Montesacro, della **Mami Run** di Villa Pamphili a sostegno dell'opera Don Guanella, della **Maratonina di Villa Adriana** con il suggestivo passaggio degli atleti all'interno della stessa, della **Race for The Cure**, del **Cross Trofeo Città di Nettuno** organizzato dalla nostra Elisa Tempestini, della **Maratonina di San Luigi** a Guidonia, della **Sulle Orme di Enea** a Pomezia e dulcis in fundo dei **Campionati di Società Master** a Tivoli, in cui il nostro Marco Forrest Taddei ci dà indicazioni precise e dettagliate sulle gare in pista.

Per quanto riguarda la sezione Triathlon della Podistica Solidarietà la nostra **Alessia Calcagnile**, che si occuperà della stesura di avvisi e resoconti specifici per questo settore e a cui do il benvenuto (anche se non è la prima volta che scrive per il sito), ci racconta la prima edizione del **Trixman di Civitavecchia** e il **Triathlon Sprint di Latina**, con particolare attenzione alle dinamiche delle gare ed ai piazzamenti dei nostri atleti.

Nella sezione dedicata alle notizie sociali la nostra **Francesca Boldrini** ci parlerà dettagliatamente del **Cross Trofeo Città di Nettuno**, evidenziando in particolare il carattere solidale che riveste questo appuntamento; infatti, per coloro che ancora non lo sapessero, **il ricavato della gara viene utilizzato per finanziare lo**

svolgimento di un centro estivo per i ragazzi diversamente abili della Onlus Spiragli di Luce.

Troverete le modalità di acquisizione dei biglietti del **Golden Gala** che si svolgerà il 6 giugno presso lo Stadio Olimpico e vedrà la presenza di tantissimi campioni del mondo dell'atletica leggera.

Infine vi presenteremo **"Tutti i colori della Laga"**, ovvero una serie di appuntamenti podistici che si svolgeranno nel mese di giugno nei territori di Amatrice, Campostosto e Accumoli, devastati negli scorsi anni da violenti terremoti, con l'intento di accendere i riflettori sulla situazione ancora precaria e su una ricostruzione promessa ma ancora nemmeno cominciata.

Dulcis in fundo, per quanto riguarda **la sezione della solidarietà** il nostro **Aldo De Michele** ci parlerà dei progressi dei progetti dell'Associazione Outdoor Rieti in Zambia ed in Malawi, la costruzione di pozzi per l'utilizzo di acqua potabile ed il conseguente miglioramento della situazione igienico sanitaria della popolazione, la realizzazione di scuole, l'acquisto di farmaci e l'avvio della produzione di miele per tante famiglie indigenti.

Vi parleremo dell'appuntamento con la **Donazione del Sangue del 15 giugno** presso la nostra sede dove sarà presente l'emoteca di **AdSpem**. Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante.

Infine vi parleremo del **progetto Dream**, realizzato dalla Comunità di San'Egidio grazie alla partecipazione degli atleti alla **Christmas Run for Africa**; In particolare è stato possibile realizzare un centro medico nella Repubblica di Guinea che assicurerà assistenza sanitaria alla popolazione locale.

Ho scritto anche troppo... adesso lascio a voi la lettura più approfondita degli articoli di questo Tinforma, sperando che possiate rivivere tutte le emozioni che noi abbiamo vissuto in prima persona. Non mi resta quindi che augurarvi una buona lettura e darvi appuntamento al Tinforma del mese di Giugno!!!

Tony Marino

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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA Presidente

MARCO PERRONE CAPANO Coordinatore generale

ANTONIO MARINO Capo redazione & resp inserimento sito

ALESSANDRA PELLEGRINO Responsabile grafica e impaginazione

Contenuti

5 RESOCONTI

La mia 50 km di Romagna di *Luca Pretolani*

In Valnerina una delle più belle mezze maratone del centro Italia di *R. Dessì*

Il mio Passatore Firenze 2019: racconto non breve di *Antonella Abbondanza*

11 AVVISI di Redazione Podistica

A Centocelle una corsa veloce a sostegno della Lega del Filo d'Oro

A Montesacro per realizzare il sogno di Roberta: una casa per i bimbi!!!

A Villa Pamphjili una corsa per la vita

Si torna a correre nella suggestiva Villa Adriana

Race for the Cure: Istruzioni per consegna blocchetti e per il ritiro dei pettorali

Tutti a Nettuno per i ragazzi speciali di Spiragli di Luce

A Guidonia ancora per il Cortocircuito Run

Alla ricerca dell'antica Lavinium

Correre, Lanciare e Saltare!

25 TRIATHLON di Redazione Podistica

TRIXMAN prima edizione: un successo... Orange!!! di *Alessia Calcagnile*

Triathlon Sprint di Latina di *Alessia Calcagnile*

28 NOTIZIE SOCIALI di Redazione Podistica

A chi destinare il nostro 5 per mille

Il 2 giugno torna il Cross Trofeo Città di Nettuno:

un evento speciale per i ragazzi della Onlus Spiragli di Luce di *F. Boldrini*

Biglietti per il Golden gala

Tutti i Colori della Laga...Orange il più bello

34 SOLIDARIETÀ

Resoconto sulle ultime Mission in Africa di *Aldo De Michele*

Donazione sangue del 15 giugno: dai forza a chi ne ha bisogno!!!

Progetto Dream: i progetti realizzati grazie alla Christmas Run for Africa

40 DLF

42 CALENDARIO GARE - GIUGNO 2019

44 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE di *Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LA MIA 50 KM DI ROMAGNA

di Luca Pretolani

Questa gara serviva soprattutto a testare le nuove scarpe che ho preso per il Passatore e anche per **verificare la mia condizione su questa distanza per me del tutto sconosciuta**. Vengo da un periodo molto duro, cerco di fare almeno 150 km a settimana per prepararmi al meglio; inoltre solo 4 giorni prima avevo già fatto 50 km in un allenamento spezzato, quindi temevo di pagare la fatica negli ultimi km. Comunque il giorno prima avevo riposato e carico di carboidrati (piadine e tortellini) mi presento al via fiducioso.

I primi km sono facili, **cerco di non esagerare e mi metto dietro un bel gruppetto obbligandomi a non superarlo**, poi però dopo il ristoro del km 10 il percorso cambia e inizia un lungo tratto di continui saliscendi, più salita che discesa ma niente di esagerato. Arrivo all'intermedio del km 25 convinto che il peggio sia passato, come da altimetria pubblicata sul sito della gara, infatti inizia una discesa ripida, mi illudo e inizio a spingere; in realtà il tratto duro inizia proprio subito dopo questa discesa, neanche il tempo di attraversare un piccolo ponte e inizia come una rampa di garage lunga centinaia di metri.

Affronto questa salita durissima convinto che finisca presto e invece continua e continua, sembra infinita, anche se con pendenze meno arcigne, saranno circa 5 km alla fine; solo dopo un paio di km mi rendo conto che l'altimetria pubblicata era corretta ma spostata di circa 5 km: ormai la frittata è fatta, ho speso tantissimo a soli 300mt dalla cima mi scoraggio e inizio a camminare, anche perché non avevo visto che ormai era finita.

Vabbè mi fermo al ristoro e riparto buttandomi a capofitto in discesa con l'obiettivo di recuperare i pacers dei 5'/km che mi avevano passato all'inizio della salita. Faccio del mio meglio ma devo dire che queste Hoka sono molto pesanti e poco reattive, non riesco a scendere sotto i 4'25" al km; nonostante ciò inizio a superare comunque molti atleti perché ormai abbiamo superato il km 30 e tanti accusano stanchezza.

Dopo 5 km di questa discesa molto tecnica e spettacolare, il percorso continua prevalentemente a scendere ma con brevi tratti in salita, alcuni anche tosti, quindi percorso comunque tecnico e muscolare.

Io sto bene, certo non sono particolarmente

veloce con queste scarpe ma mi sento protetto e sostenuto a livello plantare, quindi le scarpe sono ok per il Passatore mentre per una maratona è meglio optare per una scarpa meno protettiva e più brillante.

Continuo a superare numerosi atleti, molti si fermano al ristoro e ripartono camminando, mentre io cerco di riprendere i pacers e prendo i bicchieri di acqua al volo senza rallentare.

Così facendo **ingaggio involontariamente un duello con un ragazzo che continua a superarmi di corsa salvo poi essere ripreso e superato quando si ferma al ristoro**, comunque dopo l'ennesima salitella stroncagambe non mi passerà più.

I pacers non si vedono, ormai mancano un paio di km, però vedo 2 atleti 100mt avanti, saranno loro a darmi lo stimolo di spingere fino alla fine. Infatti li riprendo e li stacco con facilità, molti sono in crisi, io invece ho ancora birra in corpo e quasi mi dispiace essere già all'arrivo quindi decido di fare la volata anche se sono da solo per vedere se ho davvero ancora energia, **arrivo spingendo a tutta tra 2 alla di folla che mi applaudono come fossi il vincitore.**

Adoro le gare di paese anche per questo clima che non è possibile trovare a Roma.

Sono soddisfattissimo, le scarpe sono ok, io sto bene, ho fatto un tempo leggermente più alto di quello che speravo ma adesso che conosco il percorso potrei fare meglio.



Ma non finisce qui, alla soddisfazione per la mia gara, **si somma la soddisfazione di essere arrivato a premio di categoria e di aver vinto un prosciutto intero!!!** Inoltre vengo a sapere che Federica ha

vinto la tre ville run e Jacopo è arrivato primo di categoria e quindi campione italiano di 50km, no vabbè meglio di così non poteva andare, sono al settimo cielo!!!



IN VALNERINA UNA DELLE PIÙ BELLE MEZZE MARATONE DEL CENTRO ITALIA

di Romano Dessì

Cari amici solidali, dopo una non breve riflessione vi parlo di quella che è **una delle più belle mezze maratone del centro Italia**. La gara ha mantenuto il suo vecchio nome, **Maratona delle Acque**, ma sono vari anni che è una mezza maratona.

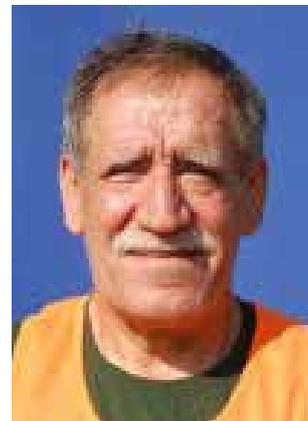
Il ritrovo come sempre al campo scuola di Terni con gli addetti alle iscrizioni sempre sorridenti pronti a soddisfare ogni richiesta dei protagonisti della gara. Come al solito si parte tutti dal campo scuola verso la piazza centrale di Terni **dietro agli sbandieratori che allietavano il cammino dei podisti con musiche varie** verso il luogo di partenza; debbo dire che questo rito l'ho visto parecchie volte, e tutte le volte mi sono emozionato.

Arrivati in piazza poco prima della partenza incontro il vecchio presidente della FIASP nazionale sia dell'Amatori Podistica Terni **Giocondo Talamonti**, con lui sono tornato indietro di 40 anni quando la gara era lunga 55 km. La partenza avveniva puntuale alle 9 e 30 e la lunga fila di podisti si avviava chi più chi meno velocemente verso la Val Nerina; conosco il percorso a memoria e lo farei bendato, **in tutti i punti in cui passiamo un ricordo diverso dall'altro affollano la mia mente**, immagini ancora non sbiadite affollavano i miei ricordi, come il passaggio davanti alle acciaierie, con gli addetti ai lavori che ci guardavano forse con un po' d'invidia. Passate le acciaierie si incontravano i non competitivi che partiti con un po' d'anticipo si stavano godendo il percorso.

La **Val Nerina** è una strada che va verso la **Cascata delle Marmore** ed è una salita continua fino all'entrata del parco della cascata. Il percorso ti porta a vedere luoghi che non immagini, dalla curva della morte dove il motociclista **Libero Liberati** perse la sua vita e il passaggio per Papigno dove **Roberto Benigni ha girato i suoi film Pinocchio e La vita è bella**.

All'entrata del Parco era posto il primo ristoro con la musica a palla che dava fastidio alle nostre povere orecchie, ma quello che si vede subito dopo perdona lo strazio passato, **il fiume Nera ci passa vicino rombante, l'acqua è spumeggiante, sembra travolgere tutto e tutti**, il suono è come quello di un tuono prolungato. Il mio pensiero

va a quelli che non si sono goduti questa meraviglia, cioè ai primi che hanno voluto iscriverne il loro nome nell'albo dei vincitori della gara. Si passava lungo un sentiero pieno d'insidie e scalette di legno bagnate dalla pioggia artificiale del fiume Nera.



Passata quella meraviglia **iniziava la salita verso Marmore, fatta di scalette non eguali l'una con l'altra**, mentre salivo pensavo he era un peccato averla fatta diventare competitiva, perché questa è solo da gustare e centellinare metro dopo metro. Finite le scalette ci si immette nel mercato in cui si vende di tutto dalla foto di papa Francesco alla veduta della cascata, il parco sempre più bello e pulito, **poi si entra nel paese di Marmore per poi entrare su una strada che costeggia un bosco**, quando l'abbiamo passata le prime volte non era asfaltata ma era uno sterrato continuo che dal km 9 portava verso il km 12, pass questa strada poi incontri il secondo ristoro con accanto **una fontana che ti invita a bere la sua acqua fresca a cui non sono mai riuscito a rinunciare, troppo buona e fresca**. Poi ci si immette in una lunga discesa che porta verso Larviano, nel frattempo dietro di me si erano accodati i ciclisti del corsa; dopo Larviano una lunga discesa ci portava verso Terni, poi si passa dentro il geriatrico di Terni e lì come non ricordare Alberto Nullo che ti aspettava sempre sorridente: **erano gli ultimi km di una gara non gara, all'ingresso del campo scuola un lungo applauso mi accoglieva**.

Sperando di non avere annoiato vi saluto, il vostro marciatore Romano



IL MIO PASSATORE FIRENZE 2019: RACCONTO NON BREVE

di **Antonella Abbondanza**

Nasce tutto da questo gran bisogno di dimostrare, soprattutto a me stessa, la mia forza, di sapere fin dove posso arrivare... sono arrivata... ce l'ho fatta! Ho chiuso la mia prima 100 km in 12 ore e 22 minuti (Real time 12h18): **è stato un viaggio meraviglioso, vissuto un po' come sono io:** con ansia, tanta concentrazione e tanta ma tanta paura.

È da quando mi sono iscritta che ho iniziato a vedere video, seguire racconti e **mentre correvo ero solo felice di esserci**, si perché a 6 giorni dalla gara, mi è venuta a trovare una "signora infuocata a 39°" che rischiava di rovinare tutto. Fortunatamente, grazie ai consigli di Angela la mia infermiera preferita è andato tutto bene.

Dunque si parte comunque, direzione Firenze. Partenza della gara alle ore 15 c'è un bel sole e il caldo si fa sentire, ma in testa solo una cosa arrivare a Faenza!!

Si parte, subito si comincia a salire per le colline di Fiesole dove c'è un panorama bellissimo, si attraversano paesaggi che incantano, e quei profumi... il calore delle persone... tutti a incoraggiarci!



Prima tappa Borgo S.Lorenzo dove una leggera pioggia ci rinfresca, si inizia a salire su su fino a 920 metri s.l.m. Arrivati in cima al 48° km "La Colla" che è circa metà gara, ci si prepara per la notte e all'ignoto.

Inizia la discesa, inizia la notte si scende giù... chi inizia a stare male... chi si ferma... si arriva a Marradi al 65° km... il viaggio prosegue...

Finalmente Brisighella 88° km, ormai manca poco gli ultimi 10 km un po' più impegnativi ma è andata... **99 e Faenza, 100 tutti in un fiato!!!**



Non ci credo... ancora adesso nn ci credo...

Voglio ringraziare mio marito Stefano Sozzi, senza di lui non ce l'avrei mai fatta... pur se vado sempre di corsa, lui mi sta sempre di fianco e mia figlia che ormai si è rassegnata ad avere una mamma matta, a mia sorella che mi sopporta e ai miei che ci sono sempre...

Al mio fisioterapista Dottor Marco Zuccari che ogni tanto mi aggiusta, ai miei amici podisti che durante questo viaggio mi sono stati vicino... a Tiziano Macera che è un artista, a Tiziana Proietti e Caterina lemme sempre disponibili, al grande mister che mi ha preparato ed infine ai miei compagni di viaggio Franco Piccioni e Uberto. Gran bel viaggio Amici! Grazie di cuore a tutti!



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

A CENTOCELLE UNA CORSA VELOCE A SOSTEGNO DELLA LEGA DEL FILO D'ORO

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 19 maggio si terrà la prima edizione di **“JOINT RUN 2019 ... in corsa per la Lega del Filo d'Oro”**, corsa non competitiva sulla distanza di 5 km. La manifestazione è organizzata dal Comando di Vertice Interforce, dal Comando Aeroporto di Centocelle e dalla A.S.D. Podistica Solidarietà in collaborazione con la FIDAL.

La gara, oltre che a Roma, si terrà contemporaneamente anche nelle città di Cagliari, Capo Teulada e Perdasdefogu. Il ricavato delle iscrizioni e le donazioni volontarie saranno devolute alla Lega del Filo d'Oro di Osimo, la quale da oltre 50 anni assiste, educa, riabilita e reinserisce nella famiglia e nella società le persone sordocieche e pluriminorate psicosensoriali. E' questa la mission della Lega del Filo d'Oro, un impegno costante che ha come finalità il miglioramento della qualità della vita delle persone sordocieche e pluriminorate psicosensoriali, attuato attraverso: la creazione di strutture specializzate, la formazione di operatori qualificati, lo svolgimento di attività di ricerca e sperimentazione nel campo della sordocecità e della pluriminorazione psicosensoriale, la promozione di rapporti con enti, istituti, università italiane e straniere, la sensibilizzazione degli organismi competenti e dell'opinione pubblica nei confronti di questo tipo di disabilità.

Il ritrovo della manifestazione è fissato presso l'**Aeroporto Militare “Francesco Baracca”** in via di Centocelle n.301, giorno 19 alle ore 07:30; la partenza della gara è prevista alle ore 09:30.

Dopo l'arrivo della non competitiva sono previste gare per bambini delle scuole elementari sulle distanze FIDAL di 50m, 100m e 200m.

Le iscrizioni alla corsa chiuderanno **lunedì 13 maggio 2019 alle ore 12:00**. La distribuzione dei pettorali verrà effettuata domenica fino alle ore 9:00.

Il costo dell'iscrizione è di euro 10, mentre per i bambini al di sotto dei 12 anni l'iscrizione è gratuita.

I nostri atleti per iscriversi dovranno seguire la classica procedura andando sulla scheda gara e cliccando su “Mi voglio iscrivere a questa gara”.

Per tutti gli altri atleti appartenenti ad altre società le preiscrizioni possono essere effettuate indicando i seguenti dati: nome, cognome e data di nascita all'indirizzo mail podistica.solidarieta@virgilio.it dell'A.S.D. Podistica Solidarietà **allegando un documento di riconoscimento** (serve per l'ingresso all'Aeroporto Militare).

Sempre per gli atleti esterni alla Podistica Solidarietà, il pagamento della quota d'iscrizione può essere effettuato nei seguenti modi:

- in contanti al ritiro del pettorale;
- con bonifico bancario al seguente IBAN IT22N0582403204000070007311 intestato A.S.D. Podistica Solidarietà.

In questo caso, al momento del ritiro del pettorale dovrà essere esibita copia dell'avvenuto pagamento.

Il pacco gara, previsto per tutti gli iscritti, consiste in una sacca zaino, un telo in microfibra e un porta scarpe. A fine gara inoltre all'interno dell'Aeroporto è previsto un ricco ristoro per tutti gli arrivati.

Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne arrivati e i primi 5 gruppi più numerosi. Inoltre saranno premiati i primi tre Orange uomini e donne giunti sul traguardo e i primi tre fit walker uomini e donne.

IMPORTANTE - MODALITA' DI INGRESSO: L'accesso all'Aeroporto Militare “Francesco Baracca” è possibile solo esibendo un DOCUMENTO DI RICONOSCIMENTO VALIDO.

Nella pagina successiva il regolamento completo della gara.



JOINT RUN 2019

“In corsa per la Lega del Filo d’Oro di Osimo”

1[^] Edizione

19 maggio 2019 - ore 09:30

AEROPORTO MILITARE FRANCESCO BARACCA
VIA DI CENTOCELLE, 301 – 00175 ROMA



Il Comando Operativo di Vertice Interforze, il Comando Aeroporto di Centocelle e l’A.S.D. Podistica Solidarietà in collaborazione con FIDAL, organizzano una corsa non competitiva a passo libero sulla distanza di 5 Km.

INFORMAZIONI

- Percorso completamente all’interno dell’Aeroporto Militare “Francesco Baracca” con gara non competitiva a passo libero sulla distanza di km 5;
- Sono previste, dopo l’arrivo della non competitiva, gare per bambini delle scuole elementari sulle distanze FIDAL di: 50m 100m e 200m.

NORME E QUOTE D’ISCRIZIONE:

Le iscrizioni alla corsa chiuderanno **lunedì 13 maggio 2019 alle ore h. 12:00.**

La distribuzione dei pettorali verrà effettuata domenica fino alle h. 9:00.

Le preiscrizioni possono essere effettuate indicando i seguenti dati: nome cognome e data di nascita **all’indirizzo mail podistica.solidarieta@virgilio.it** dell’A.S.D. Podistica Solidarietà allegando un documento di riconoscimento.

Il costo dell’iscrizione è di euro **10**, per i bambini al di sotto dei 12 anni l’iscrizione è gratuita.

Il pagamento della quota d’iscrizione può essere effettuato:

- al ritiro del pettorale;
- con bonifico bancario al seguente **IBAN IT22N0582403204000070007311** intestato A.S.D. Podistica Solidarietà.

Copia dell’avvenuto pagamento dovrà essere esibita al momento del ritiro del pettorale.

SOLIDARIETÀ

Il ricavato delle iscrizioni e le donazioni volontarie saranno devolute alla Lega del Filo d’Oro di Osimo.

RITROVO E PARTENZA:

- presso l’Aeroporto Militare Francesco Baracca in via di Centocelle, 301 il giorno **19/05/2019 alle h. 07.30.**
- la partenza della manifestazione non competitiva è prevista alle **h. 09.30.**

RISTORO:

A fine gara all’interno dell’Aeroporto per tutti gli arrivati.

ASSISTENZA MEDICA:

I partecipanti durante lo svolgimento della manifestazione saranno assistiti da un adeguato servizio medico.

PREMIAZIONI:

Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne arrivati e i primi 5 gruppi più numerosi.

MODALITA’ DI INGRESSO:

L’accesso all’Aeroporto militare “Francesco Baracca” è possibile solo esibendo un

DOCUMENTO DI RICONOSCIMENTO VALIDO.

L’organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o oggetti prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

A MONTESACRO PER REALIZZARE IL SOGNO DI ROBERTA: UNA CASA PER I BIMBI!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Fare "qualcosa" per i bambini che soffrono e che hanno bisogno di aiuto: questo era il profondo desiderio di Roberta, nato molti anni fa, per sua naturale inclinazione e per seguire l'esempio dell'amica Francesca. La malattia le ha purtroppo impedito di coronare questo sogno in prima persona. **L'associazione Roberta for Children Onlus nasce l'8 aprile 2010**, a due mesi esatti dalla sua scomparsa, grazie alla volontà e all'impegno di tanti amici e **ha lo scopo di esaudire il suo desiderio e di contribuire ad alleviare la sofferenza dei molti, troppi, bambini che hanno bisogno di aiuto**, con la speranza che possano riuscire a guardare al futuro con maggiore serenità.

La Race for Children, giunta alla sua 6ª edizione, **è una gara di 12 km che si svolgerà domenica 12 maggio a Montesacro**, all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. La prova agonistica è aperta anche alla Camminata sportiva e al Fitwalking; **inoltre in contemporanea si svolgerà una passeggiata non competitiva di circa 5,8 km.**

L'obiettivo della manifestazione è quello di una **raccolta fondi che servirà a finanziare il progetto "R4C Hospital", progetto assistenziale per bambini disabili gravissimi con diverse patologie, bisognosi di alta intensità assistenziale per 24 ore al giorno** (per maggiori info vi invitiamo a visitare il sito ufficiale della Onlus all'indirizzo www.robertaforchildren.org).

Il percorso di 12 km, si sviluppa quasi interamente all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. La partenza sarà data da Piazza Sempione e si transiterà per Corso Sempione, Via Maiella, Viale Gottardo e Via di Montesacro prima di entrare all'interno della Riserva su cui si articolerà il resto del percorso fino al traguardo previsto sotto Ponte Nomentano.

Il ritrovo per la gara è fissato per domenica 12 maggio a Montesacro **nella pineta adiacente Ponte Nomentano** (Via Nomentana vecchia) alle ore 7.30; la partenza verrà data alle ore 9.00 in punto a Piazza Sempione.

La quota d'iscrizione sia alla gara che alla passeggiata è di 10 €. Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente venerdì 10 maggio. Il cronometraggio con cip sarà a cura della EQ Timing; nel pacco gara anche quest'anno ci sarà per tutti una t-shirt tecnica in ricordo della corsa.

Saranno premiati **i primi 3 assoluti uomini e donne, i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile e i primi 3 assoluti uomini e donne di camminata sportiva; saranno inoltre premiati i primi 3 assoluti uomini e donne di camminata sportiva. I primi assoluti riceveranno il Challenge Trophy "Roberta Passi"** (triennale), un trofeo che sarà in loro possesso per un anno facendoci incidere il proprio nome e la data; l'anno successivo lo riconsegneranno all'organizzazione che lo rimetterà in palio. Chi lo vincerà per tre edizioni, se lo aggiudicherà definitivamente.

Pertanto **invitiamo i nostri atleti a partecipare per contribuire alla realizzazione del progetto di Roberta e aiutare i bambini ad esaudire il loro piccolo sogno.**



*Cristina Maurici, Monia Fuscà e
Claudia Marchetti
scherzano nel pregara*

A VILLA PAMPHILI UNA CORSA PER LA VITA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Il gruppo orange presente all'edizione del 2018



Domenica 12 maggio si svolgerà l'ottava edizione della **"Mami Run"**, gara competitiva su strada di 10 km. L'evento sportivo è organizzato dall'**A.S.D. Corsa dei Santi** e prevede oltre alla gara principale una 10 km non competitiva e una Fun Run di 3,5 km a passo libero ed aperta a tutti.

La Mami Run è la corsa che chiama a raccolta tutti coloro che apprezzano il piacere di vivere un'esperienza di festa all'aria aperta: atleti ma anche mamme, papà, bimbi, anziani, portatori di handicap, **per ritrovare il senso di una comunità sensibile ai disagi e alle difficoltà dei propri vicini e dare alla prossima "Festa della mamma" un contenuto di solidarietà.**

Il ritrovo è dalle ore 7:30 presso l'**Opera Don Guanella**, in Via Aurelia Antica n.446, con accesso e parcheggio interno gratuito da Largo Girolamo Minervini (adiacente a Via Pietro de Francisci) mentre la partenza sarà alle ore 10:00. **La gara si svolgerà interamente all'interno di Villa Dora Pamphili.**

La chiusura delle iscrizioni è fissata per giovedì 9 maggio. La quota di iscrizione sarà di 12 € sia per la gara competitiva che per la non competitiva e da diritto per i primi 400 iscritti al pacco gara contenente la t-shirt ufficiale e prodotti offerti dagli sponsor; la Run Fun invece ha un costo di 10 €.

A tutti i partecipanti dell'ottava edizione della Mami Run sarà consegnata all'arrivo una bellissima medaglia realizzata dall'azienda Ottaviani. La corsa sarà seguita da un pasta-party a cui tutti gli iscritti saranno invitati.

Verranno premiati i **primi 5 uomini e le prime 5 donne assoluti** della classifica generale; i premi, i trofei e le coppe saranno consegnati nel corso della cerimonia a fine gara.

Per le categorie verranno premiati con targhe o altri riconoscimenti i **primi 8 atleti tesserati FIDAL o Enti di Promozione Sportiva**, per le seguenti categorie: 18-34 unica, SM e SF35, SM e SF40, SM e SF45, SM e SF50, SM e SF55, SM e SF60, SM e SF65, SM e SF70, SM e SF75, SM e SF80 e oltre. Anche per le categorie i premi saranno consegnati nel corso della cerimonia a fine gara.

Verranno premiate **le prime 10 società con il maggior numero di atleti classificati** come di seguito indicato: 1° € 300 (minimo 40 atleti classificati), 2° € 200 (minimo 35 atleti classificati), 3° € 140 (minimo 30 atleti classificati), 4° € 100 (minimo 27 atleti classificati), 5° € 80 (minimo 23 atleti classificati), 6° € 70 (minimo 21 atleti classificati), 7° € 60 (minimo 20 atleti classificati), 8° € 50 (minimo di 18 atleti classificati), 9° € 40 (minimo 17 atleti classificati), 10° € 30 (minimo di 16 atleti classificati). Vi sarà un ulteriore premio speciale di € 50 per tutte le società con almeno 15 atleti classificati (ad esclusione delle prime 10 già premiate).

Insomma, tanti buoni motivi per trascorrere una mattinata di festa immersi nel verde di Villa Pamphili.

SI TORNA A CORRERE NELLA SUGGESTIVA VILLA ADRIANA

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani



Podio femminile assolute in Orange nell'edizione del 2018
 (foto di Maurizio Ragazzino)

Domenica 19 maggio 2019 a Tivoli si avrà l'opportunità di partecipare alla suggestiva gara podistica di 10 Km all'interno della sontuosa residenza extraurbana dell'Imperatore Adriano dichiarata patrimonio dell'umanità da parte dell'UNESCO. La **Maratonina di Villa Adriana**, misto fra strada sterrata ed asfalto, con numerosi saliscendi che rendono il tracciato allenante e vivace, si snoda tra uliveti secolari e suggestivi reperti archeologici. Il percorso inoltre sarà animato anche dalla presenza di personaggi dell'antica Roma.

Fra i tanti buoni motivi per partecipare si ricorda che la Gara fa parte del **Corto Circuito Run 2019** e all'interno di Podistica Solidarietà sia del "**Trofeo Solidarietà Orange**" che del "**Criterio Top Orange**". Che cosa si può volere di più? **Iscrizioni** entro il 16 maggio alle ore 20:00 versando una quota di partecipazione di 12 euro (con occhiale da sole Multisport fino ad esaurimento scorte) oppure 8 euro (senza pacco gara). Sarà

comunque possibile iscriversi anche la mattina stessa della gara alle stesse quote.

Il ritrovo è fissato per Domenica 19 maggio 2019 alle ore 7:30 presso i giardinetti pubblici in Via di Villa Adriana. La gara si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica e con **partenza alle ore 9:30**. Sono previsti nel caso di una giornata particolarmente calda lungo il percorso due ristori/spugnaggio, uno al 2° km ed uno al 6° km.

Cronometraggio e classifiche verranno effettuati da Timing Data Service srl con il rilevamento del Real Time, dal momento del passaggio di ciascun atleta dal tappeto di partenza a quello di arrivo. È previsto inoltre un passaggio intermedio sul tappeto al km 3,5.

L'organizzazione mette a disposizione degli atleti un **deposito borse** dove verranno custodite da un addetto e riconsegnate a fine gara. È possibile usufruire del parcheggio del Ristorante "Il Maniero" e del residence in via Ignazio Silone.

Saranno premiate le prime dieci società per numero di atleti arrivati (minimo 25) con i seguenti buoni spesa:

- 1° 300,00 euro - 2° 200,00 euro - 3° 150,00 euro - 4° 100,00 euro - 5° 80,00 euro - 6° 50,00 euro - 7° 50,00 euro
- 8° 50,00 euro - 9° 50,00 euro - 10° 50,00 euro

Saranno premiati con cesto alimentare **i primi tre atleti maschili e femminili assoluti** giunti al traguardo.

Saranno premiati invece con prodotti naturali ed articoli tecnici **i primi cinque atleti delle seguenti categorie:** SM 18-34, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SF 18-34, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65. I premi individuali non sono cumulabili con i premi di categoria. I premi di categoria saranno consegnati subito dopo l'uscita delle classifiche presentando il pettorale al personale addetto, solo ed esclusivamente il giorno stesso della manifestazione.

In memoria dell'atleta **Bruno Scifoni** saranno premiati il 1° Uomo e la 1° Donna Tiburtini. Non rimane che augurare a tutti una buona corsa, in viaggio fra la natura e nella storia, al termine della quale vi aspetterà un **grande ristoro** con gustose prelibatezze tradizionali dolci e salate.

RACE FOR THE CURE: ISTRUZIONI PER CONSEGNA BLOCCHETTI E PER IL RITIRO DEI PETTORALI

di *Redazione Podistica - Tony Marino*



La "Race for the Cure" è l'evento simbolo della **Susan G. Komen Italia**, organizzazione senza scopo di lucro basata sul volontariato che opera dal 2000 nella lotta ai tumori del seno su tutto il territorio nazionale.

E' una manifestazione di **tre giorni ricca di iniziative dedicate a salute, sport, benessere e solidarietà** che culmina la domenica con la tradizionale corsa di 5 km e la passeggiata di 2 km.

L'edizione 2019 è in programma a Roma, al **Circo Massimo**, da venerdì 17 a domenica 19 maggio.

In questi giorni al Villaggio Race al Circo Massimo sarà possibile usufruire di tante iniziative gratuite come:

- consulti medici ed eventuali prestazioni specialistiche gratuite per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili;
- stage di apprendimento di discipline sportive, esibizioni di fitness, attività di relax e benessere e laboratori pratici e teorici di sana alimentazione;
- iniziative educative e ricreative dedicate alle "Donne in Rosa", donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che testimoniano che da questa malattia si può guarire.

Inoltre sarà possibile partecipare gratuitamente a lezioni di pilates, yoga, zumba, super jump e tantissimi altri laboratori di benessere psicofisico.

ISTRUZIONI RACE FOR THE CURE 2019: ISTRUZIONI RITIRI PETTORALI NON COMPETITIVA:

Tutti coloro che hanno preso da noi i **BLOCCHETTI DELLA RACE NON COMPETITIVA**

- **se ritirate voi o i vostri amici i pacchi gara al villaggio Race Circo Massimo** nei giorni precedenti la gara con i due tagliandi indivisibili presenti sul libretto restituite a noi il blocchetto senza tagliandi e l'incasso entro e non oltre il 16 maggio insieme ai blocchetti eventualmente invenduti.

Potrete ritirare le vostre borse gara (solo per la non competitiva) con i tagliandi indivisibili **venerdì 17 e sabato 18 maggio dalle ore 10:00 alle ore 20:00 e domenica 19 maggio entro le ore 9:00 (sconsigliato vista la massiccia presenza di persone all'evento)** direttamente presso il Villaggio Race - Circo Massimo (location dell'evento) in Via dell'Ara Massima di Ercole - Roma.

- **per chi invece vuole che ritiriamo noi i vostri pacchi gara DOVETE RICONSEGNARCI URGENTEMENTE I BLOCCHETTI CON I TAGLIANDI ALLEGATI nella nostra sede di via dello Scalo San Lorenzo 16**, nei giorni di apertura (questa settimana giovedì dalle 17 alle 19). **Provvederemo noi a ritirare pettorali e pacchi gara E VE LI CONSEGNEREMO IN SEDE SABATO 18 dalle ore 9:00 alle ore 13:00 insieme ai pettorali della competitiva.**

ISTRUZIONI RITIRO PETTORALI COMPETITIVA:

SABATO 18 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 presso la nostra Sede, in via dello Scalo di San Lorenzo 16:

PRE DISTRIBUZIONE PETTORALI

IN RELAZIONE ALL'ALTO NUMERO DI PARTECIPANTI OCCORRONO ALMENO 4 VOLONTARI ALLA DISTRIBUZIONE

Ad eccezione di coloro che vengono da fuori ROMA si raccomanda vivamente di fare un sacrificio e venire a ritirare direttamente in sede. Si raccomanda di portare le quote precise in contanti.

DOMENICA 19 MAGGIO alle ore 7:00 Ritrovo Task Force. I nostri gazebo saranno all'interno del Villaggio della Salute, al Circo Massimo; saranno posizionati dietro gli stand del Villaggio e quindi all'incirca al centro dell'area del Circo Massimo. Li potrete riconoscere anche a distanza grazie alle nostre vele arancioni.

CERCATE CORTESEMENTE DI VENIRE PRESTO E DI DARE UNA MANO A MONTARE E A SMONTARE I GAZEBO.

Distribuiremo pettorali, chip, ecc solo per coloro che vengono da fuori Roma e casi eccezionali previa segnalazione.

Alle ore 9:30 termine consegna pettorali e foto di gruppo; ricordiamo che è possibile lasciare nei gazebo sacchi, borse, ecc. (evitate di lasciare valori all'interno di esse).

Vi raccomandiamo di seguire attentamente le istruzioni della gara; se doveste avere dubbi o perplessità non muovetevi in autonomia ma contattateci: saremo sempre pronti a risolvere ogni vostro problema.

Indossa e conserva il tuo pettorale guarda le tue foto gratis su www.endupix.net
 offerto da **UnipotSai**

- GARA COMPETITIVA 5 KM
- GARA NON COMPETITIVA 5 KM
- PASSEGGIATA 2 KM

I partecipanti si incolonnano per la partenza da Via della Greca, girando l'angolo verso Piazza Bocca della Verità, dove alle ore 10 sarà dato lo start alla corsa in direzione di Via Luigi Petroselli e Via del Teatro Marcello, per poi raggiungere Piazza Venezia ed attraversare Via dei Fori Imperiali, Via Cavour, Piazza del Colosseo, Via Celio Vibenna, Via di San Gregorio, Piazza di Porta Capena, Via delle Terme di Caracalla, Via Antoniniana, Via Guido Baccelli, Largo Florito, Largo Vittime del Terrorismo ed arrivo in Piazza di Porta Capena.

La passeggiata di 2km invece devierà da via dei Fori Imperiali in Piazza del Colosseo verso via Celio Vibenna.

DOMENICA 19 MAGGIO - VILLAGGIO RACE

TUTTI A NETTUNO PER I RAGAZZI SPECIALI DI SPIRAGLI DI LUCE

di *Redazione Podistica - Tony Marino*



Elisa Tempestini sul palco delle premiazioni insieme al nostro Presidente Pino Coccia

Cari amici orange, **domenica 2 giugno** ci sarà l'imperdibile appuntamento con il "**Cross Trofeo Città di Nettuno**" - **Memorial B. Macagnano**, giunto quest'anno alla sua tredicesima edizione, organizzato dall'**Aps Spiragli di Luce** della nostra orange **Elisa Tempestini** in collaborazione con la Podistica Solidarietà.

Spiragli di Luce è un'associazione sportiva per diversamente abili, che usa lo sport come strumento privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale, nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità.

Il ricavato della manifestazione servirà a finanziare il campo estivo di questi ragazzi speciali; proprio considerando questo importantissimo scopo solidale, noi orange vogliamo e dobbiamo essere presenti per sostenere l'iniziativa e i ragazzi di Elisa, che sono un po' anche i nostri ragazzi.

La gara si svolgerà su di un percorso di circa 10 km, **completamente isolato dal traffico e disegnato interamente all'interno della bellissima riserva naturale di Torre Astura e dell'area del poligono U.T.T.A.T.**, con brevi tratti sterrati e in asfalto ed un suggestivo passaggio sulla spiaggia di circa 700 metri, regalandoci una serie di panorami mozzafiato sul mare nostrum.

La gara per il terzo anno di fila è inserita nel Circuito OPES In Corsa Libera, ed inoltre fa parte dei vari criterium orange.

Il ritrovo è fissato alle ore 07:30 in punto presso l'U.T.T.A.T., ingresso C.R.D.D. (Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa) su via dell'Acciarella di fronte al Bosco del Foglino.

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 perché c'è bisogno di un aiuto;** e noi siamo fiduciosi che sarete in tanti a dare la vostra disponibilità. Basterà all'atto dell'iscrizione alla gara sul nostro sito segnalarsi come task force.

La partenza sarà data alle 9:30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale della "Cantina di Bacco" e da prodotti della "Colgate Palmolive".

Insieme alla gara competitiva è prevista una **camminata non competitiva di 10 km aperta a tutti**, novità di questa edizione, **oltre alla classica passeggiata non competitiva di 1 km a cui prenderanno parte i ragazzi di Spiragli di Luce** e alla quale potranno prendere parte gli amici e gli accompagnatori degli atleti, i ragazzi diversamente abili e gli studenti delle scuole del territorio.

Saranno garantiti due ristori di acqua durante il percorso e il **ristoro finale con pasta party e con un ricco buffet di dolci**; inoltre, caso quasi unico nel campo del podismo, **per i celiaci è previsto un ristoro dedicato offerto dall'Altro Alimento di Ostia**. Il cronometraggio sarà a cura di Timing Data Service, con chip elettronico posto sul pettorale.

Per quanto riguarda la classifica generale saranno premiati **i primi cinque atleti assoluti della classifica maschile e femminile**, con cesti di prodotti BIO al 100%. Per le categorie saranno premiati **i primi cinque uomini e le prime cinque donne di tutte le categorie FIDAL** anche essi premiati con prodotti BIO al 100%. Infine saranno premiate **le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati**, con rimborsi spesa da 400, 300, 200, 100 e 80 euro.

Visto l'alto valore sociale e solidale della manifestazione, unito alla passione della nostra Elisa nel sostenere i ragazzi speciali di Spiragli di Luce, **non mi resta che invitare tutti gli atleti orange a partecipare in massa. Vi aspetta una bellissima gara, un'accoglienza fantastica ed una giornata indimenticabile.**

**FORZA AMICI ORANGE ... I RAGAZZI SPECIALI DI ELISA HANNO BISOGNO DI NOI ... NON DELUDIAMOLI!!!!
 TUTTI A NETTUNO!!!!**

**Cross Trofeo
 CITTÀ DI NETTUNO**
 Memorial "B. Macagnano" 10 Km
13^a Edizione

2 Giugno 2019

TDS GARA PODISTICA DI SOLIDARIETA'

Il ritrovo è previsto per le ore 8.00 presso l'U.T.T.A.T poligono militare con ingresso C.R.D.D.

A GUIDONIA ANCORA PER IL CORTOCIRCUITO RUN

di Redazione Podistica - Tony Marino



Paola Patta e Annalaura Bravetti rispettivamente prima e seconda nell'ultima edizione

Domenica 9 giugno a Guidonia Montecelio si svolgerà la settima edizione della **“Maratonina di San Luigi – Memorial Gianni d’Angelilli”**, gara podistica sulla distanza di 10,2 km inserita nel calendario gare del **“Corto Circuito Run”**.

Il percorso, **prevalentemente pianeggiante**, si sviluppa interamente su strada asfaltata; saranno assicurati due ristoranti intermedi lungo il percorso (al km 5 e al km 8) oltre ad 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. Potete visionare il percorso sul nostro sito, nella pagina dedicata alla gara.

Il ritrovo della manifestazione sarà dalle ore 8:00 presso l'ingresso delle cimiterie Buzzi Unicem in via Sant'Angelo 14 da dove sarà data anche la partenza alle ore 9:30.

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 10 €, con pacco gara per i primi 350 arrivati; la quota d'iscrizione alla passeggiata non competitiva è di 5 €. Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara fino a mezzora prima della partenza al costo di 12 €.

Le iscrizioni alla gara competitiva potranno essere fatte in preiscrizione fino al 7 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 5 classificati delle categorie Junior, Promesse, Seniores, Amatori 23-34 maschile e femminile, SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60 e SM/SF65, i primi 3 classificati nelle categorie SM/SF70 e SM/SF75 ed oltre.

Saranno premiate **le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva (con almeno 20 arrivati)** con trofei, premi in natura e rimborso spese.

ALLA RICERCA DELL'ANTICA LAVINIUM

di Redazione Podistica - Tony Marino

Sabato 8 giugno a Pomezia si svolgerà la 31ª edizione della "Sulle Orme di Enea". La gara rientra tra le classiche della regione Lazio e si svolgerà su una distanza di circa **10 km in un percorso misto tra asfalto e sterrato**. Partendo dal centro città, dopo i primi km, gli atleti si troveranno a percorrere le strade del tranquillo complesso "Selva dei Pini" fino a trovarsi immersi nel suggestivo scenario della **Riserva naturale della "Sughereta"** per poi tornare verso il centro città ed arrivare a Pomezia in Piazza S. Benedetto da Norcia.

Il ritrovo della manifestazione sarà dalle ore 15:30 presso Piazza S. Benedetto da Norcia da dove sarà data anche la partenza alle ore 18:00. Al termine della gara è previsto un pasta party per tutti i partecipanti alla manifestazione.

La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in 10 €, con pacco gara garantito ai primi 500 iscritti (**canotta tecnica Runnek, integratori sportivi e prodotti alimentari**); le pre-iscrizioni saranno aperte fino alle ore 22 del 6 giugno ma sarà possibile iscriversi anche il giorno stesso della gara dalle 15:30 alle 17:30 al costo di 12 € o di 7 € nel caso in cui sia terminata la disponibilità del pacco gara.

Saranno premiati per gli assoluti **i primi tre classificati uomini e le prime tre classificate donne**;

per le categorie inoltre saranno premiati:

- i primi 5 classificati delle categorie maschili SM18-34, SM35, SM40, SM45, SM50; i primi tre classificati delle categorie maschili SM55, SM60, SM65, SM70; il primo della categoria MM75 ed oltre.

- le prime 3 classificate nelle categorie femminili SF18-34, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70; la prima della categoria femminile SF75 ed oltre.

Saranno premiate **le prime 3 società più numerose** in base al numero di arrivati alla gara competitiva (**con almeno 15 arrivati**). In aggiunta sarà riconosciuto solamente alle prime 20 società un rimborso in denaro in funzione del numero degli atleti giunti al traguardo così come di seguito quantificato: da 16 a 20 atleti 50 €, da 21 a 30 atleti 100 €, da 31 a 40 atleti 150 €, da 41 a 50 atleti 200 €, da 51 a 60 atleti 250 €, da 61 a 70 atleti 300 €, da 71 a 80 atleti 350 €, da 81 a 90 atleti 400 €, da 91 a 100 atleti 450 €, oltre 100 atleti 500 €.



Tiziana Brunetti (foto S.Colella)

CORRERE, LANCIARE E SALTARE!

di **Marco Taddei**

Alcuni dei Campioni Regionali del 2018 ai CDS Master



Un week end all'insegna dell'Atletica Leggera, con gare di corsa ma anche di lanci e salti. Questi sono i **CAMPIONATI DI SOCIETÀ MASTER QUALIFICAZIONE REGIONALE PER I CAMPIONATI ITALIANI**. Ogni squadra presenta una selezione di atleti , Uomini e Donne per coprire tutte le specialità in gara. La classifica si effettua sommando le prestazioni individuali rilevate in funzione della categoria e del risultato ottenuto. Le specialità in competizione sono 16 e bisogna coprirne almeno 13, per le quali verranno considerati i migliori punteggi.

- Le **gare di corsa**, sia per Uomini che Donne sono le seguenti:

Velocità: 100mt, 200mt, 400mt

Mezzofondo: 800mt, 1500mt, 5000mt

Ostacoli: 200mt hs

- I **Concorsi** sia per Uomini che Donne sono le seguenti:

Salti: Alto, Lungo e Triplo

Lanci: Peso, Disco, Martello e Giavellotto

Facile trovare atleti capaci di coprire le gare di corsa, più impegnativo le specialità relative ai concorsi. Quindi se avete saltato o lanciato magari nelle gare dei giochi della gioventù o se comunque avete il desiderio di cimentarvi **non esitate a chiedere di partecipare e venire a provare le diverse discipline negli allenamenti che settimanalmente si tengono sia allo stadio Nando Martellini, che Farnesina o Pietro Mennea (Marmi).**

Le prime squadre classificate partecipano alle Finali Nazionali un traguardo di elevata qualificazione!

Vogliamo formare una squadra di Uomini e una squadra di Donne in grado di competere con le migliori realtà del panorama laziale. Sono ormai diversi anni che partecipiamo e riusciamo a qualificarci tra le prime 10 squadre, sia con gli Uomini che con le Donne.

Quest'anno si gareggia a Tivoli, dove ci sono tanti TOP della Podistica Solidarietà che crediamo vogliano fare bella figura nella pista di casa!

Non esitate ad aderire, l'emozione di una rincorsa o del richiamo dello starter che pronuncia la frase: "Ai vostri posti ..." è indescrivibile, sensazioni uniche che vale la pena vivere . E poi chissà ci si può ritrovare performanti anche in discipline apparentemente lontane . Importante è coprire le gare e fare punti!

Le gare di atletica leggera seguono una diversa procedura per l'iscrizione. Ci si pre-iscrive fino a 3 giorni prima della manifestazione e si conferma l'adesione alla propria gara almeno un'ora prima dell'inizio/partenza . Se non si conferma non si parte!!!

Aspettiamo tanti Orange che vogliono provare l'ebbrezza del vento sulla faccia, della sabbia tra i calzini e dell'urlo liberatorio dopo aver scagliato un peso contro la gravità!!!

Vieni, anche se è la prima volta anche se non hai mai provato e come è successo a molti ... non smetterai più !!!



T
R
I



A



T

H

L

O

N



TRIXMAN PRIMA EDIZIONE: UN SUCCESSO... ORANGE!!!

di **Alessia Calcagnile**

Domenica 12 Maggio si è svolta la prima edizione della **TRIXMAN**, una gara di triathlon su due distanze **HALF** (1500m/75km/15km) e **FULL** (3000m/150km/30km).

La Podistica Solidarietà è arrivata a Civitavecchia con un folto gruppo di partecipanti, capitanata da **Gigi Martinelli**, motore della squadra di triathlon.

Il vincitore del **TRIXMAN FULL** è stato il grande atleta della Podistica Solidarietà **Marco Accardo**, che ha condotto una gara spettacolare, dominando la frazione bici e vincendo in 7h28' con un distacco di 31 minuti sul secondo classificato.

Quarto di categoria M1 un altro orange, **Giulio Antonino Dubbioso**

Primo posto assoluto per la staffetta orange composta da **Alessia Calcagnile, Flavio Noro e Giuseppe Morelli**. Podi di categoria per **Stefano Porcelli** (terzo S3) e **Gigi Martinelli** (primo M5).

La gara ha avuto inizio alle ore 7 del mattino con una frazione nuoto molto impegnativa, le condizioni del mare non erano semplici ma neanche proibitive, però il percorso non era ben tracciato e le boe non erano facili da vedere con l'onda. Purtroppo a causa della temperatura dell'acqua al di sotto delle medie stagionali al termine della frazione da 3000 due atleti della podistica sono stati fermati per ipotermia. Complimenti comunque ai nostri **Stefano Valeau e Giovanni Battista Torelli**, che non hanno potuto proseguire la loro gara.

La frazione bici ha visto un protagonista assoluto, Marco Accardo sulla distanza di 150 km. Un po' di problemi sul percorso per gli atleti dell'Half, **Claudio Ubaldini** sviato dai volontari sul percorso verso una strada sbagliata, e lo sfortunato **Raffaele Ieva** che ha forato due volte ma non si è arreso e ha proseguito la gara nonostante le difficoltà.

La frazione di corsa si è svolta nel centro di Civitavecchia su 3 giri e **le supporters Alessia Calcagnile (ovvero la sottoscritta) e Bruna Mazzoni hanno potuto incitare tutti**.

Infine menzione speciale per **Bruna Mazzoni** che oltre a supportare per più di 7 ore tutti i partecipanti si è portata a casa una medaglia nella gara podistica di 10 km che si è svolta sabato 11.



Marco Accardo vincitore del Trixman Full

TRIATHLON SPRINT DI LATINA

di *Alessia Calcagnile*



Un'altra domenica di grandi soddisfazioni per la Podistica Solidarietà a Latina. Nonostante le previsioni meteo non fossero per niente favorevoli, gli orange non si sono lasciati scoraggiare e si sono presentati con la squadra con maggior numero di atleti iscritti.

Domenica mattina la situazione non era per niente incoraggiante. Chi era un po' preoccupato per il mare (onda prevista di circa 1m), chi per la possibile pioggia. **Gigi Martinelli** con la sua solita calma ha rassicurato tutti, soprattutto gli esordienti e i meno esperti. Per i veterani invece nessun problema, anzi le difficoltà aumentano il divertimento.

L'organizzazione della gara è stata impeccabile. Nessun rischio sul percorso. La fortuna non è stata dalla nostra parte per quanto riguarda il mare. **Frazione nuoto non semplice, onde e corrente.** Qualcuno ha avuto difficoltà a raggiungere l'arrivo, c'è chi ha dovuto rinunciare a proseguire e chi in qualche maniera è riuscito a raggiungere l'arco sulla spiaggia.

Percorso in bici piatto e facile, due giri sul lungomare di Latina con lo sfondo del monte Circeo. Il vento, già fastidioso in acqua, ci ha accompagnato per tutta la frazione. **Il percorso corsa molto veloce, due giri da 2,5 km** passando due volte per la rotonda di Capoportiere per poi concludersi sul lungomare davanti all'Hotel Tirreno.

Gli orange tornano a casa con un ricco bottino di premi:

Prima squadra classificata con 28 atleti partecipanti

Maria Casciotti Quarta donna assoluta e Prima di categoria

Marco Accardo Secondo di categoria

Rogério Galvao Dos Santos Primo di categoria

Dario Vaccaro Primo di categoria

Francesca Nardone Seconda di categoria

Alessia Calcagnile Terza di categoria

Elisabetta De Santis Prima di categoria

Bruna Mazzoni Prima di categoria



NOTIZIE SOCIALI

A CHI DESTINARE IL NOSTRO 5 PER MILLE

di Redazione Podistica - il Presidente

La **Solidarietà** la facciamo ogni weekend, correndo e **destinando i premi a chi ne ha più bisogno**, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, **riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate**, ma i soldi non bastano.

La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.

Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto. La **Solidarietà** la facciamo ogni giorno, in tanti, ognuno a proprio modo. Ma ora abbiamo anche **l'opportunità di farla con una semplice firma**: destinando il nostro

5x1000 alla ASD Podistica Solidarietà, codice fiscale 97405560588

COME DESTINARE IL PROPRIO 5 PER MILLE: Potete destinare la quota del 5 per mille della vostra imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef), firmando il sesto riquadro in basso a destra che figura sui modelli di dichiarazione (Modello Unico PF, Modello 730, ovvero apposita scheda allegata al CUD per tutti coloro che sono dispensati dall'obbligo di presentare la dichiarazione), dove c'è scritto: **SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE**

Basterà inserire **la vostra firma e il codice fiscale della Podistica Solidarietà 97405560588**

È consentita una sola scelta di destinazione.

Attenzione: la scelta di destinazione del 5 per mille e quella dell'8 per mille (Legge 222/1985) non sono in alcun modo alternative fra loro.

... una volta tanto, è anche meno faticoso che correre! Grazie Il Pres

IL 2 GIUGNO TORNA IL CROSS TROFEO CITTÀ DI NETTUNO: UN EVENTO SPECIALE PER I RAGAZZI DELLA ONLUS SPIRAGLI DI LUCE

di *Francesca Boldrini*



Francesca Boldrini impegnata lungo il percorso del Cross Trofeo Città di Nettuno (Foto Roberto Dalmazi)

Il 2 giugno 2019 sarà giornata di festa, sport e beneficenza con il **Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial "B. Macagnago"**, giunto quest'anno alla sua 13ª edizione, presso il Poligono Militare, U.T.T.A.T. Nettuno. L'evento, molto amato nel mondo del podismo, ed organizzato dalla **Onlus Spiragli di Luce di Elisa Tempestini in collaborazione con la ASD Podistica Solidarietà** e patrocinato dal Comune di Nettuno, UTTAT, UsACLI, FIDAL, CONI e OPES, **si distingue da sempre per la bellezza e particolarità del percorso ma soprattutto per le finalità solidali che persegue.**

La gara, presente per il terzo anno consecutivo nel circuito "**Opes – In Corsa Libera**", si svolge su un percorso di circa 10 km (completamente chiusi al traffico) **all'interno della riserva naturale di Torre Astura**, con un caratteristico ed ormai famoso passaggio sulla spiaggia di circa 700 mt. La gara è nota anche per il ricco e curato ristoro: all'arrivo i podisti potranno ampiamente recuperare con frutta a volontà, insalate di riso integrale, latticini freschi, dolci fatti in casa etc; sarà inoltre presente un menu speciale per gli atleti celiaci offerto da "**L'Altro Alimento**" di Ostia.

Gli iscritti alla competizione riceveranno un generoso pacco gara composto da vino del territorio proveniente dalle cantine Bacco, unitamente ad un kit di prodotti Colgate Palmolive oltre a vari buoni sconto. I vincitori assoluti (i primi 5 uomini e donne) e di categoria (i primi 5 uomini e donne di tutte le categorie FIDAL) riceveranno ricchi cesti di prodotti BIO. Premi in denaro sono previsti invece alle prime 5 società classificate con un minimo di 15 atleti giunti al traguardo. **Sul palco saranno premiati anche i ragazzi di Spiragli di Luce con medaglie e trofei offerti dalla UsAcli**, ai quali è dedicata questa gara, che parteciperanno alla passeggiata non competitiva di 1 km studiata appositamente per loro e per tutti coloro che volessero "attivamente" prendere parte a questa giornata di festa; a tal proposito è bene citare anche **una delle novità di questa 13ª edizione, una camminata non competitiva di 10 km aperta a tutti!**

Sono inoltre attesi tanti ospiti eccellenti nel mondo del podismo e non solo; tra i tanti citiamo il dott. **Matteo Simone, Psicologo dello Sport ed ultramaratoneta**, che presenterà con l'occasione il suo ultimo libro, **“Lo sport delle donne”**.

Il ricavato della manifestazione verrà come di consueto utilizzato per organizzare un campo estivo che ospiterà per ben due settimane i ragazzi diversamente abili di Spiragli di Luce. Il campo avrà luogo presso il **Village Isola Verde di Nettuno** e sarà teatro di innumerevoli attività ludico motorie e varie iniziative che coinvolgeranno i giovani ospiti, in questa occasione ringraziamo tutti gli Sponsor che hanno aderito al progetto.

Il Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial “B. Macagnano” va idealmente a chiudere il cerchio di una serie di impegni organizzati con grande passione da Elisa allo scopo di favorire l'integrazione sociale di ragazzi meno fortunati. Infatti oltre alla gara podistica vengono promosse numerose altre iniziative per i giovani di Spiragli di Luce: **ai corsi di nuoto e pallavolo che si svolgono regolarmente ormai da anni si affiancano di volta in volta iniziative socio-culturali integrative, come ad esempio il progetto LeggiAmo, laboratorio di lettura creativa finanziato dalla Fondazione Porfiri** ed organizzato con cadenza settimanale dal mese di ottobre 2018, ospitati dall'Università Civica di Nettuno, che noi ringraziamo.

Elisa è lieta di invitare al Cral U.T.T.A.T, che ogni anno ci ospita e ringraziamo, non solo i podisti ma tutti coloro che volessero prendere parte a questa bellissima manifestazione allo scopo di condividere piacevolmente quello che è un impegno sociale a sostegno di un progetto che regala speranza e sorrisi a tanti giovani in difficoltà.

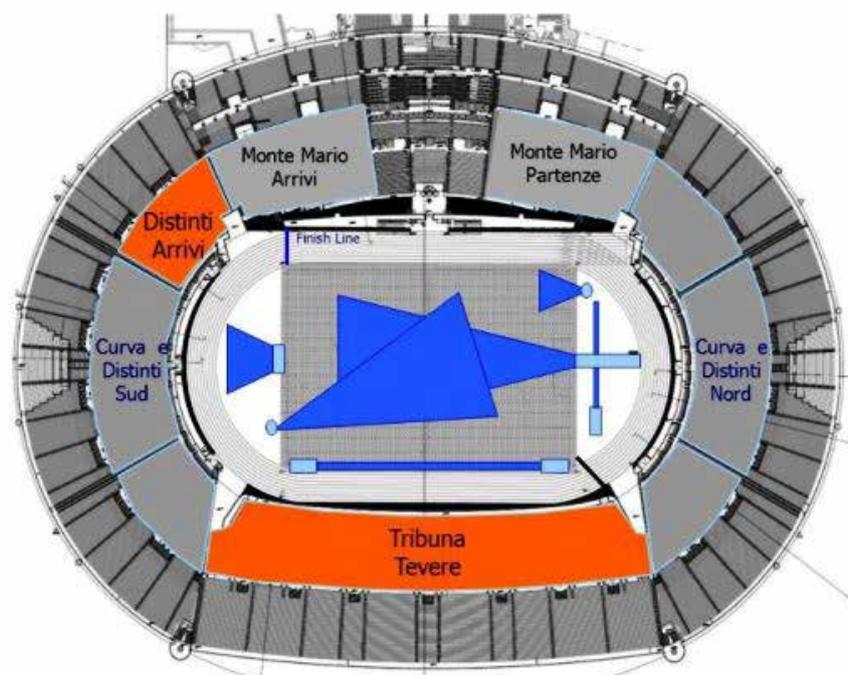
**Cross Trofeo
CITTÀ DI NETTUNO**
Memorial “B. Macagnano” 10 Km **13^a Edizione**

ATHLETICS il negozio per correre
BCC Nettuno fondata nel 1899
2 Giugno 2019
TDS GARA PODISTICA DI SOLIDARIETÀ
l'altro alimento

Il ritrovo è previsto per le ore 8.00 presso l'U.T.T.A.T poligono militare con ingresso C.R.D.D.

BIGLIETTI PER IL GOLDEN GALA

di Redazione Podistica - Giuseppe Coccia



GALA PER L'ATLETICA: Roma - Stadio Olimpico – 6 giugno 2019

PREMESSA:

La FIDAL attiva anche per l'edizione 2019 del Golden Gala Pietro Mennea, l'importante iniziativa di promozione per il movimento di base del mondo dell'atletica, diretta alle società affiliate alla FIDAL. Tale iniziativa consentirà agli appassionati di poter ammirare dal vivo i migliori atleti del mondo a condizioni agevolate e, allo stesso tempo, concorrerà al sostentamento delle Società affiliate alla FIDAL attraverso un semplice meccanismo contributivo di seguito meglio specificato.

PROGETTO:

Le Società affiliate dalla Federazione Italiana Di Atletica Leggera avranno la possibilità di far acquistare ai loro iscritti i biglietti del Golden Gala Pietro Mennea 2019, che avrà luogo il prossimo 6 giugno allo Stadio Olimpico di Roma, a condizioni vantaggiose (senza il costo di prevendita).

ACQUISTO BIGLIETTI A CURA DELLA PODISTICA SOLIDARIETA PER GLI ATLETI ORANGE CHE DOVRANNO PRENOTARSI NELLA SCHEDA GARA DEDICATA ALLA DATA DEL 24 MAGGIO 2019

sulla pagina dedicata: [Compeed Golden Gala](#)

INDICANDO SETTORE E QUANTITA DEI BIGLIETTI E VERSANDO IL RELATIVO IMPORTO

I BAMBINI HANNO INGRESSO GRATUITO SE NON SUPERANO 100 CM DI ALTEZZA (1 METRO)

I settori messi a disposizione sono i seguenti:

- **Tribuna Tevere (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione)**
- **Distinti Arrivi (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione)**
- **Monte Mario Partenze (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione)**

TUTTI I COLORI DELLA LAGA...ORANGE IL PIÙ BELLO

di Redazione Podistica - Lucia, Maria, Marco, Giuseppe, Giovanni e Fabrizio

Vista del Lago di Campotosto durante il percorso di gara



Ciao a tutti! Come avrete notato **sono comparse nel Calendario Gare della Podistica Solidarietà alcune nuove gare di Trail Running, nei territori di Accumoli, Amatrice e Campotosto. Queste gare**, per le quali alcuni nostri Oranges si sono impegnati nell'organizzazione, **sono nate** – e faremo di tutto per farle crescere nel tempo - **per poter aiutare questi territori meravigliosi, duramente colpiti dal Sisma dell'Agosto 2016 e poi continuato fino al 2017.**

Il nostro scopo è quello di farveli scoprire e riscoprire – passo dopo passo - in maniera tale che questi

maestosi paesaggi dei Monti della Laga possano restare per sempre nel vostro cuore.

E quale modo migliore, per chi ha la passione della corsa, per portare un aiuto concreto alle popolazioni di questi tre borghi (e non solo) tra i più belli e suggestivi del nostro centro Italia... se non farlo... correndo? Questi gli eventi nel nostro calendario:

01/06/2019 Vertical Accumoli (1ª edizione) - Accumoli (RI) - 2,4 km;

02/06/2019 Accumoli in Marcia (2ª edizione) - Accumoli (RI) - 18 km;

15/06/2019 Io sono Futuro Vertical (2ª edizione) - Amatrice (RI) - 4 km;

16/06/2019 Amatrice - Campotosto (1ª edizione) - Amatrice (RI) - 16 km

Saranno delle giornate dedicate alla riscoperta di un territorio duramente colpito dai vari eventi sismici, ma che non vuole arrendersi. Un segnale per tutti che insieme si può ripartire.

Tutto il ricavato, al netto delle spese sostenute per organizzare questi eventi, sarà destinato alle Associazioni dei tre Comuni coinvolti e cioè Accumoli, Amatrice e Campotosto.

Coloriamo di Arancione, portiamo il nostro entusiasmo ed il nostro essere la Podistica Solidarietà qui, dove il sorriso è forzato ma la forza è tanta. **Vi aspettiamo numerosi**

Vi lasciamo con un ricordo di (Antonio Marchi) che mi ha colpito profondamente essendo io un terremotato del 1997 (Marche ed Umbria)

“Scusatemi se fingo di non sapervi morti, ma ho visto i vostri bei volti pieni di vita futura, mi sono inginocchiato e ho pianto lacrime di profonda commozione e mi sono detto:”quanto sono fortunato”. Ho bisogno di ricordarvi per non sentire il peso della sconfitta, e della vergogna.

*Mi piacerebbe trasmettervi la certezza della nostra lotta, l'orgoglio delle nostre bandiere, assicurarvi che non sarete dimenticati. Assieme ai partecipanti alla “lunga marcia” lungo il cammino delle “terre mutate” abbiamo costruito un cammino di rinascita economica e di bellezza paesaggistica. **CI ABBIAMO MESSO IL CUORE E IL CERVELLO.***

Non vi lasciamo soli, altri accompagneranno altri e altri ancora lungo l'appennino ferito ma ancora e sempre bellissimo. Saneranno la nostra tristezza e il nostro dolore e con nuove lacrime e sudore daranno nuova linfa alla terra”.



SOLIDARIETÀ

RESOCONTO SULLE ULTIME MISSION IN AFRICA

di Aldo De Michele



Ciao Orange, è trascorso un po' di tempo dall'ultima volta che vi ho testimoniato dei progetti portati a termine sia in Zambia che in Malawi realizzati grazie anche alla vostra partecipazione. Situazioni personali ed associative mi hanno impedito di programmare le Missioni dell'autunno 2018 e di primavera 2019, **ma finalmente ora siamo pronti per tornare laggiù e concretizzare in aiuti gli sforzi di tanti Amici che ci sono vicini.** Si parte portando con noi l'emozione ancora viva provata nella ultima edizione della "Maratonina dei Tre Comuni" che ha festeggiato i suoi primi quaranta anni di svolgimento insieme ai dieci anni di Solidarietà in Africa, attraverso i premi di Società ed il contributo dell'Atletica Nepi, organizzatrice della manifestazione. Tra pochi giorni **questo connubio di sentimenti e d'impegno, non solo in chilometri percorsi, si trasformerà di nuovo in acqua potabile per un villaggio africano che ancora non è a conoscenza del come ciò sia stato possibile.** La mia fortuna è proprio questa, perché presto sarò nuovamente lì di persona a spiegare agli abitanti di quel villaggio che ciò è stato possibile grazie alla sensibilità di persone che amano lo sport e tramite la corsa danno forma e sostanza alla speranza di chi ha bisogni primari come l'Acqua.

Nelle condizioni di vita quotidiana che affrontano le persone dei villaggi più sperduti, **avere accesso all'acqua potabile significa anche migliorare le condizioni sanitarie.** In alcuni villaggi dove questo è accaduto, si riscontra un abbattimento delle patologie gastrointestinali soprattutto nella popolazione infantile. Riflettere su questo risultato ci fa insistere con particolare determinazione nella risoluzione di una problematica così importante per la vita di tante persone. Siamo convinti che altri, più grandi e più famosi di noi, potrebbero fare in modo di risolvere definitivamente il problema ma altrettanta convinzione spinge la nostra opera e, fin tanto che ciò non sarà possibile, **faremo in modo che il nostro impegno, ma soprattutto l'esempio disinteressato, portino quanto meno a diminuire le difficoltà quotidiane di quella povera gente.**

Nel corso di questi 10 anni tante cose abbiamo potuto portare a termine ma lo spirito è ancora quello iniziale, implementato dall'esperienza maturata sul posto e quindi ancora più efficace. Con il vostro aiuto e la vostra disponibilità abbiamo contribuito **alla realizzazione di Scuole Primarie, a costruire nuovi pozzi d'acqua e riparare i vecchi, acquistare farmaci** in particolari situazioni di emergenza, **coperte per gli anziani, mais e fagioli per famiglie bisognose, sementi in agricoltura e ad avviare un progetto di apicoltura** che ci dà molta soddisfazione in quanto a fronte di un modesto impegno economico 5 famiglie, producendo miele, hanno



raggiunto una invidiabile solidità economica per quei luoghi.

Inoltre, soddisfazione sportiva, l'impegno profuso 10 anni fa per avviare un Centro di Atletica Leggera a Balaka ha fatto diventare questo importante villaggio del Sud del Malawi un Centro di interesse Nazionale in quel settore ed alcuni ragazzi per la prima volta hanno gareggiato in manifestazioni internazionali. **Noi li abbiamo aiutati a fare i primi passi, loro sono stati capaci di crescere e mantenere viva anche l'attenzione sullo sport, incredibile strumento di socializzazione e di cultura dei Valori di Vita.** Questa è una delle nostre principali finalità d'intervento ovvero metterli nelle condizioni di fare da soli perché ne sono capaci.

Grazie, mille volte ancora grazie, di aver reso possibile tutto questo e correte sereni sia che siate i primi sia che siate gli ultimi perché **ogni chilometro che percorrete la Podistica Solidarietà, grazie anche al Presidentissimo, lo trasforma in gesti d'amore e di aiuto verso chi è meno fortunato di noi.**

Se qualcuno di Voi volesse provare l'emozione di accompagnarci laggiù nella prossima missione, il Presidente Pino sarà come sempre il vostro riferimento.

Un grande abbraccio ed a presto al grido di

Alè Podistica Alè!!!

Con affetto, Aldo

DONAZIONE SANGUE DEL 15 GIUGNO: DAI FORZA A CHI NE HA BISOGNO!!!

di *Redazione Podistica*



Cari amici Orange, come sapete il nostro spirito solidale si manifesta con azioni **CONCRETE**, come **la donazione di sangue**. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

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

Sabato 15 giugno 2019

presso la sede della Podistica Solidarietà

in via dello Scalo di San Lorenzo 16

ore 08:00 - 12:00

L'emoteca **sarà operativa dalle ore 8:00 in punto** ma noi vi invitiamo a venire anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari.

La donazione di sangue è indolore ed è una pratica sicura e consente di monitorare la propria condizione fisica attraverso delle analisi periodiche alle quali è sottoposto il sangue del donatore.

Donare inoltre predispone ad uno stile di vita salutare che restituisce valore alla cura del proprio corpo.

Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante.

Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare. Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa. Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia sul sito.

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate sul sito **"Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore**

Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi al nostro Dottore Andrea Ascoli Marchetti scrivendogli via mail al seguente indirizzo di posta elettronica ascolimarchetti@med.uniroma2.it

FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!

Ci vediamo sabato 15 giugno 2019 ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!

Il Pres Pino Coccia, il DOC Andrea Ascoli Marchetti e il Corsaro Tony Marino

PROGETTO DREAM: I PROGETTI REALIZZATI GRAZIE ALLA CHRISTMAS RUN FOR AFRICA

di Redazione Podistica



Riceviamo e pubblichiamo la lettera di ringraziamento dei nostri amici della Comunità di Sant'Egidio per la partecipazione della Podistica Solidarietà alla Christmas Run for Africa che ha permesso la realizzazione di molte opere solidali portate avanti grazie al progetto "Dream San'Egidio".

"Grazie!

Cari e care runners,

Il programma **DREAM** della Comunità di Sant'Egidio vuole **ringraziare** singolarmente ognuno di voi per aver contribuito all'apertura del nuovo centro di Dubreka, in Guinea Conakry.



Centro DREAM di Dubreka,
Repubblica di Guinea



Centro DREAM di Dubreka,
Repubblica di Guinea

Con la vostra partecipazione alla **Christmas Run for Africa**, tenutasi a Villa Doria Pamphij a Roma, il 23 dicembre 2018, **avete permesso l'acquisto di attrezzature mediche fondamentali per la struttura**, assicurando alla popolazione locale assistenza sanitaria gratuita per diverse patologie.

Oggi il centro è già attivo e i pazienti possono usufruire di servizi di eccellenza in una struttura che, grazie alla collaborazione con l'Ambasciata del Giappone nel Paese, è anche **dotata di un impianto fotovoltaico** che permette al centro di non dipendere dalla rete elettrica nazionale né da un gruppo elettrogeno diesel.



Se DREAM oggi può assicurare il diritto alla salute a un numero sempre maggiore di persone nella zona di Dubreka è anche **grazie alla vostra solidarietà e al vostro sostegno**.

E allora continuate ad allenarvi e tenetevi pronti a correre al nostro fianco anche quest'anno, alla Christmas Run for Africa che stiamo già organizzando per il prossimo dicembre.

Vi terremo aggiornati!!

DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE PODISTICHE - GIUGNO 2019

Data	Nome	Località	Distanza
05/06/2019	Alba Race - [Trofeo AVIS] 10ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.300
07/06/2019	Scalata al Forte Diamante 10ª edizione	Genova (GE) Italia	5.000
08/06/2019	Campionato Italiano di Società su pista Master [TOP-GOLD] [CAL]	Stadio Olindo Galli - Tivoli (RM) Italia	5.000
08/06/2019	Sulle Orme di Enea 31ª edizione	Pomezia (RM) Italia	10.000
08/06/2019	CorSalsiccia - Trofeo città di Pontinia 7ª edizione	Pontinia (LT) Italia	10.000
09/06/2019	Corri al Massimo per I.R.E.NE. 18ª edizione	Pineta di Castel Fusano - Ostia (RM) Italia	7.000
09/06/2019	Maratonina "San Luigi" [C.C.R.] 7ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.200
09/06/2019	La Scarpettata 38ª edizione	Marcellina (RM) Italia	10.000
09/06/2019	RunDay 1ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	12.300
09/06/2019	Trofeo "Panta Rei" 12ª edizione	Sinalunga (SI) Italia	12.000
09/06/2019	Trofeo Benito Stirpe [OPES] 2ª edizione	Mezzomonte - Sabaudia (LT) Italia	9.000
09/06/2019	Trofeo La Pineta 34ª edizione	Ponte Felcino (PG) Italia	10.000
09/06/2019	Urban Trail delle ciliegie 5ª prova	Celleno (VT) Italia	9.000
09/06/2019	Trofeo città di Alatri	Alatri (FR) Italia	10.000
09/06/2019	Corrimaggio Larianese 14ª edizione	Lariano (RM) Italia	10.500
09/06/2019	Capestrano in corsa 1ª edizione	Capestrano (AQ) Italia	10.000
09/06/2019	The Color Run	Parma (PR) Italia	5.000
09/06/2019	Trofeo San Nicandro 19ª edizione	Venafro (IS) Italia	10.000
15/06/2019	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000
15/06/2019	Mezza Maratona di Roma [GARA ANNULLATA] 3ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
16/06/2019	Corri Casal Monastero [TOP][C.C.R.] 3ª edizione	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	10.000
16/06/2019	Corriamo con Carlo 7ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) Italia	10.000
16/06/2019	ArcheoCross 2ª edizione	Norma (LT) Italia	7.000
16/06/2019	Capurso in Corsa 6ª edizione	Capurso (BA) Italia	10.000
16/06/2019	Trofeo Città di Telesia 13ª edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000
22/06/2019	Trofeo Città di Supino	Supino (FR) Italia	10.000
22/06/2019	Lago Matese - Half Marathon	Lago Matese (Ce) Italia	21.097
22/06/2019	Run For The Whales Half Marathon Sanremo 4ª edizione	Sanremo (Im) Italia	21.097
22/06/2019	Corri con noi 4ª edizione	Marta (VT) Italia	10.000
22/06/2019	La Corsa di Alberto 4ª edizione	San'angelo Romano (RM) Italia	7.600
22/06/2019	Campagnano Vallelunga Race 12ª edizione	Campagnano (RM) Italia	10.000
22/06/2019	Mentana by Night Run [TOP][C.C.R.] 3ª edizione	Mentana (RM) Italia	5.000
22/06/2019	Corri a Fondi 9ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.000
22/06/2019	Notturna di San Giovanni 80ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000
22/06/2019	Corri Amelia 15ª edizione	Amelia (TR) Italia	6.350
23/06/2019	Maratonina della Lumaca 13ª edizione	Valmontone (RM) Italia	9.500
23/06/2019	Rundays Decathlon 4ª edizione	Frosinone (FR) Italia	8.200
23/06/2019	Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo / Salti MASTER [CAL]	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1.500
23/06/2019	Val di Fassa Running 21ª edizione	Val di Fassa - Pozza di Fassa (Tn) Italia	10.000
27/06/2019	Miglio per la pace [Staffetta a Squadre]	Fiumicino (RM) Italia	1.609
28/06/2019	Notturna Olim Palus 7ª edizione	Latina (LT) Italia	9.000
29/06/2019	Giro del Lago di Campotosto 8ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	12.000
29/06/2019	Giro del Lago di Campotosto [TOP] 8ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200

Data	Nome	Località	Distanza
29/06/2019	Corri al Castellaccio 2ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000
29/06/2019	Corsa della Trebbiatura 2ª edizione	Isola Sacra - Fiumicino (RM) Italia	7.000
29/06/2019	Maratonina di Bolsena 13ª edizione	Bolsena (VT) Italia	9.300
29/06/2019	Corsa Amici del Cuore 3ª edizione	Alatri (FR) Italia	8.000
29/06/2019	Campionati Regionali individuali Master su pista [CAL]	Stadio Coni Latina - Latina (LT) Italia	5.000
30/06/2019	Calcaterra Run 2ª edizione	Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	8.500
30/06/2019	La Straccarata Sanvittorese 4ª edizione	San Vittore del Lazio (FR) Italia	9.500



COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia




Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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