

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 154 estate 2015

Carissime amiche e Carissimi amici Orange, una delle più calde estati degli ultimi anni volge al termine. Per chi fa della corsa una delle sue passioni principali, al di là delle prestazioni, per il grande piacere di trascorrere qualche ora all'aria aperta, spesso insieme a tante amiche o tanti amici, rigenerando il corpo e lo spirito, la fatica stesso ha dovuto fare i conti con l'afa e l'umidità. Ma nulla ci ferma e facendo attenzione a idratarci al meglio e nutrirci nel modo corretto abbiamo superato anche l'ostacolo della canicola.

Abbiamo corso di sera, di mattina presto, anche di notte, ma le sensazioni sono state sempre le stesse; indimenticabili e piacevoli da raccontare e per questo motivo che vi proponiamo un numero estivo fresco e frizzante. Ecco alcuni spunti tratti dagli articoli e dai resoconti che troverete in questo numero.

Si possono spendere fiumi di parole su gare, mezze maratone, maratone ed ultra maratone, ma le parole per descrivere un viaggio del genere presuppongono tanta memoria. **Molti si chiederanno perché affrontare una competizione così ardua ed impegnativa, ma la risposta è da cercare nei pensieri più intimi, in quella parte del cervello che spegne ogni forma di buon senso e ragionevolezza.** Per sfida? Per mettere alla prova se stessi? Per sfidare le leggi della natura? Oppure per dimostrare qualcosa a qualcuno?

Il discorso è proprio complicato, a titolo psicologico scattano dei meccanismi di pura follia che partendo dall'obiettivo ambizioso tramite allenamenti, preparazione anche mentale ci conducono sul nastro di partenza di una **ultra maratona di 84 km con 6000 metri di dislivello in salita.**

Dice "C'è una bella garetta, a Campotosto, in montagna. E' fatica, ma è bella. Solo 25 km". Tu prendi un podista un po' idealista e lo alletti con la fatica, la montagna e l'onore, misto a vanità, di avercela fatta ad arrivare al traguardo e il gioco è fatto. M'hanno fregato.

Mi alzo prima dell'alba e calcolo che se parto da Piazza Vittorio e mi dirigo verso Cinecittà e torno indietro corro un paio d'ore, le quali dovrebbero darmi "la gamba" per non crollare tra i monti intorno ad Amatrice. **Strana la vita del "Tapascione", tutto intento a mantenersi in forma e disciplinato.** Difficile, ad ogni gara, confrontarsi con quella serie di Silfidi e Adoni che sono i corridori giovani e forti che vanno ad una velocità che tu giudichi stratosferica per i tuoi 6 minuti scarsi al km. Quando va bene. Ma tanto sai che arrivi. Sempre. O quasi.

Quindi ci si alza quando ancora è notte. Si punta un itinerario e cogli occhi cisposi si entra nelle scarpe, nei calzoncini e nella maglia domandandosi perché si ha tutta quell'incoscienza di lasciare un letto comodo che ci urla di restare con lui. Non ti puoi permettere di domandartelo. Semplicemente esci.

La montagna mi ha sempre accompagnato nelle mie fantasie. Da bambino la disegnavo sempre su di un foglio bianco: un bel triangolone ... o forse un cono, con le pendici verdi, più irte in cima e via via declinando in prati sempre più dolci. Con un bel sole raggiante alle spalle, la pianura tutta intorno, a volte con la vetta innevata.

Poi chiudevo gli occhi ed esprimevo il desiderio di quello che volevo incontrare: **il bosco dei miei sogni.** Una grande foresta continua, con abeti bianchi, castagni e poi, a salire sulla montagna, pini e poi faggi. Una selva che copriva tutta la montagna, interrotta solo da fiumi e torrenti di acqua cristallina.

Poi sognavo di incontrare cervi, caprioli e daini e poi osservare i lupi senza correre rischio.

Buona lettura...

E dopo questo breve sunto vediamo quali sono state le gare corse durante l'estate:

DATA	ORA	GARA	LOCALITA	KM	ATL
3/7	21:00	Orbetello Night Run (C.E.) 6ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	6.900	10
4/7	18:00	Maratonina Campestre Città di Gallese 7ª edizione	Gallese (VT) Italia	10.000	2
4/7	19:00	CorSalsiccia (C.E.) 3ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	38
4/7	21:00	GTMS - Gran Trail dei Monti Simbruini 2ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	84.400	10
4/7	21:30	Notturna Tre Torri 8ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	1
5/7	07:00	LTMS - Long Trail dei Monti Simbruini 2ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	51.000	7
5/7	07:30	Alpemarathon dello Zerbion 6ª edizione	Chatillon (AO) Italia	42.195	4
5/7	09:00	Monte Terminillo Sky Race 6ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	20.000	3
5/7	09:30	Corri sul Nera 4ª edizione	San Liberato di Narni - Narni (TR) Italia	9.000	3
5/7	09:30	MTMS - Medium Trail dei Monti Simbruini 2ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	28.100	26
5/7	10:00	FTMS - Fast Trail dei Monti Simbruini 2ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	13.200	7
7/7	21:00	Gran Prix Festa Popolare Croce 5ª edizione	Lucignano (Ar) Italia	3.000	0
8/7	07:00	Ultra Trail Verbier San Bernardo	Chamonix (EE) Svizzera	111.000	1
8/7	19:00	Staffetta 6 x 1 ora (C.E.) - Corri Oggi per l'Atletica di Domani 3ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	12.000	43
9/7	21:00	Flash Rome	Roma (RM) Italia	6.000	18
10/7		GTC Courmayer	Courmayer (AO) Italia	90.000	1
11/7	15:00	Campionati Regionali individuali Master su pista 2015ª edizione 1ª prova	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	12
11/7	18:00	La Jennesina (C.E.) 10ª edizione	Monastero Santa Scolastica - Jenne (RM) Italia	10.500	93
11/7	19:00	Corri Roccagorga 4ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	7.600	5
11/7	20:00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano- Corta 3ª prova	Cerveteri (RM) Italia	14.000	3
11/7	20:00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano 6ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	18.000	6
12/7	08:30	Ecomaraton del Ventasso Busana 13ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	1
12/7	09:00	Pavona Run 8ª edizione	Pavona (RM) Italia	10.000	15
12/7	18:00	Giro delle Contrade	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	1
12/7	20:30	Notturna di Caprarola 2ª edizione	Caprarola (VT) Italia	7.500	2
15/7	17:00	Trofeo Vitamina (C.E.) 3ª edizione	Stadio delle Aquile "Paolo Rosi" (Acqua Acetosa) - Roma (RM) Italia	1.000	21
18/7	17:00	Giro del Lago di Resia 16ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	1
18/7	20:30	Trofeo Città di Santa Marinella (C.E. , T.S., T.O)	Santa Marinella (RM) Italia	7.150	63
18/7	21:30	Seconda Notturna Apriliana 2ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.100	11
19/7	09:00	Corsa de' Noantri (C.E.) 11ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	74
19/7	09:00	Gay Run 2ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	5.000	6
19/7	09:30	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 6ª edizione	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000	3
19/7	19:30	Corri a Fondi (C.E.) 6ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.400	34
22/7	18:00	Atletica di Sera 2015ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	8
22/7	18:00	Atletica di Sera 2015ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	1
22/7	18:00	Atletica di Sera 2015ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1.500	1
24/7	18:00	Tour Trail della Vallelonga _La Giostra degli Antichi MARSÌ 1ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	13.700	2
24/7	22:00	SudTirol UltraSky Race	Bolzano (Bz) Italia	124.000	1
25/7	05:30	Etna Trail 5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	64.000	1
25/7	06:30	Un Bus per Campotosto 4ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	35
25/7	07:00	SuedTirol UltraSky Race	Bolzano (Bz) Italia	75.000	1
25/7	09:00	Etna Trail - Corta 5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	24.000	2
25/7	09:00	Tour Trail della Vallelonga _Eco Trail dell' ORSO 1ª edizione	Villavallelonga (Aquila) Italia	16.700	2
25/7	10:30	Giro del Lago di Campotosto 4ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200	80
25/7	18:00	Maratona di Sigillo 3ª edizione	Sigillo Di Posta (RI) Italia	7.000	5
25/7	19:00	Trofeo Città della Pietra 1ª edizione	Lettomanoppello (Pe) Italia	9.000	1
25/7	20:00	Notturna di Penne 32ª edizione	Penne (Pe) Italia	9.000	1
26/7	09:00	Trail dei Monti della Meta Sky Race 8ª edizione	Prati di Mezzo - Picinisco (FR) Italia	20.000	2
26/7	09:15	Corriamo sul Monte Artemisio 11ª edizione	Velletri (RM) Italia	10.000	8
26/7	09:30	Tour Trail della Vallelonga_Trail dei 100 Pozzi 10ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	15.000	2
26/7	10:00	Memorial Bosi 7ª edizione	Piazza degli Eroi - Posta (RI) Italia	10.000	2
31/7	05:30	Roma 5.30 2ª edizione	Via dei Cerchi - Roma (RM) Italia	5.300	53
31/7	08:00	Donazione Sangue 16ª edizione	Centro Trasfusionale Policlinico Umberto I - Roma (RM) Italia	0	16
31/7	09:00	Full Moon Run	Bucharest (EE) Romania	10.000	1
31/7	14:00	Orobie Ultra Trail 1ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000	1

31/7	16:30	Gran Sasso Vertical Run 3ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	1
31/7	23:59	Certificati Medici scadenza 7ª prova AGOSTO	Roma (RM) Italia	0	24
1/8	09:30	Monte Rosa Walser Trail 1ª edizione	Gressoney-Saint-Jean (AO) Italia	20.000	1
1/8	16:00	Trail dell' Amiata 1ª edizione	Abbadia San Salvatore (Si) Italia	25.000	4
1/8	19:30	Scerne Tour 3ª edizione	Scerne di Pineto (Te) Italia	9.000	2
2/8	08:30	Gran Sasso Sky Race 6ª edizione	Fonte Cerreto - L'Aquila (AQ) Italia	21.600	4
2/8	09:00	Memorial Paola Pesci 9ª edizione	Piazza della Repubblica - Vasanello (VT) Italia	8.000	2
2/8	09:00	Trail della Duchessa 1ª edizione	Borgo di Cartore - Corvaro (RI) Italia	20.000	4
2/8	09:30	La Speata 20ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	80
2/8	16:00	Ecomaratonina del Monte Amiata	Piancastagnaio (Si) Italia	22.000	3
2/8	17:00	Trofeo Madonna del Colle 9ª edizione	Lenola (LT) Italia	11.000	7
2/8	18:00	Corri Cisterna 1ª edizione	Cisterna di Latina (Lt) Italia	9.000	6
2/8	18:30	Trofeo Santa Croce	Sasso di Cerveteri (RM) Italia	4.000	3
4/8	21:00	Night Race	Tagliacozzo (AQ) Italia	9.000	5
5/8	06:00	Tivoli Gaeta in bici per incontrare Monica	Gaeta (RM) Italia	80.000	0
6/8	21:00	Una corsa per la vita 7ª edizione	Montefiascone (VT) Italia	8.000	4
8/8	06:02	Alba Trail 1ª edizione	Guidonia (RM) Italia	15.000	18
8/8	10:00	10 Marathons in 10 Days	Gozzano (NO) Italia	42.195	1
8/8	18:30	Maratonina di Bassano Romano 5ª edizione	Via S. Gratiliano - Bassano Romano (VT) Italia	8.000	5
8/8	19:15	Notturna di Borgo Hermada 21ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	13
9/8	04:30	Maratona alla Filippide 8ª edizione	Chiaromonte Gulfi (Rg) Italia	42.195	2
9/8	08:00	Trail Ubaye Salomon	Barcelonette (Provence) Francia	23.000	1
9/8	09:00	Ecorun del Monte Lago 5ª edizione Attraverso... Castel San Pietro Romano (C.E.) 7ª edizione	Parrocchia S. Maria Assunta e S. Giorgio Nerola - Nerola (RM) Italia	8.600	1
9/8	09:30	10 Marathons in 10 Days	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100	27
9/8	10:00	10 Marathons in 10 Days	Gozzano (NO) Italia	42.195	1
9/8	10:00	Trofeo Maria SS. del Ponte 36ª edizione	Partinico (PA) Italia	8.000	1
9/8	18:00	Correndo la Carrese 4ª edizione	San Martino in Pensilis (CB) Italia	9.200	1
9/8	18:15	Miglianico Tour 45ª edizione	Miglianico (Ch) Italia	18.000	2
9/8	18:15	Miglianico Tour 45ª edizione	Miglianico (Ch) Italia	9.000	1
9/8	18:30	Minervino in corsa 2ª edizione	Minervino di Lecce (LE) Italia	10.000	2
9/8	21:00	Morolo a Lume di Candela 6ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	5
10/8	10:00	10 Marathons in 10 Days	Gozzano (NO) Italia	42.195	1
10/8	10:00	10 Marathons in 10 Days	Gozzano (NO) Italia	42.195	1
10/8	19:00	Corsa Podistica a Proceno 2ª edizione	Proceno (VT) Italia	6.000	4
11/8	18:00	Trofeo Castiglione	Castiglione Messer Marino (Ch) Italia	9.000	2
12/8	10:00	Notturna di Notaresco	Notaresco (Te) Italia	7.600	1
12/8	21:00	Corri Poggiardo	Poggiardo (LE) Italia	8.400	2
13/8	21:00	Notturna Luchese 36ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	10.200	4
14/8	09:30	El Siro de Pianozes 40ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	7.000	1
14/8	10:00	Naturamarcia	Terranera - Rocca di Mezzo (AQ) Italia	9.000	1
14/8	17:00	Staffetta Ruà del Prà	Roata Prato - Donero (Cn) Italia	4.500	1
15/8	08:30	Ecomaratonina della Val D'Arda 8ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	42.195	3
15/8	15:00	Maratona di Helsinki 35ª edizione	Stadio Olimpico - Helsinki (EE) Finlandia	42.195	2
16/8	09:00	Ecotrail del Gran Sasso 11ª edizione	Assergi (AQ) Italia	16.000	6
16/8	17:30	La Canicola di Sora 44ª edizione	Sora (FR) Italia	11.200	3
16/8	18:00	Straernicana 3ª edizione Maratonina dei 2 Colli - Cagnano Varano - Carpino 29ª edizione	Santa Francesca Veroli (FR) Italia	8.000	2
16/8	18:30	29ª edizione	Carpino (FG) Italia	13.000	2
16/8	18:45	Corri Arbereshe 1ª edizione	Valcarizzo Albanese (CS) Italia	6.000	0
18/8	19:00	La Normanna 4ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.000	1
19/8	17:00	Corri Canneto 1ª edizione	Settefrati (FR) Italia	10.000	5
21/8	18:30	Trofeo città di Agnone 4ª edizione	Agnone (Is) Italia	9.850	2
21/8	19:30	Trofeo Podistico Verdestate 5ª edizione	Marina San Nicola - Ladispoli (RM) Italia	3.500	6
22/8	08:40	Reykjavik Marathon 32ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	42.195	1
22/8	10:00	Camminata di San Corrado 15ª edizione	Noto (SR) Italia	5.500	1
22/8	18:00	Circeo National Park Trail Race 7ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.500	67
22/8	21:00	Notturna Città di Atri 14ª edizione	Piazza del Duomo - Atri (Te) Italia	11.400	1
22/8	21:00	Trofeo Grotte	Castellana Grotte (Ba) Italia	9.200	1
23/8	08:30	Ultramaratona del Gran Sasso 5ª edizione	Sessanio (AQ) Italia	50.000	7
23/8	10:30	Marsia Fast Trail 5ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	7
23/8	16:00	Amatrice Configno (C.E.) 38ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	24
26/8	06:00	TDS Sur les Traces des Duces de Savoie	Courmayeur (AO) Italia	119.000	2
27/8	20:30	Pilastrissima 5ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	6
28/8	10:00	CCC	Courmayeur (AO) Italia	101.000	1

28/8	18:00	Scanno Parks Vertical 1ª edizione	Scanno (AQ) Italia	3.000	2
28/8	22:00	Roma by Night Run (C.E.) 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	122
29/8	17:30	Corri... Sgurgola 1ª edizione	Sgurgola (FR) Italia	10.500	3
29/8	18:00	L'Arrampicata di Tolfa (C.E.) 17ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	21
29/8	18:00	Maratonina della Nuova Florida (C.E.) 11ª edizione	Ardea (RM) Italia	9.800	9
29/8	18:00	Maratonina Sacra Famiglia 4ª edizione	Poggio Mirteto Scalo (RI) Italia	8.000	1
30/8	09:00	Scanno X Trail 1ª edizione	Scanno (AQ) Italia	16.000	7
30/8	09:30	Trofeo Todaro Sport 6ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	6
30/8	09:30	Trulli in Corsa 4ª edizione	Alberobello (Ba) Italia	10.000	1
30/8	17:00	Trofeo Sant'Egidio 1ª edizione	Avigliano Umbro (TR) Italia	5.000	1
30/8	18:00	A tutta birra	Borgo Montello - Latina (LT) Italia P.za Salvo D'Acquisto - Ponzano Romano (Roma) Italia	7.000	12
30/8	18:30	Tutti in gara per donare 10ª edizione	(Roma) Italia	10.000	3

Ed ora leggiamo i vostri resoconti:

Una Ecomaratona in altura da ricordare ... e da ripetere

di Daniel Peiffer, 15/07/2015



Nella seconda domenica di Luglio per gli amanti della corsa nella natura, l'appuntamento fisso con l'**Ecomaratona del Ventasso** è diventato, ormai da 13 anni, un "must", gara che parte da **Busana**, un piccolo paesino di 1.200 abitanti, nell'Alto Appennino Reggiano che si affaccia sull'alta valle del Secchia, a 54 km da Reggio nell'Emilia. Il territorio comunale è formato, oltre che dal capoluogo, dalle frazioni di Ca' Ferrari, Casale, Cervarezza Terme, Frassinodolo, Marmoreto, Nismozza, Talada, per un totale di 30,88 chilometri quadrati. Il comune fa parte del **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**.

Tornando all'Ecomaratona, è una gara veramente unica nel suo genere, che riesce ad unire lo spirito più puro dello sport con la natura dei sentieri e laghi che circondano il **Monte Ventasso** (1727 metri) e trasmetterti sensazioni emotive indescrivibili durante tutto il suo percorso. L'Ecomaratona del Ventasso nei suoi 42,195 Km presenta comunque un impegnativo dislivello di 2.300 metri che si sviluppa da una quota di 800 metri fino in cima ad oltre 1700. Il tracciato parte da **Busana**, si scende a valle in mezzo ad un bosco di castagno fino a **Casale**, poi salita a **Cervarezza Terme** per tornare a Busana dove si chiude il primo anello dei 12 Km, che rappresenta la prima parte della gara, quindi raggiungiamo il torrente Rondino dove inizia la "vera salita" continua di 7 Km (detta Il Tirone) che da 700 metri arrivera fino al **Rifugio S.Maria** (1520 metri), accompagnati ininterrottamente da tafani fastidiosi che cercavano continuamente di pungerci (e ci riuscivano anche!), sfruttando la nostra stanchezza soprattutto nella parte boschiva, recuperiamo su una breve discesa single track arrivando al **Lago Calamone** a quota 1400 mt per poi affrontare l'ultimo pezzo di salita quasi "verticale" e durissima fino alla cima del **Ventasso** ad oltre 1700 metri, dove Vi garantisco una veduta unica dell'Appennino Reggiano, il Parmense, il crinale che separa dalla Toscana e dalla Lunigiana.

Iniziamo la discesa, prima nella brughiera a seguire una carraia nervosa e impegnativa fino al 39° con ancora alcuni strappi di saliscendi non facili!

Raggiungo il traguardo alle ore 15.47 di questa domenica, e questa volta ho dovuto veramente dare tutto, da unico Orange presente, in 7h17'46'', ricevendo sulle vie dei ultimi 500 metri l'applauso di tutto un paese, gesto che spesso non si vede più, ma come ho cercato di descriverVi, Busana vive tutto l'anno facendo partecipare tutti gli residenti per la buona riuscita di questo evento straordinario. Pertanto Trailrunners della Podistica, questa è sicuramente una gara da fare, organizzata veramente bene, in piena sicurezza, da uno di esperienza che ha inventato le gare Trail in Italia, con assistenza di più di 54 addetti sul percorso, cena pre e pranzo post gara anche incluse nella quota di iscrizione (€ 30,00) con la disponibilità gratuita di spazi in palestra per dormire. L'Ecomaratona del Ventasso, un vero Trail impegnativo con la T maiuscola, 357 partiti, solo 296 arrivati nel tempo massimo, tanti ritiri soprattutto per il caldo, una bellissima esperienza personale, unica e sicuramente da ripetere.

Uno per tutti, tutti per uno!!!

di Stefano Pierdomenico, 19/07/2015



I quattro moschettieri Orange: Stefano Pierdomenico, Gianluca Spinosa, Emanuele Pastore e Gianluca Corda

Ci siamo conosciuti tutti tramite la Podistica Solidarietà, uniti nella fatica e nelle varie avventure delle gare del week end e non solo.

Ognuno con il proprio stile, i propri obiettivi ed i propri tempi, abbiamo, ormai da tre anni a questa parte, condiviso gli argomenti che sono comuni a tutti i runners.

Conosciuti tutti sul campo di battaglia oserei scrivere, anche se di vere battaglie tra noi non ne abbiamo mai fatte, perché come in tutti gli sport c'è lo sfottò del prendersi in giro nella sana competizione, senza invidia e soprattutto nel rispetto di chi è più forte e arriva prima al traguardo.

Gianluca Spinosa, conosciuto alla corsa dei Santi del 2012, il **matematico** di tempi, minuti al chilometro, attento conoscitore di percorsi, chilometri di percorrenza, svolte e salite delle competizioni!

Emanuele Pastore, conosciuto al giro del lago di Campotosto del 2013, il **metronomo vivente**, il suo passo durante una corsa può variare da gara a gara ed essere più o meno veloce ma soprattutto costante; non sgarrà una falcata, ampiezza e frequenza sempre sotto controllo.

Gianluca Corda, detto il **Puma** ma che io ho ribattezzato **Jeeg Robot** per il suo fisico muscoloso e curato; da il meglio di se nelle gare di resistenza e nei trail impegnativi, dotato di estreme capacità fisiche ma soprattutto di una correttezza ed umiltà uniche.

Tutti e tre atleti straordinari che se corrono gare su strada, si impegnano per dare il meglio di se e, se salgono sopra i 4' al km, secondo loro sono andati male! Io, che grazie a tutti e tre ho conosciuto questo straordinario mondo dello sport con le esperienze personali negli allenamenti, sensazioni ed emozioni delle varie gare.

Grande stima per voi compagni di squadra, soprattutto amici ... maestri di corsa e di vita!

La fatica ed il rispetto

di Stefano Pierdomenico, 23/07/2015



Foto di gruppo degli Orange che si sono cimentati nel Gran Trail dei Monti

Simbruini

Si possono spendere fiumi di parole su gare, mezze maratone, maratone ed ultra maratone, ma le parole per descrivere un viaggio del genere presuppongono tanta memoria. **Molti si chiederanno perché affrontare una competizione così ardua ed impegnativa, ma la risposta è da cercare nei pensieri più intimi, in quella parte del cervello che spegne ogni forma di buon senso e ragionevolezza.** Per sfida? Per mettere alla prova se stessi? Per sfidare le leggi della natura? Oppure per dimostrare qualcosa a qualcuno?

Il discorso è proprio complicato, a titolo psicologico scattano dei meccanismi di pura follia che partendo dall'obiettivo ambizioso tramite allenamenti, preparazione anche mentale ci conducono sul nastro di partenza di una **ultra maratona di 84 km con 6000 metri di dislivello in salita.**

In un momento particolare, ho scelto di dedicarmi a questa esperienza, quasi per scherzo e per distrarmi dalla routine quotidiana.

È stato altamente produttivo e significativo spendere del tempo per questo evento, tre mesi di fatica, sacrificio, prova attrezzatura e soprattutto concentrazione!

Il viaggio quindi è cominciato tre mesi fa ed io scrivo che non si è concluso al traguardo, ma sul nastro di partenza. **Gli 84 km sulle montagne mi hanno convinto che non siamo fatti di soli muscoli e non solo di testa, ma soprattutto di un'anima.**

Ebbene si condividendo i primi istanti dallo start fino a **Monte Livata** verso il primo monte con lampada frontale e tutto il fardello del materiale obbligatorio ecc. il paesaggio di Subiaco in basso, la luna che sorgeva in uno scorcio di un prato aperto di un bosco, davano subito un'immagine surreale e inconsueta di un panorama mistico.

Primo ristoro dopo 12 km a **Campo dell'Osso** insieme a Stefano e Simone i miei prodi amici tra cui mi sentivo protetto e supportato, pronti a dare consigli utilissimi anche su tecniche di corsa e fasi della gara. Più avanti Simone era costretto ad abbandonare e sono certo che se non ci fossero stati problemi avrebbe finito con un buon tempo, così continuavo la competizione e proseguivo con Stefano la discesa fino a Vallepietra. Dopo esserci ristorati ad un piccolo ruscello attaccavamo la salita verso la **Santissima Trinità** ma io rimanevo parecchio indietro, così per non lasciare nulla al caso decidevo di effettuare il percorso fino al santuario pregando, e già **questo messaggio mentale di fede mi dava forza ed energia per superare la fatica e lo sconforto ...** e pensare che era appena il 30° km! Arrivati sul piazzale del parcheggio della SS Trinità c'era il secondo ristoro con ogni alimento utile per integrare le energie perse, qualche minuto e venivo raggiunto dalla terza concorrente in gara che in uno slancio atletico iniziava la salita verso il monte Tarino.

Accidenti in salita un vero fenomeno cercavo di raggiungerla perché in certi casi scattano meccanismi di orgoglio maschilisti, un po' per cercare la compagnia durante la gara per qualche km, visto anche il percorso particolarmente impegnativo.

Anche qui le scene erano quelle dei catadiottri lungo il sentiero che illuminati con la lampada indicavano la giusta direzione in una visione davvero particolare, **un alternarsi di boschi, prati e luna che in parte faceva compagnia con la sua luce in quel ritaglio di colori in cui venivano delimitate solo le ombre e le forme.** Ma il fascino era proprio questo: il modo

migliore per rigenerare l'anima, impegnarsi distraendo la mente nella ricerca delle lampade dei concorrenti che precedevano e soprattutto la ricerca del sentiero tramite i catarifrangenti che confermavano la giusta via. Sembrava davvero una autostrada e bisognava impegnarsi per sbagliare strada. Paradossalmente per mancanza di lucidità e concentrazione ho sbagliato di giorno e non di notte! Raggiungo Tatiana e condividiamo il percorso fino a **Filettino** cioè la metà della dell'impresa. Anche qui ristoro impeccabile e tenda militare che teoricamente serviva come spogliatoio, trasformata in un piccolo rifugio per chi era già in grossa difficoltà. Tatiana velocemente riparte, mi cambio completamente e mi preparo per la seconda parte di questo viaggio e vengo rincorato dall'amico Roberto di Subiaco, il quale mi convince che questa gara andava portata a termine e mi diceva: **"Stefano hai mai corso una maratona? Bene da qui in poi dobbiamo solo finire una maratona ed io voglio finire con le mie gambe!"** Partiamo da Filettino ma subito sulla salita per il **Viglio** perdo le sue tracce nel bosco, in fondo lui e un uomo di montagna e dopo essersi riposato era fresco per continuare. Salendo sul **Viglio** inizia una forte crisi di debolezza fisica e pensare che era appena sorto il sole e mi ero appena riposato e rifocillato al ristoro, ma i conti si fanno soprattutto con le energie perse e purtroppo il corpo umano non funziona come un'auto che quando gli finisce la benzina basta rimetterla e questa subito riparte. **C'è bisogno di un tempo metabolico per avere energia e mentale per capire e convincersi che non manca nulla.** C'era luce ed arrivato sulla cima del monte ero in preda ad una demoralizzazione che mi faceva pensare di abbandonare.

Poi decido di scherzare un po' sul mio stato con quelli del soccorso alpino e avvicinatosi un signore vestito di bianco ... con una tuta da imbianchino gli dicevo: **"... La mia ora non è arrivata... Stammi lontano!"** mostrandogli il rosario, e lui rispondeva: **"Aho dev solo da 'na verniciat a la croce."** Scoppiavano tutti in una fragorosa risata, mangiavo un po di frutta secca, prendevo un gel miracoloso imbottito di caffeina e subito mi riprendevo. Arrivato alla **Fonte Moscosa**, riempio tutti i miei recipienti d'acqua ed immergevo testa e braccia nella fontana: un'improvvisa botta di energia mi faceva esplodere in una corsa fino alla salita per il **Monte Viperella** dove incontravo Stefano con una caviglia fuori uso. Era provato dell'infortunio e se non fosse stato per questo di sicuro avrebbe concluso con un ottimo tempo. Così arrivato a **Campo Staffi** di nuovo la scena di una tenda con diversi ritirati, un po' di brodo un po' di parmigiano ed un ricco caffè. Riparto in direzione **Monte Cotento** sotto i piloni degli impianti di risalita.

Ora tutta discesa da Campo Staffi 20 lunghissimi km passando per il **Rifugio Ceraso**, una corsetta blanda con le gambe molto rigide dove la solitudine per oltre due ore mi generava pensieri negativi, i miei amici, la visione delle crisi prima a Filettino e poi a Campo Staffi mi portavano in una condizione di tristezza e voglia di ritirarmi.

Decido di mettere le cuffiette 10 minuti di progressive ma nulla di fatto, situazione tragica, le gambe correvano semplicemente per inerzia ma sicuramente fuori da ogni tipo di governo, cambio genere musicale con i Chumba Wamba poi i Black Keys ma presto tolgo le cuffiette arrivando in alcune radure dove la gente faceva pic nic cercando refrigerio in quota. Erano le ore più calde, mi spalmo la crema solare e metto gli occhiali e tra i profumi delle salsicce e di carne arrostita arrivo all'ultimo ristoro del 72°, con persone allegre e dinamiche. Da qui i percorsi della gara media di 50 km e della corta di 28 si univano e decido di condividere l'ultima salita con due ragazzi della 50.

A 6 km dalla fine incontro anche la mia compagna di squadra Daniela che mi chiede se sapevo tramite il garmin quanti km mancavano alla fine. Purtroppo al 70° km si scaricava la batteria e quindi continuavo sempre per inerzia sperando finisse presto quell'avventura e arrivato all'ultimo km una discesa come ultima prova per le mie stanchissime gambe, anche se non troppo doloranti alla fine. Gli unici dolori persistenti alla schiena, alle braccia ed alle spalle ed il motivo credo sia nell'uso dei bastoncini con braccia poco allenate.

All'arrivo trovo un'accoglienza da stadio con i miei compagni di squadra pronti a darmi il meritato abbraccio e conforto. Spesso non è importante il tempo di come si termina una gara, anzi, questa esperienza oltre ad avermi rigenerato mentalmente e spiritualmente mi ha insegnato che bisogna essere in grado di cambiare obiettivi, strategie e soprattutto darsi una ridimensionata se le cose non vanno secondo i piani. Una mente dinamica è reattiva alle varie situazioni che mutando intorno a noi e dentro di noi diventa un imperativo per migliorare se stessi senza cercare negli altri quello che manca in noi. **Bisogna accettare i momenti tristi come spunto per farci apprezzare momenti migliori, apprezzare la solitudine per stare bene in compagnia, valutando che se esiste la notte ci sarà pure il giorno!**

Da questa esperienza traggio molte conclusioni ed una tra tante è anche il significato del **RISPETTO**, quello di prendere un impegno per portarlo a termine, il rispetto verso le leggi della natura, verso se stessi, il rispetto delle regole naturali e morali.

Picinisco - Un camoscio a "due zampe" sui Monti della Meta di Ettore Golvelli, 28/07/2015



Foto di gruppo dei campioni delle varie categorie

Domenica 26 luglio si è corso a Picinisco un trail spettacolare, per i panorami mozzafiato e per le caratteristiche tecniche del percorso, realizzato interamente sui **Monti della Meta** e valevole per il **Campionato Italiano Individuale Master di disciplina SKYRACE**.

Il percorso era di circa venti chilometri con un dislivello positivo di 1780 metri, correndo o arrampicandosi su cime al di sopra dei duemila metri e con delle salite in verticale da far paura.

Difficoltà tecnica altissima, percezione di fatica elevatissima (almeno per me), percorso che non permetteva distrazioni e rilassatezze anche seppur brevi, territorio da favola, panoramiche mozzafiato: insomma una gara che richiedeva grandi capacità muscolari e tecniche dell'appoggio e soprattutto a **"quattro zampe"**, considerando i bastoncini che io fortemente consiglio a tutti coloro che affrontano questa bellissima e difficilissima disciplina.

Io ho atteso e sperato tanto in questa gara di SKYRACE, non tanto per misurare le mie capacità tecniche su queste stupende montagne ma per conoscere il territorio, le sue realtà, la sua gente, i Monti della Meta, il Parco Protetto con i suoi camosci che purtroppo non si sono fatti vedere perché giustamente non amano gli "animali a due zampe". A qualcuno che nel dopo corsa affermava di averne visto un branco gli dico che quelle erano solo delle capre spelacchiate che girovagavano per le creste delle montagne. **Ma io in realtà un camoscio l'ho visto.** Un camoscio maturo, snellito, canuto, non proprio armonioso nelle discese tecniche ma velocissimo sulle salite ripide, un camoscio atipico che ho fatto quasi fatica a riconoscerlo.

Ma è un camoscio a "due zampe", umile, schivo, generoso, caparbio, tenace e aperto nella sua solarità ma con un vezzo molto importante: quello che non ama perdere anche e soprattutto contro se stesso.

Questo personaggio domenica è stato premiato come **Campione Italiano di categoria M65** indossando, nella sua performance montana, la mitica canotta "Orange", e correndo su di un percorso detto dai più, "il miglior percorso di montagna di tutta Italia".

Questo **"ragazzino"**, con cui io condivido passione e rispetto per la montagna, quando ha vestito la maglia di Campione Italiano di SKYRACE era quasi incredulo e meravigliato, non tanto per il riconoscimento delle sue innate capacità sportive ma per aver realizzato sicuramente un sogno che aspettava da tempo. E chi ha la capacità di sognare a tutte le età sicuramente ... campa in eterno.

Bravo Giovanni, complimenti per la tua impresa, sono orgoglioso di essere tuo fratello, di esserti vicino in questi fantastici momenti, anche se ... un po' d'invidia raschia il fondo del mio orgoglio.

A margine di questo splendido resoconto di Ettore, l'A.S.D. Podistica Solidarietà, il Presidente Pino Coccia, il Vice Marco Perrone Capano, il Consiglio Direttivo e gli atleti tutti si congratulano vivamente con Giovanni Golvelli, neo Campione di Corsa in Montagna Master Categoria M65. Complimenti!!!

La lunga Strada verso la conquista di Campotosto

di Roberto Lombardi, 01/08/2015



La partenza della gara

Popilio Lenate. Chi era costui?

Ma sai quanto mi può fregare adesso, alle 4:47 del mattino mentre sono sulla Tuscolana e come un pazzo mi sto allenando ormai da tre quarti d'ora. Mi sono alzato alle 4 per correre un paio d'ore.

Dice **"C'è una bella garetta, a Campotosto, in montagna. E' fatica, ma è bella. Solo 25 km"**. Tu prendi un podista un po' idealista e lo alletti con la fatica, la montagna e l'onore, misto a vanità, di avercela fatta ad arrivare al traguardo e il gioco è fatto. M'hanno fregato.

Mi alzo prima dell'alba e calcolo che se parto da Piazza Vittorio e mi dirigo verso Cinecittà e torno indietro corro un paio d'ore, le quali dovrebbero darmi "la gamba" per non collassare tra i monti intorno ad Amatrice. **Strana la vita del "Tapascione", tutto intento a mantenersi in forma e disciplinato.** Difficile, ad ogni gara, confrontarsi con quella serie di Silfidi e Adoni che sono i corridori giovani e forti che vanno ad una velocità che tu giudichi stratosferica per i tuoi 6 minuti scarsi al km. Quando va bene. Ma tanto sai che arrivi. Sempre. O quasi.

Quindi ci si alza quando ancora è notte. Si punta un itinerario e cogli occhi cisposi si entra nelle scarpe, nei calzoncini e nella maglia domandandosi perché si ha tutta quell'incoscienza di lasciare un letto comodo che ci urla di restare con lui. Non ti puoi permettere di domandartelo. Semplicemente esci.

Il cielo è stellato. **Fuori, sulle strade, nottambuli di ritorno dalle loro scorribande, vagabondi, guardie giurate, donnine della notte e panettieri fuori dai loro forni che scuotono la testa guardandoti, incapaci di capirti. Hanno ragione.**

I primi chilometri sono in genere pura sofferenza. Ti consoli con i ricordi dei tanti traguardi e di quegli sguardi complici che tutti noi runners sappiamo scambiarci quando ci incrociamo. Poi, passo dopo passo, la testa va per conto suo.

Osservi l'ambiente urbano con uno sguardo dall'esterno che lo rende diverso da quello che vedi durante il giorno. **Non ci sono colori, non ci sono suggestioni, a parte la notte che sta finendo e quei doloretto in tutto il corpo che devi superare.** Lo sai che sono momentanei.

Poi, un po' per ingannarti, un po' per non morire, un po' perché la mente non sa fermarsi ti guardi intorno.

Sono sulla Via Tuscolana, quasi ad Arco di Travertino. Pensare che ai tempi dell'Antica Roma questo era "ager", campagna. Chi si avventurava fin qui di notte rischiava di trovare briganti che lo potevano assalire. La mente vola.

La Via Tuscolana. Quanto è lunga! E i nomi delle strade. Popilio Lenate, appunto. E Calpurnio Fiamma e Tullio Rulliano. Nomi sconosciuti ai più, eppure personaggi importanti nella Storia della Roma dei Re, quella Repubblicana e quella Imperiale. E' sempre un'esperienza immergersi nella Storia di Roma.

Dai facciamo un viaggio! Podistica Solidarietà è una specie di Impero Romano. Ha le sue legioni che di volta in volta vanno a conquistare nuove frontiere. Orange in tutte le competizioni podistiche odierne. E io mi sto preparando per la Campagna di Campotosto con i miei 20 mila passi, come i nostri Centurioni **Marcus Taddeus** o **Albertus Bottam**, la Vestale **Lucia Perillus** e il grande Generale **Iosep Cocciam**.

Sembra uno scherzo, ma sfido qualunque antropologo a non leggere la dedizione dei podisti in chiave epica. Però, in fondo, ci sto credendo.

Al ritorno non potrò esimermi dal fare un giro del Colosseo per poter paragonare definitivamente Podistica Solidarietà, di cui sono solo un Liberto, un ex schiavo di origine gallica o britannica ai Fasti dell'Antica Roma.

Conquisteremo anche Campotosto, forse l'abbiamo già conquistata con questi sforzi antelucani. Sotto questo cielo stellato d'estate prende senso quella locuzione latina: **Per aspera ad astra. Verso le stelle attraverso le asperità.**

Per chi volesse visualizzare il percorso descritto da Roberto può farlo cliccando il seguente [link](#)

Storyboard Gransasso Skyrace

di Alessandro Todde, 03/08/2015



Eccoci qui, di nuovo in viaggio per l'ennesima gara del 2015. Questa volta lo scenario è da mozzare il fiato: **Gransasso d'Italia**, un posto meraviglioso.

Quest'anno purtroppo ancora sono a secco di escursioni in montagna, solamente qualche mese fa una bella passeggiata al rifugio Sebastiani, ma poca roba, domani invece la cosa si farà impegnativa ... parecchio impegnativa.

I dati della gara parlano chiaro 2250 m di dislivello su 21,6 Km fra le vette ai piedi del Corno Grande, sentieri percorsi più volte, ma con andatura turistica ... **la Skyrace è tutt'altro.**

E' sabato pomeriggio ed il viaggio risulta molto tranquillo senza intoppi, arrivo finalmente ad Assergi dove trovo gli stand e tutto il personale di accoglienza pronto a distribuire pettorali e pacchi gara, per fortuna sono arrivato presto e decido di andare subito a prendere la stanza che ho prenotato in un paesino sperduto tra le montagne Aquilane, dopo circa 14 Km di curve eccomi arrivato a Pescomaggiore.

Pescomaggiore, un paesino di pochi fabbricati che subito sembra trasmettere un'aria alquanto quiete e sinistra, dopo aver parlato col proprietario della struttura faccio un giro a piedi e mi accorgo che di tutte le case presenti solo poche sono ancora abitate, il resto sono inagibili, l'eco del terremoto del 2009 è ancora vivo e ben visibile.

Finito il primo giretto di ricognizione torno a Fonte Cerreto e assisto al briefing insieme a tutti gli altri partecipanti, come già avevo avuto modo di constatare il percorso sarà duro e selettivo; inoltre il cancello orario posto dopo le prime due salite è molto stretto (2h) e mi costringerà a stare attento al passo da portare in gara.

Finito il briefing, passo un po' di tempo con amici che mi sono venuti a trovare, si chiacchiera e si portano alla memoria ricordi dello scorso anno quando affrontammo il **Sentiero del Centenario** (19 km in alta via scalando 5 vette con una percorrenza umana di circa 11 ore e mezzo), Ci riproponiamo di riaffrontare questa escursione a cavallo di ferragosto, speriamo che il tempo ci possa aiutare!

Aperitivo concluso, ci si saluta e si ritorna a Pescomaggiore, altro giro fra le rovine e la scoperta di un'antica struttura tutta transennata e ove all'interno sono presenti opere di rilevanza storica, ma che per l'esaurimento dei fondi rimangono prigioniere delle rovine. Riuscire ad osservare questi luoghi senza fretta e senza pretese riempie l'animo di un misto fra stupore e tristezza, possibile che dopo oltre 6 anni le cose non sono state sistemate? La risposta è sotto i miei occhi: SI.

Oramai è sera e la luce che piano piano si fa fievole mi regala uno spettacolo favoloso che non posso lasciarmi scappare ed immortalare, cena frugale e si va a dormire in un silenzio quasi spettrale.

Ore 6:30 la sveglia suona, ma come al solito in questi particolari contesti la precedo di qualche minuto, Preparati i bagagli rimango ancora un po' ad ascoltare il silenzio interrotto solo dai i rumori della natura che si risveglia.

Fatta colazione e salutato il proprietario della struttura si parte. Appena arrivo a Fonte Cerreto percepisco l'atmosfera della gara, tutti che si preparano all'evento, sono le 7:30 ma già l'aria è calda e per essere a 1100 m è tanto, mentre inizio a riscaldarmi incrocio altri due Orange: **Francesco Giammarino** e **Simone Pietro Nascimben**, dopo esserci scambiati due parole ultimiamo il riscaldamento, ci diamo l'imbocca al lupo e attendiamo insieme a tutti gli altri lo start della gara.

La partenza è veloce ma dopo i primi metri di asfalto si gira a destra e si imbocca il sentiero del Vertical sotto i piloni della funivia, il primo km tengo bene ma subito mi rendo conto che l'andatura per me è elevata infatti a quota +300 devo iniziare a mollare e rallentare il ritmo.

Un vero e proprio muro verticale che mi ha messo subito in crisi, tanto da obbligarmi a più soste, per fortuna l'esperienza di gare lunghe, oltre le 5 ore mi ha consigliato di fare le cose con calma, riprendere fiato e adottare un passo più consono alle mie possibilità, del resto una gara del genere non l'avevo mai fatta, quindi tutta esperienza!

Arrivato al primo ristoro a quota +500 inizio a sentirmi meglio, proseguo dopo un sorso di acqua e piano piano inizio ad intravedere **Campo Imperatore**, un'occhio al cronometro mi fa capire che il tempo e l'andatura sono sufficienti per passare al cancello orario prima della sua Chiusura. Superato Campo Imperatore, ove l'organizzazione ha previsto un ristoro di liquidi e solidi, inizio la salita per la **Sella di Monte Aquila** e qui la prima sorpresa: inizia a piovere, pioggia fredda di montagna, non mi lascio scoraggiare e indosso subito il K-Way, fortunatamente dura solo 5 min.

Arrivato alla sella vedo subito la discesa, controllo il cronometro e vedo che mancano 10 min alla chiusura del cancello, allora adesso discesa a tutta! Tecnica e difficile, ogni appoggio deve essere calcolato al millimetro per evitare un ruzzolone da cineteca!

Eccoci al **Rifugio Garibaldi**, altro ristoro e ci siamo! 7 minuti che mi fanno passare indenne!

In discesa poi vedo che riesco a far girare le gambe, quindi proseguo per campo pericoli e continuando verso la Mal Vaone, si scende forte e si avvicina alla Terza salita della giornata, un'altra inerpicata paragonabile al chilometro verticale di inizio gara: **Pizzo Cefalone**.

Questa volta il passo è quello giusto, non esagero e cerco di salire sempre con un ampio margine sulla soglia Anaerobica, le gambe iniziano a sentire la fatica ma anche gli altri la sentono e mano mano che salgo riesco a recuperare qualche posizione!

Giunti in cima, sotto l'azione di un vento incessante e dopo un breve tratto in cordata, altro ristoro (in questa gara in cui l'organizzazione sembra perfetta ne sono stati previsti 9! Per fortuna dico io!).

Salutato e ringraziato il personale giù in picchiata, la discesa è molto tecnica e difficile, alcuni tratti mani e piedi, ma poi la pendenza si fa più agevole e permette di sciogliere e far girare le gambe, la rimonta continua!

Alla fine della discesa c'è l'ultima salita, quella che porta al **Passo della Portella** e al **Rifugio Duca degli Abruzzi**, le gambe iniziano ad essere stanche ma il fiato c'è e inizio a forzare un po' il ritmo, come di consueto quando la distanza inizia ad essere tanta per me le cose migliorano, un piccolo inciampo in cima, qualche graffio ma mi rialzo immediatamente, arrivo al terzultimo ristoro e via giù per la ripida discesa che porta a Campo Imperatore. In questa discesa cerco di aumentare il ritmo ma non è facile perché la fatica sulle gambe si fa sentire, infatti le prime avvisaglie di crampi mi consigliano di non eccedere. Superato anche il ristoro di Campo Imperatore, giù a capofitto per la discesa che porta al bosco, qui incontro un gruppo di concorrenti che sembrano, nei tratti più tecnici e scoscesi averne più di me, infatti fatico molto a tenere il loro passo, ma non mi do per vinto e cerco mantenere la distanza.

Ultimo ristoro passato e inizia l'ultimo tratto di discesa, prima dolce e facile poi dentro al bosco pieno di tornanti e di fondo sconnesso, a metà bosco ecco di nuovo la magia, il mio terreno, pendenze non eccessive, cerco di far girare più possibile le gambe e rimonto il gruppo che mi aveva dato un bel distacco.

Ultimi chilometri in cui forzo, i piedi fanno male ma non mollo, sorpasso 1,2,3 ... 10 concorrenti, rimane una ragazza con qui avevo fatto parte della salita a pizzo cefalone, qui l'effetto arrivo, allungo il passo e ci do dentro, la passo e la stacco, inizio a sentire i rumori dell'arrivo, cerco di farmi forza, **"dai manca poco, forza forza"** ultimo tratto impegnativo, poi si apre la strada, ultimi 500 m in spinta a 4:30/km, per fortuna è finita taglio il traguardo 4h56:50.

Sembra quasi un'eternità in confronto ai primi, ma la soddisfazione di aver portato a termine questa durissima gara mi fa dimenticare i graffi e il mal di piedi.

Buona la prima Skyrace! Certo a volte me le cerco! Una più semplice no? Spirito Orange sempre all'avventura!!!!

Trail dell'Amiata: la "montagna"

di Ettore Golvelli, 09/08/2015



Foto di gruppo prima della partenza

La montagna mi ha sempre accompagnato nelle mie fantasie. Da bambino la disegnavo sempre su di un foglio bianco: un bel triangolone ... o forse un cono, con le pendici verdi, più irte in cima e via via declinando in prati sempre più dolci. Con un bel sole raggianti alle spalle, la pianura tutta intorno, a volte con la vetta innevata.

Poi chiudevo gli occhi ed esprimevo il desiderio di quello che volevo incontrare: **il bosco dei miei sogni**. Una grande foresta continua, con abeti bianchi, castagni e poi, a salire sulla montagna, pini e poi faggi. Una selva che copriva tutta la montagna, interrotta solo da fiumi e torrenti di acqua cristallina.

Poi sognavo di incontrare cervi, caprioli e daini e poi osservare i lupi senza correre rischio.

E poi il mio animo, sensibile alla storia, vagava tra appassionanti racconti di lotte tra potenti dentro uno scenario di paesi medioevali con castelli e rocche e celebri geste di cavalieri di ventura.

Oggi invece sogno solo pace e tranquillità, rilassamento totale, passeggiate in montagna o corse campestri che oltre a migliorare la forma fisica, avranno il merito di favorire il mio appetito.

Se questi sono i miei desideri allora posso smettere di sognare perché adesso sono tutti a portata di mano, perché finalmente ho trovato una montagna piena di cose speciali e rare, una montagna eccezionale in quanto semplice e naturale: **l'Amiata è questa montagna**.

In effetti è proprio così: un antico vulcano che s'impone maestoso nel suo splendido isolamento sugli aspri paesaggi della Maremma e le dolci colline delle crete senesi. **Tutto l'Amiata è un grande spazio di natura. Lo dimostrano le foreste di abeti, castagni e faggi e la sua fauna che comprende specie di eccezionale rilevanza come il biancone, il falco lanario e il lupo**. Negli ultimi anni, nei progetti di recupero, hanno interessato anche animali domestici, un tempo comuni, come l'asino miccio di razza amiantina e la cinta senese, un maiale dal pelame scuro e dalle abitudini frugali, da cui si ricavano salumi di elevata qualità.

Ma è l'acqua il suo elemento primario. Infatti l'Amiata è uno dei maggiori fornitori d'acqua della Toscana del Sud; intorno al monte sprizzano sorgenti, fiumi e corsi d'acqua: **l'Orcia, il Paglia, il Formone, l'Albegna, l'Ombrone, il Fiore, il Vivo**. Insomma oltre 1000 torrenti che lambiscono il territorio.

Poi quando la generosità della natura si accompagna all'atavica maestria dell'uomo, e i toscani sono autentici maestri, ecco che nascono autentiche delizie per il naso e il palato, come gli oli extravergini delle vallate che discendono dal Monte Amiata. Protagonista principale è un olivetta piccina piccina, raggrinzita e bruttarella: **l'olivastra seggianese**. Dà un olio dal fruttato intenso, fresco ed erbaceo, con gusto rotondo piuttosto astringente e pungente, molto sapido e piccante. È accompagnato con il tipico biscotto salato, diventa una geniale e ghiotta specialità che solo gli abitanti della Toscana sanno produrre.

Ma il Monte Amiata è anche un posto di pace, tranquillità, solitudine e soprattutto di riflessioni.

Su questa montagna il cantante Marco Masini trovò lo spunto per una sua canzone **"Dio non c'è"**, un brano che affronta il tema della fede religiosa e dedicata a un sacerdote amiatino che ha trascorso la sua vita in attività nobili.

Il testo della canzone si interroga sulle leggi della vita e della fede, anche quando un uomo di grande levatura viene strappato dal mondo in modo tragico.

Nel brano il protagonista è un ragazzo perso in se stesso che si affida alla comunità di un sacerdote dell'Amiata che rappresenta, in una società falsa e meschina, l'unica speranza per credere nel futuro.

Il ragazzo cerca rifugio in una fede che non riesce a trovare e s'interroga sull'esistenza di un Dio che, a dispetto della sua nomea, consente che avvengano disgrazie anche a chi dedica la propria vita e professare pace, amore e misericordia.

Il ragazzo arriva alla conclusione che **"... la fede è solo un regalo di Dio ..."** e che non serve cercarla se non la si trova nel proprio spirito.

La canzone, anche se può apparire blasfema, è solo una reazione rabbiosa di un giovane che, da ateo, aveva cercato di avvicinarsi alla fede e proprio quando stava cominciando un nuovo luminoso percorso, si sente tradito da un mondo e da un destino ingiusto che gli ha rapito quella possibilità di trovare la fede e che non fa mai sconti a nessuno.

E questa è la montagna dell'Amiata. Un vulcano sconosciuto dove ogni stagione è una poesia, ogni rumore una musica deliziosa tutto l'anno. Una montagna che si tinge di mille colori dei fiori quando l'aria è attraversata dai profumi della primavera ed esplose rigorosa l'estate che si consuma nella dolce brezza che segue il percorso segnato dai sentieri.

La più grande faggeta d'Italia, le mille sfumature cromatiche, i profumi del bosco, i prati accarezzati dal vento. E poi funghi, fragole, lamponi, ciliegie, castagne, piante, animali. **Insomma un paradiso di differenze in armonia e in equilibrio con l'uomo e la sua terra**. Un posto eccezionale per correre ed io ci sono stato. Ve lo consiglio.

Un tripudio di acido lattico, birra e sorrisi

di Alessandro Todde, 17/08/2015



Passato ieri Ferragosto, sono tre giorni che mi alleno, stamattina durante il giro del centro commerciale arriva un messaggio, controllo: è Mario che ha trovato una gara superfichissima da fare nel pomeriggio in provincia di Frosinone a Veroli, ma c'è un piccolo particolare ... **ai ristori bisogna bere birra obbligatoriamente, pena la squalifica!**

Dentro di me rido, poi dico ok andiamo! Mario passi a prendermi alle 14? Perfetto a dopo! Ore 14 si parte! Autostrada direzione Napoli e poi si esce a Ferentino, ma la ricerca del luogo non è facile, dopo qualche tentativo ed indicazioni di indigeni locali troviamo finalmente la località S. Francesca.

Ritiriamo il pettorale e ci andiamo a cambiare, nel mentre ci avvicina un signore che ci dice essere anche lui di Podistica, Alè dai siamo in tre! 56 partenti e 3 di podistica in un posto a misconosciuto!

Riscaldamento di qualche km e siamo pronti per partire, intuendo dal luogo che la gara si svilupperà prettamente in salita decido di ultimare il riscaldamento con 4 ripetute in salita e 4 in discesa, le gambe piano piano entrano in temperatura, speriamo bene!

Il cielo appare molto minaccioso e qualche goccia prima della partenza mette un po' di ansia in più in corpo, arriviamo al conto alla rovescia: 5,4,3,2,1 partenza!

Si parte in discesa e decido di non mandare troppo fuori giri le gambe, del resto dopo un 500 m a scendere inizia la salita ... **e che salita!**

Strade di campagna asfaltate che si inerpicano sulla collina impervia, 10,11,12 ... 20% che mette a dura prova la tenuta delle gambe, ma la condizione pare esserci, infatti con lo scorrere della salita inizio a recuperare chi si era gettato a capofitto ad inizio gara. La salita ogni tanto spiana ... ma non troppo, prosegue come una lunga tortura, arrivato al terzo km intravedo un po' di persone ed ecco apparire come per magia il primo ristoro! Come da regolamento della gara, **prima bottiglia di birra obbligatoria da bere, pena la squalifica!**

Piccola pausa e si riprende a correre, le gambe sembrano tenere botta allo stress sin'ora accumulato, controllando il cardio mi accorgo di stare disputando una gara in piena fase lattacida, speriamo bene! La gestione della salita non da problemi anzi riesco a recuperare il concorrente innanzi a me che però nei brevi tratti di discesa mi recupera immediatamente, sarà il live motive della gara!

Dopo un piccolo pianoro ariecco la salita! Sempre peggio! Non finisce mai! Siamo quasi giunti in cima alla collina ed ecco meraviglioso il secondo ristoro! **Seconda bottiglia di birra obbligatoria!!!!**

Oramai la salita sembra terminata e ci si butta capofitto nella discesa e laddove la pendenza è accentuata fatico parecchio a contenere chi in discesa vola, invece appena la strada spiana e torna leggermente a salire riprendo i giri e riesco a distaccare chi mi aveva sorpassato. Gli ultimi due Km me li gioco con un altro concorrente che a vista d'occhio va più forte di me, **spirito orange sempre e comunque, allora lo incito! Del resto va bene così!**

Inizio ad intravedere la fine, l'ultimo km e ci do dentro fino in fondo, all'arrivo magicamente mi accorgo di aver chiuso con un bel 38'43" e una **sesta posizione assoluta!** Dopo circa 3 min di attesa ecco comparire Mario e il terzo componente di Podistica, che di qui a poco andrà a fare i campionati mondiali della 50 km!!! Amazing!

Conclusione della gara con **birra, due gocce d'acqua e due bei piatti di penne all'arrabbiata!** Come trasformare un noioso pomeriggio d'Agosto, in un tripudio di acido lattico e sorrisi.

Alla Canicola: ultimo e dimenticato dal medico

di Romano Dessì, 22/08/2015



Il nostro marciatore Romano con il suo inconfondibile stile

Cari amici solidali, in quattro ci siamo ritrovati in quel di Sora per affrontare i chilometri della Canicola. **Bella gara, tutta pianeggiante, ma quello che ho da dirvi ha dell'incredibile.**

Come al solito prima della partenza mi informo se dietro l'ultimo ci fosse qualcuno che sorvegliasse l'incolumità dell'atleta, mi rispondono che sicuramente l'ambulanza avrebbe fatto da fine corsa, per cui mi accingevo alla partenza senza problemi. Alla partenza come al solito in ultima posizione, sento l'ambulanza dietro le spalle, ma dopo poco più di un chilometro mi supera e mi lascia solo, poi mi affianca la macchina della municipale e mi esorta a camminare sulla destra perché il traffico è stato riaperto.

Io non sono uno che si perde d'animo e ho continuato la mia marcia verso quello che doveva essere un arrivo tranquillo. Il lungo viale che vedeva passare la gara in men che non si dica si riempiva di una lunga fila di macchine che seguivano l'ambulanza che mi aveva abbandonato. Per oltre 5 km la mia gara è stata un incubo, le macchine in fila indiana, e io a marciare in uno spazio sì e no di 50 cm. Arrivo al primo ristoro e dico agli addetti di avvisare che dietro c'era un atleta, non dico in difficoltà, ma, che aveva bisogno di sicurezza e dopo un

po vedo l'ambulanza che torna indietro, io continuo a marciare, e dopo un po' l'ambulanza mi affianca, si affaccia un tizio che mi dice "Tutto bene?" io gli rispondo "Grazie per tutto lo smog che mi hanno fatto respirare" di rimando il tizio mi dice "Questa non è una gara adatta alla marcia" E io di rimando "Questo lo dici tu". Sempre il tizio mi dice di salire sul marciapiede che era più disastroso della strada stessa e ho continuato a marciare sulla strada.

C'è voluta tutta la mia tigna per finire la gara e la gente sul percorso mi incitava a finire. All'arrivo venivo accolto da un lungo applauso e dal presidente della manifestazione che si scusava per l'inconveniente. Poi vengo a sapere che la gara non aveva tempo massimo, perché era una non competitiva. Dopotutto sono partito da Roma, facendo svariati chilometri, per respirare solo smog per colpa del medico dell'ambulanza, che sprezzante della mia incolumità alla fine se ne andato a bere una birra.

Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

Due orange in Salento

di Antonio Passeri, 26/08/2015



E' noto che lo sport, quello vero, unisce, ed il podismo è certamente fra quelli più adatti a far incontrare le persone. Ma come e forse più dello sport uniscono le radici comuni, il richiamo di una stessa terra. Aggiungete il potere affratellante della canotta orange, col suo cuore che corre bene in vista, ed avete riassunto la storia estiva di **Rocco e Antonio, due perfetti sconosciuti fino all'altro ieri ed ora due amici con molte cose in comune.**

Entrambi infatti, durante le vacanze in Salento (Rocco D'Aversa in quanto salentino "doc", Antonio Passeri come salentino d'adozione), hanno avuto la bella idea di portare la canotta orange ad arricchire due splendide gare del calendario provinciale della FIDAL di Lecce. Organizzate in maniera impeccabile e accogliente, queste gare di provincia permettono di scoprire le bellezze naturali e storiche del territorio salentino, ma soprattutto di incontrare una comunità di podisti calorosa e vivace come la sua terra.

La prima gara, **"Minervino corre sulle strade di Minerva"**, sulla classica distanza di 10 Km, si è corsa il 9 agosto partendo da uno dei più antichi borghi della zona, **Minervino di Lecce**, proprio accanto alla splendida cattedrale, decorata da un meraviglioso rosone scolpito in pietra leccese. Il percorso si è poi snodato nelle campagne, attraverso uliveti secolari e muretti a secco, dove ogni tanto capita di incontrare un menhir eretto dagli abitanti preistorici di queste terre per propiziare gli dèi. Col sole finalmente al tramonto, il caldo afoso si sente meno e un po' d'aria rinfresca i podisti, che circa a metà percorso attraversano il borgo di Cocumola. Qui addirittura la banda del paese ne saluta il passaggio sulla piazza principale, mentre molti abitanti applaudono, incitano e, dalle case, spruzzano un po' d'acqua rinfrescante sulla strada.

Dopo aver attraversato altri uliveti e superato la salita più rilevante della zona (ben 20 metri di dislivello a giudicare dall'altimetria ufficiale) la gara tocca infine Specchia Gallone, altro borgo antico dotato di una cattedrale in pietra e di un grande palazzo baronale denominato pomposamente "castello". Qui l'entusiasmo degli abitanti si fa sentire, anche perché un bel gruppo di podisti proviene da questo paesino e gli incitamenti si uniscono spesso a simpatici sfottò in stretta lingua salentina. Infine la corsa si conclude dove è partita, accolta non solo dagli applausi del pubblico locale ma anche da un ricco ristoro finale. Lo speaker menziona anche la Podistica Solidarietà all'arrivo di Rocco e Antonio (separati da pochi secondi), come società non pugliese che ha onorato questa gara della sua partecipazione.

Passano solo 3 giorni e Rocco e Antonio si ritrovano nella cittadina di **Poggiardo**, centro agricolo di notevole importanza, ricco di storia ed opere d'arte, dove si corre la prima edizione della **"Corri Poggiardo"**: un circuito cittadino pianeggiante di 4.2 Km da ripetere due volte in notturna. Malgrado si tratti di una prima edizione, la partecipazione è piuttosto nutrita e l'organizzazione molto accurata. L'ora serale rende tutto più gradevole, si chiacchera volentieri: allenamenti, gare, famiglia, vacanze ... alla fine lo start coglie quasi di sorpresa Rocco e Antonio che poi affrontano il piacevole percorso con atteggiamenti opposti: prudente il primo, che si riserva le energie per il finale, scriteriato il secondo che spara tutte le energie nel primo giro. L'impegno agonistico comunque non impedisce ai due di ammirare i vari passaggi nei vicoli caratteristici del centro storico, e di rispondere alla simpatia degli abitanti che, come usa da queste parti, la sera sono tutti in strada a chiacchierare con i vicini ed accolgono con sorpresa ed entusiasmo la novità di questa gara podistica sulle loro strade solitamente così tranquille. Al termine, friselle al pomodoro per tutti, oltre a frutta fresca e liquidi in abbondanza. Insomma, quest'anno Rocco e Antonio possono dire di aver fatto una vacanza veramente arricchita da sport, natura, cultura, calore umano e colori orange. La promessa è quella di rivedersi presto ad una delle prossime gare, magari una staffetta, per arricchire lo spirito di squadra e, chissà, magari aprire un giorno una sezione **"orange-Salento"**!



Con gli amici di Pachino alla partenza

Ogni estate mi ritrovo in vacanza al paese dei miei, nella punta più estrema della Sicilia, **Capo Passero**, e come ogni runner che si rispetti sono sempre alla ricerca di una gara. Ovviamente non è facile trovarne, ad agosto, col caldo che fa! L'unica che riesco a fare è la **Camminata di Noto** (5,5 km in salita) che si svolge di pomeriggio.

Ma da due anni mi balenava l'idea in testa di una maratona: **la Maratona alla Filippide**.

Si tratta di una maratona molto particolare. Ci troviamo nella provincia di Ragusa e la gara parte dall'antica stazione di **Chiaramonte Gulfi** fino ad arrivare a **Punta Secca**, davanti la casa del "**Commissario Montalbano**" che in realtà è un b&b.

In questa maratona **non sono presenti riferimenti chilometrici, sono vietati orologi, cronometri, gps, cardiofrequenzimetri e qualunque altro dispositivo che possa dare un'idea del tempo che scorre o dei chilometri che si percorrono**. Ci si basa solo sul sorgere del sole. Per questa ragione anche i ristori non si trovano ogni 5 km ma sono sparsi lungo il percorso, non a distanze fisse, in modo da non poter contare i km neanche in questo modo.

Ma voglio partire dall'inizio per descrivervi ogni sensazione di questa strana gara. Sono arrivata in vacanza sabato 8 agosto a pranzo e già pensavo a come sarei potuta andare a questa gara che si è svolta il 9 agosto all'alba. Fortunatamente, mesi prima, avevo conosciuto un gruppo di runners di Pachino e mi sono accordata con i pochi di loro che andavano. La partenza era prevista alle 4.30 del mattino quindi, dopo che la mia famiglia mi ha preso per pazza, la sera ho cenato e poi ho dormito dalle 22 all'una di notte. Non è stato un gran riposo ...

Raggiunti gli altri a Pachino, siamo partiti alle 2.30 di notte perché la distanza c'era. Eravamo un gruppetto di 10 fra i quali anche 3 persone alla loro prima maratona. Sicuramente iniziare con questa non è la cosa più facile del mondo anche perché eravamo solo 120 partecipanti e quindi non senti il trasporto della gente che trovi in maratone molto partecipate.

Siamo arrivati al punto di partenza, la vecchia stazione di Chiaramonte che adesso è un bellissimo hotel. E' buio pesto e si vedono i primi partecipanti che hanno già fatto colazione. La colazione viene offerta dall'hotel ed è ricchissima, anche troppo se consideriamo che la gara parte alle 4.30 e sono le 3.45: **uova, cornetti ripieni di ogni tipo, spremute di arancia, frutta, pane, fette biscottate, cappuccini, caffè**. Io mi limito a del pane e miele dato che in effetti ho cenato alle 21 ma vedo molte persone che mangiano come se non ci fosse un domani.

E' stato consigliato di portare una luce frontale per la prima ora di strada ma ho letto troppo tardi e quindi ne sono sprovvista.

Alla partenza conosco una ragazza, Cristina, che mi dice che conosce una persona della mia squadra, Paolo Reali. Lei è di Bologna ma corre con una squadra di Latina. Per tutta la gara mi rimarrà in testa il nome (tante ore) e all'arrivo parlo con lei e confermo che lei è la Cristina che mi ha ceduto il pettorale della Ronda Ghibellina fatta a gennaio ... che coincidenze!

Siamo pronti per la partenza, si ritarda un po' aspettando gli ultimi che si attardano al bagno e alle 4.50 partiamo. Il buio è totale ma ci sono varie persone con la lucina e delle macchine di parenti ci affiancano quindi riusciamo a vedere un po' la strada.

Sono partita un po' veloce ma è difficile regolarsi senza garmin e con partenza in discesa. La cosa importante è che il meteo è stato clemente. Il giorno prima c'è stato un temporale e le strade sono ancora fresche.

Non ho idea del percorso ma i miei amici del posto mi hanno dato qualche riferimento. Io ne ricordo solo due: **al centro commerciale saremo al 13° km e al castello di Donnafugata saremo al 23° circa**.

Non mi sento per niente preparata. Quest'anno ho fatto 4 maratone e tutte senza preparazione. L'ultima è stata Parigi ad aprile e da allora ho corso solo brevi distanze tranne Campotosto. Questa sarà solo una nuova esperienza e servirà a mettere su un po' di km sulle gambe. Comincio bene, un po' troppo spavalda fino al centro commerciale. Questa è la parte più brutta, si passano anche dei cavalcavia e zone industriali. Per strada passo due ristori con acqua, uno lo vedo per caso. Sono bottigliette d'acqua lasciate su un muretto ... solitarie ... Arrivata finalmente al **Castello di Donnafugata** mi sono concessa una passeggiata. Non c'ero mai stata e la gara passa proprio in mezzo, mi godo il panorama e lì trovo un altro ristoro con banane, mele, uvetta, acqua (caldaaaa) e tè (Sali vietati ...).

Riparto e la strada diventa sterrata, lunga strada bianca in mezzo alla campagna e alla vegetazione. Si passa nelle campagne di **S. Croce Camerina** e il percorso, partito in discesa, si nota fra stradine di campagna con saliscendi.

Si corre anche molto distanziati essendo pochissimi partecipanti fra i quali solo 20 donne. Continua la gara e sento già le gambe che cedono e non so assolutamente a che km sto. Non ho proprio idea e non so che ore sono. Fa caldo, il sole è già forte e non vedo l'ora di arrivare ad ogni ristoro dove bevo abbondantemente.

Ad un certo punto si arriva ad una strada trafficatissima, passano gruppi di ciclisti che ci salutano ma anche tante macchine. Una mi fa proprio il pelo e faccio un balzo verso il bordo

... il traffico non è stato bloccato da nessuna parte (come non lo era stato per Filippide ... ma non c'erano neanche queste macchine!!!).

Per fortuna si rientra in una zona di campagna, altro ristoro abbandonato con bottiglie d'acqua. Mi faccio proprio una doccia con l'acqua delle bottiglie ... il mare già si vede in lontananza ma siamo ancora in mezzo ai campi e ci si mettono anche tante mosche a dar fastidio mentre corro.

Ormai sono proprio sfinita, voglio solo finirla e dovrebbe mancare poco. Passa un uomo sul carretto che spontaneamente decide di dirmi che mancano 3,5 km. Mi risollevo e faccio questi ultimi km ma mi attende un bello strappo in salita e alla fine della salita, calcolo che dovrebbero essere passati già 3 km ma un volontario mi comunica che mancano solo 3 km ... ancora!!! **Ma mi prendono in giro??**

Sconsolata continuo, ultimo ristoro dove mi dicono che mancano 800 mt. Pochissimo ... allora posso anche scattare!

Macchè ... continuo a correre per un altro km e mezzo circa e finalmente arrivo a Punta Secca. Giro fra le stradine assolate e all'improvviso la spiaggia!

Mi blocco per un istante perché non mi ricordavo che l'arrivo fosse sulla sabbia.

Invece è proprio così, **ultimi 200 mt sulla sabbia e finalmente la medaglia al collo e diploma di partecipazione da vero maratoneta!**

Il tempo di levarmi le scarpe e sono già in acqua a rinfrescarmi.

Amatrice, il ricordo di un amico

di Romano Dessì, 29/08/2015



Il nostro marciatore impegnato in una competizione su pista

Cari amici solidali, insieme agli amici **Roberto Nigro** e **Salvatore Cairo**, siamo andati in quel di Amatrice. Al ritrovo troviamo **Maurizio Ragozzino** che ci consegna i pettorali e il pacco gara, sempre più povero, ma, comunque! Dopo le foto di rito tutti a fare il proprio riscaldamento in attesa della partenza.

Proprio in quei minuti ho pensato ad un mio amico che correva per diletto, e non aveva problemi di classifiche varie. Lui era uno sportivo vero, di quelli che oggi non se ne trovano più. Amava giocare al calcio, ma, poi con Corri per il Verde anche lui è entrato nel mondo della corsa. Mi ricordo che la prima volta che ci siamo parlati lui mi disse: **"Io ti ho visto a Casal Bruciato"**. Infatti lui aveva un negozio di fotografia, dove la gente portava i propri lavori fatti in vacanza per farli sviluppare, oppure per delle foto tessere.

Era una persona schietta e genuina, ed io andavo a trovarlo per parlare d'atletica o a fare una partita a scacchi, era molto bravo a giocarci e raramente riuscivo a batterlo. Durante il mio riscaldamento mi venivano in mente episodi più o meno divertenti. Tra questi ricordi c'è ne uno che vi voglio raccontare.

Durante le partite di calcio, c'era sempre qualcuno che faceva **lo sparone**, e che affermava di poter correre senza problemi una mezza maratona: **"Che ci vuole, sono anni che gioco al calcio per cui 21 km me li mangio"**. In quel periodo si faceva ancora la **Maratona di San Silvestro**, e la partenza e l'arrivo erano situati a Piazza San Pietro e il percorso era di due giri di 21 km, per cui **quella gara fu il battesimo per lo sparone**. Io come al solito mi feci la maratona, per cui non so per certo come sono andate le cose, ma quando ci rivedemmo al suo locale, mi raccontò che lo sparone era arrivato in stato confusionale, **era tanto confuso che in macchina girava a vuoto per San Pietro chiedendo: "Che stiamo sulla Tiburtina?"**. Ricordo che è riuscito a partecipare ai Campionati Mondiali Master, svoltisi a Roma, poi qualche infortunio lo fece rallentare.

Quando chiuse il negozio, lui non correva quasi più, ma, s'informava sempre sulle gare fatte. Poi durante un **Amatrice-Configno** lo vedo sul percorso che incitava i concorrenti, e lo vidi per altri due anni, sempre allo stesso posto. Per me era diventato un appuntamento annuale. **L'ultima volta che l'ho visto aveva in braccio due bambini e con orgoglio urlò: "Sono due maschi!"**. Finalmente dopo tre femmine, una delle figlie gli avevano regalato due splendidi nipotini gemelli.

Anche in questa occasione, durante la mia gara, i miei occhi vanno in quel punto dove lui aspettava il passaggio dei concorrenti. Spero sempre di rivederlo pur sapendo che non c'è più. Allora penso a lui che corre lungo le piste del Paradiso, insieme a quelli che hanno fatto la storia del podismo romano. **Questo ricordo è dedicato a te Aldo Olini**

La maratona della terra del ghiaccio

di Alessio Petrelli, 29/08/2015



Cari orange, vi scrivo mentre mentre me ne vado in giro per la selvaggia bellezza dell'Islanda. **Paesaggi incredibili, ultraterreni, di rocce nere, laviche, geysers, ghiacciai e vulcani, che fanno parte dell'immaginario di tutti gli amanti della natura, ma che nessuna foto o filmato può rendere nella loro intensità.** I bambini sono cresciuti, si può finalmente riprendere a viaggiare, e così riesco a realizzare questo sogno.

Un viaggio in Islanda però richiede un'organizzazione capillare: infatti, ahì noi, è uno dei paesi più cari al mondo e la prima impressione che si ha provando a stimare un budget sulla Lonely Planet o sui siti specialistici è scoraggiante. In realtà prenotando il volo e l'auto con molto anticipo e soprattutto alloggi con angolo cottura, che consentono di evitare il vero salasso di ristoranti e affini, l'impresa diventa fattibile. Così mi accorgo che il periodo previsto coincide casualmente (giuro!) con la maratona. **Insomma, per farla breve, come farsi scappare una maratona in pieno agosto, da preparare nel bel mezzo della torrida estate italiana? Nulla di più eccitante per esaltare il masochismo del runner.** E così, seguendo la tabella del buon Fulvio, via di lunghissimi in orari improbabili per riuscire a muovermi con temperature almeno inferiori ai 30 gradi.

Poi in un attimo mi ritrovo al 22 agosto con 10 gradi e la **Maratona di Reykjavík** da affrontare. Non piove, e questa è già una buona notizia, ma il vento si fa sentire: insomma, fa freddo. Non essendo particolarmente ansioso in genere mi presento alla partenza più tardi possibile. E così anche stavolta arrivo circa 50 minuti prima per scoprire ... di ritrovarmi in zona partenza in solitudine. **Il dubbio mi assale: ho sbagliato orario, la maratona non parte alle 8.40, mi è sfuggito qualcosa?** In un attimo verifico la correttezza dell'orario e mi chiedo se una qualche epidemia artica abbia colto tutti i partecipanti alla maratona. In realtà nel giro di pochi minuti l'area inizia a popolarsi del variopinto mondo dei maratoneti, che in questo caso provengono principalmente dalla Scandinavia, anche se più di 70 Paesi sono rappresentati.

Gli iscritti alla maratona sono poco più di mille, ma la contemporaneità con la mezza maratona e la staffetta contribuiscono a creare un'atmosfera affollata, ma sempre molto serena. **Perché tutti all'ultimo minuto? Semplicemente perché la perfezione dell'organizzazione consente di sbrigare tutte le attività preparatorie, che in genere richiedono un certo tempo, in pochi minuti.** Le stanze di un grande edificio pubblico adibite a spogliatoi, dove poter lasciare la propria borsa, i bagni chimici numerosissimi senza code, l'accesso alle griglie senza ressa. Poi la partenza.

I primi 18 km si corrono insieme agli atleti della mezza. **Mi colpisce la presenza femminile, impensabile alle nostre latitudini. Tante donne, moltissime giovani e belle scandinave, tanto da dare l'impressione che la distribuzione per genere sia equamente ripartita.**

Il percorso è suggestivo, si corre lungo il perimetro della penisola che ospita Reykjavík, ci si può distrarre ammirando questo paesaggio marino inconsueto per noi, artico, scuro per le rocce basaltiche e candido per la neve che fa da sfondo, ma che sembra così vicina da poterla quasi toccare. I chilometri scorrono piacevolmente, anche perché dal dodicesimo al diciottesimo c'è un lungo biscotto, che consente di osservare la corsa degli atleti di testa. Il percorso privilegia l'ambiente, non si passa in zone molto popolate, quindi manca quel tifo che dà calore alle grandi maratone internazionali. Qualcuno ad incitare tuttavia c'è. Poi gli atleti della mezza, la maggior parte, se ne vanno verso destra, ci ritrova a correre quasi da soli, e iniziano le difficoltà.

Si lascia la costa, ci si addentra nella periferia, lungo ciclabili e parchi, ma con continui saliscendi che non consentono di prendere il ritmo e mettono le gambe a dura prova. Al km 32 si riprende il lungomare, il percorso si addolcisce, ho la fortuna di percorrere qualche chilometro con un ironman milanese, che mi affianca e mi racconta le sue numerose imprese, che includono anche un numero inimmaginabile di maratone. Ha voglia di chiacchierare, a me fa piacere, e ci distraiamo un po' a vicenda. Al 37esimo però arrivano immancabili i sintomi della sofferenza. Lo lascio andare, e rapidamente si impossessa di me quella simpaticissima sensazione che la maratona sa offrire: le gambe si rifiutano di proseguire. Sembra di avere ancora fiato, ma non c'è nulla da fare, loro si ammutinano e non vogliono più saperne. Ho provato a fare il furbetto assumendo integratori, sperando così di farla franca, ma non c'è nulla da fare. In alcuni casi cerco le risorse e le motivazioni più profonde per andare avanti senza rallentare troppo. Stavolta no, mi arrendo subito.

Il tempo finale è l'ultimo dei miei pensieri, mi sento fortunato, appagato e soddisfatto di poterci essere, mollo tutto e vado di abbrivio fino al traguardo. **Ho ancora il tempo di emozionarmi per il tifo dei miei bambini prima di passare il fatidico arco.** Un piccolo segnale di ipotermia mi raggiunge poco dopo l'arrivo, ma al ristoro nulla di caldo, solo acqua e sali gelidi. D'altronde, siamo o no in Islanda, in Iceland, la terra del ghiaccio?

Una fantastica doppietta

di Alessandro Todde, 29/08/2015



I nostri orange studiano la tattica su come affrontare la gara del Circeo

Sono passati pochi giorni dalla Straernicana, le mie gambe ancora un po' doloranti ma tutto sommato in buono stato, vado sul sito Podistica e controllo le mie prossime gare, Trail del Parco Nazionale del Circeo, ok ci sono, poi il giorno dopo ... Amatrice-Configno, mmm sono molto dubbioso, in effetti mi è già capitato di fare gare molto ravvicinate, ma erano in pista, distanze più brevi, mmm ci penso un po' e poi ... ma si dai clicchiamo.

Dopo un po' arriva il messaggio di Paolo: "ho visto che hai cliccato sull'Amatrice - Configno, dai che facciamo una bella doppietta!". Mosso dall'entusiasmo mi convinco che sia la scelta giusta.

Un fine settimana molto intenso di gare si prospetta e vista la distanza tra i luoghi, mi metto d'accordo per viaggiare assieme ai compagni di squadra, sabato si va al Circeo con **Ombretta, Paolo e Mario** che in extremis si è segnato dopo una lunga opera di convincimento da parte mia sulle salite di Monte Mario.

Dopo un'ora e mezza di viaggio si arriva al Circeo, preso il pettorale ci si cambia al Gazebo Podistica, si fanno le foto di rito e ci si riscalda, questa volta non da solo ma in compagnia di Mario.

Ci siamo manca poco alla partenza, ci infiliamo nel mucchio e cerchiamo di guadagnare le posizioni più avanzate, poi il count-down, "tre due uno via!" si parte, come avevo promesso: **"Tranquillo Mario io oggi parto piano me la faccio tranquilla la gara senza forzare"** eh! Come non detto, cerco di divincolarmi dal mucchio e dopo 500 m raggiungo Paolo, altri 500 metri e poi si imbecca il bivio per i campi e per la famigerata sabbia.



I primi appoggi sono cauti ma bisogna spingere, cerco di trovare il mio ritmo fra la gente ma non è per nulla facile, il caldo non è asfissiante ma si fa sentire, cerco il conforto di parti di terreno più consistenti ma non è facile azzeccare.

Poi finiti i campi, si imbecca lo sterrato e poi ancor asfalto fra le case, respiro e mentre gli altri si fermano ai ristoranti io cerco di recuperare più tempo possibile, le gambe sono abbastanza provate da due mesi intensi di gare ma ci sono.

Finalmente si imbecca il bosco, terreno più compatto e più agevole, per contro ci sono tante radici ed ostacoli ben segnalati, **i km scorrono e come mio solito, prendendo coscienza di ciò inizio ad accelerare, ultimi 3 km vissuti al massimo, cercando di controllare i battiti, ma nulla da fare, l'istinto di spingere e recuperare è più forte di me!**

Alla fine il traguardo, non riesco a sprintare come mio solito, ma sono soddisfatto, chiudo in 50:15 a 4'22"/Km di media, che considerando il terreno non agevole è un buon risultato. Poi inizio ad aspettare, Mario ancora non si vede, poi dopo un po' eccolo, ma capisco subito dal suo sguardo che qualcosa non va, come avevo percepito, una caduta gli ha compromesso la gara e la caviglia, sono molto dispiaciuto dell'accaduto.

Lo aiuto ad arrivare a cambiarsi, ghiaccio, un panino e una birra e si torna a Roma, contento per il risultato anche se un po' triste per le vicende di Mario, arriva la sera, siamo rientrati tutti a casa, ci andiamo a riposare domani ci aspetta la seconda gara.

Domenica mattina, il cielo è terso, la temperatura gradevole, sembra proprio la giornata giusta, ecco arrivare Paolo sotto casa, si parte per un lungo viaggio, questa volta destinazione **Amatrice**.

Dopo circa due ore di viaggio lungo la Salaria e le stupende gole del Velino arriviamo ad Amatrice, tempo di trovare il palazzetto dello sport e il parcheggio, scendiamo dalla macchina e facciamo un giro in paese in cerca di un bar.

Torniamo al parcheggio ed ecco il furgoncino Podistica con il nostro **Ragozzino e Giuven**, quest'ultimo per una sventura non ha le scarpe per gareggiare, io ne ho un paio in più e gli dico: "provala se ti stanno puoi correrci tanto io ne ho un altro paio per correre".

L'atmosfera è rilassata, il clima è ottimo, al sole si sta bene ma l'aria in compenso è fresca, perfetta per una gara tosta ed insidiosa come questa, si fanno le solite foto di rito, si ride e si scherza con i compagni di squadra.



Lo spirito Orange è sempre presente fra di noi, oggi pochi ma buoni come si suol dire! E quando uno di noi ha bisogno di una mano, oppure semplicemente di un paio di scarpe, non c'è problema! Ci siamo noi

Dopo esserci rilassati e creato una bella atmosfera ci dividiamo ed inizia il riscaldamento, questa volta assieme a Paolo, intuivamo subito che la gara sarà tosta, non tanto per il percorso ma perché il parterre è ben gremito e la presenza dei kenioti incute sempre un po' di rispetto.

Ci siamo manca poco oramai, ci schieriamo, ci avviciniamo e finalmente si parte! Tatticamente io e Paolo abbiamo deciso di fare gare molto giudiziosa, l'insidia della discesa nei primi km può metterci K.O. ma grazie agli avvertimenti del nostro **Puma (al secolo Gianluca Corda)** e della descrizione entusiasmante e certissima del nostro inossidabile **Forrest** (questa volta fermo ai box per problemi alla schiena) non ci facciamo trascinare dalla folla.

Usciti dal paese attendiamo con ansia l'inizio della salita, controlliamo il gps per non sforare la tattica studiata, un piccolo richiamo da parte di Paolo per una piccola affondata in discesa e tutto scorre regolare.

Dopo il terzo km ecco che inizia la salita, continua insidiosa ma non stucca fiato per fortuna! Controllo che Paolo sia sempre al mio fianco e quando inizio a vedere che gli altri rallentano il ritmo cerco di non perdere velocità ed iniziare la rimonta.

Passano i km e ogni volta che incontriamo il corrispettivo numeretto disegnato sull'asfalto mi giro e faccio a Paolo: "dai meno 4!", la salita non molla, solo ogni tanto ci fa respirare, ma è sempre una trappola perché invita ad aumentare il ritmo e il rischio di andare in fuori giri è sempre dietro l'angolo!

Scorre la salita, gli avversari che riprendiamo e i km che diminuiscono, inizio a scorgere le case di Configno, dai manca poco, **la benzina è quasi finita nelle gambe ma stringo i denti e sempre fianco a fianco a Paolo continuiamo con la nostra progressione.**

Passiamo l'ultimo Km ed oramai da poco è iniziato un tratto in falsopiano in discesa, dentro di me penso: "dai che ce la facciamo!" le gambe sono alla frutta, ai meno 500 Paolo mi fa:

"che faccio ci provo?" ed io gli rispondo: "che aspetti, se ne hai vai! Io più di così non riesco", detto fatto Paolo accelera, oramai siamo in vista del traguardo, ultima curva cerco di darci dentro anche io, per un attimo riesco anche a recuperare qualche metro a Paolo, ma poi capisco che il ritmo è al limite e dai va bene così.

Arrivo finalmente sorridente al traguardo, la gente applaude, uno scenario che toglie il fiato, guardo il cronometro e magia! 35:15 tempo strepitoso! **Taglio il traguardo, raggiungo Paolo e un lungo abbraccio è testimonianza della grande collaborazione che abbiamo espresso in questa fantastica giornata.**

Doppietta è Fatta! Fantastica, ora ci si rilassa, si beve si mangia, piccolo defaticamento, un bel piattone di Amatriciana e si conclude questo intenso fine settimana di gare.

Avvisi

Insieme si può: ricordando Giorgia

di Redazione Podistica, 24/08/2015



Il nostro Fabrizio 'Braf' De Angelis impegnato nella prova del respiro prima della gara di Tagliacozzo

Sabato 5 settembre si svolgerà la 12^a edizione della **Gara della Solidarietà Città di Tagliacozzo**. Questa sarà la prima edizione a svolgersi di sabato pomeriggio, perché farà parte del programma dei festeggiamenti della Madonna: gli atleti che vi parteciperanno pertanto saranno incitati da una grande folla.

Insomma dopo tanti anni finalmente sarà una vera e propria attrattiva per tutti gli abitanti di Tagliacozzo; già mi pare di sentire gli applausi e le note della banda musicale che saluteranno gli atleti all'ingresso della stupenda piazza dell'obelisco.

Insomma una festa dello sport, un incontro di vecchi e nuovi amici uniti da un sano agonismo ma soprattutto **dalla solidarietà verso l'AMIP** e tutti i malati di ipertensione polmonare a cui è dedicata la manifestazione.

Questa edizione assume un carattere particolare vista la recentissima scomparsa di **Giorgia, simbolo della lotta nei confronti di questa subdola malattia ed esempio vivissimo della voglia di non arrendersi mai alle avversità della vita.**

Nell'anno del Ventennale continueremo a colorare nuovamente come ogni anno di Orange il borgo medioevale di Tagliacozzo, festeggiando insieme ai nostri amici **Serana Latini e Max Rossini**: a loro il compito di preparare un evento di grande livello sportivo e a noi il compito di correrlo con un grande agonismo e con tutto l'entusiasmo possibile, tutti insieme per condividere grandi ed indimenticabili emozioni.

La gara sarà valida come prova del circuito **Gran Prix Marsica** oltre a far parte del calendario dei criterium solidarietà ed estivo. Il ritrovo della manifestazione è fissato a Tagliacozzo sabato 5 settembre alle ore 16:30 presso Piazza dell'Obelisco con partenza alle ore 17:30. Il percorso sarà completamente su asfalto e prevede un rifornimento circa a metà gara con acqua, integratori e frutta oltre al ristoro a fine gara. La quota d'iscrizione è di € 10; le iscrizioni chiuderanno venerdì 3 settembre alle ore 18:00 ma sarà possibile iscriversi anche direttamente sul posto il pomeriggio del 5 Settembre 2015 presso il gazebo iscrizioni allestito in prossimità della partenza di gara fino alle ore 17:00. Il pacco gara sarà garantito ai primi 200 iscritti; oltre, il costo della gara sarà di € 5.

Le premiazioni verranno effettuate a partire dalle ore 19:00 presso l'arrivo, al cospetto delle autorità invitate a presiedere. Saranno premiati i primi 3 atleti assoluti uomini e le prime 3 atlete assolute donne.

Saranno premiati inoltre i primi tre atleti uomini e donne delle seguenti categorie: AM-FM 23; MM-MF 35; MM-MF 40; MM-MF 45; MM-MF 50; MM-MF 55; MM 60; MM65, MM70.

Inoltre per questa manifestazione è istituito il premio speciale **"MEMORIAL CA TELLO TARQUINIO"**, riservato ai soli atleti della Podistica Solidarietà, per il primo Orange che transiterà sul traguardo di Tagliacozzo. Le Società infine, con un minimo di 25 atleti arrivati totali, concorreranno all'assegnazione dei seguenti premi: 1^a classificata € 150; 2^a classificata € 70; 3^a classificata cesto di prodotti tipici o casse di birra. Detratte le spese sostenute per

l'organizzazione, le quote d'iscrizione verranno devolute in beneficenza. **Forza Orange.** Invadiamo Tagliacozzo e riempiamo di affetto i cuori dei nostri amici dell'AMIP donando i nostri respiri a chi lotta ogni giorno in memoria di Giorgia. Tony Marino

Sport, storia, e solidarietà

di Redazione Podistica, 28/08/2015



Domenica 6 settembre torna la **"Corsa delle 3 Ville"**, con un nuovo percorso; quest'anno si celebra la 6ª edizione della gara con alcune novità: **cambia il percorso ma non la bellezza dei posti attraversati che anzi quest'anno vedranno nuovi scorci del nostro territorio.** Non ci sarà più la partenza da Tivoli ed arrivo a villa Adriana, ma la partenza sarà da Villa Adriana, salita verso Tivoli, attraversamento di villa D'este, passaggio a Villa Gregoriana, e arrivo a Villa Adriana a chiudere i 10 km. **Questa edizione si pone un obiettivo solidale, quello di donare un defibrillatore al Parco Andersen.** Inoltre la gara competitiva sarà affiancata da una passeggiata non competitiva di 2 km.

Il costo dell'iscrizione è fissato in € 10 e per i primi trecento iscritti da diritto al pacco gara; dal 301° iscritto in poi la quota d'iscrizione sarà di € 5 senza pacco gara. La scadenza per le iscrizioni è fissata per venerdì 4 settembre.

Il ritrovo è alle ore 7.00 presso **Villa Adriana (Giardini Pubblici di Villa Adriana)**; i pettorali dovranno essere ritirati dalle ore 7.00 alle 8.30. La partenza della gara sarà alle ore 9.30 sempre dai giardini pubblici (Parco Andersen).

Saranno premiati i primi tre assoluti maschili e femminili; inoltre vi saranno premi per le prime 5 società (con un minimo di 25 atleti arrivati) con i seguenti rimborsi: 1ª classificata € 300 - 2ª classificata € 200 - 3ª classificata € 150 - 4ª classificata € 100 - 5ª classificata € 50.

Per quanto riguarda le categorie saranno premiati i primi 5 delle seguenti categorie: 18-34M, MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, 18-34F, MF35, MF40, MF45, MF50, MF55; i primi 3 delle seguenti categorie: MM65, MM70 e oltre, MF60 e MF65 e oltre.

Questo sarà il nuovo percorso della gara competitiva in dettaglio: Partenza Giardini Pubblici di Villa Adriana (Parco Andersen) - Via del Tranvai - Via di Villa Adriana - Strada Roccabruna - Strada Bulgarini - Entrata in Villa Adriana dal cancello secondario - Uscita dalla Villa Adriana entrata principale - Via di Villa Adriana - Attraversamento Tiburtina - Via Orazio Coccanari - Strada di Paterno - Strada dell'Acquoria - Strada degli Orti - Via del Colle - Entrata in Villa D'Este dal Cancellone Secondario - Uscita Via della Missione - Via della Missione - Arco di Pomodoro - Panoramica - Via Tiburtina direzione Tivoli (lato sinistro) - pista ciclabile zona Guardia di Finanza - Strada di Pisoni (pista ciclabile) - Via del Tranvai - Arrivo Giardini Pubblici di Villa Adriana (Parco Andersen).

Per quanto riguarda la gara non competitiva di 2 Km il ritrovo sarà alle ore 9.00 sempre presso Villa Adriana (Giardini Pubblici di Villa Adriana) con partenza alle ore 10.00. Il costo dell'iscrizione è di € 5. Verranno premiati i primi 10 uomini arrivati e le prime 10 donne arrivate. Pacco Gara per tutti i partecipanti.

Tony Marino

La gara del Ventennale: tra storia e cultura

di Redazione Podistica, 11/08/2015



In occasione della ricorrenza del **Ventennale**

dalla nascita, la **Podistica Solidarietà** in collaborazione con il **Comune di Tivoli** organizzano la 1ª edizione della

"Maratonina del Cuore",

gara podistica competitiva di 10 chilometri e passeggiata non competitiva di 2 chilometri, che si svolgeranno a Tivoli, tra storia e cultura,

domenica 20 settembre 2015 con partenza e arrivo da Piazza Rivarola alle ore 10.

La gara competitiva è riservata agli atleti tesserati a società affiliate alla Fidal o tesserati con un ente di promozione sportiva che alla data del 19 settembre 2015 abbiano compiuto il 18° anno di età. La passeggiata non competitiva invece è aperta a tutti senza alcuna necessità di certificato medico.

E' già attiva la preiscrizione alle due manifestazioni al costo di € 8,00 per la gara competitiva (invece che € 10,00) e di € 5,00 per la passeggiata.

Le iscrizioni saranno gratuite per i partecipanti rientranti nelle categorie SM/SF 75 e superiori.

Si garantisce la consegna del pacco gara ai primi 500 iscritti oltre la quota sarà ridotta a 5 euro senza pacco gara.

Il pacco gara è costituito da un elegante sacchetto contenente: un **cronometro** (offerto da **Tibur Medical di Tivoli**), una **confezione di integratori** e la **bellissima medaglia ricordo** che potete vedere qui sotto.

Inoltre ci saranno tantissimi premi ad estrazione ed in particolare i pettorali delle più famose maratone d'Italia e altre gare: **Firenze, Milano, Venezia, Coast to Coast, Maratonina dei Tre Comuni, Amatrice-Configno** e persino uno **stage a cura del campione Orlando Pizzolato**, due volte vincitore della Maratona di New York (1984 e 1985) ed argento ai Campionati europei di atletica leggera 1986.

Per quanto riguarda la passeggiata non competitiva che prevede un passaggio all'interno della bellissima **Villa Gregoriana**, sarà consegnata una **t-shirt ricordo** da poter indossare durante la manifestazione.



Le preiscrizioni potranno essere effettuate tramite mail all'indirizzo podistica.solidarieta@virgilio.it, nelle nostre sedi di Roma (Via dello Scalo di San Lorenzo n.16, martedì, giovedì e venerdì dalle 17.00 alle 19.00) e di Tivoli (Vicolo Tomei, mercoledì e venerdì dalle 17.00 alle 19.00), nonché nelle gare principali in cui la Podistica sarà presente con i propri gazebo e la task force: in queste occasioni sarà approntato un banchetto riservato solo ed esclusivamente alle preiscrizioni della Maratonina del Cuore.

Per le iscrizioni di Società basta inviare una mail a podistica.solidarieta@virgilio.it indicando nome cognome, data di nascita, Società di appartenenza, numero di tessera e allegando copia del tesserino provvisorio Fidal 2015 o copia tessera altro ente promozione sportiva insieme al certificato medico di idoneità agonistica; non occorrono allegati se la lettera è a firma del presidente della Società.

Le iscrizioni alla gara non competitiva, oltre che nei modi sopra descritti, possono essere effettuate contestualmente al ritiro del pettorale o la mattina della gara, dalle ore 8:00 fino a mezz'ora prima della partenza.

Il percorso della passeggiata non competitiva di 2 km prevede un passaggio dentro **Villa Gregoriana** con ingresso dal lato del **Tempio di Vesta** e uscita verso **Piazza Massimo**.

Al termine della manifestazione, **tutti gli atleti insieme ai loro familiari, grazie alla collaborazione con il FAI (Fondo Ambiente Italiano)**, mostrando il pettorale all'ingresso **potranno visitare Villa Gregoriana ad un prezzo scontato (€ 3,00 anziché € 6,00)**.

Tutti i proventi della manifestazione sportiva saranno destinati all'acquisto di defibrillatori da consegnare agli istituti scolastici tiburtini.

Il ritrovo della manifestazione è fissato per le ore 8:00 in Piazza Rivarola mentre la partenza sarà data alle ore 10:00.

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 con trofei e premi in natura, nonché per tutte le categorie Fidal i primi/e 5. Inoltre saranno premiate le prime 5 Società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva (minimo 15 atleti) e numero di iscritti alla non competitiva con trofei, premi in natura e rimborso spese.

In fondo all'articolo potete visionare la locandina della manifestazione. Per ogni altra info vi rimandiamo al sito ufficiale dell'evento www.maratoninadelcuore.it/ o alla pagina facebook www.facebook.com/pages/maratonina-del-cuore-tivoli/716132125165491

Tony Marino

Alla Scoperta della 1° edizione...

di Emanuele Massimiani, 24/06/2015



lussuosi interni della MSC Preziosa

Pubblichiamo - al posto del solito Avviso Gara - il resoconto di Emanuele, che insieme a Maria è andato in anteprima il 21/06 a visitare la nave che ospiterà la Crociera del Mediterraneo, tornandone entusiasta!

la Redazione Podistica

Abbiamo dedicato questa domenica alla scoperta della MSC Preziosa, che ospiterà dal 1 novembre al 8 novembre un evento assolutamente innovativo: una maratona itinerante che si svolgerà a tappe nelle città che verranno toccate dalla nave.

Si parte con una prima tappa a **Civitavecchia**, che vedrà i runners impegnati con una gara di 10,600 km.

Successivamente, dopo aver visitato **Palermo** e **Cagliari**, si arriverà a **Palma de Mallorca** con una suggestiva mezza maratona in notturna.

L'ultima tappa, prima di arrivare a **Genova** e poi a **Civitavecchia**, sarà a **Valencia**, che ospiterà una gara di 10,500 km.

Durante la crociera saranno presenti medici e nutrizionisti e fisioterapisti che supporteranno i partecipanti, offriranno consulenze e cureranno le esigenze dei runners.

Sarà possibile inoltre effettuare un corso di primo soccorso, specifico per le situazioni di pericolo durante l'attività sportiva, al termine del quale sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Ma si sa, una crociera è anche tanto divertimento, e la nave che abbiamo visitato è davvero molto bella e permetterà a tutti di poter usufruire di ristoranti, bar, casino, spa, teatro, musica dal vivo, piscine... un vero e proprio paradiso anche per chi non corre o per chi, dopo una lunga corsa, vuole rilassarsi.

Per i runners non ancora sazi delle varie tappe, sarà possibile addirittura continuare ad allenarsi su un **percorso di circa 600mt all'aperto**, o in una **palestra** sempre all'avanguardia, con attrezzatura Technogym, e una spettacolare vista mare!!!

Se queste sono le premesse, quest'evento ha tutte le carte in regola per trasformarsi in un'esperienza indimenticabile!

Nella visita di oggi Alessio e Francesca ci hanno fatto scoprire i segreti di una macchina organizzativa che funziona alla perfezione, raccontandoci di tutti i dettagli che permetteranno ai croceristi/runners di correre e divertirsi in spensieratezza e in assoluta sicurezza.

Siamo rimasti stupiti dal vedere quanta passione e impegno ci stanno mettendo gli organizzatori della Maratona del Mediterraneo, per cercare di soddisfare anche le esigenze più particolari: dai parcheggi, ai trasferimenti, ai menù appositamente studiati per tutti i gusti... Ogni cosa è pensata per garantire una bellissima vacanza.

E visto che lo spirito della nostra squadra è quello di coniugare sport e beneficenza, anche per questo evento non mancherà un charity program creato per permettere a tutti i runner di correre per un obiettivo comune: la solidarietà!

Sarà infatti possibile sostenere la campagna **END POLIO NOW** in collaborazione con il Rotary, l'O.M.S. e l'Unicef, e inoltre, per ogni Runner crocerista, verrà devoluto un contributo che permetterà all'Ospedale Pediatrico **Bambino Gesù** di acquistare macchinari utili a salvare piccole vite.

Alla fine di questa giornata siano ritornati entusiasti di poter raccontare e condividere con i nostri compagni di corsa la nostra esperienza!!! Di sicuro questa manifestazione sarà un momento di aggregazione che coinvolgerà in pieno chi corre per professione, chi corre soltanto per passione e ovviamente anche gli accompagnatori, e permetterà non solo di cimentarsi in gare più o meno impegnative, di approfondire a 360 gradi tematiche importanti per il nostro sport come alimentazione, salute e benessere, ma anche di godersi uno splendido mare, città meravigliose e la compagnia di migliaia di appassionati in una cornice mozzafiato!

Convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 22/08/2015



FIRENZE MARATHON 29/11/2015

CONVENZIONE HOTEL PER ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'

HOTEL ROMA (**)** - Centro città

Ubicazione

300 mt. dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, Posizione strategica per i Maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza.

Descrizione

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

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

DOPPIA: € 160,00

SINGOLA: € 120,00

TRIPLA: € 185,00

QUADRUPLA: € 210,00

Tassa di soggiorno soggetta a eventuali variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 4,00 per pers/per notte).

HOTEL Residenza Fiorentina (sup)** - Centro città

Ubicazione

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

Descrizione

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

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

DOPPIA: € 140,00

SINGOLA: € 90,00

TRIPLA: € 175,00

QUADRUPLA: € 195,00

Tassa di soggiorno soggetta ad evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 3,00 per pers/per notte).

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

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a me, per altri consigli su Firenze, eventuali con sistemazioni in anche altre strutture di ospitalità, escursioni, ristoranti o guide.

Daniel Peiffer

DP TRAVELSERVICE T.O

Cell. 338/1099857

Tel: 06/90478606

Email: dp.travel.service@inwind.it

*offerta valida, salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 05/09/2015 con invio di una prima situazione prenotazioni

NOTIZIE

Il mio Anno di Podismo

di Alessandro Todde, 31/08/2015



I nostri Orange

Ci sono momenti in cui ti accorgi del tempo che passa, questo è il momento di poter fare bilanci e tirare le somme di un anno da podista, infatti la mia storia inizia proprio dalla prima edizione della **Roma By Night 2014**.



Un anno in cui i cambiamenti l'hanno fatta da padrone, tra vicissitudini personali e soprattutto l'avvicinamento alla disciplina che tanto ho amato in passato, ma che non ho mai avuto la possibilità di vivere come nelle gare succede.

Come disse Forrest io vengo dal Triathlon, si tre anni di sofferenze, tre anni di adattamento ad una disciplina molto complessa e che ti mette davanti, nudi e crudi i tuoi limiti, ma come sappiamo tutti, i limiti esistono solo perché debbano essere superati, oppure più elegantemente: **"LIMITS EXSIST ONLY IN YOUR MIND"**.

Colmo di ricordi ed emozioni di una gara dallo scenario unico e speciale, mi ritrovo ancora una volta qui, sul Ponte della musica, questa volta assieme ad un gruppo straordinario, dal colore inconfondibile: **"GLI ORANGE!"**, ognuno è qui con il suo obiettivo, con la sua voglia di fare bene, allo stesso mio modo.



Questa volta però il mio proposito è sfacciato, raccogliendo l'entusiasmo di **Paolo Rossi**, con cui sto condividendo questo Agosto di gare, mi propongo di chiudere la mezza maratona in 1h30min, obiettivo fattibilissimo visti i grandi miglioramenti di questi mesi, ma bisogna correre, non bastano le parole.

Come in tutte le gare, ci raccogliamo di fronte il gazebo, si salutano tutti, si fa la foto di rito, ci si va a riscaldare, poi si aspetta trepidanti il momento dello start, ed ecco: **"Via!"**, subito ricerchiamo il nostro ritmo, sempre io e Paolo 4:05-4:10-4:15/Km, dai così va bene, non esageriamo però!



I pacer dell'ora e trenta, o come dice **Dario Vaccaro**: "dei novanta minuti" non si vedono, sono dietro di noi, i km scorrono via, la luna illumina il nostro percorso, alla metà veniamo

raggiunti dai pacers, è dura molto dura, lo sento dalle gambe, cariche di tutti i lavori e di tutte le gare sin'ora disputate, ma io non intendo mollare.

Ogni lieve discesa è occasione per mantenere ritmo e riprendere fiato, ogni salita la affronto di petto, senza paura, dandoci dentro, rischiando anche di andare in difficoltà.

Ed ecco il momento di crisi tanto temuto, siamo al 15-esimo km le forze sembrano abbandonarmi, ma per fortuna due angeli custodi mi sono accanto: Paolo e Dario: "dai forza non mollare! Dai stai con noi!", ci metto un po' per riprendermi, km che sembrano interminabili.

Finalmente ripassando per ponte Milvio, quasi al 18-esimo km mi riprendo e raggiungo la compagnia, la fatica però si sente tutta, le gambe stanchissime, quasi indurite, ma la voglia di tenere duro è più forte di qualsiasi altra cosa.

Manca poco, Paolo e Dario allungano, io cerco di seguirli, ma non è semplice, poi mi guardo intorno e non vedo i pacers con i loro palloncini gialli, questo mi conforta e mi spinge a tenere duro, siamo oramai sul lungotevere flaminio, manca poco, stringo i denti.

Poi ecco magicamente inizio ad intravedere la luce, il ponte della musica, manca pochissimo e quando imbocco il ponte e si apre la visuale sul traguardo e sul tabellone del tempo, il mio sguardo si distende e si riempie di stupore, l'obiettivo tanto sperato e cercato nella Roma-Ostia del Marzo scorso è oramai un ricordo.



Taglio il traguardo con un favoloso e insperato 1:28:57, si riversa dentro di me un anno di ricordi ed emozioni, festeggiamo, mangiamo tutti assieme e aspettiamo le premiazioni, ancora una volta Podistica Solidarietà prima classificata, serata fantastica.



Sono le due, torniamo verso casa, doccia e domani ci aspetta un'altra fatica, un'altra doppietta, **l'arrampicata di Tolfa.**

Sabato pomeriggio, sono le 14:30 rieccoci Io, **Paolo e Ornella**, si parte alla volta di Tolfa, viaggio piacevolissimo lungo l'ombreggiata braccianese, poi dopo Manziana il bivio per Tolfa, risaliamo le curve che saranno il teatro della gara di oggi.

Le pendenze si fanno sempre più dure arrivando al paese, parcheggiamo, salutiamo la compagnia e ovviamente il nostro Forrest che oggi è di casa e saliamo sul pulmino che ci porta in zona partenza, un po' di attesa, poi il classico riscaldamento, la foto di gruppo e siamo pronti per partire.

Tre, Due, Uno! Via! Si parte, i primi km sono un saliscendi insidioso che invogliano a prendere velocità, fianco a fianco con Paolo cerchiamo di non esagerare, poi io sentendo le gambe parecchio dure mi lascio sfilare leggermente, anche perché conoscendo il tracciato so che la parte più dura verrà dopo.

Dopo 3 km inizia il lungo rettilineo in salita, sullo sfondo la collina che protegge l'abitato di Tolfa con l'abbazia che come una roccaforte domina tutta la vallata, la pendenza non è dura ma rimane costante e non molla mai, poi dopo due km iniziano i 3 km più duri del percorso.

In lontananza vedo Paolo, piano piano riesco a rifarmi sotto, cerco di controllare i miei battiti, non posso sfiorare adesso altrimenti sarà tutto lavoro sfumato, mi contengo, i tornanti passano uno dopo l'altro, Il Paese si avvicina.

Manca poco, molto poco, prima di entrare in paese mi ritrovo assieme ad altri tre concorrenti, accelero il mio passo, anche gli altri lo fanno ma quando la pendenza diventa ancora più dura li vedo sfilare piano piano.

Sono dentro il paese e dietro Paolo vedo un altro concorrente, cerco di capire... ma io l'ho già visto? Poi focalizzo, è il pacer di ieri sera! Mi sto avvicinando, la quinta del paese ci avvolge in un caloroso abbraccio di incitamenti e applausi, aumento ancora il passo, sempre più vicino, mancano 200 m al gonfiabile, cambio passo e sorpasso il pacer della mezza di ieri, arrivo al traguardo, un ultimo sguardo con la coda dell'occhio, è finita!

Ad attendermi festante c'è Paolo, ci abbracciamo per festeggiare questa ennesima doppietta, questa volta dal sapore molto speciale, mentre siamo in attesa dell'arrivo di Ombretta, ci rifocilliamo e prendiamo i rispettivi premi di categoria, eggià anche questa volta abbiamo rimediato un bel premio.

Ci si cambia, ci si ripulisce e ci si mette la divisa ufficiale della podistica, con il nostro coach Forrest attendiamo le premiazioni e magia, di nuovo come ieri Podistica Solidarietà prima classificata!



TRIATHLON

Triathlon Olimpico Città di Palermo 2.0

di Fabrizio La Pera, 09/07/2015



Triathlon Olimpico Città di Palermo - Palermo 11 Ottobre 2015 Eccoci nuovamente per segnalare una gara che vale la pena di vivere considerato lo stupendo contesto in cui si svolge.

Saranno certamente d'accordo con noi il nostro capitano IronGiulio Fazio e le fantastiche sorelle triatlete Silvia e Paola Saitta che provengono da questi splendidi luoghi...

Segnaliamo infatti l'apertura delle iscrizioni al TRIATHLON OLIMPICO CITTA' DI PALERMO 2.0 che si terrà, **nello straordinario Golfo di Mondello**, Domenica 11 Ottobre 2015.

L'evento ci è stato gentilmente segnalato dagli organizzatori Mario Giaconia e la società Extrema a.s.d.

Nella pagina dedicata della Federazione Italiana Triathlon, potrete trovare tutte le informazioni sulla gara e sulla pagina della società organizzatrice dell'evento anche uno splendido video che fa vivere e racconta la scorsa edizione della gara, che anche per il 2015 sarà molto attesa e partecipata.

Ecco i link:

www.fitri.it/le-gare/calendario-gare/gara/5382.html

extremaevents.it/evento/triathlon-olimpico-citta-di-palermo

In estrema sintesi per chi non avesse tempo le principali informazioni sulla gara:

Data: Domenica 11 ottobre 2015

Iscrizione: 40 euro entro il 5 settembre 50 dal 6 settembre al 27 settembre (scadenza iscrizioni)

Ritrovo: Mondello (PA), presso Club Canottieri Roggero di Lauria

Orario: Partenza gara ore 9

Che aspettate triatleti **partecipate numerosi** e regalatevi una vacanza ottobrino in terra sicula tra ottimo cibo, ospitalità e fantastici luoghi.

Ecco il video della gara dello scorso anno, dopo averlo visto vi verrà certamente voglia di partecipare:

<https://youtu.be/QRPOgY7St0o>

Fabrizio

Storyboard XTERRA ITALY 2015

di Alessandro Todde, 26/07/2015



Xterra 2015

È venerdì pomeriggio, il sole e il caldo la fanno da padrone, tutti i bagagli sono pronti manca solo la MTB...

Passo da Marco che mi presta la Superfly blu, carico la MTB in macchina, parto e subito il traffico cerca di trattenermi a Roma, il G.R.A. è il solito carnaio... più di venti minuti per imboccare l'autostrada sotto un sole cocente, direi che la doccia a fine viaggio sarà il primo desiderio da esaudire!!!!

Finalmente arrivo al casello ma la situazione non cambia, anzi peggiora: un diluvio universale che mi accompagna fino a Tagliacozzo, poi finalmente il cielo si riapre e mi permette di affrontare il resto del viaggio con più tranquillità, giunto a Cocollo tiro giù il finestrino e l'aria già è diversa... finalmente si riesce a respirare in maniera decente e con il passare dei chilometri il caldo diventa solo un vecchio ricordo

Tante curve nelle suggestive gole del Sagittario, che ho imparato a conoscere ed amare tanti anni fa quando in sella alla mia fedele CBR viaggiavo sulle ali della libertà...

Finalmente eccolo! Il lago a forma di cuore.

Prima di cena incontro Paola e Silvia che appena arrivate iniziano a scaricare lo stand Taymory, le saluto e dopo aver sistemato tutte le mie cose porto la MTB in camera. Prima sera in compagnia di Maurizio, della sua famiglia e di un altro ragazzo, si cena si ride e si scherza. Poi si va a nanna, finalmente dopo settimane di sudarelle la prima notte con la coperta!!!! I Love Scanno!

Mattina sveglia presto, colazione e ricognizione del percorso bike, tecnico e duro come ricordavo, anche se questo è solo il secondo giro della gara, il primo lo scoprirò domani...

Ritornati al lago ci cambiamo e via con una bella nuotata rigenerante nelle fresche acque, si pranza presto perché Maurizio e Alessandro hanno la gara di X-Swim alle 15, il clima è ottimo solo nel tardo pomeriggio, dopo tuoni minacciosi scendono 4 gocce.

Arriva la sera ed ecco arrivare altri amici, uno dopo l'altro: Bros SuperPino Mastronardi, il Capitano Giulio Fazio, Raffaele Ratto e tanti altri che conosco per la prima volta ma con cui stringo subito amicizia.

Tempo di fare una doccia e si va a mangiare tutti al palazzetto, clima festoso e tanta gente, insomma il giusto spirito pre-gara.

Finita la cena, non possiamo esimerci dal rito che ogni anno ci accompagna in questa avventura: gelatino in piazza al paese... solamente il Capitano si concede una Tazza di Tè rigenerante, mentre Bros (SuperPino Mastronardi) je da de Genziana!

Immane poi è il servizio fotografico messo in piedi da Paola e Silvia, che prima di decidere quale foto possa essere messa sul blog ci mandano fuori di testa!

Torniamo in albergo e decidiamo l'orario per la super mega colazione della mattina della gara... fondamentale per poter sopperire alle quasi 5 ore di sforzo che ci aspetteranno... Finalmente giunge la domenica mattina, sveglia ore 08:00 scendo per la colazione e trovo già intenti a riempirsi il piatto Il Capitano e Bros, poco dopo Anche Maurizio, io cerco di selezionare il cibo con più alto valore energetico, poi alla fine mi guardo intorno e riempio il piatto con tutto quello che trovo sotto mano!

Adesso iniziano a scorrere le ore più lunghe, quelle dell'attesa, la partenza infatti è fissata per le ore 11, il briefing invece alle ore 10:30, giusto in tempo per infilarsi la muta e fare qualche centinaio di metri di riscaldamento, l'atmosfera per fortuna è rilassata e la tensione non si avverte, abbiamo anche il tempo di fare le ultime foto prima della partenza.

Ore 11, inizia la battaglia! Più di 350 persone in acqua a nuotare, dopo i primi incroci con annessi calci e schiaffi dati e ricevuti, riesco a prendere il mio ritmo, quest'anno ci fanno attraversare quasi tutto il lago prima di risalire dalla riva, attraversare il ponticello di legno e rituffarsi per concludere le ultime centinaia di metri.

Esco dall'acqua ma non ho idea in che posizione sono, di corsa mi dirigo verso la zona cambio mentre nel frattempo cerco di togliermi la parte alta della muta (operazione che rimane sempre un'incognita). Il terreno è parecchio fangoso e bisogna fare attenzione a non scivolare. Inforco la mtb e parto subito con un rapporto agile per non far imballare troppo le gambe, all'imbocco della prima salita verso il paese (rampa al 31%) inizio a superare alcuni concorrenti, poi inizia il tratto dentro il paese pieno di curve, scale da scendere e salire, finalmente intravedo volti conosciuti!

Supero il Capitano e lo incito a seguirmi, subito dopo, all'uscita del paese arrivo a Bros! Urlo come uno scemo, lui si gira e mi fa: "ma quanto ci hai messo per riprendermi!", di lì a poco inizia la salita terribile che ci porterà agli impianti di risalita a quota 1600, 7 km con pendenze variabile dal 6 al 35%.

Arrivati in sommità, ecco il secondo agognato ristoro, dove con forza chiedo una bottiglia di birra mentre i volontari mi guardano divertiti, in fondo il bello delle gare è anche questo saper sdrammatizzare anche nei momenti di grande fatica, superato il ristoro ci si butta in discesa a capofitto in mezzo ai prati, la discesa non è complicatissima ma le pendenze sono notevoli, si viaggia veloci e ci si riavvicina al paese.

Sfiorata la parte alta del paese si ritorna a salire, questa volta la salita non è lunghissima ma le pendenze, dopo un breve tratto su asfalto, arrivano anche al 42% infatti la difficoltà maggiore è cercare i rimanere in sella su un terreno sconnesso e cercando di evitare altri concorrenti che sbandano o perdono l'equilibrio.

Finita questa breve ma intensissima salita, si arriva allo scollinamento e alla parte più tecnica della gara la discesa nel bosco, in questo primo giro devo scendere svariate volte dalla sella sia perché la confidenza con il mezzo non è tanta, sia perché da dietro arrivano i missili terra-aria che hanno già completato il primo giro e si trovano ad affrontare il secondo.

Dopo aver tenuto duro nei punti più complicati si arriva alla fine della discesa, ecco l'asfalto, posso pedalare per cerca di sciogliere le gambe e le braccia messe sotto stress dalla discesa, si passa davanti alla zona cambio e via con il secondo giro! Questo secondo giro, per fortuna, è più corto del primo e dopo il passaggio all'interno del paese, una volta usciti invece di proseguire dritti si svolta a destra e si ripercorre la salita dalle pendenze proibitive con le gambe già provate dai primi 20 km di gara. Finalmente si scollina, ma questa volta mi faccio più coraggio e cerco di rimanere in sella il più possibile, la discesa è sempre arcigna e appena ne odo il rumore cerco di agevolare il passaggio dei concorrenti più veloci, inutile incaponirsi e tentare di rimanere al centro della traiettoria, se sono più veloci meglio per loro!

Finita la discesa, tiro un sospiro di sollievo e un accenno di sorriso si stampa sul mio volto, tra me e me penso che sono riuscito a superare una bella prova senza aver avuto il tempo di potermi esercitare con questa benedetta MTB.

Arrivo in zona cambio, mi metto le scarpe da trail, visiera e via! Nell'affrontare la prima asperità lungo lago incontro un ragazzo, cerco di mantenere il suo passo, sorpassiamo un po' di concorrenti che camminano, poi quando la salita si fa più dura anche noi camminiamo.

Inizio a chiacchierare con questo ragazzo Daniele Mancini, anche lui affaticato e provato da due cadute, percorriamo l'interno del paese assieme, in discesa riusciamo ad accelerare il passo, invece ogni salita camminiamo in comune accordo.

Tutti i rifiorimenti sono utili e graditi, anzi la gente del paese è talmente partecipe che offre aiuto, un signore in zona ristoro mi versa in testa un bicchiere di acqua fredda, un idillio!

Sempre con Daniele al mio fianco usciamo dal paese e inizia ad affrontare il famoso "Mostro" ovvero il chilometro verticale che ci porterà in sommità del bosco, le pendenze sono micidiali a tratti oltre il 40% mani e piedi e si va su, il ritmo che teniamo è buono.

Dopo aver finalmente scollinato iniziamo a correre in discesa in mezzo al bosco, discesa molto tecnica ma che mi ricorda molto quanto io adori la montagna, spingiamo e ci diamo dentro e la fatica dei primi km sembra quasi essere scomparsa.

Durante la discesa sorpassiamo decine di concorrenti, ad ognuno cerco comunque di non far mancare un incitamento, in effetti io sono fatto così, mi piace l'idea di poter aiutare gli altri quando sono in difficoltà.

Si avvicina la fine della discesa e Daniele si stacca leggermente, mi giro due tre volte, ma poi decido che è il momento di andare fino in fondo, inizio a far mulinare le gambe, finalmente vedo la strada, davanti a me l'ultimo chilometro, cerco di aumentare ma i crampi alle gambe mi ricordano tutti gli sforzi fatti sino ad ora.

Vedo davanti a me tre concorrenti, è più forte di me non riesco a resistere accelero! Controllo il Polar e sto effettivamente volando a 4:20/Km, prima dell'ultima curva sorpasso anche l'ultimo concorrente che avevo davanti, mi ritrovo così di fronte l'ultimo rettilineo e il traguardo.

Il tifo come al solito è spettacolare e quando viene annunciato il mio nome riconosco Maurizio ed Alessandro che mi incitano, arrivo a braccia alzate con le ultime energie, finalmente dopo 5 ore è finita!

Una grande soddisfazione per aver portato a termine questa durissima gara e ancora di più aver aiutato Daniele che dopo aver tagliato il traguardo ad un minuto di distanza mi ha detto: "se non c'eri tu me la sarei fatta tutta camminando".

Questo è lo spirito Orange che porto sempre dentro di me alle gare.

Stagione Triathlon a che punto siamo?

di Giancarlo Di Bella, 30/07/2015



(foto di Giancarlo Di Bella)

Cari amici Orange, oramai siamo giunti quasi alle ferie estive. È il momento di fare qualche bilancio della nostra attività... La sezione Triathlon è cresciuta tantissimo siamo circa 60 Atleti. Attualmente siamo attivi sul circuito Fitri Lazio e Circuito Forhans Cup dove stiamo andando avanti con molto successo.

Siamo attualmente presenti a molte gare del Circuito Internazionale tra cui Molti Ironman e la gara XTERRA. Il Prossimo appuntamento sabato 1 Agosto il Triathlon Olimpico Lago Salto di seguito il programma: SABATO 01 AGOSTO h 12.30 Ritrovo a Borgo San Pietro h 12.30,14.30 Consegna pacchi gara Triathlon Assoluti e Staffette h 15.00 Partenza Triathlon Olimpico del Lago del Salto h 18.30 Premiazioni Cat. Assoluti M\F e staffette D

INFORMAZIONI TECNICHE Possono partecipare gli atleti con tesseramento Agonistico, dalle categorie da Junior in poi e gli atleti tesserati con tesseramento giornaliero (vedi regolamento). E' prevista anche la competizione a staffette, ogni frazionista delle staffette deve essere regolarmente tesserato Fitri o tesseramento giornaliero per motivi assicurativi.

NUOTO: Triangolo di 750 mt da ripetere n.2 volte in senso orario. Totale Km 1.5; l'acqua del lago alle ore 15.00 sarà di circa 22°.* E' disponibile il servizio di noleggio muta, info Gabriele Cirelli 349.4281199 oppure cirelli.gabriele@gmail.com BICI: Primo tratto di andate e ritorno sul percorso di Corsa, poi andata e ritorno fino al bivio di Concerviano. Totale Km 37.2 , CHIUSURA TOTALE DEL TRAFFICO. Cancelli posti alla T2 (Zona cambio tra Bici e Corsa) di 2h 20'. CORSA: Circuito Andata e Ritorno di Km 3,2 da ripetere n°3 volte in senso antiorario. Totale km 9,6. D

MODALITA' DI ISCRIZIONE La tassa d'iscrizione è fissata in: € 15,00 Junior, € 40,00 Senior\Master, € 45,00 Staffette. Le iscrizioni chiuderanno tassativamente entro le ore 23.30 di Mercoledì 29 Luglio 2015 e comunque al raggiungimento dei 250 atleti! Il pacco gara è garantito ai primi 250 atleti iscritti. NON si accettano iscrizioni il giorno della gara. Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito www.forhansteam.it, complete di dati anagrafici, numero tessera Fi.Tri. e Fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione. Pagamento mediante bonifico bancario intestato a: S. S. D. MULTISPORT a r.l., BANCA DI FORMELLO E TREVIGNANO ROMANO DI CREDITO COOPERATIVO, AGENZIA n°4 Cesano, Roma CC n° 80343 IBAN IT 72 U 08812 03200 00000080343. Gli atleti che rinunceranno alla partecipazione saranno rimborsati della quota d'iscrizione solo se avviseranno l'organizzazione 48h ore prima dell'orario di Partenza della manifestazione. D

PREMIAZIONI Assoluti: °, 2° e 3° M\F Materiale Tecnico. Categorie: verranno premiati con materiali offerti dagli sponsor 1°,2° e 3° M\F di tutte le categorie. Staffette: verranno premiate la 1° staffetta M, la 1° staffetta F e la 1° staffetta mista. I premi non sono cumulabili. F REGOLAMENTO La partecipazione alla gara è riservata agli atleti con tesseramento Agonistico, dalla categoria Junior in poi. Per gli atleti non tesserati sarà possibile sottoscrivere la mattina della gara un tesseramento giornaliero, al costo di € 15,00 per tutte le categorie, presentando un certificato medico agonistico valido per la disciplina del triathlon. Tale tesseramento è valido solo per la gara per cui si sottoscrive e non permette agli atleti di acquisire punteggio rank ne di ricevere titoli regionali, nazionali e/o

internazionali. Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere e di accettare il presente regolamento.

STAFFETTE Ogni team dev'essere composto da 3 frazionisti (anche misti Uomini e Donne), uno per ogni specialità (nuoto, bici, corsa). Ogni atleta del team darà il cambio al successivo frazionista toccandolo con la mano. Il nuotatore dovrà aver scritto su un braccio e sulla gamba opposta il numero del team. Il frazionista della bici dovrà obbligatoriamente salire e scendere dalla bici alle linee segnalate dai giudici e percorrere gli spazia interni la zona cambio a piedi e con il casco indossato e allacciato. Il frazionista della corsa dovrà indossare il numero di gara sulla parte anteriore dell'addome. N.B. Gli atleti che non siano già parte di una staffetta costituita possono comunicare il nominativo e la loro frazione all'indirizzo info@forhansteam.it L'organizzazione farà il possibile per formare delle staffette omogenee per dare a tutti la possibilità di gareggiare. Il Tesseramento Giornaliero per le staffette, si può fare con la presentazione della certificazione medica agonistica specialistica, ovvero con un certificato per attività sportiva di tipo agonistico valido per il Triathlon. L'atleta iscritto sul campo rimane tesserato e quindi coperto da assicurazione solo per la singola gara.

NOTE AGGIUNTIVE: Per quanto non espressamente specificato si fa riferimento al regolamento Fi.Tri. Gli atleti saranno tenuti, durante la frazione ciclistica, al rispetto del codice della strada. E' **OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO RIGIDO**. E' consentita anche la bici da MTB. Il materiale posto all'interno della zona cambio potrà essere ritirato, dagli atleti, solo dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente e solo dopo la consegna di chip e pettorale all'organizzazione. Cronometraggio elettronico con chip alla caviglia. Alla mancata restituzione del chip saranno addebitati all'atleta Euro 15,00 Il numero del cellulare del Medico di gara è: 345.1154921 L'Ospedale allertato in caso di necessità è: Ospedale di Rieti telefono del centralino 0746.2781 . L'organizzazione si riserva di apportare variazioni al presente programma per cause di forza maggiore. **In Bocca al lupo a Tutti!!**

Triatleti Orange al Triathlon Olimpico Lago salto.

di Giancarlo Di Bella, 04/08/2015



(foto di Marco Proietti)

Carissimi Amici Orange,

ieri primo agosto nonostante l'esodo estivo gli orange hanno continuato a gareggiare.

La Nostra meta è stata il Triathlon su distanza olimpico al Lago del Salto che prevedeva:

1500 metri di nuoto

40 km di bike

10 km di Run

Dunque il WE si preannuncia con temperature direi bollenti il meteo nel pomeriggio promette malumori ma non piove ma tanto caldo e umidità la fanno da padroni!!

La gara inizia alle 15. Partiamo tutti di buon mattino in modo da essere sul posto almeno per le 13.

Io parto con il Buon **Marco Proietti** che non gareggia ma in quest'occasione sarà un ottimo fotografo... a lui e **Bruna Mazzoni** si devono i servizi fotografici pubblicati sul nostro sito...

Gigi e Bruna provvedono ottimamente all'organizzazione.

Il lago è calmo e l'acqua è un brodo...

Finalmente dopo qualche piccolo disguido si parte.

La prima frazione prevede 1500 metri di nuoto articolata in due giri.

Ed eccoci alla seconda frazione:

circa 40 km in bicicletta su un percorso a giro unico molto tecnico con curve improvvise salite saliscendi... si fa fatica a ritmare la pedalata...

Eccoci all'ultima frazione 10km di corsa articolata in due giri:

Il caldo e l'umidità sono atroci ragazzi...

Riusciamo comunque tutti quanti a fatica a raggiungere l'ambito traguardo!!!

Questi i risultati più importanti:

Alessandra Lipa 2a di categoria M3

Fiorenzo Lacerra ottimo 3° cat M4

Complimenti a tutti!!

SOCIETA'

La Maratonina del Cuore

di Redazione Podistica, 10/07/2015



Il giorno 20 settembre 2015 alle ore 10, in occasione dei festeggiamenti Settembre Tiburtino, la squadra di atletica "ASD Podistica Solidarietà" in collaborazione con il Comune di Tivoli,

organizzerà una Maratonina agonistica di 10 km attraverso le vie più rappresentative della nostra città denominata appunto

MARATONINA DEL CUORE

nel contempo si svolgerà una passeggiata aperta a tutti, famiglie, scuole, palestre ecc di circa 2 km da svolgersi in larga parte all'interno della bellissima

Villa Gregoriana,

percorso messoci gentilmente a disposizione dalla responsabile del Fai - Villa Gregoriana e che permetterà ai partecipanti di visitare una delle ville più belle d'Italia.

Lo scopo di questo evento sarà quello di **raccogliere fondi per l'acquisto di defibrillatori**, da devolvere alle scuole e alle associazioni sportive del territorio tiburtino.

La competizione avrà una grande risonanza mediatica, atleti di tutta la regione parteciperanno alla corsa agonistica (si prevedono almeno 500 persone), mentre per la passeggiata non competitiva ci siamo attrezzati per promuovere la partecipazione con la stampa di carnet di biglietti la cui distribuzione è iniziata da tempo (anche qui prevediamo almeno 500/600 partecipanti); il tutto sarà pubblicizzato attraverso siti podistici specializzati, riviste locali e nazionali, facebook, twitter ed altri canali social.

Per invogliare la partecipazione, oltre allo scopo benefico del ricavato, distribuiremo a tutti i partecipanti dei pacchi gara all'interno dei quali inseriremo vari prodotti che gli sponsor ci offriranno.

Il giorno della gara allestiremo un **Villaggio Maratonina** vicino la partenza e nello specifico presso Piazza Rivarola, dove chi vorrà potrà allestire un proprio stand o dei banner pubblicitari intorno all'area attraverso un contributo.

Festeggeremo così il

Ventennale della Podistica Solidarietà 1995 - 2015

Venti anni di successi, soddisfazioni, amicizie, piccole e grandi emozioni!!!

Venite anche voi !!!! 20 settembre 2015 - Piazza Rivarola Tivoli

Maratonina del Cuore: 10 km di storia, arte e solidarietà

Dicci la Tua: a Giugno non solo parole ... vince Paolo!

di Redazione Podistica, 23/07/2015



Paolo impegnato nell'Ecomaratonina del Chianti

Buongiorno **Cari Amici Orange!!!** Come ogni mese puntuale (o quasi) torna il consueto appuntamento con il concorso "**Dicci la Tua**", il concorso che premia i vostri racconti podistici e non. Il mese di Giugno ci ha visti impegnati in tante gare e manifestazioni su ogni terreno possibile ed immaginabile: **asfalto, sterrato, tartan, rocce, ma ci ha visto anche protagonisti in bici ed in acqua** ... ebbi anche i nostri triatleti e i nostri ciclisti hanno sicuramente tante storie da raccontare.

Ma veniamo al dunque ... siete talmente bravi a farci vivere le vostre emozioni al punto da metterci ogni volta in difficoltà sulla scelta del vincitore del concorso ... in questo mese di Giugno, dopo attenta riflessione, abbiamo deciso di premiare qualcosa di diverso ... qualcosa che si rivive non solo con le parole ma anche con le immagini ... il vincitore del mese di Giugno del concorso "Dicci la tua" è ... (suspance) ... **Paolo Reali!!!** Il nostro Ultramaratoneta, sempre armato di telecamera, ci fa rivivere ogni passo delle sue avventure ed in questo mese ha "girato" e descritto "**Nessun dorma nella notte del Passatore**" e "**Wild Marathon in attesa del Malandrino**". Paolo vince una maglia celebrativa del Ventennale, che potrà ritirare in sede negli orari di apertura della stessa.

As usual passiamo a menzionare e ringraziare tutti coloro che hanno voluto condividere con noi le loro emozioni ed in particolare:

- **Paola Gaito** che con il suo racconto dal titolo "**Un evento solidale e familiare**" ci ha raccontato come sia bello fare sport quando questo è accompagnato da solidarietà, storia e natura, esperienza vissuta "Correndo per il Bambin Gesù"

- **Arianna Carciotto** che con **10 ostacoli ... e non solo!!!** ci ha raccontato le emozioni vissute durante i Campionati di Società Master di atletica leggera descrivendoci il mondo della pista che grazie anche al nostro buon Marco Taddei inizia a diventare una splendida realtà anche per la nostra Società.

- **Marco Forrest Taddei** che con "**L'Atletica Orange**" ci ha confidato come pure uno nato e cresciuto in pista come lui possa continuare ad emozionarsi e con "**80 Voglia di correre!!!**" ci ha ribadito, qualora ce ne fosse stato bisogno che senza correre lui (e anche noi) non ci sappiamo stare, a maggior ragione se si parla di un evento di squadra come la Staffetta.

- "Sir" **Ettore Golvelli** che ci ha fatto viaggiare come solo lui sa fare attraverso la con **"Celano - Care montagne sopra un lago che non c'è più "**.

- **Giulio Fazio** che ci ha descritto la sua avventura in Austria con **"Ironman Klagenfurt"** .

Ringraziandovi come sempre per la vostra partecipazione, il concorso "Dicci la tua" continua: restiamo sempre in attesa di leggere i vostri racconti, le vostre storie, le vostre emozioni. La mail di riferimento della Redazione Podistica a cui mandare i vostri racconti è: redazione@podisticasolidarieta.it. Alla prossima!!!

Tony Marino

Giorgia: una nuova stella in cielo

di Redazione Podistica, 26/07/2015



Cari amici Orange

con profonda tristezza e tanta commozione vi comunichiamo che il nostro angioletto **Giorgia Onorati**, dopo una lunga e coraggiosa battaglia, nella notte ci ha lasciato.

Riposa in pace piccolo amore ... continueremo a correre per te e per l'AMIP. Un grande bacio.

L'A.S.D. Podistica Solidarietà, il Presidente, il Vice, il Consiglio Direttivo, i Gruppi di Lavoro e gli atleti tutti si stringono in un forte e caloroso abbraccio pieno d'amore nei confronti della famiglia e degli amici di Giorgia, nonché dell'Associazione Malati di Ipertensione Polmonare.

I funerali si terranno martedì 28 alle ore 10:00, presso la chiesa di Sant'Onofrio, vicino al Bambino Gesù.

Lustro d'Amore!

di Marco Taddei, 29/07/2015



... 6 Edizioni della 'Corsa de Noantri' in Orange!!!

Correva l'anno 2010, ma non correvo io da tempo, quando mi prese la "schicchera" di tornare a correre la Maratona di New York ...

Il 1990 fu una delle mie "ultime" apparizioni dopo quasi 15 anni di corse campestri, su strada e ovviamente in pista!

Ho vestito le gloriose maglie delle Fiamme Gialle, del Gruppo Sportivo Selenia e ho "sfiorato" la maglia della Cassa di Risparmio di Roma, che allora era una società molto ambita, ma evidentemente non ero proprio da canotta dei "bancari"!!!

E allora che si fa? Come un ibernato che per 20 anni si è assopito nei ghiacci mi sono risvegliato volenteroso di correre con una società degli anni 2000!!

Esiste ancora la FIDAL? Breve indagine su internet e ritrovo elementi della "casa madre"!

Esistono ancora le società di un tempo? Dove e' finita la "mitica" Fazi Battaglia? Che tempi hanno i "nuovi" amatori, che ora chiamano Master? Con quale società posso iscrivermi?

Sempre cercando su internet trovo la società che fa al caso mio, io eterno fanciullo devo correre con i "Peter Pan", e chissà che non conosca anche Capitan Uncino!

Così seguì la procedura dal sito e faccio la domanda !! Mi rispondono qualche giorno dopo con un "no grazie, siamo già in 100 e non possiamo caricare l'amministrazione di un ulteriore iscritto"!

Che delusione! Ma come io che ero ... chi ero ... mi ritrovo scartato? Va bene che ormai sono arrugginito e invecchiato, ma posso sempre tornare in forma e provare a fare tempi ... dignitosi!

Non mi perdo d'animo (chi mi conosce sa che quando ho un'idea in testa ...) e faccio ulteriore ricerca ... e come un bambino davanti alla vetrina dei giocattoli a Natale, rimango incantato da un sito colore arancio!

Il sito mi sembra fatto molto bene (sono informatico lo posso dire!), sezioni tematiche, e tante informazioni su come iscriversi, su dove e come fare la visita medica ... notizie di corsa, fotografie ... e quella parola che è stata la chiave che ha spalancato la porta del sogno di tornare a correre: **Solidarietà!!!**

Così rompo gli indugi e invio domanda di iscrizione a quell'indirizzo "speciale" che risponde a podisticasolidarieta@virgilio.it

All'epoca non c'erano i Gruppi di Lavoro, il Cd era composto dai soci storici, e tutto il lavoro gravava sulle spalle di pochi, pochissimi volontari.

Alla mia email ha risposto direttamente lui, colui che da lì a poco sarebbe diventato il Mio Presidente!

E non sbaglio a dire "MIO", in quanto con ognuno di noi, lui ha un rapporto speciale, personale e personalizzato!

Tutto e' cominciato quell'attimo e la mia carriera Orange è iniziata con la Corsa piu' romana di tutte : La Corsa de Noantri!!!

Ricordo i primi approcci, quel farmi sentire subito parte integrante e quel mio immediato senso di appartenenza ai colori e ai fini societari!!!

Quando sono sbucato dalla curva il Presidente era li' ad immortalare con una foto il mio arrivo e subito è iniziato il coinvolgimento che mi ha portato a cercare le mie foto alla partenza e all'arrivo delle gare ... a leggere i commenti, i resoconti , a vedere le classifiche a studiare i miei "competitor" ed è iniziata una meravigliosa avventura fatta non solo di corsa, ma di amicizia, di divertente stare insieme, di condivisione, e di rispetto!!!

Quando vivi una passione sfrenata come succede a me non ti limiti, entri dentro al cuore delle situazioni e così sono entrato nella scuola di Atletica della Podistica Solidarietà, e poi nel CD, e poi ho iniziato a smanettare nel database, un po' in tutte le sezioni.

Ho cercato di tramandare il mio amore profondo per l'Atletica Leggera e ho organizzato squadre per le gare in pista, i Campionati di società Master ...

Ho organizzato le staffette, e i grupponi, scrivendo inni e canzonette !!!

Ho fatto questo e altro non per "apparire" ma per "essere", animato da quello che mi piace chiamare "Orange Spirit"!!!

In questi 5 anni ho incontrato tanta gente, tante brave persone, qualcuna meno brava che ho affrontato con schiettezza, sempre a viso aperto, senza mai parlare alle spalle!

Sono libero di essere me stesso, sia con le scarpette che senza, e questo mi permette di dire sempre quello che penso!!!

Forse il mio atteggiamento a volte puo' dare fastidio a qualcuno, ma continuo per la mia strada finchè sarò ricompensato dal sorriso di **Mabroka** o dagli occhi splendidi di **Giorgia!**

Sono 5 anni di Amore, un lustro che illumina i miei occhi e mi porta ad abbracciare tutti, uno ad uno gli Orange miei compagni di squadra.

5 Anni con la Podistica Solidarietà ...

... sono 248 gare in Orange, tante emozioni, fotografie, momenti indelebili ...

... sono girare per le corsie di Pediatria per distribuire i regali a Natale ...

... sono correre in gruppo per sostenere una causa ...

... sono organizzare, incitare, motivare ...

... sono una piccola goccia nel mare Orange di questo ventennio !!!

Per me sono solo 5 anni, ma penso di essere Orange da sempre, e sono orgoglioso di correre con questa canotta e con quel cuore che simboleggia il nostro gruppo!!!

E' così lustro le mie scarpette da Running per affrontare al meglio i **prossimi lustri ... d'Amore!!!**

Sul Tetto d'Italia

di Redazione Podistica, 01/08/2015



Domenico Liberatore, vittorioso al traguardo della Corsalsiccia

La gioia di preparare il resoconto di questo mese è notevole, infatti in più di una occasione l'atleta in questione ha ottenuto risultati prestigiosi, ma si è superato conquistando il titolo di **Campione d'Italia di categoria nella Sky Race** di Picinisco, mi sto ovviamente riferendo al nostro **Giovanni Golvelli** che porta lustro alla nostra Società, riempiendola d'orgoglio, confezionando poi nel mese questi ulteriori risultati in ambito della sua categoria giungendo primo nella Corsalsiccia, nel Trofeo Vitamina e nel Trofeo Città di Santa Marinella, giunge poi secondo nella gara di Campotosto e nel Trail dei Monti Simbruini sui 49 Km, è infine terzo a Fondi, dimostrando per chi ne avesse ancora dei dubbi che l'accoppiata qualità è quantità è prerogativa fondamentale della Podistica Solidarietà.

In ambito societario siamo primi nella Corsa de Noantri, nella Jennesina a Santa Marinella, con le nostre Ladies conquistiamo il titolo di **Campionesse Regionali dell'Ora in Pista**, siamo quarti nella Corsalsiccia e nella Pavona Run e quinti a Fondi.

In ambito assoluto i nostri Top si fanno valere con:

Domenico Liberatore che Trionfa nella Corsalsiccia e giunge poi terzo a Campotosto passando per il sesto del trofeo Vitamina.

Andrea Mancini giunge ottavo nella Jennesina.

Nella Corsa de Noantri giunge quinto **Emanuele Pastore** e settimo **Gianluca Spinosa**.

Silvestro Costantini giunge settimo nel Trail dei Monti Simbruini da 13 km. Nella gara di Sigillo di Posta giunge terzo **Gianluca Corda** e quinto **Salvatore Cairo**.

Nella Gara di Posta giunge settimo **Gaetano Nolfo**.

Le Nostre Splendide Lady si fanno valere anche in questo periodo di caldo e ferie con:

Michela Ciprietti che giunge seconda assoluta sia nella Corsa de Noantri che a Santa Marinella, conquistando il terzo posto nella Jennesina; in quest'ultima gara giunge, quinta **Annalaura Bravetti** e sesta **Mariangela Valletta**.

Marcella Cardarelli è quarta a Campotosto.

Nel Trail dei Monti Simbruini da 28 Km è sesta **Simona Anselmo**.

Nelle varie categorie raggiungiamo i seguenti risultati:

Nella **Jennesina** è 1° Zagordi Giuseppe, 2° Flavia Sette, 3° Fabiola Restuccia ed Elisa Tempestini, 4° Francesco De Luca, Pietro Spaziani, Alberta Barbieri e Maria Adelaide Frabotta, 5° Annalisa Ammazalorso.

Nella **Corsalsiccia** abbiamo 1° Oksana Lysyk, 2° Paolo Giovannini, Valeria Sortino e Carola Norcia, 3° Patrizia De Angelis, 5° Francesca Lippi.

Nella **Pavona Run** sono 3° Anastasio Piazzolla, Mirella Cicivelli, 5° Alessia Salatini.

Nel **Trofeo Città di Fondi** abbiamo 1° Anastasio Piazzolla e Oksana Lysyk, 3° Paolo Giovannini e Alberta Barbieri, 4° Ornella Rodilos, 5° Giulia Crescenzi.

Nella **Notturna Apriliana** abbiamo 2° Alberta Barbieri e Gaetano Tessitore, 3° Pinuccia Pisano.

Nel **Trofeo Città di Santa Marinella** è 1° Zagordi Giuseppe, 2° Alberto Lauri e Alfredo Corda, 3° Daniele Pegorer e Luciano Foglia Manzillo, 4° Marcella Cardarelli, 5° Flavia Sette, Alberto Botta e Gianluca Corda.

Nel **Trofeo Vitamina** abbiamo: 3° Pasquale La Forgia e 5° Valter Santoni e Paolo Rossi.

Nella **Gay Run** è 1° Roi Piermarini, 2° Claudio Ubaldini e Dario Apicella, 3° Enrico Manocchio e Miguel Jose Ricardo.

Nella gara di **Sigillo Di Posta** abbiamo 3° Marco Fabiani, 4° Daniel Peiffer.

Nella gara di **Roccagorga** è 1° Oksana Lysyk e 4° Paolo Giovannini.

Nel **Giro del Lago di Campotosto** sono 1° Paolo Giovannini, Massimo Rodolico, Tamara Haydee Arias ed Eleonora Mella, 2° Giuseppe Zagordi, Chiara Ceccarelli, Danilo Santoponte e Francesca Fratini, 4° Fabiola Restuccia e Massimiliano Rossini, 5° Stefano Pierdomenico, Germana Bartolucci e Giovanni Graziosi.

Nel **Trail di Monte Artemisio** è 3° Silvestro Costantini.

Nel **Trail dei Monti Simbruini** abbiamo in base alla relative distanze questi risultati: sui 49 Km sono 2° Ettore Golvelli e Alessandro Argentieri, 4° Maria Bianchetti; sulla distanza di 28 Km abbiamo 4° Paolo Micozzi, Giovanni Bretti, Massimo Cavallucci e Daniela Paciotti, 5° Cristiano Giovannangeli, Roberto Rocchi e Germana Bartolucci; sulla distanza dei 13 Km abbiamo 1° Sergio Caciotta, 3° Annamaria Ciani, 5° Roberta Annibali.

Come sempre mi scuso in anticipo per eventuali errori, augurando a tutti una Buona Estate in Corsa, dal Vostro Tap Runner **Giampiero Decinti**

Olimpia: ci lascia un'amica ...

di Redazione Podistica, 04/08/2015



*"Ci ha lasciato una nostra amica di Latina, non molto conosciuta ai più della Podistica, non un'atleta ma una persona speciale, mite, umile sempre disponibile ad aiutare le persone in difficoltà: **Olimpia Montefusco**.*

Ha collaborato attivamente nelle raccolte di indumenti e di cibo per la Croce Rossa, ha fornito materiale in abbondanza per il mercatino.

Da tempo malata trovava nell'aiuto degli altri il senso più alto della sua fede.

*Diceva: **"quando starò bene voglio venire alla mensa della Caritas"**.*

Raccoglieremo la sua promessa e soprattutto il suo esempio portandola sempre nei nostri cuori" Davide Ferrari

*"Dolce sonno Olimpia, ci siamo sentite tante volte e la tua discrezione la avverto solo ora, ripensandoti! **Abbiamo reso contenti tanti bambini grazie a te, all'amore che hai dato loro e a cui hai dedicato tante parole e vita.***

Cara amica del Mercatino ti accarezzi un dolce e lieve sonno e ti accompagni il nostro più tenero pensiero! Sei parte di noi. Un abbraccio forte alla tua famiglia"

Anna Maria Ciani e tutto il Mercatino della Solidarietà

"Lo sport: un ponte con la Palestina" - Stage di atletica leggera con la Squadra "I Giovani di Gericò"

di Redazione Podistica, 24/08/2015



Il progetto **"Lo sport: un ponte per la Palestina"** nasce nel 2014 dopo la visione di un film: **Inshallah Bejiing**, che racconta del viaggio di alcuni atleti palestinesi alle olimpiadi di Pechino.

I ragazzi dell'Associazione **"Ponti non muri"**, entusiasti dal racconto, hanno raggiunto e stretto un forte legame di amicizia con uno dei protagonisti di quel film, che oggi è allenatore della squadra di atletica **"I giovani di Gericò"** (Shabab Ariha).

La squadra, unica mista nei Territori Occupati Palestinesi, formata da giovani palestinesi volenterosi e dotati, **combatte e resiste contro la carenza assoluta di supporti logistici per allenarsi nel modo più sicuro, corretto ed efficace**: l'attrezzatura sportiva, la pista di atletica, il confronto con altre realtà, la possibilità per atleti e allenatori di seguire corsi di aggiornamento o stage formativi.

Per questo motivo l'Associazione "Ponti non muri" ha deciso di ideare un progetto che permettesse alla squadra "I Giovani di Gerico" **di poter usufruire di attrezzature adeguate e permettere ad atleti e allenatore di confrontarsi con altre realtà sportive e partecipare a uno stage formativo su pista e in palestra**.

La prima edizione di "Sport: un ponte con la Palestina" ha fatto sì che 5 atleti della squadra "I giovani di Gerico" e il loro allenatore trascorressero 15 giorni in Sardegna, per effettuare uno stage con una delle squadre più titolate (il CUS Sassari), con il supporto di istruttori di atletica e palestra, e di fisioterapisti dell'area sportiva. Durante la permanenza in Sardegna, gli atleti hanno partecipato attivamente alle competizioni regionali, gareggiando con la squadra locale che li ha "adottati".

Dal 30 agosto al 15 settembre 2015 si terrà, sempre in Sardegna, la seconda edizione di "Sport: un ponte con la Palestina", con l'arrivo nell'Isola di altri 4 atleti palestinesi e di due accompagnatori.

Calendario

- Domenica 30 Agosto - Alghero ore 10.35 Arrivo e accoglienza all'aeroporto.
- Lunedì 31 Agosto - Sassari ore 10 Incontro con il Sindaco di Sassari e il Presidente del Consiglio Comunale di Sassari. Visita del Palazzo Ducale e della mostra del Caravaggio.
- Lunedì 31 Agosto - Sassari ore 16.00 Stadio dei Pini - Apertura dello Stage. Incontro con la stampa, saluto del pubblico e primo allenamento.
- Martedì 1 Settembre - Terralba ore 16.00 Partecipazione al Raduno Regionale di categoria
- Sabato 5 Settembre - Oristano ore 17.00 Campo di atletica, XIII Giornata del Super Premio
- Lunedì 7 settembre - Ploaghe ore 16.00 Allenamento e a seguire incontro con le autorità e con i giovani del paese
- Martedì 8 settembre - Sassari ore 11.00 Incontro con il Rettore dell'Università di Sassari e con la Delegata allo Sport
- Venerdì 11 settembre - Sassari ore 9.30 Incontro con gli allievi delle classe superiori dell'Istituto Pitagora
- Sabato 12 Settembre - Sassari ore 17.00, Stadio dei Pini - XIV Giornata del Super Premio: "MenneaDay" - "Trofeo Ponti non muri".

Alla 14° prova del Superpremio 2015 quest'anno verrà affiancato il trofeo Ponti non Muri in coincidenza con la manifestazione nazionale **"MenneaDay"** dedicata a celebrare la memoria e i valori del campione Olimpico di Mosca 1980 e detentore per decenni del record del mondo dei 200 metri, in 19.72 (Città del Messico, 12 settembre 1979). Numerose le città in tutta Italia che hanno aderito al Mennea Day. Ma non sarà necessario avere una medaglia al collo per correre il Mennea Day: come l'anno scorso la partecipazione, in ciascuna sede, è aperta a tutti. Non solo ai tesserati FIDAL ma a tutti gli appassionati che vogliono testimoniare con la propria presenza in pista l'adesione ai valori forti che Mennea seppe legare al proprio nome: **l'integrità e la dedizione, il rispetto di se stesso, del proprio corpo e degli avversari**. Valori che l'oro di Mosca seppe portare con sé anche nella sua vita fuori dalla pista e che portarono alla creazione della Fondazione Pietro Mennea Onlus, organizzazione nata per volontà della Freccia del Sud ed impegnata in iniziative di solidarietà sociale. Nell'occasione verrà organizzata una gara sui 200 m per atleti non agonisti in sostegno al progetto "Sport: un ponte con la Palestina"

- Domenica 13 settembre - Sassari ore 19 Festa di saluto
- Lunedì 14 Settembre - Nuoro ore 10.00 Incontro con le autorità e giornata di amicizia con i giovani del "Progetto Farfalla Judo"
- Martedì 15 Settembre - Alghero ore 19.20 Partenza della squadra

Ogni pomeriggio gli atleti si alleneranno allo "Stadio dei Pini - Tonino Siddi" alle ore 17.00.

Per visualizzare il programma della manifestazione cliccate [QUI](#)

Ritorno al futuro

di Fulvio Di Benedetto, 27/08/2015



Al lavoro sul campo di Caracalla insieme al nostro Presidente

Cari amici podisti, purtroppo le vacanze, per molti, sono già finite: si ritorna alle nostre abitudini quotidiane ma sempre con la variante dell'incognita "futuribile".

Come sarà il nostro prossimo futuro pur rispettando la nostra routine quotidiana apparentemente sempre uguale ma allo stesso tempo sempre diversa?

Per quanto possiamo programmare il futuro, pur tendendo per nostra natura umana all'ottimismo, ovviamente, c'è sempre quella imprevedibilità alle nostre aspettative che poi non è altro che la bellezza e la meraviglia del vivere, cercando sempre di fare del nostro meglio in ogni

contesto.

Bando alle banalità: entriamo nel vivo dell'argomento! **Che aspettative abbiamo rispetto alle gare che ci attendono nel breve, medio e lungo periodo?**

È normale la nostra voglia di entrare in forma al più presto e rimanerci il più a lungo possibile, con allenamenti a volte anche oltre le nostre capacità, ponendoci le solite domande:

Quanti giorni posso allenarmi? Quanti km devo fare? A che ritmo? Mi sto allenando bene? Miglioro il giusto?

Domande che ci poniamo tutti, tendenti a chiedere sempre il massimo al nostro corpo.

Per questo il presidente Pino Coccia ed il sottoscritto, abbiamo ideato **la scuola di podismo e di atletica leggera (Atletica Podistica Solidarietà)** sollecitati appunto da atleti che ci ponevano queste domande, cercando di essere per loro un valido aiuto con la nostra preparazione tecnica ed esperienza.

Da 6 anni presso lo **Stadio delle Terme di Caracalla (Nando Martellini)** si svolgono i corsi per atleti di ogni livello: principianti, intermedi e top runner!

Qui di seguito alcune informazioni.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- dalle 18 alle 18:30, lavori statici per potenziamento muscolare e mobilità articolare;
- dalle 18:30 circa, lavori dinamici in pista, di gruppo ed individuali: tecnica di corsa, miglioramento delle aerobie (potenza, resistenza, capacità) e preparazione alle gare in programma per ogni singolo atleta.

LE PROMOZIONI:

- prova gratuita per i nuovi iscritti
- settembre gratis: sia per i nuovi iscritti, sia per gli atleti già iscritti.
- programma di allenamento personalizzato compreso nella quota.

QUANDO, DOVE

corsi: tutti i martedì e giovedì, dalle 18 alle 19:45

stadio: Caracalla. In questo periodo la pista è in rifacimento. Il fine lavori è previsto per l'11/9.

Inizio corsi: 15/9 (salvo ritardo ultimazione lavori).

Istruttori: Pino Coccia, il sottoscritto e a supporto Salvatore Cairo.

Per tutte le altre informazioni scrivere email a fulvio.dibenedetto@libero.it oppure chiamare al 3935562914

Vi aspettiamo numerosi!!! Saluti e a presto.

Dimenticavo i costi, veramente modici, a portata di tutti, finora 20 euro mese con riduzioni per famiglie, coppie ecc. e per i bambini un kit gratuito per la prima volta.

Fulvio Di Benedetto (personal trainer-istruttore di ginnastica posturale-tecnico Fidal)

Dicci la Tua: a luglio il premio è doppio!!!

di Redazione Podistica, 29/08/2015



Buongiorno Cari Amici Orange!!! In ritardissimo così come un treno locale di Trenitalia torna il concorso **"Dicci la Tua"**, pronto a premiare i vostri racconti podistici e non: le vacanze estive ci hanno un po' rallentato ma noi vi abbiamo osservato, vi abbiamo letto e abbiamo viaggiato insieme a voi.

Il mese di Luglio ci ha visti impegnati in tante gare e manifestazioni dappertutto ... in questo periodo abbiamo un po' abbandonato la Capitale per andare a correre in montagna o in riva al mare, mete delle nostre vacanze, ma abbiamo sempre portato con noi la canotta Orange nelle nostre valigie.

In questo mese di Luglio, abbiamo una novità ... eh si ... non avremo un solo vincitore ... ma ben due vincitori!!! **I vincitori del mese di Luglio del concorso "Dicci la tua" sono ...** (rullo di tamburi) ... **Marco "Forrest" Taddei e Stefano "Flash" Pierdomenico!!!**

Il nostro amico Marco, con tutto il suo cuore ha ripercorso il suo cammino con la Podistica Solidarietà in **"Lustro d'Amore!"** mentre il nostro amico Stefano ci ha raccontato di una storia di amicizia vera in **"Uno per tutti, tutti per uno!!!"** nonché di un avvincente viaggio attraverso i monti Simbruini con **"La fatica ed il rispetto"**. Marco e Stefano, colonne ed orgoglio della nostra società, vincono una maglia celebrativa del Ventennale, che potranno ritirare in sede negli orari di apertura della stessa.

Anche per questo mese ringraziamo tutti coloro che hanno voluto condividere con noi le loro emozioni ed in particolare:

- **Ettore Golvelli** che con **"Correre nella storia, nell'arte e ... nell'immondizia"** ci ha raccontato il forte contrasto tra bellezze e bruttezze che convivono nella Terra dei Fuochi, e che con **"Picinisco - Un camoscio a "due zampe" sui Monti della Meta"** ci ha raccontato della grande impresa del fratello Giovanni Golvelli, diventato sui Monti della Meta **Campione Italiano di categoria master M65 di Skyrace**.

- **Daniel Peiffer**, che ci ha invogliato a partecipare all'Ecomaratona del Ventasso con il racconto **"Una Ecomaratona in altura da ricordare ... e da ripetere"**.

- **Alessandro Todde**, che con **"Storyboard XTERRA ITALY 2015"** ci ha reso partecipe delle sua avventure da triatleta al lago del Turano.

- **Paolo Reali** che con il videoresoconto **"Poker d'assi sui Monti Simbruini"** ci ha fatto rivivere uno dei trail più belli ed affascinanti del centro italia.

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

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

Tony Marino

SOLIDARIETA'

Il sole della solidarietà brilla su Spiragli di Luce!

di Redazione Podistica, 15/07/2015



I ragazzi di Spiragli di Luce

Anche quest'anno, grazie al contributo della **Fondazione Umberto ed Elisabetta Porfiri** ed al ricavato della Gara Podistica **Trofeo Città di Nettuno**, uno spiraglio di luce ha illuminato il campo estivo dei ragazzi disabili guidati da **Elisa Tempestini** ed i suoi operatori, **Gaetana, Luigi, Claudia, Marta, Stefano, Federica e Veronica Mercurio** (la sottoscritta)!

Nella prima settimana, lì con noi, al **Camping Village Isola Verde**, ci sono stati anche alcuni ospiti della comunità Villa Bona appartenenti all'associazione Mapsi di Ardea Durante. **In queste due settimane di campo estivo, i nostri 13 ragazzi, hanno avuto giornate intense e divertenti!** Al mattino, tutti in piscina per risveglio muscolare, nuotate, acqua gym e balli di gruppo; mentre, il pomeriggio, ci si dedicava ad attività ludico-ricreative come disegno, giochi di gruppo, pallavolo, ma a mio avviso, l'esperienza che rimarrà impressa nei loro cuori, è quella del giro sul cavallo, un'esperienza unica a contatto non solo con la natura, ma specialmente con questo animale molto sensibile e mansueto.

Ognuno di questi ragazzi, aveva una caratteristica speciale: **c'era chi elargiva baci ed abbracci, chi accudiva i suoi compagni con dolcezza e tenerezza, chi era appassionato di ballo, chi invece aveva "poteri magici" tali da farti arrivare i pasti a tavola**, questi ultimi preparati con cura dallo chef del Camping e portati dal personale sempre sorridente ed attento ad ogni nostro bisogno.

La vera ricchezza di questa esperienza, sono loro: **questi ragazzi così talmente speciali da spazzare via con un semplice sorriso, una carezza, un abbraccio, qualsiasi tipo di tristezza!!!** Attraverso i loro occhi, ti rendi conto che la vita, è una ricchezza enorme e non va sciupata, né vissuta senza un elemento fondamentale: **L'AMORE!**

È questo, quello che mi ha lasciato questa esperienza: **un carico di amore che ciascuno di questi ragazzi, a modo suo, mi ha voluto donare.** Sì, mi auguro che questo "spiraglio" sia sempre più luminoso e forte tale da poter arrivare ai cuori di tutti!!!

L'Associazione Sportiva Spiragli di Luce, ringrazia tutti gli sponsor che hanno aderito al progetto, al Comune di Nettuno ed al comune di Anzio che hanno dato un servizio gratuito per il trasporto dei ragazzi.

Grazie di cuore!!!

Veronica Mercuri

Donare è un atto d'Amore

di Redazione Podistica, 23/07/2015



Come ogni anno d'estate si verifica un calo nelle donazioni di sangue mentre cresce il numero di emergenze. Queste si sommano alla costante necessità di trasfusioni a favore di persone ricoverate per malattie ematologiche come le leucemie e alle necessità di routine per interventi chirurgici.

Donare il sangue diventa in questo periodo un gesto che acquista un significato molto importante. Un gruppo di atleti che pratica regolarmente sport ed ha come obbiettivo una vita sana non può tirarsi indietro davanti a questa richiesta di aiuto.

Il 31 luglio c'è una gara non podistica ... una gara di umanità e solidarietà verso chi soffre alla quale dovremmo partecipare in massa: **"La donazione del sangue"**.

Tante vite umane stanno aspettando il nostro atto di amore ... non possiamo deluderli ... l'appuntamento per questa occasione sarà **venerdì 31 luglio dalle 7:30** in poi presso il **Centro Trasfusionale del Policlinico Umberto I** a ROMA - Padiglione Adspem.

E' di venerdi, quindi i **lavoratori dipendenti potranno beneficiare di una giornata di riposo**. Contrariamente a quanto annunciato non sarà possibile fare la mappatura dei nei per assenza dei dermatologi.

Vi è disponibilità di molti più posti per fare la donazione quindi vorremmo estendere l'invito a chiunque, specie a runner di altre di altre squadre per trasformare questa giornata in una festa di sport e solidarietà.

La donazione è indolore, è preceduta da una visita medica, seguita da un'abbondante colazione. L'ambiente è amichevole: i medici sempre cordiali e soprattutto esperti nel mettere a proprio agio chiunque specie se alla prima occasione.

La prima volta non si scorda mai: **la Podistica offre sempre ai nuovi donatori una bellissima medaglia serigrafata e una maglia tecnica del gruppo donatori**

Il centro trasfusionale si trova in Viale Regina Elena 328 ed è facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici tramite, Metro B fermata Policlinico, Tram numero 19 e 3.

Il parcheggio per i donatori: si accede in Viale del Policlinico 155, ed è gratuito per il giorno della donazione esponendo l'apposito cartellino che viene fornito dalla segreteria o con le analisi.

Per visionare il VADEMECUM PER DONARE clicca [QUI](#)

Per segnalare la tua presenza alla donazione clicca [QUI](#) ed iscriviti alla GARA FITTIZIA.

Vi aspettiamo

Asta di beneficenza

di Redazione Podistica, 23/07/2015



Cari amici, siamo stati contattati da Anna Benedetti, artista fondatrice della Associazione Culturale Villa d'Este e Presidente della Lega Arcobaleno.

Il **19 settembre 2015**, la **Lega Arcobaleno** e l'**Associazione Villa d'Este** organizzano un'ASTA di BENEFICENZA presso la tenuta di **Casa Rosata**, nella Piana del Cavaliere, per diffondere e sostenere le iniziative delle suddette Associazioni di Promozione Sociale (no profit). Proponiamo una giornata speciale immersi nel verde in un'oasi di pace a un'ora da Roma, nella Piana del Cavaliere, a solo 1 Km dall'uscita Carsoli-Oricola dell'Autostrada A24. Nei quattro ettari perfettamente accessibili e pianeggianti, si potranno visitare gli stand degli Sponsor e delle Associazioni, curiosare nel Mercatino del Superfluo, gustare cibi genuini sulla terrazza a bordo della grande Piscina Plaza.

Nel pomeriggio, nel **"Teatro Bruno Tescari"** a Casa Rosata, si svolgerà il dibattito dal titolo **"Il Valore dell'Associazionismo"** che vedrà a confronto diverse realtà.

Il momento clou della serata sarà la VENDITA all'ASTA che proporrà oggetti particolari, d'arredamento e d'arte varia, offerti con il contributo degli Sponsor e dei sostenitori. Sarà il momento per fare piccoli, grandi "affari" aggiudicandosi gli oggetti preferiti e contribuendo nello stesso tempo alle attività delle Associazioni.

Vi invitiamo a donare un oggetto anche riciclato o strano o antipatico o eccezionale ... tutto ciò che pensi possa essere usato allo scopo.

Per scoprire di più sulle attività delle associazioni vi rimandiamo al sito www.annabenedetti.com/ oppure al sito www.legarcobaleno.it/ oppure contattare direttamente Anna all'indirizzo email annabenedetti@tin.it.

Per qualsiasi altra info il nostro referente per l'iniziativa è **Cristiano Giovannangeli**.

L'asta avrà luogo sabato 19 settembre 2015, alle ore 18, presso CASA ROSATA in Via Spineta 8/A, Piana del Cavaliere - ORICOLA (AQ)

Lotteria di beneficenza

di Redazione Podistica, 23/07/2015



La ROMAIL **"Vanessa Verdecchia"** organizza una lotteria di beneficenza per raccogliere fondi per la ristrutturazione del reparto oncematologico pediatrico del policlinico Umberto I.

La spesa si aggira sui 700.000,00 euro. Un terzo sono già stati messi a disposizione dall'associazione "30 Ore per la vita"; si stanno cercando altri sponsor tipo Telecom, Enel ecc ... ma con molta difficoltà.

La lotteria, se avrà successo contribuirà per 50.000 euro (il limite per le lotterie di beneficenza). L'estrazione dei premi avverrà giorno 22 ottobre alle ore 11 presso la sede dell'AIL nazionale

Per chi volesse comprare un biglietto alla modica cifra di 2 euro potrà farlo in sede, nei giorni ed orari di apertura oppure potrà rivolgersi prima della **gara di Campotosto** al gazebo podistica dove troverete il nostro orange **Stefano Gaiola**.

Costituita a Roma il 28 dicembre 1984, ROMAIL "Vanessa Verdecchia" come Sezione dell'AIL - Associazione Italiana contro le Leucemie, Linfomi e Mieloma - è un'associazione senza fini di

lucro nata con l'obiettivo di sostenere la Ricerca ed aiutare i pazienti affetti da malattie del sangue ed i loro familiari.

La missione di ROMAIL "Vanessa Verdecchia" è quella di:

- supportare il Centro di Ematologia dell'Università degli Studi di Roma "Sapienza", per migliorare l'assistenza a bambini, adulti ed anziani affetti da malattie del sangue;
- rendere sempre più efficiente il servizio di Assistenza Domiciliare;
- ospitare i pazienti ed i loro familiari residenti fuori Roma nella Casa AIL "Residenza Vanessa";
- finanziare la Ricerca con borse di studio, dottorati di ricerca in Italia ed all'estero e contratti per medici, biologi, infermieri e personale tecnico, amministrativo ed informatico per supplire alle carenze della pianta organica della struttura ospedaliera.

Per ulteriori informazioni potete visitare il sito istituzionale www.romail.it/.

Progetto La Tartaruga - Ringraziamenti

di Redazione Podistica, 27/07/2015



Riceviamo e pubblichiamo una mail di ringraziamento pervenutaci da "**La Tartaruga Onlus**" a seguito della donazione ricevuta da parte della nostra Società. Il progetto La Tartaruga e l'Associazione omonima nascono dalla volontà specifica di trovare un ambiente multisensoriale dove poter sviluppare il residuo sensoriale per quei bambini/ragazzi affetti da gravi patologie invalidanti ai quali non è consentito di andare in piscina o fare molte delle altre attività dei coetanei. Lo scopo dell'Associazione è dare a tutti coloro che ne hanno bisogno la possibilità di svolgere attività in acqua con figure professionali abilitate ed adeguatamente preparate, ma anche trascorrere piacevolmente del tempo in un ambiente familiare e accogliente.

Grazie a voi amici che siete sempre al nostro fianco. L'obiettivo è sempre più vicino grazie anche a voi. Parteciperemo anche alla maratona di Roma, per poter continuare nella raccolta fondi ma soprattutto per dare visibilità alla nostra realtà. Il nostro obiettivo più grande è vedere al più presto tanti bambini che normalmente non trovano modo di giocare e fare attività anche in piscina, divertirsi nella vasca multisensoriale e imparare cose nuove. Negli ultimi mesi 7 nuovi bambini sono arrivati e già usufruiscono della struttura. Speriamo a settembre di poterne accogliere ancora di più. Inoltre stiamo acquistando sollevatore e barella doccia per i più grandi.

Quando volete saremo felici di farvi visitare il nostro centro, piccolo ma davvero speciale come coloro che ci sono vicini. A presto.

Angela

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito

dell'Associazione latartarugaonlus.it o la pagina facebook www.facebook.com/la.tartarugaonlus

Buone Vacanze!!!!!!!!!!!!!!

di Redazione Podistica, 31/07/2015



Ciao a tutti!

Vorremmo augurarvi buone vacanze e darvi anche alcune belle notizie dalla Tanzania e non... Il container per il quale molti hanno collaborato, è giunto nel porto di **Dar es Salaam!!!** Si stanno organizzando i trasporti per portare tutta la merce a **Lumuma**.

La ristrutturazione del reparto di maternità procede molto velocemente, anche grazie alle numerose offerte e al ricavato del **Pigiama Running for Africa!!!!**

E a proposito del pigiama running, sono state inserite le foto nel sito www.pigiamarunningforafrica.org

Chissà se avrete il coraggio di andare a vedere quanto eravate simpatici!!!!!!!!!!

Grazie per tutto a nome nostro e della gente di Lumuma!

A tutti buone vacanze e.... ci vediamo a settembre!!!!

Angelo

La (non) gara più bella!

di Paola Gaito, 03/08/2015



Qualcuno si chiederà perché ho deciso di svegliarmi alle 05:30 di mattina per prendere il treno che da Latina parte alle 06.24 e ti porta a destinazione fino a Roma: **per la mia seconda donazione di sangue con la Podistica Solidarietà!** E non potevi donare il sangue a LATINA? Ebbene no, non potevo.

Perché donare con gli amici orange è diverso, è una gara che non segna tempi e non designa vincitori assoluti

perché questa è la gara per eccellenza che ti fa sentire veramente parte del gruppo perché siamo tutti egualmente campioni, il top runner come il podista solidale alle prime armi che ancora non riesce a terminare tutta di corsa una competizione perché la competizione affiora solo nella voglia di battere il record precedente (anche un solo donatore in più dell'ultima volta è una vittoria)

perché donare una parte di te è diverso

perché le parole di quell'articolo ti hanno colpito (*l'estate si verifica un calo delle donazioni mentre cresce il numero delle emergenze*)

perché il Presidente chiama e tu sai che questa per lui è la gara più importante

Il centro trasfusionale che ci accoglie è quello dell'Umberto I, in viale Regina Elena 328, facilmente raggiungibile a piedi dalla stazione Termini di Roma. L'organizzazione è impeccabile, tutti sono cortesi, dal ragazzo dell'accettazione ai medici della pre-visita, dalle infermiere alla signora che al termine della donazione ti chiede con dolcezza che cosa desideri mangiare per riprendere le forze e a modo suo ti fa sentire speciale. Non ci sono lunghe attese, perché le postazioni per le donazioni sono numerose, circa 14 e il ricambio è continuo.

E poi scopri che il Comune di Roma è troppo avanti, per incentivare le donazioni ad ogni donatore regala due ingressi gratis per visitare alcuni tra i più bei musei della capitale.

Quasi quasi copio l'idea e la propongo anche per la mia città.

Un ringraziamento al sempre presente **Davide Ferrari** e una menzione speciale ad **Alessandra Pellegrino** che ha donato il sangue dopo aver corso la 5.30 di Roma (quindi per lei levataccia ancor peggiore).

Adesso per me purtroppo è prevista una lunga pausa, non potrò donare fino ad aprile 2016, però sono convinta che altri prenderanno il mio posto. Siamo talmente tanti iscritti che in teoria ad ogni donazione dovremmo raggiungere numeri vertiginosi eppure in pratica le adesioni non solo numerosissime.

Confidiamo nel prossimo appuntamento, in autunno, quando le temperature, più miti, sicuramente faranno salire il numero di donatori.

Ed ora diamo un'occhiata alle prossime gare di settembre e ottobre.

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
SETTEMBRE					
1/9	18:00	Maratonina di Capranica 1ª edizione	Capranica (RM) Italia	10.000	4
2/9	15:30	Marcialonga del Cerbiatto 35ª edizione	Villavallelonga (AQ) Italia	10.000	2
5/9	06:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia 2ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	66.000	1
5/9	09:00	La Convention del Ventennale 1ª edizione	Collepepe (Pg) Italia	0	0
5/9	09:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia 2ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	25.500	0
5/9	10:00	Maratona con il Tacco a Spillo Gara della Solidarietà di Tagliacozzo (C.E.) 12ª edizione	Mirabella Eclano (AV) Italia	3.000	0
5/9	17:30		Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	31
5/9	18:00	Staffetta 5x1000	Rocca Canterano (RM) Italia	1.000	1
6/9	09:00	Trail del Narciso 1ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	25.500	5
6/9	09:30	Bad Woman Trail 6ª edizione	Circolo Ippico Furnari - Rocca di Papa (RM) Italia	11.500	0
6/9	09:30	Corsa delle 3 Ville (C.E.) 6ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	74
6/9	09:30	E Run 3ª edizione	Erbusco - Brescia (Bs) Italia	10.000	0
6/9	09:30	Marcialonga di Umbertide 3ª edizione	Umbertide (Pg) Italia	14.000	1
6/9	09:30	Marcialonga Running 13ª edizione	Piaz de Sotegrava - Moena (Tn) Italia	25.000	0
6/9	09:30	Memorial Don Luigi Marchetta 8ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	1
6/9	09:30	Ostia in Corsa per l'Ambiente 13ª edizione	Pineta di Castelfusano - Ostia (RM) Italia	10.000	30
6/9	09:30	Trail del Narciso 1ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	10.000	0
6/9	09:45	Trail Biccanto nel Vulcano 1ª edizione	Roccamonfina (Ce) Italia	20.000	1
6/9	10:00	Maratonina d'Autunno 4ª edizione	Torrice (FR) Italia	10.700	1
6/9	10:00	Run for Sanes 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	5
6/9	10:00	Trofeo delle Marcite 18ª edizione	Norcia (Pg) Italia	10.500	0
6/9	10:00	Trofeo delle Sette Contrade 16ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000	6
11/9	16:00	Vertical Ussita-Trail dei Monti Sibillini 1ª edizione	Frontignano di Ussita (MC) Italia	6.000	0
11/9	18:30	Half Marathon di Arenzano 8ª edizione	Arenzano (GE) Italia	21.097	0
11/9	18:30	Run for 24h 4ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	7.500	13
11/9	20:00	Prosciutto Party	Roma (RM) Italia	0	25

12/9	09:00	Jungfrau Marathon	Jungfrau (EE) Svizzera	42.195	0
12/9	09:30	Marathon du Medoc 31ª edizione	Pauillac (EE) Francia	42.195	0
12/9	17:00	Corri Ariano 1ª edizione	Ariano Irpino (AV) Italia	10.000	1
12/9	17:00	Solcity 2ª edizione	Via Solacciano Palestra 4 - Minturno (LT) Italia	10.500	0
13/9	07:30	Trail dei Monti Sibillini 2ª edizione	Frontignano di Ussita (MC) Italia	44.000	1
13/9	09:00	Munster Marathon	Munster (EE) Germania	42.195	0
13/9	09:00	Tallinn Marathon	Tallin (EE) Estonia	42.195	0
13/9	09:00	Tor des Geants 5ª edizione	Courmayeur (AO) Italia	330.000	0
13/9	09:00	Trofeo San Leonardo 7ª edizione	Acilia (RM) Italia	8.250	1
13/9	09:00	Wroclaw Maraton 33ª edizione	Breslavia (EE) Polonia	42.195	0
13/9	09:30	A Tutta	Monza - Monza (MB) Italia	6.000	0
13/9	09:30	Corri Fregene	Fregene (RM) Italia	10.000	25
13/9	09:30	Corri Nettuno 2ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	3
13/9	09:30	Mezza di Monza 12ª edizione	Autodromo Nazionale - Monza (Mz) Italia	21.097	0
13/9	09:30	Scorrendo con il Liri 1ª edizione	Cappadocia (AQ) Italia	65.700	1
13/9	09:30	Trail del Matese 2ª edizione	Campochiaro (CB) Italia	15.000	1
13/9	09:30	Trail di Pereto 4ª edizione	Pereto (AQ) Italia	25.000	2
13/9	09:30	Unicredit Banca Run Tune Up 14ª edizione	Bologna (Bo) Italia	21.097	3
13/9	10:00	La corsa contro il tempo 3ª edizione	Centro Anziani Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	5.000	3
13/9	10:00	Millenium running (C.E.) 3ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	32
13/9	10:00	Porcino Run	Lariano (RM) Italia	10.000	10
13/9	10:00	Trofeo dei Falisci 8ª edizione	Civita Castellana (Vt) Italia	10.000	2
13/9	11:00	Vilnius Marathon 12ª edizione	Vilnius (EE) Lituania	42.195	0
18/9	10:00	Auronzo Vertical Contest 1ª edizione	Auronzo di Cadore (Belluno) Italia	5.000	0
18/9	20:00	Egadi Running Cruise	Favignana (Tp) Italia	2.500	0
19/9	08:00	Staffetta 12 x 1 ora (C.E.) 20ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.000	47
19/9	10:00	Scottish Half Marathon	Edimburgo (EE) Scozia	21.097	0
19/9	10:15	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195	1
19/9	18:00	Cipolla di Cannara in Corsa 1ª edizione	Cannara (Pg) Italia	10.200	0
19/9	20:00	Egadi Running Cruise	Favignana (Tp) Italia	10.000	0
20/9	04:00	Amalfi Coast ultra Trail 70k 2ª edizione	Minori (SA) Italia	76.000	0
20/9	05:00	Maui Marathon 45ª edizione	Maui (EE) Usa	42.195	0
20/9	08:00	Cadini SKY Race 6ª edizione	Auronzo di Cadore (BI) Italia	20.000	0
20/9	08:00	Misurina SKY Marthon 1ª edizione	Auronzo di Cadore (BI) Italia	42.000	0
20/9	08:00	Montanaro Trail 3ª edizione	San Marcello (Pt) Italia	52.000	3
20/9	08:00	Moscow Marathon 39ª edizione	Mosca (EE) Russia	42.195	0
20/9	08:30	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	42.195	4
20/9	09:00	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	30.000	0
20/9	09:00	Maratona del Piceno Fermano 32ª edizione	Porto San Giorgio (AP) Italia	42.195	0
20/9	09:15	Corsa del pane Genzanese 3ª edizione	Genzano (RM) Italia	11.000	15
20/9	09:30	Giro del Lago di Chiusi 6ª edizione	Lido di Chiusi - Chiusi (Si) Italia	18.000	0
20/9	09:30	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	16.000	0
20/9	09:30	Mezza Maratona Città di Ceperano 1ª edizione	Ceperano (FR) Italia	21.097	2
20/9	09:30	Mezza Maratona di Sabaudia 15ª edizione	Sabaudia (RM) Italia	21.097	16
20/9	10:00	Corsa Podistica di Sutri 6ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	0
20/9	10:00	Egadi Running Cruise	Favignana (Tp) Italia	17.000	0
20/9	10:00	Maratonina del Cuore 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	116
20/9	10:00	Siberian International Marathon 26ª edizione	Siberia (EE) Russia	42.195	0
20/9	10:00	Trail Zompo lo Schioppo 2ª edizione	Riserva Naturale - Morino (Aquila) Italia	15.000	0
25/9	09:00	Adamello ultratrail 2ª edizione	Vezza d'Oglio (Bs) Italia	180.000	0
25/9	20:30	European Run Night 2ª edizione	Centro Storico - Perugia (Pg) Italia	8.000	0
26/9	09:00	Castle Mountain Running- Cronoscalata 1ª edizione	Castello di Arco - Trento (Tn) Italia	2.400	0
26/9	10:00	Adamello Trail 1ª edizione	Vezza d'Oglio (Bs) Italia	70.000	1
26/9	12:00	Castle Mountain Running- Inseguimento 1ª edizione	Castello di Arco - Trento (Tn) Italia	7.400	0
26/9	12:00	Trail degli Eroi - Vertical	Semonzo - Borso del Grappa (TV) Italia	5.700	0
26/9	14:00	Singolar Tenzone nelle terre dei Volsci e lungo la Francigena	Priverno (LT) Italia	0	1
27/9	03:00	Trail degli Eroi - Ultra	Semonzo - Borso del Grappa (TV) Italia	80.000	0
27/9	06:00	Trail degli Eroi	Semonzo - Borso del Grappa (TV) Italia	46.500	0
27/9	07:00	Monte Aurunci Ultra Sky Marathon 2ª edizione	Manarola (LT) Italia	50.000	0
27/9	08:00	K42 Italia- K21 1ª edizione	Parco Nazionale della Majella - Sant'Eufemia a Maiella (Pe) Italia	21.097	0
27/9	08:00	K42 Italia 1ª edizione	Parco Nazionale della Majella - Sant'Eufemia a Maiella (Pescara) Italia	42.195	0
27/9	08:00	Trail degli Eroi - SKY	Semonzo - Borso del Grappa (TV) Italia	30.000	0
27/9	09:00	Maraton de Zaragoza 9ª edizione	Saragoza (EE) Spagna	42.195	0
27/9	09:00	Maratona di Berlino 42ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	2

27/9	09:00	Maratona di Varsavia 37ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	42.195	0
27/9	09:00	Maratonina di S. Michele 10ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	7.500	0
27/9	09:00	Mezza Maratona Città di Pisa 9ª edizione	Pisa (PI) Italia	21.097	2
27/9	09:00	Roma Trail Villa Ada 3ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	12.500	0
27/9	09:00	San Galgano EcoTrail 1ª edizione	Chiusdino (Si) Italia	22.000	0
27/9	09:00	San Galgano Ultra Trail 1ª edizione	Chiusdino (Si) Italia	50.000	0
27/9	09:00	Trail dei Monti Aurunci 3ª edizione	Maranola (Lt) Italia	19.000	0
27/9	09:00	Trail del Moscato 4ª edizione	Castiglione Tinella (Cn) Italia	52.000	0
27/9	09:30	Mezza Maratona di Foligno 2ª edizione	Foligno (Pg) Italia	21.097	0
27/9	09:30	Trail Ercole Curino 2ª edizione	Parco Nazionale Majella - Sulmona (Aq) Italia	21.000	0
27/9	10:00	Adamello Trenta Trail 1ª edizione	Veza d'Oglio (Bs) Italia	30.000	0
27/9	10:00	Corriamo insieme a Peter Pan 17ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	4.200	5
27/9	10:00	Corricolonna 25ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	3
27/9	10:00	La 115	Viterbo (VT) Italia	11.500	1
27/9	10:00	Loch Ness Marathon	Loch Ness - Fort Augustus (EE) Scozia	42.195	0
27/9	10:00	Run for Biodiversity 2ª edizione	Maccarese - Roma (RM) Italia	10.000	7
27/9	10:00	StraLugano 10ª edizione	Piazzale LAC - Lugano (EE) Svizzera	30.000	0
27/9	10:00	StraLuganoCity 10ª edizione	Piazzale LAC - Lugano (EE) Svizzera	10.000	0
27/9	10:00	Trail del Moscato - 21km 2ª edizione	Castiglione Tinella (Cn) Italia	21.000	0
27/9	10:00	Trofeo Podistica Solidarietà 12ª edizione Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 54ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	6.000	49
27/9	16:30		Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	2
27/9	20:30	Mud Run Experience by Night 1ª edizione	OXF Camp in Via Selva Casirino, snc - Frosinone (FR) Italia	5.400	0
27/9	21:00	Corri sotto le stelle 12ª edizione	Sora (FR) Italia	10.000	0

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
OTTOBRE					
3/10	07:00	Le vie di San Francesco - Long Way 4ª edizione	Attigliano (TR) Italia	124.000	3
3/10	07:00	Le Vie di San Francesco - Short Way 2ª edizione	Attigliano (TR) Italia	66.000	0
3/10	10:30	Orange for Caritas 2015 6ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	2
3/10	16:00	Ridere per vivere Run 2ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	0
4/10	09:00	Al Gir dal Final 37ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	12.000	2
4/10	09:00	Brussels Marathon	Cinquantenaire Park - Brussels (EE) Belgio	42.195	0
4/10	09:00	Bucarest Marathon	Bucarest (EE) Romania	42.195	0
4/10	09:00	Le Vie di San Francesco - Short Way 1ª edizione	Attigliano (TR) Italia	26.000	0
4/10	09:00	Telesia Half Marathon 1ª edizione	Piazza Minieri - Telese Terme (Bn) Italia	21.097	0
4/10	09:30	L'anello del brigante 3ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	0
4/10	09:30	Maratona di Torino 29ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	1
4/10	09:30	Mezza Maratona dei Castelli Romani 17ª edizione	Ariccia (RM) Italia	21.097	23
4/10	09:30	Piantala e Corri	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000	0
4/10	09:30	Trofeo Madonna della Vittoria 30ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	10.500	0
4/10	09:30	Trofeo S.Ippolito 12ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	8
4/10	09:30	Vendemiale 90ª edizione	Via Gramsci - Capena (RM) Italia	10.000	0
4/10	09:30	Yerevan Half Marathon 1ª edizione	Yerevan (EE) Armenia	21.097	1
4/10	10:00	Bournemouth Marathon	Bournemouth (EE) Inghilterra	42.195	0
4/10	10:00	Chimera Trail 1ª edizione	Cappelle dei Marsi (AQ) Italia	19.000	0
4/10	10:00	Maratonina Città di Montalto 21ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	21.097	0
4/10	10:00	Maratonina Città di Montalto 21ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	11.000	0
4/10	10:40	Koln Marathon 19ª edizione	Colonia (EE) Germania	42.195	0
11/10	07:30	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	1
11/10	09:00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	20
11/10	09:15	Mare – Lago delle Terre Pontine	Latina (LT) Italia	30.000	10
11/10	09:15	Mare – Lago delle Terre Pontine	Latina (LT) Italia	14.000	0
11/10	09:30	Eco Trail della Roscetta 7ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	0
11/10	09:30	La Corsa della Croce Rossa 8ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	8.000	1
11/10	09:30	Sulle Orme di Adriano 3ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	3
11/10	09:30	Trail Aldobrandini 1ª edizione	Villa Aldobrandini - Frascati (RM) Italia	18.000	1
11/10	10:00	Budapest Marathon 30ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	42.195	0
11/10	10:00	Hunger Run - Run for Food 10ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	2
11/10	10:00	London Royal Parks Foundation Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	2
11/10	10:00	Marathon Eindhoven 32ª edizione	Eindhoven (EE) Olanda	42.195	0
11/10	10:00	Maratonina Città di Arezzo 17ª edizione	Piazza Guido Monaco - Arezzo (AR) Italia	21.097	0
11/10	10:00	München Marathon 30ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	42.195	0
11/10	10:00	Strafrosinone 31ª edizione	Frosinone (FR) Italia	12.500	0
11/10	10:00	Straviterbo 8ª edizione	Viterbo (VT) Italia	10.000	0
11/10	10:00	Trail del Monte Soratte 15ª edizione	Monte Soratte - Sant' Oreste (RM) Italia	13.500	0

16/10	09:00	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari 28ª edizione	Carpi (Mo) Italia	42.195	0
17/10	13:00	Maratona di Roma a Staffetta 15ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	9
18/10	09:00	Maratò Palma De Mallorca 12ª edizione	Palma De Mallorca (EE) Spagna	42.195	0
18/10	09:00	Mezza Maratona di Valencia	Valencia (EE) Spagna	21.097	0
18/10	09:15	Maratona D'Annunziana di Pescara 15ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195	0
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti - Del Luca Trail 14K 5ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	14.000	0
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti - Trail 21k 9ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	21.000	0
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti 9ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195	3
18/10	09:30	Lucus Angitia Trail 2ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	16.500	0
18/10	09:30	Maratona di Amsterdam 40ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	1
18/10	09:30	Mezza Maratona di Latina 13ª edizione	Latina (LT) Italia	21.095	0
18/10	09:30	Raduno Podistico Interregionale 35ª edizione	Ponte Felcino - Pg (Pg) Italia	10.000	0
18/10	09:30	Roma Urbs Mundi 10ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	5
18/10	09:30	Trail Città della Ceramica 1ª edizione	San Lorenzello (Bn) Italia	22.000	1
18/10	09:30	Vivi Dragona 4ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000	0
18/10	09:45	Lunghissimo di Contigliano ... aspettando la Maratona di Rieti 2ª edizione	Contigliano (RI) Italia	32.000	1
18/10	10:00	Corri Cures 7ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000	4
18/10	10:00	Corri per Medici Senza Frontiere	Ingresso Piazzetta del Bel Respiro (punto jogging) Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	7.500	2
18/10	10:00	La Corsa della Speranza	Milano (Mi) Italia	6.000	0
18/10	10:00	Maratonina a La Rustica 2ª edizione	La Rustica - Roma (RM) Italia	5.000	0
18/10	10:00	Maratonina del Marrone 14ª edizione	Latera (VT) Italia	9.300	0
18/10	10:00	Trofeo Citta dei Papi 1ª edizione	Casale Anagni (FR) Italia	11.250	0
24/10	10:30	Orange for Caritas 2015 7ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	0
25/10	09:00	Ischia Dream Run 1ª edizione	Ischia (NA) Italia	30.000	0
25/10	09:00	Maratona di Venezia 30ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	32
25/10	09:30	Maratonina delle Castagne 12ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	0
25/10	09:30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	9
25/10	09:45	StraSalerno 20ª edizione	Salerno (SA) Italia	21.097	0
25/10	10:00	Hescanas Trail 2ª edizione	Villa Paolina - Porano (Terni) Italia	16.000	0
25/10	10:00	Marathon du Grande Toulouse 9ª edizione	Tolosa (EE) Francia	42.195	0
25/10	10:00	Maratona di Losanna 23ª edizione	Losanna (EE) Svizzera	42.195	0
25/10	10:30	Ljubljanski Maraton 20ª edizione	Ljubljanski (EE) Slovenia	42.195	0
25/10	16:30	Corri al Massimo per Irene 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	0
25/10		SwissCityMarathon 8ª edizione	Lucerna (EE) Svizzera	42.195	0
26/10	09:50	Maratona di Dublino 36ª edizione	Dublino (EE) Irlanda	42.195	0
31/10	00:00	Crociera Maratona del Mediterraneo 1ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	42.195	1

E facciamo gli auguri di compleanno a:

Settembre

1	Alberto	Cuccuru	1971
1	Maurizio	Allegrini	1971
2	Marco	Di Ruzza	1976
3	Alessandro	Carbonare	1967
3	Francesca	Nardi	1980
3	Simone	Cugini	1977
4	Mario	Durante	1957
5	Alessandro	Galeazzi	1963
5	Alessandro	Izzo	1973
5	Francesca	Boldrini	1973
6	Maria	Bianchetti	1969
7	David	Kevorkian	1975
7	Gianluigi	Perla	1976
7	Giovanni	Sebastiani	1960
7	Luca	Carroccia	1984
7	Maria Francesca	Piacentini	1971
7	Pinuccia	Pisano	1962
7	Riccardo	Schiaffini	1968
8	Guglielmo	Dalessandro	1975

8	Roberto	Nanni	1970
8	Simone Pietro	Nascimben	1964
9	Sergio	Bonanno	1963
9	Simone	Giovannini	1991
10	Domenico	Musolino	1962
10	Gianluca	Antonucci	1969
10	Giuseppe	Del Vecchio	1969
10	Jean Pierre	Plebani	1973
10	Luigi	Altieri	1979
10	Massimo	Fantoni	1957
10	Stefano	Colasanti	1971
10	Valerio	Della Bruna	1974
11	Enrico	Marsoner	1962
11	Gianfranco	Mura	1965
11	Ombretta	Spuri	1966
11	Piero	Antonelli	1944
11	Stefano	Larini	1970
12	Paolo	Parrano	1961
12	Stefano	Verdecchia	1971
13	Adalgisa	Colabianchi	1963
13	Cinzia	Coccia	1966
13	Sebastiano	Mascarello	1957
13	Sergio Gaetano	Perri	1957
14	Massimo	Pallini	1952
14	Maurizio	Guerrieri	1966
14	Stefano	Ferrari	1977
15	Alessandro	Chioccia	1975
15	Fabio	Bortoloni	1971
15	Mario	Virdis	1980
15	Stefano	Tonchi	1964
16	Andrea	Neri	1969
16	Daniele	Cavallari	1979
16	Francesco	Anania	1973
16	Mariagrazia	Davì	1966
17	Bruna	Mazzoni	1958
17	Pierluigi	Panariello	1963
17	Vito	Rincicotti	1958
18	Daniele	De Sanctis	2005
18	Edoardo	Gallotti	1965
18	Ettore	Scagliarini	1957
18	Fabio	Apolloni	1954
19	Francesco	Wesel	1982
19	Giancarlo	Amatori	1981
20	Alessandro	Paone	1978
20	Fabrizio	Solari	1968
20	Piero	Fiorucci	1978
20	Stanislaw	Rogoza	1979
21	Angelica	Cipolloni	1968
21	Dorotea	Cinanni	1980
21	Franco	Capri	1964
21	Maurizio	Santovincenzo	1968
21	Roberta	Annibali	1982
22	Alessandro	Sciavicco	1971
22	Andrea	Ramunno	1969
22	Anna	Silvestri	1963
22	Nicola	Desogus	1975
23	Anna Maria	Ciani	1958
23	Marco	Paglioni	1963
23	Patrizia	De Angelis	1964
25	Alessandro	Micarelli	1974
25	Angiolina	Colozza	1964
25	Chiara	Collatina	1991

25	Michela	Martines	1974
26	Anna Maria	Ronci	1954
26	Cinzia	Torri	1953
26	Daniela	Paciotti	1953
26	Maria Alessandra	Pellegrino	1965
27	Eleonora	Di Benedetto	1977
28	Amerigo	Galla	1983
28	Cristiana	Rossi	1963
28	Francesco	Volpe	1988
28	Marco	Chiarelli	1967
29	Alessandro	Marini	1967
29	Ioan	Mosneagu	1980
29	Irene	Greco	1970
29	Luca Antonio	Russo	1978
29	Stefano	Moscatelli	1961
30	Francesco	Festuccia	1980
30	Jacopo	Franceschetti	2008
		Occhipinti	
30	Pierpaolo	Cautela	1963
30	Sergio	Semeraro	1982
30	Simonetta	Salomone	1966
Ottobre			
1	Antonio	De Caro	1973
1	Lorenzo	Costantini	1970
1	Pierluigi	Rossi	1960
2	Giuseppe	Zagordi	1960
3	Ettore	Sala	1961
4	Alberto	Palazzani	1968
4	Antonio	Cherubini	1976
4	Francesca	Carpignoli	1968
4	Francesco	Luciani	1957
4	Isabella	Braciola	2009
4	Mariangela	Valletta	1975
4	Maurizio	Ragozzino	1954
5	Franco	Sarracino	1962
5	Maria Chiara	Rosi	1969
5	Massimo	Buonanno	1961
6	Amleto	Orati	1949
6	Monica	Pelosi	1966
7	Fabrizio	Tani	1968
7	Gianluca	Corda	1974
7	Marco	Ginesi	1966
7	Vito	Addante	1972
8	Andrea	Talucci	1991
8	Francesco	Di Giuseppe	1958
8	Maurizio	Giovannetti	1959
8	Stefano	Marinone	1952
9	Andrea	Zuffi	1974
9	Bruno Enzo	Pontecorvo	1969
9	Charles	Graves	1950
9	Mirko	Simonelli	1975
10	Alessandra	Muzzi	1964
10	Jan Louisa Herman	Cherlet	1981
11	Andrea	Zicoschi	1963
11	Luigi	Gasbarri	1950
11	Roi	Piermarini	1931
12	Bruno	Nesticò	1964
12	Giorgio	Matteoli	1974
12	Marco	Pugi	1971
13	Alessandro	Verrecchia	1964
13	Cesare	Gambardella	1966
13	Massimiliano	De Felice	1975

13	Massimiliano	Mattina	1966
13	Maurizio	Bellacosa	1966
14	Antonio	Flamini	1950
14	Claudio	Di Falco	1970
14	Domenico	Bovi	1964
14	Francesco	Carfagna	1978
14	Francesco	Sergi	2005
16	Andrea	Covino	1971
16	Davide	Ferrari	1975
16	Emanuele	Quacquarelli	1945
16	Gaetano	Tessitore	1962
16	Giovanni	Graziosi	1950
16	Salvatore	Paxia	1969
16	Sergio	Caciotta	1953
16	Umberto	Martino	1966
18	Andrea	Orsini	1978
18	Enzo	Tundo	1974
18	Marco	Perrone Capano	1958
18	Simone	Zambenedetti	1985
19	Alessandra	Casano	1982
19	Gianfranco	Arcangeli	1968
20	Francesca	Fratini	1973
20	Gianluca	Faraone	1968
20	Simone	Boursier Niutta	1983
21	Andrea	Cagno	1971
21	Emanuela	Ruotolo	1978
21	Francesco	Nisi	1974
21	Marco	Tomassini	1957
22	Brenda Lee	Bohen	1965
22	Eleonora	Canacari	1990
23	Gian Luigi	Ricupito	1969
23	Marco	Fabiani	1963
23	Nicola	Di Iasio	1982
23	Piero	Frattarelli	1961
24	Federico	Maitino	1974
24	Giovanni	Vallario	1974
24	Massimo	Clementi	1977
24	Stefano	Sbardella	1960
25	Daniele	Patruno	1981
25	Francaalberto	Bizzetti	1971
25	Mirella	Cicivelli	1961
26	Gabriele	Arata	1974
26	Gianluca	Alba	1970
26	Ilaria	Pironi	1980
26	Vittorio	Tiberi	1954
27	Federico	Lommi	1978
27	Stefano	Loletti	1965
27	Tommaso	Iorio	1959
28	Carmelo	Salanito	1963
28	Giampietro	Moscatelli	1968
28	Roberto	Susinno	1977
29	Christian	Hubler	1960
29	Simone	Ottaviani	1976
30	Andrea	Pozzi	1980
30	Mauro	Mariani	1960
30	Sandra	Ianni	1961
31	Claudio	Mancinelli	1972
31	Gerardo	Santarelli	1966
31	Paolo	Sai	1965

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 **154 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**