



la Podistica Solidarietà

# TINFORMA



ANNO 18 - N. 185 MAGGIO 2018



IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA  
TRIATHLON

TRAIL  
CICLISMO

NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ

# Editoriale



Cari amici Orange, ben ritrovati con il consueto appuntamento con il **Tinforma di Maggio!**

Ormai il caldo è alle porte e la bella stagione inizia a far capolino sulla Capitale: un ottimo motivo per uscire fuori di casa per allenamenti rigeneranti in compagnia e per partecipare maggiormente alle tante gare presenti nel calendario podistico.

Il mese di Maggio ha visto lo svolgimento di gare dal forte significato sociale; in particolare ricordiamo la gara **"1 Maggio - Lavoro in ... Corsa!"** che ha preso il via proprio vicino Piazza San Giovanni, da anni fulcro di tutte le iniziative tese a focalizzare l'attenzione sul mondo del lavoro e la **"Vivicittà Vivifiume"** corsa sulle sponde del Tevere con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica su quanto sia importante per i cittadini romani. Inoltre anche quest'anno il mese di Maggio ha visto migliaia di persone partecipare alla **"Race for the Cure"**, più che una gara una manifestazione globale per la ricerca contro il cancro al seno, supportata dalla Komen Italia con la collaborazione della Podistica Solidarietà che ogni anno partecipa alla raccolta fondi. Altre gare importanti svolte in questo mese sono state la **"Maratonina di Villa Adriana"** di Tivoli che ha visto la partecipazione di un folto gruppo di atleti tiburtini, la **"Race for Children"** che si è corsa all'interno del parco naturale dell'Aniene, la corsa **"Campestre Oasi di Ninfa"** con la partecipazione dei nostri atleti delle sezioni di Latina, Fondi e Nettuno, la **Corri Bravetta** e la **Roma 3 Ville Run**.

Ricco di racconti questo numero del Tinforma: **Roberto Tarasatti** ne "La notte tra il 26 e il 27 Maggio" ci racconta le sue aspettative e i suoi sogni per la notte del "Passatore"; **Viviana Maura Vitale** dapprima ci racconta la sua "Race for Children" attraverso i "Pensieri di una runner lenta" per poi spostarsi alle emozioni vissute alla "Race for the Cure"; **Romano Dessì** ci conduce attraverso le bellezze naturali della Valnerina ripercorrendo per noi la "Maratonina delle Acque"; infine **Alessio Di Giacomo** ci racconta il suo Passatore, un viaggio emozionante lungo 100 km.

Quindi vi riproporremo i nostri avvisi podistici per le gare del mese di maggio, ovvero la **Race for Children**, ovvero "Il sogno di Roberta: una casa per i bimbi", **Corri Bravetta**, anche quest'anno a sostegno delle popolazioni terremotate, la **3 Ville Run**, la **Race for the Cure** con le istruzioni per la raccolta fondi, la **Maratonina di Villa Adriana** e per il mese di giugno il **"Cross Trofeo Città di Nettuno"** organizzato dalla nostra **Elisa Tempestini** a sostegno dei ragazzi speciali di **Spiragli di Luce**, la **Maratonina di San Luigi**, la **Mezza Maratona di Roma** e dulcis in fundo il **Giro del lago di Campotosto**, organizzato grazie al paziente e certosino lavoro della nostra **Lucia Perilli**.

Per quanto riguarda la **sezione Triathlon** vi proponiamo tre entusiasmati resoconti: "la tempesta perfetta" di **Bjorn Mikael Wesstrom** e "IRONMAN 70.3 Pais d'Aix" di **Simone Polsellì**, nei quali i due triatleti orange ci raccontano di una gara molto difficile portata a termine con fermezza nonostante le tante difficoltà, e "CHALLENGE ROMA 2018: una staffetta orange tutta rosa" in cui le nostre triatlete orange **Isabella Calidonna**, **Alessia Calcagnile** e **Maria Paola Paglia** ci raccontano le emozioni della loro staffetta.

Nella sezione sociale vi informiamo della riunione dei nuovi tesserati orange per il 2018 nonché delle modalità di accesso allo Stadio Olimpico per il Golden Gala. Quindi vi presentiamo una bellissima iniziativa del nostro orange **Lino Trabucco**, "In cammino per l'Italia" per celebrare il centenario dalla fine della Grande Guerra in ricordo di tutti i nostri avi morti per la Patria.

Potrete infine rivedere i piazzamenti ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti durante il mese di appena trascorso, grazie a tutti i dati meticolosamente raccolti da **Enrico Zuccheretti**, nonché un resoconto

dettagliato delle opere di beneficenza effettuate dalla Podistica Solidarietà con i premi vinti alle gare grazie alla partecipazione degli atleti orange.

Vi parleremo ancora del Circuito "Corri con AVIS", il primo campionato riservato ai donatori di sangue e di una iniziativa a favore per chiedere la riapertura del Casale dei Cedrati a Villa Pamphilj.

Ancora vi informeremo sul nuovo **GDPR, ovvero il "Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati"** in vigore dal 25 maggio 2018 (Regolamento UE n. 2016/679). Questo nuovo regolamento tutela maggiormente le persone stabilendo una protezione più forte dei loro dati personali e definisce nuove procedure alle quali noi dobbiamo attenerci. Anche la Podistica Solidarietà sta adattando le proprie procedure interne di documentazione, non solo attenendoci alle nuove direttive, ma anche al fine di fornire migliore protezione ad ogni informazione personale.

Infine vi chiederemo ancora una volta di darci fiducia e di devolvere il vostro **5 per mille** alla nostra società, un gesto importantissimo che a noi non costa nulla ma che ogni anno ci permette di poter aumentare le nostre iniziative di solidarietà nei confronti dei più bisognosi; nell'articolo troverete le modalità per aderire e i numeri da riportare sulla dichiarazione dei redditi.

Per quanto riguarda la sezione dedicata alla solidarietà vi racconteremo la nuova iniziativa dell'**AMU, il doposcuola di Homs in Siria**, che, oltre a un sostegno concreto e immediato alla vita quotidiana di moltissime famiglie, vuole costruire una "rinascita" psicologica, sociale e comunitaria.

Infine vi ricorderemo l'appuntamento con **AdSpem e la donazione del Sangue** di giugno, un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa e che ci consentirà come sempre a far del bene a qualcuno e a noi stessi.

Anche per questo appuntamento credo di aver scritto abbastanza, pertanto non mi resta che lasciarvi ai vari approfondimenti attraverso i nostri racconti e darvi appuntamento al prossimo numero di Giugno, l'ultimo prima delle vacanze estive. "Buone corse" a tutti!!!

Tony Marino

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

---

## **REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ**

*PINO COCCIA Presidente*

*MARCO PERRONE CAPANO Coordinatore generale*

*ANTONIO MARINO Capo redazione & resp inserimento sito*

*ALESSANDRO TODDE Assistente di redazione*

*MARIO DURANTE Assistente inserimento sito*

*ALESSANDRA PELLEGRINO Responsabile grafica e impaginazione*

---

## 5 RESOCONTI

La notte tra il 26 e il 27 maggio *di Roberto Trasatti*

Pensieri di una runner lenta *di Viviana Maura Vitale*

Un percorso davvero affascinante *di Romano Dessì*

Aspettando la Race for the Cure *di Viviana Maura Vitale*

Il mio Passatore *di Alessio Di Giacomo*

## 18 AVVISI *di Redazione Podistica*

Corri Bravetta a sostegno delle popolazioni terremotate

Il sogno di Roberta: una casa per i bimbi

Correndo nel cuore verde della Capitale

Race for the Cure:

Istruzioni per consegna blocchetti ed elenchi e per il ritiro dei pettorali

Tra le bellezze di Villa Adriana ritorna il Corto Circuito Run

Tutti a Nettuno per i ragazzi di Spiragli di Luce!!!

A Guidonia è ancora Corto Circuito Run

21 chilometri in notturna nel cuore di Roma

Tutti a Campotosto per la Regina dell'Estate!

## 35 TRIATHLON

La tempesta perfetta *di Bjorn Mikael Westrom*

Ironman 70.3 Pais D'Aix *di Simone Polselli*

Challenge Roma 2018. Una staffetta Orange tutta rosa

*di Isabella Calidonna, Alessia Calcagnile, Maria Paola Paglia*

## 45 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Riunione nuovi tesserati orange 2018: Per saperne di più

Biglietti per il Golden gala

La Grande Guerra: in cammino per l'Italia *di Pasquale Trabucco*

Aprile: arriva la Maratona di Roma!!!

A Villa Pamphilj per chiedere la riapertura del Casale dei Cedrati

Aggiornamento informativa Policy Privacy

Circuito "Corri con Avis": il primo campionato riservato ai donatori di sangue

A chi destinare il nostro 5 per mille

## 64 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*

## 65 SOLIDARIETÀ

Generare la speranza per crescere: il doposcuola di Homs (Siria)

Il 23 giugno fai una buona azione: vieni a donare il sangue!!!

## 68 DLF

## 70 CALENDARIO GARE - GIUGNO 2018



**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**

## LA NOTTE TRA IL 26 E IL 27 MAGGIO

di Roberto Trasatti

Della corsa ho già scritto in abbondanza in tante occasioni. Oggi, nonostante lo stupore che, anche a distanza di anni, ogni allenamento mi procura, continuare a parlarne sarebbe noioso per chi legge. **Quello che mi interessa esprimere ora è il discorso del "limite",** quel limite che la nostra mente si impone per convenzione. Quel limite al quale si lega una forza di attrazione verso l'ignoto, una potente calamita capace di determinare le nostre scelte: possiamo opporre resistenza, cercare di divincolarci ma alla fine siamo obbligati ad andare là dove la calamita ci conduce. Il limite da superare, l'avrete capito, è quello di cui parlo ormai da anni: **correre per 100 km, quello di partecipare al "Passatore", quello di realizzare ciò che sento e che voglio.**

In questo lungo tempo, durante il quale ne ho accarezzato l'idea, ho iniziato a pensarci da lontano con timore e rispetto, ho imparato a familiarizzare con nomi di paesini dove non sono mai stato... **Borgo San Lorenzo, Marradi, Passo della Colla, Brisighella.** Ho passato serate a visionare i tanti video di podisti che vi hanno partecipato cercando di capire se fossero più o meno pronti di me, vedendone la sofferenza degli ultimi chilometri e la gioia incontenibile degli arrivi, ho letto libri e articoli scritti da medici, nutrizionisti, top runner e atleti amatori come me, ho ammirato le gesta del grande Re Giorgio, ho desiderato con tutto me stesso arrivare al centro di Faenza come se dopo quel traguardo mi attendesse il più meraviglioso dei premi!

In questo scritto non voglio raccontare la gara alla quale ormai sono iscritto, alla quale comunque parteciperò. Qui mi piace citare i nomi dei miei compagni di viaggio e focalizzare quelle poche cose che ho capito lungo il percorso di avvicinamento.

Domenica scorsa ho svolto un allenamento che ricorderò finché avrò vita.

**Sono diventato virtualmente un ultramaratoneta, ho percorso correndo 60 Km,** staccando il

biglietto della mia partecipazione al "Passatore 2018".

In origine, ad accarezzare questo sogno, eravamo in quattro: **io, Sandro, Matteo e Gianpaolo.**

Sandro per motivi personali che non gli hanno permesso di ritrovare la necessaria serenità mentale ha desistito, restando però sempre accanto a noi e continuando a dispensarci preziosi consigli.

Gianpaolo ad oggi è combattuto nella decisione a causa di problemi fisici che sono sicuro gli permetteranno comunque di presentarsi sulla linea di partenza anche se non come avrebbe voluto. Matteo è quello che, con i suoi innumerevoli dubbi e le sue molteplici preoccupazioni, ci ha accompagnato nei "lungheggissimi" facendoci venire il mal di testa. Lui è anche quello dei due etti di pasta al mattino e della encomiabile tenacia che lo porta a rallentare ma a non arrendersi mai. Lui ci sarà!

Poi improvvisamente è intervenuta una bella novità alla quale non speravo più... una novità che per me ha cambiato le carte in tavola... **una novità di nome Gregorio!** C'era un conto in sospeso!

Eravamo fermi al 2016 quando avevo scritto di getto quelle parole: erano giorni difficili che avevano posto me nello sconforto e il mio amico di fronte ad una gara alla quale non si era iscritto e alla quale non avrebbe mai voluto partecipare. In quelle righe scritte due anni fa, oggi risuonano alcune parole **"C'è sempre stato il sogno di tagliare il traguardo insieme almeno una volta, al termine di quella 100 km che manca a tutt'e due" .... "Ti aspetterò per correre ancora insieme, fianco a fianco, come sempre, che sia la nostra 100 km o anche solo 100 metri ... non importa!!!"**

In questi due anni non ci siamo mai arresi,



ricominciando da un primo chilometro pieno di ansia, da una prima uscita di una decina di chilometri fino ad arrivare a correre di nuovo fianco a fianco la Maratona di Roma.

Ma il Passatore sembrava impossibile a tutti e due: era un qualcosa di troppo grande anche per me che fin dall'inizio son sempre stato ottimista circa il suo recupero. **Eppure la Vita ci sta per regalare anche quest'altra possibilità!** Dunque io, Gregorio, Gianpaolo e Matteo!!!

E poi il grande **"Stefanuccio bello"** che ti ringrazia emozionato per averlo portato a correre a 52 anni 30 km di fila! Lo stesso Stefano che si rammarica per non aver cominciato prima e non poter partecipare alla "spedizione" (le speranze però, nel momento in cui scrivo, non sono del tutto esaurite!).

E ancora Marco che "vorrei ma non posso"... l'amico che mi fa arrabbiare perché deve solo convincersi della sua forza... perché quando avrà sconfitto il suo limite mentale avrà senza dubbio la possibilità di presentarsi a Firenze per tentare ciò

che avrebbe potuto fare già quest'anno.

Poi mia moglie, la mia più acerrima nemica: **"Ma dove vai? Io sono contraria! Non sei un ragazzino! Ma che ti credi di essere!"**. Anche a lei un grazie per avermi riportato spesso con i piedi per terra! Infine i miei genitori ai quali la notizia della mia partecipazione l'ho data un poco alla volta per cercare di limitare la loro preoccupazione e i miei figli che, in questa circostanza, dalle parole e dagli sguardi che ci siamo scambiati, mi hanno fatto comprendere ancor più quanto superiore ad ogni cosa sia l'Amore che ci lega.

Ora veniamo al secondo aspetto. Lasciamo perdere le tabelle, le andature, i ritmi al chilometro e tutto ciò che vi ruota attorno. Ciò che ho capito fin qui è che per partecipare ad una 100 km non è sufficiente solo l'allenamento (io, per esempio, non sono per niente preparato come avrei dovuto esserlo). **E' necessaria anche una volontà di ferro, alimentata dal sogno e attraverso la quale si può sperare di arrivare a trasformare quello stesso sogno in realtà.**



*Roberto con alcuni suoi compagni di allenamento e di avventura*

Ci vuole la consapevolezza che la vita si vive una sola volta sola e che non ci lascia spazio per avere rimpianti. Eppure anche la volontà non basta per arrivare a Faenza.

Avrete capito che questa è una gara diversa da tutte le altre. E se non basta l'allenamento, se non basta la volontà, di cosa c'è ancora bisogno?

**Questa volta occorre anche la follia.**

Per quanto ti alleni e sei determinato, a meno che non sei un professionista, non puoi preparare e calcolare tutto. In 100 Km non puoi sapere ciò che succederà intorno a te e dentro il tuo corpo!

Ecco l'ignoto a cui mi riferivo all'inizio ed ecco l'ultimo elemento indispensabile per poter partecipare: **un pizzico di sana follia, senza la quale rimani seduto sul divano a pensare a come sarebbe potuto essere!**

Alla fine, non importa più la gara. Importa l'esperienza che hai vissuto per arrivarci: un'esperienza che ti tornerà utile in qualsiasi campo della tua esistenza.

Dicono che le difficoltà aiutano a migliorarsi: se corri per 100 km una cosa è certa... sarai certamente più preparato per affrontare gli ostacoli che la Vita prima o poi, ti presenterà.

Ecco ... siamo alla fine! Cosa ci resta del tempo che ci è concesso quando arriviamo al termine del viaggio? **Secondo me, restano esclusivamente le emozioni che abbiamo vissuto, che abbiamo cercato.** E allora qualche volta diamo spazio alla follia, lasciamo da parte la razionalità e viviamo l'Emozione.

Ecco cosa spero che accadrà la notte tra il 26 e il 27 maggio 2018!



## PENSIERI DI UNA RUNNER LENTA

di *Viviana Maura Vitale*

**Correre piano ha i suoi lati positivi.** Alla partenza sembro una runner come gli altri, poi piano piano il gruppo di quelli che corrono si distacca da me fino a quando li perdo di vista.

Se la gara è importante gli iscritti sono tanti e per una legge statistica che si conferma da anni, di solito un 15% di quelli che sono partiti arrivano dopo di me. Ma se la gara è di minore rilevanza e partono in meno di 400 la mia posizione sprofonda tra gli ultimi 25. **Con buona pace dei mie allenatori che si sono susseguiti negli anni.**

Diciamo la verità, farei meglio a non correre. La lista degli acciacchi è lunga, ma quello più fastidioso è un cuore che da sempre quando corro, viaggia a ritmi che per molti sarebbe impensabile sostenere. Cioè tra i 175 e i 185 per tutta la durata della gara a dispetto di una velocità che nulla ha a che fare con una competizione.

**Ma io faccio beneficenza. Consento a molti di arrivare prima di me, faccio la coda. Se non ci fosse qualcuno lento, il veloce non esisterebbe.**

Questa condizione ha dei vantaggi, nonostante tutto. **Il primo è quello di godermi il percorso.**

Guardo panorami, conosco quartieri e parchi mai visti prima, corro in posti della città impensabili per Roma: ai piedi del Colosseo, a pochi metri dai soldati dell'Altare della Patria, lungo via del Corso, dove di solito procedi a passo di processione.

Correndo lentamente posso concentrarmi su dove sto e goderne il privilegio. Durante la We Run Rome ho corso dentro il sottopassaggio di via del Tritone.

**Ero così contenta che ho tirato un urlo per sentire quanto rimbombava.**

E poi ho corso sotto Spelacchio e insieme ad una moltitudine di persone ho anche io urlato: spelacchio - spelacchio!

A Parigi ho corso sotto la Torre Eiffel. Lentamente. Ma anche lungo il Tevere, a piazza San Pietro, a piazza Navona, piazza del Popolo.

Poi c'è un altro aspetto della mia gara lenta che mi piace tanto. **Il compagno di gara.** Quelli veloci non possono perdere tempo a parlare. Li vedo

sudare concentrati sul traguardo e a mala pena ti sorridono quando li inciti.

E comunque non si vogliono bene e non si parlano, nel gruppetto che vola verso il bananone dell'arrivo.

Io invece dopo i primi 5 km che quasi quasi

mi fanno pensare di essere una runner (qualcuno dice che se corri sopra i 6 min/km, non lo sei), divento una jogger veloce e mi arrendo al mio strano cuore che viaggia sopra i 183.

**Là dove molti si fermerebbero io mi accorgo di un lieve fastidio.** Ho letto che bisogna fermarsi quando non si riesce più a cantare mentre si corre. Io, a 185 battiti, ieri ho cantato "volare oh oh" e il mio compagno di gara ha voluto vedere il Cardiorespirometro perché non ci credeva. Poi ogni tanto mi chiedeva se stavo bene (Magari non era proprio per il cuore...)

Quindi al sesto km di solito gli altri sono un po' lontani, e noi lenti corriamo alla spicciolata.

**Ogni tanto capita che mi si affianchi qualcuno che corre lento come me per svariate ragioni.**

C'è stato un giornalista ansimante che mi metteva ansia con il suo respiro canino che mi ha raccontato di aver ripreso a correre da poco nonostante fosse un po' sovrappeso e che comunque non voleva rinunciare alla corsa della befana.

Poi c'è stato un simpatico poliziotto che quando al Corri al Tiburtino uno squilibrato ha inveito contro le donne runner dicendo cose non ripetibili mi ha detto: stammi vicino, sono un poliziotto, non ti preoccupare. E io riconoscente ho corso accanto a lui che andava lento perché si preparava per la maratona. Il guaio è stato quando mi ha chiesto che lavoro facessi io. E quindi lui mi ha protetto e io ho ascoltato tutta la sua storia che a causa del segreto professionale non vi posso dire.



Poi c'è stato il politico (fortunatamente della mia stessa fazione) che mi ha detto che era lento perché non aveva troppo tempo per allenarsi (e ho apprezzato).

Un compagno che non dimenticherò è un signore non vedente accompagnato da un runner molto esperto che lo teneva con una specie di nastro e gli parlava.

Quando mi hanno incontrata ha iniziato a dare qualche (gradito) consiglio anche a me e mi incitava come faceva con il suo amico.

Abbiamo corso insieme anche se loro erano un po' più veloci. **Mi ha commossa quando il signore che non vedeva, sentendo che gli stavo accanto mi ha chiesto quanti anni avessi.** Ha sorriso quando ha sentito l'età: oggi ne compio 70, hai ancora tanto tempo per allenarti. Ho chiesto al suo amico se potevo tenerlo io per mano ma mi ha risposto che bisogna allenarsi e che non è semplice.

Prima o poi lo imparerò perché vorrei correre con chi non può vedere così gli racconto quello che c'è in giro.

Poi c'è stato un allenatore di calcio per ragazzini. Faccio questa gara così domani posso dire ai ragazzi che sono capace di tenere duro fino in fondo e che loro non devono essere mollicci quando si allenano. In salita andava più veloce di me e mi diceva: dai forza. **Ehi - gli ho detto - ma ti rendi conto che potrei essere tua madre?**

Corri tu in salita che se mi parte il cuore non mi riprendo più.

Poi c'è stata la vecchietta (si si) che si era ricordata di quando poco prima della partenza alla corsa dei santi avevo realizzato che faceva troppo caldo per la termica e mi ero praticamente spogliata al volo restando in top e poi rimettendo solo la canotta. Alla gara successiva poco dopo la partenza realizzo che fa caldo e che devo togliere



*Maura sul traguardo dell'Appia Run*

la termica e mi metto in un angolo per non dare all'occhio. Lei mi vede e dice: **aho' ma sei sempre tu! E nun te la mettere sta maglietta no?**

Giuro che non mi era mai successo prima e mai più mi accadrà!

Un altro compagno inconsapevole che ricordo, nella stessa gara, è quello che ha vinto. Io ero alla fine del mio primo giro (su due) e correndo piano nel mio mondo dei sogni, mi accorgo di alcuni signori in bicicletta che praticamente mi correvano accanto. Io li guardo e dico ma siete matti! Qui c'è una gara! Poi vedo davanti a me uno che si sbraccia e mi fa cenno di spostarmi a destra, mah... poi sento uno scroscio di applausi e appare uno che corre come un pazzo che passa sotto il bananone del traguardo con le mani alzate. Ah! Il primo. Io mi faccio ancora più piccola e mi sposto tutta a destra. Mi viene incontro un signore che mi chiede il chip! **Ma che chip - gli dico - mi manca ancora un giro !!! Ah pensavo che eri seconda !!! Seeeeee...**

L'ultimo compagno che ricordo è quello di ieri che correva piano perché aveva dolori alle ginocchia. Mi è stato accanto pur fermandosi a farsi spruzzare ghiaccio e ogni tanto recuperando un po'.

Gli racconto che mia figlia mi aveva salutata dicendo: **non arrivare ultima eh! Almeno penultima.** Ma ieri erano 12 km e i partecipanti pochi (e bravi) quindi ad un certo punto io e il mio compagno di corsa lenta abbiamo realizzato di essere gli ultimi. Lui mi chiedeva ogni minuto quanto mancasse, io gli ho parlato della mia teoria dei quartini: divido il percorso in quattro così mi sembra più breve e poi divido in quattro quartini l'ultimo quarto e perfino l'ultimo chilometro lo divido in quattro quartini. **Mi stai ubriacando con tutti sti quartini.**

Dai siamo arrivati, tagliamo insieme il traguardo. No, ha detto lui, vai prima tu. Dì a tua figlia che sei penultima! Il compagno gentiluomo. Grazie.

E così concludo anche la race for children. Spero che anche il mio tempo di + 38 minuti rispetto al

primo classificato, sia servito ad una buona causa. Io mi sono divertita e mi sono confortata con 15 spicchi di arancia serviti al ristoro...

Guardo sul sito della Podistica quale può essere la prossima gara. Poi mi ricordo che è meglio aspettare che finisca l'effetto delle endorfine post gara, altrimenti potrei iscrivermi anche ad una mezza.

**Perché quando finisco una gara, per qualche ora, a prescindere dal risultato e dalla mia lentezza, mi sento grande!**

## UN PERCORSO DAVVERO AFFASCINANTE

*di Romano Dessì*

Cari amici solidali,  
 la Maratona delle Acque è uno degli appuntamenti a cui non posso mancare. Non dico che le ho fatte tutte, ma una gran parte sì! L'Amatori Podistica Terni, organizzatrice della manifestazione fa di tutto per accogliere al meglio i partecipanti alla manifestazione, siano podisti competitivi, sia semplici non competitivi.

Quando ho partecipato alla mia prima edizione di questa gara mi assicuravano che era lunga solo 50 km, io non avevo fatto mai una tale distanza, e mi apprestai con molta cautela ad affrontare un percorso pieno di incognite ed ostacoli. Come al solito si partiva dalla piazza per poi dirigersi verso, dopo una lunga salita verso **Marmore**, si passava lungo il **lago di Piediluco**, passato il lago si prendeva una salita chiamata **Forca Arrone**, ad un certo punto si svoltava a sinistra e si prendeva una discesa che portava ad **Arrone**, la gara proseguiva per **Monte Franco**, giro di boa e si tornava giù verso la **Cascata delle Marmore**, avevo preso la gara con il freno a mano tirato, per cui quando ho passato il fatidico km 42 e sentendomi fresco, avevo pensato di allungare il passo, dopo tutto mancavano solo 8 km all'arrivo, ma dopo poche centinaia di metri mi si avvicina una macchina e il conducente mi avvisa che non mancavano 8 km all'arrivo ma bensì 12, io continuai a correre, ma arrivati alla cascata, dove era situato il 50° km mi è finita la benzina, e da lì a Terni ho camminato.

Ricordi, di una gara, che nel tempo è entrata nel mio cuore, i volti di tante persone che hanno attraversato la mia strada lungo tutti gli anni in cui sono andato a Terni li ho scolpiti nella mia mente.

Come dimenticare di **Alberto Nullo** grande uomo di sport, che ti aspettava nel centro geriatrico di Terni, la gara passava anche di là, e sempre sorridente ti offriva ogni ben di Dio al ristoro posto lì, come dimenticare del presidente **Giocondo Talamonti**, che ogni anno mi diceva che mi aveva visto in difficoltà in salita, come dimenticare di **Giuliano Fiorin** sempre sorridente e disponibile con tutti.

La gara ha avuto molte variazioni di percorso, ma il suo fascino era rimasto immutato, sia per la suggestione del medesimo, sia per il calore della gente. Ora ritornare in quei luoghi, mi hanno fatto ritornare indietro nel tempo, sembrava ieri dalla mia prima partecipazione a quella che è poi diventata, negli anni, una gara del cuore, e credo che adesso sia diventata una delle mezze maratone più belle del centro Italia.

**Un saluto dal vostro marciatore Romano.**



## ASPETTANDO LA RACE FOR THE CURE

di **Viviana Maura Vitale**

Quando corri la **Race for the Cure** devi avere allenato bene quadricipiti e cuore. La prima volta che l'ho fatta ero da sola, non avevo ancora conosciuto lo spirito orange, la foto tutti insieme e l'hip hip urrà liberatorio e aggregante, mi vergognavo di andare al gazebo, non conoscevo nessuno, e sono andata solitaria verso il varco che conduce alla partenza della gara competitiva. Ero poco avveza alle gare, forse era la mia quarta competizione e la prima race. Non avevo ancora corso La Parisienne, gara simile alla race che si tiene a Parigi.

Ero arrivata per tempo, quindi stavo subito dietro i top runner. Aspettavo il via e guardavo gli altri. Sentivo gli odori della partenza. Canfora, deodoranti appena spruzzati, qualche sentore di un breve riscaldamento. Di rado sento cattivo odore in partenza, i runner sono un popolo pulito. Ad un certo punto, un intervento del sindaco, qualche riferimento alla causa. Mi cade lo sguardo ( e la' resta per un po' ) su una canotta arancione: **never give up**. Non mollare mai. Non abbattearti. Non cedere.

In contemporanea ai miei esperimenti di traduzione, parte la musica della banda con l'Inno di Italia. Ci si sente un po' scemi a cantare da soli, all'inizio sto zitta. Poi invece mi viene da cantare, stava succedendo qualcosa, ero lì per una ragione. Never...

Lo sparo, si parte, mi tengo tutta a destra, lascio passare quelli che corrono per davvero e mi ritrovo lungo un corridoio con tante donne con le magliette rosa. **Io non avevo capito perché a me avessero dato la maglietta bianca, non avevo capito nulla e quasi sarei andata a chiedere se potevo avere quella, perché mi piaceva di più.**

Ma correndo lungo il corridoio mi si è illuminata la mente e ho capito. Le donne in rosa tendevano "il cinque" oltre la barriera e io ho iniziato a poggiare la mia mano su ogni mano che veniva tesa. E le guardavo mentre mi sorridevano e dicevano: dai! Dai?? lo???

Ricordo le statistiche. 1 su 12. Alcuni dicono 1 su 7. Chissà, forse anche io. **Mi chiedo se sarei mai capace di stare là, se riuscirei ad avere la forza di sorridere.**

Tra loro alcune donne con ragazzini vicino a loro. E certo che combattono. I miei quadricipiti vacillano. Ma se loro sono la' a darmi il cinque io devo correre.

**Loro testimoniano per me, io per loro.**

La macchia rosa svanisce e arriva l'altare della patria, la salita del Colosseo, il rettilineo di Caracalla, la curva, ancora salita e poi il bananone. Ero confusa, l'arrivo della race è un delirio di persone, atleti e non atleti che percorrono lo stesso viale pieno di banchetti con tante cose buone per il ristoro.

Mi mettono in mano due gatorade e inizio a bere quando davanti a me compare una strana maglietta rosa. E un sorriso. Sono rimasta immobile. Senza fiato. Senza cuore.

Sei tu? Sì!! Non lo sapevi ?

No. (nessuna altra parola)

Non preoccuparti - dice una amica conosciuta qualche mese prima - il pacco gara delle donne in rosa è più ricco e più bello.

Ci siamo abbracciate tra sudore e gatorade. Uscire dalla race è un'impresa, devi farti largo tra una moltitudine pacifica di persone a quel punto, sudate.

**Ma uscire con fatica è dinamico perché è come se quello sforzo servisse ad uscire da una esperienza emotiva per tornare alla vita dove non saprai mai chi indossa una maglietta bianca e chi rosa.**

Never give up.

E domenica corro di nuovo.





## IL MIO PASSATORE

di **Alessio Di Giacomo**

Mi ci sono voluti un paio di giorni per riuscire a focalizzare le emozioni che ancora mi attanagliano dentro. Continuano ad essere confusi i ricordi, le immagini, le sensazioni. Vedere se stessi combattere contro le paure e i dolori che solo fino al giorno prima della gara ti riempivano le giornate.

Un ginocchio operato al crociato con successiva condropatia rotulea e l'altro infiammato per carico eccessivo, alimentano le paure di non riuscire a portarla a termine. Uno stop totale dalla corsa che si è protratto per 3 settimane, cercando di compensare con esercizi per il core e nuotate in piscina.

Il giorno prima della gara l'ultimo check dal fisioterapista, il mitico Corrado, che con fare amichevole, viste le condizioni delle ginocchia, **ti "sconsiglia vivamente" di fare la gara che stai sognando da una vita** (preparata non come avresti voluto e dovuto fare dal punto di vista dell'allenamento ma focalizzata 1000 volte nella tua testa). Alla fine rimango cosciente del fatto che tanto, lo sappiamo tutti, **non esiste un runner che alla partenza di una gara arriva dicendo agli altri "oggi sono in ottima forma, non ho nessun dolore"**.

Si parte così, nel primo pomeriggio di Venerdì 25, carico di ansie, con la mia famigliola al seguito e i suoceri accompagnatori. Destinazione Firenze.

Arrivati in serata nella città di Dante, le paure si perdono lentamente durante la passeggiata per le strade e i vicoli di una città che, pur avendola visitata parecchie volte, suscita in me sempre un fascino particolare. **Piazza Duomo, Ponte Vecchio, Uffizi e Lungarno mi accompagnano verso la notte per il meritato riposo.**

Sabato è arrivato... il gran giorno è arrivato... sveglia, controllo del kit da runner: calzini, pantaloncini, sali, cappellino, Garmin... sì, c'è tutto... **compresa la mitica canotta ORANGE (PODISTICA SOLIDARIETÀ).**

Siamo pronti, andiamo a fare la fila per ritirare

il pacco gara con il pettorale... 1221, un numero che rimarrà impresso nella mia memoria per sempre.

Ritiro pacco gara davanti a Santa Maria Novella, a 600 metri da piazza Duomo dove sarà la partenza.

Tenendo conto che il

B&B si trovava nei pressi di piazza Duomo, il primo pensiero che sale in testa è: **"azz, non solo devo fare 100 km, ma a quelli devo aggiungere 1 km e 200 metri per ritirare il pettorale e recarmi al punto di partenza"**.

Ore 11.00 pranziamo con un bel carico di carboidrati, ma di quelli buoni: PIZZA BIANCA.

Ore 13.00 tutto pronto.

Trovo un punto d'ombra, levo le scarpe, i calzini e aspetto la partenza in modalità stand-by.

**Tutto questo fino a quando Eleonora, la mia principessina di 3 anni non decide di voler giocare al "VOLA VOLA" impegnandomi in una serie di squat improvvisati e sostituendosi ad un kettlebell da 13 kg.** Finite le serie, si bacia la moglie, si saluta la pupa e si entra in griglia.

Temperatura oltre i 30 gradi, si sentono tutti e di ombra neanche a parlarne. Il tempo di accorgersi di essere zuppi di sudore che ecco lo sparo... inizia ufficialmente la 46ª edizione del PASSATORE.

**Adrenalina a gogo, tensione alle stelle, ci si avvia per le strade di Firenze scortati dalle urla di parenti e turisti.**

La salita inizia subito e il caldo asfissante si fa sentire; le gambe però rispondono bene... eh certo, siamo solo all'inizio (SAN DOMENICO). Alternando corsa e camminata veloce superiamo Fiesole e Olmo con obiettivo Vetta le Croci, il punto più alto di questo inizio gara. E finalmente raggiunta la vetta, al 16 km, inizia la discesa e anche la corsa.

Superiamo i ristori bevendo acqua e sali ad



ognuno di essi e correndo arriviamo al primo dei traguardi intermedi: BORGIO SAN LORENZO. Occhiata al Garmin, e siamo sotto le 3 ore e 40.



**La gente ci acclama festante e la loro energia ci rianima più del ristoro. Passaggio su tappeto, foto di rito, scorta di banane e via.**

Ed ora inizia il calvario... leggendo i commenti di chi aveva già affrontato il Passatore, lo associava sempre ad un VIAGGIO. **Io invece a questo punto ho iniziato a nominarlo IL MARTIRIO.**

E' qui che inizio ad arrancare. Mi si affianca un ragazzo, stanco anche lui. Ha già fatto il Passatore. Mi dice di aver partecipato all'ultima NOVE COLLI (per chi non dovesse conoscerla è una gara tostissima di "soli" 202 km). Ed è proprio questo che mi dà forza: **lui ha fatto 202 km ed io mi lamento per neanche 35? nooooo.**

Comunque continua la salita infinita, interminabile, ripida, afosa ma con scorci spettacolari che ci porta al secondo traguardo, famoso con il nome di COLLA (Colla di CESAGLIA). Siamo sotto le 6 ore e 15.

Ristoro, procedo ad un cambio completo, indosso un giubbotto antivento (inutile appena messo in quanto il caldo si faceva sentire ancora, ma decisamente la scelta azzeccata andando incontro alla notte), luce frontale e catarifrangenti dovunque.

Si corre, anche bene in certi tratti, forse troppo bene. Bisogna contenere le discese e, i quadricipiti e le ginocchia lavorano il doppio nel tentativo di frenarti. Fino ad ora le forze sono state gestite e la voglia di correre è tanta, ma mancano ancora 50 km alla fine della gara e a detta di chi ha già fatto il Passatore, **la gara inizia a MARRADI.** E allora puntiamo a 'sto Marradi.

Questa secondo me è la parte più bella della gara. **Strade piene di lucine dei runner e degli accompagnatori in bici. Attimi di silenzio assoluto si alternano a momenti di festa con balli e canti. E le lucciole, non le signorine di facili costumi, ma quegli insettini affascinanti che nel buio più totale ti fanno compagnia.**

Così, correndo, raggiungiamo MARRADI. Siamo sotto le 8 ore e 25.

Da qui partono i calcoli matematici nel cervello che cozzano con quelli delle gambe: "se mantengo questa media, arrivo entro le 13 ore come avevo sognato prima di partire, se accelero faccio 12 ore e 59 minuti, se forzo troppo non arrivo proprio. E se prendo una storta? Ma che dici, contengo? Ma io sta gara non la farò mai più. **Vabbè è la prima, faro sicuramente il mio Personal Best**"

Inizio a ragionare che manca meno di una maratona, poco più di una mezza. E la corsa diventa una serie di micro obiettivi da 5 km, da ristoro a ristoro: "al prossimo mi mangio una fetta di piadina e prosciutto, a quello dopo bevo il brodo con pane (ottimo il brodo ve lo consiglio)", e così via...

Nel bel mezzo del delirio da prestazione, ci troviamo a BRISIGHELLA, altra tappa fondamentale del PASSATORE. Per me BRISIGHELLA ha sempre coinciso con il seguente pensiero: **"Se dovessi**

**arrivare a BRISIGHELLA, che sta al km 88, gli altri 12 pure con i gomiti me li faccio pur di prendere la medaglia”.**

Intanto occhiata rapida al cellulare, arrivano messaggi da tutta la famiglia e dagli amici. Ti comunicano che non andranno a dormire fino a quando non arrivi. Mi sa che andranno a letto tardi stanotte! **Si continua fino al 90° km, quello dedicato all'AIUTO DA CASA.** Gli accordi pre - partenza con mia moglie erano di chiamarla al 90 in modo che avesse avuto tutto il tempo per prepararsi, e così ho fatto. Prendo il cellulare, segna le 2.50. Chiamo mia moglie, cellulare spento. Fortunatamente era acceso quello del suocero, accompagnatore, che ancora assonnato mi assicura che provvederà ad organizzare il comitato di accoglienza a FAENZA. Ormai è fatta, focalizzo l'obiettivo ma sti ultimi km sono interminabili. Mi affianco ad un ragazzo, è il suo secondo Passatore, è di Faenza e mi dà delle dritte sul percorso mancante: “lì ci sta un ristorante, dopo quello il cimitero, dopo ancora la piazza, e via fino all'arrivo”. Ci diamo forza a vicenda, lui è felice: finendo il Passatore otterrà il piatto del trittico della Romagna (MARATONA DEL LAMONE, 50 KM di ROMAGNA, 100 KM DEL PASSATORE), ma allo stesso tempo è malinconico: tra qualche ora avrebbe dovuto correre in memoria di un ragazzo del posto, morto di SLA, che sarebbe dovuto essere presente alla manifestazione.

Ormai mancano 5 km, lo saluto, vedo che ho gambe e fiato ed entro in modalità FORREST GUMP: **inizio a correre, senza limiti, senza freni, vedo solo una medaglia ormai.** Arrivo alla rotonda, leggo scritto FAENZA dovunque e i pochi reduci per strada continuano ad incitarci. **Vedo le luci, vedo i gonfiabili, la piazza illuminatissima, il tappeto... il display. Lo vorrei abbracciare, baciare, stringere a me e salto come a cercare di stopparlo.**

Il tempo dirà 13h03m53s (ma noi runners, che facciamo finta di non interessarci al tempo, leggiamo subito il Real Time: 13h01m39s). Partito da Firenze alle 15, arrivato a Faenza alle 4.



All'arrivo mia moglie, felice per me, che mi ha seguito in questa pazzia e che devo ringraziare per tutto: **per assecondare questa passione, per aver organizzato gli spostamenti, la logistica e per tutto il tempo che mi lascia a disposizione per potermi allenare.**

Presente in piazza anche mio suocero, emozionato quanto me (la suocera in albergo con la principessina che dormiva) e vicini con il cuore tutti i miei amici/parenti in modalità tifo online.

Grazie per le belle parole di Mamma e Papà. Il sostegno ricevuto dai gruppi Whatsapp “Duathlon”, “Famiglia”, “Amore Familiare”, “ALE ELE” , dal compagno di corse MONTANO, collega della Podistica Solidarietà e del lavoro, e da tutti quelli che ho sicuramente dimenticato di menzionare, è stato fondamentale.

**Ci rivedremo Passatore? Per adesso non so. Sicuramente so che le emozioni provate mi rimarranno nella mente per sempre.**



**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

# CORRI BRAVETTA A SOSTEGNO DELLE POPOLAZIONI TERREMOTATE

*di Redazione Podistica*

Domenica 6 Maggio ritorna la "Corri Bravetta", gara podistica sulla distanza di 10 km quest'anno giunta alla sua 8ª edizione. Sarà possibile partecipare anche alla non competitiva "**Wellness Run**" sempre sulla distanza di 10 km.

**Gli organizzatori, l'ASD Bravetta Runners, hanno deciso di devolvere parte del ricavato alla Podistica Solidarietà a sostegno delle nostre mission a favore delle popolazioni terremotate.** Nel ringraziarli per la loro sensibilità non ci resta che invitare tutti gli orange a partecipare alla gara per sostenere le nostre opere di solidarietà per Amatrice e tutti i paese limitrofi.

La gara percorrerà l'Aurelia Antica e transiterà lungo il suo percorso all'interno di Villa Pamphili per un tratto molto bello e suggestivo di circa 4 km per poi fare ritorno verso via di Bravetta e il sospirato traguardo.

Il ritrovo è fissato presso via dei Capasso alle ore 8:00 mentre la partenza è prevista alle ore 9:30. Le iscrizioni hanno un costo di 12 € per la gara e di 10 € per la non competitiva. Le iscrizioni per la gara competitiva si effettuano fino alle ore 20 di mercoledì 2 maggio mentre le iscrizioni per la non competitiva si effettuano fino alle ore 20 di venerdì 4 maggio; il giorno della gara non si accetteranno iscrizioni. Il pacco gara sarà garantito ai primi 1500 iscritti (maglia tecnica Salomon, sacca scarpe e energy gel). Il servizio di cronometraggio è affidato alla T.D.S.

Saranno premiati per gli assoluti i primi cinque (atleti FIDAL) della classifica generale maschile e femminile. Inoltre saranno premiati i primi 10 di ogni categoria maschile e femminile.

**Saranno premiate le prime 10 società più numerose con minimo 20 atleti** giunti al traguardo con i seguenti premi:

- **1ª classificata 1000 €**; - 2ª classificata 850 €; - 3ª classificata 700 €; - 4ª classificata 500 €; - 5ª classificata 400 €; - 6ª classificata 300 €; - 7ª classificata 200 €; - 8ª classificata 10 €; - 9ª classificata 80 €; - 10ª classificata 60 €.

Tutte le premiazioni verranno effettuate a fine gara. **I premi in denaro sono riservati solamente agli atleti FIDAL.**

Infine ricordiamo a tutti gli atleti che la Corri Bravetta fa parte del calendario del **Criterion Solidarietà Orange**. Pertanto invitiamo i nostri atleti a partecipare in massa alla gara per correre insieme e allo stesso tempo poter essere d'aiuto e far ripartire coloro che hanno perso tutto a causa del terremoto.



Maria Adele Tortora e Stefano Pierdomenico

## IL SOGNO DI ROBERTA: UNA CASA PER I BIMBI

di Redazione Podistica

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



La Race for Children, giunta alla sua 5ª edizione, è una gara di 12 km che si svolgerà domenica 13 maggio a Montesacro, all'interno della **Riserva naturale Valle dell'Aniene**. La prova agonistica è aperta anche alla Camminata sportiva e al Fitwalking; inoltre in contemporanea si svolgerà una passeggiata non competitiva di circa 5,8 km. L'obiettivo della manifestazione è quello di una raccolta fondi per il progetto “Una casa per i bimbi” (per maggiori info vi invitiamo a visitare il sito ufficiale della Onlus all'indirizzo [www.robertaforchildren.org](http://www.robertaforchildren.org)). Il percorso di 12 km, si sviluppa quasi interamente all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. La partenza sarà data da Piazza Sempione e si transiterà per Corso Sempione, Via Maiella, Viale Gottardo e Via di Montesacro prima di entrare all'interno della Riserva su cui si articolerà il resto del percorso fino al traguardo previsto sotto Ponte Nomentano. Il ritrovo per la gara è fissato per domenica 13 maggio a **Montesacro nella pineta adiacente Ponte Nomentano (Via Nomentana vecchia)** alle ore 7.30; la partenza verrà data alle ore 9.00 in punto a Piazza Sempione. La quota d'iscrizione sia alla gara che alla passeggiata è di 10 €. Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente venerdì 11 maggio. Il cronometraggio con cip sarà a cura della FIDAL Servizi e nel pacco gara anche quest'anno ci sarà per tutti una maglia tecnica in ricordo della corsa.

Saranno premiati i primi 3 assoluti uomini e donne e i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile; saranno inoltre premiati i primi 3 assoluti uomini e donne di camminata sportiva. I primi assoluti riceveranno il **Challenge Trophy “Roberta Passi”** (triennale), un trofeo che sarà in loro possesso per un anno facendoci incidere il proprio nome e la data; l'anno successivo lo riconsegneranno all'organizzazione che lo rimetterà in palio. Chi lo vincerà per tre edizioni, se lo aggiudicherà definitivamente. Infine ricordiamo a tutti che **la gara fa parte del Calendario del Criterium Top Orange e del Criterium Solidarietà Orange.**



Il Presidente Pino Coccia riceve il premio per la nostra Società

Parte del ricavato andrà a finanziare il progetto “R4C Hospital” progetto assistenziale per bambini disabili gravissimi con diverse patologie, bisognosi di alta intensità assistenziale per 24 ore al giorno.

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

# CORRENDO NEL CUORE VERDE DELLA CAPITALE

*di Redazione Podistica*

**La 3 Ville Run era inizialmente in calendario il 25 aprile ma per mancanza di autorizzazioni da parte delle autorità competenti ha subito un rinvio; adesso finalmente ha trovato la sua collocazione domenica 20 maggio.**

**La 3 Ville Run - “Memorial Giuliano Pellegrino”** è una gara unica nel suo genere: infatti è una corsa podistica su strada da 13 km che passa dentro tre diversi parchi. Anche quest'anno come da tradizione si svolgerà **mercoledì 25 Aprile**, giorno della Liberazione, con partenza dal campo di atletica leggera “Paolo Rosi” all'Acqua Acetosa. Oltre alla gara competitiva vi sarà una passeggiata non competitiva di 5 km.

Il percorso della gara è molto bello con partenza in prossimità del campo di atletica leggera per poi passare attraverso il **Parco Forte Antenne, Villa Ada, Villa Glori** e terminare nella pista di Atletica dello stadio Paolo Rosi. Al termine dell'avviso potete visionare la mappa del percorso.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso il campo di atletica leggera “Paolo Rosi” mentre la partenza sarà data alle ore 9:00 sempre in prossimità dello stadio.

Le iscrizioni alla gara competitiva chiuderanno il 22 Aprile ore 24:00 mentre le iscrizioni per la non competitiva potranno essere effettuate anche il giorno stesso della gara.

La quota di iscrizione della gara competitiva di 13 km è di € 12; la quota comprenderà oltre al pettorale con il chip anche un ricco pacco gara garantito ai primi 1000 iscritti comprendente **una t-shirt tecnica e uno scaldacollo** (sarà consegnato al termine della gara). Per la non competitiva di 5 km è di € 5 in collaborazione con Athlion Roma; per quest'ultima non è previsto il pacco gara.

Sono previsti ben tre ristori: 3° km e 8° km in entrata e uscita da Villa Ada e 11° km sulla salita di Villa Glori. Sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti alla gara potranno lasciare le borse. L'organizzazione non risponde della custodia delle borse e la stessa non può essere ritenuta responsabile di eventuali furti, smarrimenti o danni.



*Gli orange presenti alla partenza al Paolo Rosi*

Saranno premiati i primi 3 assoluti uomini e donne nonché i primi 3 uomini e donne di tutte le categorie: JM/JF 18-24, SM/SF 24/34, MM/MF35, MM/MF40, MM/MF45, MM/MF50, MM/MF55, MM/MF60, MM/MF65, MM/MF70, MM/MF75 ed oltre.

**Alla società con i primi 10 classificati (somma migliori tempi) sarà assegnato il “Trofeo Liberazione.**

Inoltre verranno premiate le prime 10 società (con almeno 20 iscritti) con i seguenti rimborsi: 1° € 500, 2° € 350, 3° € 250, 4° € 150, 5° € 100, 6°/7°/8°/9°/10° € 50. Il rimborso di società non potrà essere superiore al 50% della quota d'iscrizione.

Infine come al solito vi ricordiamo che questa gara fa parte sia del **Criterium Top Orange** sia del **Trofeo Solidarietà Orange.**

Tanti buoni motivi per partecipare e portare la Podistica Solidarietà sul gradino più alto del podio.



## **RACE FOR THE CURE: ISTRUZIONI PER CONSEGNA BLOCCHETTI ED ELENCHI E PER IL RITIRO DEI PETTORALI**

*di Redazione Podistica*

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

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

L'edizione 2018 è in programma a Roma, al **Circo Massimo**, da venerdì 18 a domenica 20 maggio.

In questi giorni al **Villaggio Race al Circo Massimo** sarà possibile usufruire di tante iniziative gratuite come: consulti medici ed eventuali prestazioni specialistiche gratuite per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili; stage di apprendimento di discipline sportive, esibizioni di fitness, attività di relax e benessere e laboratori pratici e teorici di sana alimentazione; iniziative educative e ricreative dedicate alle **“Donne in Rosa”**, donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che testimoniano che da questa malattia si può guarire.

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



### **ISTRUZIONI RACE FOR THE CURE 2018**

- **ISCRIZIONI NON COMPETITIVA:** invito per tutti gli atleti che hanno preso da noi **BLOCCHETTI DELLA RACE NON COMPETITIVA** a riconsegnarli in sede nei giorni di **martedì e giovedì dalle ore 17 alle 19 o in gara entro MARTEDÌ 15 maggio 2018.**

**Se ritirate voi o i vostri amici i pacchi gara al villaggio Race Circo massimo** nei 3 giorni precedenti la gara con i due tagliandi indivisibili presenti sul libretto restituite a noi il blocchetto senza tagliandi e l'incasso entro e non oltre il 15 MAGGIO insieme ai blocchetti eventualmente invenduti.

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

- **per chi invece vuole che ritiriamo noi i vostri pacchi gara DOVETE RICONSEGNARCI I BLOCCHETTI CON I TAGLIANDI ALLEGATI ENTRO GIOVEDÌ 10 MAGGIO** provvederemo noi a ritirare pettorali e pacchi gara E VE LI CONSEGNEREMO IN SEDE NEI GIORNI **MERCOLEDÌ 16 - GIOVEDÌ 17 - VENERDÌ 18 - DALLE 17 ALLE 19 SABATO 19 dalle ore 9:00 alle ore 13:00 presso la nostra Sede dove CI SARA ANCHE LA PREDISTRIBUZIONE DEI PETTORALI DELLA RACE COMPETITIVA.**

### **DOMENICA 20 MAGGIO 2018 DISTRIBUZIONE FINO A MEZZ'ORA PRIMA DELLA GARA**

- **Per coloro che hanno compilato elenchi iscrizioni:** In questo caso per il ritiro bisogna contattare **Arianna Vernini** tramite la mail **ariannavernini@yahoo.it** e prendere accordi direttamente con lei.

Questo l'indirizzo per il ritiro dei pacchi gara: **Scuola dei Vigili del Fuoco - Via Appia 1145 - 00178 ROMA** all'arrivo citofonare e comunicare nome squadra per KOMEN in alternativa telefonare al numero 06 716361 e comunicare al corpo di Guardia il proprio nominativo. Saranno operativi da Martedì 8 a Martedì 15 compreso Sabato 12 dalle 10 alle 18 con pausa pranzo dalle 13 alle 14

Queste le coordinate Bancarie per il Bonifico: C/C Bancario c/o Banca Sella

Intestato: Susan G. Komen Italia - IBAN IT17G0326803210052966541910

Causale: Race Roma n° ..... iscritti Podistica Solidarietà

- **Per coloro che hanno ancora bisogno di iscrizioni alla non competitiva potete comunicarlo tramite la mail della podistica [podistica.solidarieta@virgilio.it](mailto:podistica.solidarieta@virgilio.it) indicando nome e cognome, se adulto o bambino e la taglia della t-shirt.**

- **ISTRUZIONI RITIRO PETTORALI COMPETITIVA: SABATO 19 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 presso la nostra Sede,** in via dello Scalo di San Lorenzo, **PRE DISTRIBUZIONE** pettorali, chip ecc. Si raccomanda di portare le quote precise in contanti. **IN RELAZIONE ALL'ALTO NUMERO DI PARTECIPANTI OCCORRONO ALMENO 4 VOLONTARI ALLA DISTRIBUZIONE.** Ad eccezione di coloro che vengono da fuori ROMA si raccomanda vivamente di fare un sacrificio e venire a ritirare direttamente in sede.

**DOMENICA 20 MAGGIO alle ore 7:00 Ritrovo Task Force.** I nostri gazebo saranno all'interno del Villaggio della Salute, al Circo Massimo; saranno posizionati dietro gli stand del Villaggio e quindi all'incirca al centro dell'area del Circo Massimo. Li potrete riconoscere anche a distanza grazie alle nostre vele arancioni. Distribuiremo pettorali, chip, ecc solo per coloro che vengono da fuori Roma e casi eccezionali previa segnalazione Alle ore 9:30 termine consegna pettorali e foto di gruppo; ricordiamo che è possibile lasciare nei gazebo sacchi, borse, ecc.(evitate di lasciare valori all'interno di esse).

Vi ricordiamo infine che la Race for the Cure fa parte del calendario del **Criterium TOP ORANGE** e del **Trofeo Solidarietà.**

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

## TRA LE BELLEZZE DI VILLA ADRIANA RITORNA IL CORTO CIRCUITO RUN

di *Redazione Podistica*

*Il podio femminile dell'edizione del 2016*



Domenica 27 maggio torna il classico appuntamento con la **“Maratonina di Villa Adriana”**, gara podistica di 10 km che si svolgerà a Tivoli con partenza ed arrivo presso i giardinetti pubblici di Villa Adriana.

La gara si svolgerà nel territorio tiburtino, che rappresenta una delle culle della nostra società: motivo già di per se più che valido per partecipare numerosi. Inoltre la gara **fa parte del Corto Circuito Run**, in cui siamo chiamati a difendere le vittorie ottenute negli ultimi tre anni ed infine per non farci mancare proprio nulla fa parte anche del **Trofeo Solidarietà**.

Il percorso, misto tra strada sterrata ed asfalto, lievemente ondulato, **si snoda tra uliveti secolari e all'interno della Villa dell'Imperatore Adriano tra suggestivi reperti archeologici**. Oltre alla gara competitiva vi sarà una passeggiata non competitiva di 3 km.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che **le quote di iscrizione**, detratte le spese organizzative, **saranno completamente devolute alla Misericordia di Villa Adriana**.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:00 presso i giardinetti pubblici in Via di Villa Adriana, mentre la partenza verrà data alle ore 9:30.

La quota di partecipazione è di 12 € per le preiscrizioni pervenute entro il 24 maggio; sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara al prezzo di 15 €. Per la non competitiva il costo del pettorale è di 3 €.

Il pacco gara, riservato ai primi 800 iscritti, verrà consegnato dopo la gara alla riconsegna del chip e consiste in **un paio di occhiali da sole Sport, in grafite e policarbonato, comprensivi di custodia in microfibra, realizzati con lenti di qualità 3, per assicurare la massima protezione** e in un cofanetto di prodotti Phyto Garda.

Lungo il percorso è previsto un ristoro al 5 km; inoltre a fine gara vi sarà un grande ristoro con gustose prelibatezze tradizionali dolci e salate.

Il cronometraggio e le classifiche saranno curati da Timing Data Service con il rilevamento del Real Time; è previsto inoltre un passaggio intermedio sul tappeto al km 3,5.

Sarà possibile usufruire del parcheggio del Ristorante "Il Maniero" e del residence in via Ignazio Silone. E' previsto infine un servizio di deposito borse custodito.

Saranno premiati **i primi tre atleti maschili e femminili assoluti** giunti al traguardo con articoli tecnici; per quanto riguarda le categorie saranno premiati con prodotti alimentari ed articoli tecnici i primi 10 atleti delle categorie maschili M18-34, MM35, MM40, MM45, MM50 MM55, MM60, e femminili MF40, MF45, MF50 ed i primi 5 atleti delle categorie maschili F18-34, MF35, MM65, MM70, MM75, e femminili MF55, MF60, MF65. I premi di categoria saranno consegnati subito dopo l'uscita delle classifiche presentando il pettorale al personale addetto, solo ed esclusivamente il giorno stesso della manifestazione.

**Saranno premiate le prime dieci società in base al numero di arrivati** secondo il seguente schema:

- 141 e oltre rimborso spese € 700; - 111 - 140 rimborso spese € 600; - 91 - 110 rimborso spese € 500;
- 71 - 90 rimborso spese € 400; - 61 - 70 rimborso spese € 300; - 51 - 60 rimborso spese € 200;
- 41 - 50 rimborso spese € 150; - 31 - 40 rimborso spese € 100; - 20 - 30 rimborso spese € 50

Infine, in memoria dell'atleta **Bruno Scifoni**, saranno premiati il 1° uomo e la 1° donna tiburtini.



# TUTTI A NETTUNO PER I RAGAZZI DI SPIRAGLI DI LUCE!!!

di *Redazione Podistica*

*Raffaele Pirretto, Bruno Cocchieri E Susi Atzeni corrono verso il traguardo all'interno della Riserva naturale di Torre Astura*



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

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

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

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

**Il ritrovo è fissato alle ore 07:30 in punto presso l'U.T.T.A.T., ingresso C.R.D.D. (Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa) su via dell'Acciarella di fronte al Bosco del Foglino.** Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano per la buona riuscita della manifestazione: **questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti perché c'è bisogno di un aiuto; e noi siamo fiduciosi che sarete in tanti a dare la vostra disponibilità.** Basterà all'atto dell'iscrizione alla gara sul nostro sito segnalarsi come task force.

La partenza sarà data alle 9:30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale della "Cantina di Bacco" e da prodotti della "Colgate Palmolive"; per le categorie da MM75 e MF

70 in poi l'iscrizione sarà gratuita.

**Insieme alla gara competitiva è prevista anche una passeggiata non competitiva di 1 km con partecipazione libera e gratuita, a cui prenderanno parte i ragazzi di Spiragli di Luce** e alla quale potranno prendere parte gli amici e gli accompagnatori degli atleti, i ragazzi diversamente abili e gli studenti delle scuole del territorio. Saranno garantiti due ristori di acqua durante il percorso e il ristoro finale con pasta party e con un ricco buffet di dolci; **inoltre, caso quasi unico nel campo del podismo, per i celiaci è previsto un ristoro dedicato offerto dall'Altro Alimento di Ostia**. Il cronometraggio sarà a cura di Timing Data Service, con chip elettronico posto sul pettorale.

Per quanto riguarda la classifica generale **saranno premiati i primi cinque atleti assoluti della classifica maschile e femminile**, con abbigliamento sportivo, trofei e prodotti BIO al 100%.

Per le categorie saranno premiati **i primi cinque uomini e le prime cinque donne di tutte le categorie FIDAL** con trofei e prodotti BIO al 100%. Infine **saranno premiate le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati**, con rimborsi spesa da 400, 300, 200, 100 e 80 euro.

La gara fa parte sia del **Criterium Top Orange** che del **Trofeo Solidarietà** e anche quest'anno è inserita anche nel **Circuito OPES In Corsa Libera**, che prevede, tra gli altri, un premio di 1.200 euro per la società che si classificherà al primo posto.

Ma aldilà di tutto ciò **dobbiamo essere tutti consapevoli dell'alto valore sociale e solidale di questa manifestazione**. Siamo sicuri che tantissimi atleti accoglieranno il nostro appello e coloreranno di orange il litorale nettunense.

**Non sono solito esagerare ma questa volta lo faccio: ho scommesso con Elisa che riusciremo a portare a Nettuno almeno 100 orange e sono sicuro grazie al vostro aiuto di riuscire in questa impresa.**

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

Tony Marino



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

# A GUIDONIA È ANCORA CORTO CIRCUITO RUN

*di Redazione Podistica*

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

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

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

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

In concomitanza della competitiva è prevista anche **una passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti sulla distanza di 4 km**, la cui partenza sarà effettuata prima della gara competitiva.

La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in 10 €, con pacco ristoro per i primi 400 arrivati; la quota d’iscrizione alla passeggiata non competitiva è di 5 €.

Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara fino a mezzora prima della partenza al costo di 15 €.

Le iscrizioni alla gara competitiva potranno essere fatte in preiscrizione fino al 9 giugno mentre le iscrizioni per la passeggiata non competitiva potranno essere fatte la mattina stessa della manifestazione.



*Giuseppe Chialastri*



Saranno premiati **i primi tre classificati uomini e le prime tre classificate donne**; inoltre saranno premiati i primi 5 classificati delle categorie SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55 e i primi 3 classificati nelle categorie Junior, Promesse, Seniores, Amatori 23-34 maschile e femminile, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75 ed oltre. Dato il carattere solidale della manifestazione non sono previsti premi in denaro né rimborsi spese a qualsiasi titolo.

**Saranno premiate le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva (con almeno 25 arrivati)** con trofei e premi in natura.

## 21 CHILOMETRI IN NOTTURNA NEL CUORE DI ROMA

di Redazione Podistica



Sabato 16 giugno si torna a correre sulle strade della Capitale in uno scenario unico al mondo. Si svolgerà infatti la 2ª edizione della **“Mezza Maratona di Roma”**, gara podistica sulla distanza di **21 km** in notturna lungo le strade del centro della Capitale, dove un fiume di podisti incontrerà lungo il percorso i monumenti più famosi al mondo.

Il percorso, rispetto alle varianti degli anni passati è stato ridisegnato: infatti dalla partenza, prevista a **Piazza del Popolo**, si andrà lungo **via del Corso**, procedendo per **piazza Venezia** e **via dei Fori Imperiali** per ammirare il **Colosseo** illuminato di notte; si costeggerà **Circo Massimo**, continuando fino alla **Piramide Cestia** e percorrendo la **via Ostiense** si giungerà alla **Basilica di San Paolo**. Da qui, dopo aver attraversato Ponte Marconi, si passerà per alcune vie del **Rione Trastevere** per poi tornare sull'altra sponda del Tevere tramite Ponte Testaccio. Si continuerà a risalire passando davanti alla **Bocca della Verità** e attraversando via dei **Fori Imperiali**. Quindi si attraverserà **Via del Corso** prima di reimmettersi sul lungotevere fino a raggiungere il quartiere Flaminio da cui si tornerà attraverso **Via di Ripetta** verso il traguardo raggiungendo piazza del Popolo!

Un percorso che suscita emozioni già solo a descriverlo, correrlo con la canotta orange insieme a migliaia di persone sarà sicuramente un'esperienza indimenticabile.

**RITROVO E TASK FORCE:** Il ritrovo per la gara è fissato per sabato 16 giugno 2018 **alle ore 19.00 presso Piazza del Popolo**. Con le spalle a via del Corso, si arriva in fondo a piazza del Popolo, e sulla destra ci saranno dei gradini da salire: **poco sopra, sul secondo tornante di via Gabriele d'Annunzio, troverete Task Force e Gazebo**.

**PETTORALI:** Visto l'alto numero di atleti verrà fatta la pre distribuzione in sede:

- **Giovedì 14 giugno dalle 17.00 alle 19.00 - Venerdì 15 giugno dalle 15.00 alle 19.00**
- **Sabato 16 giugno dalle 9.00 alle 12.00**

A Piazza del Popolo Sabato 17 giugno dalle 19.00 saranno consegnati i pettorali solo per casi eccezionali e per chi viene da fuori regione, previa specifica richiesta.

### **PARTENZA**

**La partenza della Mezza Maratona di Roma sarà data alle ore 21:00.**

**La partenza sarà data da Piazza del Popolo.**

**La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in 20 € fino al 8 maggio, 25 € fino al 31 maggio, 35 € fino al 8 giugno, data di chiusura delle iscrizioni.**

Saranno previsti ristori ai km 5 - 10 - 15 ed all'arrivo; saranno previsti spugnaggi al Km 7,5 - 12,5 - 17,5. È inoltre previsto un deposito borse a cura degli organizzatori della gara con consegna dalle 19 alle 20.

Il cronometraggio sarà a cura della società TDS. Il tempo massimo per arrivare al traguardo è di 3 ore e 15 minuti. E' previsto il servizio dei pacemaker per le seguenti fasce di tempo:

1:24 - 1:30 - 1:35 - 1:40 - 1:45 - 1:50 - 1:55 - 2:00 - 2:06 - 2:15 - 2:30 - 3:15.

Sarà consegnata la medaglia di partecipazione a tutti gli arrivati alla Mezza Maratona.

**PREMI:** Per gli assoluti saranno premiati i **primi tre uomini e le prime tre donne** della classifica generale.

Saranno premiati i **primi 3 classificati nelle categorie** SM/SF20, SM/SF25, SM/SF30, SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70 e SM/SF75. Saranno premiate **le prime 10 società più numerose in base al numero di atleti classificati (con almeno 60 arrivati)** con i seguenti premi:

- 1ª classificata 800 €; - 2ª classificata 700 €; - 3ª classificata 600 €; - 4ª classificata 500 €;

- 5ª classificata 400 €. - 6ª classificata 300 € - 7ª classificata 200 € - 8ª classificata 100 €

- 9ª classificata 100 € - 10ª classificata 100 €

Infine vi ricordiamo che la Mezza Maratona di Roma fa parte del calendario del **Criterion Solidarietà Orange!!!**

## PERCORSO

Piazza del Popolo (Start), Via del Corso, Largo Goldoni, Via Condotti, Piazza di Spagna (km 1), Via Due Macelli, Via del Traforo, Via Milano, Via Nazionale (km 2), Largo Magnanapoli, Via IV Novembre, Via Cesare Battisti, Piazza Venezia, Piazza Madonna di Loreto (km 3), Via dei Fori Imperiali, Piazza del Colosseo (km 4), Via Celio Vibenna, Via di San Gregorio, Piazza di Porta Capena (km 5), Viale Aventino, Piazza Albania, Via della Piramide Cestia, Piazza di Porta San Paolo, Piazzale Ostiense (km 6), Viale Ostiense (km 7), Lungotevere San Paolo, Viale di San Paolo (km 8), Via Ferdinando Baldelli, Via Ostiense (km 9), Via Valco San Paolo, Viale Marconi, Piazzale Edison (km 10), Ponte Marconi, Lungotevere di Pietra Papa (km 11), Lungotevere Gassman, Via Pacinotti (km 12), Piazzale della Radio, Via Volpato, Via Portuense, Via Ettore Rolli, Via Stradivari, Ponte Testaccio, Largo Marzi, Lungotevere Testaccio (km 13), Piazza dell'Emporio, Lungotevere Aventino (km 14), Via di Santa Maria in Cosmedin, Piazza della Bocca della Verità, Via Luigi Petroselli, Via del Teatro di Marcello (km 15), Piazza D'Ara Coeli, Piazza Venezia, Via del Corso (km 16), Largo Goldoni, Via Tomacelli, Piazza del Porto di Ripetta, Via di Ripetta, Piazza Augusto Imperatore, Passeggiata di Ripetta (km 17), Lungotevere Arnaldo da Brescia, Lungotevere delle Navi (km 18), Piazzale delle Belle Arti, Lungotevere Flaminio, Via Luigi Canina, Via Flaminia, Piazzale delle Belle Arti, Lungotevere delle Navi (km 19), Lungotevere Arnaldo da Brescia, Via della Penna (km 20), Via dell'Oca, Via di Ripetta, Piazza Augusto Imperatore, Via dei Pontefici, Via del Corso (km 21), Piazza del Popolo (Finish)



## TUTTI A CAMPOTOSTO PER LA REGINA DELL'ESTATE! di Redazione Podistica

*Il nostro Top Domenico Liberatore riceve la medaglia di finisher da una bimba di Campotosto*



### **Anche per quest'anno il Giro del Lago di Campotosto RADDOPPIA!!!**

No no ... non intendevamo che i chilometri da 25 diventano 50, ma semplicemente che **oltre alla classica distanza dei 25,2 km avremo anche una gara minore molto interessante da 12 km** rivolta a coloro che magari non sono preparati per affrontare la gara più lunga.

La gara regina dell'estate, giunta alla sua settima edizione, quest'anno si svolgerà sabato 23 giugno e come al solito vedrà l'organizzazione della **Podistica Solidarietà** e della **Polisportiva Campotosto** sotto la sapiente regia della nostra **Lucia Perilli**; mi sembra superfluo dire che **tutti i nostri atleti sono invitati a partecipare in massa per "colorare di orange" le rive del bellissimo lago.**

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

La gara di 12 km invece partirà sempre da Campotosto ma **in direzione inversa alla 25 km** con i primi chilometri decisamente in discesa fino a raggiungere la frazione di **Poggio Cancelli**; da qui dopo un breve giro all'interno del paese si ritornerà verso il traguardo di Campotosto, percorrendo l'ultimo tratto del percorso della gara lunga.

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

Per prenotare il vostro posto sul bus vi basterà andare nella gara fittizia Un Bus per Campotosto e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" specificando nei commenti se sarete accompagnati da qualcuno. Per tutte le informazioni riguardanti il pulman vi rimandiamo all'avviso dedicato, pubblicato nelle pagine successive.

*I bambini di Campotosto  
in attesa dell'arrivo degli atleti al traguardo*



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

**La partenza delle due gare è fissata alle ore 10:30.**

Il costo dell'iscrizione alla gara lunga è di 15 € fino al 15 giugno e di 20 € dal 16 giugno fino alla mattina della gara e da diritto ad un ricco pacco con prodotti tipici garantito per i primi 300 iscritti. Il costo dell'iscrizione alla gara da 12 km è invece di 10 €.

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

Saranno premiati i **primi 5 assoluti uomini e donne e primi 5 di tutte le categorie FIDAL maschili e femminili** fino ad MM75 e a FM70.

**La gara lunga da 25 km fa parte del calendario del criterium Top Orange, del criterium Trofeo Solidarietà e del Criterium Estivo mentre la gara minore da 12 km fa parte solo del criterium Trofeo Solidarietà.**

Non perdetevi la gara che per noi Orange caratterizza l'estate:

**troverete accoglienza, splendidi paesaggi, ottima cucina, una percorso molto bello, tanto fido e sostegno e una grande organizzazione oltre naturalmente a tantissimi premi e una medaglia veramente bella per tutti i finisher.**

Tutti a Campotosto!!!Alé Podistica!!!

## REGOLAMENTO

ASD Polisportiva Campotosto

organizzano

ASD Podistica Solidarietà

per il giorno 23 giugno 2018 alle ore 10.30, una gara podistica di km 25,200 e di 12 km con partenza e arrivo da Via Roma – Campotosto. Alla gara possono partecipare gli atleti tesserati a società affiliate alla FIDAL o tesserati con un ENTE di promozione sportiva che abbiano compiuto il 18° anno di età. Non è possibile partecipare esibendo il solo certificato medico agonistico. Per quanto non contemplato nelle presenti note si fa riferimento alle norme statutarie FIDAL. Ritrovo: ore 8.00 via Roma- Campotosto.

Le iscrizioni potranno essere effettuate ON-LINE direttamente dal sito [www.dreamrunners.it](http://www.dreamrunners.it) sessione ISCRIZIONI RUNNING, tramite email all'indirizzo [campotosto@dreamrunners.it](mailto:campotosto@dreamrunners.it) oppure tramite Fax al n. 07563062390. Ci si potrà iscrivere fino a mezz'ora prima della partenza.

Per info Lucia Perilli 333.4297224 - Giuseppe Coccia 338.2716443.

Il costo è di 15 € fino al 15 giugno, dal 16 giugno 20,00 euro fino alla mattina della gara.

Per la 12 km il costo è di 10,00 Euro.

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a A.S.D. POLISPORTIVA CAMPOTOSTO - IBAN IT23H0832773470000000004857 o al ritiro del pettorale e del pacco gara che avverrà sabato dalle 8:00 fino alle 9:45 in Via Roma – Campotosto. Percorso: misto ondulato interamente su strada.

Il Cronometraggio verrà effettuato da "Dreamrunners Perugia". Rifornimenti: il primo ristoro al km 5 e i successivi ogni 4 km. Ristoro finale all'arrivo- Pasta party gratuito per tutti gli atleti. Tempo massimo per il completamento della gara: 3 ore

Per la gara da 25,200 km premiazioni individuali i primi 5 assoluti uomini e donne con coppe e prodotti tipici locali; primi 5 atleti di categorie maschili e femminili a partire dai TM e TF fino agli MM75 e MF70 con prodotti tipici locali; prime 3 società con maggior numero di partecipanti.

Possibilità per tutti gli atleti di usufruire dell'autobus con partenza alle 6.45 da Roma. Ritorno partenza ore 15.00 da Campotosto al costo di 13 euro a persona. Contattare la Podistica Solidarietà all'indirizzo di posta elettronica [perillilucia@gmail.com](mailto:perillilucia@gmail.com)

Ricco pacco gara con prodotti tipici, garantito ai primi 300 iscritti per la gara da 25,200 km. Superata tale soglia, la quota di iscrizione senza pacco gara, 10 Euro.

Sarà garantito ai primi 100 iscritti per la gara da 12 km, superata tale soglia la quota di iscrizione sarà di 5 Euro.



"La mia città è fatta di pietre e sotto le sue pietre si nascondono  
 i ricordi segreti della nostra gioventù"

Luciano Salodini

T  
R  
I



A



T

H

L

O

N



## LA TEMPESTA PERFETTA

di Bjorn Mikael Westrom

Ho atteso un po' per capire il mio risultato alla gara di ieri perché, sinceramente, sto ancora cercando di recuperare le forze. Detto questo... come è andata, e cosa è successo?

Ieri mattina siamo partiti, si sapeva che poteva esserci una forte pioggia per un po' durante la gara. Io un po' speravo che sarebbe stato durante la corsa, perché comunque, andare in bici con la pioggia, con tornanti in discesa, non è il massimo... Detto fatto... partiamo quindi con il nuoto. Io mi posiziono con quelli che dovrebbero fare 1900m in circa 40 minuti... ma nonostante la fila organizzata benissimo sulla spiaggia, vedo gente che per qualche motivo (forse i nervi) spingono per arrivare avanti prima... (che senso ha, non saprei.. perché il tempo inizia da quando passi per entrare nell'acqua e se vai prima di uno più forte, poi quello ti deve passare durante il nuoto...). Così io mi sono trovato alla fine nel gruppo di 43-44 minuti.

L'acqua che si pensava doveva essere fredda aveva una bellissima temperatura di 20 gradi. (noi così andiamo anche con muta, che aiuta molto... ed io stavo proprio benissimo).

Ho così superato un sacco di gente in acqua e ho concluso con 39 minuti e 31 secondi. Quindi un netto miglioramento contro i 45:02 dell'anno scorso.

Partiamo con la bici, e purtroppo succede quello che si pensava poteva succedere... ma nessuno se la aspettava così... o forse qualcuno pensava anche così male... ma lo vedo difficile. La temperatura scendeva, e come peggior situazione abbiamo raggiunto in torno a 3 gradi in montagna.



IRONMAN 70.3 Pays d'Aix

Non so se avete presente come uno si veste normalmente quando fa triathlon, ma io avevo il trisuit (un tipo di body) e per affrontare quel poco più freddo (pensavo io) mi ero anche messo una maglietta mezza manico sopra...

Ho preso talmente pioggia, grandine, visto gente che andava fuori strada...uno dritto dentro la montagna... bici sfondate... dopo un po' ho perso la sensazioni nei mani dal freddo... ma non volevo mollare... Ho continuato fino alla fine del giro di bici, che l'anno scorso con bellissimo tempo, ho concluso in 3 ore 29 minuti e 17 secondi. Invece ieri ho fatto 3 ore 29 minuti e 29 secondi...

Considerando il tempo, il freddo, la difficoltà di fare le discese, un po' per la pioggia, molto per il freddo... ho sentito il freddo arrivare dentro di me, anche fino alla zona sotto la cintura... e quando era così ho capito che ho perso il controllo della temperatura corporea...

Arrivo alla zona dove si cambia per la corsa, devo portare la bici alla sua zona... ho freddo... ho difficoltà di muovermi... una signora viene e mi chiede come sto... in inizio non capisco, mi parla in francese... ma anche se fosse stato svedese, non avrei capito... mi sforzo un attimo, dico: "ho freddo... per favore mi aiuti"... mi da una copertina di foglio argentata, mi spiega, dopo un po' in inglese, che c'è una stanza riscaldata...

Io in quella stanza rimango per 2 ore, senza riuscire a riprendermi, dopo un ora, volevo provare ad andare a farmi la corsa, ma una volta uscito ho sentito come la temperatura nel mio corpo era sparito un'altra volta, in un attimo e capivo che non potevo farcela. Così, fiero dei tempi che ho raggiunto, fiero comunque di aver scelto la salute contro essere stupidamente testardo... (io lo ammetto... volevo proprio continuare... era difficile decidere che era più importante stare bene... chi mi conosce bene, lo sa che io sono purtroppo un po' così...).

Lo so che la corsa quest'anno è la mia arma più forte,

so che se non ci fosse stato questo freddo, io avrei fatto dei risultati molto buoni quest'anno. Rimango fiero di quel che ho fatto, e ho imparato una lezione molto importante... pianificare con la previsione del tempo...

Magari non avrei fatto un ottimo tempo, ma se avevo vestiti di cambio alla corsa, magari qualcosa più caldo durante la bici... potevo comunque concludere la gara. C'è chi è riuscito... anche sotto 4 ore, i professionisti... quindi sicuramente, si poteva fare.

Complimenti al nostro Simone Polselli che è riuscito a terminare e che ho salutato in montagna.

Ma nonostante tutto sono contento così.

Probabile che torno prossimo anno.



## IRONMAN 70.3 PAIS D'AIX

di *Simone Polsell*

Dopo diverse settimane di duro allenamento con il mio inseparabile compagno **Cico (Pierluigi Boni)**, **Stefy (Stefania Sica)** la **Prof (Maria Francesca Piacentini)** e il mitico **Terry** che non ha bisogno di presentazioni, eccomi arrivato al venerdì, giorno della partenza per il mio secondo **Ironman 70.3**.

La mattina appena sveglio controllo ancora una volta le previsioni meteo per il giorno della gara, che sono decisamente peggiorate, piogge abbondanti, freddo e vento a 40 km/h, mando subito un messaggio al mio guru del triathlon, il mio cuginone **Fabrizio Terrinoni** chiedendogli cosa portare, mi suggerisce un gilet e i manicotti che subito metto nello zaino, parto alle 9 verso **Aix en Provence** in compagnia di mia moglie **Alessandra**, senza la quale tutto questo non sarebbe stato possibile.



Il viaggio è lungo, facciamo solo due soste per cercare di arrivare a ritirare il mio e il suo pacco gara prima della chiusura, **Alessandra** si è iscritta alla **IronGirl**, la gara podistica che si svolge sullo stesso circuito della mia frazione run.

Alle 18 siamo ad Aix, ci precipitiamo subito a ritirare i pettorali, l'atmosfera è sempre bellissima, ma io sono molto nervoso per le previsioni meteo e non riesco a godermela.

Il sabato faccio un breve giro in bici e poi decido di andare al briefing per sentire se ci sono indicazioni in merito alle previsioni, ma lo speaker dice solamente che farà freddo.

Un pranzo veloce e poi via a preparare le zone cambio, che in questa gara sono più complicate in quanto la prova nuoto si svolge in un lago che dista mezz'ora di macchina da Aix.

Quindi carico la bici in macchina e partiamo destinazione **Peyrolles**, posto bellissimo come le immagini che avevo visto, la giornata è splendida, sole e 24 gradi, faccio fatica a credere alle previsioni che il giorno dopo danno una specie di tempesta.



Scendo al lago, metto una mano in acqua per capire la temperatura, intorno ai 20°, ottimo!!

Preparo tutto ciò che mi serve, bici sulla rastrelliera e borsa per il cambio dove metto anche il gilet e i manicotti, controllo tutto più volte, poi decido di rientrare ad Aix per preparare la seconda transizione. Preparata e studiata anche la T2, la giornata è finita, torniamo a casa, cena, e alle 21 a letto.

La mattina successiva la sveglia è alle 4, la prima cosa che faccio appena mi alzo è andare alla finestra a vedere il tempo, è buio ma si vede chiaramente che il cielo è tutto coperto, colazione, saluto **Alessandra** ed esco.

Alle 5 e 20 sono davanti alla T2, da dove partono le navette che ci portano al lago, appena arrivo c'è un pullman, entro e trovo l'ultimo posto disponibile; durante il viaggio siamo tutti in silenzio chi per il sonno e chi come me per l'ansia, arriviamo alle 6, aprono la zona cambio e via ai preparativi.

Infilata la muta scendo al lago, è già pieno di atleti circa 2200 e tifosi, musica a tutto volume, ogni tanto qualche goccia di pioggia, ma alla fine il tempo non sembra così male.

Decido di mettermi in fila per la partenza, scelgo la fila nella quale si mettono tutti coloro che stimano un tempo nel nuoto di 39/40 minuti, partono i Pro, comincia la lunga attesa per il mio turno, ed eccomi dopo circa 30 minuti dalla prima partenza ci sono, in prima fila con accanto altri 6 concorrenti, arriva il fischio per la partenza e via si PARTE!!!

Le prime sensazioni sono ottime, ho solo un problema

con gli occhialini e mi entra acqua, fa niente chiudo gli occhi, supero diverse persone e quando mi alzo per uscire dall'acqua butto un occhio al mio Garmin, 37 minuti, non ci posso credere, nelle simulazioni in piscina al massimo avevo fatto 39, contento corro a cambiarmi, la T1 è lenta perché sono molto indeciso su cosa mettere, non sembra freddo e le nuvole non sono così minacciose, decido comunque di mettere il gilet e i manicotti.

Parto e comincio a pedalare, il percorso bike è quello che mi preoccupa di più, ci sono 1200 mt di dislivello con punte al 14%, comincia subito a salire ma i primi 45 km la media è buona e abbiamo già fatto 500 mt di dislivello, il freddo comincia a farsi sentire e dopo poco arriva anche l'acqua e il vento, le nuvole sempre più nere l'acqua si fa insistente, arriviamo intorno al 65° km, dove la salita si fa più dura, la temperatura scende sempre di più e l'acqua è incessante, comincio a non avere più sensibilità alle mani e ai piedi, dopo poco comincio a tremare, non ho più forze, la salita in queste condizioni è massacrante, sento qualcuno urlare: **Simone anche tu sei Podistica, e mi passa una persona con una canotta Orange, solo dopo scoprirò che è Mikael.**

Comincio a vedere atleti fermi sul ciglio della strada, tremanti e tutti uno vicino all'altro, arriva una discesa, sul lato della strada due bici a terra, proseguo ma i freni cominciano a non rispondere e io ho difficoltà a tirare la leva, continuo a vedere decine di atleti fermi, anche io sono stremato, mi sento male e ho paura di svenire, vedo un ristoro, mi fermo mi offrono una bevanda calda, ma come me la mettono in mano mi cade, non riesco più a stringere le dita, il ragazzo prende un altro bicchiere e mi fa bere; nel frattempo arriva una signora che mi apre il gilet e mi infila una borraccia, non capisco, ma subito dopo mi accorgo che avevano svuotato le borracce e riempite di acqua calda per darci un po' di calore, più sto fermo a più sento freddo, provo a ripartire mancano poco meno di 20 km, sembrano non finire mai.

Arriva una discesa molto ripida, i freni sono bagnati e sono costretto a scendere e farla a piedi, alla fine

della discesa rimonto, mentre pedalo penso a cosa fare, mi ritiro, si mi ritiro, arrivo alla T2, scendo con difficoltà dalla bici e decido di fermarmi per vedere se riesco a recuperare le forze, la T2 è allestita nel cortile di una scuola, visto il freddo e la pioggia hanno aperto le aule, prendo la mia sacca ed entro anche io, il colpo d'occhio sembra la scena di un naufragio, una cinquantina di uomini seduti sui banchi e buttati a terra con le coperte termiche e tutti tremanti, il primo pensiero è: **ma uno si può ridurre così per fare un po' di sport?????**

Mi siedo, rimango vestito e comincio a battere i piedi e le mani per cercare di recuperare la sensibilità, un signore in francese mi fa capire di togliermi la roba bagnata, gli do ascolto, levo il gilet e abbasso il body fino alla vita, rimango così per circa venti minuti, continuo a ripetermi che dopo aver fatto una frazione bike così sarebbe un peccato buttare tutto all'aria e poi **ho promesso alla mia bambina che papà gli avrebbe portato la medaglia**, e ancora lì fuori c'è Alessandra che mi aspetta.

Rimetto il body, metto i calzini, che per fortuna avevo asciutti nella sacca, le scarpe e parto, come esco **trovo Alessandra che mi urla AMOREEE**, mi fermo da lei ho le lacrime agli occhi e con un filo di voce gli dico: non ce la faccio più e lei mi dice LO SO, ma con il suo sguardo mi stava dicendo dai che ce la puoi fare!!!

Parto è strano mi sembra di correre con le caviglie, i piedi non li sento, dopo circa 5 km comincio a scaldarmi e dopo poco mi rendo conto di aver già fatto il primo giro, la corsa è un saliscendi continuo, ci sono più di 200 mt di dislivello, ma ormai sono deciso ad arrivare fino in fondo, e via il secondo giro, nel terzo riesco anche a forzare un po', sono vicino al traguardo, **z**, supero diversi concorrenti, ed eccomi sul rettilineo finale, è finitaaaaa, mentre corro sento Alessandra che mi chiama e grida sei un eroe, con tutta la pioggia ai lati del tappeto rosso tanta gente a fare il tifo ed eccomi passare sotto al traguardo cercando le ultime forze per fare un salto liberatorio.

**E' finita ce l'ho fatta, la tanto desiderata medaglia è mia, è bellissima**, una foto di rito da mandare ai miei amici della podistica e via recupero le mie cose e vado via subito, voglio andare a casa a fare una doccia bollente che durerà 40 minuti.

Poco dopo scopro che dei 2200 alla linea di partenza, solamente 1400 hanno tagliato il traguardo e questo mi riempie di orgoglio.

Malgrado tutto è stata un'esperienza magnifica!!!!



## **CHALLENGE ROMA 2018. UNA STAFFETTA ORANGE TUTTA ROSA**

*di Isabella Calidonna, Alessia Calcagnile, Maria Paola Paglia*



**La nuotatrice Alessia:**

Sebbene tesserata Orange per la podistica solidarietà da 5 anni, io reputo il mio primo sport il Nuoto, anche se non sono una Top in nessuna delle due discipline. Sfortunata nelle prime pedalate ho deciso di rimandare il mio esordio nel triathlon, ma questo sport mi affascina tanto, così ho voluto assaporare l'ambiente di una gara importante e di livello internazionale cercando due compagne Orange per condividere la fatica e la gioia di essere una Challenge Finisher.



Sono stata molto fortunata ad aver fatto questa mia prima esperienza con due compagne di squadra e amiche, con le quali abbiamo tagliato un traguardo emozionantissimo dopo 5 ore e 48 minuti di competizione.

Sarebbe troppo lungo raccontarvela per intero, ma proveremo a trasmettervi le nostre sensazioni.

La prima frazione è il nuoto, in una giornata con un clima non proprio favorevole. La gara ha avuto inizio alle 13.15 con la partenze dei PRO uomini e donne, subito dopo la partenza della batteria donne

e staffette. Non siamo tante, io guardo tutte le altre con ammirazione, io devo "solo" nuotare per una quarantina di minuti, ma le altre appena escono dall'acqua devono salire in bici per 90 km e poi correre una mezza maratona.

Che coraggio!! Tra queste impavide c'è anche la mia sorellina, al suo primo impegno in questa distanza, molto preoccupata per le condizioni del mare. Il cielo è coperto, il mare al di fuori del porto di Ostia non sembra favorevole.

Si parte, io resto in coda all'inizio, per fare sentire al sicuro mia sorella, il primo tratto è all'interno del porto, poi dopo circa 200 metri si esce dalla zona protetta e ci si trova in mare aperto per percorrere un rettangolo. Dopo aver svoltato per il secondo lato lungo ci ritroviamo controcorrente, si è anche alzato il vento, la boa sembra non avvicinarsi mai, non ho la percezione del tempo. Chissà da quanto tempo sto nuotando. Piano piano riesco a svoltare la boa e riprendere la via del ritorno al porto. Vedo l'arco di arrivo in lontananza, provo a dare un'accelerata ma rischio i crampi ai piedi per l'acqua fredda. Mi metto in scia di un gruppetto di uomini che mi ha ripreso, esco dall'acqua correndo e sorridendo, salgo le scalette ce portano alla zona cambio e passo il chip alla seconda frazionista: Isabella



**APRIL 15, 2018**  
 MIDDLE DISTANCE



**La biker ISA:**

Io ero agitatissima, i miei primi, quasi, 90 km. Mentre aspetto Alessia penso di aver preso la decisione in tutta INCOSCENZA, ma io sono così. Mi piace sfidare me stessa, pormi delle mete sempre più difficili. Sono Ariete e Calabria, un mix direi micidiale per me per prima, e anche per chi mi sta intorno.



Però sono felice. Non ho paura. Inoltre gareggerò per la prima volta con gli scarpini, quelli con gli attacchi. Questa gara è una super sfida con me stessa. Comunque rido, questo significa che sono tranquilla. Osservo tutti sulla spiaggia nella frazione swim. Sono in mezzo a loro, vorrei poterli salutare uno per uno. Con alcuni compagni lo faccio e ne sono felice. Partono. In me sale l'ansia perché so che Alessia non ci metterà molto.

Decido di andare nella zona cambio e osservarli dall'alto. Vedere alcuni pro che arrivano dopo più o meno 20 minuti mi lascia basita. Sono mostruosi!

Decido di non osservare più il mare. Decido di mettermi in postazione. Lì spengo il cervello. Zero pensieri. Faccio qualche battuta con chi mi sta accanto, ma poi aspetto. Alessia arriverà tra poco. Sento che sta arrivando perché la vedono altri compagni di squadra che sono lì per fare il tifo. Pronta. Mi veste e parto.

Unico pensiero.

Non cadere. Non cadere. Non cadere.

Infatti non cado. Inizio a pedalare. E inizia così il mio viaggio, fatto con serenità. Tutti mi chiamavano, mi incitavano. Mi aiutavano con belle parole.

Sono stata bene per tutti i quasi 90 km. Stava meno bene il mio deretano, ma va bene così.

Sono arrivata da Paola sorridendo. Le ho passato il chip il pettorale e l'ho vista partire.

Poi mi sono fiondata al ristoro e lì ho aspettato tutti i miei compagni di squadra. Visti arrivare uno per uno.



**La runner Paola:**

Quando Alessia mi propone la staffetta accetto subito, perché l'idea mi alletta ed incuriosisce e penso che sarà una bella esperienza da condividere con le mie compagne.



Arrivo al porto poco prima che inizino ad uscire i primi nuotatori ed ad un certo punto vedo uscire i pro e li guardo con estrema ammirazione. Sembrano degli dei del mare, penso.

Mi apposto vicino all'acqua per aspettare Alessia e farle le foto e quando esce la vedo stra-sorridente, nonostante dicano che l'acqua sia fredda ed il mare non facile causa onda su un lato del quadrato. Ma Alessia ha tanta esperienza e quindi è andata alla grande. La vedo correre verso la zona cambio. A quel punto vado anche io. Sono le 14 e stimiamo che Isa dovrebbe essere di ritorno verso le 17. Mi comincia a salire un po' di preoccupazione perché da un clima fresco con cielo coperto il sole inizia a splendere e fa caldo.

Decido di mangiare una barretta energetica e sdraiarmi un po' perché non so come mi sentirò a

correre alle 5 del pomeriggio una mezza maratona. Le mie mezze le ho corse infatti tutte di mattina...

Finalmente arriva il momento di salire e per fortuna Alessia mi accompagna e mi aiuta a tatuarmi il numero sul polpaccio e mi tiene lo zaino. Alessia mi fa compagnia fino a quando arriva Isa.

Isa arriva alle 17.10 (circa) e mi passa pettorale e chip: parto contenta. Il sole è caldo ma vado bene e incontro tanti della podistica che mi incitano sul percorso. Si tratta di fare 3 giri da 7 km circa, un po' nel porto di Roma e un tratto sul lungomare, ed ad ogni giro mi danno un braccialetto colorato. Faccio amicizia con una ragazza straniera sempre sorridente e ritmo costante ed ad ogni passaggio ci diciamo hi! How are you doing? Bello vedere sempre le stesse facce girare e io sorrido e la gente lo nota e me lo dice. brava!!!

Vedo Pablo il cognato di Alessia e vedo Elena, la sorella di Alessia, ci salutiamo ed io sorrido sempre. Che strano però mi sembrava di andare più veloce ed invece taglio il traguardo in 1h53' ma alla fine sono 'solo' 20 km!!! Arrivo e le mie compagne mi abbracciano!!! Che bello, lo voglio rifare di sicuro.

Mi è piaciuta molto l'esperienza soprattutto perché l'ho condivisa con Isa ed Alessia e perché durante il percorso mi sono sentita sempre in compagnia!

**Alla prossima allora care compagne di staffetta!**





**NOTIZIE SOCIALI**

# RIUNIONE NUOVI TESSERATI ORANGE 2018: PER SAPERNE DI PIÙ

*di Redazione Podistica*

## **A tutti i nuovi e vecchi Atleti Orange**

e siete veramente in tanti anche quest'anno!!!!

Vi riporto la convocazione per una riunione pensata per Voi.

Sarà un'occasione per conoscerci meglio e conoscere meglio la nostra Società, la nostra Sede, acquistare indumenti ecc.

**Vi aspetto numerosi!!!!**

Oggetto: **Convocazione riunione.**

E' indetta per **Venerdì 11 maggio 2018, alle ore 18,30**

una riunione per i nuovi e anche i vecchi tesserati per l'anno 2018, nella nostra sede di Roma, Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16 - sala DLF.

## **Argomenti all'ordine del giorno:**

- Presentazione società - Scopi e finalità – Organizzazione – Organigramma
- Sito web organizzazione – Classifiche – Calendari – Indumenti
- Gruppo donatori sangue
- Certificati medici – Medici sportivi
- Criterium quantità e qualità
- Gestione Sede
- Partecipazione alle gare
- Rapporti con Associazioni Onlus
- Collaboratori e nuove collaborazioni
- Rapporti con le altre Società
- Scuola di Atletica Leggera
- Varie ed eventuali, idee e suggerimenti

potete prenotare la vostra partecipazione nella gara fittizia all'uopo creata per verificare il numero di partecipanti andando al link : **Riunione nuovi tesserati** e cliccando su **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**

**A tutti i presenti verrà omaggiata una t-shirt di una gara podistica.**

**E' previsto un piccolo rinfresco di benvenuto.**

**Grazie e saluti.**

**Il Consiglio Direttivo**



# BIGLIETTI PER IL GOLDEN GALA

*di Redazione Podistica*



**GALA PER L'ATLETICA Roma - Stadio Olimpico – 31 maggio 2018**

**ACQUISTO BIGLIETTI A CURA DELLA PODISTICA SOLIDARIETA PER GLI ATLETI ORANGE  
CHE DOVRANNO PRENOTARSI NELLA SCHEDA GARA DEDICATA ALLA DATA DEL 31 MAGGIO 2018  
al link "Compeed Golden Gala"**

**INDICANDO SETTORE E QUANTITA DEI BIGLIETTI E VERSANDO IL RELATIVO IMPORTO  
PER I BAMBINI: INGRESSO GRATUITO SE NON SUPERANO 100 CM DI ALTEZZA 1 METRO**

## **INFORMATIVA**

La FIDAL in collaborazione con CONI Servizi (co-organizzatore del Meeting) attiva, anche per l'edizione 2018 del Golden Gala Pietro Mennea, l'importante iniziativa di promozione per il movimento di base del mondo dell'atletica, diretta alle società affiliate alla FIDAL. Tale iniziativa consentirà agli appassionati di poter ammirare dal vivo i migliori atleti del mondo a condizioni agevolate e, allo stesso tempo, concorrerà al sostentamento delle Società affiliate alla FIDAL attraverso un semplice meccanismo contributivo di seguito meglio specificato.

## **PROGETTO**

Le Società affiliate dalla Federazione Italiana Di Atletica Leggera avranno la possibilità di far acquistare ai loro iscritti i biglietti del Golden Gala Pietro Mennea 2018, che avrà luogo il prossimo 31 maggio allo Stadio Olimpico di Roma, a condizioni vantaggiose (senza il costo di rivendita) all'interno dei settori:

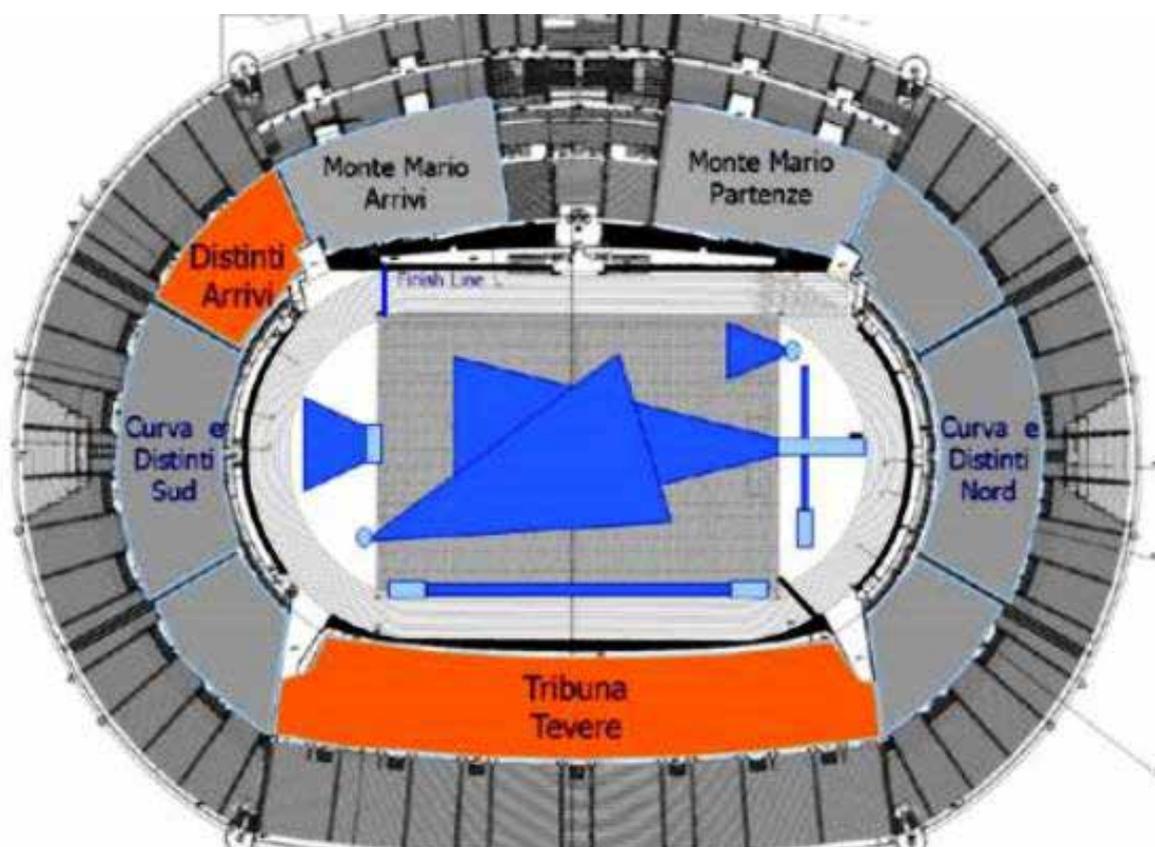
- **Tribuna Tevere (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione)**
- **Distinti Arrivi (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione)**
- **Monte Mario Partenze (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione)**

## PROCEDURA

Raccolte le adesioni, ogni Società dovrà inviare una mail di conferma della prenotazione al seguente indirizzo e-mail [goldengalatickets@fidal.it](mailto:goldengalatickets@fidal.it), indicando i settori e le quantità scelte, la modalità di ritiro preferita e le proprie coordinate bancarie (vedi format allegato) entro il 21 maggio 2018.

Non ci sono limiti di quantità all'acquisto dei biglietti fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione.

Ogni Società si farà carico di raccogliere l'importo relativo all'acquisto di tutti i biglietti richiesti e di bonificarlo in un'unica soluzione sul conto corrente della FIDAL (spese a carico dell'ordinante).



# LA GRANDE GUERRA: IN CAMMINO PER L'ITALIA

di **Pasquale Trabucco**

Cari amici,

vi chiamo amici perché con moltissimi di voi ho diviso il freddo ed il caldo che si prova durante una corsa ma, anche con chi non ho potuto dividere questo, sento di poterlo fare perché **facciamo parte di una società "speciale" che ha fatto della solidarietà la sua ragione di vita.**

In questi anni anche se non ho più corso con voi sono rimasto legato all'aspetto solidale della società partecipando a tutte quelle iniziative dove ci fosse bisogno anche del mio impegno.

Da ultimo mi sono trovato a vivere **l'esperienza dell'inaugurazione della scuola di Pieve Torina (MC) paesino colpito duramente dal terremoto.**

Mi chiamo **Pasquale Trabucco**, nato a Roma il **29 febbraio 1960**, ho frequentato il **52° Corso Paracadutisti A.N.P.d'I.** di Roma nel 1979. Successivamente ho prestato servizio militare come **Ufficiale di Fanteria Meccanizzata** ed iscritto all'Unione Nazionale Ufficiali in Congedo dal 15 ottobre 1981. Dopo aver frequentato il **100° Corso A.U.C. di Cesano (RM)** sono stato assegnato per il servizio di prima nomina presso il **28° BTG Fanteria "PAVIA"** di stanza a Pesaro.

Il mio attaccamento alla Forza Armata non si è sopito con il distacco dal servizio attivo ma, anzi, proprio questa "lontananza" ha fatto nascere in me un legame ancor più forte.

Nel 2011, in occasione del **150° Anniversario dell'Unità d'Italia**, ho partecipato con la **Podistica Solidarietà** alla corsa del Passatore, i 100 km di distanza che uniscono Firenze a Faenza scavalcando l'Appennino, e, all'arrivo **sono entrato in Faenza con il basco e il tricolore in ricordo dell'Unità d'Italia e del mio corso Ufficiali** che ha in comune con la corsa del Passatore il numero 100 come i chilometri percorsi.

All'arrivo feci una promessa a me stesso: **promisi che nel 2018, a 100 anni dalla fine della Grande Guerra, avrei percorso l'Italia a piedi partendo dalla punta più a nord per arrivare alla punta più a sud, per testimoniare come i nostri "nonni" avessero partecipato a quella guerra raggiungendo il fronte da ogni parte d'Italia!**

La Grande Guerra fu una guerra tremenda, come lo sono tutte le guerre, ma ho sempre pensato che molti furono i momenti di solidarietà tra eserciti contrapposti. Vi cito solo alcuni dei tanti documenti che si trovano in rete:

*"...Spesso si è portati a pensare alla guerra come ad un avvenimento violento dove due contendenti combattono fino all'eliminazione del proprio avversario senza mostrare nessun segno di pietà. La realtà però fu diversa: i soldati di tutti i paesi, accomunati dallo stesso destino, dalle fatiche quotidiane della vita in trincea e da un senso di umanità ancora vivo, furono in grado di **stabilire dei contatti pacifici** con i nemici e di "proclamare", in certe occasioni, delle tregue. La più celebre tra queste fu senza dubbio la cosiddetta **"Tregua di Natale del 1914"** quando sul fronte occidentale i soldati francesi e tedeschi si scambiarono gli auguri di Natale e dei piccoli doni, sospendendo i combattimenti per una settimana.*

*Questo genere di episodi avvennero anche sul fronte italiano, specialmente in quelle zone del fronte dove la distanza tra le linee trincerate era esigua (ad esempio sulla cima del Pal Piccolo, in Carnia). Questi contatti spesso servivano per barattare del cibo o oggetti che il proprio esercito non distribuiva. Gli austro-ungarici ad esempio richiedevano soprattutto qualcosa da mangiare data la situazione precaria del loro rancio. Ogni soldato aveva diritto infatti a soli 250 grammi di pane, 100 di pasta e 80 di carne, quindi molto meno rispetto agli italiani. Al contrario i soldati dell'Impero possedevano quasi sempre del tabacco che scarseggiava tra gli italiani. Il tutto doveva essere compiuto con la massima discrezione: chi veniva scoperto poteva essere denunciato di collusione con il nemico e punito con 10 anni di prigionia...."*



In questi anni, dal 2011 ad oggi, **ho cercato di documentarmi sulla Grande Guerra cercando anche di entrare nel vissuto di quegli uomini.**

In particolare, lo scorso anno ho concluso un corso triennale di Counseling, frequentato presso la scuola "Soave sia il vento" di Roma, discutendo la tesi sul tema **"Il Counseling in ambito militare"** partendo proprio dai "reduci" della Grande Guerra.

Oggi, dopo tanto tempo, mi accingo a mantenere quell'impegno, cercando di onorare quanto mi sono prefissato nel 2011.

Non sono l'unico che ha pensato di realizzare quest'esperienza di cammino per l'Italia infatti nel 2011 lo scrittore **Enrico Brizzi** e alcuni suoi amici sono riusciti nell'intento e **un alpino paracadutista di 80 anni, Alessandro Belliere**, che nel 2013 ha fatto questo "viaggio" in solitaria. E proprio Alessandro Belliere mi è stato di grande aiuto con i suoi consigli e la sua esperienza.

Il percorso che allego, dove sono indicati i comuni dove dovrò sostare, comporta **43 tappe con una media di 40 km giornalieri.**

Quello che vorrei cercare di realizzare va oltre: **partire da Predoi (BZ) il Comune più a Nord d'Italia raggiungere Ispica (RG) la punta più a sud.**

L'aspetto più importante sarebbe poterlo condividere con 43 famiglie che non conosco, 43 come le tappe del percorso, **dimostrando che ancora oggi ci sono italiani che, anche senza conoscersi, si stringono la mano ad ogni arrivo e la stringono nuovamente ad ogni partenza**, ogni volta che l'Italia... ha bisogno di una mano.



Partirò da Roma in treno il **20 maggio**, il 22 inizierò la marcia di avvicinamento a **Vittorio Veneto** in modo da poter sfilare con i miei compagni di corso il **27 maggio in occasione del raduno della Fanteria** ed il giorno dopo riprendere il cammino verso sud dove prevedo di arrivare i primi di luglio.

Quello che chiedo alla Podistica Solidarietà è di potermi fregiare del distintivo dell'Associazione e, di verificare la disponibilità di podisti solidali, ma anche di altre società, che avessero voglia di unirsi al mio viaggio in singole tappe e di vedere se si conoscono famiglie presenti nei Comuni di arrivo disposte ad ospitarmi per una notte.

**Riuscire a creare una sorta di staffetta dove il testimone è il tricolore che porterò con me dalla Vetta d'Italia a Porto Palo di Capo Passero.**

Questi 40 km da percorrere insieme, a dimostrazione che l'Italia è unita attraverso i cittadini, che, anche se non si conoscono, **condividono lo stesso amore per il proprio Paese e non dimenticano i propri "nonni" o "bisnonni"**.

Ad ogni arrivo depositerò un fiore al monumento ai caduti. Sarebbe bello se lungo il mio viaggio trovassi 43 famiglie con 43 podisti che di paese in paese consegnassero me ed il tricolore.

Come feci a Faenza, entrando nel Comune di arrivo indosserò il basco del mio Reggimento e porterò il tricolore.

**Credo nei sogni, credo nella possibilità di realizzarli!**

Vi ringrazio del tempo che mi avete dedicato.

**Pasquale Trabucco, Lino in arte il Conte Oliver**

tel. 3386679600 - 0686891566

e-mail lino.italia@tiscali.it

Facebook Pasquale Trabucco

Facebook **Pasquale Trabucco in cammino per l'ITALIA**



# LA GRANDE GUERRA: IN CAMMINO PER L'ITALIA

## LE TAPPE

Raggiunta la **Vetta d'Italia sabato 19 maggio** dopo due giorni di sosta inizia il viaggio  
**IN RICORDO DELLA GRANDE GUERRA MAGGIO / LUGLIO 2018**

Giorno	COMUNE PARTENZA	COMUNE ARRIVO	KM
22/5	PREDOI (BZ)	BRUNICO (BZ)	39,7
23/5	BRUNICO (BZ)	CARBONIN (BZ)	39,4
24/5	CARBONIN (BZ)	VODO DI CADORE (BL)	33,9
25/5	VODO DI CADORE (BL)	SOVERZENE (BL)	<b>40,4</b>
26/5	SOVERZENE (BL)	CONEGLIANO (TV)	<b>43,5</b>
<b>27/5</b>	<b>VITTORIO VENETO (TV)</b>	<b>SFILATA della FANTERIA</b>	
28/5	CONEGLIANO (TV)	SCORZE' (VE)	<b>43,5</b>
29/5	SCORZE' (VE)	BOVOLENTA (PD)	<b>45,2</b>
30/5	BOVOLENTA (PD)	<b>ROVIGO</b>	30,1
31/5	<b>ROVIGO</b>	MASI TORELLO (FE)	35,1
1/6	MASI TORELLO (FE)	MOLINELLA (BO)	29,0
2/6	MOLINELLA (BO)	SOLAROLO (RA)	<b>41,3</b>
3/6	SOLAROLO (RA)	PREDAPPIO (FC)	<b>40,4</b>
4/6	PREDAPPIO (FC)	SAN PIETRO IN BAGNO (FC)	<b>43,6</b>
5/6	SAN PIETRO IN BAGNO (FC)	SANSEPOLCRO (AR)	<b>46,5</b>
6/6	SANSEPOLCRO (AR)	UMBERTIDE (PG)	36,2
7/6	UMBERTIDE (PG)	<b>PERUGIA</b>	29,7
8/6	<b>PERUGIA</b>	TODI (PG)	<b>41,7</b>
9/6	TODI (PG)	<b>TERNI</b>	37,7
10/6	<b>TERNI</b>	CITTADUCALE (RI)	<b>41,9</b>
11/6	CITTADUCALE (RI)	BORGOROSE (RI)	<b>41,7</b>
12/6	BORGOROSE (RI)	CIVITELLA ROVETO (AQ)	<b>42,5</b>
13/6	CIVITELLA ROVETO (AQ)	ATINA (FR)	<b>50,7</b>
14/6	ATINA (FR)	MIGNANO MONTE LUNGO (CE)	35,7
15/6	MIGNANO MONTE LUNGO (CE)	CAPUA (CE)	<b>42,2</b>
16/6	CAPUA (CE)	PALMA CAMPANIA (NA)	<b>44,7</b>
17/6	PALMA CAMPANIA (NA)	PONTECAGNANO FAIANO (SA)	<b>45,5</b>
18/6	PONTECAGNANO FAIANO (SA)	POSTIGLIONE (SA)	38,6
19/6	POSTIGLIONE (SA)	SALA CONSILINA (SA)	<b>41</b>
20/6	SALA CONSILINA (SA)	LAGONEGRO (PZ)	<b>40,9</b>
21/6	LAGONEGRO (PZ)	SAN NICOLA ARCELLA (CS)	<b>46,5</b>
22/6	SAN NICOLA ARCELLA (CS)	CETRARO (CS)	<b>44,8</b>
23/6	CETRARO (CS)	LONGOBARDI (CS)	39,9
24/6	LONGOBARDI (CS)	LAMEZIA TERME (CZ)	43,1
25/6	LAMEZIA TERME (CZ)	<b>VIBO VALENTIA</b>	36,8
26/6	<b>VIBO VALENTIA</b>	GIOIA TAURO (RC)	<b>46,5</b>
27/6	GIOIA TAURO (RC)	VILLA SAN GIOVANNI (RC)	<b>42,8</b>
28/6	VILLA SAN GIOVANNI (RC)	<b>MESSINA</b>	<b>MARE</b>
29/6	<b>MESSINA</b>	LETOJANNI (ME)	<b>43,9</b>
30/6	LETOJANNI (ME)	ACITREZZA (CT)	<b>44,9</b>
1/7	ACITREZZA (CT)	LENTINI (SR)	<b>40,4</b>
2/7	LENTINI (SR)	<b>SIRACUSA</b>	<b>44,6</b>
3/7	<b>SIRACUSA</b>	NOTO (SR)	33,3
4/7	NOTO (SR)	ISPICA/CAPO PASSERO (RG)	25,1

## APRILE: ARRIVA LA MARATONA DI ROMA!!!

di Redazione Podistica

*Michela Ciprietti tra tanti successi ottiene una strepitosa vittoria alla mezzamaratona di Vienna*



Il mese di aprile, iniziato quest'anno con la celebrazione della Santa Pasqua, dal punto di vista podistico si caratterizza principalmente per lo svolgimento della Maratona di Roma, che anche per questa edizione vede la partecipazione di tantissimi atleti Orange.

Il mese di Aprile porta alla Podistica Solidarietà risultati di assoluto prestigio sia dal punto di vista societario che per quanto riguarda i nostri atleti.

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



### 1° POSTO:

**Maratona di Roma**

**Appia Run**

**Per Antiqua Itinera**

**Formula trE...mila**

### 2° POSTO:

**50 Km Nei Tre Comuni Della Val Santa**

**Rock&Run**

### 3° POSTO

**Cecchignola di corsa**

**Maratonina della Cooperazione**

### 4° POSTO

**Corri la due Comuni**

### 5° POSTO

**Giro delle Ville Tuscolane**

**Giro della Laguna di Orbetello**

Grazie ai piazzamenti ottenuti la Podistica Solidarietà ha vinto un montepremi totale di ben 3.250 €!!! In questo mese le nostre opere di beneficenza, per un totale di 2.767 € donate, sono state indirizzate in particolare verso:

- **le tre mission che hanno portato ad Amatrice cibo e beni di prima necessità alle popolazioni colpite dal terremoto;**
- **l'acquisto delle uova di Pasqua e delle colombe solidali dalle Associazioni ISLA NG BATA e Lega Italiana Fibrosi Cistica;**
- **la donazione a favore del Progetto Marco del nostro Aldo De Michele per la popolazione del Malawi;**
- **il sostegno a distanza delle nostre bambine.**

Inoltre la nostra società ha realizzato una raccolta sempre pro popolazioni terremotate pari a 2.290 €. Infine altri 146 € sono serviti a sostenere alcune spese per atleti in difficoltà economica.



Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Aprile ha visto i nostri Top ottenere risultati di assoluto rilievo; in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



**Danilo Osimani**

1° assoluto  
Saraceno Trail



**Alfredo Donatucci**

2° assoluto  
Vivicittà  
nel Carcere di Rebibbia



**Francesco De Luca**

3° assoluto  
Rock&Run



**Domenico Liberatore**

5° assoluto  
Cecchignola di Corsa



**Patrizio Sangermano**

5° assoluto  
Per Antiqua Itinera



**Andrea Mancini**

5° assoluto  
Corri la Due Comuni

In ambito femminile tantissime vittorie e altrettanti piazzamenti sul podio per le nostre Ladies;  
 in particolare:



**Michela Ciprietti**

1° assoluta  
 Mezzamaratona di Vienna  
 Per Antiqua Itinera  
 4° assoluta Appia Run



**Maria Casciotti**

1° assoluta  
 Vivicittà Latina  
 Pedagnalonga distanza 10 km  
 Memorial Calvani



**Tiziana Bini**

1° assoluta  
 50 km nei tre Comuni della Val Santa



**Paola Patta**

1° assoluta  
 Rock&Run  
 2° assoluta Corri la Due Comuni



**Annalaura Bravetti**

1° assoluta  
 Corriflavio



**Svitlana Sergiyivna Pashkevych**

1° assoluta  
 Corri al Castellaccio



**Fabiola Restuccia**

3° assoluta  
 Per Antiqua Itinera



**Carola Norcia**

3° assoluta  
 Iulia Run

Sempre numerosi anche i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:

**Per Antiqua Itinera 1° Giuseppe Zagordi e Mario Pipini**

**Greater Manchester Marathon 1° Neil Alan Slettehaugh**

**Mezzamaratona di Padova 1ª Laura Spescha**

**Memorial Lucchetti 1° Gianni Paone**

**Appia Run 1° Mario Pipini**

**Vivicittà Civitavecchia 1° Gianni Paone**

**Maratonina della Cooperazione**

**uomini 1° Luigi Falato**

**ladies 1ª Maria Adele Tortora**

**Vivicittà Latina 1ª Elisa Tempestini**

**Diecimila di Narni Scalo 1° Natalino Bortoloni**

**Memorial Lucchetti 1° Gianni Paone**

**Corri la Due Comuni 1° Francesco De Luca**

**Pedagnalonga distanza 10 km 1ª Elisa Tempestini**

**Iulia Run 1° Natalino Bortoloni**

**Trail 21k dei Marsi 1ª Ionela Daniela Vanescu**

**Trail del Sorbo 1ª Maria Bianchetti e Maria Matricardi**

**Trofeo Liberazione**

**3000m 1° Danilo Bruzzesi**

**salto triplo 1° Alessandro Libranti.**

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro grande **Enrico Zuccheretti** che raccoglie meticolosamente i risultati ottenuti dalla nostra squadra e da tutti gli atleti Orange; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo [redazione@podisticasolidarieta.it](mailto:redazione@podisticasolidarieta.it).

Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Maggio e augurare a tutti voi e alla nostra società una marea di soddisfazioni podistiche!!!



# A VILLA PAMPHILJ PER CHIEDERE LA RIAPERTURA DEL CASALE DEI CEDRATI

*di Redazione Podistica*



Domenica 27 maggio, giornata di mobilitazione con i cittadini, le associazioni e tutti gli amanti di Villa Pamphilj per chiedere con forza **la riapertura del Casale dei Cedrati**, luogo di arte, natura, cultura e socialità nel cuore della villa, aperto alla fine del 2015 attraverso un bando pubblico e chiuso da oltre due anni. **Una giornata di impegno e di festa perché Roma recuperi un luogo di cultura e di attività, un parco più vivibile e ben tenuto.**

Vogliamo ricordare a tutti la storia, un po' surreale a questo punto, del Casale dei Cedrati ricordando date e numeri.

Una storia di numeri irrazionali

**2001.** Con i fondi del Giubileo 2000 il Casale dei Cedrati viene restaurato dalla Sovrintendenza Capitolina ma mai aperto al pubblico e lasciato in abbandono fino al 2013.

**2013.** Il Comune decide di mettere a reddito e valorizzare alcuni casali a Villa Pamphilj concedendoli in affitto per 6 anni attraverso una gara pubblica rivolta ad associazioni culturali no-profit e cooperative per attività culturali. Un gruppo di donne di Monteverde insieme alla Cooperativa CoopCulture vince il primo bando pubblico.

**2014.** Casale dei Cedrati firma con la Sovrintendenza Capitolina il contratto di concessione a titolo oneroso (2000 euro al mese) per farne uno spazio per attività culturali destinate alla pubblica fruizione con servizi di punto ristoro e bookshop.

**Dicembre 2015.** Dopo più di un anno di incessanti riunioni, richieste di documentazione, incontri, ritardi, Casale riesce ad ottenere tutte le autorizzazioni necessarie delle Sovrintendenze per avviare il recupero e a luglio avvia i lavori. Viene anche adottato l'adiacente Giardino dei Cedrati investendo nel suo recupero 30.000 euro. Il 3 dicembre l'ultimo sopralluogo della Soprintendenza Capitolina da l'approvazione per l'apertura, il 5 dicembre.

**Febbraio 2016.** Dopo 2 mesi di attività, laboratori, mostre, residenze artistiche, l'apertura di una libreria e del punto ristoro, 2 ispezioni della polizia municipale alle 8.00 del mattino fanno scattare i sigilli all'intera struttura e al Giardino dei Cedrati. L'accusa è abuso edilizio. La Sovrintendenza prende atto e revoca la concessione.

**Maggio 2017.** Il Tar del Lazio ci restituisce la concessione: i presunti abusi risultano inesistenti o quanto meno irrilevanti, l'uso dell'edificio era appropriato, l'amministrazione è stata "incoerente ed illogica". Il Comune di Roma rinuncia a presentare ricorso.

**Ottobre 2017.** Il tribunale autorizza il dissequestro. La Sovrintendenza non risponde alle richieste di condivisione della procedura per la riapertura del Casale e ad oggi il Casale resta chiuso.

Al Casale hanno lavorato:

- 7 donne impegnate nella vita della propria città
- 2 Cooperative di primo piano in Italia nella gestione e valorizzazione dei beni culturali
- Più di 20 associazioni culturali, sportive, sociali che lavorano a Roma e in Italia
- 14 giovani assunti che grazie alla chiusura forzata hanno perso il lavoro
- Un investimento di € 300.000,00

A due anni e tre mesi dalla chiusura e dallo sgombero degli spazi, a 1 anno dalla sentenza definitiva del Tar che ci ha restituito la concessione e a 8 mesi dal dissequestro dell'edificio, vogliamo riaprire il Casale e il Giardino e restituirli al quartiere e alla città. E lo vogliamo fare insieme al Comune e alla Sovrintendenza comunale seguendo regole certe e condivise. Ma le istituzioni tacciono da mesi.

Incuria, abbandono, vandalismo e furti hanno fatto ripiombare il Casale e una parte importante della villa in uno stato di degrado che è sotto gli occhi di tutti. Già da tempo ci sono le condizioni per riaprire. Nonostante il grave danno che abbiamo subito con questa surreale vicenda, siamo pronti a reinvestire risorse e lavoro. E con noi ci sono migliaia di cittadini, privati da più di due anni di uno spazio pubblico bello, risanato e fruibile.

**Due anni fa migliaia di cittadini hanno firmato la nostra petizione su [Change.org](https://www.change.org). Continuate ad aiutarci e sostenete le iniziative per chiedere la riapertura del Casale dei Cedrati!**

Casale dei Cedrati

Via Aurelia Antica 219, Roma

Uff.stampa 3336638186 3486059989 3332710524

stampa@casaledeicedrati.it

# AGGIORNAMENTO INFORMATIVA POLICY PRIVACY

di Redazione Podistica



Cari amici Orange,

**oggi 25 maggio 2018** entrerà in vigore il **GDPR**, ovvero il **“Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati”** (Regolamento UE n. 2016/679). Questo nuovo regolamento tutela maggiormente le persone stabilendo una protezione più forte dei loro dati personali e definisce nuove procedure alle quali noi dobbiamo attenerci.

**Stiamo adattando le nostre procedure interne di documentazione, non solo attenendoci alle nuove direttive, ma anche al fine di fornire migliore protezione ad ogni informazione personale.**

Proprio per questo motivo, per soddisfare pienamente i requisiti del consenso del GDPR vi chiediamo di confermare che desiderate ricevere i nostri contenuti compilando il form on line al seguente indirizzo:

<https://form.jotform.co/81431281233851>

In caso di mancata conferma entro 30 giorni da oggi, il vostro account potrebbe essere disattivato e di conseguenza non potrete più accedere ai contenuti del nostro sito tra cui la possibilità di iscrivervi alle gare e/o ricevere tramite email notizie sulle stesse e sulle iniziative podistiche, sociali e solidali della Podistica Solidarietà.

Per maggiori informazioni non esitate a contattare il nostro titolare del trattamento dei dati personali all'indirizzo e-mail [podistica.solidarieta@virgilio.it](mailto:podistica.solidarieta@virgilio.it)

Vi ringraziamo per l'attenzione e vi auguriamo buona giornata.

# **CIRCUITO “CORRI CON AVIS”: IL PRIMO CAMPIONATO RISERVATO AI DONATORI DI SANGUE** *di Redazione Podistica*



“**Corri con Avis**” è il primo Campionato riservato a Runners Donatori e si svolge interamente sulle strade della Capitale. Il campionato si articola su 12 gare di corsa con chilometraggio massimo di 16 Km e si svolgerà durante tutto il 2018.

Il calendario (provvisorio) prevede le seguenti gare:

1. Corri Per la Befana – 6 Gennaio - 10 Km (già disputata)
2. XMilia - 25 febbraio - 10 miglia romane (già disputata)
3. Appia Run - 15 Aprile - 13 km (già disputata)
4. Cecchignola in Corsa – 22 Aprile - 10 Km (già disputata)
5. Per Antiqua Itinera – 29 Aprile - 10 km – Ostia Antica (GARA BLOOD - già disputata)
6. Staffetta 12x1 –15 settembre
7. Corri Massimina – 23 settembre – 10 km
8. Roma Urbs Mundi 21 ottobre - 15 km
9. Corriamo al Tiburtino – 18 Novembre – 10 Km
10. Run for Autism – 25 Novembre - 10 km (GARA BLOOD)
11. Corri Olimpia Eur - 16 dicembre - 10 km - Olimpia Eur

**L'iscrizione al Campionato AVIS “Corri con AVIS” è gratuito** mentre l'iscrizione alle singole gare è come sempre a carico del corridore.

Ad oggi, dopo aver disputato le prime cinque gare del circuito, i risultati parziali vedono ottimi piazzamenti per la nostra società e per i nostri atleti. In particolare in ambito femminile segnaliamo **il primo posto di Fabiana di Biasi** mentre per gli uomini **il quarto posto di Stefano Fabi e il sesto di Roberto Brunetti**.

Per quanto riguarda le società **al momento la Podistica Solidarietà occupa il gradino più alto del podio**.

### **CLASSIFICA FEMMINILE**

- 1 Fabiana di Biasi (Podistica Solidarietà)
- 2 Isabelle Gnazzo (GS K42)
- 2 Giulia Antonini (Runners for Emergency)
- 4 Cristina Valenti (Amici del parco dei Castelli Romani)
- 4 Elisabetta di Toma (Almaviva Runners Club)

### **CLASSIFICA MASCHILE**

- 1 Fabrizio Eleuteri (Go Running)
- 2 Alexio D'Alessio (Sempre di Corsa Team)
- 3 Michele Scarlato (Gruppo Sportivo Bancari)
- 4 Stefano Fabi (Podistica Solidarietà)
- 5 Donato Cilente (GS K42)
- 6 Marco Nazareno (Passo Capponi)
- 6 Roberto Brunetti (Podistica Solidarietà)
- 8 Nicola Luchetti (Almaviva Runners Club)
- 9 Claudio Clementi (Vitamina Running Team)
- 10 Angelo Calcagnini (Lbm Sport)

### **CLASSIFICA SQUADRE**

- 1 Podistica Solidarietà
- 2 GS K42
- 3 Go Running
- 4 Sempre di Corsa Team
- 5 Gruppo Sportivo Bancari Romani
- 6 Almaviva Runners Club
- 7 Runners For Emergency
- 8 Amici del Parco Dei Castelli Romani
- 9 Passo Capponi
- 10 Vitamina Running Team



# A CHI DESTINARE IL NOSTRO 5 PER MILLE

*di Redazione Podistica*

**La Solidarietà** la facciamo ogni weekend, correndo e **destinando i premi a chi ne ha più bisogno**, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, **riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate**, ma i soldi non bastano. **La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.** Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto.

**La Solidarietà** la facciamo ogni giorno, in tanti, ognuno a proprio modo.

Ma ora abbiamo anche **L'OPPORTUNITÀ DI FARLA CON UNA SEMPLICE FIRMA:**

**DESTINANDO IL NOSTRO 5X1000 ALLA ASD PODISTICA SOLIDARIETÀ, CODICE FISCALE 97405560588**

**Come destinare il proprio 5 per mille:**

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

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

È consentita una sola scelta di destinazione.

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

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

**Il Pres**

**Il tuo 5x1000 per la Podistica SOLIDARIETÀ'**

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale

FIRMA ..... *Giuseppe Coccia* .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **97405560588**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>	<p>Sostegno alle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>

# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

## COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

## Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia




The screenshot shows the website interface for Podistica Solidarietà. At the top, there is a navigation menu with links like 'home page', 'podistica', 'triathlon', 'trail', 'ciclismo', 'criterium', 'società', 'notizie', 'solidarietà', 'fototeca', 'dlf', 'fidal', 'aics', 'links', 'area riservata', and 'contatti'. Below the menu, there are social media icons and a search bar. The main content area is titled 'Scheda gara: 10 Km del Mare' and features a table with the following data:

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

Below the table, there are buttons for 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' and 'MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!'. A blue hand cursor is pointing at the 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' button. There are also buttons for 'in sintesi', 'gli orange', and 'commenti'. At the bottom of the page, there is a footer with the text 'Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"'. On the right side, there are several advertisements, including 'farmacia semplice.it', 'TIBURMEDICAL', 'DLF ROMA', and 'AD SPERM'.



**SOLIDARIETÀ**

## GENERARE LA SPERANZA PER CRESCERE: IL DOPOSCUOLA DI HOMS (SIRIA)

di *Redazione Podistica*

Al centro “**Generazione della Speranza**” di Homs, si vive come in una grande famiglia. I formatori e gli animatori sanno riconoscere i bisogni dei ragazzi, interpretare le loro paure e offrire supporti concreti sia a loro che alle loro famiglie.

Molto spesso, infatti, i ragazzi portano la loro casa, ovvero i loro fratelli e i loro genitori, al centro.

**Per condividere la Speranza, per superare insieme la paura, per scoprire come guardare il futuro insieme, con occhi nuovi.**

I ragazzi hanno storie diverse tra loro: chi ha visto in faccia gli aspetti peggiori della guerra, subendo i bombardamenti o trovandosi faccia a faccia con i cadaveri per strada, chi ha dovuto abbandonare la sua casa, i suoi affetti, le proprie abitudini.

Storie diverse che però esprimono tutti lo stesso entusiasmo quando si riesce a dare loro spazio, tempo e un luogo sicuro dove crescere.

Per questo, il dopo-scuola di Homs è un posto speciale. **Qui si tengono corsi “sulla vita”**, sulla capacità di pianificare le proprie attività e i propri risparmi, sul rispetto e sulla capacità di superare esperienze negative, sull’impegno nello svolgere lavori collettivi, per ricostruire la loro piccola comunità. **Una grande sfida, visto che attorno è ancora tutto macerie e difficoltà e la vita piano piano riprende con ritmi lenti e irregolari.**

Anche il supporto psicologico e sociale che si riceve durante i corsi dopo-scuola è un aspetto fondamentale, specialmente per i ragazzi diversamente abili o con ritardi nell’apprendimento: l’attenzione che ricevono fa sì che possano registrare notevoli miglioramenti nelle materie scolastiche e, soprattutto, che possano sentirsi inseriti e autonomi nella loro comunità di pari di riferimento.

Il dopo-scuola di Homs è uno dei progetti supportati dal “**Programma Emergenza Siria**” che, oltre a un sostegno concreto e immediato alla vita quotidiana di moltissime famiglie, vuole costruire una “rinascita” psicologica, sociale e comunitaria.

Per sostenere il Programma Emergenza Siria e per conoscere i progetti dell’AMU, visita il sito web dell’Associazione all’indirizzo [www.amu-it.eu](http://www.amu-it.eu)



# **IL 23 GIUGNO FAI UNA BUONA AZIONE: VIENI A DONARE IL SANGUE!!!**

*di Redazione Podistica*

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

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

**SABATO 23 GIUGNO**

**presso la sede della Podistica Solidarietà in via dello Scalo di San Lorenzo 16**

**ore 08:00 - 12:00**

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

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

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

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

Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare. Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa.

**Per segnalare la vostra presenza potete cliccare e iscrivervi all'apposita gara fittizia sul sito.**

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

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

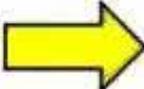
**FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!  
Ci vediamo sabato 23 giugno ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!**

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

**VIENI A DONARE IL SANGUE  
E' IMPORTANTE PER TE E PER GLI ALTRI**

**A.S.D. Podistica Solidarietà**

Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16, 00185 Roma

 **SABATO 23 GIUGNO**   
**Dalle 8.00 alle 12.00**

## **DLF** di Redazione Podistica



### **SPORT**

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

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

### **CULTURA E SPETTACOLO**

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

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

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

Tel. 06.44180224 - Sito Web: [www.gruppoarcheodlfroma.it](http://www.gruppoarcheodlfroma.it)

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

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

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

### **TURISMO**

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

Potete consultare il catalogo sul sito [www.dlfroma.it](http://www.dlfroma.it), consultando il menu "Turismo"

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

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

### **SERVIZI & CONVENZIONI**

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

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

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



## CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

## CALENDARIO GARE - GIUGNO 2018

Data	Nome	Località	Distanza
01/05/2018	Marathon de Sènant 19ª edizione	Senart (EE) Francia	42.195
01/05/2018	Maratona del Riso 15ª edizione	Santhia' (VC) Italia	42.195
01/05/2018	Urban Trail Caroli Hotels 1ª edizione	Santa Maria di Leuca (LE) Italia	8.800
01/05/2018	Spartan Divertical Race 3ª edizione	Monastero di San Silvestro - Monte Compatri (RM) Italia	10.000
01/05/2018	1° Maggio - Lavoro in...Corsa! 7ª edizione	Roma (RM) Italia	5.300
01/05/2018	AMARathon della Valpolicella 3ª edizione	Pedemonte (Vr) Italia	21.097
01/05/2018	Vivicittà Vivifiume 35ª edizione	Roma (RM) Italia	9.800
01/05/2018	Trail in Miniera 7ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000
01/05/2018	Forum Cross 7ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000
05/05/2018	DPAP 36ª edizione	Prato (Po) Italia	75.000
05/05/2018	Sei Ore del Donatore 6ª edizione	Foiano della Chiana (AR) Italia	50.000
05/05/2018	Memorial Orsini 1ª edizione	Ostia (RM) Italia	0
05/05/2018	CDS Assoluto Regionale - Memorial Orsini[CAL] 1ª prova	Ostia - Stadio Giannattasio - Roma (RM) Italia	1
06/05/2018	Ecomaratonà dei Marsi-ArcheoRun 22ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	16.093
06/05/2018	Ecomaratonà dei Marsi 23ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	44.200
06/05/2018	Vesuvio Sky Marathon 2ª edizione	Castello Mediceo - Ottaviano (NA) Italia	42.000
06/05/2018	Maratona dell'isola d'Elba 3ª edizione	Marina Di Campo - Isola D'Elba (Li) Italia	42.195
06/05/2018	Mezza Maratona di Lucca 5ª edizione	Lucca - Lucca (LU) Italia	21.097
06/05/2018	ColleMar-athon 16ª edizione	Fano-Barchi (PS) Italia	42.195
06/05/2018	StraNaviglio 2ª edizione	Borgarello (PV) Italia	10.000
06/05/2018	Bibione Half Marathon 3ª edizione	Bibione (VE) Italia	21.097
06/05/2018	La Panoramica	Genova (GE) Italia	12.000
06/05/2018	Mezza Maratona Lago di Como 8ª edizione	Como (CO) Italia	21.097
06/05/2018	Salzburg Marathon	Salisburgo (EE) Austria	42.195
06/05/2018	Maratona di Praga 24ª edizione	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195
06/05/2018	Great Limerick Run	Limerick (EE) Irlanda	42.195
06/05/2018	Maratonina Cross 18ª edizione	Roma (RM) Italia	3.200
06/05/2018	Half Marathon Piacenza 23ª edizione	Piacenza (PC) Italia	21.097
06/05/2018	Guarda Firenze 46ª edizione	Firenze (FI) Italia	10.000
06/05/2018	Run 4 Help 3ª edizione	Adro (BS) Italia	21.097
06/05/2018	ViviBarletta 10ª edizione	Barletta (Bt) Italia	9.050
06/05/2018	La Mezza di Varenne 9ª edizione	Vigone (TO) Italia	21.097
06/05/2018	Corri Bravetta - Wellness Run 8ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
06/05/2018	Potenza Half Marathon 2ª edizione	Potenza (Pz) Italia	21.097
06/05/2018	Trofeo Città di Sezze 17ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000
06/05/2018	Trail del Vesuvio 2ª edizione	Castello Mediceo - Ottaviano (NA) Italia	21.000
06/05/2018	Trieste running festival	Trieste (Ts) Italia	21.097
06/05/2018	Pavona Run 10ª edizione	Piazza Enrico Berlinguer - Pavona (RM) Italia	10.000
06/05/2018	Genève Marathon for UNICEF 14ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195
06/05/2018	Trofeo uomo cavallo 21ª edizione	Vetralla (VT) Italia	11.000
06/05/2018	Trail delle Rose 1ª edizione	Santa Lucia - Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	11.000
06/05/2018	RuMMING -Trail Cesi 2ª edizione 1ª prova	Cesi (TR) Italia	13.000
06/05/2018	Wings For Life	Roma (RM) Italia	0
12/05/2018	Ultra Trail Vipava Valley - 100	Vipava (EE) Slovenia	106.000
12/05/2018	Ultra Trail Vipava Valley - 50	Vipava (EE) Slovenia	51.300

## IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
12/05/2018	Ultra Trail Vipava Valley - 30	Vipava (EE) Slovenia	30.000
12/05/2018	Mezzocammino Corre 7ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000
12/05/2018	Mezza Maratona di Formentera	Formentera (EE) Spagna	21.097
12/05/2018	Europe Marathon Luxembourg	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	42.195
13/05/2018	Amorotto Trail-MVT 5ª prova	Carpineti (Re) Italia	48.000
13/05/2018	Amorotto Trail -AUT 5ª edizione	Carpineti (Re) Italia	68.000
13/05/2018	Bucharest Half Mararhon 7ª edizione	Bucharest (EE) Romania	21.097
13/05/2018	Mezza di Bucci 13ª edizione	Parco Spina Azzurra - Buccinasco (Mi) Italia	21.097
13/05/2018	Race for Children [TOP] 5ª edizione	Piazza Sempione - Roma (RM) Italia	12.000
13/05/2018	Amorotto Trail - SVT 5ª edizione	Carpineti (Re) Italia	20.000
13/05/2018	Maratonina della fava e del pecorino 4ª edizione	Rione Borgo Novo - Monterotondo (RM) Italia	9.000
13/05/2018	Maratonina dei Laghi 46ª edizione	Igea Marina (Rn) Italia	21.097
13/05/2018	Amorotto Trail-PST 5ª edizione	Carpineti (Re) Italia	12.000
13/05/2018	Maas Marathon de la Muse	Visè (EE) Belgio	42.195
13/05/2018	Bibbona Ecomarathon - 18k 2ª edizione	Marina di Bibbona - Bibbona (Li) Italia	18.000
13/05/2018	Bibbona Ecomarathon 2ª edizione	Marina di Bibbona - Bibbona (Li) Italia	42.195
13/05/2018	Maratona di Copenhagen 39ª edizione	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195
13/05/2018	Circeo Run 1ª edizione	San Felice al Circeo (LT) Italia	10.000
13/05/2018	Straceccano 14ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.300
13/05/2018	Rin corriamo la pace 6ª edizione	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000
13/05/2018	Maratonina delle Acque 41ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
13/05/2018	Stracittadina di Avezzano 6ª edizione	Piazza della Repubblica - Avezzano (AQ) Italia	10.500
13/05/2018	Trail dello Zu Pardo 4ª edizione	Mistretta (Me) Italia	20.000
13/05/2018	MAMI Run 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000
13/05/2018	Corsa del Narciso 19ª edizione	Parrocchia S.Giuseppe - Rocca Priora (RM) Italia	10.000
13/05/2018	Casalincontra 2ª edizione	Casalincontra (Ch) Italia	8.200
13/05/2018	Let's Trail 3ª edizione	Località Campone-Maranola - Formia (LT) Italia	16.000
13/05/2018	Raduno Podistico Città di Corchiano 26ª edizione	Corchiano (VT) Italia	11.000
13/05/2018	Il 3000 del Parco	Parco Fabio Montagnola (La Rustica) - Roma (RM) Italia	3.000
13/05/2018	Maratona internazionale di Dalian	Dalian (EE) Cina	42.195
14/05/2018	Giro Podistico Dell'Isola D'Elba 28ª edizione	Portoferraio (Li) Italia	50.000
19/05/2018	Transylvania 100 5ª edizione	Transylvania - Bran (EE) Romania	100.000
19/05/2018	Great Wall Marathon	Pechino (EE) Cina	42.195
19/05/2018	Comici Camici Run 5ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	9.400
19/05/2018	Goteborgs Varvet	Goteborg (EE) Svezia	21.097
19/05/2018	Staffetta Terremoto Emilia 7ª edizione	Carpi (MO) Italia	19.000
19/05/2018	Campionati Regionali Individuali J/P Open S/MAS [CAL]	Stadio Olindo Galli - Tivoli (RM) Italia	5.000
19/05/2018	Maratona di Helsinki 38ª edizione	Helsinki (EE) Finlandia	42.195
19/05/2018	Campestre Oasi di Ninfa 17ª edizione	Oasi di Ninfa - Sermoneta (LT) Italia	8.500
19/05/2018	Urban Trail - San Bernardino 2ª edizione	Sipicciano (VT) Italia	10.700
19/05/2018	Mattoni Karlovy Vary half marathon 6ª edizione	Karlovy Vary (EE) Repubblica Ceca	21.097
20/05/2018	Gran Raid delle PreaAlpi Trevigiane	Segusino (TV) Italia	72.000
20/05/2018	Elba Trail - GTE	Isola d'Elba (Li) Italia	60.000
20/05/2018	Run my City - Paris 2ª edizione	Parigi (EE) Francia	15.000
20/05/2018	Semprevisa Gravity Trail-Ultra Visa [OPES] 1ª edizione	Bassiano (LT) Italia	43.000

Data	Nome	Località	Distanza
20/05/2018	LatTelecom Riga Marathon	Riga (EE) Lettonia	42.195
20/05/2018	Semprevisa Gravity Trail- 1000 [OPES] 2ª edizione	Bassiano (LT) Italia	13.000
20/05/2018	Semprevisa Gravity Trail - 1536 [OPES] 1ª edizione	Bassiano (LT) Italia	23.000
20/05/2018	Maratona di Suviana 10ª edizione	Suviana-Badi-Castel di Casio (Bo) Italia	42,195
20/05/2018	Elba Trail	Isola d'Elba (Li) Italia	40.000
20/05/2018	Vertical Monte Finestra 3ª edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	4.200
20/05/2018	Roma 3 Ville Run [TOP] 5ª edizione	Roma (RM) Italia	13.000
20/05/2018	Straverona 36ª edizione	Verona (Vr) Italia	20.000
20/05/2018	Mezza Maratona del Naviglio 22ª edizione	Cernusco sul Naviglio (Mi) Italia	21.097
20/05/2018	Strataranto - 21° Campionato Naz. Aeronautica Militare 42ª ediz.	Taranto (Ta) Italia	10.000
20/05/2018	Gara Podistica - Faleria 1ª edizione	Faleria (VT) Italia	8.500
20/05/2018	Lunghissimo della Valle Santa 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	12.000
20/05/2018	Trail dei Monti Lucretili 37ª edizione	Vicovaro (RM) Italia	21.000
20/05/2018	PolimiRun 3ª edizione	Campus Bovisia - Milano (Mi) Italia	10.000
20/05/2018	Maratonina del mare 5ª edizione	Pescara (Pe) Italia	10.500
20/05/2018	Lunghissimo della Valle Santa 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	22.000
20/05/2018	Trofeo Perisinotto 43ª edizione	Cona (Ferrara) Italia	5.000
20/05/2018	Trail delle 5 Querce 3ª edizione	Bosco Difesa Grande - Gravina di Puglia (Ba) Italia	28.000
20/05/2018	Country Race "Capitano Ultimo" 5ª edizione	Roma (RM) Italia	7.500
20/05/2018	Marciampostefano 22ª edizione	Arce (FR) Italia	13.000
20/05/2018	Maratonina del mare 5ª edizione	Pescara (Pe) Italia	21.097
20/05/2018	Miranda Trail- Giro dei 3 Colli 4ª edizione	Miranda (TR) Italia	24.000
20/05/2018	Corrimaggio Larianese 13ª edizione	Lariano (RM) Italia	10.500
20/05/2018	Race For The Cure - Non Competitiva 19ª edizione	Circo Massimo - Roma (RM) Italia	2.000
20/05/2018	Rock 'n' Roll Liverpool Marathon	Liverpool (EE) Inghilterra	42.195
20/05/2018	Race For The Cure [TOP] 19ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000
25/05/2018	Trofeo Avis Città di Todi 9ª edizione	Piazza del Popolo - Todi (PG) Italia	6.600
26/05/2018	Trail del Monte Soglio 10ª edizione	Via Aldo Moro 2 - Forno Canavese (To) Italia	71.000
26/05/2018	Sacred Forest- di Badia Prataglia 5ª edizione	Badia Prataglia - Badia Prataglia (Arezzo) Italia	50.000
26/05/2018	Trail del Monte Soglio 10ª edizione	Via Aldo Moro 2 - Forno Canavese (To) Italia	36.000
26/05/2018	Sacred Forest- di Badia Prataglia 5ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	14.000
26/05/2018	Sacred Forest- di Badia Prataglia 5ª edizione	Badia Prataglia - Badia Prataglia (Arezzo) Italia	24.000
26/05/2018	CDS Assoluto Regionale - 2a Prova Regionale [CAL] 2ª prova	Stadio Raul Guidobaldi - Rieti (RI) Italia	1
26/05/2018	100 Km del Passatore 46ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000
26/05/2018	Trail del Monte Soglio 10ª edizione	Via Aldo Moro 2 - Forno Canavese (To) Italia	16.000
26/05/2018	Maratonina Campestre Città di Gallese	Gallese (VT) Italia	10.000
26/05/2018	Maratonina dei Fenici 9ª edizione	Pula (CA) Italia	21.097
26/05/2018	Moonlight Half Marathon 8ª edizione	Jesolo (VE) Italia	21.097
27/05/2018	Trail Alta Val di Nure 7ª edizione	Bettola (PC) Italia	60.000
27/05/2018	Trail Alta Val di Nure 4ª edizione	Piacenza (PC) Italia	42.000
27/05/2018	Amalfi Positano Ultra Trail 3ª edizione	Agerola (NA) Italia	50.000
27/05/2018	Scotiabank Ottawa Marathon	Ottawa (EE) Canada	42.195
27/05/2018	Amalfi Positano Trail - delle Sirene 3ª edizione	Agerola (NA) Italia	35.000
27/05/2018	Amalfi Positano Trail - degli DEI 2ª edizione	Agerola (NA) Italia	16.500
27/05/2018	Maratonina delle periferie 11ª edizione	Centro anziani - Palmarola (RM) Italia	10.000

## IL NOTIZIARIO DELLA **PODISTICA SOLIDARIETÀ**

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
27/05/2018	Etrurian Trail 6ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	13.000
27/05/2018	Maratonina Azzurra "Corsa del Centenario" 9ª edizione	Latina (LT) Italia	21.097
27/05/2018	Insieme, oltre ogni limite 1ª edizione	Palestrina (RM) Italia	10.000
27/05/2018	Vale Correre 10ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000
27/05/2018	Maratonina di Villa Adriana (C.C.) 17ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000
27/05/2018	Maratona di Edimburgo 16ª edizione	Edinburgo (EE) Scozia	42.195
27/05/2018	Mezza Maratona di Edimburgo 16ª edizione	Edinburgo (EE) Scozia	21.097
27/05/2018	Trail dell' Orsa 9ª edizione	Montebaldo - Bretino Val d'Adige (Vr) Italia	55.000
27/05/2018	Stralugano 13ª edizione	Lugano (EE) Svizzera	21.097
27/05/2018	Formentera to run 10ª edizione	Formentera (EE) Spagna	60.000
27/05/2018	Trail dei Crinali 1ª edizione	Selva di Ferriere (PC) Italia	22.000
27/05/2018	Memorial Antonio Fava 12ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800
29/05/2018	Everest Marathon 16ª edizione	Everest Base Camp (EE) Nepal	42.195
30/05/2018	Alba Race 9ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.270

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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