

la Podistica Solidarietà

TINFORMA

ANNO 17 - N. 181 GENNAIO 2018



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici Orange bentornati con il primo appuntamento del 2018 con il Tinforma!!

Il nuovo anno, dopo la pausa rigeneratrice delle festività natalizie, riparte letteralmente con il "botto" per la nostra Podistica Solidarietà e per tutti gli orange. Infatti **la nostra squadra si aggiudica praticamente tutte le classicissime del panorama podistico laziale:** la Corsa di Miguel, la Cori per la Befana e la Maratonina dei Tre Comuni. Risultati di prestigio che mettono in risalto l'assidua e importante presenza dei nostri atleti e che permettono alla nostra società, con i premi vinti, di poter sostenere tante iniziative di solidarietà nei confronti dei più bisognosi.

L'inizio del mese di Gennaio inoltre ha visto un appuntamento molto sentito dagli orange, ovvero **la cena sociale, svoltasi in questa occasione a Tivoli;** un'occasione unica in cui si ha modo di rilassarsi e confrontarsi ma soprattutto tirare le somme di quanto fatto di buono nell'anno appena trascorso.

Questo mese di gennaio è un po' avaro di racconti e pertanto colgo l'occasione cari amici orange di **invitarvi a scriverci e a raccontarci le vostre gare, i vostri "viaggi" e le vostre emozioni.** Vi proponiamo quindi la lettura dei nostri avvisi podistici a incominciare dalla Corsa di Miguel, per poi proseguire con il Trofeo Lidense che vede gli atleti assaporare il mare d'inverno lungo il litorale di Ostia, la Maratonina dei tre Comuni, la Corsa del Ricordo, dedicata ai caduti delle Foibe e all'esodo di oltre trecentomila italiani, la Corrisperlonga, la CorriFregene e, dulcis in fundo, la Panoramica Halfmarathon che quest'anno vede il suo esordio assoluto. Per quanto riguarda la sezione Ciclismo vi proponiamo un interessante proposta avanzata dal nostro amico **Gianfranco Di Pretoro** all'assessore allo Spot di Roma, in cui si chiede la realizzazione di impianti ciclistici nel territorio della capitale e viene evidenziata l'importanza e l'impatto sociale che rivestirebbe un'opera del genere.

Infine vi proponiamo il regolamento del Criterium Trail 2018, integrato con alcuni consigli rivolti a coloro che si apprestano a partecipare ad una gara di Trail Running per la prima volta.

Nella sezione sociale potrete innanzitutto scoprire tutti i piazzamenti ottenuti dalla nostra società lungo il mese di dicembre, grazie all'attenta opera di raccolta del nostro **Enrico Zuccheretti.** Dopodiché il nostro **Ferdinando Silvestri** ci illustra un'interessante analisi su "Le andature di Miguel", snocciolando con perizia dati e statistiche.

Lasciando per un attimo l'aspetto podistico la nostra **Francesca Boldrini** ci illustra un nuovo progetto per Spiragli di Luce denominato "LeggiAmo", un laboratorio di lettura e scrittura creativa rivolto ai ragazzi diversamente abili con lo scopo di introdurre tra i ragazzi il concetto di felicità. Poi la nostra **Isabella Calidonna** ci racconta cosa è Peter Pan Onlus, associazione alla cui causa andranno devoluti tutte le donazioni pervenute nella raccolta dei km Trail solidali.

Infine il nostro **Gianfranco Di Pretoro** ci parla dell'importanza che ha lo sport agonistico nella vita degli adolescenti e dei risvolti positivi che può avere nella stessa.

Nella sezione dedicata alla solidarietà vi segnaliamo tante belle iniziative!!!

Lino Trabucco, in arte "Conte Oliver" ci racconta la bellissima giornata dell'**inaugurazione della scuola di Pieve Torrina**, uno dei tanti paesi sconvolti dal sisma di qualche anno fa. Lino, insieme ad altri atleti orange, ha consegnato alla scuola centinaia di libri raccolti e ha deliziato i ragazzi con uno spettacolo di magia, regalando tanti sorrisi ad alunni e maestre.

Germana Bartolucci ci racconta le attività sportive della Parrocchia di San Matteo a Morena, punto di raccolta ma soprattutto di riferimento per tanti giovani, a cui la nostra società ha contribuito grazie all'acquisto di palloni e strumenti ginnici che servono al regolare svolgimento delle attività.

Infine chiudiamo con due appelli. Il primo riguarda la causa di "**Mamma Chiara**", una donna coraggiosissima che segue e vigila giorno e notte il proprio figlio infermo e che praticamente non dorme quasi mai. Chiara vive in ristrettezze e di aiuti, di sporadiche persone generose e della Caritas ed in particolare necessita di assistenza notturna che le possa permettere di riposare un po'. La Podistica ha aperto una raccolta per permettere a mamma Chiara di avere un po' più di serenità.

Il secondo invece è un appello della nostra **Maria Casciotti**, che tramite Rete del Dono ha aperto una raccolta a favore della Onlus Pagaie Rosa, per l'acquisto di un container da adibire a spogliatoio per le donne operate di Cancro al seno che praticano l'attività di Dragon Boat.

Per questo mese abbiamo terminato, quindi vi ringrazio per l'attenzione prestata e vi auguro una buona lettura!!! Vi diamo appuntamento al prossimo numero di Febbraio.

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 181 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

Contenuti

5 CICLISMO

Roma senza ciclodromi... Perchè? *di Redazione Podistica*

7 AVVISI *di Redazione Podistica*

La corsa di Miguel: una gara da record!!!

Da Ostia riparte il Cortocircuito Run

Una prima edizione tutta da provare

Arriva la "Regina dell'Inverno"!!!

Dieci chilometri per non dimenticare

Il mare d'inverno in una location da favola

Un ottimo test lungo il litorale romano

CRITERIUM TRAIL 2018 - 7[^] Edizione

19 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Lettura e felicità: un nuovo progetto per Spiragli di Luce *di Francesca Boldrini*

Dicembre: si conclude un anno pieno di successi!!! *di Tony Marino*

Lo sport agonistico può salvare tanti adolescenti *di Gianfranco Di Pretoro*

I nostri km trail solidali a favore di "Peter Pan" *di Isabella Calidonna*

Le andature di Miguel *di Ferdinando Silvestri*

30 SOLIDARIETÀ

Sport e solidarietà: a Morena un punto d'incontro per i giovani *di G. Bartolucci*

Pieve Torina: ci siamo riusciti! *di Pasquale Trabucco*

Doniamo un pò di sonno e tranquillità a mamma Chiara *di Tony Marino*

Un container tutto rosa *di Maria Casciotti*

36 DLF

38 CALENDARIO GARE - GENNAIO 2018

40 TESSERAMENTO 2018: RINNOVACI LA TUA FIDUCIA!!!

43 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*

CICLISMO



ROMA SENZA CICLODROMI... PERCHÈ?

di Redazione Podistica

Riceviamo e pubblichiamo la lettera inviata dal nostro Gianfranco Di Pretoro all'assessore Daniele Frongia per chiedere la realizzazione di un ciclodromo nel territorio della capitale.

Preg.to Assessore Daniele Frongia

Come Lei ben sa, la Federazione Ciclistica Italiana Lazio insiste da tempo per **realizzare alcuni ciclodromi nella Capitale.**

Questi anelli, asfaltati ed interdetti al traffico urbano, sono indispensabili per educare i giovani al ciclismo, farli incontrare assicurando le famiglie.

Roma si distingue per l'assenza di impianti ciclistici dopo la distruzione del Velodromo Olimpico. Comuni italiani, piccoli e grandi, invece, si sono convinti sulla bontà del Ciclodromo: Milano, oltre al Velodromo Vigorelli si è dotato di un altro impianto sempre molto frequentato.

Con l'arrivo a Roma del **Giro d'Italia 2018**, i giovani ammireranno i grandi campioni del ciclismo, gli eroi di uno sport senza tempo, si appassioneranno alla bicicletta, ma noi dobbiamo fare in modo che, in futuro, le loro gambe frullino al vento, al sicuro delle

piste ciclabili e dei ciclodromi non al chiuso delle minicar.

La FCI LAZIO, chiede la sua collaborazione **per individuare entro pochi mesi i terreni in cui realizzare l'anello (1.600 metri) del ciclodromo**, in sostanza 2-3 ettari da trovare nei punti cardinali della città.

Numerosi ciclisti ci hanno indicato le seguenti aree: Tor Vergata, di proprietà dell'Università, Corviale, Pineta Sacchetti, Monte Antenne e Parco di Decima Malafede-Roma Natura.

L'anello di asfalto farà vivere questi luoghi spesso occupati da persone poco rispettose: esempio tipico sono le ciclovie olandesi ed i circuiti nelle ville americane come nel Central Park a NewYork.

In attesa di un suo riscontro in merito, le inviamo, per sua informazione, il Progetto Esecutivo (datato 2013) del Ciclodromo a Ponte Buggianese (Pistoia).

Distinti Saluti

Gianfranco Di Pretoro

Federazione Ciclistica Italiana Lazio

Responsabile Piste Ciclabili e Viabilità





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

LA CORSA DI MIGUEL: UNA GARA DA RECORD!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 21 gennaio si disputerà la 19ª edizione de “**La Corsa di Miguel**”, gara podistica sulla classica distanza di 10 km circa.

La corsa è dedicata a un podista come noi, **Miguel Benancio Sanchez**. Durante la notte tra l'8 e il 9 gennaio 1978 a Buenos Aires un Ford Falcon nero si fermò davanti a una casa dov'era esposta una bandiera dell'Argentina. Uno squadrone al servizio della dittatura militare fece irruzione nella casa e portò via senza ragione Miguel, un giovane di 25 anni grande appassionato di maratone. Come lui altre trentamila persone circa scomparvero nel nulla e diedero vita inconsapevolmente alla triste storia dei “desaparecidos” di cui nessuno ha più avuto notizie.

La Corsa di Miguel riveste per la nostra Società un significato molto importante; infatti **dal 2014 la Podistica Solidarietà vince la competizione stabilendo ogni volta incredibili**

record di partecipazione: attualmente la nostra società detiene il record di atleti arrivati in una gara da 10 km in Italia, un record davvero sensazionale che anche quest'anno cercheremo di battere.

Oltre alla classica gara competitiva vi saranno anche due non competitive da 10 km e da 3 km, denominata “**Strantirazzismo**” per le quali la partecipazione è libera.

Il percorso, in attesa di definitiva conferma, prevede la partenza da Piazzale della Farnesina, attraverserà una prima volta il Parco del Foro Italico per poi portarsi su ponte Duca d'Aosta, Lungotevere Thaon de Revel, Ponte Milvio, la pista ciclabile, Lungotevere Cadorna, Lungotevere Diaz rientrando poi nel Parco del Foro Italico fino all'ingresso nello Stadio Olimpico sulla cui pista sarà posizionata la linea del traguardo.

Il ritrovo della competizione sarà alle ore 8:00 presso lo Stadio dei Marmi, con partenza fissata alle ore 9:30 dal Piazzale della Farnesina.

L'iscrizione costa 13 € e dà diritto a ricevere uno speciale pacco gara. Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente lunedì 15 gennaio alle ore 21.



La Corsa di Miguel partirà "a onde", per facilitare e rendere più sicuro e divertente lo start. La suddivisione per onde sarà effettuata in maniera innovativa e rigorosamente obiettiva, sulla base delle prestazioni realizzate nel 2017.

Il cronometraggio e la classifica verranno effettuati da Timing Data Service con rilevamento del "real time", dal momento del passaggio di ciascun atleta sulla linea di partenza.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 20 uomini e le prime 20 donne** con materiale sportivo o altri regali.

Saranno premiate anche **le prime 20 società** con i seguenti rimborsi: 1° 350 €, 2° 300 €, 3° 250 €, 4° 210€, 5° 180€, 6° 150 €, 7° 130, 8° 110 €, 9° 90 €, 10° 80 €, 11° 70 €, 12° 60 €, dal 13° al 15° posto 50 €.

Concludo ricordandovi che la Corsa di Miguel fa parte del calendario dei criterium **Top Orange e Trofeo Solidarietà**. Allora siamo pronti per battere nuovamente questo record?

Forza Orange, per noi l'impossibile non esiste!



Gli atleti orange Andrea Nardi, Claudio Panci, Laura Zavatti e Andrea Stern

DA OSTIA RIPARTE IL CORTOCIRCUITO RUN

di Redazione Podistica - Tony Marino

Un gruppo di orange infreddoliti aspettano con ansia lo start della gara

Domenica 14 Gennaio ad Ostia avrà luogo uno dei classici appuntamenti del podismo romano, il **"Trofeo Lidense"**, giunto alla sua 21ª edizione. La gara organizzata dalla Società "A.S.D. Run Race Management" si svolgerà sulla distanza dei 15 km.

La gara si inserisce abbastanza bene nella preparazione della Roma-Ostia e della successiva Maratona di Roma. Il percorso della gara è prevalentemente pianeggiante e si articola tra il



Lungomare di Ostia e la Pineta di Castelfusano, prevalentemente al riparo dal traffico automobilistico.

Il Trofeo Lidense rappresenta anche quest'anno la tappa iniziale del "Corto Circuito Run" mentre per quanto riguarda i criterium interni alla nostra società la gara fa parte del calendario del Criterium Top Orange e del Trofeo Solidarietà.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 a Ostia Lido mentre la partenza verrà data alle ore 10:00. Il luogo della partenza, dell'arrivo e del Villaggio Maratona verrà pubblicato non appena presa in via definitiva la decisione sull'apertura della pineta di Castel Fusano da parte delle Autorità Comunali.

Le iscrizioni chiuderanno martedì 9 gennaio alle ore 19:00. Il costo dell'iscrizione è di 16 € e darà diritto ad un ricco pacco gara è rappresentato da **un auricolare bluetooth wireless sportivo modello Beats.**

E' previsto un solo ristoro intermedio di sola acqua situato intorno al km 8. E' previsto inoltre un ristoro finale all'arrivo. Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 53'.

Per gli assoluti saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 3 donne giunte al traguardo, a prescindere dalla categoria d'appartenenza.

Le premiazioni di categoria seguiranno il seguente schema:

- uomini primi 10 classificati degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59; primi 5 classificati degli anni 60-64, 65-69; primi 3 classificati degli anni 70-74 e 75-79, 80 ed oltre.

- donne prime 5 classificate degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54; prime 3 classificate degli anni 55-59, 60-64, 65 e oltre.

Saranno premiate con coppe o targhe **le prime 3 società classificate con un minimo di 20 atleti arrivati**; in aggiunta, sarà riconosciuto alle prime 20 società con un minimo di 20 atleti arrivati, un rimborso in denaro in funzione del numero degli atleti arrivati secondo il seguente schema:

- oltre 221 atleti 550 €; da 201 a 220 atleti 500 €; da 181 a 200 atleti 450 €; da 161 a 180 atleti 400 €; da 141 a 160 atleti 350 €; da 121 a 140 atleti 300 €; da 101 a 120 atleti 250 €; da 81 a 100 atleti 200 €; da 61 a 80 atleti 150 €; da 51 a 60 atleti 125 €; da 41 a 50 atleti 100 €; da 31 a 40 atleti 80 €; da 20 a 30 atleti 50 €.

Non mi resta che darvi appuntamento ad Ostia per provare come sempre a far salire la Podistica Solidarietà sul gradino più alto del podio!!!

UNA PRIMA EDIZIONE TUTTA DA PROVARE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Domenica 4 febbraio si disputerà, con partenza da Palombara Sabina e arrivo a Tivoli la prima edizione della “**Panoramica Half Marathon**”, gara sulla distanza della mezza maratona. **La gara fa parte del calendario del Corto Circuito Run.**

Il percorso della gara è molto veloce, prevalentemente lineare, con differenziale altimetrico, tra punto di partenza e punto di arrivo pari a -92 metri. Si parte da Palombara Sabina (308 metri s.l.m.),

affrontando un primo tratto di elevata qualità tecnica, fino al giro di boa, previsto al km 2,5. Da qui si scende poi gradualmente verso Tivoli, con un incremento di ritmo significativo, ottimo per realizzare Personal Best, fino ad arrivare al traguardo, posto a Tivoli sul ponte Gregoriano (215 metri s.l.m.)

Il ritrovo è fissato a Tivoli presso Via di Ponte Gregoriano incrocio con viale Roma di fronte la Usl RMG; da qui sono previste due partenze di pullman navetta alle ore 7:30 e alle ore 8:30 che porteranno gli atleti fino a Palombara Sabina nei pressi della partenza. Per usufruire delle navette è necessario effettuare una prenotazione all'atto dell'iscrizione (indicatelo nei commenti gara e sarà la Podistica a comunicarlo all'atto delle iscrizioni di gruppo). Uno speciale tagliando, indicante l'orario prescelto per la navetta, vi sarà consegnato unitamente al pettorale o inviato per email.

IMPORTANTE: Gli atleti sprovvisti di tagliando non saranno autorizzati all'uso della navetta.

La partenza della gara sarà data alle ore 10:00 da Piazza Salvo D'Acquisto. Presso la zona di partenza a Palombara Sabina, sarà predisposto un servizio di deposito delle borse contenenti gli indumenti personali degli atleti, e successivo trasporto presso la zona di arrivo a Tivoli, con chiusura prevista alle 9:30. Le borse dovranno essere contrassegnate da ciascun atleta con l'apposito adesivo (presente all'interno della busta contenente il pettorale) e dovranno contenere esclusivamente gli indumenti per consentire il cambio post-gara.

Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente lunedì 22 gennaio; la quota d'iscrizione per gli atleti orange sarà comunicata nei commenti della scheda gara e tramite email. **Il pacco gara consiste nell'esclusivo portamedaglie della manifestazione, comprensivo degli accessori per il montaggio a parete. Inoltre tutti i finisher riceveranno la medaglia all'arrivo e il diploma personalizzato scaricabile sul sito.**

Sono previsti tre punti ristoro lungo il percorso (km 6, 12 e 18), con acqua, sali minerali e frutta secca e un ristoro finale allestito in piazza Rivarola a Tivoli con **pasta party con lasagna e timballo caldi, pane e nutella, pane e olio, frutta e dolci.** Sia alla partenza che all'arrivo per gli atleti ci saranno a disposizione degli atleti tende spogliatoio e servizi igienici. L'organizzazione metterà a disposizione dei concorrenti **un servizio di pacemaker** che correranno la Panoramica Half Marathon ad un ritmo costante, così da arrivare al traguardo con un tempo prestabilito. Sono previsti i seguenti pacemaker: 2 ore; 1 ora e 55 minuti; 1 ora e 50 minuti; 1 ora e 45 minuti; 1 ora e 40 minuti; 1 ora e 35 minuti; 1 ora e 30 minuti. Per gli assoluti saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne**, che verranno esclusi dalle premiazioni di categoria. Per le categorie saranno premiati:

- i primi 15 classificati delle categorie maschili SM40, SM45, SM50;
- i primi 10 classificati delle categorie maschili SM18-34, SM35, SM55, SM60 e le prime 10 classificate delle categorie femminili SF40, SF45, SF50, SF55;
- i primi 5 classificati delle categorie maschili SM70, SM75, SM80 e e le prime 5 classificate delle categorie femminili SF18-34, SF35, SF60, SF65, SF70, SF75, SF80.

Per le società infine saranno premiate le prime 10, con un minimo di 25 partecipanti, secondo il seguente schema: 1ª 500 €, 2ª 300 €, 3ª 200 €, 4ª 150 €, 5ª 100 €, 6ª 90 €, 7ª 80 €, 8ª 70 €, 9ª 60 €, 10ª 50 €.

ARRIVA LA “REGINA DELL’INVERNO”!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



39° edizione

CASTEL SANT’ELIA – 28 Gennaio 2018 – ore 9.30

Domenica 28 gennaio si disputerà, con partenza da Castel Sant’Elia (VT), la 39ª edizione della “**Maratonina dei Tre Comuni**”, gara sulla distanza di 22,4 km circa, denominata a ragione “Regina delle Gare d’Inverno”.

Nata quasi per caso nel 1980, dalla spinta di alcuni podisti di Nepi, in piena epoca del fenomeno jogging, la particolarità della Maratonina è quella di un percorso, sempre uguale, ma che ogni anno vede cambiare la sede di partenza e di arrivo della gara da ognuno dei tre comuni interessati: **Nepi, Civita Castellana e Castel Sant’Elia**.

La Maratonina dei Tre Comuni è una gara podistica senz’altro dura ma affascinante, impegnativa ma gratificante, spesso accompagnata da un freddo intenso e pungente che scompare nella calorosa accoglienza che i cittadini dei paesi attraversati riserva agli atleti dalla partenza fin sulla linea dell’arrivo.

La 39ª edizione della Maratonina dei Tre Comuni, avrà come ritrovo il paese di **Castel Sant’Elia (VT)**, dalle ore 07:30 su Corso Umberto I da cui alle 09:30 verrà data anche la partenza.

Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente lunedì 22 gennaio; la quota d’iscrizione per gli atleti orange sarà comunicata nei commenti della scheda gara e tramite email. Il pacco gara consiste nel tradizionale piatto ricordo decorato a mano.

Sono previsti, lungo il percorso tre rifornimenti con acqua, the e zollette di zucchero, posizionati indicativamente ai km 6, 11 e 17. Il tempo massimo di gara è fissato in 2 ore e 45 minuti. All’arrivo il rifornimento finale consiste in un personal shopper che verrà dato previo riconsegna del chip di gara. Inoltre sarà disponibile thè caldo.

Per gli assoluti saranno premiati i **primi 15 arrivati uomini e prime 5 arrivate donne**, che verranno esclusi dalle premiazioni di categoria. Per le categorie saranno premiati:

- i primi 20 classificati delle categorie maschili C(1979/83), D(1974/78), E(1969/73), F(1964/68), G(1959/63);
- i primi 15 classificati delle categorie maschili B(1984/88), H(1954/58), I(1949/53);
- i primi 10 classificati delle categorie maschili A(1989/2000), L(1944/48), M(1943 e precedenti);
- le prime 10 classificate delle categorie femminili N(1989/2000), O(1984/88), P(1979/83), Q(1974/78), R(1969/73), S(1964/68), T(1959/63), U(1954/58), V(1953 e precedenti).

Il gruppo orange presente alla Regina dell'Inverno del 2017



A tutti gli altri atleti/e arrivati regolarmente al traguardo e non rientrati nei premi di categoria verrà consegnato un premio di partecipazione.

Per le società infine saranno premiate le prime 10, con un minimo di 30 partecipanti, sulla base del punteggio acquisito secondo i seguenti criteri: i punteggi per la classifica verranno determinati assegnando 1 punto per ogni atleta iscritto e 2 punti per ogni atleta regolarmente arrivato al traguardo. La classifica per società verrà stilata sulla base della somma totale dei punti acquisiti (iscritti + arrivati). Qualora, si verificasse una parità tra due o più gruppi, verrà definito come criterio di determinazione il numero di atleti arrivati al traguardo, qualora dovesse ancora sussistere una ulteriore parità, tra le due o più società, i premi saranno cumulati e divisi tra le stesse.

La Maratonina dei Tre Comuni oggi è un evento che richiama oltre 2000 atleti sulla linea di partenza, che coinvolge decine e decine di volontari, che allietta una domenica speciale, dove podisti ed accompagnatori possono godersi la classica gita fuori porta.

Una sosta in una trattoria del luogo non mancherà di farvi gustare i sapori della cucina tipica, quella genuina del viterbese. Una visita ai mille angoli nascosti di una Tuscia da vedere e scoprire.

Infine vi ricordiamo che la Maratonina dei Tre Comuni fa parte sia del **Criterium Top Orange** che del **Trofeo Solidarietà**.

Adesso non avete proprio più scuse per non partecipare alla “Regina dell’Inverno”!!!

DIECI CHILOMETRI PER NON DIMENTICARE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Domenica 4 febbraio, si svolgerà la quinta edizione della **“Corsa del Ricordo”**, gara podistica sulla distanza di 10 km; la corsa si svolge in occasione della **“Giornata del Ricordo”** che il 10 febbraio commemora **i caduti delle Foibe e l’esodo di oltre 300.000 italiani** da quelle che prima della seconda guerra mondiale erano le loro terre e le loro case.

Il percorso della gara si snoderà all’interno del **quartiere Giuliano - Dalmata**, a ridosso della via Laurentina, dove risiedono la gran parte dei profughi giunti nella Capitale ed i loro eredi i quali hanno fortemente mantenuto la memoria storica delle loro origini e dei loro genitori.

La manifestazione sportiva prevede oltre alla 10 chilometri competitiva anche una non competitiva di 5 km e una gara di marcia di 5 km denominata **“Trofeo Tokyo 60”**.

Il percorso, in attesa di approvazione da parte delle autorità competenti, dovrebbe rimanere immutato rispetto alle scorse edizioni e ripercorrerà per due volte un circuito di 5 km, con partenza e arrivo in Piazza Giuliani e Dalmati, dove alla presenza di autorità e campioni del passato, si svolgerà la cerimonia di premiazione.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:30 mentre la partenza della gara sarà data alle ore 09:00.

Il costo delle iscrizioni è di 10 € per la gara competitiva e di 5 € per la manifestazione non competitiva. Le iscrizioni per le società chiuderanno inderogabilmente giovedì 1 febbraio. Per i singoli inoltre sarà possibile iscriversi ancora fino a sabato 3 febbraio e inoltre sarà possibile iscriversi in loco anche la mattina della gara al costo maggiorato rispettivamente di 2 €.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne** della classifica generale; inoltre saranno premiati i primi tre classificati/e di tutte le categorie previste dalla Fidal, e i primi tre classificati/e iscritti agli EPS. Verranno, inoltre, premiate **le prime sei società più numerose con un minimo di 15 atleti al traguardo**, provenienti dal Comune di Roma (con i seguenti premi: 1° 250 €, 2° 200 €, 3° 150 €, 4° 100, 5° e 6° 50 €) e le tre società più numerose provenienti da fuori il Comune di Roma. Le società per aggiudicarsi il premio devono avere almeno 15 atleti arrivati.

Infine vi ricordiamo che la gara è inserita nel calendario del **Trofeo Solidarietà Orange**.

Quindi non mi resta che aspettarvi quindi numerosi per vivere un giorno all’insegna dello sport e del Ricordo!

IL MARE D'INVERNO IN UNA LOCATION DA FAVOLA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino



Domenica 4 febbraio si disputerà la nona edizione della **“Corrisperlonga”**, gara competitiva di 10 km, che si sviluppa lungo un percorso panoramico e variegato, lievemente impegnativo nell'ultimo tratto.

Sperlonga sorge su uno sperone di roccia, che si protende nel mare fornendo un paesaggio tra i più suggestivi del Tirreno. **Alla spiaggia dorata di sabbia bianca, si alternano speroni di roccia calcarea formando calette meravigliose, spesso raggiungibili solo in barca.**

La partenza è situata di fronte al monumento dei caduti nella parte alta del paese, si scende poi giù a Sperlonga mare per percorrere qui un circuito da ripetere due volte che tocca tutti i punti più suggestivi di questo splendido borgo. Due giri quasi pianeggianti di circa due km fino ad arrivare a lambire l'imponente rocca Truglia; dalla rocca mancano circa ottocento metri al traguardo e allora dovremo dar fondo alle nostre energie, perché la discesa fatta all'inizio diventa salita di un certo rilievo. Dosando bene le forze, superiamo il dislivello e entriamo sulla piazzetta pianeggiante dove, dopo cento metri, è posto l'arco del traguardo. Un bel ristoro ci aspetta e il sorriso dei nostri amici che ci allevierà la fatica appena compiuta.

Il ritrovo è fissato a Sperlonga alle ore 8:00 mentre la partenza della gara sarà data alle ore 10:00. Il costo dell'iscrizione è di 10 € con pacco gara garantito ai primi 500 iscritti. Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente mercoledì 31 gennaio anche se sarà possibile iscriversi la mattina della gara fino ad esaurimento dei pettorali alla quota maggiorata di 12 €.

Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili** con trofei e premi in natura o con materiale sportivo. Saranno inoltre premiati **i primi cinque atleti maschili e femminili delle categorie** indicate con premi in natura o con materiale sportivo. I premi non sono cumulabili.

Saranno premiate le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 10 atleti classificati, con i seguenti rimborsi stornati dalle iscrizioni:

- 1ª classificata 25 pettorali in omaggio
- 2ª classificata 20 pettorali in omaggio
- 3ª classificata 15 pettorali in omaggio
- 4ª classificata 10 pettorali in omaggio
- 5ª classificata 5 pettorali in omaggio

Le premiazioni saranno effettuate a partire dalle ore 11:30 sul luogo di arrivo dalle Autorità Locali.

UN OTTIMO TEST LUNGO IL LITORALE ROMANO

di Redazione Podistica - Tony Marino

Lucia Perilli e Fabiola Restuccia



Domenica 11 febbraio a Fregene si svolgerà la 4ª edizione della “CorriFregene”, corsa competitiva sulla distanza di 21 km; in concomitanza con la gara principale inoltre è previsto lo svolgimento di una gara non competitiva di 7 km e della “Dog & Run”. **La gara fa parte del calendario del criterium “Trofeo Solidarietà Orange”.**

Il ritrovo della manifestazione è fissato a Fregene in viale Nettuno, 202 (incrocio Via Viserba) dalle ore 7:30 mentre la partenza verrà data alle ore 9:30.

La quota di partecipazione è stabilita in:- 15 € fino a domenica 4 febbraio;

- 16 € fino a lunedì 5 febbraio; - 17 € fino a martedì 6 febbraio (chiusura delle iscrizioni)

Qualora ci fossero ancora pettorali disponibili dopo questa data il costo dell'iscrizione sarà di 18 €. Per quanto riguarda la non competitiva ci si potrà iscrivere la mattina stessa della manifestazione al costo di 10 €.

Il pacco gara, contenente la maglia tecnica della manifestazione, verrà consegnato esclusivamente restituendo il chip al termine della gara.

E' previsto un rimborso spese per le prime 10 società con il maggior numero di arrivati, così distribuite:

- 1ª 500 €; - 2ª 400 €; - 3ª 300 €; - 4ª 200 €; - 5ª 100 €; - dalla 6ª alla 10ª € 50 €.

Saranno premiati per gli assoluti **i primi 3 uomini e le prime 3 donne** mentre per le categorie saranno premiati **i primi 5 uomini e le prime 5 donne** (categorie maschili: AMM, MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, MM70, MM75 e oltre; categorie femminili: AMF, MF35, MF40, MF45, MF50, MF55, MF60, MF65 e oltre).



CRITERIUM TRAIL 2018 7^A EDIZIONE

Il 7° Criterium Trail della Podistica Solidarietà si pone lo scopo di incentivare la partecipazione alle gare Trail, sia per condividere l'esperienza della corsa in natura sia nel rispetto dell'etica sportiva.

Il calendario è molto vario, le gare valide per il **CRITERIUM TRAIL 2018** sono tutte quelle che vedranno le canotte Oranges oltrepassare l' arco della partenza, quindi anche per quest' anno tutte le gare in Italia ed all' estero saranno valide al fine della classifica. Ce n'è per tutti i gusti, dal mare alla montagna alla corsa in collina, l' importante è tagliare il traguardo con il sorriso

REGOLAMENTO CRITERIUM TRAIL 2018

Il Criterium Trail è aperto a tutte le canotte Oranges che vorranno provare l' esperienza di ritornare bambini correndo nella neve di un Winter Trail o tuffarsi nelle pozze di fango senza paura di sporcarsi, come da consuetudine, il **CT 2018** non premierà i più veloci, ma le Canotte Oranges più costanti e partecipative.

A fine anno saranno premiati con un trofeo o una pacca sulle spalle oppure una stretta di mano ed un bacetto, i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle tre classifiche ormai note a noi tutti e che molti altri Team ci copiano . Il totale dei premi assegnati è di 18 (9U/9D)

Premi speciali saranno sempre a sorpresa e ad assoluta discrezione del GdL Trail.

Le tre classifiche saranno così composte :

1- Numero di Gare concluse;

2- Numero di Km percorsi ;

3- Dislivello positivo accumulato (D+)

ed in questo ordine avverranno le premiazioni, partendo dalla classifica per numero di gare e per via orizzontale calcolando tutte le altre posizioni.

Numero minimo di gare per entrare in classifica e quindi poter ricevere un premio :

- 8 gare concluse per i Cinghialotti Pevizomati

- 8 gare concluse per le Cinghialotte Pevizomate.

Nessun atleta potrà essere premiato più di una volta nell' ambito delle tre classifiche costituite.

Non saranno premiati atleti che NON rinnoveranno il tesseramento per la stagione successiva

A parità di classifica verrà premiato l' atleta più anziano.

Solo i dati ufficiali degli Organizzatori saranno validi per le classifiche di Km e D+

COME ISCRIVERSI ALLE GARE TRAIL

Le gare di Trail Running che si disputeranno nella **Regione Lazio** sono gestite dal **GdL Trail della Podistica Solidarietà**, che di volta in volta pubblicherà avvisi in caso siano stati stipulati accordi riguardanti le quote di partecipazione, rimane comunque valido il principio che se l' atleta preferisce potrà gestire per conto proprio l' iscrizione alle gare:

- In caso di iscrizione autonoma, Vi chiediamo la cortesia di comunicarlo nella pagina dei commenti della scheda gara al fine di evitare dei pagamenti superflui

- Di norma la Podistica Solidarietà cercherà di anticipare le quote di iscrizione, ove non possibile questo sarà comunicato nella pagina dei commenti della scheda Gara.

- Vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione alla gara "cliccando" sul tasto **MI VOGLIO ISCRIVERE**, che sarà inserito per tutte la gare di Trail che si disputeranno nella nostra Regione.

Le gare di Trail Running che si disputeranno **fuori dalla Regione Lazio** devono essere **gestite in piena autonomia** dall' atleta, Vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione al fine di aggiornare le classifiche. *Ove possibile il GdL Trail potrà supportare gli atleti nelle iscrizioni.*

VI CONSIGLIAMO VIVAMENTE, DI LEGGERE CON LA MASSIMA ATTENZIONE IL REGOLAMENTO DI OGNI SINGOLA GARA A CUI VOGLIATE PARTECIPARE.

ATTREZZATURA CONSIGLIATA

Vi consigliamo di munirvi di calzature adatte al Trail Running (A 5)

A seconda della gara di Trail Running che vi accingerete a correre :

- Zaino con Camel bag o portaborracce o eco tazza (buona norma)
- Guanti (meglio se impermeabili)
- un cappellino in pile ed uno leggero in cotone
- un copri collo
- una coperta termica (per le gare di Sky Race e gare oltre i 30km)
- cerotti/fascia elastica (buona norma)
- cellulare carico con i numeri dell' organizzazione (buona norma)
- gel/barrette/zollette di zucchero/frutta secca...quello che vi piace
- Bastoncini (aiutano nelle salite/discese ripide)

E dopo aver corso.... 4^A ED. DEI KM TRAIL SOLIDALI

Anche nel 2018 i km che percorreremo saranno moltiplicati per 0.05 €/cent.

Potremo portare molti sorrisi contribuendo in modo concreto dove ce né più bisogno,

Ad esempio, percorrendo 400 km di Trail Running nel 2018, potremo devolvere 20 euro ad una Onlus che sarà scelta dal GdL Trail.

RISULTATI DELLE EDIZIONI PRECEDENTI:

1^Aed. 2015 Donazione di 500 euro a beneficio della RUNFORLIFE

2^Aed. 2016 Donazione di 1000 euro a beneficio della Fonte della Tessitura di Assunta Perilli Campotosto(Aq)

3^Aed. 2017 Donazione a beneficio della Onlus Peter Pan www.peterpanonlus.it

Buon divertimento!

Maria, Pino, Marco, Francesco, Daniele, Alessandro e Fabrizio



NOTIZIE SOCIALI

LETTURA E FELICITÀ: UN NUOVO PROGETTO PER SPIRAGLI DI LUCE

di **Francesca Boldrini**

La collaborazione tra **Spiragli di Luce** e la **Fondazione Porfiri**, già collaudata da tempo ed attiva sul territorio con numerose iniziative sociali, si consolida ulteriormente con la finalizzazione di un prezioso progetto, patrocinato dall'Assessorato dei Servizi Sociali del Comune di Nettuno e finanziato dalla stessa Fondazione Porfiri: **la realizzazione di un laboratorio di lettura e scrittura creativa rivolto ai ragazzi diversamente abili.**

Il laboratorio, denominato **"LeggiAmo"**, ha lo scopo di introdurre tra i ragazzi **il concetto di Felicità**, cercando di farlo elaborare attraverso attività creative, fisiche e manuali, al fine di poterlo ricercare ed identificare in ciascuno e renderlo poi protagonista nello sviluppo e nella costruzione di un racconto. Sarà poi la dimensione del racconto a generare condivisione e dialogo: la singolarità di ciascuno e la diversità dell'altro concorreranno a facilitare la comprensione dell'identità personale e culturale dei giovani.

Nello specifico il laboratorio si svilupperà secondo la seguente metodologia:

- Contatto con i ragazzi, prime indagini sulla Felicità;
- Esercizi di scrittura per familiarizzare con le "Parole della felicità";
- Lettura e verifica della comprensione dei testi scelti, con disegni rilegati a libri;
- Scrittura di gruppo della storia;
- Confronto e sintesi.

Gli incontri si terranno presso la Sala Consiliare del Comune di Nettuno ogni martedì mattina in orario 10-12, a partire da febbraio fino a maggio 2018 e saranno tenuti da **Loredana Ippoliti**, specializzata in Arteterapia, e dalla psicologa **Dott.ssa Diana Di Laudo**.

Questo progetto rappresenta un altro importante passo del percorso che punta **a valorizzare i giovani diversamente abili del territorio, favorendone l'integrazione attiva nel tessuto sociale**, nell'attesa di poter vedere realizzato l'obiettivo del reperimento di una sede, che consentirebbe di dare spazio ad altre preziose iniziative.



Per informazioni

sul progetto LeggiAmo:

Elisa Tempestini 3284310352

elisatempestini@hotmail.it



"LEGGIAMO"

Progetto di laboratorio
lettura e scrittura creativa.

IPS Spiragli di Luce organizza in collaborazione con la Fondazione Porfiri:

Tema del laboratorio:

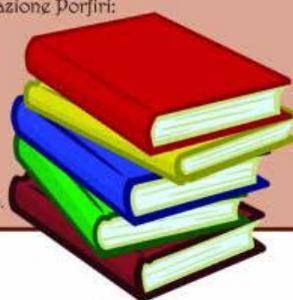
La felicità. L'obiettivo è quello di introdurre i ragazzi diversamente abili nel concetto della felicità in generale e a ciascuno in particolare, attraverso un lavoro creativo, fisico e manuale.

Tempi:

Dal Febbraio 2018 a maggio 2018, un incontro a settimana di due ore, il martedì mattina dalle ore 10.00 alle ore 12.00

GLI INCONTRI VERRANNO SVOLTI PRESSO LA SALA CONSILIARE DI NETTUNO.

Patrocinato dal Comune di Nettuno
Dell'Assessorato dei Servizi Sociali
Finanziato dalla Fondazione Porfiri.



Contatti:
Elisa Tempestini 3284310352
elisatempestini@hotmail.it



DICEMBRE: SI CONCLUDE UN ANNO PIENO DI SUCCESSI!!!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino



Le nostre ladies festeggiano sul palco della Best Woman la loro vittoria nella classifica dedicata

Con il mese di **Dicembre** terminano i resoconti podistici del 2017, anno che per la Podistica Solidarietà si è rivelato particolarmente ricco di successi sia a livello societario che a livello individuale. Nonostante le temperature in quest'ultimo periodo siano state particolarmente basse, i nostri Orange non si sono lasciati intimorire e hanno permesso con la loro generosa presenza di far sì che la Podistica fosse presente in gran numero in quasi tutte le gare disputate.

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



1° POSTO

We Run Rome;
Corriamo per l'Autismo;
Maratona Città di Rieti;
Marcia degli 8 Fontanili - Io Corro Per Fabio;
Best Woman
nella classifica dedicata alla Ladies;
Maratombola.

2° POSTO

Best Woman nella classifica generale;
Trail dei Due Laghi;
Natalina;
Maratona di Latina.

3° POSTO

Corri Olimpia Eur;
Duathlon Sprint Castel Fusano.

4° POSTO

Scalata di San Silvestro.

Inoltre con la Natalina si è chiuso il “**Corto Circuito Run**”, **circuito podistico a tappe che ha visto la Podistica Solidarietà trionfare per il terzo anno di fila.**

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Dicembre ha visto i nostri **Top Orange** ottenere risultati eccellenti; in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Domenico Liberatore

1° assoluto

Marcia degli 8 Fontanili - Io Corro Per Fabio
Scalata di San Silvestro



Francesco De Luca

3° assoluto

Marcia degli 8 Fontanili - Io Corro Per Fabio



Daniele Proietti

5° assoluto

Maratona Città di Rieti



Daniel Peiffer

5° assoluto

Campionato Regionale
10 km su pista sulla distanza dei 3000m

In ambito femminile le nostre Ladies hanno ottenuto i seguenti risultati:



Annalaura Bravetti

1° assoluta

Marcia degli 8 Fontanili - lo Corro Per Fabio

3° assoluta

Natalina



Paola Patta

3° assoluta

Marcia degli 8 Fontanili - lo Corro Per Fabio

4° assoluta

Natalina



Erika Michielan

5° assoluta

Natalina



Francesca Lippi

5° assoluta

Campionato Regionale 10 km su pista

Inoltre segnaliamo per quanto riguarda la classifica finale degli assoluti del Corto Circuito Run in ambito femminile **la vittoria di Annalaura Bravetti ed il secondo posto di Chiara Battocchio**; per vedere tutte i vincitori di categoria vi invitiamo a leggere l'articolo dedicato **"CortoCircuitoRun 2017: la Podistica vince ancora!!! I vincitori e il nuovo calendario 2018"** sul numero di dicembre del TIFORMA, o sul sito

A proposito delle nostre vittorie societarie, grazie anche alla vittoria del Corto Circuito Run la Podistica Solidarietà ha portato a casa ben 3.500 € di montepremi; di questi ben 1.000 € sono stati impiegati per l'acquisto di gadget natalizi presso varie onlus tra cui l'**Associazione Italiana Leucemie, Sulla Strada Onlus e Rari ma Speciali** e per il **rinnovo delle adozioni a distanza** che la nostra società sostiene da svariati anni. Inoltre 100 € sono stati destinati a sostenere alcuni atleti orange.

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

Maratona di Latina: 1° Paolo Giovannini;

Corriamo per l'autismo: per gli uomini 1° Alessandro Parola, per le ladies 1ª Flavia Annesi;

Natalina: 1° Francesco De Luca;

Maratona di Rieti: 1° Sergio Colantoni;

Trofeo Città di Prossedi: 1° Gianni Paone;

Diecimila d'Inverno - Campionato Regionale 10 km su pista **per gli uomini: 1° Daniele Pegorer**
per le donne: 1ª Roberta Ricci;

Trofeo Santa Barbara: 1° Gianni Paone;

Maratona del Grillo: 1° Federico Lommi e Sergio Colantoni;

Scalata di San Silvestro: 1ª Chiara Zarlenga;

We Run Rome: 1° Gianni Paone;

Trail dei due Laghi nella gara minore da 10 km: 1ª Ilaria D'Antonio;

Maratombola :1° Tamara Arias Haydee e Germana Bartolucci;

Marcia degli 8 Fontanili - Io Corro Per Fabio 1° Francesca Lippi e Anna Silvestri;

Corsa di Natale per Telethon: 1° Gianni Paone.

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

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

Tony Marino

LO SPORT AGONISTICO PUÒ SALVARE TANTI ADOLESCENTI

di *Gianfranco Di Pretoro*



In questi giorni alcune città sono invase dalle "Baby Gang" tanto da preoccupare il Ministro dell'Interno Minniti. Vi confido che provo compassione per le vittime ma anche per i carnefici. Non m'interessa giustificare e condannare ma capire questo fenomeno adolescenziale. Questo è il periodo della vita in cui contemporaneamente ci si sente forti e intelligenti o deboli ed instabili. La sessualità, l'incontro con il differente, la perdita della sicurezza infantile, la considerazione diversa dei genitori, i "grandi difetti fisici (naso lungo, ecc.)" causano insicurezza, paura ed aggressività nei ragazzi spinti da una civilizzazione esasperata. Per non sentirsi separati si aderisce istintivamente ad un gruppo. Purtroppo non tutti aspirano alla convivenza pacifica, al rispetto dell'altro ma liberano la loro voglia di superiorità e di prepotenza con un'aggressività incontrollabile.

Questo è il momento dello sport agonistico non della partitella una tantum! **La pratica sportiva potrebbe diventare il toccasana per tanti ragazzi, per le famiglie, per la scuola, per la società.** Invece, in questa difficile età si comincia a non fare più sport! Le motivazioni sono tante: la noia, l'aumentato impegno nello studio, il costo esagerato di certi corsi, non si sopporta più la fatica, l'esigenza degli istruttori, la pressione agonistica. Nessun giovane confida, però, che trascorre tre, quattro ore al giorno davanti ad uno "schermo".

Cosa fare?

Lo sport agonistico è altamente formativo per la crescita dell'individuo ed il suo inserimento nella società. **La sapiente gestione della giornata, il controllo dei propri istinti, l'armonia con i compagni, l'abilità e la tattica ginnica durante la gara portano alla vittoria, al rispetto del se, alla naturale evoluzione verso la maturità.** Lo stato non può lasciare quest'argomento nelle sole mani delle Associazioni Sportive, le quali, per

superare le difficoltà economiche, chiedono, talvolta, alle famiglie, tariffe di iscrizione e gestione, notevoli. Una cosa è certa: **se si vuole arginare la delinquenza giovanile, bisogna incentivare la pratica sportiva agonistica almeno fino all'età di 18 anni.**

Come?

Scuola

Nell'età adolescenziale aumenta l'impegno scolastico e naturalmente diminuisce il tempo e la concentrazione per la pratica sportiva agonistica. Il sistema migliore è quello adottato dai College inglesi ed americani. **L'Istituto stesso partecipa alle varie gare tenendo in alta considerazione anche nel profitto, i migliori atleti.** Lo stato dovrà considerare con contributi adeguati tale meritevole attività sportiva.

Associazioni sportive

E' giunto il momento che il Ministero, le Regioni, i Comuni, il Coni, riconoscano con adeguati contributi l'impegno delle società sportive per i giovani fino a 18 anni di età. Va modificato il DL n.95/12 Art.4 Comma 6 "Gli enti di diritto privato che forniscono servizi a favore dell'Amministrazione stessa, anche a titolo gratuito, non possono ricevere contributi a carico delle finanze pubbliche". Intanto ci ha pensato la Corte dei Conti -Sezione Regionale controllo di Emilia Romagna n.144/2017 concedendo alle società sportive regionali un contributo finalizzato alla promozione ed al sostegno delle attività sportive. Naturalmente, tale somma annuale dovrà basarsi sul numero degli iscritti fino a 18 anni (meglio sarebbe al numero di gare effettuate) purchè queste si limitino nelle spese a carico delle famiglie (iscrizione annuale, ecc.) non come talune squadre di calcio che speculando sulla passione dei genitori, chiedono somme esorbitanti.

Famiglia

Per esperienza personale posso tranquillizzare le famiglie sulla scelta del ragazzo di continuare a praticare lo sport agonistico ad oltranza. **Cresterete insieme, talvolta con un po' di apprensione ma sempre solidali, in armonia come succede nelle famiglie sane.** Quanto ai soldi, statene certi, è il miglior modo per spenderli, soprattutto, quando nell'ambiente circola tanta passione.

Impianti

Ci sono specialità sportive che ne hanno numerosi, altre meno, qualcuna, come il ciclismo a Roma, nessuno. Questa infrastruttura, non è solo la palestra dove esercitarsi ma, per l'età adolescenziale, ma è soprattutto il punto d'incontro in cui i giovani possono parlare di tutto. Ecco perché insisto a chiedere quattro Ciclodromi al Comune di Roma.

Istruttori

Permettetemi, infine, di fare un richiamo accorato ai direttori sportivi. Se tanti giovani adolescenti lasciano lo sport agonistico, in parte, è dovuto all'atteggiamento esageratamente pressorio verso di loro. **Prima di puntare alle vittorie bisogna prestare attenzione alla psiche del ragazzo, al suo comportamento in famiglia, a scuola, con i compagni,** come ha sempre fatto il caro amico Antonio Fradusco. Lui continua a vincere sempre, anche quando i ragazzi lasciano il ciclismo per diventare bravi padri di famiglia.

I NOSTRI KM TRAIL SOLIDALI A FAVORE DI "PETER PAN"

di Isabella Calidonna

Cos'è Peter Pan? Peter Pan è Casa.

È il luogo in cui ci si sente "bene" nonostante tutto.

Noi diamo un posto ricco di calore umano durante le lunghe cure ai bambini malati di cancro e alle loro famiglie.

Offriamo assistenza volontaria 24 ore su 24 a tutti gli ospiti della casa, con diverse equipe che si occupano di tutto ciò che gravita intorno alle stesse e ai loro ospiti.

Per esempio, le Wendy come me si occupano dei piccoli con le attività ludiche, i mastri Geppetto sistemano tutto quello che si rompe in casa, ecc...

Siamo una grande famiglia ma funzioniamo come una piccola azienda, dove ognuno ha un preciso compito. In casa si respira amore, verso i bimbi, i genitori e tra volontari, sempre pronti a sostenersi gli uni con gli altri.

L'amore è in fondo la chiave di tutto. Perché l'amore è parte della cura.



I Km Trail Solidali 2017 saranno devoluti alla Onlus Peter Pan di Roma; le donazioni proseguiranno fino a tutto Gennaio 2018. Chi volesse ancora contribuire alla causa può effettuare la donazione tramite bonifico al conto intestato alla nostra società o in contanti presso la nostra sede o alle prossime gare in cui sarà presente il nostro gazebo.



LE ANDATURE DI MIGUEL

di *Ferdinando Silvestri*

Che quest'anno, “**la Corsa di Miguel**”, avrebbe battuto il record di classificati, ne ho avuto sentore soprattutto nei metri finali della gara, dove sulla pista di atletica dello Stadio Olimpico ho quasi sgomitato per tagliare il traguardo. Non solo, anche dopo, nel tratto sotto la Curva Nord, ho dovuto praticamente farmi largo, per raggiungere il sottopasso comunicante con lo Stadio dei Marmi, e qui, armato di megafono, ho trovato l'inventore di questa manifestazione: **Valerio Piccioni**, che ho prontamente salutato e ringraziato.

Non ricordavo un simile affollamento nella passata edizione, dove avevo impiegato circa un minuto in meno di quest'anno e quindi l'avevo corsa ad un'andatura simile. Quando poi a casa ho visionato la classifica e l'ho confrontata con quella del 2017, preso atto dell'incremento di 420 podisti, mi è venuto di pensare: “**ma in quanti hanno corso più o meno alla mia andatura?**”.

Allora, grazie anche allo sprone di Mr Farronato, incontrato prima della gara, a scrivere qualcosa, **ho pensato di sezionare la classifica**, pubblicata dalla TDS, **in andature prestabilite di 10 secondi l'una** per vedere in quanti avevano corso più o meno alla mia di andatura e se questa fosse risultata alla fine la più frequentata.

Al termine dell'operazione è risultato che la mia andatura (tra i 4'51 e i 5'00 al km) è stata, con 404 classificati, la seconda più gettonata, quindi la mia sensazione di fine gara non è stata poi così peregrina. Ovviamente, per l'effetto della partenza ad onde ed il conseguente real time, quelli che hanno fisicamente tagliato il traguardo con me non sono gli stessi vicini a me nella classifica finale che è stata redatta, ma questo vale praticamente per tutti, ed ai fini numerici, poco importa.

Nella pagina seguente in dettaglio tutte le “**andature di Miguel**”.



Le andature di Miguel nel dettaglio

andature	tempo	atleti	%	uomini	donne
fino a 3'00 al km	fino a 30'00	4	0,08	4	0
da 3'01 a 3'10 al km	da 30'01 a 31'40	3	0,06	3	0
da 3'11 a 3'20 al km	da 31'41 a 33'20	12	0,25	11	1
da 3'21 a 3'30 al km	da 33'21 a 35'00	34	0,70	31	3
da 3'31 a 3'40 al km	da 35'01 a 36'40	76	1,57	71	5
da 3'41 a 3'50 al km	da 36'41 a 38'20	130	2,69	124	6
da 3'51 a 4'00 al km	da 38'21 a 40'00	173	3,58	165	8
da 4'01 a 4'10 al km	da 40'01 a 41'40	240	4,96	223	17
da 4'11 a 4'20 al km	da 41'41 a 43'20	292	6,04	268	24
da 4'21 a 4'30 al km	da 43'21 a 45'00	378	7,81	340	38
da 4'31 a 4'40 al km	da 45'01 a 46'40	384	7,94	334	50
da 4'41 a 4'50 al km	da 46'41 a 48'20	430	8,89	363	67
da 4'51 a 5'00 al km	da 48'21 a 50'00	404	8,35	325	79
da 5'01 a 5'10 al km	da 50'01 a 51'40	384	7,94	276	108
da 5'11 a 5'20 al km	da 51'41 a 53'20	325	6,72	222	103
da 5'21 a 5'30 al km	da 53'21 a 55'00	327	6,76	227	100
da 5'31 a 5'40 al km	da 55'01 a 56'40	232	4,80	142	90
da 5'41 a 5'50 al km	da 56'41 a 58'20	234	4,84	137	97
da 5'51 a 6'00 al km	da 58'21 a 1:00'00	196	4,05	115	81
da 6'01 a 6'10 al km	da 1:00'01 a 1:01'40	122	2,52	69	53
da 6'11 a 6'20 al km	da 1:01'41 a 1:03'20	92	1,90	50	42
da 6'21 a 6'30 al km	da 1:03'21 a 1:05'00	77	1,59	37	40
da 6'31 a 6'40 al km	da 1:05'01 a 1:06'40	72	1,49	36	36
da 6'41 a 6'50 al km	da 1:06'41 a 1:08'20	48	0,99	27	21
da 6'51 a 7'00 al km	da 1:08'21 a 1:10'00	35	0,72	20	15
da 7'01 a 7'10 al km	da 1:10'01 a 1:11'40	23	0,48	12	11
da 7'11 a 7'20 al km	da 1:11'41 a 1:13'20	25	0,52	9	16
da 7'21 a 7'30 al km	da 1:13'21 a 1:15'00	20	0,41	8	12
da 7'31 a 7'40 al km	da 1:15'01 a 1:16'40	16	0,33	7	9
da 7'41 a 7'50 al km	da 1:16'41 a 1:18'20	7	0,14	5	2
da 7'51 a 8'00 al km	da 1:18'21 a 1:20'00	9	0,19	3	6
da 8'01 a 8'10 al km	da 1:20'01 a 1:21'40	7	0,14	3	4
da 8'11 a 8'20 al km	da 1:21'41 a 1:23'20	4	0,08	0	4
da 8'21 a 8'30 al km	da 1:23'21 a 1:25'00	3	0,06	3	0
da 8'31 al km in poi	da 1:25'01 in poi	19	0,41	9	10
	totali	4837	100	3679	1158



SOLIDARIETÀ

SPORT E SOLIDARIETÀ: A MORENA UN PUNTO D'INCONTRO PER I GIOVANI

di *Germana Bartolucci*

A Morena, come in molti quartieri di Roma, dal centro alla periferia, esistono piccole realtà sportive, che spesso nascono dalla volontà di poche persone fino a diventare poi nel tempo, **un punto di riferimento per molti giovani**. Una di queste realtà è quella che oggi si chiama la **"PGS S. Anna Morena"**.

La Polisportiva inizia la propria attività nei campetti della **Parrocchia di San Matteo a Casal Morena** nell'anno 1968 a carattere dilettantistico. Dopo la realizzazione, presso la Parrocchia S. Anna, dell'impianto coperto (palestra) e del campo di basket all'aperto, il 13 dicembre 1987, vi è stata l'inaugurazione dei nuovi impianti sportivi, campo di calcetto e pallavolo all'aperto.

A seguire negli anni la **"PGS S. Anna Morena"** che opera nel mondo dello sport del Quartiere, sorto nel 1971 con pochi abitanti, oggi al contrario "affollato", è **"l'Area Sportiva d'incontro" di molti ragazzi amanti dello sport**, soprattutto del basket e del volley.

Punto di comunicazione per i tanti giovani e famiglie, riferimento oramai fisso per gli abitanti di Morena e delle zone circostanti. Molto è stato possibile realizzarlo grazie all'impegno ed alla passione dei vari Presidenti che si sono succeduti. Grazie all'importante sostegno delle figure spirituali e guida della nostra parrocchia di Don Amedeo, Don Angelo Compagnoni ed oggi Don Cristian. E grazie anche all'impegno di chi crede fermamente che lo sport contribuisca a crescere sani. **"Lo sport rappresenta per i bambini e ragazzi un elemento fondamentale per una buona crescita, emotiva, intellettuale e fisica"**.

Con la presente volevo ringraziare a nome del Presidente della PGS S. Anna Massimo Varisco, degli allenatori dei ragazzi, della dirigenza tutta, il Presidente della società sportiva Podistica Solidarietà Pino Coccia, e tutti i collaboratori e gli atleti, per aver contribuito con l'acquisto di materiale sportivo a portare un sorriso ed un aiuto pratico ad i nostri ragazzi.

Grazie di cuore!!!



PIEVE TORINA: CI SIAMO RIUSCITI!

di Pasquale Trabucco

Finalmente dopo mesi che pensavamo come realizzare il progetto di solidarietà a favore di Pieve Torina siamo giunti alla sua realizzazione nel giorno più bello dell'anno: il giorno della consegna della nuova scuola "**Edmondo de Amicis**" ad alunni e docenti!

In una giornata di sole asciutta ma non particolarmente fredda i podisti solidali, capitanati dalla nostra mascotte **Teresa Mauri, Maurizio Ragozzino, Tommaso Corsi, Giovanni Sebastiani ed il sottoscritto**, ci siamo ritrovati sotto casa mia alle 06.00 e di buona lena abbiamo caricato **i 433 libri, 155 Topolini raccolti da associazioni, amici e podisti solidali e 136 giochi che Giorgio Trabucco e i suoi amici hanno donato ai ragazzi di Pieve** dopo aver portato altri tanti giochi nelle pediatrie del Pertini e del Policlinico il 24 dicembre appena trascorso.



Dopo due ore e trenta di macchina ci siamo avvicinati a Pieve e durante il nostro avvicinamento abbiamo potuto vedere le macerie ancora presenti a più di un anno dalla fine del terremoto, macerie che fanno tristezza ma credo che per gli abitanti del luogo rappresenti anche attaccamento alla propria terra ed alla proprie origini, la certezza che **tutto potrà andare avanti con il ricordo di quelle "pietre" che per tutti loro hanno significato vita, amore, passione.**

Abbiamo visto i container dove vivono o hanno vissuto e le famigerate "**casette**" che speriamo riescano a far passare un inverno più sereno a questi nostri amici.

Appena arrivati abbiamo trovato macchine di Stato, Forze dell'Ordine perché il Commissario Straordinario per la ricostruzione **Paola De Micheli** era arrivata alle 08.00 per festeggiare insieme ai bambini l'apertura della scuola.

Appena sceso dalla macchina sono entrato nella struttura per cercare **la maestra Elisabetta Lucci**, il mio contatto, con la quale avevo solo parlato per sms o per telefono senza averla mai conosciuta: con Elisabetta abbiamo tenuto i contatti tra la scuola di Pieve e la Podistica.

Quando ci siamo visti ci siamo finalmente potuti abbracciare sicuri che quello che eravamo riusciti a realizzare era sicuramente qualcosa di bello.

Le maestre ci hanno offerto un ottimo caffè e dopo i preparativi per lo spettacolo, la mascotte **Teresa in arte "lunedì"** ed il **Conte Oliver** erano pronti per scendere nell'arena.

Lo spettacolo è durato circa un'ora e trenta e anche se non spetterebbe a me dirlo posso assicurarvi che ci siamo divertiti moltissimo.

Portiamo nel cuore le voci e i sorrisi di tutti grandi e piccoli ...

Valentino, Domiziano, Alessandro, Cristian, Elisabetta, Valentina, Daniela, Anna, Lucia e tutti gli altri... ma una ragazza in particolare mi ha commosso tantissimo... talmente commosso che non ricordo il suo nome... mi ha abbracciato strettissimo e confidato a voce alta che si era divertita tantissimo...

Alla fine dello spettacolo i ragazzi si sono riuniti nel refettorio ed hanno avuto la gradita sorpresa di trovare tanti giochi tutti per loro che nei prossimi giorni saranno distribuiti ai bambini ed ai ragazzi della scuola.

Quando siamo ripartiti dalla scuola, dopo abbracci e saluti, **abbiamo capito di aver lasciato un po' del nostro "cuore" solidale tra i banchi della scuola "Edmondo de Amicis", la scuola del libro "cuore" ... siamo**

ripartiti certi di aver fatto ancora una volta la cosa giusta aver aiutato gli altri.

Il nostro progetto prosegue ed è per questo amici che **vi invito ancora una volta, se volete, a donare libri per Pieve cominciando a portarli alla cena sociale** dove il buon Maurizio Ragozzino saprà prenderli in consegna per il prossimo viaggio verso la scuola dell'allegria perché ragazzi una cosa posso dirvela con certezza: **ho visto solo gente allegra tra le macerie di Pieve e gente allegra Dio l'aiuta e noi della Podistica possiamo anche dargli una mano a Dio.**

Lino in arte il Conte Oliver



DONIAMO UN PÒ DI SONNO E TRANQUILLITÀ A MAMMA CHIARA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Simone ha 22 anni e da ben otto non esce dalla sua stanza. Ha una disabilità gravissima, non parla, è allettato e non può neppure respirare da solo. Ad accudirlo, notte e giorno, **c'è mamma Chiara, il suo angelo custode.** Chiara ha dovuto lasciare i suoi lavori per non mettere suo figlio in un istituto di cura e poterlo seguire costantemente. Dopo diverse battaglie Chiara ha finalmente ottenuto dal sistema sanitario l'assistenza ogni mattina (esclusa la domenica) e due notti a settimana.

Durante la notte Chiara veglia il figlio Simone rimanendo in un lettino accanto a lui; è proprio in questo periodo che lui ha spesso crisi respiratorie e ha bisogno di supporto. Più volte Chiara lo ha rianimato e riportato in vita da sola senza l'ausilio di nessuno. Chiara dorme molto poco, infatti recupera qualche ora di sonno solo quando con Simone c'è qualcuno di cui si fida ciecamente, tra cui la fisioterapista del suo ragazzo. Nonostante la casa popolare, l'assegno del Comune e quello di accompagnamento, l'assistenza mattutina e due notti a settimana, Chiara è comunque stremata. Lei stessa racconta alla giornalista della RAI **Isabella Schiavone** che la stanchezza spesso la porta a stati di confusione e dimenticanza. **Ma il sorriso non sembra mancare mai nel viso stanco di Chiara.**

La stanza di Simone sembra un'infermeria: ovunque, ci sono cassette traboccanti di medicinali, pannolini, strumenti medici per ogni necessità, sacche con liquidi. Tutto perfettamente ordinato, vicino ai giocattoli che il ragazzo ha forse usato un tempo. "La mia assistenza è continua – racconta Chiara – non mi posso mai allontanare. Ho dovuto lasciare tutto. Faccio una vita agli arresti domiciliari e non posso più lavorare, vedere gente, uscire... è una non vita la mia. Io vivo per far vivere lui".



Quanto amore e quanta disperazione in così poche parole. Dietro ad un pannello, Chiara ha costruito una minuscola cucina: un'opera ingegneristica low cost, con piccole pareti di legno rivestite di carta da parati, due piccoli lavabi e la macchina del gas.

Chiara vive in ristrettezze e di aiuti, anche di sporadiche persone generose, della Caritas. Non tutte le medicine che Simone assume vengono passate, così alcune case farmaceutiche le regalano degli antidolorifici.

"Come posso aiutarti?" le domanda Isabella. Lei, con gli occhi bassi e quasi vergognandosene, risponde: "Sai, se potessi dormire un po' di più potrei essere più di aiuto a mio figlio e sentirmi meglio". **L'assistenza notturna per Simone dalle 22 alle 8 del mattino costa 150 €.**

Chiara non sa se Simone supererà l'inverno e quanto può resistere ma lei non si arrende e mai si arrenderà. **La Podistica Solidarietà ha effettuato una donazione di 500 € a favore della causa di Chiara.**

Inoltre abbiamo aperto **una raccolta fondi a favore di Chiara e Simone.** Chi vuole partecipare basterà iscriversi alla gara fittizia "**Raccolta pro mamma Chiara**" e effettuare una donazione tramite bonifico o direttamente in contanti in occasione delle gare alle quali sarà presente il gazebo, specificando la causale della donazione.

UN CONTAINER TUTTO ROSA

di *Maria Casciotti*

Cari Amici Orange, quest'anno la Maratona di Roma la correrò per sostenere un progetto che personalmente ho a cuore, si chiama **“Un container tutto rosa”** delle **Pagaie Rosa!**

Questa raccolta fondi prevede l'acquisto di un container che verrà adibito a spogliatoio e darà modo alle donne che praticano il canottaggio di affrontare la svestizione per dedicarsi agli allenamenti in maniera più consona!

Il cancro al seno è una malattia subdola, che abbina la paura di morire alla necessità di imparare a convivere con mutilazioni che ti colpiscono profondamente nel fisico e nella femminilità. Ripartire dopo le cure è difficile, molto difficile!

Bisogna trasformare la paura e il senso di precarietà che la malattia trasmette in una sfida, in un progetto di vita nuovo e diverso dal "prima".

La **Onlus Pagaie Rosa (www.pagaierosa.org)** ha quest'obiettivo: **trasformare un'esperienza traumatica come il cancro al seno in un'opportunità di rinascita attraverso la pratica del Dragon boat**, un'attività sportiva che si pratica su una lunga canoa con 20 posti.

Tre volte a settimana sul lago di Castel Gandolfo a bordo della barca drago ci si allena insieme per riscoprire la gioia di vivere e rimettersi in gioco dopo la malattia.

È stata mia iniziativa sostenere questo progetto, ci tengo allo sport e vorrei che chiunque possa farlo, correrò con il sostegno della mia amata società, la "Podistica Solidarietà".

So che ho tanti amici che la pensano come me e mi sosterranno in questa nuova avventura come hanno sempre fatto; fatelo ancora, è semplicissimo basta entrare nel link **“Un container tutto rosa”** della Rete del Dono e appunto donare.

Basta anche una piccola donazione per realizzare questo Container tutto rosa! Forza amici aiutatemi a donare! PIÙ SIAMO PIÙ VALIAMO!!!



DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE - FEBBRAIO 2017

Data	Nome	Località	Distanza
03/02/2018	Best Damn Race 6ª edizione	Florida - Safety Harbour (EE) Stati Uniti D'America	21.097
03/02/2018	Death Valley Marathon 21ª edizione	Death Valley National Park (CA) - Sierra Nevada (EE) USA	42.195
04/02/2018	Napoli City Half Marathon 5ª edizione	Napoli (NA) Italia	21.097
04/02/2018	Corsa del ricordo 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
04/02/2018	Mezza Maratona Internazionale delle Due Perle 13ª ediz	S.Margherita Ligure (GE) Italia	21.097
04/02/2018	Trail della Val d'Ippari	Vittoria (Rg) Italia	17.000
04/02/2018	Athletes Run 16ª edizione	Vicoforte (PR) Italia	10.000
04/02/2018	Mezza Maratona di Bergamo 6ª edizione	Bergamo (BG) Italia	21.097
04/02/2018	Maratonina del Campanile 29ª edizione	Ponte San Giovanni (PG) Italia	20.000
04/02/2018	Trail del Monte Penna 1ª edizione	Pappiana (PI) Italia	30.000
04/02/2018	Winter Trail Belforte del Chienti 1ª edizione	Belforte del Chienti (Pg) Italia	15.000
04/02/2018	Super Maratona	Fano (PU) Italia	42.195
04/02/2018	Corrisperlonga 9ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000
04/02/2018	La Panoramica Half Marathon [TOP][C.C.] 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.097
04/02/2018	Medio Maratón de Granollers	Catalogna - Granollers (EE) Spagna	21.097
04/02/2018	Great Bentley Half Marathon	Great Bentley (EE) Inghilterra	21.097
04/02/2018	Benvenuto 2018 [CAL]	Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000
08/02/2018	Powerade WinterRun 18ª edizione 5ª prova	Reykjavik (EE) Islanda	10.000
10/02/2018	Course de la Saint-Valentin 19ª edizione	Parigi (EE) Francia	10.000
10/02/2018	Vertical dei Sanniti-Pentri 1ª edizione	San Potito Sannitico (Ce) Italia	3.900
11/02/2018	Brunello Crossing 2ª edizione	Montalcino (Si) Italia	44.400
11/02/2018	Campionati di Società Master di Cross [TOP]	Rieti (RI) Italia	6.000
11/02/2018	Mezza Maratona di Barcellona 28ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	21.097
11/02/2018	World Running Academy Half Marathon 2ª edizione	Carrara (MS) Italia	21.097
11/02/2018	White Marble Marathon 2ª edizione	Carrara (MS) Italia	42.195
11/02/2018	Mezza Maratona del Castello 14ª edizione	Vittuone (MI) Italia	21.097
11/02/2018	Val Maremola Trail 6ª edizione	Borgio Verezzi - Finale Ligure (GE) Italia	27.000
11/02/2018	Strabusseto in Maschera 35ª edizione	Busseto (PR) Italia	21.097
11/02/2018	Fusoloppet 39ª edizione	Fusignano (RA) Italia	21.097
11/02/2018	Corri Fregene 4ª edizione	Fregene - Fiumicino (RM) Italia	21.106
11/02/2018	Winter Trail della Campigna 2ª edizione	Campigna - Santa Sofia (FC) Italia	12.500
11/02/2018	Brunello Crossing 2ª edizione	Montalcino (Si) Italia	23.000
11/02/2018	Gaeta Formia 3ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000
11/02/2018	Winter Trail di Monte Labbrone 7ª edizione 2ª prova	Trasacco (AQ) Italia	13.500
11/02/2018	Campionati di Società Master di Cross	Rieti (RI) Italia	4.000
11/02/2018	Brunello Crossing 1ª edizione	Montalcino (Si) Italia	13.000
16/02/2018	Monte Magnolia Snow Vertical 1ª edizione	Ovindoli (AQ) Italia	1.500
17/02/2018	Cross Romano Interbancario 44ª edizione	Roma (RM) Italia	5.550
18/02/2018	Ecomarathon del Monte Maggiore 1ª edizione	La Briglia - Vaiano (Po) Italia	43.000
18/02/2018	Trail Città di Cortona- Ultra 4ª edizione	Cortona (Ar) Italia	43.000
18/02/2018	Trail del Monte Maggiore 2ª edizione	La Briglia - Vaiano (Po) Italia	22.000
18/02/2018	Trail Città di Cortona- 14 4ª edizione	Cortona (Ar) Italia	14.000
18/02/2018	AIM Energy Ultra & Wild Trail 3ª edizione	Malo (Vi) Italia	52.700
18/02/2018	Kyoto marathon	Kyoto (EE) Giappone	42.195

Data	Nome	Località	Distanza
18/02/2018	Trail Città di Cortona- 23 4ª edizione	Cortona (Ar) Italia	23.000
18/02/2018	Sciot & Vnot Martina Loco Martina 2ª edizione	Martina Franca (Ta) Italia	15.000
18/02/2018	Mezza Maratona di San Valentino 7ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
18/02/2018	Argentario Trail 4ª edizione	Località Pozzarelo - Monte Argentario (Gr) Italia	23.000
18/02/2018	Puccini Half Marathon 14ª edizione	Viareggio (LU) Italia	21.097
18/02/2018	12 Km di San Valentino 7ª edizione	Terni (TR) Italia	12.000
18/02/2018	Maratona di San Valentino 7ª edizione	Terni (TR) Italia	42.195
18/02/2018	Reola in Corsa	Alatri (FR) Italia	10.800
18/02/2018	Trail di Bozz 5ª edizione	Arsago Seprio (Va) Italia	25.000
18/02/2018	Giulietta e Romeo Half Marathon 11ª edizione	Verona (VR) Italia	21.097
18/02/2018	Eisbärencup 2ª prova	Vienna (EE) Austria	21.097
18/02/2018	Ferriere Trail Festival - Extreme 2ª edizione	Ferriere (PC) Italia	17.000
23/02/2018	Tel Aviv Half Marathon	Tel Aviv (EE) Israele	21.097
23/02/2018	Tel Aviv Marathon	Tel Aviv (EE) Israele	42.195
23/02/2018	Tel Aviv 10 km	Tel Aviv (EE) Israele	10.000
24/02/2018	Winter Trail - Montiferru 50k	Santu Lussurgiu (Or) Italia	50.000
24/02/2018	Winter Trail - Montiferru 30k	Santu Lussurgiu (Or) Italia	30.000
24/02/2018	Winter Trail - Montiferru 15k	Santu Lussurgiu (Or) Italia	15.000
24/02/2018	Cortina CAI Snow 2ª edizione	Cortina d'Ampezzo (Bl) Italia	17.000
25/02/2018	Mezza maratona delle principesse Disney 10ª edizione	Orlando (EE) Stati Uniti D'America	21.097
25/02/2018	Seychelles Marathon 11ª edizione	Beau Vallon (EE) Seychelles	42.195
25/02/2018	Maratona di Malta	Mdina (EE) Malta	42.195
25/02/2018	Maraton Ciudad de Sevilla 34ª edizione	Siviglia (EE) Spagna	42.195
25/02/2018	Mitja Marató de Cambrils 9ª edizione	Catalonia - Cambrils (EE) Spagna	21.097
25/02/2018	Pietro Mennea Half Marathon 6ª edizione	Barletta (BT) Italia	21.097
25/02/2018	Mezza Maratona di Split	Split (EE) Croazia	21.097
25/02/2018	Terre di Siena UltraMarathon 4ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000
25/02/2018	Trail Città di Ravello 3ª edizione	Ravello (SA) Italia	19.000
25/02/2018	Mare e Monti 19ª edizione	Sorrento (NA) Italia	21.097
25/02/2018	Mezza Maratona di Fontanelato 7ª edizione	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	21.097
25/02/2018	Tokyo Marathon 12ª edizione	Tokyo (EE) Giappone	42.195
25/02/2018	Lunghissimo di Stimigliano	Stimigliano (RI) Italia	14.600
25/02/2018	Maratonina Città di Treviglio 17ª edizione	Treviglio (BG) Italia	21.097
25/02/2018	Corri a Lecce 8ª edizione	Lecce (LE) Italia	21.097
25/02/2018	Lunghissimo di Stimigliano 8ª edizione	Stimigliano (RI) Italia	28.000
25/02/2018	Trail - Three for Team 4ª edizione	Arenzano (GE) Italia	21.000
25/02/2018	Mezza Maratona Città di Fucecchio 13ª edizione	Fucecchio (FI) Italia	21.097
25/02/2018	XMilia [TOP] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	14.800
25/02/2018	MonferRUN 2ª edizione	Nizza Monferrato (AT) Italia	21.097
25/02/2018	Terre di Siena 32K 4ª edizione	Colle Val d'Elsa (Siena) Italia	32.000
25/02/2018	Run4EtnaCity 1ª edizione	Catania (CT) Italia	21.097
25/02/2018	Giano Trail 7ª edizione	Scauri (LT) Italia	10.000
25/02/2018	Corri sulle strade dell'ottobrata Orvietana 7ª edizione	Orvieto (TR) Italia	14.600
25/02/2018	Terre di Siena 18K 4ª edizione	Monteriggioni (Siena) Italia	18.000

TESSERAMENTO 2018: RINNOVACI LA TUA FIDUCIA!!!

di Redazione Podistica



Carissimi podisti solidali Orange, è iniziata la campagna rinnovi con la Podistica Solidarietà per l'anno 2018.

Se vi siete trovati bene con la nostra squadra e con la nostra organizzazione e pensate di poterci dare ancora fiducia **POTETE RINNOVARE IL TESSERAMENTO ISCRIVENDOVÌ ALLE GARE FITTIZIE CREATE AL 31 DICEMBRE 2018** che troverete nella vostra **AREA RISERVATA**; basta individuare la gara fittizia e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**.

FIDAL per il **PODISMO E L'ATLETICA LEGGERA**, iscriversi alla gara **Tesseramento FIDAL/AICS**

FITRI per il **TRIATHLON**, iscriversi alla gara **Tesseramento FITRI**

CSAIN per il **CICLISMO**, iscriversi alla gara **Tesseramento CSAIN**

Le quote 2018 - salvo variazioni della Fidal, Aics, Fitri e Csain sono le seguenti:

Fidal o AICS	35 € uomini	sezione Triathlon Fitri	45 €
	30 € donne	sezione Ciclismo CSAIN	35 €
	20 € Over 70 fino a 75 anni	Fidal + Fitri	70 €
	Gratuita Over 75	Fidal + CSAIN	60 €
	20 € giovani fino a 18 anni	Fidal + Fitri + CSAIN	100 €
	20 € Sezione Fit Walking		

PER MOTIVI DI ORDINE CONTABILE E FINANZIARIO È NECESSARIO PROVVEDERE AL PIU' PRESTO AL VERSAMENTO DELLA QUOTA RELATIVA.

IN OGNI CASO ENTRO IL MESE IN CUI SI È RICHIESTO IL RINNOVO O IL TESSERAMENTO.

Si può pagare in sede o alla prima gara in cui è presente il nostro gazebo o con bonifico sui seguenti CCB:

PRESSO BANCA D'ITALIA - INTESTATARIO: A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: C.S.R. CASSA SOVV. E RISP. TRA IL PERS. BANCA D'ITALIA

AGENZIA: ROMA SUCCURSALE - VIA DEI MILLE, 52 00100 ROMA

IBAN IT22N0582403204000070007311 - BIC CSRFITR1XXX

Inviare copia a Laura Spescha - laura.spescha@libero.it

PRESSO UNICREDIT S.P.A. - INTESTATARIO: A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: UNICREDIT S.P.A. - AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W0200805239000101411301

Inviare copia del bonifico a Lucia Perilli - dont-worry@fiscali.it

Tutti gli atleti che si sono già iscritti a gare del 2018 devono iscriversi anche alla gara fittizia per il rinnovo del loro tesseramento optando per Fidal, Aics, Fitri e Csain.

Le richieste di rinnovo per l'anno 2018 dovranno quindi essere fatte utilizzando LE GARE FITTIZIE DEDICATE - dunque non basta iscriversi ad una gara tipo Corri per Befana occorre anche inserirsi in questa gara fittizia.

ATTENZIONE

Al 31 dicembre 2017 chi non è inserito in una delle gare fittizie o non ha eliminato i sospesi perderà il diritto di accesso all'AREA RISERVATA, dunque affrettatevi a chiedere il rinnovo e a pagare le gare per cui avete chiesto l'iscrizione. Tale accesso sarà riattivato solo quando l'atleta avrà rinnovato o pagato i sospesi.



CON L'OCCASIONE, VI RICORDIAMO CHE ANCHE NEL 2018 CI SARANNO TANTISSIME GARE DI CRITERIUM:

- Criterium Top Orange
- Trofeo Solidarietà
- Criterium Trail
- Criterium estivo
- Classifica gare disputate
- Criterium Triathlon e Ciclismo
- Criterium Atletica Leggera

Infine alcune note per aiutarci a meglio gestire la squadra:

- La task force, il gazebo, la distribuzione pettorali e tutto ciò che concerne l'organizzazione di una gara è fatta da volontari, quindi siate comprensivi e soprattutto non abbiate paura ogni tanto ad offrire una mano!

- Non aspettate l'ultimo minuto per iscrivervi alle gare, e comunque fatelo sempre tramite il sito ufficiale della Podistica (per tutte le gare che si svolgono nella regione Lazio).

- Quando vi presentate alle gare fatelo con largo anticipo, in rispetto dei volontari che distribuiscono i pettorali in quanto anche loro hanno diritto a riscaldarsi.

Infine in qualsiasi gara, come da regolamento, indossate la bellissima canotta Orange che ci contraddistingue e che ci invidiano in molti; e non dimenticate di incitare tutti gli Orange che incrocerete in gara con il nostro motto "Alè Podistica!".

Per qualsiasi informazione in merito al rinnovo potete scrivere una email ai seguenti indirizzi:
podistica.solidarieta@virgilio.it oppure marcoperronecapano@gmail.com

Buone gare a tutti!!!



COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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