

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 16 - n. 162 aprile 2016

Carissime amiche e carissimi amici Orange,
benvenuta alle regina della gare italiane: **la Maratona di Roma** che anche quest'anno ha visto la fantastica partecipazione di un grandissimo numero di atleti della Podistica Solidarietà correre nella città eterna, onorando la più importante gara dell'anno, senza mancare di rispetto per le altre Maratone che si svolgono nel nostro Paese.

Ci sono due tipi di maratone. Quelle che si corrono ad alti livelli atletici, quelle dei top runner che io ammiro molto ma che non credo riuscirò mai ad eguagliare, e quelle del cuore, quelle delle persone "normali". Quelle che con dedizione e sacrificio riescono a praticare questo sport meraviglioso, nella moltitudine di cose da fare ogni giorno. Una di quelle sono io, e ieri ho fatto la mia prima maratona e ho vinto. **Ho vinto contro me stessa! Ho vinto la vita!**

Il tutto è iniziato qualche giorno fa, quando sono andata a ritirare il mio pettorale al Marathon village al Palazzo dei Congressi. **Lì ho realizzato cosa stavo per fare.** In quel momento ho iniziato a sentire paura. Paura di non finirla. Paura di non farcela. Tra quegli stand mi sentivo molto "Alice nel paese delle meraviglie", ma versione bruna. Ero quasi spaesata. Tanto da sentirmi un pochino fuori posto. Io piccola runner alle prime armi tra atleti veri. Tante emozioni, spesso discordanti tra loro. Paura che cercavo, e ho cercato fino alla fine, di celare con risate e battute sceme. Io funziono così. Di una cosa sola ero sicura, avrei corso per chi non poteva farlo più. **Avrei corso per il piccolo guerriero che ormai abita lassù.**

La mattinata inizia presto, con la sveglia che suona all'alba, anzi a dire la verità anche un po' prima, fortunatamente rispetto a Firenze 2015 la notte è passata tranquilla permettendomi di riposare nel modo giusto (Paolo, non pensare che aver condiviso la stanza di albergo abbia portato sfiga eh!), colazione e vestizione e sono pronto per uscire di casa, dove mi aspetta un mattiniero e sempre puntuale Paolo; pochi minuti di attesa e compare sfrecciando con il suo scooter anche Ombretta (questa mattina sembra aver molta fretta ... che sia agitata per la maratona?), si parte e ci gustiamo una Roma ancora assonnata e svuotata dal blocco del traffico, le uniche macchine che ci sono sono riempite da alcuni dei partecipanti, chi riconosce lo zainetto NB color celeste ci suona e ci incita.

(...)

Ma non sempre, in maratona, le cose appaiono per quelle che sono ... a pochi metri dal traguardo, con la coda dell'occhio scorgo la figura di Giovanni che resuscitato dalla crisi del 37° km adesso compare come un condor pronto a tagliare il traguardo davanti a me.

Tutto quello che succede negli ultimi 10 m ha qualcosa di indescrivibile ...

Nonostante le energie finite ...

Nonostante le gambe doloranti ...

Nonostante un sole a picco su di noi ...

Raccolgo forze insperate e riesco a sprintare con Giovanni e riesco a vincere anche questo ultimo sprint.

Tagliato il traguardo mi giro e lo ringrazio, poi mentre mi avvio verso la zona smistamento e raccolgo la mia medaglia aspetto l'arrivo dei miei compagni, che uno alla volta compaiono in mezzo ad un fiume di runners, un sentito abbraccio (come quello di Firenze) con Paolo che oggi ha pagato un dazio pesante, ma che è riuscito nonostante tutte le difficoltà a chiudere la gara.

Grazie a tutti voi per i vostri preziosi contributi...

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

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti (*)
02/04/2016	Run Diadora Day 1ª edizione	Outlet - Valmontone (Roma) Italia	3.000	2
03/04/2016	Maratona di Parigi 40ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	3
03/04/2016	Mezza Maratona di Firenze 33ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	4
03/04/2016	Maratona del Lamone 40ª edizione	Russi (Ra) Italia	42.195	1
03/04/2016	Mezza Maratona di Savona 10 Km 2ª edizione	Savona (Sv) Italia	10.000	2
03/04/2016	Castelcicala Ecomarathon 1ª edizione	Nola (NA) Italia	16.000	3
03/04/2016	St. Patrick Run 6ª edizione	P.zza Eschilo - Roma (RM) Italia	5.000	5
03/04/2016	Corsa di Sant'Antonio. Noantri nel Cuore di Roma 1ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	7.000	7
03/04/2016	Maratona di Milano 16ª edizione	Corso Venezia - Milano (Mi) Italia	42.195	10
03/04/2016	Vivicittà Palermo	Palermo (PA) Italia	12.000	1
03/04/2016	Mezza Maratona di Berlino 36ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097	4
03/04/2016	Vola Ciampino (TOP) 18ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000	146
03/04/2016	Vivicittà nel Carcere di Rebibbia 8ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000	20
03/04/2016	Vivicittà Latina 32ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	24
10/04/2016	Maratona di Roma (TOP) 22ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195	334
10/04/2016	Mezza maratona di Vienna	Vienna (EE) Austria	21.097	2
10/04/2016	Stracittadina Roma Fun Run	Roma (RM) Italia	4.000	1
10/04/2016	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT) Italia	10.000	3
10/04/2016	Eco Corsa del Lago di Montedoglio	Gragnano - Sansepolcro (Ar) Italia	11.500	1
10/04/2016	Maratona di Rotterdam 36ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	1
15/04/2016	100 Miles of Istria Ultra Trail	Umag (EE) Istria	161.000	1
16/04/2016	Trofeo Stadion 2ª edizione 3ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	2.000	11
16/04/2016	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	15
16/04/2016	Maratonina di Magliano Romano	Magliano Romano (RM) Italia	10.000	1
17/04/2016	Maratona di S. Antonio 17ª edizione	Stadio Euganeo - Padova (Pd) Italia	42.195	1
17/04/2016	Maratonina dei Fiori 18ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	4
17/04/2016	Nuovi quartieri in Corsa	Latina (LT) Italia	10.000	9
17/04/2016	Agropoli Half Marathon 17ª edizione	Agropoli (SA) Italia	21.097	1
17/04/2016	Appia Run 18ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.700	402
17/04/2016	Run for Parkinson 1ª edizione 1ª prova	Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000	1
17/04/2016	Riserva Grotta del Cervo 1ª edizione	Pietrasecca (AQ) Italia	12.000	6
17/04/2016	Crosul Padurii	Bucarest (EE) Romania	10.000	1
17/04/2016	Mezza Maratona di Torino 16ª edizione	Torino (To) Italia	21.097	3
23/04/2016	Tuscany Crossing Val D'Orcia 4ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	105.000	6
23/04/2016	The Abbots Way 9ª edizione	Pontremoli (Ms) Italia	125.000	1
23/04/2016	Tuscany Crossing Val D'Orcia 4ª edizione	Montalcino (Si) Italia	53.000	3
23/04/2016	Maratona dei Templari	Banzi (Pz) Italia	42.195	1
23/04/2016	6 ore dei Templari Memorial V.Frangione 8ª edizione	Banzi (PZ) Italia	42.195	1
23/04/2016	Spartan Race Orte - Super	Orte (VT) Italia	14,2	1
23/04/2016	Spartan Race Sprint	Orte (VT) Italia	5.000	4
24/04/2016	Ultra Trail del Mugello 3ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	60.000	3
24/04/2016	Ecotrail Monti della Tolfa 4ª edizione	Tolfa (RM) Italia	16.000	10
24/04/2016	Ecomaratonata Monti della Tolfa 5ª edizione	Tolfa (RM) Italia	42.195	7
24/04/2016	Mezza Maratona di Madrid 39ª edizione	Madrid (EE) Spagna	21.097	3
24/04/2016	Maratona di Londra 36ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	2
24/04/2016	Maratona di Madrid 39ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	3
24/04/2016	Mezza Maratona di Genova 12ª edizione	Porto Antico - Genova (GE) Italia	21.097	2
24/04/2016	Mezza Maratona di Rieti 21ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	16
24/04/2016	Giro della Laguna di Orbetello 8ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097	7
24/04/2016	Pedagnalonga 43ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada (LT) Italia	21.097	19

24/04/2016	Pedagnalonga 43ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada (LT) Italia	10.000	4
24/04/2016	Maratonina della Cooperazione 39ª edizione	Colli Aniene - Roma (RM) Italia	10.000	1
24/04/2016	Chia Laguna Half Maraton 5ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097	1
24/04/2016	Trofeo città dell'olio 8ª prova	Bagnolo del Salento (LE) Italia	10.000	1
24/04/2016	MAMI Run 5ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.350	33
24/04/2016	Trofeo della Liberazione 3ª edizione 4ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	9
25/04/2016	50 Km di Romagna 35ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000	1
25/04/2016	Passeggiata di Primavera 39ª edizione	Roseto degli Abruzzi (Te) Italia	11.000	1
25/04/2016	Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	12.500	99
25/04/2016	Mezza Maratona del Fucino 9ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	21.097	1
25/04/2016	Corri per la Liberazione 15ª edizione	Morlupo (RM) Italia	13.500	2
25/04/2016	Giro delle Ville Tuscolane 16ª edizione	Frascati (RM) Italia	9.500	15
30/04/2016	La Cento Chilometri Toscana 1ª edizione	Firenze-Viareggio - Viareggio (LU) Italia	100.000	1
30/04/2016	Trail dei Trabocchi 2ª edizione	Riserva Punta Aderci - Vasto (Ch) Italia	13.500	2
30/04/2016	Trofeo Regionale di Staffette Master 1ª edizione 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	15
30/04/2016	Trofeo Ristorante "La Sabina Romana" 1ª edizione 1ª prova	Zona Ponte delle Tavole - Palombara Sabina (RM) Italia	13.000	1
30/04/2016	L'ASTradacorsa 9ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200	11
30/04/2016	Assoluti Master 1ª edizione 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	2

E i vostri articoli:

Ciampino: ultimo test per la maratona

di Alessandro Todde, 05/04/2016



I presagi di una primavera dirompente li avevamo già avuti giovedì, quando con Paolo avevamo effettuato l'ultimo lavoro per la Maratona di Roma sotto un sole cocente e con una temperatura che non lasciava scampo e ci costringeva ad usufruire dei "Nasoni" ogni 30 minuti.

Questa mattina, durante il viaggio di avvicinamento con Ombretta, **il cielo velato e la temperatura fresca ci aveva un po' illuso, regalandoci un clima di respiro e di spensieratezza.**

Dopo aver parcheggiato in modo strategico l'autovettura, con Ombretta ci dirigiamo verso la zona gazebo, per strada incontriamo il grande **Giuseppe Dell'Olio**, un saluto e si va tutti assieme verso la gara.

Ma dopo aver effettuato la foto di rito (grazie a tutti i fotografi improvvisati, che hanno accolto il nostro "oooooooooooo" esploso per sollecitare il nostro fotografo ufficiale Maurizio Ragozzino intento a dare indicazioni al telefono) i primi raggi di sole hanno fatto subito chiarezza e hanno scaldato con forza dirompente l'aria fresca di Ciampino.

Oggi ...

*non c'è bisogno di fare una gara tiratissima;
non c'è bisogno di forzare il ritmo;
non c'è bisogno di capire quale sia il nostro limite.*

Oggi ...

*dobbiamo cercare di fare una gara tattica e di controllo;
dobbiamo preservare le gambe per la maratona;
dobbiamo cercare di trasformare tutto il lavoro fatto.*

Oggi ...

soprattutto io devo cercare di farmi venire la voglia di correre, perché come già successo per Firenze, un lungo di periodo di preparazione ti porta ad arrivare mentalmente stressato all'appuntamento, quindi assieme a Paolo cerchiamo di mantenere alta la concentrazione e la lucidità.

Questa volta un lungo riscaldamento, che ci ha permesso di scoprire luoghi mai visti e passaggi suggestivi sulla ferrovia, poi ritornando sul viale principale ci immergiamo nella marea di runners che invadono tutta la sede stradale e ci dirigiamo spediti verso il gonfiabile per andarci ad infilare nel carnaio delle gabbie in attesa dello start. Entrati in griglia TOP, portiamo a termine il riscaldamento con piccole progressioni e scatti e scacciamo la tensione parlando con alcuni dei nostri fuoriclasse: **Mauro D'Errigo, Paola Patta, Annalaura Bravetti**, con cui condividiamo gli stretti spazi fra i concorrenti e ci scambiamo gli imbocca al lupo.

Un'attesa che sembra interminabile, l'onda degli altri concorrenti che ci avvolge e ci stringe con calore ed intensità, poi finalmente 3,2,1 e via!

Primi chilometri molto difficili da interpretare, pieni di cambi di ritmo e di direzione, tanta fatica a prendere il ritmo e i continui cambi di altimetria non favoriscono una corsa fluida ed armonica, vedo sfilare davanti a noi **Alberto Lauri, Federico Giorgi, Carlo Di Basilico, Fabrizio Galimberti e Gianluca Alba**, ma viste le sensazioni non troppo positive li lascio sfilare senza tentare di andargli appresso.

Oggi tanta sofferenza per me e Paolo, il caldo inizia a farsi sentire e il primo ristoro sembra non arrivare mai, tanti pensieri negativi che circolano nella mente (come se qualcosa non funzionasse a dovere) fortunatamente arriva il momento! Ci immettiamo nel "Viale del Ristoro", fallisco l'aggancio con il bicchiere del primo tavolino, ma il secondo tentativo va a buon fine, mi bagno le labbra e poi il resto in testa che trasmette una bella sensazione di sollievo.

Ancora un chilometro di sofferenza, mi trovo dietro rispetto a Paolo e questo oramai è un chiaro segnale per me che sto facendo tanta difficoltà, **poi quasi per magia il terreno inizia ad aiutarci con lunghe discese che fanno respirare e regalano più serenità.**

Dietro a noi sentiamo una voce familiare, **"Eccoli Paolo ed Alessandro"** mi giro e vedo un rampante **Claudio Fusco** che ci raggiunge e mostra una freschezza confortante, con lui condividiamo tutto il sesto km, rallegrati dalle sue battute.

Nonostante la presenza del nostro Claudio, ci troviamo in una situazione in cui il dubbio e la fatica pervadono mente e corpo è difficile capire cosa non vada e trovare la soluzione istantanea.

Invece...

*quando cerchi di tenere duro e sopportare la fatica;
quando il caldo inizia a sembrare una componente decisiva;
quando le gambe sembrano di legno;*

*quando inizi a farti i calcoli per la mesta proiezione finale;
quando inizia a pensare a chi ti potrebbe superare ...*

Ecco che arriva la magia!

Dopo aver tagliato il traguardo e mentre ci stiamo dirigendo verso il rettilineo opposto a quello di arrivo, succede qualcosa di strano e magico.

La fatica inizia a mettersi da parte e lasciare spazio alle gambe, senza rendermene troppo conto iniziamo una progressione che ci porta poco dopo l'ottavo km ad arrivare alle spalle di Alberto che sembra essere in crisi, appena lo affianco gli urlo con decisione: "daje Alberto! forza non mollare seguimi!"

La traversa finisce e ci immette sul lunghissimo rettilineo finale, sento Paolo che mi sta attaccato, non so invece se Alberto riesce a seguirci, ma continuo a darci dentro, adesso le gambe girano e la fatica sembra una sensazione latente, sempre presente ma che non rovina l'efficienza della falcata.

Siamo al nono chilometro e in poco tempo riagganciamo anche Fabrizio Galimberti, incito anche lui a seguirci e proseguo la progressione.

Oramai manca poco, già intravedo in lontananza il gonfiabile sopra il ponte, adesso è il momento di resistere al picco di fatica e stringere forte i denti.

Superato l'ultimo strappetto, ci immettiamo sul rettilineo finale e concludiamo questa ennesima fatica con un bel 39' basso e un pizzico di ottimismo in più per la nostra attuale condizione.

Finita la gara, ci dirigiamo a prendere il pacco gara (che poi cederò alla nostra onnipresente Alfonsina), torniamo al gazebo e ci cambiamo sotto ad un sole quasi estivo.

Dopo aver aiutato i nostri Task Force Men a smontare i gazebo, ci dirigiamo con Ombretta, Domenico, Cristina e Valter al Lago Albano dove ci godiamo una seconda parte di giornata all'insegna della tranquillità e della compagnia.

La maratona dei piccoli guerrieri

di Isabella Calidonna, 12/04/2016



Isabella al traguardo della sua prima maratona

Ci sono due tipi di maratone. Quelle che si corrono ad alti livelli atletici, quelle dei top runner che io ammiro molto ma che non credo riuscirò mai ad eguagliare, e quelle del cuore, quelle delle persone "normali". Quelle che con dedizione e sacrificio riescono a praticare questo sport meraviglioso, nella moltitudine di cose da fare ogni giorno. Una di quelle sono io, e ieri ho fatto la mia prima maratona e ho vinto. **Ho vinto contro me stessa! Ho vinto la vita!**

Il tutto è iniziato qualche giorno fa, quando sono andata a ritirare il mio pettorale al Marathon village al Palazzo dei Congressi. **Lì ho realizzato cosa stavo per fare.** In quel momento ho iniziato a sentire paura. Paura di non finirla. Paura di non farcela. Tra quegli stand mi sentivo molto "Alice nel paese delle meraviglie", ma versione bruna. Ero quasi spaesata. Tanto da sentirmi un pochino fuori posto. Io piccola runner alle prime armi tra atleti veri. Tante emozioni, spesso discordanti tra loro. Paura che cercavo, e ho cercato fino alla fine, di celare con risate e battute sceme. Io funziono così. Di una cosa sola ero sicura, avrei corso per chi non poteva farlo più. **Avrei corso per il piccolo guerriero che ormai abita lassù.**

Si sono susseguiti i consigli e gli accorgimenti donati gentilmente da chi mai ti aspettavi. Tutti seguiti alla lettera. Avevo anche paura di arrivare stanca vista l'insonnia che mi ha colta negli ultimi giorni. Ma l'affetto, l'affetto mi ha letteralmente avvolta, mi ha spronato a fare del mio meglio. A fare quello che so fare meglio: **TENERE DURO.**

Arriva sabato sera. Ultime raccomandazioni e consigli, saluti e vado a nanna. Il giorno dopo mi toccherà un'alzataccia.

Domenica. Mi sveglio. Ci siamo è il giorno! **Ed è anche il giorno del mio compleanno.**

Non mi chiedo come si concluderà. Staremo a vedere. Così mi vesto, faccio colazione ed esco. Ore 7:15 appuntamento con gli Orange, la mia squadra, per la foto di rito. **La mia prima foto di una maratona con la mia squadra!!** Inizio ad avere anche un po' più di confidenza con loro. Con molti ho instaurato bellissimi rapporti di amicizia. Sono contenta di questo. Sento di iniziare a far parte di qualcosa. Mi sento coccolata. Dopo tanti baci e abbracci corro a consegnare lo zaino.



Dopo la tappa obbligata al bagno inizio ad incamminarmi verso la griglia. Sono sola, tanta gente intorno a me. Ma a destra un colosso che conosco molto bene mi fa compagnia. Lo guardo e lo saluto con un sorriso. Alla mia sinistra il tempio di Venere e Roma. Di fronte a me l'imbocco di via dei Fori Imperiali. Ci sono quasi. Entro in griglia e inizio a farmi seria.

Non ho strategie. Non le so proprio fare, così in gara come nella vita. Ascolterò il mio corpo e il mio cuore. Come sempre. Questo sport mi ha insegnato a farlo.

Ci siamo! Partita! **Sorrido, è così che voglio affrontare la mia maratona.** Inizio con un passo lento per riscaldarmi, ma siamo un oceano di persone quindi il passo lento ci sta tutto! Mi

di riposare nel modo giusto (Paolo, non pensare che aver condiviso la stanza di albergo abbia portato sfiga eh!), colazione e vestizione e sono pronto per uscire di casa, dove mi aspetta un mattiniero e sempre puntuale Paolo; pochi minuti di attesa e compare sfrecciando con il suo scooter anche Ombretta (questa mattina sembra aver molta fretta ... che sia agitata per la maratona?), si parte e ci gustiamo una Roma ancora assonnata e svuotata dal blocco del traffico, le uniche macchine che ci sono sono riempite da alcuni dei partecipanti, chi riconosce lo zainetto NB color celeste ci suona e ci incita.

Arriviamo finalmente a Via dei Normanni e già troviamo presenti oltre al presidente Giuseppe tanti altri componenti della squadra, tutti pronti per l'adunata e foto di rito sulla scalinata di fronte l'esattoria.

Ore 7:45, puntuali come un orologio svizzero ci lasciamo immortalare dai fotografi (oggi per l'occasione il sempre presente Maurizio e il prestigioso Vice Presidente Marco Perrone Capano).

Espletato il rito, io e Paolo ci dirigiamo a passo svelto verso il deposito bagagli, lungo Via di san Gregorio **veniamo sommersi da una marea di runners che riempiono con il loro calore il centro storico della città eterna.**

Mentre ci cambiamo, ecco che compare dalla folla il nostro grande **Domenico Liberatore**, dopo esserci scambiati l'imbocca al lupo ci dirigiamo ai camion deposito e siamo pronti per avviarci verso le griglie.

Con tutta questa gente (oggi sono stati dichiarati più di 16.000 partenti) sembra di navigare un fiume in piena, il nostro riscaldamento diventa così un viaggio pieno di zig zag e di cambi di direzione, quello che ci vuole per scaldare i muscoli e le caviglie!

A metà di Via dei Fori imperiali iniziamo ad intravedere i gate, a destra c'è il nostro (sembra quasi di stare in aeroporto!!!) lo imbocchiamo e di lì a poco incrociamo **Paolo Giovannini**, saluti ed imbocca al lupo, noi ci dirigiamo alla griglia mentre lui prosegue il suo lungo riscaldamento.

Entrati in griglia, ci mettiamo subito in fila per il bagno, oggi per non rischiare la disidratazione (viste le previsioni che parlano di rialzo delle temperature e giornata assolata) abbiamo iniziato a bere sin da subito ed adesso scappa!!!!!!

Espletati i nostri bisogni, incontriamo altri TOP Orange: **Emanuele Pastore, Cristiano Giovannangeli e Giovanni Battista Torelli**, poi in ultimo ecco che si unisce anche Paolo, oramai manca poco, **dieci minuti ed il sole irrompe sulla nostra griglia facendo luccicare tutte le scarpe**, oramai è ora di togliersi il poncho e ... proprio quando mancano solo 5 min ... cavolo di nuovo la pipì!!!!!! Questa volta con non-chalance utilizzo la bottiglietta d'acqua vuota (tenuta fino all'ultimo con lungimiranza) che come tanti altri runners ripongo a bordo griglia.

8:45 puntuali e parte la 22ª edizione della Acea Maratona di Roma, la partenza è sempre affollata, ma questa volta per non commettere lo stesso errore di Firenze io e Paolo ce la prendiamo con comoda, (iniziamo a prendere il ritmo solo dopo aver imboccato Viale Aventino) **il calore del pubblico è palpabile e già iniziamo ad intravedere un colore particolare in mezzo alla folla, sono i nostri splendidi supporters orange!!!**



Dal primo contatto con il nostro capo Cighialone (al secolo **Fabrizio De Angelis**) la maratona si trasforma da semplice regina dell'Atletica a motivo di appartenenza ad un grande gruppo, che ha saputo sopperire ad una condizione non ottimale con urla di incitazione, tutte per noi, senza lesinare nemmeno un dB di dirompente tifo, come se oggi i 42 Km e 195 m fossero di un'unico colore ... quello Orange!

Così scorrono i Km, 1...2...3...4...5...6 che usiamo per cercare di prendere il ritmo giusto, cercando di sprecare meno energie possibili, poi arriva la prima verifica: il passaggio ai 10 Km effettuato in 45'43" ed ampiamente in linea con quanto studiato con Paolo, poi dopo una specie di giro di boa ritorniamo verso la Bocca della Verità e qui dopo qualche centinaia di metri **la prima grande botta di Adrenalina pura**: un nutritissimo gruppo di Real Supporters in cui riconosco uno scalmanatissimo **Marcello Riccobaldi, Roberta Annibali e tanti altri splendidi compagni di squadrache** cercano di sostenere la nostra corsa, poco più avanti riconosco anche **Flavia Sette** cui lascio un bacio mentre dalla parte opposta della strada intravedo anche **Fausta Porcelluzzi** che urla a squarciagola i nostri nomi.

Tutto questo comporta una grande gioia ma anche un innalzamento dei battiti e la pelle d'oca. Oramai comprendiamo che il percorso è disseminato dei nostri compagni orange, che costituiranno un aiuto sia adesso sia nei momenti più difficili, quando la maratona presenterà il conto a tutti in modo cinico e inevitabile.

Passano i km 13...14...15...16 e 17, volano i nostri piedi sul nastro d'asfalto alternato a momenti di tensione sui sampietrini (qui sopra ogni appoggio è critico, va ben studiato e soprattutto "sentito") passiamo Via della Conciliazione e dopo aver abbandonato la maestosa vista di San Pietro, ci rituffiamo per le vie strette e sinuose di roma.

Prima del passaggio alla mezza maratona riconosco fra la folla un altro grande supporters **Gianluca Alba**, che oggi cerca di trasmetterci la sua carica, gli do un bel cinque e proseguo.

Il passaggio alla Mezza maratona lo facciamo in scia ai Pacer delle 3h15' in 1h36'37" ancora una volta in linea con quello che volevamo, l'imperativo categorico di oggi era: **"non sorpassiamo i pacer delle 3:15 prima della mezza"**. Appena superato questo scoglio, ci divincoliamo dal gruppone e proseguiamo con il nostro ritmo. Scorrono i km 22...23...24...25 e

ci avviciniamo ad un altro punto cruciale, quello del 28° km, ovvero la salita che riporta verso via della Moschea, strappo importante che potrebbe mettere in crisi il nostro ritmo.



Ma già dal km 25 non sento più Paolo dietro di me, l'ultimo ristoro ci ha diviso, dopo aver perso un po' di terreno, mi volto e intravedo la sua sagoma, fortunatamente adesso è tutta discesa e giungiamo ai piedi della salita con di nuovo il nostro ritmo. Poi durante la salita sento di nuovo Paolo che si stacca ... **cavolo adesso è dura, potei rimanere solo ... e invece ... non si è mai soli ...**

Spunta dallo spartitraffico la figura Teutonica di **Alberto Botta**, bello come il sole, con in mano la macchina fotografica, mi incita e mi aiuta a superare questo primo momento di difficoltà.

Appena scollinato e iniziata la discesa che porta verso l'auditorium, inizio ad intravedere un altro Orange che sta in difficoltà, è **Marco Accardo**, lo affianco e lo incito ma lui non riesce a reagire causa improvvisa esplosione del suo polpaccio destro.

La discesa mi aiuta molto, fa abbassare i battiti e fa girare le gambe, ma ahimè mi ritrovo di nuovo da solo ed adesso vicino al 30° Km è **dura per arrivare alla fine ... e invece ... ancora una volta ... non si è mai soli ...**

Mi si affianca con passo deciso **Giovanni Tiscione**, mi incita e mi aiuta a cambiare passo, adesso con lui riesco a scendere sotto i 4'30"/km ci alterniamo davanti, ci sorpassiamo e risorpassiamo, passiamo insieme i Km 30...31...32...33... una lunga volata dove le mie gambe sembrano di nuovo anestetizzate (come quando al km 33 di Firenze avevo gettato la spugna e non ero riuscito più a reagire) ma nonostante ciò girano.

Sul lungotevere incrocio il mitico **Daniele Pegorer** che mi urla affianco e mi incita a non mollare. Anche questo incitamento risulterà fondamentale perché il sottovia che affrontiamo è terribile, ricordo vivido dello scorso anno, tanta fatica da superare, ma per fortuna passiamo indenni anche questa trappola.

Passando per Piazza Navona veniamo inondati da una folla festante e riesco a farmi immortalare da amici fotografi. Uscendo da Piazza Navona superiamo Giovanni che in evidente stato di crisi ci cede il passo e si fa da parte ... **ma non sempre, in maratona, le cose appaiono per quelle che sono ...**

Prima di imboccare il lungo rettilineo di via del Corso, di nuovo il gruppo orange che avevamo incontrato all'inizio ci urla e ci supporta, io mi sposto verso di loro e ringrazio a braccia aperte.

Adesso è il momento della Verità, da adesso in poi non ci sono più gambe o energie a sostenere la nostra corsa ...

Adesso è fondamentale resistere con la testa, così passiamo il lunghissimo e interminabile rettilineo che ci immette a piazza del Popolo (ma un giro un po' più largo della piazza no? XD).

Poi è la volta dell'inesorabile e impercettibile salita che da Via del Babuino ci porta a Piazza di Spagna e poi ci avvicina al vero incubo di ogni maratoneta che corre qui a Roma: **la Salita verso Via Nazionale, tutta in galleria!!!**

Un ambiente scuro, tetro che impone di concentrarsi al massimo per non perdere velocità, adesso i miei passi sono più corti, cerco di aumentare la frequenza ma la fatica è tanta e il benedetto conto da pagare si sta materializzando.

Tengo duro e alla fine vedo la luce, mi immetto su via Nazionale cerco di distendere nuovamente i miei passi ma alla soglia del 41° km un accenno di crampi mi induce a cercare un allungo più graduale e meno incisivo.

Finalmente finisce Via Nazionale, mi butto in discesa e piano piano inizio a realizzare che sta per finire, manca solo la passerella finale, cerco di mantenere la velocità ma senza esagerare troppo, **questa volta me la voglio godere, come dice Forrest "gli ultimi 195 m di una maratona sono PURO GODIMENTO".**

Ma non sempre, in maratona, le cose appaiono per quelle che sono ... a pochi metri dal traguardo, con la coda dell'occhio scorgo la figura di Giovanni che resuscitato dalla crisi del 37° km adesso compare come un condor pronto a tagliare il traguardo davanti a me.

Tutto quello che succede negli ultimi 10 m ha qualcosa di indescrivibile ...

Nonostante le energie finite ...

Nonostante le gambe doloranti ...

Nonostante un sole a picco su di noi ...

Raccolgo forze insperate e riesco a sprintare con Giovanni e riesco a vincere anche questo ultimo sprint.

Tagliato il traguardo mi giro e lo ringrazio, poi mentre mi avvio verso la zona smistamento e raccolgo la mia medaglia aspetto l'arrivo dei miei compagni, che uno alla volta compaiono in mezzo ad un fiume di runners, un sentito abbraccio (come quello di Firenze) con Paolo che oggi ha pagato un dazio pesante, ma che è riuscito nonostante tutte le difficoltà a chiudere la gara.

Piccolo siparietto con i nostri TOP RUNNERS **Simone Pietro Nascimben, Gianluca Corda, Emanuele Pastore** con un selfie che racchiude tutte le fatiche e le emozioni di questa mattinata fra la storia.

Poi una volta ritirato lo zaino ci andiamo a cambiare sotto l'immensità del Colosseo ed attendiamo che gli altri amici orange terminino la loro avventura.

Salutato Forrest, Paolo, Francesca Lippi, Massimo Rodolico, Stefano Narsete, Valter Santoni, Domenico Nuzzi, Fabrizio Laboureur, percorro a ritroso il fiume di runners che hanno appena terminato la maratona, incontro Mariano Marco Scamarcio, Germana Bartolucci, Enrico Zuccarino,

e recupero anche una stanchissima Ombretta con cui poi dividerò il viaggio di ritorno, in cui ripercorriamo la nostra avventura appena conclusasi.

Alla fine **3h13'52"**, non proprio quello che speravo, ma per come è andata la giornata **un nuovo PB nella mia Città**, dove l'anno scorso con pura incoscienza avevo avuto il mio primo incontro con la Signora Maratona.

Ringrazio tutti gli Orange per il supporto ed il sostegno che hanno trasmesso con forza e caparbietà.

Una gara "a sensazione"

di Alessandro Todde, 20/04/2016



Stefano, Antonella, Alessandro, Valter, Maria Enrica, Gianluca e Sandro prima dello start

Dopo una lunga settimana di riposo e la fulminea apparizione di ieri allo stadio della Farnesina, oggi ci ritroviamo in gran numero allo Stadio delle Terme di Caracalla per l'affollatissima gara lungo l'antica Appia.

Sin dalla mattina il sole e la temperatura mite ci fa sentire l'aria dirompente della primavera, mentre in scooter percorriamo la tangenziale semi-deserta, come al solito solo qualche indomito si aggira per le vie ...**sicuramente sarà un Runner!!!!**

Parcheggiati gli scooter, ci avviamo verso gli stand Podistica, oggi in formazione da battaglia (come fosse un campo militare!) salutiamo i nostri compagni orange, tra cui: Federico Giorgi, Carlo Di Basilico, Antonella Falerno, Flavia Sette, Gianluca Alba, Cristiano Giovannangeli, Fabio Bontempi, Simone Pietro Nascimben, Cristina Maurici, Domenico Nuzzi, Fabio de Gregorio e mi vado subito a cambiare, la mia prima impressione è confermata, caldo

... oggi sarà caldo!
Piccolo siparietto assieme a Fabio De Gregorio che **finalmente riesce a consegnarmi la coppetta di terzo di categoria vinto al cross della Caffarella.**

Vestizione ultimata, mi reco a salutare un po' di amici che oggi presenziano lo stadio e la gara: Marco Il Corridore dell'omonimo negozio di sport (cui oramai mi sono fidelizzato per la scelta oculata delle scarpe); Luigi Villanova e Niccolò Tabanelli dei Purosangue; il grande Costantino Sammarco che per smaltire al meglio le tossine della maratona di Roma oggi non gareggia.

Espletati i saluti di rito, ci dirigiamo con Paolo sul tartan della pista di atletica e iniziamo un lungo riscaldamento, durante il quale ancora ragioniamo sull'andamento della Maratona di Roma, fatti 4 giri dell'impianto decidiamo di uscire fuori e continuare il riscaldamento.

Lungo Via delle Terme di Caracalla **lo spettacolo è imponente**, oggi siamo alla presenza di quasi 4000 runners; mentre ci riscaldiamo in questo fiume di persone incontriamo **Stefano Pierdomenico** che si unisce a noi per ultimare il riscaldamento e subito dopo si accoda anche Mario Viridis, amico e collega di Triathlon (con cui quest'anno affronterò l'Elbaman 70.3).



Si avvicina l'ora della partenza e assieme a Paolo ci addentriamo nella folla in trepida attesa.

Raggiungendo il grande Giuseppe Dell'Olio che è piazzato in prima fila, scorgiamo sulla nostra destra l'occhio di lince del coach Forrest che prima ci apostrofa una non ben definita frase (del tipo: "occhio che questi stanno annà avanti!") poi ci fa cenno di andare più avanti possibile.

Minuti di trepidante attesa, lo speaker che annuncia un piccolo ritardo, nel mentre una figura sento muoversi dietro di me, cerca di farsi strada fra la folla, guardo bene e scorgo Emilio Beltrone, cerco di fargli spazio per farlo passare mentre lui saluta Giuseppe.

L'attesa è finita, si parte! Ampio rettilineo che ci permette di prendere la cadenza giusta senza soffrire troppo dell'affollamento, cerco di prendere il ritmo seguendo le mie sensazioni (**oggi infatti ho deciso di correre senza la cintura cardio, voglio sperimentare questa gara correndola come dice il coach "a sensazione!"**) subito la strada si innalza davanti a noi e ciò mi permette di mantenere il passo di Giuseppe e di avvicinarmi ai nostri TOP Gianluca Corda, Simone Pietro Nascimben, Carlo Di Basilico, Gianluca Alba e così scorre via il primo km con buone sensazioni, dopo aver scollinato ed aver svoltato a sinistra, ci buttiamo in discesa, le gambe sembrano girare bene così accelero l'andatura e riesco a recuperare il gap con Gianluca Alba, lo supero e lo incito.

Svolta a destra e ci immettiamo nell'antico tracciato dell'Appia, il cui fondo di sampietrini mette a dura prova muscoli e appoggi, sembra un lungo rettilineo che non finisce mai, con variazioni altimetriche non eccessive ma che impegnano il corpo.

Passa il secondo, terzo e quarto km, le gambe ancora rispondono bene e **riesco ad aggredire le salite come piace a me, per poi contenere e recuperare in discesa**, ultima salita prima del ristoro e vedo Giuseppe leggermente in difficoltà, appena la strada sale lui perde qualche metro, cerco di mantenere il passo, dopo aver scollinato si svolta a sinistra ed ecco che in

lontananza compare il primo ristoro, in questo frangente di discesa mi si affianca Gianluca alba che oramai ha carburato e se ne va via con il suo passo.

Ecco che arriva il momento del primo ristoro, vista la giornata calda oggi dedico un po' più di tempo ed attenzione al ristoro, riesco a prendere prima un bicchiere, bevo sorseggiando ed il resto lo verso in testa.

Alla fine di questa discesa ecco che si svolta di nuovo a destra e si entra nel parco della Caffarella, dove non più tardi di due settimane fa abbiamo affrontato il famoso cross. **La strada sterrata è terreno a me congeniale che lascia ampio respiro e mi permette di gestire le gambe** che adesso quasi al sesto km iniziano a risentire della fatica.

Tra polvere, terra battuta, sentieri che vengono chiusi dalla vegetazione, saliscendi continui e buche di ogni genere, passano il sesto, settimo, ottavo e nono km, la media generale è ancora intorno a ai 4'05"/km, ma sino ad ora non sento la presenza di Paolo dietro di me, avrà saggiamente deciso di partire più cauto.

Finito il parco, all'uscita incontriamo di nuovo il ristoro, questa volta riesco a prendere oltre il bicchiere, anche una bottiglietta, che bevo per metà, un altro quarto lo rovescio in testa.

La strada ci riporta verso l'appia antica, qui un lungo rettilineo dove mi passa il buon Fabio Bontempi, cerco di seguire il suo ritmo, ma per il momento un cambio passo troppo repentino potrebbe portare solamente fatica.

Tratto in salita dell'Appia sotto al sole, tengo duro e mi riavvicino di poco a Fabio, poi svolta a sinistra e si torna verso Via Cristoforo Colombo, aver Gianluca) finalmente intravedo Paolo, oramai è a pochi metri, Il sottopasso della Colombo però infatti dopo aver affrontato la discesa senza infliggere troppe rasoiate ai muscoli, affronto deciso la salita e di slancio passo l'isola spartitraffico e mi dirigo all'inseguimento di Fabio.



Oramai la strada inizia ad essermi familiare, ed appena svoltando a destra passo l'arco dell'acquedotto, capisco che oramai manca poco, infine ecco che si presenta davanti a noi la discesa.

In questo momento succede qualcosa di particolare, le gambe che sino ad ora avevano girato con un velo di fatica, adesso sembrano girare bene, finita la discesa mi preparo ad affrontare la curva di ingresso dello stadio a tutta birra!!!!

Appena i piedi toccano il tartan i piedi notano il cambiamento e inizio una folle progressione, come se stessi percorrendo la curva finale di un 3000 m, brucio gli ultimi 30 m con velocità disarmante e taglio il traguardo con un bellissimo 52'08".

Tempo di riprendere fiato, mi giro e vedo arrivare Paolo, nell'allungo finale non è riuscito a starmi vicino come speravo, ma rimane la soddisfazione per entrambi di aver chiuso questa gara.

Un'esperienza da condividere

di Claudio Fusco, 21/04/2016



Ogni gara è una storia diversa. I coautori sono tanti; ci sei tu, ci sono gli altri partecipanti, c'è il percorso, il tifo, il clima ... ognuno poi ne può aggiungere altri in base alla propria sensibilità.

Tra i personaggi che non mancano mai c'è **l'entusiasmo** della partenza, **l'ansia** più o meno cosciente della prestazione, **la consapevolezza** delle proprie capacità che solo l'impegno della preparazione

svolta ti può dare e alla fine quell'inestricabile groviglio di **emozioni** che tra stanchezza e commozione ti accompagnano al traguardo.

La gara inizia già in treno, quando lontano un chilometro distingui il viaggiatore qualunque dagli iscritti. Colore e tipo di scarpe, zaini, discorsi ... e dai volti più o meno solcati dalle fatiche degli allenamenti tenti di capirne il livello.

Anche a Padova è stato di nuovo diverso. Tanto per cominciare non c'erano i miei soliti punti di riferimento; parlo di **Paolo Rossi** e **Alessandro Todde**, che con il loro passo inesorabile e ritmato in qualche modo portavano in secondo piano la fatica e distraevano la mente dalla sofferenza.

In compenso a Padova ho trovato il vero doping. Un'euforia che fino ai principi di crampi del 37° chilometro mi ha accompagnato attraverso le campagne venete. Non c'è stata frazione o manipolo di spettatori a cui non ho contraccambiato un applauso, un "batti il cinque" se non addirittura, leggendo il nome del paese dal cartello lungo il percorso, a cui non ne incitassi il tifo ... "abitanti di Teolo ... su con le mani!!!!" Insomma **c'era la voglia di essere un tutt'uno con la gara, la strada e il pubblico**, quasi a volere che non finisse mai! E la gara dava. Quasi rispondeva ... ogni incitamento, ogni banda musicale e ogni mano sfiorata portava via una goccia di sudore in cambio di pura energia.

Non mi era mai successo, non così almeno! Non so chi farà Padova il prossimo anno ma non si stupisca se correndo sentirà qualcuno dire ... "... ecco un altro con la maglia della società dei dopati (di euforia)!"

Forza Orange! Evviva la corsa!

Dominare la maratona per domare te stesso ...

di Alfredo Donatucci, 21/04/2016



Dopo aver tagliato il traguardo della Roma-Ostia, con l'adrenalina ancora alle stelle, seppur non adeguatamente preparato, **ho deciso di correre anche la Maratona di Roma.**

Sapendo che già ne avevo corse otto delle precedenti edizioni, di cui sette consecutive dal 2005 al 2011, qualcuno mi ha chiesto di spiegargli il senso di tale scelta. La domanda, più volte ripetuta con un po' di insistenza, era soltanto una: **"che senso ha correre tutti quei km quando già sai cosa ti aspetta e non c'è più niente di nuovo da scoprire?"**

In un primo momento ho pensato che forse l'interlocutore avesse ragione, che non valeva la pena sostenere uno sforzo prolungato tra l'altro senza alcun obiettivo particolare se non quello di arrivare tranquillamente al traguardo. Poi mi sono soffermato a riflettere proprio sulla parola **"tranquillamente"**, ripetendola tra me più volte: **"tranquilla-mente/mente-tranquilla"**. A quel punto, non è stato difficile fornire la seguente risposta [per me giusta] a chi aveva posto insistentemente la domanda: **"ha senso correre di nuovo la Maratona di Roma perché in nessuna di quelle precedenti avevo gli attuali 48 anni e 8 mesi suonati, quindi c'è tutto da scoprire e soprattutto la curiosità di verificare la reazione della mente durante i km più critici [dal 30° in poi], a maggior ragione se affrontati senza una buona preparazione"**.

E così in effetti è stato perché forse la "classifica" più bella in assoluto è quella segreta che stiliamo dentro di noi, **l'unica che permette di comprendere davvero se c'è stata una piccola evoluzione sul percorso della vita**, da scoprire [ri]per-correndo le strade di Roma in modo da percepire oggi quel pizzico di maturità in più rispetto a ieri, come pure constatare la rinvigorita freddezza di fronte a tanta fatica e sudore ... Se poi, alla fine, gli ultimi 195 metri di gara si "aggreddiscono" come se non fossero mai esistiti i 42 km che li avevano preceduti, allora sei certo di aver superato l'esame e puoi lasciare la scena con la piacevole sensazione di aver dominato la maratona e domato ancora un po' te stesso ...

Una maratona vissuta da supporter

di Anna Marina Cutelle', 25/04/2016



"L'idea di Claudio e Antonella di organizzare un gruppo di supporto, o meglio un **"DAJE TEAM"**, per la maratona di Roma ha avuto un grande successo. Niente di meglio per me, rammaricata di non poter partecipare attivamente alla gara, che unirmi ad un folto gruppo di **Orange urlanti, fischiattanti e strombazzanti**, pronti a posizionarsi in vari punti strategici per incitare, sostenere ed incoraggiare i nostri amici podisti che hanno invaso le strade di Roma.

La compagnia era quanto di meglio si possa desiderare, a cominciare dal mio amico **"Ubba"** Claudio, seguito da **Antonella Laudazi, Daniela Nami, Maurizio Ragozzino, Roberta Annibali, Daniela Reali, Alessia Calcagnile, Carla Badurina, Fausta Porcelluzzi, Enrica Zocchi, Fabrizio "Braf" De Angelis, Lucia Perilli, Maurizio MrZac, Bruna Mazzoni, Gigi Martinelli**, e altri che non conoscevo, **Roberto, Stefano, Nicoletta, Arianna, Ugo**, sperando di non aver dimenticato nessuno.

Protagonista assoluto il **fantastico trombettiere Marcello Riccobaldi** che, con una grinta inaspettata, ha allenato il fiato urlando a squarciagola e suonando la trombetta a più non posso.



Nel primo punto, a **Circo Massimo**, cominciamo ad allenare le corde vocali quando tutti sono ancora freschi e sorridenti, per spostarci al 13° km, alla **Bocca della Verità**, dove si intravedono i primi deboli segni di stanchezza e allora bisogna aumentare il tifo e l'entusiasmo, veniamo anche bacchettati bonariamente dalle ragazze della sicurezza, insomma **facciamo riconoscere, d'altronde siamo la Podistica Solidarietà, non ci si può smentire.** Dopo aver salutato ed incoraggiato gli ultimi, i fantastici marciatori, e abbracciato le nostre amiche Daniela e Giuseppina, ci incamminiamo verso il fatidico 37° km, a **Largo Argentina**, qui è doveroso dare il massimo supporto, la fatica traspare, alcuni soffrono per i crampi, il caldo si fa sentire, ma al **grido di "Alé Podistica!"** tutti sembrano risvegliarsi, i volti sorridono e il passo riprende per percorrere **gli ultimi 5 km**, tostissimi ma meravigliosi, dove ci si commuove passando per le vie più belle della magica città eterna.

Arriviamo troppo tardi per veder sfrecciare Domenico Liberatore, vuol dire che sta facendo un'ottima prestazione! Salutiamo Francesco De Luca, seguito dal "Puma" Gianluca Corda e subito dopo da lontano vediamo spuntare una canotta orange e una bandana giallo-verde: **ho un tuffo al cuore, è il mio Paolo Giovannini.** Guardando l'orologio mi sembra che sia in linea con i suoi tempi, ci vede, soprattutto ci sente, corre con naturalezza e ci saluta sorridente. La mia emozione è incontrollabile, so che ha problemi al tallone ma non sembra risentirne, sono troppo felice, a discapito della mia mano che non è molto ferma per tenere il cellulare, le riprese che sto effettuando saranno un po' traballanti, perdonatemi ma sto in fibrillazione.

Non c'è tempo per pensare, arriva Emanuele Pastore, anche lui come gli altri ci saluta contento, poi Simone Nascimben, Paolo Peroni, Alessandro Todde, che avrà già in mente il suo fantastico nuovo racconto, Cristiano Giovannangeli, che appena ci avvista scatta decisamente in virata verso di noi, rischiando di far cadere un podista, per assaporare tutto il nostro entusiasmo. Ed ecco che Lucia avvista la nostra primadonna, Maria Casciotti, alla sua prima maratona, sorpassa alcuni podisti con grande scioltezza, come se non avesse percorso 37 km, ci saluta e ci sorride, mentre la trombetta di Marcello continua imperterrita a suonare nelle mie orecchie, penso che domani sarò muta e sorda, come lo saranno anche i miei amici.

Il tempo scorre, gli orange si susseguono sulla via, alcuni sono molto provati ma si rianimano alla nostra presenza, **il nostro brillante arancio spicca sull'arcobaleno di colori**, non necessariamente in quest'ordine sfilano davanti a noi Pierluigi Rossi, Francesca Lippi, Paolo Rossi, Marco Forrest, Domenico Nuzzi, Marco Accardo, Marcella Cardarelli, Laura Spescha, Ioan, Germana Bartolucci, Enrico Zuccarino, Gaetano Tessitore, Mariano Scamarcio, re delle torte, il mitico Giovanni Golvelli, Oksana Lysyk accompagnata dall'amico UltraMarco Stravato, Tony Marino, Walter Santoni, Maria Bianchetti, Sabrina Tardella, felicissima alla sua prima maratona, Maurizio Brescia, Giancarlo Di Bella con l'inseparabile marsupio, Ferdinando Silvestri, Fabrizio Laboureur, Massimo Olivieri, divoratore di maratone, i nostri amici centisti Patrizia De Angelis e Francesco Valerio e tanti altri, un fiume in piena.



Cristina Maurici sembra impazzita, corre come una saetta mentre ci saluta felice, seguita da Ombretta Spuri e da Marco Novelli, **che si ferma a baciare la moglie Daniela**, uno dei momenti più emozionanti insieme **all'abbraccio di Tony Marino e Antonella**.



Molti di voi mi sono sfuggiti, non era facile individuarvi tra i migliaia che hanno invaso Roma, perdonatemi! E dire che fino a ieri ero molto dispiaciuta di non poter correre la regina delle maratone, ma **l'adrenalina che ho provato in queste ore è incredibile**, l'anno scorso ho partecipato attivamente, e lungo il percorso ho incontrato tanti orange che mi hanno incoraggiata dandomi una carica in più, **averlo fatto io per voi mi riempie il cuore della stessa emozione provata correndo nella "città più bella del mondo!"**

Questo è il collegamento per il filmato [Maratona di Roma 2016](#)

Ciao a tutti, alla prossima gara



... della serie che nonostante si cade ci si rialza!

di Alessandro Todde, 28/04/2016

Nemmeno poche ore fa ero in volo da Catania verso Roma, un fine settimana da urlo alle pendici dell'Etna, oggi di nuovo si corre e lo si fa su strade a me familiari.

La giornata non è molto invitante, già dalla sveglia sento il rumore incessante della pioggia, fiducioso delle previsioni meteo mi vesto e scendo sotto casa, dove mi aspettano una Ombretta "Stile Trinity" e Paolo.

Arriviamo al Paolo Rosi con un vento che sembra volersi portare via tutto e tutti, salutiamo la gagliarda compagnia e prendiamo il nostro pettorale. Questo vento sembra non voler smettere e la vestizione assomiglia più al preludio di un supplizio più che un andare in gara. Qualche giro di riscaldamento del campo di atletica e ci dirigiamo verso la partenza, qui un po' di confusione e qualche minuto di ritardo di troppo sembrano mettere il malumore un po' a tutti quanti **... "FA FREDDO!!!"**.

Finalmente la strada è libera e si parte, subito si sale, ma questa volta non siamo al 28° km della maratona e la fatica è ancora ben lontana, superata la salita il lungo pianoro di vai della moschea permette di distendere le gambe e cercare il passo corretto, poi di nuovo salita ... e che salita!

Monte Antenne mette a dura prova il fiato, lunga e tenace, poi una volta scollinato ci si butta nella sinuosa discesa piena di curve e tranelli ...

... e così al secondo tornantino commetto un'imprudenza!

Un avversario alla mia destra, io che cerco di passarlo all'interno della curva, un taglio netto della traiettoria che porta la mia scarpa sinistra sull'asfalto bagnato e in pendenza ... il piede che perde aderenza e io finisco per terra, la botta non sembra forte, subito mi rialzo aiutato da Paolo che mi sta accanto e mi dice: "ti vuoi fermare?", io non proferisco parola e proseguo ricercando la cadenza, il dolore al braccio è un po' sordo e cerco di non pensarci, poi mi guardo la mano e scorgo una bella abrasione condita con un po' di sangue.

Entriamo a Villa Ada e percorriamo il giro medio-lungo che spesso ho usato per allenarmi l'anno scorso, adesso le gambe sono un po' più dure e il fiato un po' corto, la mano sinistra sembra quasi anestetizzata, cerco di muovere un po' le dita per controllare che non ci sia nulla di rotto, le dita rispondono e torno a concentrarmi sulla corsa. Cerco di difendere la mia posizione ma Paolo e Claudio Fusco si allontanano piano piano.

Scorrono i km attraverso la Villa e io inizio a prendere un po' di ritmo, **la discesa sui sampietrini richiede la massima concentrazione per evitare altri problemi.**

Davanti a me vedo ancora Paolo, cerco di prenderlo come riferimento, anche se so già che oggi, complice un fine settimana goliardico ed impegnativo in terra di Sicilia, non sarà importante fare il tempo ma cercare di divertirsi.

Usciti da Villa Ada, di nuovo la strada del fattaccio ma questa volta in senso inverso, in salita la fatica si fa sentire e le gambe iniziano a lamentarsi, tengo duro perché so che poi ci sarà una lunga discesa per recuperare.

Di nuovo si percorre tutta Via della Moschea, qui vengo affiancato da un Purosangue che mi incita a non mollare, arriviamo all'ingresso di Villa Glori, ove una non perfetta organizzazione causa un piccolo momento di incomprensione per la scelta della corsia giusta, ma passando sotto al nastro tutto si risolve, mentre salgo incrocio i miei compagni TOP: prima Andrea Mancini e poi Daniele Pegorer, incito entrambi nonostante il raffreddore mi tappi un po' la voce.

Questo è il punto più freddo di tutta la gara, infatti il vento sferza impetuoso e aggredisce la pelle scoperta delle mie braccia, finalmente si scollina, finalmente ci si butta in discesa e provo a far girare le gambe un po' di più.

Scendendo incrocio i miei compagni orange che seguono: Pierluigi Panariello, il coach Forrest, Max Rodolico, Domenico Nuzzi (che mi urla: "**daje co sti cannoli!!!**"), Francesca Lippi, Alberto Sburlino, poi mi butto nell'ultima discesa verso lo stadio Paolo Rosi, dove vengo sorpassato da Angelo Petrone, mi distanzia di quasi 50 m poi quando il terreno torna a diventare pianeggiante inizio a far girare meglio le gambe e inizio a vedere Angelo che si avvicina di nuovo, a 100 m dall'imbocco dello stadio un generosissimo Salvatore Cairo, mi incita e mi ricorda che ci sono ancora 3/4 di pista da fare ...

3/4 di pista???... inizio a crederci nella rimonta finale, tanto che prima dell'ingresso in pista riesco di slancio a sopravanzare Angelo, poi cerco di tirare al meglio questi 350 m finali, sento il suo respiro che piano si allontana, poi imboccato il rettilineo finale dopo aver dato fondo alle residue energie, mi giro dietro, controllo che sia tutto tranquillo e taglio il traguardo.

Li mi aspetta Paolo che mi trascina immediatamente verso l'ambulanza, dove vengo medicato dal personale paramedico. Dall'insolito punto di vista dell'ambulanza, piazzata all'ingresso dello stadio, mi godo il siparietto di Forrest che incita in maniera colorita tutti i nostri atleti. Appena si accorge della mia presenza sull'ambulanza si avvicina gridando: "**ahò ma guarda te che te sei messo a fa pe fatte da un bacetto dalla crocerossa**", risata generale e cala il sipario su questa insolita Roma 3 Ville Run.

La cosa piu' bella? Gli Orange senza dubbio



di Gianluca Cocciarelli, 30/04/2016

Dopo due anni ho deciso di ricorrere una Maratona. Ho scelto Roma perché non è possibile che mi passa sotto casa ed io fermo lì a vederla passare senza correrla. Proprio no, non era possibile. Mi sono iscritto poco tempo fa sperando di poter far qualche km prima in modo di avere un minimo di preparazione. L'unica preparazione che sono riuscito a fare sono stati due allenamenti di ripetute (5x2000 e 10x1000 in due momenti differenti), la Roma-Ostia e 31 km la settimana dopo. Vabbe, è così.

La gioia di essere presente, l'entusiasmo per una buona Roma-Ostia fatta mi fanno affrontare bene questa gara. Speravo di finirla decentemente. Anche qui il bello dei preparativi dei giorni prima, la dieta dissociata (proteine/carboidrati), il ritiro del pettorale, mi hanno fatto vivere momenti che era tanto che non li vivevo. **Non c'è niente da fare, per noi runner la corsa è come una droga ... non possiamo farne a meno.**

Eccoci quindi arrivati al giorno della gara ... la tensione del mattino, l'emozione di esserci. Si salutano gli amici, si entra in griglia, si scambiano due parole e poi via!!! Si parte e decido di mantenere una andatura costante, gestendo il fiato e cercando di non pensare alla stanchezza ... velocità di rotta circa 4':38" ... e poi vediamo.

Passano i primi chilometri, **la cosa bella è vedere tutte le canotte Orange**, i saluti che ci scambiamo con tutti loro. È proprio bella questa cosa. Si arriva all'8° km e passo sotto casa, **c'è la mia signora con il piccolo Francesco di 11 mesi che mi aspettano** ed anche una coppia di amici. Mi salutano. Bella emozione.

Si continua, ancora canotte Orange, si arriva verso Testaccio, Piramide (incontro Gianni Bretti), inizia il Lungotevere ed ancora incitamento Orange (**omnipresenti ... ma quanti siamo?!?!**). Si continua, 15, 16, ... 20 ... un piccolo pezzo con Chiara Ceccarelli, inizio a sentire un po' la stanchezza. Passa ancora qualche chilometro, la stanchezza è pesante, però poi vedo un ragazzo su una carrozzina che spinge, spinge, spinge a tutta forza. Questo mi dà la forza per continuare, visto che io ho la fortuna di poter usare anche le gambe, ed allora il pensiero rimane a mantenere e non mollare.

Superato il 28° km cerco di mantenere fisso il passo ... ci riesco ma sono stanco. Poi vedo Alberto Botta, Daniele Pegorer, ... tanti altri Orange che mi danno la carica, poi Lungotevere, Piazza Navona, mi convinco che il peggio dovrebbe essere passato. Poi ecco Ubaldini, Laudazi, Calcagnile, ... **ecco la spinta che mi serviva .. una bella iniezione di adrenalina.**

Oltre i 30/36 chilometri ci vogliono per forza. Ecco Raffaele Buonfiglio. Ancora adrenalina. Serve proprio quando si è cotti. A piazza del Popolo ho sentito veramente la stanchezza ed ho cercato di pensare ad altro, perché stavano per venirmi i crampi ... ora il pezzo più duro. Per fortuna riesco a mantenere il passo abbastanza costante (mi meraviglio). Si passa a Piazza di Spagna, al 40° km, con i sampietrini ed in salita (peggio di così!!!!). Mi dico che devo

tenere duro, vado avanti, pensando che ne mancano solo 2 ... solo 2. Altri Orange che salutano ... serve proprio.

Ed eccoci dopo il salitone, 41° km, inizia via Nazionale e poi il discesone verso l'arrivo, si verso la fine, eccoci a piazza Venezia, la curva e si vede il traguardo, vado, vado ..., inizio gli ultimi 200 metri, alzo le braccia e passo sotto il traguardo scortato dei gladiatori ...

Una bellissima giornata, una bellissima gara, dei bellissimi Orange ovunque ed un tempo di chiusura gara buono per come ero preparato (3h:19'). **Felice di aver avuto la possibilità di correre, di vivere le emozioni, di vedere gli Orange ... siamo veramente fantastici.**

Avvisi

Una ricorrenza particolare

di Gianluca Basciano, 30/04/2016



Riceviamo e pubblichiamo una pagina di vita vissuta dal nostro amico orange Gianluca Basciano Buonasera Pino! Innanzitutto Grazie per l'interessamento. Ti scrivo come mi avevi chiesto due righe "personali" per la partecipazione proprio quest'anno alla mezza maratona di Piacenza.

Nel mese di novembre 2012, mi viene diagnosticato un neurinoma al nervo acustico, in parole semplici un tumore benigno, che richiedeva un delicato intervento chirurgico; supportato dalla presenza di mia moglie Angelica, che essendo Infermiera, e addentrata nell'ambito ospedaliero, riusciamo a prendere appuntamento con un neuro-chirurgo di fama, che studiato il mio caso, decidiamo le date per le operazioni.

Il giorno **8 maggio 2013**, vengo sottoposto a questo intervento delicato, che fortunatamente, mi fa uscire con le mie gambe, e una promessa che mi ero fatto entrando in sala operatoria era quella che se fosse andato tutto bene, mi sarei iscritto alla Maratona di Roma del 2014.

Mi rimetto in forza con molta fatica e decido di cominciare a correre, dacchè facevo 5 km a fatica **in poco tempo con forza e volontà sono riuscito a coronare il mio sogno che era quello di correre la mia Prima Maratona.**

Quest'anno il destino ha voluto che, la **Mezza maratona di Piacenza**, si corra proprio a 3 anni dal mio intervento 8 maggio 2016, **per me è come chiudere un cerchio della mia vita.**

La mia proposta l'ho estesa ai miei amici runner con cui corro da tempo, sia persone che corrono con Podistica sia con atleti di altre società, e inaspettatamente, il mio invito ha sortito un numero di "amici" partecipanti abbastanza cospicuo, il chè mi ha commosso parecchio, e quando ti ho visto sabato mi sono sentito di scriverti.

Per il momento abbiamo solo effettuato le iscrizioni individuali, una nostra amica sta provvedendo a bloccare per il momento una decina di stanze presso un Hotel.

Per il trasporto invece appena saprò il numero di partecipanti effettivi, cercherò di organizzare il tutto.

FORZA PODISTICA!!!

N.d.R.: Per coloro che fossero interessati alla gara e ad accompagnare fisicamente e virtualmente Gianluca vi invitiamo a visitare il sito della manifestazione all'indirizzo www.placentiahalfmarathon.it/.

È possibile ancora iscriversi online su Enternow fino al 3 maggio 2016.

Alla scoperta dell'ospitalità setina

di Redazione Podistica, 21/04/2016



Domenica 8 Maggio 2016 si terrà la gara podistica denominata "**Trofeo città di Sezze**", quest'anno giunta alla quindicesima edizione e valido quale tappa oro del circuito del 26 grande slam UISP 2016.

La gara vedrà la partenza nei pressi della chiesa dei Cappuccini con il suo bel parco ricco di vegetazione. Si snoderà nelle vie della cittadina attraversando il centro storico, poi, attraverso una discesa di quasi un km si dirigerà verso la Conca di Suso dove il percorso vedrà piccoli saliscendi che impegneranno gli atleti prima della salita finale con una pendenza di un certo rilievo che ci farà tornare al Parco dei Cappuccini dopo aver percorso circa dieci chilometri.

Gli amici di Sezze si impegnano ogni anno in maniera consistente per fare della manifestazione un evento splendido: le signore fanno del loro meglio per preparare i dolci tipici e le specialità di Sezze e dopo le premiazioni, all'interno del parco, verrà dato inizio al pasta party con i prodotti tipici locali.

L'animazione e l'intrattenimento dureranno per tutta la giornata per grandi e bambini. Potranno partecipare gli atleti e i loro familiari per poter trascorrere insieme una giornata di festa e di sport.

Le iscrizioni hanno un costo di 5€ in preiscrizione entro le ore 20:00 del 5 maggio, 10€ il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza.

Il ritrovo è fissato presso il Parco dei Cappuccini alle ore 8:00 mentre la partenza è prevista alle ore 9:30.

Saranno premiati con trofei e beni in natura i primi tre della classifica generale maschile e femminile. Saranno premiati i primi 7 di ogni cat. M/F ed in particolare al primo classificato di ogni categoria M/F sarà dato un prosciutto.

Saranno premiate le prime 5 società più numerose in base al numero di atleti giunti al traguardo con i seguenti sconti sulla quota d'iscrizione: 1^a classificata 100% di rimborso sulla quota d'iscrizione; 2^a classificata 80% di rimborso; 3^a classificata 60% di rimborso; 4^a classificata 40% di rimborso; 5^a classificata 20% di rimborso.

Adriano Percoco

ORANGE for CHILDREN

di Maurizio Zacchi, 12/04/2016



L'8 maggio torna la **Race for Children**, la corsa che ha come l'obiettivo la realizzazione di un sogno: **il sogno di Roberta**.

Quale era il sogno di Roberta? Quello di fare qualcosa di importante per i bambini, quelli che soffrono, che hanno bisogno di aiuto. Ma le storie della vita non sempre sono a lieto fine e Roberta non ha avuto il tempo di realizzare il suo sogno.

Oggi i familiari e gli amici di Roberta continuano a perseguire il suo sogno, riuniti nell'associazione **Roberta for Children**, lavorando al fine di realizzare un Centro per l'infanzia nel terzo municipio, dove poter accogliere circa 10/12 bambini nella fascia di età 0-3 anni, neonati in condizioni di abbandono alla nascita o in situazioni di rischio per la propria crescita psico-fisica, o bambini vittime di maltrattamenti.

Ci stanno provando da tanto tempo, accumulando fondi che dovranno servire a gestire questo Centro, anche se alla data manca ancora l'assegnazione di una struttura comunale idonea ad accoglierlo. Negli ultimi giorni sono emerse novità positive in questa direzione, ma è prematuro poter fare degli annunci definitivi. Siamo però convinti che il sogno di Roberta sia sempre più prossimo alla realizzazione.

Questa corsa serve a punto ad alimentare il sogno, visto che tutte le quote di iscrizione dei runner partecipanti verranno devolute al progetto.

Ma non c'è solo lo scopo umanitario a giustificare la partecipazione a questa corsa...c'è anche l'aspetto tecnico, **con un percorso lungo 12 km** che, ad eccezione del primo km asfaltato, si snoda all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene, diventando di fatto un cross sfidante.

La partenza è fissata in Piazza Sempione, nel cuore del quartiere Montesacro, e dopo circa 1 km di asfalto la corsa entrerà nella Riserva e si svolgerà tutta al suo interno fino allo spettacolare arrivo posto sotto Ponte Vecchio.

Considerando il caldo dello scorso anno, si è deciso di potenziare le postazioni ristoro che diventeranno due.

Prima di fare un riassunto delle informazioni tecniche è importante dire che questa gara è sostenuta con convizione da Podistica Solidarietà, che l'ha inserita sia nel Trofeo Solidarietà, sia nel Criterium Top Orange. E poi quest'anno ci sarà uno speaker di eccezione, il Presidentissimo Pino Coccia. Siamo quindi certi che il colore orange diventerà dominante sul tracciato della Riserva della Valle dell'Aniene.

RITROVO:

il ritrovo per la gara è fissato per domenica 8 maggio a Montesacro nella pineta adiacente Ponte Nomentano (Via Nomentana vecchia) alle ore 7.30; la partenza verrà data alle ore 9,30 in punto a Piazza Sempione.

COSTO ISCRIZIONI:

la quota d'iscrizione sia alla gara che alla passeggiata è di 10€.

PACCO GARA A TUTTI GLI ISCRITTI:

con T-shirt TECNICA Race for Children.

PREMI:

saranno premiati i primi 3 assoluti M/F e i primi 2 di ogni categoria M/F (esclusi i 3 assoluti) Inoltre, i primi assoluti M/F riceveranno il Challenge Trophy "Roberta Passi" (triennale) Lo terranno per 1 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.

Orange a Venezia: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 05/03/2016



Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

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

Ubicazione:

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

Descrizione

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

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast (minimo 2 notti)

DOPPIA € 130

SINGOLA € 95

TRIPLA € 180

QUADRUPLA € 230

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

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

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

CICLISMO

Gran Fondo Garibaldina

di Giancarlo Di Bella, 25/04/2016



Cari amici,

oramai anche **la Stagione del Ciclismo è iniziata già da un mese**, ed eccoci qui a parlare delle nostre prime gare. Come già sapete è il secondo anno che la nostra Podistica Solidarietà ha fatto il suo ingresso anche in questo Settore.

Alcuni di noi hanno già iniziato a pedalare in gara con notevole successo come **Stefano Colasanti** e **Tania Della Bella**.

Per me e **Giulio Fazio** esordio stagionale domenica 17 Aprile ultimo scorso a Mentana alla **GF Garibaldina**. Il Medio contava quasi 84 km con 1200 metri dislivello ed il lungo di 134 km con 1900 metri dislivello.

Entrambi veniamo da casa in bici in realta per noi è solo un allenamento, Giulio e in preparazione per Lanzarote io per Pescara.

La giornata è splendida e ci si saluta in griglia con tanti altri amici. Il caldo si fa sentire ... **io opto per il medio Giulio per il lungo che assommati al tratto fatto in bici da casa diventano 130 km per me e 180 per Giulio.**

Giornata faticosa alla fine ma il bel sole ci ha ripagato di tutto. A Presto e buone Pedalate a tutti!!!

SOCIETA'

Norme per l'accertamento dell'idoneità e della salute

di Redazione Podistica, 05/04/2016



Cari Orange,

Volevo mettervi al corrente di alcuni punti della normativa vigente sui certificati medici della FIDAL (che la maggior parte di Voi già conosce) che regola l'idoneità alla attività agonistica e non agonistica e ad alcune misure di sicurezza per la propria salute.

Il primo punto spiega da quale età si può iniziare l'agonismo nell'atletica e quale certificato bisogna presentare a seconda dell'età (ne prendano visione i genitori degli arancini).

Il secondo punto parla di quali sono i medici specialisti che possono rilasciare i certificati e le Responsabilità dei Presidenti di società, e nel nostro caso Pino Coccia.

Aggiungo che al momento del rilascio del certificato è doveroso guardare attentamente le date di emissione e scadenza e l'idoneità all'attività sportiva agonistica che si pratica: atletica leggera, triathlon (nuoto-ciclismo-atletica leggera) o ciclismo, dove per ogni pratica va richiesto un certificato distinto come spiegato al punto quarto.

Non possiamo accettare certificati con cognomi o nomi errati o corretti e, qualora vi siano delle correzioni sulle date di scadenza o emissioni, queste devono sempre essere convalidate dallo stesso medico con timbro e firma, vicino alla correzione.

La nostra società ha stipulato **convenzioni con diversi medici specialisti in medicina dello sport** che potrete visionare nella pagina convenzioni cliccando **QUI** e che vi permetteranno di effettuare le visite a prezzi agevolati.

Vi prego ancora di mandare il certificato medico rinnovato qualche giorno prima della gara e non a mezzanotte del sabato precedente la gara, in quanto bisogna rispettare anche il lavoro degli addetti ai GDL certificati e iscrizioni, che tolgono tempo alla loro vita privata per cercare di permettere a tutti di correre.

Quando avrete rinnovato il certificato, questo dovrà essere inviato via mail ai seguenti indirizzi (sarebbe preferibile inviarlo a tutti e quattro gli indirizzi sotto riportati, ma qualora non sia possibile è sufficiente inviarlo soltanto a uno di questi):

- UMBERTO BALZERANI > umberto.orange@outlook.it
- MARIO DURANTE > mdurante@tiscali.it
- ANGELO PETRUZZELLI > angelo4849@virgilio.it
- GRAZIANO ROMANO > graziano.romano@libero.it

È importante inviare la certificazione a tali indirizzi per non andare ad intasare la posta del Presidente e del Vice presidente, oltre a quella del Cd, che già ricevono tantissime email per poi inoltrarle ai quattro moschettieri.

L'originale dovrà essere consegnato nei quindici giorni seguenti presso la sede di Roma o di Tivoli, o per posta all'indirizzo della sede di Roma o molto più semplicemente al gazebo la mattina di una gara.

Il terzo punto parla dell'organizzazione, degli eventi sportivi e dell'assistenza sanitaria.

Il quarto punto parla dell'idoneità allo sport e più specificamente, come già anticipato al punto due, **del certificato che deve essere singolo per le diverse discipline.**

Il quinto punto parla delle certificazioni per atleti residenti all'estero.

Il sesto punto parla dell'atleta che non gareggia.

Il settimo punto parla dell'esenzione a fini terapeutici.

L'ottavo punto parla del certificato di idoneità per l'atleta straniero.

Il nono e il decimo punto parlano dell'uso e del comportamento da seguire per l'utilizzo di alcuni medicinali.

Per visionare la normativa in argomento più dettagliatamente vi invitiamo pertanto a visitare direttamente il sito ufficiale della Fidal al seguente link **Norme per l'accertamento dell'idoneità e della salute**

Vi ringrazio ancora per la Vostra attenzione e spero come sempre nell'aiuto di tutti, per continuare a portare la nostra società sempre sul gradino più alto del podio, come è stato fatto nei vent'anni precedenti.

Alè podistica!!!

Umberto Balzerani

A chi destinare il nostro 5 per mille

di Redazione Podistica, 06/04/2016

Il tuo 5x1000 per la Podistica SOLIDARIETA'

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

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

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>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente</p> <p>FIRMA:</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>

Golden Gala!

di Redazione Podistica, 08/04/2016



PROGETTO Golden Gala per l'atletica Roma - Stadio Olimpico - 2 Giugno 2016

Cari amici Orange, anche quest'anno abbiamo la possibilità di vedere esibirci dal vivo i nostri beniamini dell'atletica leggera a prezzi scontati, grazie alla nostra Podistica Solidarietà, che usufruendo della promozione riservata alle società affiliate alla FIDAL, riesce ad avere un buon numero di **biglietti a condizioni vantaggiose**, esclusivamente per i

settori:

-TRIBUNA TEVERE - DISTINTI ARRIVI

Al costo di 6 € cadauno anziché di 15 €

(fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione).

Abbiamo creato una gara fittizia al 2 giugno 2016 per le prenotazioni dei biglietti.

Cliccate **QUI** per iscrivervi alla gara fittizia.

Indicate nelle note il numero di biglietti richiesti e il settore desiderato, entro e non oltre il 20 Maggio 2016.

Forza, sotto con le richieste!

Corso di atletica per bambini e ragazzi

di Redazione Podistica, 13/04/2016



Aggiornamento:

viste le numerose richieste il periodo gratuito di prova

viene protratto per tutto il mese di maggio

quindi potete portare i vostri bambini e ragazzi

dai 4 fino ai 13 anni alle ore 17 per scambiare quattro chiacchiere inizio ore 17.15

fine tassativa 18,15

dai 14 ai 18 e oltre alle 17,45 inizio ore 18

a fare la prova di atletica leggera

per divertirsi ed imparare tante specialità dell'atletica leggera

presso lo Stadio delle Terme di Caracalla

Il corso si svolge il martedì e il giovedì

Questa iniziativa iniziata nel già lontano 2010 da un'idea del sottoscritto **Pino Coccia** e di **Fulvio Di Benedetto** ha dedicato particolare attenzione a tantissimi arancini che si sono succeduti in questi anni sotto l'attenta guida prima di Fulvio e mia e successivamente di **Loredana Zambusi** che esercita attualmente insieme a **Salvatore Cairo**

il corso

prevede:

esercizi con attrezzi tipo vortex - ostacoli o in campo salto in lungo corsa ecc

ma gli arancini si divertono anche rincorrendosi e giocando tra loro passando un'ora spensierata sotto gli occhi attenti di istruttori e accompagnatori

il corso si svolgerà gratuitamente e ad ogni bambino o ragazzo verranno donati

una tshirt degli arancini

una confezione di matite

uno zaino della 21^ maratona di roma

un tappetino per gli esercizi a terra

per partecipare:

basterà una lettera di manleva di un genitore e un certificato di sana e robusta costituzione

al termine del corso gratuito ai ragazzi che si iscriveranno

- **verrà fatto dono di una tuta orange,**

- **verranno tesserati FIDAL**

- **parteciperanno alle gare in programma**

i costi sono ridottissimi

li attendiamo dunque per il loro primo giorno di scuola di atletica:

il 10 maggio (la settimana precedente lo stadio è chiuso) per proseguire per tutto il mese, potete venire quando volete e potete

Potete aderire segnalando la loro partecipazione alla seguente mail:

cd@podisticasolidarieta.it

e **ISCRIVENDOVI NELLA GARA FITTIZIA AL 31 DICEMBRE 2016 AL SEGUENTE LINK:**

Corso di atletica leggera per arancini

segnalando **NOME E COGNOME DELL'ARANCINO** e **L'ANNO DI NASCITA**

il pres

In Cammino per la Vita

di Daniela Paciotti, 21/04/2016



Insieme bella 100 Km del Passatore... da Firenze a Faenza in cammino per la vita

Questo progetto si chiama **"In cammino per la vita"** perché nato con diverse motivazioni e spinte emozionali che possono associarsi a metafore di vita.

Infatti, le donne che percorreranno questo difficile tragitto hanno vissuto (o stanno vivendo) quella che è considerato a livello psicologico, una delle più devastanti "collocazioni" di un tumore, cioè il tumore al seno.

Moderni studi si sono orientati alla comprensione della componente emozionale psicologica e non soltanto ereditaria, che possa predisporre a questa patologia.

Una patologia tanto devastante in quanto va a colpire il simbolo stesso della femminilità e del nutrimento per una donna.

Se lasciamo alla scienza, alla medicina e alla psicologia la ricerca di cause e concause, non si può restare indifferenti alla ricerca di metodi, medici e non, che possono aiutare ad affrontare, combattere e superare questa grande sofferenza non soltanto fisica che colpisce moltissime donne di tutte le età.

E' anche per questo che, ovunque , **nascono nuovi modi di aggregazione, di coinvolgimenti "al femminile" che indicano un aiuto nella socializzazione e nel non-abbandono delle donne che sono state operate al seno e cercano di riprendere in mano la propria vita e farla tornare normale e consapevole.**

"Mai più sola" potrebbe essere lo slogan che invita le donne ad un abbraccio che indichi loro la strada per affrontare e vincere quel **"cambiamento"** imposto loro dal destino.

Un cambiamento, mentale, fisico che devasta e destabilizza anche le più forti.

Tanti anni fa, anche io sono stata operata al seno e, molto probabilmente, quel medico che mi diagnosticò "qualcosa" a 25 anni e mi operò, fece una grande prevenzione e mi salvò la vita.

Oggi che di anni ne ho 62 e ho percorso, km ed emozioni insieme a donne che sono state operate, alcune delle quali mi hanno lasciato, altre ancora lottano, altre sono totalmente guarite, oggi ho pensato di condividere con alcune di queste donne, in rappresentanza di tutte, il mio percorso, dei 100 km del Passatore.

Loro, saranno almeno 10 e, simbolicamente, ci accompagneremo, loro in staffetta passandosi il testimone della loro sofferenza e della loro guarigione, ciascuna per 10 km, accanto a me che li percorrerò tutti e 100 e rappresenterò la prevenzione che mi ha portato ad oggi e mi ha permesso di sposarmi avere figli e vivere una vita piena e consapevole.

Cammineremo tutte, perché la vita è un grande percorso da camminare, da assaporare, da abbracciare consapevolmente, da comprendere e da amare anche nella sofferenza.

Perché la vita, anche e soprattutto quando è sofferenza, può essere di esempio, di luce, di indirizzo per altre, perché avrà salite, avrà discese, ma i 100 km saranno il nostro percorso umano in cammino per la vita.

Per questo motivo, cammineremo per tutte le donne che soffrono perché sono state abbandonate, perché hanno figli da crescere e non sanno come dare loro nutrimento.

Cammineremo come esempio, perché ce la possiamo fare, tutte le donne possono farcela.

Cammineremo perché il nostro esempio sia un percorso di guarigione anche dalle sofferenze dell'anima che spesso indeboliscono più della malattia stessa.

Siamo donne e ci aiuteremo le une con le altre a tagliare anche questo traguardo, oltre tutti quelli che nella nostra vita abbiamo già tagliato e taglieremo.

Il progetto nel suo aspetto tecnico, prevede step di circa 10 km a partire da Firenze, attraverso il passo della Colla fino ad arrivare a Faenza dove tutte taglieranno il traguardo insieme a me e ad alcuni amici camminatori tra cui **Agnese Zanotti, grande Campionessa italiana di Fitwalking.**

Forse qualche donna operata al seno farà qualche km in più perché ce la fa e perché accompagnerà (come nella vita) la donna che verrà dopo di lei, ma tutte saranno coperte da assicurazione e supportate.

Oltre ai ristori normalmente posizionati lungo il percorso dall'Organizzazione, forniranno supporto ciclisti e automobilisti e volontari amici posizionati e in movimento.

Volontari e amici si occuperanno di portare fisicamente le donne ciascuna al proprio step di partenza e raccogliere quella che ha terminato lo step precedente.

Tutte si ritroveranno insieme per tagliare il traguardo.

Aprile dolce dormire

di , 28/04/2016



Danilo Osimani

Frase sibillina che vale per tutto e tutti, unica evidente eccezione è la nostra splendida Podistica Solidarietà, che anche in questo mese che precede l'arrivo (forse) della bella stagione, non rallenta, ma procede come un treno ad alta velocità, raccogliendo sempre ottimi risultati, in ambito di Società; in particolare:

- **Primo Posto** nella Maratona di Roma, Appia Run e Corriamo al Massimo per I.R.E.N.E;
- **Secondo Posto** nella Vola Ciampino, Mami Run e Combinata (16 Km + 42 Km) dell'Eco-maratona Monti della Tolfa,

- **Terzo Posto** nella Mezza Maratona di Rieti.

In ambito di piazzamenti assoluti abbiamo in ambito maschile:

- **Danilo Osimani** che trionfa nella Mami Run, giungendo poi 13° nella Vola Ciampino;
- Daniele Pegorer trionfa nella Corsa de Noantri nel Cuore di Roma a Villa Borghese, ed inoltre conquista poi il 6° nella Corriamo al Massimo Per I.R.E.N.E. ed il 9° nella Tre Ville Run;

- Domenico Liberatore è 26° nella Maratona di Roma e 9° nell'Appia Run;

- Andrea Mancini è 7° nella Tre Ville Run;

- Francesco De Luca è 6° nella Mezza Maratona di Rieti.

Ma le nostre Bellissime Lady non sono certo da meno con:

- Maria Casciotti che trionfa nel Vivi Città di Latina giungendo poi 14ª nella Maratona di Roma, che è stata tra l'altro anche la sua prima Maratona;

- Paola patta giunge 7ª nella Vola Ciampino;

- Germana Bartolucci è 2ª nell'Eco-Maratona Monti dell Tolfa sulla distanza dei 42 Km;

- Laura Spescha è 6ª nella Mezza Maratona di Rieti;

- Chiara Ceccarelli è 12ª nell'Appia Run.

Nella categorie abbiamo:

- nella Mezza Di Rieti 3° Alfredo Donatucci;

- nella Tre Ville abbiamo 1° Lorenzo Raso, 3° Gianluca Corda e Claudio Fusco;

- nella Corriamo al massimo per I.R.E.N.E abbiamo 2° Giovanni Golvelli, 3° Dario Peccerillo, Emiliano Flore ed Antonella Falerno;

- nel Vivi Città di Latina è 3° Antonio Flamini, che ottiene identico risultato nella Nuovi Quartieri in corsa di Latina;

- nell'Appia Run è 1ª Loredana Bittoni.

- nella Pedagnalonga sulla distanza dei 21 Km è 1ª Elisa Tempestini, 3ª Roberta Falaschi e Teresa Tardella; sempre nella stessa gara ma sulla distanza dei 10 Km è 2° Adriano Percoco e 3ª Pinuccia Pisano;

- nel Winter Trail del Centro Sud abbiamo 1° Giovanni ed Ettore Golvelli;

- nel trail Riserva Grotte del cervo a Pietra Secca abbiamo 1° Giovanni Golvelli e Maria Luisa Marco Tulli;

- a castel Cicala Marathon Nola abbiamo 1° Giovanni Golvelli.

Come sempre un altro spettacolare mese si conclude, voglio scusarmi per eventuali errori ed omissioni.

Un Saluto e al mese prossimo dal vostro tap runner **Giampiero Decinti**.

SOLIDARIETA'

Una prospettiva per l'Autismo

di Redazione Podistica, 01/04/2016



La **Cooperativa Sociale Be&Able** nasce nel 2010 con l'obiettivo di rispondere alle necessità di bambini e ragazzi con disturbi dello spettro autistico e disabilità correlate.

I soci fondatori, dopo anni di esperienza professionale, sono arrivati alla consapevolezza di dover realizzare un ambiente capace di fornire strumenti adeguati per migliorare la qualità della vita dell'individuo con autismo e della sua famiglia e da questa riflessione è nato il centro per l'apprendimento di Be&Able: una palestra per la mente, **uno spazio all'interno del quale i bambini e i ragazzi con bisogni educativi speciali**, supervisionati da un team di insegnanti specializzato e attraverso interventi basati sulla scienza dell'analisi del comportamento applicata (ABA), **possono imparare condividendo questa esperienza con altri compagni di gioco e di studio**.

Gli obiettivi di Be&Able sono:

- **Prendersi cura dei bambini e dei ragazzi autistici dai 18 mesi ai 18 anni**, mediante interventi basati sulla scienza dell'analisi del comportamento applicata (ABA);

- **Sostenere le famiglie** dal momento della diagnosi, formarle e accompagnarle;

- **Valorizzare le competenze degli studenti con autismo** e consentire loro di apprendere e socializzare con i compagni;

- **Formare famiglie, insegnanti, operatori e professionisti** del settore per accogliere e accompagnare i bambini autistici in un percorso di apprendimento;

- **Svolgere attività di ricerca** applicata per migliorare i trattamenti;

- **Contribuire alla conoscenza dell'autismo** fra la popolazione e nelle istituzioni;

- **Cercare accesso a fonti di finanziamento alternative** al fine di garantire assistenza gratuita alle famiglie.

L'Autismo è una sindrome comportamentale causata da un disordine dello sviluppo biologicamente determinato e si configura come una disabilità "permanente". Gli interventi sono basati sulla scienza dell'analisi del comportamento applicata ABA (Applied Behavioural Analysis); un programma ABA consiste nell'applicazione intensiva dei principi comportamentali per l'insegnamento d'abilità sociali e la correzione di comportamenti non appropriati.

Nei interventi degli operatori è fondamentale la partecipazione da parte dei familiari e delle figure di riferimento del bambino perché soltanto insieme si raggiungono i migliori risultati.

Be&Able propone un percorso che parte dal lavoro individuale con una prima fase di insegnamento "one to one" per arrivare a lavorare all'interno di piccole classi nelle quale il compagno di studio e di gioco prende il posto dell'insegnante (peer tutoring).

La strategia educativa di Be&Able consente ai ragazzi di apprendere con operatori in rotazione e attraverso l'interazione con il gruppo dei pari. Questo tipo di approccio rende i risultati raggiunti più solidi e facilmente riproducibili all'interno di tutti gli ambienti frequentati dall'alunno. Perché l'apprendimento è apprendimento solo quando è replicabile in tutti i contesti e con tutte le persone.

Offerta formativa di Be&Able prevede:

1) **Il centro per l'apprendimento Be&Able.** All'interno di un ambiente condiviso con altri compagni di gioco e di studio lo studente viene stimolato ad avvicinarsi a nuove modalità di apprendimento basate sul peer learning e sulla condivisione come abilità sociale.

2) **Progetti nelle scuole.** Le attività prevedono sia interventi di formazione rivolti al corpo docente, sia interventi incentrati sullo studente con autismo e sul gruppo classe in generale con l'obiettivo di creare un ambiente proficuo per l'apprendimento attraverso l'interazione con il gruppo dei pari.

3) **Formazione.** La formazione offerta da Be&Able ha come intento quello di informare-formare il territorio sulle linee guida e le buone prassi educative per l'insegnamento a persone con autismo con l'obiettivo di fornire strumenti adeguati per un buon lavoro in equipe tra professionisti, familiari e personale scolastico.

4) **Centri estivi.** Da giugno ad agosto Be&Able offre ai bambini e ragazzi la possibilità di trascorrere delle giornate al mare. Attraverso questa attività si cerca di favorire una maggiore autonomia degli studenti.

4) **Interventi home based.** In coordinamento con i genitori, si lavora sulle buone prassi e sul mantenimento e il raggiungimento delle autonomie di base e avanzate.

Ad oggi la cooperativa ha in carico circa 80 famiglie che vengono seguite all'interno di diversi ambienti di riferimento: centro per l'apprendimento, scuola e casa. Tutti gli studenti vengono seguiti utilizzando l'ABA e gli operatori tracciano in maniera sistematica i risultati raggiunti dai ragazzi.

Be&Able sta attivando nuove sinergie con Centri di Ricerca e Università al fine di poter sfruttare i dati raccolti per contribuire ai progressi della ricerca sull'autismo; in particolare, attraverso il confronto dei risultati ottenuti dai ragazzi seguiti nei diversi contesti, ci si propone di indagare se e quanto l'interazione con il gruppo dei pari possa favorire i progressi della persona con autismo.

Per maggiori informazioni su Be&Able, sui corsi e sulle iniziative proposte vi invitiamo a leggere la presentazione della Cooperativa cliccando [QUI](#) oppure a visitare il loro sito internet all'indirizzo www.beandable.org/

Una "Casa lontano da casa"

di Redazione Podistica, 06/04/2016



Ronald McDonald House Charities, Inc. (RMHC®) è un'organizzazione no profit, che crea, trova e sostiene progetti che contribuiscono a migliorare in modo diretto la salute e il benessere dei bambini in tutto il mondo. Il suo obiettivo è aiutare in modo immediato e positivo il maggior numero possibile di bambini e delle loro famiglie attraverso una rete mondiale di sedi locali in 62 Paesi nel mondo.

Quando nel 1974 a Philadelphia si realizzò un'insolita partnership tra una squadra di football americana, un ospedale pediatrico, e una catena di ristoranti, nessuno dei fondatori avrebbe mai immaginato che il sogno di una **"Casa lontano da casa"** per le famiglie di bambini lungodegenti sarebbe cresciuto fino a diventare una realtà internazionale.

La causa di questa collaborazione si generò quando **Kim, la figlia di 3 anni di Fred Hill**, un giocatore di football dei Philadelphia Eagles, si ammalò di leucemia. Hill e sua moglie trascorsero intere giornate nelle sale di attesa e nelle corsie dell'ospedale, mangiando il cibo dei distributori automatici, ma facendo del proprio meglio per nascondere a Kim la tristezza, la stanchezza e la frustrazione di quei giorni. Gli Hill si guardarono attorno e notarono che gli altri genitori si comportavano nello stesso modo. **Scoprirono inoltre che molte delle famiglie avevano viaggiato a lungo per portare il proprio figlio nella struttura ospedaliera e per molti di loro il costo di una stanza in hotel era proibitivo.**

Ray Kroc, fondatore di McDonald's, che in quel momento aveva sotto contratto Fred Hill, appoggiò l'iniziativa. Promise di raddoppiare ogni dollaro raccolto sostenendo la filosofia "Ridiamo alla società una parte di quello che essa ci porta". Grazie a questo lavoro di squadra la dottoressa Audrey Evans, capo dell'unità oncologica dell'ospedale pediatrico di Philadelphia, riuscì a realizzare una casa come residenza temporanea per le famiglie dei bambini in cura presso l'ospedale.

A tal fine RMHC® si propone di **costruire, acquistare e assumere la gestione d'immobili ubicati nei pressi delle strutture ospedaliere**, Case Ronald, o di spazi all'interno dei padiglioni pediatrici dei principali ospedali, Family Room, **così da offrire ospitalità e assistenza ai bambini malati e alle loro famiglie durante il periodo di cura o di terapia ospedaliera dei bambini stessi.**

I fondi raccolti servono per la realizzazione delle Ronald House (Case Ronald), delle Family Room e delle Care Mobile (Unità Mobili). Le RMHC® nel mondo servono oltre 9.000.000 di famiglie e bambini ogni anno, assicurando risparmi in costi alberghieri per 650 milioni di dollari. L'intera iniziativa coinvolge circa 305.000 volontari in tutto il mondo che dedicano milioni di ore a questa missione.

Casa Ronald Roma Bellosguardo è una delle strutture gestite dalla Fondazione per l'Infanzia Ronald McDonald Italia, la quale **accoglie famiglie con bambini ospedalizzati o in cura presso l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma principalmente del reparto di oncologia.**

Casa Ronald McDonald Bellosguardo è la seconda struttura aperta in territorio romano, dopo Casa Ronald Roma Polidoro. Si trova all'interno del parco comunale di Bellosguardo, a soli 8 km dalla sede dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù.

Dal 2007 ad oggi la Fondazione per l'Infanzia Ronald McDonald Italia ha accolto quasi 30.000 bambini e famiglie per oltre 120.000 pernottamenti offerti, con un risparmio generato per le famiglie di oltre 12 milioni di euro. Mediante il supporto di tanti sostenitori possiamo mantenere la nostra promessa fatta alle tante famiglie che da anni accogliamo, ossia quello di donare loro una **"Casa lontano da casa"**.

La Podistica Solidarietà ha sposato la causa di Casa Ronald Roma Bellosguardo ed effettuerà una donazione per sostenere i piccoli in cura e i loro familiari.

"Un bambino malato deve spesso curarsi lontano dalla sua città. Diamo alle famiglie una casa lontano da casa, durante le cure ospedaliere dei loro bimbi. Perché una famiglia unita è la prima forma di cura".

Per chi volesse conoscere più in dettaglio le iniziative di Ronald McDonald House Charities vi invitiamo a leggere la scheda informativa [QUI](#); per maggiori approfondimenti su Casa Ronald Roma Bellosguardo vi invitiamo a leggere la scheda informativa [QUI](#) oppure visitare la pagina Facebook al seguente [linkwww.facebook.com/pages/casa-ronald-roma-bellosguardo](http://www.facebook.com/pages/casa-ronald-roma-bellosguardo)

Per chi volesse supportare Casa Ronald Roma Bellosguardo con una piccola donazione può farlo sul seguente IBAN IT10 S 05584 01601 000000016500 -Banca Popolare di Milano Agenzia 1 - causale: donazione a favore di Casa Ronald Roma Bellosguardo.

Donazioni pasquali: dettagli e ringraziamenti

di Redazione Podistica, 08/04/2016



Durante il periodo delle festività Pasquali, come ogni anno, **la Podistica Solidarietà acquista le uova di Pasqua e altri prodotti da tantissime Onlus e Associazioni benefiche a scopo solidale**; queste uova sono state distribuite, come già saprete, ai nostri arancini grandi e piccini in occasione della festa tenutasi in sede il 19 marzo e ancora vengono distribuite tra i nostri orange.

In questo articolo vogliamo resocontarvi delle donazioni effettuate appunto nel periodo pasquale allegando anche alcuni ringraziamenti giunti dalle suddette Associazioni. In particolare abbiamo acquistato uova di pasqua da:

- **RomaAil Onlus ;**
- **Lega Italiana Fibrosi Cistica Lazio Onlus;**
- **Isla Bata;**
- **Sulla strada Onlus;**
- **Andrea Tudisco Onlus;**

Inoltre abbiamo contribuito ad un'altra iniziativa solidale partecipando con il gruppo di Tivoli alla vendita delle **Gardenie dell'AIMS.**

In questo piccolo resoconto non abbiamo preso in considerazione le altre donazioni e iniziative che seguiamo aldilà della Pasqua e che avrete modo di conoscere con i singoli articoli dedicati che trovate nella Sezione Solidarietà del nostro sito.

Le nostre donazioni nel mese di Marzo **hanno superato i 2000 €** e sono state possibili solo **grazie al vostro impegno domenicale** in tutte le gare a cui avete partecipato e ci avete permesso di vincere numerosi premi.

Vi giriamo le parole di ringraziamento giunteci in questi giorni da **Isla ng Bata - L'isola dei Bambini Onluse da Romail Onlus.**

"Spett.le Podistica Solidarietà,
Grazie a te e al tuo sostegno le bambine accolte in Casa Famiglia potranno continuare ad andare a scuola. Quest'anno, grazie anche alla gentile collaborazione dei nostri volontari in tutta Italia, abbiamo distribuito: 3.074 Uova di Pasqua tra Roma, Milano, Genova e Torino. Non è poco!
Speriamo di averti ancora al nostro fianco per continuare a migliorare le condizioni di vita di tante bambine e tanti bambini.
Buona Pasqua
Silvia Izzo
Socio fondatore Isla ng Bata - L'isola dei Bambini Onlus"

"In ogni uovo deve vivere una certezza: sconfiggere le malattie del sangue.
Grazie
Prof. Franco Mandelli"



Roma 6 Aprile 2016

Asd Podistica Solidarietà
c.a.: Sig. Giuseppe Coccia
VIALE DELLO SCALO SAN LORENZO 16
00185 ROMA RM

*In ogni uovo
deve vivere una certezza:
sconfiggere le malattie del sangue.
Grazie.*

Prof. Franco Mandelli

A handwritten signature in black ink that reads 'Franco Mandelli'.

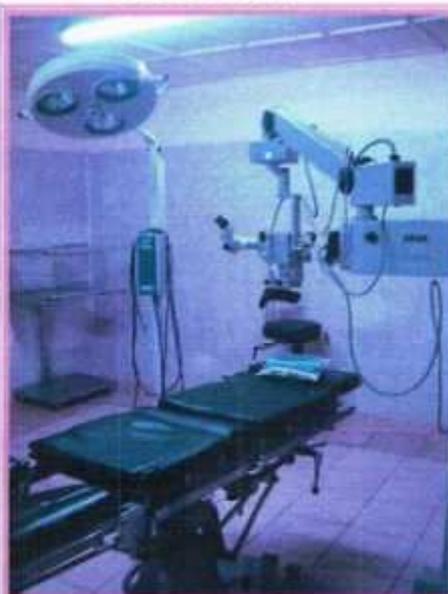
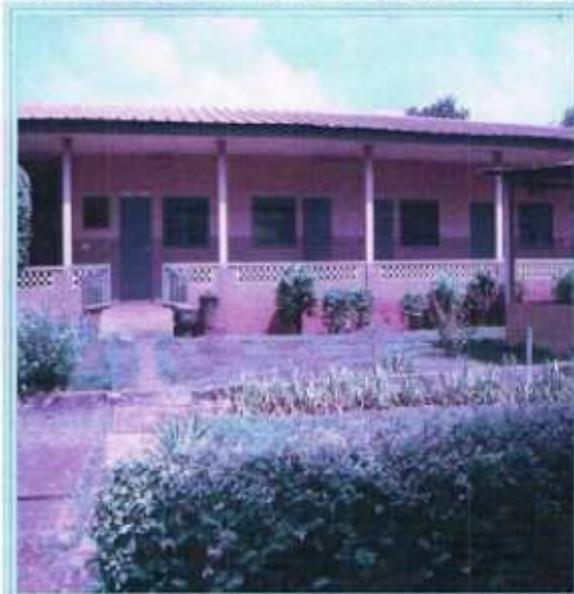
Donazione per Centro oculistico in Costa d'Avorio: ringraziamenti
di Redazione Podistica, 20/04/2016



Il laboratorio oculistico

Riceviamo e pubblichiamo lettera di ringraziamento da parte delle Suore Poverelle della Comunità di Agnibilekrou in Costa D'Avorio a seguito di una donazione di € 400 da parte della nostra Società a favore del Centro Oculistico della cittadina africana. In particolare la nostra donazione servirà in concreto per l'acquisto di un'apparecchiatura per poter operare le cataratte. (Per saperne di più sulla Comunità visitate il loro sito al seguente link www.istitutopalazzolo.it/)

CENTRE DE SANTE PALAZZOLO - Oculistica



Sœurs des pauvres - Agnibilékrou - Costa D'Avorio

CARISSIMA PODISTICA SOLIDARIETA

Abbiamo ricevuto tramite Dr ALDO PROCOPIO una offerta per sostenere i malati del nostro Centro oculistico qui ad Agnibilekrou in Costa D'Avorio.

Grazie per la vostra generosa solidarietà!

Il Signore vi benedica e vi da il centuplo di quello che avete dato per i poveri che amate nella fede e che aiutate concretamente.

In nome di tutti e anche della comunità,vi auguriamo un buon e felice anno 2016 nell'armonia e nella Pace!

GRAZIE !AUGURI!

Le Suore della comunità
di Agnibilekrou



Adozioni a distanza: un lungo filo che lega sport e solidarietà

di Arianna Carciotto, 21/04/2016



Tra le tante attività solidali che la Podistica Solidarietà porta avanti, è da segnalare il sostegno fornito da molti anni a due importanti associazioni che operano a livello internazionale per aiutare persone in difficoltà, l'**ACORP Roma Onlus** e la **MAIS Onlus**. L'**ACORP Roma Onlus** (www.acorpromaonlus.it) è una associazione benefica che ha come scopo quello di proseguire a distanza quanto finora realizzato in Brasile dalla ACORP - Associação de Corridores de Rua e Pista, nata in Brasile nel 1993 nella città di João Monlevade, **con l'intento di creare una stretta corrispondenza tra sport e solidarietà.**

Il gruppo iniziale era composto da soli atleti podisti che un giorno hanno deciso di convincere i bambini meno abbienti ad abbandonare la strada e a frequentare i campi di atletica per evitare loro i pericoli della strada e cercare di creare per loro un futuro migliore attraverso lo sport e i principi ad esso connessi. In particolare, la sede romana cerca di creare una simbiosi tra sport e solidarietà, **aggregando atleti alle iniziative sportive**, collaborando all'organizzazione di manifestazioni per la raccolta di fondi, contribuendo al sussidio dei progetti a distanza, e cercando inoltre di diffondere la cultura della solidarietà. Le ultime notizie ci dicono che è stata aperta una scuola di atletica leggera nella quale sono stati coinvolti tutti i bambini in adozione a distanza.

La **MAIS Onlus** (www.mais-onlus.org) è un'associazione di volontariato laica nata nel 1987 che si occupa di **sostegno a distanza finalizzato all'istruzione come strumento principale dell'autosviluppo di un popolo.** Il loro motto è infatti: chi sa di più, lotta meglio. Con progetti in Africa, India, Sudamerica, si occupano di istruzione, protezione, salute e lavoro. L'associazione riceve donazioni principalmente da privati e da eventi di raccolta fondi; inoltre, organizza **visite guidate, corsi di yoga, corsi di cucina, cene di beneficenza, mercatini, serate a teatro.** Le attività dell'associazione sono molteplici e comprendono la collaborazione con vari enti e altre associazioni, la promozione della cultura della solidarietà nelle scuole, la vendita di prodotti di artigianato solidali e l'organizzazione di viaggi di volontariato per i giovani. Per questa associazione, attualmente la Podistica sostiene gli studi di un ragazzo in Sudafrica e di una ragazza in Romania, che peraltro necessita anche di assistenza medica.

La Podistica Solidarietà in questi anni ha adottato a distanza 4 ragazze; dai contatti che la Podistica ha con le associazioni menzionate, si evidenziano situazioni di vita di questi bambini e ragazzi veramente difficili, spesso con bisogni di prima necessità, come cibo, salute e istruzione. Per questo, è necessario andare avanti e raccogliere sempre più fondi. La Podistica Solidarietà che, come recita il primo comma dell'art. 2 dello statuto "[...] **intende, con la pratica sportiva, diffondere e promuovere il concetto morale e sociale della solidarietà e del volontariato.**[...]" dimostra di essere pienamente all'altezza dello scopo che si è prefissata, estendendo il suo aiuto anche al di fuori del territorio nazionale. Il suo cuore rosso che corre arriva lontano ...

Gardenie dell'AIMS: risultati raccolta

di Redazione Podistica, 28/04/2016



Cari amici orange,
come avrete avuto modo di sapere la Podistica Solidarietà ha partecipato, come ogni anno da parecchi anni oramai, all'iniziativa **"La Gardenia dell'AIMS"**.

Il nostro banchetto di vendita e raccolta è stato approntato a Tivoli e gestito dal nostro Presidente **Pino Coccia** e da molti atleti orange del **gruppo tiburtino**.

Quest'anno il nostro gruppo è riuscito a raccogliere per AISM a favore della ricerca per la Sclerosi Multipla ben **2.600 €**. Un risultato eccezionale che si pone ai vertici della speciale classifica di raccolta delle principali postazioni di Roma e dell'intero Lazio.

L'AIMS ha tenuto a ringraziare la nostra società insieme alle altre associazioni che si sono prestate per questa raccolta fondi sulle pagine del loro sito.

Inoltre con l'occasione l'AIMS per "Giovani oltre la SM" ci invita a partecipare all'**Aperitivo con l'esperto**, che si terrà giovedì 5 maggio alle ore 19:00 presso il **"Cafè Boario"** - Città dell'altra economia (Ex Mattatoio di Testaccio), in Largo Dino Frisullo.

Il Gruppo Giovani organizza un incontro informale con la **Dottorssa Monteleone**, neurologa del Policlinico Ospedaliero Universitario di Tor Vergata di Roma che sarà a disposizione per rispondere a tutte le domande. La partecipazione all'incontro è gratuita; basterà prenotarsi mandando una email agiovaniaismroma@gmail.com.



Giovani *oltre la* **SM**

**APERITIVO CON L'ESPERTO...
FAI LA TUA DOMANDA!**

**19:00 | Parliamo di Sclerosi Multipla:
confronto libero con il neurologo**

**Dott.ssa Fabrizia Monteleone, Neurologa,
Policlinico Ospedaliero Universitario
Tor Vergata di Roma**

L'aperitivo è offerto dalla Sezione AISM di Roma.
La partecipazione all'incontro è **GRATUITA**
ed è rivolta ai giovani con SM sotto i 40 anni.

Il numero di posti disponibili è **LIMITATO**.
ISCRIVITI mandando una email a:
giovaniaismroma@gmail.com

Informazioni e Contatti:

Sezione AISM di Roma
Via Cavour 179/a
Tel. 06/4743355
FB: Aism Roma Webteam

05 MAGGIO 2016 ore 19.00

ROMA

Cafè Boario
Città dell'Altra Economia (Ex Mattatoio
di Testaccio) - Largo Dino Frisullo

**SCLE
ROSI
MULTI
PLA**
associazione
Itali
un mondo
libero dalla SM

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome (*)	Località	Distanza
01/06/2016 mer	05.30	Alba Race 7ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.600
01/06/2016 mer	19.15	Notturna di Rignano Flaminio 1ª edizione	Rignano Flaminio (Roma) Italia	10.000
02/06/2016 gio	09.00	Straverolana 26ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000
02/06/2016 gio	09.30	Corri per le Mura 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000
02/06/2016 gio	09.30	Cross Trofeo Città di Nettuno (TOP) 10ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000
02/06/2016 gio	17.00	Maratonina di Torrita di Amatrice	Torrita di Amatrice (RI) Italia	16.000
02/06/2016 gio	19.00	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (RM) Italia	10.000
02/06/2016 gio	19.00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0
03/06/2016 ven	07.30	Donazione Sangue 17ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0
04/06/2016 sab	10.00	Giro delle Sette Chiese 10ª edizione 8ª prova	Amatrice (RI) Italia	16.000
04/06/2016 sab	10.00	Circuito Di Marco Sport 8ª edizione	Marta (VT) Italia	10.000
04/06/2016 sab	10.30	Corri Oltre 4ª edizione	ITAS G. Garibaldi Via Ardeatina n. 524 - Roma (RM) Italia	5.000
04/06/2016 sab	16.00	Staffetta 12 x 1/2 ora (TOP) 9ª edizione	Stadio Nando Martellini alle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000
04/06/2016 sab	18.00	Corriamo insieme per l'ACORP	Roma (RM) Italia	6.000
04/06/2016 sab	20.00	3000 di sera	Impianto Sportivo "Cetorelli" - Fiumicino (RM) Italia	3.000
04/06/2016 sab	21.00	Trofeo Avis Città di Todi 7ª edizione	Piazza del Popolo - Todi (Pg) Italia	6.600
05/06/2016 dom	07.00	Francigena Marathon 4ª edizione	Acquapendente (VT) Italia	42,195
05/06/2016 dom	09.00	Corsa dell'Amicizia Memorial Galliano Di Ottavio 4ª edizione	Mosciano S. Angelo (Te) Italia	10.000
05/06/2016 dom	09.00	Sali e scendi per Vitinia 8ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200
05/06/2016 dom	09.05	Maratona di Suviana 8ª edizione	Suviana-Badi-Castel di Casio (Bo) Italia	42.195
05/06/2016 dom	09.15	Giro del Ferro di Cavallo 22ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.000
05/06/2016 dom	09.30	Trofeo Victoria Madonna della Neve 4ª edizione	Frosinone (FR) Italia	9.000
05/06/2016 dom	09.30	Cortina-Dobbiaco Run 17ª edizione	Corso Italia - Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000
05/06/2016 dom	10.00	Maratonina di Scai 3ª edizione 4ª prova	Amatrice (RI) Italia	8.000
05/06/2016 dom	10.00	Corri tra le Cerase (CCRun) 14ª edizione	Castelchiodato - Roma (RM) Italia	10.450
05/06/2016 dom	10.00	Cross CorriLIPU (TOP)	Oasi Castel di Guido - Roma (RM) Italia	10.000
11/06/2016 sab	09.15	Spartan Race Milano MXP Super 1ª edizione	Milano (Mi) Italia	13.000
11/06/2016 sab	19.00	Sulle Orme di Enea 28ª edizione	Pomezia (RM) Italia	10.000
12/06/2016 dom	09.00	Run for Children	Cesate (Mi) Italia	10.000
12/06/2016 dom	09.00	Magicland Run 4ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000
12/06/2016 dom	09.00	Palio del Drappo verde 599ª edizione	Quinto di Valpentena (Vr) Italia	21.097
12/06/2016 dom	09.00	Cronoscalata al Tuscolo 1ª edizione	Parco dell'Ombrellino - Frascati (RM) Italia	4.000
12/06/2016 dom	09.30	Maratonina dei Due Colli 5ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000
12/06/2016 dom	09.30	Camminata di beneficenza "San Luigi" 4ª edizione	Guidonia (RM) Italia	11.000
12/06/2016 dom	09.30	Trofeo Citta' di Prossedi	Prossedi (LT) Italia	9.000
12/06/2016 dom	09.30	Corriamo con Carlo 4ª edizione	San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) Italia	10.000
12/06/2016 dom	10.00	Corri tra i Boschi di Riano 2ª edizione	Riano (RM) Italia	12.000
12/06/2016 dom	18.00	Maratonina di S. Enrico	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	5.000
12/06/2016 dom	18.30	Trofeo San Nicandro 19ª edizione	Venafro (IS) Italia	10.000
18/06/2016 sab	20.30	La Corsa del Castello 1ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000
18/06/2016 sab	21.00	Notturna di San Giovanni 77ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.100
18/06/2016 sab	21.00	Notturna dei Ceri 7ª edizione	Rieti (RI) Italia	9.000

18/06/2016	sab	21.45	Notturna di Sansepolcro 29ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	10.100
18/06/2016	sab	22.00	Corri Roma (C.E.,T.S.,T.O.) 10ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
19/06/2016	dom	09.15	30 Miglia salita e discesa del Terminillo 1ª edizione	Vazia (RI) Italia	48.000
19/06/2016	dom	09.15	Mezza Maratona Scalata del Terminillo 1ª edizione	Vazia (RI) Italia	21.097
19/06/2016	dom	09.30	Maratonina delle Rose 14ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.000
24/06/2016	ven	18.00	Terre Iblee Tour	Scicli (Rg) Italia	7.000
25/06/2016	sab	06.30	Un Bus per Campotosto 5ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0
25/06/2016	sab	10.00	Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000
25/06/2016	sab	10.30	Giro del Lago di Campotosto 5ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200
25/06/2016	sab	19.00	La Corsa di Alberto 1ª edizione	Sant'angelo Romano (RM) Italia	7.400
25/06/2016	sab	21.00	Notturna Olim Palus 4ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000
26/06/2016	dom	09.30	Maratonina della Lumaca (C.E.) 9ª edizione	Località S.Giovanni - Valmontone (RM) Italia	9.500
26/06/2016	dom	09.30	Trofeo Hernica Saxa (C.E.) 7ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000
26/06/2016	dom	09.45	Maratonina al Centro Comm.le IL POLO - Trofeo Bar Marchetti 1ª edizione 11ª prova	Zona Borgorivo - Terni (TR) Italia	13.000
26/06/2016	dom	10.00	Castrum Race " ex Corri tra le Cerase" 14ª edizione	Castelchiodato di Mentana (RM) Italia	10.000

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **162 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**