



la Podistica Solidarietà

TINFORMA



ANNO 18 - N. 182 FEBBRAIO 2018



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici Orange benritrovati con l'appuntamento del **Tinforma di Febbraio!**

Come sempre in questo nuovo numero ritroverete e rivivrete insieme a noi, attraverso gli avvisi e i resoconti scritti dagli atleti orange, tutte le gare, gli eventi sociali e le iniziative solidali di questo periodo.

Dal punto di vista podistico il mese di Febbraio si caratterizza per lo svolgimento di gare propedeutiche alla Maratona di Roma: infatti tantissimi atleti orange sono pronti a riversarsi nelle strade della Capitale per colorarle di orange!!!

In particolare molto partecipate sono state la **Corsa del Ricordo**, gara che commemora i caduti delle Foibe e l'esodo di oltre trecentomila italiani; la **Panoramica Half Marathon**, al suo esordio assoluto; la **X Miglia**, gara molto giovane ma che già ha assunto un certo rilievo nel panorama podistico laziale; il **Cross Romano Interbancario** che si disputa sugli affascinanti sentieri ricavati all'interno del Centro Sportivo della Banca d'Italia; la **Corri Fregene** e dulcis in fundo la **Maratona di San Valentino**, una gara fuori regione che ogni anno vede tantissime canotte orange percorrere le strade della Valnerina, con le sue meraviglie prima fra tutte la Cascate delle Marmore.

In questo mese di febbraio vi proponiamo due resoconti molto belli. Il nostro **"Sir" Ettore Golvelli** ci racconta la sua esperienza vissuta al Trail del Matese tra montagne di pastori, briganti e sognatori; il nostro **"Senatore" Romano Dessì** invece ci descrive il suo incontro con un vecchio amico lungo le strade della Maratona di San Valentino.

Inoltre potrete rileggere i nostri avvisi podistici per le gare di Febbraio e Marzo, in particolare tutte le istruzioni sulla Roma-Ostia, nonché le convenzioni riguardanti i soggiorni in hotel in occasione delle maratone di Valencia e Venezia.

Per quanto riguarda la sezione Ciclismo vi proponiamo l'articolo del nostro amico **Gianfranco Di Pretoro** sul progetto **"Sicuri in bicicletta"** che è stato presentato dalla Fondazione Ania, dalla Federciclismo in collaborazione con la Polizia di Stato e dal Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti nella Sala Giunta del Coni con la partecipazione straordinario dei campioni **Elia Viviani ed Elena Pirrone**.

Infine vi proponiamo un articolo riguardante la prima gara del 2018 della Coppa Lazio di ciclismo che riparte da Lavinio Scalo.

Nella sezione sociale potrete come sempre vedere tutti i piazzamenti ottenuti dalla nostra società lungo il mese di gennaio, grazie all'attenta opera di raccolta del nostro **Enrico Zuccheretti**. Dopodiché vi proporremo la lettura della **"Podistica in Pillole 2017"** ovvero tutto il **resoconto dettagliato di quanto fatto dalla nostra società dal punto di vista podistico ma soprattutto dal punto di vista solidale**: infatti troverete un elenco dettagliato di tutte le opere di solidarietà fatte durante l'anno grazie ai premi vinti, alle raccolte e alle donazioni.

Infine troverete un ricordo scritto dal nostro Romano Dessì della azzurra di marcia **Cristiana Pellino**, recentemente scomparsa, e l'appuntamento con le premiazioni del Corto Circuito Run dell'anno appena trascorso e che ci ha visto vincere ancora una volta.

Nella sezione dedicata alla solidarietà vi segnaliamo il ritorno a marzo della **"Gardenia dell' AISM"** i cui fondi saranno destinati al finanziamento della ricerca scientifica e delle attività dedicate alle persone con sclerosi multipla; quindi vi parleremo dell'**Associazione Onlus Alessia e i suoi Angeli**, che si pone l'obiettivo di tutelare l'infanzia ed in particolare di apportare migliorie alle condizioni di trattamento ed accoglienza dei bambini negli ospedali. Grazie ad alcune donazioni è stata inaugurata la stanza di prima emergenza per bambini, presso il Pronto Soccorso dell'ospedale **Santa Maria Goretti di Latina** e recentemente è stato indetto un bando per l'assunzione di un pediatra da impiegare proprio nella stanza appena realizzata. Infine chiudiamo con lo spettacolo benefico di musica Jazz **"In this mood ... the music of Glenn Miller"** per il quale la nostra società ha contribuito acquistando ben 25 biglietti, il cui ricavato sarà devoluto per il progetto del Rotary Club **"Una lavanderia per la Casa Circondariale femminile di Rebibbia"**.

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

Tony Marino

Un saluto da Pino Coccia, Tony Marino e Mario Durante e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 181 del Tinforma. BUONE CORSE a tutti!!!

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

Contenuti

5 RESOCONTI

Matese, montagne di pastori, briganti e... sognatori *di Ettore Golvelli*

Marciando in compagnia di un amico lungo la Valnerina *di Romano Dessì*

11 AVVISI *di Redazione Podistica*

Prenotazione AUTOBUS e istruzioni RITIRO PETTORALI

10 miglia con vista sulla Roma-Ostia

Un cross per orange e bancari!!!

Aspettando la Maratona ... di Roma

Un cross sulle sponde del Tevere

Orange a Valencia: convenzioni hotel

Orange a Venezia: convenzioni hotel

22 CICLISMO

Sicuri in bicicletta *di Gianfranco Di Pretoro*

A Lavinio Stazione Parte la coppa Lazio 2018

25 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

La Podistica in Pillole ... Anno 2017 *di Tony Marino*

Gennaio: finiscono le feste ma non i successi!!!

Lutto nel mondo della marcia: ci lascia l'azzurra Cristiana Pellino *di R. Dessì*

Corto Circuito Run 2017: le premiazioni!!!

37 SOLIDARIETÀ

A Marzo torna la Gardenia di AISM

Un Pediatra in Pronto Soccorso per Alessia e i suoi angeli

Spettacolo Solidale!!!

41 DLF

43 CALENDARIO GARE - MARZO 2018

46 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

MATESE, MONTAGNE DI PASTORI, BRIGANTI E... SOGNATORI

di **Ettore Golvelli**

Fin da bambino sono stato sempre affascinato dalle cime innevate dei monti, soprattutto di quelle montagne che, in lontananza, vedevo dal balcone di casa mia e che poi ho scoperto essere quelle che dividono la Campania dal Molise. E questo perché mi sentivo legato ad esse come ad un riferimento naturale di collegamento tra varie popolazioni, pur distanti tra loro, un po' come interessano i centri abitati, le montagne, le valli, le sorgenti d'acqua, le grotte e tutto ciò che è particolare in un ambiente vissuto. È questo è il fascino che prende chiunque sente il bisogno di "scoprire", conoscere cosa c'è al di là dei monti, delle valli e dei confini del proprio paesello, per sapere di più e per appagare il desiderio di capire chi viva attorno a noi, insieme a noi e cosa ci accomuni e ci differenzi. Così crescendo, proprio come il topo di oraziana memoria, ho travalicato i limiti delle mie conoscenze ed ho scoperto percorsi, valichi, torrenti e fiumi prima a me sconosciuti, incuneandoli nelle prime conoscenze storiche-geografiche della regione e, successivamente, in quelle dell'Italia, arricchendo il mio iniziale sapere e godendo per le nuove scoperte che si aggiungevano a quelle già acquisite, proprio come fa lo scolaro nell'apprendimento delle discipline curriculari.

Questa mia caratteristica o, se volete sensibilità, si è radicata anche per la mia storia personale. Oltre ad essere un assetato di nuove conoscenze, sono anche uno dei tanti meridionali cresciuto nel Nord Italia "ammalato del Sud", ammalato dei suoi paesaggi e del suo patrimonio culturale, dell'odore degli uliveti e del colore dorato dei campi di grano e della bellezza struggente dei suoi paesi dove l'urbano entra nel rurale ma che non è sempre consapevole di quanto la ruralità ha dato e ancora può dare all'urbanità.

Ora che il mio futuro non è più un enigma, ora che non mi spaventa più e la mia vita scorre tranquilla, sono tornato sotto queste cime innevate per spegnere una sete che ancora mi sorprende, ancora mi affascina. A S.Potito, sotto il limpido cielo del Matese, ho finalmente bevuto dopo una lunga arsura. Ci sono tornato, mi sono dissetato, ci sono rimasto e questo

perché... ho seguito la corrente.

E così ho scoperto San Potito Sannitico, una pittoresca e bella piccola cittadina che sembra calma e placida la prima volta che ci arrivi. In un giorno pensi di averla vista tutta e il giorno dopo ricominci



daccapo. E daccapo ricominci a vedere te stesso, molto probabilmente davanti ad un'opera d'arte.

L'aria è fresca di montagna e amichevoli cani randagi passeggiano lungo i sentieri di ciottoli. Ma ti rendi conto velocemente che, oltre l'esteriorità, vi è qualcosa di ancora più sorprendente. Molte cose mi hanno stupito in questo mirabile paesello. Di alcune mi sono accorto subito: sono palpabili, ti si presentano senza nemmeno andarle a cercare. Altre bisogna viverle per capirle.

La prima cosa che mi ha stupito a S.Potito sono state le persone per strada che ti prendono e camminano con te, e ti accompagnano nei luoghi e ti raccontano del paese, della sua storia, delle sue leggende... e poi arriva qualcuno, come a passarsi il testimone; e questo nuovo arrivato prosegue dove l'altro si è fermato, come una sorta di narrazione collettiva.

E poi i giardini, con i loro fiori profumati, e ortaggi e verdure colorate, terrazzati e murati, lussuosi e modesti, alcuni di loro dissolti nel paese in modo tale che quasi non ti accorgi della loro presenza.

Attraverso discrete e rispettose esplorazioni in punta dei piedi capisco che i giardini sono la chiave per comprendere la segreta bellezza di questo splendido borgo. E quando provi a dargli una forma S.Potito ti risponde con un suono: quello di vene d'acqua che corrono fresche nei giardini, tra un terrazzo ed un frutteto, sospesi come un mezzanino. Ed è spettacolare un olivo centenario che convive con una pianta di uva bianca e un giallo limone splendente, ed insieme intonano un canto comune

che risuona con l'acqua che zampilla da un fontanile e con la brezza fresca della montagna.

Perché a S. Potito c'è acqua, di giorno, di notte, dappertutto. Si sente nell'aria e nelle orecchie, e scorre generosa e fresca, abbondante e limpida. E lo fa giù, nelle viscere underground, ma anche all'aria aperta sotto il cielo, visibile in fontane, canali, lavatoi, che appartengono alla collettività e da essa sono usati in vari modi.

Di notte, nel silenzio del paese, quando i suoi abitanti

contengono solo un silenzio bloccato, un'assenza apparentemente insondabile ma non è vero: sono vivi e vitali.

E di giorno, nel mio errare, ho incontrato i lavatoi, luoghi d'incontro e inno alla vita, dove l'acqua può raccontare storie magiche a chi sappia ascoltare con il cuore mentre il sole gioca con le sue pareti, ingentilite da mani d'artista. E le ombre luminose saltano, ondeggiando, proiettano luci abbaglianti che mi trasportano in luoghi lontani... e mi fanno sognare.

M a



dormono e riposano in letti caldi, l'acqua scorre invisibile, nei tubi come nelle pietre, passa sotto le case, sotto la terra, come se dovesse lavorare per qualcosa, come se non potesse perdere tempo e rimanere ferma. Non importa che non si aprano i rubinetti, essa scorre, continua a farlo senza soste, incessante, inudibile.

Di notte, nel silenzio di questo paese, passeggiando tra le strade, puoi sentire con più forza anche il mistero della vita dietro le finestre delle case. Che le luci siano accese, magari fievolemente, o siano state spente. Senza alcun dubbio. E i muri, per questo, sembrano

adesso basta sognare e veniamo alla corsa. Oggi S.Potito Sannitico organizza per la prima volta il Vertical dei Sanniti Pentri, una scalata verso le cime del Matese percorrendo l'antichissimo sentiero che attraversa la splendida Valle del Londro e che sbocca nei pressi di un antichissimo abbeveratoio di animali da pascolo.

La giornata è freddina ed il sole fa a botte con capricciose nuvole che non hanno voglia di andarsene. I runners scalpitano ed al via danno vita alla solita sfilata di colori intensi e si incuneano tra i vicoletti del paese, direzione montagna.

Un po' alla volta si lascia il centro abitato del paese e comincia un nuovo spettacolo: more di rovo, ombrelle di fiori invernali sfuggiti allo sfalcio, ulivi non curati, un tiglio in una piccola piazzetta tra l'asfalto sgretolato ma che mi ricorda dei tempi della mia infanzia. Foglie d'olmo per terra, colori sottili che ci invitano a tornare in autunno per rubare le fugaci e fragili armonie del pioppo, il giallo della robinia infestante.

Adesso si sale lungo una mulattiera costeggiata da un vecchio muro di pietre "a secco" che circondano gli splendidi giardini di una casa gentilizia di antichi nobili partenopei. Frugando nelle crepe del canuto muro intravedo aneliti ed esplosioni vegetali: sono piante pioniere che si insinuano un po' alla volta sgretolando anche il mediocre cemento che li aggrega, esprimendo resistenza e coraggio, un vigore e un colore che potremmo e dovremmo invidiare. Perché le piante viaggiano, le erbe soprattutto. Si spostano in silenzio, come le brezze. Non si può nulla contro il gentile respiro della montagna.

Adesso si sale decisamente. Alzo la testa per asciugare il freddo sudore sulla fronte e guardo su. Sullo sfondo, in alto, ho la montagna del Matese, una presenza discreta e costante che non ti lusinga con cime aguzze e rocce da scalare, ma dialoga dolcemente con la sua coltre verde che tutto avvolge e mimetizza.

La mia corsa di oggi mi porta proprio tra il Matese, che spinge fin qua il suo gobbone boscoso e il sentiero in alto, adagiato in quella frangia silenziosa e sublime che è il limitare di un paese, dal lato del Ponente. E per questo sprazzi di sole pomeridiano illuminano il sentiero che sale vorticosamente.

All'improvviso il bosco dirada dal lato sinistro della dura salita. Una piccola finestra permette di affacciarsi giù, verso uno spettacolare orrido creato dal capriccioso fiumiciattolo Lontro, formando una spettacolare profonda gola.

Adesso la salita incrocia un antico tratturo, un tracciato antichissimo. Lo si deduce dalla cura delle pietre accumulate ai lati del sentiero che descrive un

po' la vita dei pastori che periodicamente passavano da queste parti per la transumanza.

I pastori del posto sono i veri protagonisti di queste splendide montagne. Forti di antica esperienza tramandata da generazioni, quassù preparavano con grande abilità il formaggio pecorino e la finissima ricotta che nel suo tremulo, fumante e morbido candore, veniva delicatamente riposta nelle tradizionali "fuscelle" e conservato gelosamente.

Quassù, su queste splendide montagne, ancora adesso si consuma in una profonda solitudine la vita di generazioni di pastori, gente che vive aggrappata



alle loro pietre, persi tra prati sterminati ad alta quota, rubando la sopravvivenza agli umori della natura. Nel mio girovagare tra queste splendide montagne ho visto il loro volto continuare a tradire l'assoluta devozione alle magie delle pietre e del legno. Ho mangiato spesso insieme il loro povero pane di segala messo a seccare in madie di legno corrose dal tempo, e ho sentito il sapore di un mondo in bilico tra l'antica coscienza e ricordi sbiaditi.

E questi sono i pastori, uomini con le rughe che sorridono, uomini che non hanno mai lasciato la montagna, uomini che fanno un lavoro che nessuno più vuole, uomini contenti di avere qualcuno con cui parlare per snocciolare aneddoti ed antiche storie. Storie di vita raccontate a volte con qualche luogo comune ma certo sempre con sincerità e rispetto,

gente testimone di un passato che si aggrappa e resiste ancora, chissà fino a quando, in queste montagne bellissime e lontane dal progresso e dalla modernità.

Si sale e si arriva in una piccola pineta. Il sottobosco qui è molto bello: i folti pini coprono, con un tono cromatico più cupo, la china del colle mentre più in alto, più vasta, la faggeta brilla di mille sfumature e si distende verso le valli in alto.

Guardo in alto e sento che il vento si è fermato e si sente qualche uccello che gracchia da lontano. Una fredda brezza mi annuncia l'arrivo della nuova quota della corsa e l'inizio della "bora del Matese" un vento che ha reso famose queste montagne soprattutto nelle calde giornate estive.

Quassù due sono gli elementi predominanti: l'aria, così leggera, inconsistente, impalpabile; nell'aria nascono i venti, le brezze, si addensa l'umidità delle nuvole, condensa la pioggia, si forma la neve. E l'acqua, fonte di vita e principale responsabile del modellamento del paesaggio. E il Matese è figlio dell'aria e dell'acqua.

E le grotte, matrone indisturbate che affondano le proprio radici nel buio della montagna. Nelle grotte il tempo scorre lentissimo, le forme sono immutate e contengono la chiave per comprendere la storia e l'evoluzione anche del paesaggio esterno. Le grotte non sono soltanto luoghi d'esplorazione, di studio naturalistico e di avventura ma anche scrigni di storia e arte.

Adesso affronto l'ultimo tratto di salita che mi porterà all'abbeveratoio montano di monte Airola, da dove si può ammirare un panorama stupendo a 360 gradi. E da quassù il Matese si presenta grandioso, in un alternanza di creste dentellate e dirupi inaccessibili, di luoghi piano alti, profondi valli e balze che rompono la china dei monti, di gole strette, pareti verticali e bastioni imponenti, selve rigorose e prati prati smaglianti di colori.

Nella valle, circondata dai suoi faggi secolari, sono salutato dagli allegri campanacci di mucche che

pascolano tranquille brucando la tenera erba che cresce quassù, imbiancata dalla recente nevicata.

Al centro della valle, un pozzo ed un abbeveratoio tutto in pietra: un piccolo capolavoro di "arte povera" che testimonia l'importanza del pascolo montano. "L'abbeveratoio di monte Airola" è una riserva di acque meteoriche destinate a soddisfare il fabbisogno idrico dei capi di bestiame allevati al pascolo in montagna. Una struttura centenaria in pietra dove l'acqua viene sollevata a mano mediante secchi dal pozzo sottostante. L'acqua non è sorgente ma di raccolta, proveniente dall'invaso superficiale e dilavata mediante canalizzazioni a cielo aperto dalle colline circostanti.

E proprio qui, tra i faggi e gli aceri che in autunno arrossano i versanti dei monti, alloggia un ospite d'eccezione: il lupo. Questo straordinario animale è diventato l'ultimo rappresentante dei grandi predatori che un tempo popolavano queste montagne. Demonizzato da ingiuste leggende e in passato combattuto da contadini e pastori, oggi questo meraviglioso animale è tornato finalmente ad abitare il Matese.

E questo è il Matese, una serie di montagne inglobate nella terra dei Sanniti, un fiero popolo guerriero che, nel passato, ha tenuto testa ai Romani. Ma anche terra di pastori e di transumanza e per un certo periodo anche da briganti, che conserva ancora una forte tradizione silvo - pastorale con greggi e pastori sparsi in tutto il territorio montano.

E qui finisce la mia corsa e lo spettacolo che solo questo posto può offrire. Ho descritto questi posti perché amo questo meraviglioso paesello di nome S. Potito e queste straordinarie montagne che mi hanno accolto ed accettato per sempre e perché, in ogni stagione, in ogni momento, mi regalano sempre nuove emozioni che appagano la mia sete.

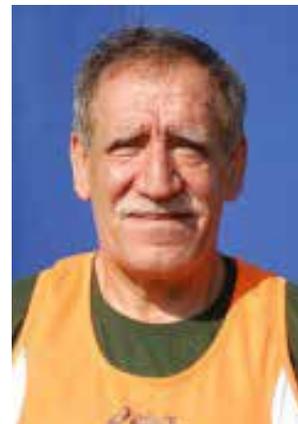
Un grazie particolare agli amici Orange che hanno partecipato a questa gara ed hanno rappresentato degnamente la Podistica Solidarietà e soprattutto onorato la mia ospitalità.

MARCIANDO IN COMPAGNIA DI UN AMICO LUNGO LA VALNERINA

di Romano Dessì

Cari amici solidali, era la prima volta che partecipavo a questa mezza, il clima alla partenza non era dei migliori, ma tutti gli atleti alla partenza avevano un bel sorriso sulle labbra. Durante il riscaldamento ho rivisto un vecchio marciatore catanese, che avevo conosciuto anni prima, lì per lì, decidiamo di fare la gara insieme. Il freddo era pungente, ma il mio cuore era riscaldato dai ricordi che questa città mi ha donato. La voce inconfondibile di Ludovico ci accompagnava verso la partenza, e alla partenza chi più o meno velocemente hanno preso il via. Per la prima volta ho attraversato strade sconosciute, strade mai fatte durante le altre manifestazioni più importanti delle manifestazioni sportive di Terni e cioè la Maratona delle Acque e il Circuito dell'Acciaio. Nel frattempo con l'amico Mauro Di Biagio stavamo superando coloro che avevano osato un po' di più alla partenza, la prima impressione è stata di una gara fatta in sicurezza, gli addetti agli incroci sempre diligenti e sorridenti e i vigili urbani che non facevano

passare una macchina. Ad un certo punto ho visto una landa quasi deserta ed un cartello che diceva Luna Park, non credo che i bambini riusciranno a divertirsi con giochi inesistenti. Poco più avanti con una svolta a destra ci immettevamo lungo la



Val Nerina, la strada che porta alla Cascata delle Marmore, una strada in falso piano fin quasi il 13° km, durante la gara mi venivano in mente tutte le volte in cui sono passato per quella strada, quando forse ero un più forte di adesso. Mentre andavamo, cercando di mantenere un ritmo decente, io e Mauro vediamo scendere i primi atleti della 10 km, cercavo di mantenere il contatto col mio amico, ma lui non riusciva a mantenere il mio ritmo, per cui varie volte mi sono fermato per aspettarlo, non mi pento di quello che ho fatto, dopotutto sulla mia canotta c'è scritto Solidarietà, ed attendere chi sta in difficoltà è un dovere. Siamo passati anche sotto la cascata, una meraviglia impagabile, proseguendo verso il giro di boa, dopo aver passato la boa, arriva il primo della maratona che con la sua andatura sta avvicinandosi verso la fine della sua gara, nel mentre incrocio Mauro che è stato un po' in difficoltà. Per fortuna il ritorno era in discesa, e Mauro è riuscito a raggiungermi, forse forzando un po' i tempi di recupero, i km avanzavano inesorabili come in un sogno, la strada era libera dal traffico all'andata come al ritorno, sentivo che la sicurezza di noi tutti dal primo all'ultimo era la priorità dell'organizzazione, sicurezza che la settimana prima era come vedere un miraggio nel deserto, lasciato solo e senza ristori per bere un bicchiere d'acqua. Ho terminato la mezza senza rischi e vorrei ringraziare l'Amatori Podistica Terni e tutti quelli che lungo il percorso hanno preso l'acqua come tutti noi, aiutandoci a vivere una bellissima giornata di sport.



Romano in compagnia dell'amico Mauro Di Biagio



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

PRENOTAZIONE AUTOBUS E ISTRUZIONI RITIRO PETTORALI

di Redazione Podistica - Tony Marino

ROMA OSTIA 2018

DOMENICA 11 MARZO 2018

PARTENZA ORE 9:15

AVVISO IMPORTANTE

I pettorali per questa gara verranno ritirati dagli addetti della Podistica Solidarietà per tutti gli orange giovedì 8 Marzo nel pomeriggio, ma non saranno distribuiti in quel giorno

La distribuzione agli orange avverrà esclusivamente nei giorni **venerdì 9 e sabato 10 dalle 10.00 alle 19.00** presso **Casa Roma-Ostia presso il SALONE DELLE FONTANE** in via **Ciro il Grande, 10-12** (vedi la mappa).

NON SARA' CONSEGNATO il pettorale a chi non è in regola con il CERTIFICATO MEDICO o chi ha DEBITI PREGRESSI

La Podistica Solidarietà avrà un suo desk dedicato.

Al ritiro del pettorale, ogni atleta che ha riservato un posto in un bus riceverà un biglietto che identificherà il BUS e il Posto nel BUS

COME SI RAGGIUNGE CASA ROMA-OSTIA?

Metropolitana:

dalla Stazione Termini prendere la Linea B (azzurra) direzione Laurentina fino alla fermata Eur-Palaspport

Autobus:

dalla Stazione Termini Autobus linea 714 (Palazzo dello Sport) – frequenza ogni 7 min - Fermata: COLOMBO/ AGRICOLTURA

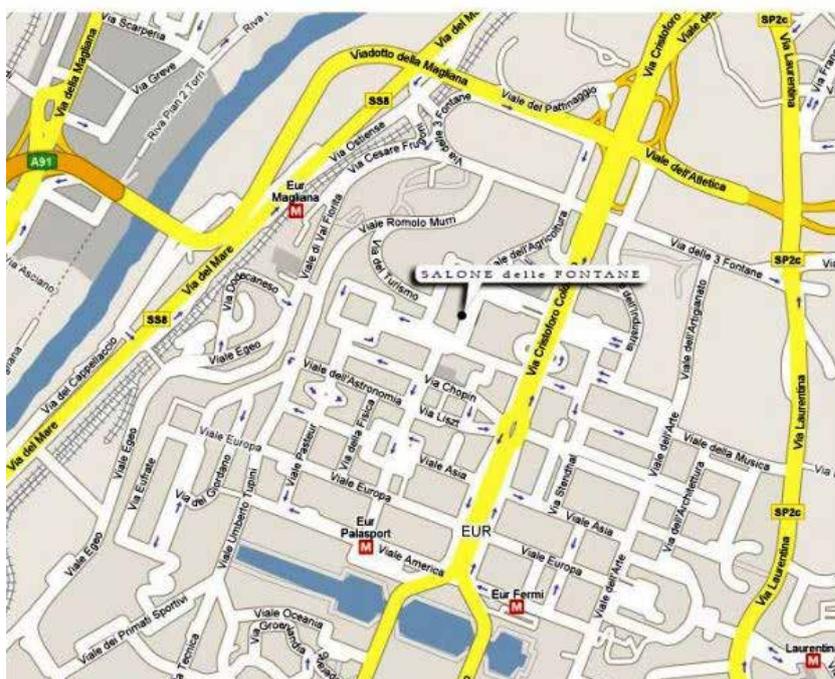
da P.zza Venezia Autobus linea 170 (Agricoltura) – frequenza ogni 15 min - Fermata: **Ciro il Grande**

Auto:

Facilmente raggiungibile dal centro di Roma percorrendo in auto la Via Cristoforo Colombo; per chi giunge dall'autostrada imboccare il raccordo anulare, fino all'uscita 26 Roma-EUR



SALONE delle FONTANE



Tutti quelli che per qualsiasi motivo non possono correre, per non farci attendere inutilmente sono pregati di avvisare con msg al 338 2716443, mail, con chat, segnali di fumo, ecc ecc

Anche chi non dovesse correre è pregato di passare in ogni caso a ritirare il pacco gara, o di incaricare qualcuno al proprio posto, dal momento che non saranno conservati per essere poi reclamati mesi dopo.

Per qualsiasi disagio dovesse crearsi, state tranquilli che abbiamo sempre risolto e risolveremo tutto, l'importante è che ricordiate di essere comprensivi e collaborativi, perché saremo come sempre tantissimi.

Se ricevete comunicazioni dai bancari per:

- mancanza certificato
- pagamento
- bollini rossi azzurri gialli

state tranquilli sistemiamo tutto noi

Istruzioni per UTILIZZO BUS per il ritorno da Ostia

Come per gli altri anni al fine di facilitare il rientro a Roma da Ostia dopo aver disputato l'omonima Mezza Maratona noleggeremo per tutti i nostri atleti **DUE o TRE o QUATTRO AUTOBUS al prezzo tutto compreso di 5 EURO per atleta**

- > Pullman A - partenza da Roma
- > Pullman B - partenza da Roma
- > Eventuale Pullman D - Partenza da Roma
- > Pullman C - partenza da Tivoli

Se non dovessero bastare tre autobus provvederemo a noleggiarne un altro.

Per prenotare il bus bisogna iscriversi alle gare fittizie presenti sul sito con le modalità con cui ci si iscrive a tutte le gare.

Per i **bus dei romani** bisogna cliccare sul **BUS A** (Posti terminati) oppure sul **BUS B** oppure sul **BUS D**

Per il **bus dei tiburtini** bisogna cliccare sul **BUS C**

Termine ultimo per prenotare il bus è il 6 marzo

GRUPPO DI ROMA – AUTOBUS “A” - “B” - “D”

al ritiro del pettorale ad ogni atleta verrà consegnato un biglietto che identificherà il Bus e il posto.

istruzioni bus - Domenica 11 marzo

Ø h. 7:00 arrivo e sosta dei BUS in viale dell'Umanesimo angolo viale Algeria o più avanti su viale dell'Umanesimo verso l'ospedale;

Ø Consegna delle borse con gli indumenti da posizionare nel bagagliaio **tutte con targhette con nome e cognome**. Possono lasciare le borse anche quelli che non prendono il bus

8:00 FOTO DI GRUPPO IN CANOTTA ORANGE: POSSONO VENIRE ANCHE COLORO CHE NON USUFRUISCONO DEL BUS;

Ø h. **8:15 partenza dei BUS** e borse alla volta di Ostia dove sosterranno sul LUNGO MARE antistante la ROTONDA della CRISTOFORO COLOMBO in attesa dell'arrivo degli atleti;

Ø ad Ostia sul bus verrà apposto un pallone gonfiato ad elio di colore Orange con la scritta **PODISTICA SOLIDARIETA'** al fine di consentire agli atleti giunti al traguardo di ritrovarlo facilmente, basta infatti guardare in aria;

Ø nell'intervallo tra la partenza del pullman in direzione di Ostia e la partenza della gara si consiglia di indossare una t-shirt vecchia da buttare subito dopo la partenza o la casacca in plastica che riceverete dall'organizzazione **PER RIPARARSI DAL FREDDO**;

Ø h. 9:00 partenza gara;

Ø h. 10:15 arrivo dei primi nostri atleti a Ostia;

- Ø Prima del ritorno a Roma verrà effettuato il controllo delle presenze;
- Ø Si raccomanda di salire sul proprio Bus (i romani sui bus A e B)
- Ø h. 12:00/12:30 quando l'ultimo atleta sarà rientrato i BUS faranno ritorno a Roma - viale dell'Umanesimo con orario di arrivo previsto alle ore 13:00 circa.

GRUPPO DI TIVOLI – AUTOBUS “C”

al ritiro del pettorale ad ogni atleta verrà consegnato un biglietto che identificherà il Bus e il posto
Ø h. 5:45 arrivo e sosta del BUS a Tivoli in Piazzale Nazioni Unite – Ristorante Incannucciata di fronte nuovi Chioschi Villa D'Este; ogni atleta potrà lasciare sul mezzo la propria borsa;

Ø h. 6:10 (precise) partenza da Tivoli dopo aver fatto l'appello;

- Ø h. 6:20 fermata a PONTE LUCANO BAR PIT STOP salita atleti;
- Ø h. 7:00 arrivo e sosta dei BUS in viale dell'Umanesimo angolo viale Algeria o più avanti su viale dell'Umanesimo verso l'ospedale;
- Ø Consegna delle borse con gli indumenti da posizionare nel bagagliaio possono consegnare le borse anche gli atleti che non prenotano il bus, **tutte con targhette con nome e cognome**

h. 8:00 FOTO DI GRUPPO IN CANOTTA ORANGE: POSSONO VENIRE ANCHE COLORO CHE NON USUFRUISCONO DEL BUS;

Ø h. 8:15 partenza del BUS con le borse alla volta di Ostia dove sosterrà sul LUNGO MARE antistante la ROTONDA della CRISTOFORO COLOMBO in attesa dell'arrivo degli atleti;

Ø ad Ostia sul bus verrà apposto un pallone gonfiato ad elio di colore Orange con la scritta PODISTICA SOLIDARIETA' al fine di consentire agli atleti giunti al traguardo di ritrovarlo facilmente, basta infatti guardare in aria;

Ø nell'intervallo tra la partenza del BUS e la partenza della gara si consiglia di indossare una t-shirt vecchia da buttare subito dopo la partenza PER RIPARARSI DAL FREDDO;

Ø h. 9:00 partenza gara;

Ø h. 10:15 arrivo dei primi nostri atleti a Ostia;

Ø Prima del ritorno a Roma verrà effettuato il controllo delle presenze;

Ø Si raccomanda di salire sul proprio Bus (per i tiburtini il Bus C);

Ø h. 12:00/12:30 quando l'ultimo atleta sarà rientrato il BUS farà ritorno a Roma viale dell'Umanesimo con orario di arrivo previsto h. 13:00

scenderanno tutti i romani e e poi a andremo a Tivoli, con orario di arrivo previsto h. 14:00.

SI RACCOMANDA LA MASSIMA COMPRESIONE E TOLLERANZA. ALÈ PODISTICA!!!

10 MIGLIA CON VISTA SULLA ROMA-OSTIA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Il gruppo Orange posa per la foto di gruppo prima della partenza della gara

Domenica 25 febbraio si disputerà a Roma la quarta edizione della "X Milia", gara regionale di corsa su strada, inserita nel calendario FIDAL, **sulla distanza delle 10 miglia romane** (un miglio romano equivale a 1480 metri) per un totale di 14.800 metri. Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 8:30 in Via Montpellier mentre la partenza della gara sarà data alle ore 09:30 da Viale dell'Archiginnasio con arrivo sempre su Via Montpellier (salvo diverse disposizioni da parte di Roma Capitale). La quota è di 13 €



fino al 13/02 (data di scadenza per il pettorale personalizzato) dopodichè la quota passerà a 15 € dal 14/02 fino al 20/02 data di chiusura delle iscrizioni. La X Milia per tutti i militari in possesso del certificato medico per attività agonistica in corso di validità tesserati con società FIDAL o Enti di Promozione Sportiva (EPS) sarà valida come PEO (Prova Efficienza Operativa) I punti di ristoro sono previsti secondo il regolamento FIDAL al 5 e 10 km. Il servizio di cronometraggio sarà fornito dalla società TDS, che provvederà anche ad un rilevamento cronometrico intermedio al passaggio del 10° km. Il tempo massimo per la manifestazione competitiva è di 2 ore e 15 minuti (9'/km), trascorso il quale le strade saranno riaperte alla normale circolazione automobilistica e pedonale. Tutti gli atleti che intendessero continuare la corsa fuori tale tempo massimo, dovranno attenersi al codice della strada, sollevando da ogni responsabilità la società organizzatrice. Per gli Assoluti saranno premiati **i primi 5 uomini e le prime 5 donne** con coppe e materiale sportivo; inoltre saranno premiati **i primi 5 delle categorie FIDAL maschili e femminili**.

Infine saranno premiate le società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo con i seguenti premi:
 - 500 € da 110 arrivati in su (NOSTRO OBIETTIVO); - 400 € da 100 a 109; - 300 € da 99 a 90; - 250 € da 80 a 89;
 - 200 € da 70 a 79; - 150 € da 60 a 69; - 100 € da 50 a 59; - 50 € da 30 a 49; - 40 € da 20 a 29.

Infine vi ricordiamo che la "X Milia" fa parte è inserita sia nel **Criterium Top Orange** che nel **Trofeo Solidarietà**. Quindi amici Orange vi aspettiamo numerosi per condividere insieme un'altra giornata all'insegna dello sport!

Il percorso sarà il seguente:

viale dell'Archiginnasio (partenza), giro di boa alla rotatoria Archiginnasio - Carli, viale dell'Archiginnasio, via Salamanca, via Cracovia, via di Passo Lombardo, via Mario Pastore, via di Tor Vergata, viale Heidelberg, via Cambridge, via Columbia, parcheggio interno Università Tor Vergata, via Cambridge, viale Pietro Gismondi, viale dell'Archiginnasio, viale Guido Carli, giro di boa rotatoria Carli - Portella, viale Guido Carli, viale dell'Archiginnasio, viale Pietro Gismondi, via Montpellier (arrivo). Qui accanto potete vedere la mappa del percorso.



UN CROSS PER ORANGE E BANCARI!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Sabato 17 febbraio torna l'appuntamento con il classico **"Cross Romano Interbancario"**, gara cross di circa 6 km dedicato ai bancari e agli atleti della Podistica Solidarietà. Oltre alla gara principale sono previste delle mini batterie per i ragazzi di tutte le età. Il percorso di gara in parte ricalca i sentieri che vengono utilizzati in occasione del Trofeo Podistica Solidarietà.

La manifestazione podistica si svolgerà come da tradizione all'interno del **Centro Sportivo della Banca d'Italia**, con ingresso da **Largo Volumnia, n.2 (Via Tuscolana angolo Via delle Cave)**.

Il ritrovo è fissato alle ore 13:00 con partenza fissata alle ore 15:00 sia per gli uomini che per le donne. Per i ragazzi la partenza della manifestazione è prevista alle ore 13:00; sono previste le seguenti categorie: Cadetti/e 2003-04, Ragazzi/e 2005-06, Esordienti A 2007-08, Esordienti B 2009-10, Esordienti C 2011-12, Cuccioli/e 2013-14. La distanza sarà di 300 metri per i Cuccioli/e, 500 metri per gli Esordienti, 1000 metri per Cadetti/e e Ragazzi/e.

I pettorali saranno distribuiti il giorno della gara dietro pagamento di 3 € (costo del chip) da versare direttamente al cronometrista. Per i ragazzi di età inferiore a 12 anni è sufficiente il certificato di sana e robusta costituzione o il modulo di esonero di responsabilità firmato dal genitore. Non è previsto il pacco gara.

Ingresso per gli ospiti: per ragioni di sicurezza non potranno accedere all'impianto atleti e accompagnatori non preventivamente segnalati e autorizzati all'ingresso; per informazioni quindi vi invitiamo a contattare il Coordinatore della Sezione Salvatore Quattropani al seguente numero di telefono 3478139637

Verranno stilate due classifiche distinte (bancari e non bancari). Saranno premiati:

- i primi tre atleti maschili e femminili bancari ;
- i primi tre atleti maschili e femminili gli atleti non bancari.

Vi aspettiamo numerosi come sempre!!!



La partenza del Cross Romano Interbancario all'interno del Centro Sportivo della Banca d'Italia

ASPETTANDO LA MARATONA ... DI ROMA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Il gruppo orange presente alla prima edizione del 'Lunghissimo'



Domenica 4 marzo a Rieti si svolgerà la 3ª edizione del “Lunghissimo di Rieti... Aspettando la Grande Maratona”, Trofeo Pasticceria “La Gardenia”, **gara podistica su strada sulla distanza di 32,6 km** che rappresenta anche la seconda tappa del Runners Rieti Tour organizzata da Felice Petroni. **Oltre alla distanza lunga sono previste anche altre due gare competitive rispettivamente sulla distanza di 20 km e di 7,4 km circa.**

Il percorso della gara è completamente pianeggiante ed è ricavato dalla percorrenza di alcuni giri sempre all'interno della cittadina laziale. In particolare la gara lunga si comporrà di 1 giro di 7,4 km e 2 giri di 12,6 km; la gara da 20 km si comporrà di 1 giro di 7,4 km e 1 giro di 12,6 km; infine la gara più breve si correrà su un unico giro da 7,4 km.

Il ritrovo della manifestazione è previsto alle ore 7.30 presso lo **Stadio di Atletica “R. Guidobaldi”** sito in piazzale Leoni a Rieti mentre la partenza sarà data alle ore 9.30; l'arrivo della gara è previsto invece in **Località “Lo Zodiaco”** (1 km da zona Partenza) in Via Velinia 17 nella Zona della Piana Reatina a Rieti.

Le quote d'iscrizione saranno le seguenti: - quota gara 32,6 km: 25 € fino al 20 febbraio; 30 € fino al 2 marzo.

- quota gara 20 km: 20 € fino al 20 febbraio; 25 € fino al 2 marzo.

- quota gara 7,4 km: 10 € fino al 2 marzo.

Vi sarà anche la possibilità di iscriversi sul posto la mattina della gara, fino a 30 minuti prima della partenza, **pagando una quota maggiorata di 5 €.**

Il pacco gara, riservato ai primi 300 iscritti alle tre competizioni, comprende pacco alimentare, colazione (tè e cornetto), ricco ristoro di fine gara. Inoltre **vi sarà una medaglia ricordo per tutti i finisher della gara di 32,6 km.**

Le premiazioni seguiranno il seguente schema:

- Gara 32,6 km: primi 5 assoluti uomini e donne con Prosciutto; dal 1° al 5° di categoria uomini e donne con Prodotti Tipici, dal 6° al 10° con Prodotti Alimentari.

- Gara 20 km: primi 3 assoluti uomini e donne con Spalla; dal 1° al 5° di categoria uomini e donne con Prodotti Tipici.

- Gara 7,4 km: primi 3 assoluti uomini e donne con Prodotti Tipici; dal 1° al 3° di categoria uomini e donne con Prodotti Alimentari.

Infine saranno premiate le prime 5 Società con un minimo di 15 atleti iscritti.

UN CROSS SULLE SPONDE DEL TEVERE

di Redazione Podistica - Tony Marino

L'A.S.D. Atletico Monterotondo organizza la 7ª edizione del **"Cross Valle del Tevere"** - 5º Memorial Raffaele Esposito, corsa campestre di 5 km su di un percorso sterrato completamente pianeggiante che si svolgerà domenica 18 marzo a Monterotondo Scalo.

Il ritrovo della manifestazione è previsto alle ore 8.30 in Via G. Galilei (Zona industriale di Monterotondo). La prima partenza adulti sarà data alle ore 9.30, dapprima per le categorie femminili e a seguire quelle maschili in base al numero degli iscritti. La quota di preiscrizione della gara è di € 10 e darà diritto al pacco gara. Le preiscrizioni chiuderanno alle ore 20 del 15 marzo. Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara al costo di € 12. Previsto al termine della gara un ricco ristoro.

Saranno premiati **per gli assoluti i primi tre uomini e le prime tre donne**. I vincitori di categoria saranno premiati secondo il seguente schema: per gli uomini i primi 3 della categoria AM(1996-2000), i primi 5 delle categorie BM(1984-1995), CM(1979-1983), DM(1974-1978), EM(1969-1973), FM(1964-1968), GM(1959-1963), HM(1954-1958), IM(1949-1953) e LM(1948 e prec.); per le donne le prime 3 della categoria AF(1996-2000), le prime 5 delle categorie BF(1984-1995), CF(1979-1983), DF(1974-1978), EF(1969-1973), FF(1964-1968), GF(1959-1963), HF(1954-1958) e IF(1953 e prec.).

Infine **saranno premiate le prime 3 società con un minimo di 50 atleti** con maggior numero di atleti iscritti secondo il seguente schema:

- 1ª classificata : € 400
- 2ª classificata : € 300
- 1ª classificata : € 200

A tutte le altre società con minimo 30 atleti arrivati € 100, con minimo 20 atleti arrivati € 50.

La gara fa parte del calendario del **Corto Circuito Run** ed è anche inserita nel calendario del nostro **Trofeo Solidarietà**.



Le nostre atlete orange Paola Patta, Annalaura Bravetti, Maria Elena Trulli, Patrizia Cattivera e Paola Rossi

ORANGE A VALENCIA: CONVENZIONI HOTEL

di Redazione Podistica

In occasione della Maratona di Valencia che si svolgerà domenica 2 dicembre vi illustriamo alcune convenzioni, proposte dal nostro Daniel Peiffer, riservate agli atleti e agli accompagnatori orange per il soggiorno nella città spagnola.



MARATO' DE VALENCIA dal 30/11 al 03/12/2018 (4giorni/3notti)

Proposta programma GRUPPO ORANGE (voli al momento esclusi)

- 30/11** Incontro in Hotel a **VALENCIA** e sistemazione nelle camere riservate; in seguito ritiro pettorali al Marathon Expo.
Cena libera oppure da organizzare tutti insieme (vedasi supplementi)
Pernottamento in Hotel
- 01/12** **VISITA DELLA CITTA DI VALENCIA**
Dopo la piccola colazione incontro con nostra guida turistica; per mezza giornata visita della città con pullman privato (Quartiere Carmen e i suoi Palazzi, Plaza de La Virgen e complesso della Cattedrale, Plaza del Mercado e Borsa della Seta, Plaza del Ayuntamiento (Arena, Estacion del Norte, Municipio di Valencia)
Pranzo libero o da organizzare tutti insieme (vedasi supplementi)
Pomeriggio libero dedicato a visite della città individuali come nella città delle Arti e delle Scienze o shopping o al ritiro pre-gara
Cena libera o da organizzare tutti insieme (vedasi supplementi)
Pernottamento in Hotel
- 02/12** **MARATO' DE VALENCIA**
Piccola colazione possibile già dalle 06:00 nei vari alberghi; in seguito trasferimento individuale in zona di partenza
Maratona di Valencia
Pomeriggio libero con eventuale possibilità di cena in ristorante tipico
Pernottamento in Hotel
- 03/12** Piccola colazione in Hotel e check-out delle camere
Ritorno individuale dei partecipanti per Roma

Quota per partecipante (minimo 15 pax) 210,00 € per persona - Supplemento Singola 120,00 €
Quota bambini da 2 a 6 anni free - Quota bambini da 6 a 11 anni 90,00 € (sistemazione in camera con i genitori e/o parenti)

La quota include

- Sistemazione in Hotel 4**** a Valencia o al centro storico con *servizio navetta gratuita zona partenza/arrivo* il giorno della Maratona, oppure Hotel 4**** vicinissimo alla zona partenza/arrivo.
- Sistemazione in base camere doppie tutte con servizi privati, Telefono, Tv, Frigobar, Buffet Breakfast incluso.
- ½ gg Guida turistica per la visita città di Valencia il 01/12/18.
- Minibus Gran Turismo per la mattina del 01/12/18.
- Iva, percentuali di servizio.

La quota non include

- ◆ Gli extra in genere e le bevande ai pasti.
- ◆ Gli ingressi.
- ◆ Pranzi e cene non indicate (Supplemento Menu turistico da 3 portate da € 25,00 pp in ristorante o da € 28,00 pp in hotel).
- ◆ Cena tipica ultima sera- bevande incluse € 38,00 pp.
- ◆ Quanto non chiaramente espresso nel programma di viaggio.
- ◆ Il volo di linea Roma/Valencia/Roma attualmente è quotato intorno alle € 190,00 pp. (la quota si basa sulla disponibilità attuale, da riconfermare al momento della conferma definitiva e del versamento quota volo per blocco posti)
 In alternativa esiste anche la possibilità di prenotare individualmente su voli diretti 'low cost', attualmente su cifre intorno alle € 120,00 Roma/Valencia/Roma, sempre da riconfermare al momento della prenotazione.

Iscrizione alla Maratona di Valencia:

Attualmente la quota è di € 50,00, a cui aggiungere il tesseramento federale obbligatorio € 5,00; la quota sale progressivamente a secondo delle iscrizioni. Entro il 31/05/2018 posso espletare ed inoltrare le iscrizioni da qui, ricevendo tutti dati personali e necessari.

Modalità di adesione

Iscrizione via EMail o Fax anche indicando il nr. di parenti/amici che vengono con la sistemazione alberghiera e se desiderato prenotazione voli.

Modalità di pagamento

L'eventuale quota volo deve essere versata subito a conferma definitiva, per il pacchetto viaggio proposto invece con i servizi a terra indicati, 30% di acconto a conferma + quota iscrizione, il saldo a rimanenza entro non oltre il 20/10/2018.

Penalità

In caso di recesso o annullamento dei servizi a terra indicati nel pacchetto viaggio:
 25% dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 30 gg prima dell'arrivo
 50% dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 14 gg prima dell'arrivo
 75% dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 3 gg prima dell'arrivo
 Nessun rimborso dopo tale termine

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'adeta orange **Daniel Peiffer**, contattandolo telefonicamente ai numeri 338/1099857 oppure 06/90478606 o attraverso l'indirizzo email dp.travel.service@inwind.it

ORANGE A VENEZIA: CONVENZIONI HOTEL

di Redazione Podistica

Come ogni anno in occasione della Maratona di Venezia che si svolgerà domenica 22 ottobre vi illustriamo alcune convenzioni, proposte dal nostro Daniel Peiffer, riservate agli atleti e agli accompagnatori orange per il soggiorno nella città lagunare.



VENICEMARATHON 28/10/2018

CONVENZIONE HOTEL

PARK HOTEL PINI (****) a VE - MESTRE 26 AL 29 ottobre 2018

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 Frigoba: al mattino prevista piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle ore 6:15 in poi). Parcheggio privato chi viene in auto e possibilità di pranzare o cenare in hotel.

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

<u>DOPPIA</u>	<u>SINGOLA</u>	<u>TRIPLA</u>	<u>QUADRUPLA</u>
Euro 140,00	Euro 95,00	Euro 180,00	Euro 230,00

Tassa di soggiorno da regolare direttamente in hotel (attualmente € 3,10 per persona a notte).

Supplemento pasto in hotel: Euro 30,00 per persona (menu da 3 portate con bevande escluse); possibile menu maratoneti la sera del 27/10 su richiesta.

Supplemento per soggiorno di solo 1 notte: € 15,00 per persona.

Nota bene: per usufruire delle tariffe agevolate è necessario confermare la propria adesione entro il 20 maggio 2018.

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'atleta orange **Daniel Peiffer**, contattandolo telefonicamente ai numeri 338/1099857 oppure 06/90478606 o attraverso l'indirizzo email dp.travel.service@inwind.it

CICLISMO



SICURI IN BICICLETTA

di Redazione Podistica Gianfranco Di Pretoro

La Fondazione Ania, la Federciclismo in collaborazione con la Polizia di Stato ed il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti, hanno presentato nella Sala Giunta del Coni il Progetto "Sicuri in Bicicletta". Gli interventi del Presidente FCI Renato Di Rocco, del Prefetto Roberto Sgalla, dell'Arch. Maurizio Vitelli, di Umberto Guidoni e Sandro Vedovi (Ania), di Marco Scarponi, fratello del povero Michele, dei campioni Elia Viviani ed Elena Pirrone, hanno evidenziato l'importanza di rendere il ciclista più visibile sulla strada. Troppo spesso l'investitore afferma "NON L'HO VISTO!". Il tutto con lo strascico di vittime, di feriti, di dolore infinito per le famiglie. Con il Progetto "Sicuri in bicicletta" si aumenterà la sicurezza dell'utente ciclista attraverso l'educazione dei giovani nelle scuole, nelle Associazioni ciclistiche e la visibilità di tutti noi appassionati, attraverso il giubbotto giallo da usare anche di giorno. Le personalità presenti hanno

aggiunto la necessità di rendere obbligatorio l'uso del casco protettivo (in Australia ed altre nazioni già lo è), di migliorare la convivenza fra gli utenti della strada, di rispettare le regole e combattere la cattiva abitudine di telefonare mentre si guida.

I Campioni Elia Viviani ed Elena Pirrone hanno portato l'esperienza dei 30.000km/anno sulle strade. Loro indossano sempre il casco, cercano di pedalare in fila indiana, si allenano su strade poco trafficate ma denunciano il peggioramento umorale dei motorizzati, per non parlare delle cattive condizioni dell'asfalto stradale. In poche parole, anche Viviani e Pirrone pedalano con la paura!

A conclusione, mi sono permesso di intervenire per integrare quanto emerso sempre a sostegno della sicurezza del ciclista, urbano, cicloturista, agonista... "UNO".

Questo, in sintesi, quanto ho dichiarato:



1) La convivenza tra ciclisti e motorizzati è un'utopia per la diversa natura dei mezzi, peso e velocità, esageratamente diverse. Pertanto il ciclista deve pedalare nel suo spazio separato. Fuori dei centri abitati, dove avvengono gli incidenti più gravi per l'aumentata velocità degli automezzi, le ciclovie devono essere scorrevoli e pulite per essere idonee anche all'allenamento generale degli agonisti.

2) E' necessario che il codice della strada riconosca l'utente ciclista realizzando le ciclovie su tutte le carreggiate anche se strette 7 metri. In Olanda, quando il pedalatore occupa tale bike-lane va rispettato, in sua assenza, invece, gli automezzi possono invaderla. In questo modo economico, si realizzerebbe la capillarità della circolazione ciclistica, si chiarirebbe la responsabilità assicurativa in caso di contatto. Con la sovrapposizione della

Banda Rumorosa esterna, inoltre, si darebbe al ciclista un'ulteriore visibilità. Naturalmente, tale ottima iniziativa, presuppone che la banchina laterale sia percorribile!

3) L'educazione stradale è fondamentale per dare ai giovani la formazione di base. Purtroppo, per farli appassionare al ciclismo assicurando le famiglie non basta, ci vogliono i ciclodromi, soprattutto nelle grandi città come Roma, le bike-lane per accompagnarli a scuola, le ciclovie per proiettarli nell'avventura e la partecipazione ai famosi Eventi per sviluppare la passione per il ciclismo.

A LAVINIO STAZIONE PARTE LA COPPA LAZIO 2018 *di Redazione Podistica*

Domenica 4 Marzo a Lavinio Stazione parte la Coppa Lazio 2018!!! Le iscrizioni saranno aperte alle ore 07.30 per la consegna dei numeri dorsali (si ricorda che devono essere apposti obbligatoriamente ambedue i numeri).

Il ritrovo della manifestazione è fissato alla ore 7:45 a Lavinio Stazione, presso il Bar Scarcella, sito in via Valle Schioia.

La prima partenza verrà data alle ore 9:03, la seconda partenza alle ore 09:06. Il circuito da affrontare è il classico cavallo morto da ripetere 11 volte per un totale di 67 km. Il costo dell'iscrizione alla gara è di 15 €.

Per tutte le gare saranno premiati i tre vincitori con relative maglie Coppa Lazio. Mentre per la premiazione finale la vestizione dei vincitori di tutte le categorie e della mitica maglia nera.





NOTIZIE SOCIALI

LA PODISTICA IN PILLOLE ... ANNO 2017

di Tony Marino



Cari amici solidali,

“**Podistica in Pillole**” serve fare il punto della situazione su quanto di buono fatto durante l'anno, per celebrare le nostre vittorie podistiche, per raccontare e far conoscere le nostre iniziative solidali, per rendere più trasparente e visibile a tutti la nostra attività e la gestione del denaro vinto grazie all'impegno e alla partecipazione di tutti gli atleti Orange.

Il 2018 è ormai alle porte ed è arrivato come da consuetudine il tempo per noi Orange di tirare le somme su quanto fatto in questo anno denso di appuntamenti.

La nostra Società è stata presente a tutti i grandi appuntamenti dell'anno, colorando di arancione tutte le strade di Roma e del Lazio; **essere Orange ormai è diventato uno stile di vita.**

Dal punto di vista podistico anche quest'anno abbiamo avuto oltre 1000 atleti iscritti con la nostra Società: **il numero degli atleti desiderosi di indossare la canotta Orange è sempre maggiore e questo ci rende orgogliosi perché vuol dire che il nostro lavoro dietro le quinte ha dato i suoi frutti;** ciò permette inoltre alla Podistica Solidarietà di primeggiare nelle classifiche societarie di tante gare e vincere i premi messi in palio per poterli poi destinare alle varie iniziative solidali.

Nel corso del 2017 abbiamo ottenuto brillanti risultati in tantissime gare, in alcuni casi con addirittura numeri da capogiro; in particolare **alla Corsa di Miguel, con quasi 400 atleti giunti al traguardo, alla Roma-Ostia dove abbiamo sfondato il muro delle 500 presenze, alla Maratona di Roma con quasi 250 atleti all'arrivo, all'Appia Run e alla Corse dei Santi anche qui con oltre 300 atleti sul percorso.**

Inoltre da ricordare i successi **alla Race for the Cure, alla Jennesina, al Giro del Lago di Campotosto, alla Speata, alla Roma by Night, alla Maratona a Staffetta dove con una prova magistrale dei nostri Top abbiamo avuto la meglio sulle altre squadre, alla We Run Rome, per culminare con i successi ottenuti al Cortocircuitorun e al Circuito Opes Latina.**

Il 2017 ci ha visti come da tradizione in prima linea sul fronte della Solidarietà: **tantissime iniziative solidali che si rinnovano ogni anno e nuove iniziative che ci vengono proposte anche dagli atleti stessi.**

Continua in primis **il nostro sostegno alle persone colpite dal sisma del 2016**, grazie anche alle donazioni che abbiamo ricevuto da parte di altre squadre podistiche e alla raccolta che è stata effettuata tra gli atleti orange. **Continuano infatti le nostre mission ad Amatrice e nei comuni vicini per portare, oltre al nostro affetto e alla nostra vicinanza, generi di conforto e di prima necessità agli sfortunati che sono rimasti senza casa, senza lavoro e nel peggiore dei casi anche senza famiglia.** Il nostro impegno per questa gente bisognosa non si ferma qui ma continuerà anche nel nuovo anno e cercheremo nel nostro piccolo di riportare loro il sorriso e la speranza.

Continuiamo **a sostenere i nostri ragazzi adottati a distanza:** ne abbiamo ben 7, grazie anche al generoso contributo dei nostri soci ordinari, sostenitori e benemeriti, presenti in massa presso il **Servizio Fabbricazione Valori della Banca d'Italia coordinato dal nostro Sergio Paolone.** Inoltre ne abbiamo altre 3 che sosteniamo attraverso l'ACORP.

Incessante **la nostra opera di raccolta sangue grazie alla collaborazione con AdSpem** con cui abbiamo potuto rispondere sempre presente alle richieste di aiuto giunteci, grazie ai nostri donatori.

Siamo sempre presenti **nelle iniziative benefiche volte al miglioramento delle condizioni sanitarie ed alfabetizzazione dei bambini africani,** grazie alle mission di alcuni volontari orange tra cui il nostro **Aldo De Michele** che spesso ci aggiorna sui progressi e sui risultati ottenuti.

Continuiamo **a sostenere la Caritas attraverso il servizio mensile alla Mensa di Colle Oppio** grazie alla puntuale organizzazione del nostro Raffaele Bonfiglio e alla presenza costante dei nostri atleti orange.

Inoltre abbiamo anche quest'anno effettuato **le raccolte fondi a favore dell'A.I.L., dell'A.I.S.M., delle Charities della Maratona di Roma** e effettuato ancora **tantissime donazioni a Isla Ng Bata, a Sulla Strada Onlus, a Rari ma Speciali e a tante altre associazioni piccole e grandi che potete leggere di seguito.**

Abbiamo acquistato dalle onlus uova pasquali che sono stati donati ai nostri piccoli orange in occasione della **Pasqua degli Arancini** e gadget natalizi che varranno donati alla cena sociale e che troverete nei pacchi premio dei vari criterium insieme a coppe e madaglie.

Abbiamo cercato di aiutare nel nostro piccolo anche alcuni nostri orange in difficoltà economiche nonché tante famiglie bisognose che voi stessi ci avete segnalato.

Questo è stato in breve il 2017, un anno che ci ha visto come al solito correre insieme, vincere e fare Solidarietà così come è nel nostro spirito.

E per il 2018? Avanti così sicuri che la nostra attività sarà di aiuto a chi dalla vita ha ricevuto poco.

ECCO, PER GLI AMANTI DEI NUMERI, I NOSTRI MIGLIORI PIAZZAMENTI NEL 2017:



SECONDI CLASSIFICATI
32 VOLTE
 (+5 rispetto al 2016)



PRIMI CLASSIFICATI
58 VOLTE
 (+20 rispetto al 2016)



TERZI CLASSIFICATI
29 VOLTE
 (+17 rispetto al 2016)

CIRCUITI PODISTICI

1° POSTO - Corto Circuito Run

3° POSTO - Circuito Opes Latina "In corsa libera"

GENNAIO

- 1° POSTO** - CORSA DI MIGUEL
- 2° POSTO** - CORRI CON LA BEFANA
 - TROFEO LIDENSE
- 3° POSTO** - MARATONINA DEI TRE COMUNI
 - RONDA Ghibellina

FEBBRAIO

- 1° POSTO** - MARATONA DI S. VALENTINO
 - X MILIA
 - CORRI FREGENE
 - TRAIL MEZZALUNA DELL'ACQUA
- 2° POSTO** - ROCK & RUN
 - CORSA DEL RICORDO

MARZO

- 1° POSTO** - ROMA-OSTIA
 - CORRIAMO AL COLLATINO
 - LUNGHISSIMO DI RIETI
 - CHINA FRANCIGENA
 - ONLY WOMEN'S
- 2° POSTO** - VOLA CIAMPINO
 - CROSS DELLA CAFFARELLA
 - CROSS VALLI DEL TEVERE
 - TRAIL DEL BOSCO SACRO
- 3° POSTO** - STRASIMENO

APRILE

- 1° POSTO** - MARATONA DI ROMA
 - APPIA RUN
 - RUNNER'S SOLIDARITY
 - CORRIAMO AL MASSIMO PER I.R.E.N.E
 - PER ANTIQUA ITINERA
 - ROMA TRE VILLE RUN
- 2° POSTO** - CORRI LA DUE COMUNI
 - TROFEO REGIONALE DI STAFFETTE MASTER CON LA STAFFETTA MASCHILE

MAGGIO

- 1° POSTO** - RACE FOR THE CURE
 - RACE FOR THE CHILDREN
 - MARATONINA DI VILLA ADRIANA
 - 50 KM NEI TRE COMUNI DELLA VAL SANTA
 - TRAIL DEI MONTI LUCRETILI
- 2° POSTO** - STAFFETTA 12XMEZZ'ORA
 - CON LA SQUADRA FEMMINILE
 - ECOMARATONA MONTI DELLA TOLFA
- 3° POSTO** - CORRI BRAVETTA
 - VALE CORRERE
 - TRIATHLON OLIMPICO DEL LAGO DI VICO

GIUGNO

- 1° POSTO** - GIRO DEL LAGO DI CAMPOTOSTO
- CROSS CORRI LIPU
- CASTRUM RACE
- ROMA 3 VILLE RUN
- MEZZA MARATONA DI ROMA
- MIGLIO DI ROMA
- 2° POSTO** - CROSS TROFEO CITTÀ DI NETTUNO
- MARATONINA "SAN LUIGI"
- CORSA DI ALBERTO
- 3° POSTO** - CORRI ROMA

LUGLIO

- 1° POSTO** - JENNESINA
- TROFEO VITAMINA
- ULTRAMARATONA DEL TERMINILLO
- CORSA DE' NOANTRI
- TROFEO SANTA CROCE
- MEDIUM TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI
- LUCOLI TRAIL
- 2° POSTO** - FAST TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI
- TRAIL DELLA DUCHESSA
- 3° POSTO** - CORRI CISTERNA
- ULTRA MARATONA DEL GRAN SASSO
- ECO TRAIL DELL'ALTIPIANO DELLE ROCCHIE
- ECOTRAIL BAGNO

AGOSTO

- 1° POSTO** - LA SPEATA
- AMATRICE-CONFIGNO
- ATTRAVERSO...
- CASTEL SAN PIETRO ROMANO
- ROMA BY NIGHT
- CIRCEO NATIONAL TRAIL PARK
- GRAN SASSO VERTICAL RUN
- 2° POSTO** - 3000 DEGLI AMICI IMBATTIBILI
- 3° POSTO** - ARRAMPICATA DI TOLFA
- GARA PODISTICA DI MANZIANA
- GRAN SASSO SKY RACE
- ECOTRAIL DEL GRAN SASSO

SETTEMBRE

- 1° POSTO** - ROME HALF MARATHON VIA PACIS
- TRAIL DEL MONTE SORATTE
- TRAIL DEL NARCISO
- 2° POSTO** - MILLENIUM RUNNING
- CORSA DEL S.S. SALVATORE
- 3° POSTO** - CESANESERACE
- GARA PODISTICA INTERNAZIONALE S. LORENZO

OTTOBRE

- 1° POSTO** - MARATONA DI ROMA A STAFFETTA
- CORRI CURES
- 3000 DI EMILIO
- CARDIO RACE
- VIE DI SAN FRANCESCO
- MEDIUM WAY
- 2° POSTO** - MARATONINA DEI CASTELLI ROMANI
- TRENTA DEL MARE DI ROMA
- UN MIGLIO PER ALE
- TRIATHLON SPRINT SANTA MARINELLA
- VIE DI SAN FRANCESCO ULTRA+
- VIE DI SAN FRANCESCO LONG WAY
- 3° POSTO** - STAFFETTA 12 X 1 ORA
- CON LA SQUADRA FEMMINILE
- TROFEO S. IPPOLITO
- CORRI PER MEDICI SENZA FRONTIERE
- MEZZA MARATONA DEL LAGO DI VICO
- MARATONINA ARCHEOLOGICA DI VULCI
- MARATONINA DI S. FRANCESCO DI ASSISI
- CAMPIONATO REGIONALE A.S.I. DI CROSS
- MILLENNIUM TRAIL

NOVEMBRE

- 1° POSTO** - CORSA DEI SANTI
- GARA DELLA SOLIDARIETÀ DI TAGLIACOZZO
- MARATONINA CITTÀ DI FIUMICINO
- DI CORSA
- VERSO LA SICUREZZA STRADALE
- DEEJAY TEN
- CORRI ALLA GARBATELLA
- LUNGHISSIMO DI CASTELCHIODATO
- 2° POSTO** - RUN FOR AUTISM
- TRAIL DEI FONTANILI
- 3° POSTO** - CORSA DELL'ANGELO
- CORRIAMO AL TIBURTINO

DICEMBRE

- 1° POSTO** - WE RUN ROME
- MARCIA DEGLI 8 FONTANILI
- BEST WOMAN LADIES
- 2° POSTO** - BEST WOMAN
- MARATONA DI LATINA
- TRAIL DEI DUE LAGHI
- LA NATALINA
- 3° POSTO** - CORRIOLIMPIAEUR
- MARATONA CITTÀ DI RIETI

ADESSO PASSIAMO IN RASSEGNA LE NOSTRE RACCOLTE E DONAZIONI NEL 2017:

DONAZIONI

Coperte poveri di S.Egidio	257€
Adozione a distanza	539 €
Progetto Marco Malawi (Aldo De Michele)	700 €
Donazione per ragazza madre	400 €
Associazione Roma ALL (acquisto uova e gadget pasquali)	300 €
Associazione. Infinito Amore (acquisto uova e gadget pasquali)	200 €
Associazione. Campotosto (acquisto uova e gadget pasquali)	100 €
Associazione. Isla NG Bata (acquisto uova e gadget pasquali)	250 €
Associazione. Sulla Strada Onlus (acquisto uova e gadget pasquali)	100 €
Associazione. Rari ma Speciali (acquisto uova e gadget pasquali)	250 €
Associazione. Fibrosi Cistica (acquisto uova e gadget pasquali)	150 €
Acquisto di 2 defibrillatori per 2 scuole di Tivoli	3.000 €
Donazione Gardenie AISM	600 €
Acquisto omogeneizzati per bambino ragazza disoccupata	50 €
Spiragli di Luce (Trofeo Città di Nettuno)	300 €
Associazione Roberta for Children	200 €
Associazione Ponti non Muri	200 €
Donazione per famiglia bisognosa	100 €
Donazione LIPU	1.504 €
Donazione per ragazza madre	50 €
Donazione per famiglie bisognose	200 €
Acquisto generi alimentari per i terremotati di Amatrice	400 €
Donazione per famiglia bisognosa	100 €
Adozioni 2017/2918 (ACORP Roma Onlus) Vanderleja, Rita e Karoly	1.440 €
Donazione Parrocchia S. Alberto Magno	200 €
Donazione per i bambini di Zanzibar	150 €
Associazione Italiana Leucemie (acquisto gadget natalizi)	300 €
Associazione Isla NG Bata (acquisto gadget natalizi)	250 €
Associazione Sulla Starda Onlus (acquisto gadget natalizi)	200 €
Acquisto 5 coprilampada per il Villaggio Don Bosco	50 €
Associazione. Rari ma Speciali (acquisto gadget natalizi)	100 €
Associazione Ridere per Vivere (acquisto calendari 2018)	
Donazione per ragazza madre	100 €

RACCOLTE

AIMS Gardenie	2.200 €
Km Trail Solidali	1.000 €
ASD Run Race Management pro terremotati di Amatrice	375 €
Bancari Romani pro terremotati di Amatrice	1.200 €
Raccolta pro terremotati di Amatrice da parte degli atleti	795 €
Running Evolution pro terremotati di Amatrice	158 €
Donazione atleta pro iniziative solidali	300 €

Affinchè molte di queste iniziative potessero andare in porto la Podistica Solidarietà ha sostenuto alcune spese funzionali al raggiungimento di questi obiettivi solidali quali spese di mantenimento del furgone, che non viene utilizzato solo per trasportare i gazebo alle gare ma viene utilizzato anche per portare i generi di prima necessità alle popolazioni terremotate, per portare in sede gli acquisti da parte delle onlus, ecc; altre spese sostenute sono spese per il controllo dei gazebo e per la pulizia della sede (per le quali è impiegata gente indigente) e ha permesso inoltre ad atleti in difficoltà economica di poter comunque correre qualche gara. **Il tutto per una spesa complessiva di circa 5.000 €.**

Si conclude qui il resoconto del nostro 2017 sportivo e solidale in pillole; scusateci per eventuali errori e omissioni, abbiamo cercato di fare del nostro meglio.

Grazie al vostro sostegno continueremo in questo percorso per cercare tramite lo sport di aiutare i più bisognosi.

Al prossimo anno!!!

Il Pres, Tony Marino ed Enrico Zuccheretti



GENNAIO: FINISCONO LE FESTE MA NON I SUCCESSI!!!

di Redazione Podistica

Foto ricordo degli orange presenti all'inaugurazione della Scuola di Pieve Torina



Il 2018 è appena cominciato lasciando alle spalle un anno ricco di successi e soddisfazioni podistiche. Con il mese di Gennaio non cambia il trend vincente della Podistica Solidarietà che vede la nostra società occupare stabilmente il podio delle più importanti manifestazioni podistiche del Lazio e non, grazie alla partecipazione assidua dei nostri Orange che come al solito colorano di arancione tutte le strade percorse. Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata al:



1° POSTO:

Corsa di Miguel, vittoria che viene confermata per il 5° anno consecutivo, con quasi 400 atleti giunti sul traguardo dello Stadio Olimpico;

Corri per la Befana;

Maratonina dei Tre Comuni;

Snow Trail dei Monti Simbruini.

2° POSTO

**Trofeo Lidense;
Ronda Ghibellina Plus**

3° POSTO

**Vertical print
Torre Pontina**

4° POSTO

Tifata Vertical Race

Grazie ai piazzamenti ottenuti la Podistica Solidarietà ha vinto un montepremi totale di ben 1.800 €!!!
Gran parte di questi introiti sono stati indirizzati al sostentamento dei bambini che la nostra società ha adottato a distanza per un totale di 1.200 €; altri 130 € sono serviti a sostenere alcune spese per atleti in difficoltà economica. Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Gennaio ha visto i nostri Top primeggiare in molte competizioni come oramai da tradizione; in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Domenico Liberatore

2° assoluto al Trofeo Lidense
4° assoluto alla Corri per la Befana

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



Maria Casciotti

1° assoluta Corriamo a Monte San Biagio
4° assoluta al Winter Trail Verolano



Eleonora Mella

2° assoluta Maratona sulla Sabbia



Annalaura Bravetti

3° assoluta Trofeo dell'Epifania



Michela Ciprietti

3° assoluta Corri per la Befana



Paola Patta

4^o assoluta Trofeo dell'Epifania
5^o assoluta al Trofeo Lidense



Chiara Cherubino

5^o assoluta Tifata Vertical Race

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

Corri per la Befana: 1° Francesco De Luca;

Trofeo Lidense: per gli uomini 1° Mario Pipini mentre per le ladies è 1° Annalaura Bravetti;

Corsa di Miguel: 1° Dario Peccerillo;

Tifata Vertical Race: 1° Vincenzo Carnevale;

Campionato Regionale Indoor nella specialità del salto in lungo: 1° Alessandro Libranti.

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

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

LUTTO NEL MONDO DELLA MARCIA: CI LASCIA L'AZZURRA CRISTIANA PELLINO

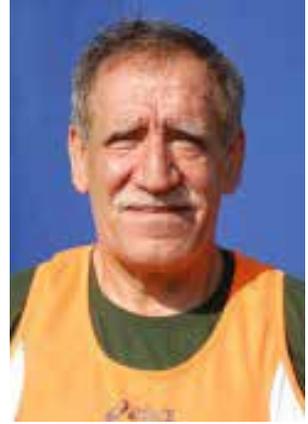
di Romano Dessì

Cari amici solidali, ieri mattina (n.d.r. 23 febbraio) se ne andata a soli 47 anni Cristiana Pellino, ex marciatrice della nazionale italiana. Ho avuto l'onore di conoscerla agli esordi, alla corte di Pio Belli a Valmontone. Era ancora poco più di una bambina quando l'ho vista per la prima volta marciare, già allora si vedevano le sue grandi doti, **una bella marcia fluida e soprattutto corretta.**

Poi col passare degli anni la sua marcia andava sempre migliorando fino a farla entrare nel **Gruppo Sportivo della Forestale**, poi il premio definitivo la **Nazionale.**

Con lei l'atletica tutta perde **una grande donna e marciatrice**, spero che nel suo paradiso trovi i campi più belli per proseguire a marciare insieme agli angeli.

Riposa in pace grande amica e marciatrice.



CORTO CIRCUITO RUN 2017: LE PREMIAZIONI!!!

di Redazione Podistica



L'organizzazione del Cortocircuito Run è lieta di annunciare che la cerimonia di premiazione dell'edizione 2017 si terrà domenica **18 Marzo 2018**, alle ore 19:30, presso il **Ristorante "Campanellu"**, in Via Maremmana Inf. 4 Km 23, nel Comune di San Polo dei Cavalieri, località Marcellina.

L'evento prevede la consegna dei premi alle atlete, atleti e Società presenti nell'elenco dei premiati 2017 e si concluderà con l'offerta di un pasta-party per tutti gli intervenuti.

La Podistica Solidarietà ha vinto la classifica delle Società per il terzo anno di fila e il nostro Presidente **Pino Coccia** ritirerà a nome di tutta la squadra il premio riservato ai vincitori.

Con l'occasione ricordiamo i nostri atleti che saranno premiati:

- **Annalaura Bravetti;**
- **Chiara Battocchio;**
- **Giuseppe Moccia;**
- **Fabio Bortoloni;**
- **Marco Pucci;**
- **Luca Pretolani;**
- **Armando Mormile;**
- **Maria Elena Trulli;**
- **Cristina Maurici;**
- **Patrizia Cattivera.**



SOLIDARIETÀ

A MARZO TORNA LA GARDENIA DI AISM

di Podistica Solidarietà

Sabato 3 e domenica 4 marzo torna “La Gardenia di AISM”, la storica manifestazione che AISM dedica alle donne con sclerosi multipla.

Quest'anno per festeggiare **i cinquant'anni dell'Associazione**, abbiamo una piccola novità: accanto alle piantine di gardenia, infatti, **troverete anche delle colorate piante di ortensia**. Entrambe verranno distribuite alla cittadinanza, dietro una donazione minima di 15 €.

I fondi raccolti, grazie a “La Gardenia di AISM”, saranno destinati **al finanziamento della ricerca scientifica e delle attività dedicate alle persone con sclerosi multipla**, che le Sezioni Provinciali AISM, realizzano sul territorio.

AISM con la sua Fondazione ogni anno destina alla ricerca 5 milioni di euro. Oggi, grazie ai progressi compiuti dalla ricerca scientifica, esistono terapie e trattamenti in grado di rallentare il decorso della sclerosi multipla e di migliorare la qualità di vita delle persone con SM. Tuttavia la causa e la cura risolutiva non sono ancora state trovate, per questo è fondamentale sostenere la ricerca. **“La Gardenia di AISM” ha permesso negli anni di raccogliere significativi fondi destinati al finanziamento dei progetti di ricerca e al potenziamento di servizi per le persone colpite da SM, in particolare per le donne e le loro famiglie a cui questa manifestazione è dedicata.**



UN PEDIATRA IN PRONTO SOCCORSO PER ALESSIA E I SUOI ANGELI

di Redazione Podistica

Una terribile notte di 10 anni fa, una meningite fulminante, strappò agli affetti dei suoi cari la piccola **Alessia di soli 18 mesi**, dopo una frenetica, quanto inutile corsa in ospedale.

I genitori, anziché farsi sopraffare dalla rabbia o dalla disperazione fondarono una Onlus che ora porta il suo nome.

L'associazione Onlus **Alessia e i suoi Angeli**, da allora ha speso le sue energie per tentare di tutelare l'infanzia ed in particolare di apportare migliorie alle condizioni di trattamento ed accoglienza dei bambini negli ospedali, con particolare riguardo all'ospedale **Santa Maria Goretti di Latina**.

Nel 2010, grazie ad una donazione della Onlus, è stata inaugurata la stanza di prima emergenza per bambini, presso il Pronto Soccorso dell'ospedale cittadino. La stanza, dotata di attrezzature mediche è stata fornita di pannelli colorati e divertenti per ridurre al minimo lo stress psicologico dei piccoli pazienti, purtroppo tale struttura, nel corso del tempo non ha mai funzionato regolarmente, per problemi burocratici e carenze di personale.

La Onlus pontina, però, non si è persa d'animo ed ha deciso di attivarsi per sopperire alla carenza di personale raccogliendo fondi per **indire un bando per l'assunzione di un Pediatra da impiegare in prevalenza presso la stanza di osservazione pediatrica dell'ospedale cittadino**. Tantissime realtà locali e singoli benefattori hanno aderito all'iniziativa ed oggi quell'obiettivo è stato raggiunto.

Una bella storia, che ci dà la speranza di vedere finalmente migliorato l'accesso alle cure dei nostri bambini.



SPETTACOLO SOLIDALE!!!

di Redazione Podistica

La Podistica Solidarietà ha acquistato **25 biglietti** che vengono gratuitamente messi a disposizione degli atleti orange per lo spettacolo di musica Jazz **"In this mood ... the music of Glenn Miller"** in cui si esibirà la **Massimo Pirone's Big Fat Band**. Lo spettacolo avrà luogo **giovedì 1 marzo presso il Teatro Italia** (via Bari, 18). Il ricavato dello spettacolo **sarà devoluto per il progetto del Rotary Club "Una lavanderia per la Casa Circondariale femminile di Rebibbia**. Il progetto consiste nell'attivazione di una lavanderia e stireria al servizio delle detenute, il Rotary fornirà i macchinari e relativo corso di apprendimento, per l'utilizzo degli stessi. Si tratta di un programma formativo e di avviamento di un gruppo di lavoro con la creazione di una piccola realtà aziendale, per migliorare le condizioni igieniche delle recluse che verranno assunte da una Cooperativa, già operante nella struttura, permettendo tra l'altro un impegno lavorativo continuativo all'interno del carcere ed utile per il loro reinserimento sociale, una volta terminato lo stato detentivo.

Tutti coloro che sono interessati a partecipare allo spettacolo possono passare direttamente in sede a ritirare i biglietti fino ad esaurimento degli stessi.



DLF

di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE - MARZO 2017

Data	Nome	Località	Distanza
02/03/2018	EcoTrail - Firenze 4ª edizione	Firenze (FI) Italia	13.000
03/03/2018	EcoTrail - Firenze 3ª edizione	Firenze (FI) Italia	42.000
03/03/2018	EcoTrail - Firenze 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	80.000
04/03/2018	Kilimanjaro Marathon 15ª edizione	Moshi (EE) Tanzania	42.195
04/03/2018	Maratona di Cipro	Pafos (EE) Cipro	42.195
04/03/2018	Mezza Maratona di Parigi 24ª edizione	Parigi (EE) Francia	21.097
04/03/2018	Antalya Marathon 13ª edizione	Antalya (EE) Turchia	42.195
04/03/2018	Cross del Gran Sasso e Monti della Laga 1ª edizione	Montorio al Vomano (TE) Italia	8.000
04/03/2018	Campionato Nazionale AICS Corsa Campestre 50ª edizione	Loc. Ripatella - Bucine (Ar) Italia	6.000
04/03/2018	Lunghissimo di Rieti.... Aspettando la Grande Maratona [TOP] 3ª edizione	Rieti (RI) Italia	32.600
04/03/2018	Lunghissimo di Rieti.... Aspettando la Maratona 3ª edizione	Rieti (RI) Italia	20.000
04/03/2018	Valli e Pinete 44ª edizione	Ravenna (RA) Italia	30.000
04/03/2018	Valli e Pinete 44ª edizione	Ravenna (RA) Italia	21.097
04/03/2018	Mezza Maratona della Concordia 15ª edizione	Agrigento (AG) Italia	21.097
04/03/2018	Lunghissimo di Rieti.... Aspettando la Maratona 3ª edizione	Rieti (RI) Italia	7.400
04/03/2018	Only Women's	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM) Italia	5.500
04/03/2018	Only Women's	Capannelle - Roma (RM) Italia	3.700
04/03/2018	Edinburgh Meadows Marathon	Edinburgh (EE) Scozia	42.195
04/03/2018	The Big Half London	Londra (EE) Inghilterra	21.097
04/03/2018	Corriamo al Collatino [TOP] GARA ANNULLATA 12ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	9.000
04/03/2018	Maratonina Città di Lecco 11ª edizione	Lecco (LC) Italia	21.097
04/03/2018	Johannesbad Thermen-Marathon 25ª edizione	Bad Füssing (EE) Germania	42.195
04/03/2018	Dolomiti Winter Trail 3ª edizione	Lavarone (Tn) Italia	22.000
04/03/2018	Maratona dei prati (Meadows marathon)	Edinburgh (EE) Scozia	42.195
05/03/2018	Memorial I. Bagagliani 11ª prova	Velletri (RM) Italia	4.000
08/03/2018	Powerade WinterRun 18ª edizione 6ª prova	Reykjavik (EE) Islanda	10.000
09/03/2018	Maratona di Gerusalemme 8ª prova	Gerusalemme (EE) Israele	42.195
09/03/2018	Winter Trail- La Direttissima Pizzalto 3ª edizione	Base impianti sci - Roccaraso (AQ) Italia	1.370
10/03/2018	Tarvisio Winter Trail 2ª edizione	Laghi di Fusine - Tarvisio (UD) Italia	14.800
11/03/2018	Trail di Casola Valsenio 6ª edizione	Casola Valsenio (RA) Italia	31.000
11/03/2018	Trail dei Marganai 3ª edizione 1ª prova	Foresta dei Marganai - Domusnovas (CA) Italia	51.800
11/03/2018	Maratona di Barcellona 40ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195
11/03/2018	Trail Terre di Leonardo 10K 4ª edizione	Vinci (FI) Italia	10.000
11/03/2018	Trail dei Marganai 3ª edizione 2ª prova	Foresta dei Marganai - Domusnovas (CA) Italia	27.000
11/03/2018	Roma Ostia Half Marathon [TOP-GOLD] 44ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	21.097
11/03/2018	Trail Terre di Leonardo 23K 4ª edizione	Vinci (FI) Italia	23.000
11/03/2018	Mezza Maratona Città di Imperia 11ª edizione	Imperia (IM) Italia	21.097
11/03/2018	Trail dei Marganai 3ª edizione 3ª prova	Foresta dei Marganai - Domusnovas (CA) Italia	17.000
11/03/2018	Mezza Maratona di Francoforte 16ª edizione	Francoforte (EE) Germania	21.097
11/03/2018	Mezza Maratona di Lisbona 28ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	21.097
17/03/2018	100 Km du Senegal 5ª edizione 9ª prova	Dakar (EE) Senegal	100.000
17/03/2018	Ultrabericus Trail 8ª edizione	Vicenza (Vi) Italia	65.000
17/03/2018	Ultrabericus Trail 2ª edizione	Vicenza (Vi) Italia	22.000
17/03/2018	6 ore di S.Giuseppe 7ª edizione	Putignano (BA) Italia	60.000

11/03/2018	Mezza Maratona Città di Imperia 11ª edizione	Imperia (IM) Italia	21.097
11/03/2018	Trail dei Marganai 3ª edizione 3ª prova	Firesta dei Marganai - Domusnovas (CA) Italia	17.000
11/03/2018	Mezza Maratona di Francoforte 16ª edizione	Francoforte (EE) Germania	21.097
11/03/2018	Mezza Maratona di Lisbona 28ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	21.097
17/03/2018	100 Km du Senegal 5ª edizione 9ª prova	Dakar (EE) Senegal	100.000
17/03/2018	Ultrabericus Trail 8ª edizione	Vicenza (Vi) Italia	65.000
17/03/2018	Ultrabericus Trail 2ª edizione	Vicenza (Vi) Italia	22.000
17/03/2018	6 ore di S.Giuseppe 7ª edizione	Putignano (BA) Italia	60.000
18/03/2018	Mezza Maratona di New York 13ª edizione	New York (EE) Stati Uniti D'America	21.097
18/03/2018	Mezza Maratona di Richmond 6ª edizione	Londra (EE) Gran Bretagna	21.097
18/03/2018	Trail dei Monti Pisani 3ª edizione	Calci (PI) Italia	26.600
18/03/2018	Trail dei Monti Pisani 2ª edizione	Calci (PI) Italia	17.800
18/03/2018	Trail dei Monti Pisani 4ª edizione	Calci (PI) Italia	45.000
18/03/2018	Maratona di Marsiglia 8ª edizione	Marsiglia (EE) Francia	42.195
18/03/2018	Trail dello Zingaro 1ª edizione	Riserva dello Zingaro - Scopello (Tp) Italia	33.000
18/03/2018	Trail della Ficarella 1ª edizione	Riserva dello Zingaro - Scopello (Tp) Italia	17.000
18/03/2018	Beach Trail Positano 8ª edizione	Positano (NA) Italia	24.000
18/03/2018	Sgambada de San Giuseppe 45ª edizione	Santa Maria in Stelle (Vr) Italia	18.000
18/03/2018	Trail delle Vie Cave 6ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	35.000
18/03/2018	Beach Trail Positano 8ª edizione	Positano (NA) Italia	12.000
18/03/2018	Sketchers Performance Los Angeles Marathon	Los Angeles (EE) America	42.195
18/03/2018	Mezza maratona di Atene	Atene (EE) Grecia	21.097
18/03/2018	Strasimeno 34K 17ª edizione	Castiglione del Lago (PG) Italia	34.000
18/03/2018	Strasimeno Mezza Maratona 17ª edizione	Castiglione del Lago (PG) Italia	21.097
18/03/2018	Strasimeno Maratona 17ª edizione	Castiglione del Lago (PG) Italia	42.195
18/03/2018	Strasimeno Ultramaratona 17ª edizione	Castiglione del Lago (PG) Italia	58.040
18/03/2018	Strasimeno 10K 17ª edizione	Castiglione del Lago (PG) Italia	9.610
18/03/2018	Cross Valle del Tevere [C.C.] 7ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	5.000
18/03/2018	Cronoscalata al Tuscolo 2ª edizione	Parco dell'Ombrellino - Frascati (RM) Italia	4.000
18/03/2018	Maratonina della Vittoria 5ª edizione	Vittorio Veneto (TV) Italia	42.195
18/03/2018	Marcialonga di San Giuseppe 39ª edizione	Putignano (BA) Italia	10.800
18/03/2018	Corsa di San Giuseppe 1ª edizione	Oratorio S. Giuseppe al Trionfale - Roma (RM) Italia	8.000
18/03/2018	Run Days Decathlon [Gara rinviata]	Fiumicino (RM) Italia	10.000
18/03/2018	Scarpa D'Oro Half Marathon 12ª edizione	Vigevano (PV) Italia	21.097
18/03/2018	Elirunning 2ª edizione	Aeroporto Militare - Frosinone (FR) Italia	10.000
18/03/2018	Eisbärencup 3ª prova	Vienna (EE) Austria	21.097
18/03/2018	Trail delle Vie Cave 15k 6ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	15.000
18/03/2018	Correndo nei Giardini 37ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000
18/03/2018	Santander la Mezza di Torino	Torino (TO) Italia	21.097
18/03/2018	Corri per il Parco Alessandrino 28ª edizione	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	8.000
18/03/2018	Trail del Bosco Sacro 3ª edizione	Nemi (RM) Italia	11.000
18/03/2018	Corsambiente Maratonina di Farnese 7ª edizione	Farnese (VT) Italia	10.000
18/03/2018	Pasqualonga	Terracina (LT) Italia	12.800
24/03/2018	Chianti Ultra Trail 1ª edizione	Radda in Chianti (Si) Italia	73.000
24/03/2018	Chianti Ultra Trail - 37km 1ª edizione	Radda in Chianti (Si) Italia	37.000
24/03/2018	Spartan Race	Località Praggiarolo - Maggiore (No) Italia	13.200
24/03/2018	Chianti Ultra Trail - Short 1ª edizione	Radda in Chainti (Si) Italia	15.000

24/03/2018	Campionato del mondo mezza maratona - Valencia	Valencia (EE) Spagna	21.097
25/03/2018	MareMontana 9ª edizione	Loano - Toirano (Sv) Italia	61.800
25/03/2018	MareMontana 9ª edizione	Loano - Toirano (Sv) Italia	44.700
25/03/2018	La Camineda Ecomarathon 2ª edizione	San Savino di Predappio (FC) Italia	44.000
25/03/2018	A Piè fra le Preare	Sant'Ambrogio di Valpolicella (Vr) Italia	16.000
25/03/2018	MareMontana 9ª edizione	Loano - Toirano (Sv) Italia	20.000
25/03/2018	Stramilano 47ª edizione	Milano (Mi) Italia	10.000
25/03/2018	La Camineda Trail 2ª edizione	San Savino di Predappio (FC) Italia	24.500
25/03/2018	Maratonina Salento d'Amare 19ª edizione	Parabita (LE) Italia	21.097
25/03/2018	Nuovi Quartieri in Corsa 12ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000
25/03/2018	Corritalia 27ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.700
25/03/2018	Lunghissimo e Maratona Plus	Rivodutri (RI) Italia	43.500
25/03/2018	Agropoli Half Marathon 19ª edizione	Agropoli (SA) Italia	21.097
25/03/2018	Lunghissimo e Maratona Plus	Rivodutri (RI) Italia	27.000
25/03/2018	Mezza Maratona dei Fiori 20ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097
25/03/2018	Unesco Cities Marathon 6ª edizione	Cividale-Palmanova-Aquileia (UD) Italia	42.195
25/03/2018	Lunghissimo e Maratona Plus	Rivodutri (RI) Italia	14.000
25/03/2018	Maratona di Treviso 15ª edizione	Treviso (TV) Italia	42.195
25/03/2018	Grosseto Castiglione	Grosseto - Grosseto (Gr) Italia	23.000
25/03/2018	Casalattico Irish Fest Run App 1ª edizione	Casalattico (FR) Italia	12.000
25/03/2018	Straccapaesi	Vallerano (VT) Italia	15.000
25/03/2018	La Mezza Maratona del Lago di Caldaro 13ª edizione	Caldaro (BZ) Italia	21.097
25/03/2018	Vola Ciampino [TOP] 20ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000
25/03/2018	Stramilano 47ª edizione	Milano (Mi) Italia	21.097
25/03/2018	Maratonina del Carso 18ª edizione	Sesana (EE) Slovenia	21.097
25/03/2018	Iulia Augusta Run 6ª edizione	Palmanova-Aquileia (UD) Italia	21.097
31/03/2018	Glasgow to Edinburgh Ultramarathon 10ª edizione	Glasgow (EE) Scozia	88.513
31/03/2018	Eco Trail Valle Giumentina 5ª edizione	Abbatteggio (Pe) Italia	12.000
31/03/2018	Maratonina di Vazia 9ª edizione	Zona Vazia - Rieti (RI) Italia	9.000

COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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