



# Podistica Solidarietà **RM069**



## **LA PODISTICA TINFORMA**

### **Anno 15 - n. 153 giugno 2015**

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,

il filo conduttore di questo meraviglioso mese di giugno, mese dei gemelli, è rappresentato dalla magia delle notti romane. Avete capito proprio bene. E' Roma la città eterna, la Grande Bellezza a farla da padrona ancora una volta nella vita podistica di molti di noi. E in questo mese come ogni anno lo ha fatto con la magia che solo le notti romane sanno regalare. Siamo passati dall'Alba Race che ci ha consentito di gustare il piacere di un'alba romana all'ombra dello Stadio Olimpico, tempio dello sport, alla Corri Roma che il una piacevole serata estiva ci ha condotto, tenendoci per mano all'interno dei sogni e dei ricordi di molti di noi. Non dimenticatelo mai che sogni e ricordi vanno sempre a braccetto. Non smettete mai di sognare, ma ancora di più cercate di non smettere mai di ricordare.

Ma vediamo di ripercorre il mese attraverso le parole dei nostri podisti.

**Quando corri una staffetta, e soprattutto quando indossi la canotta Orange sei il protagonista di un bellissimo film che si gira nell'anello della pista !!!**

Non importa se sei un Top, se stai competendo per la classifica o se ti stai solo divertendo ... quello che ci unisce in questi momenti è lo spirito di squadra, di appartenenza, i nostri colori e i nostri sorrisi che sono unici in queste competizioni!

In questi ultimi anni la Podistica Solidarietà, cercando di assecondare le peculiarità dei suoi tesserati ha aperto e intensificato diverse sezioni, quali il trail che ha un suo Criterium , il triathlon che ha intensificato il numero di gare e l'ultima arrivata, del ciclismo, che inizia ad avere un congruo numero di iscritti.

Ogni sezione ha un appassionato che gestisce il movimento e con il proprio impegno la rende viva e partecipata.

**Siamo tanti, e spesso andiamo spronati, incentivati alla partecipazione, per questo la Podistica Solidarietà ha un sito informativo ricco di temi, una maillist efficiente , gruppi nei diversi social network, ma anche questo a volte non basta, serve motivare!**

C'è la voglia di rivalsa, c'è una preparazione di un anno, ci sono maratone su maratone, allenamenti, c'è tanta preoccupazione, c'è la paura ...

Lo scorso anno lo avevamo conosciuto, amato, vissuto, quest'anno sapevamo che avremmo dovuto fare molto di più ... E le aspettative non sono mancate ...

Sempre noi, ognuno con i propri caratteri, tanto diversi, ma sempre insieme, sempre uniti, solo così passo dopo passo, km dopo km si raggiungono gli obiettivi ...

Abbiamo sognato in grande, ci abbiamo creduto e lo abbiamo conquistato questo traguardo ....

Grazie a tutti coloro che ci sono stati vicino e ci hanno incitato ...

Grazie ai miei compagni e amici di avventura Maurizio, Massimo e Antonio ... orgogliosissima di far parte di questo gruppo!!!

100 km del PASSATORE 13 ore 31 minuti ... FELICITA' ALLO STATO PURO!!!!!!

Buona lettura e buona estate a tutti...

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
2/6	9:00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 10 <sup>a</sup> ed.	Lunghezza (RM) Italia	8.500	18
2/6	9:00	Straverolana 25 <sup>a</sup> edizione	Veroli (FR) Italia	10.000	1
2/6	9:30	Maratona di Sicilia 1 <sup>a</sup> edizione	Parco della Favorita - Palermo (PA)	42.195	2
2/6	9:30	Trofeo Città di Nettuno 9 <sup>a</sup> edizione	Nettuno (RM) Italia	9.700	102
2/6	10:00	Trail 165 Cascate delle Marmore 2 <sup>a</sup> ed.	Cascata delle Marmore-Campacci-TR	15.000	1
2/6	17:30	Corri tra le Cerase 13 <sup>a</sup> edizione	Castelchiodato - Roma (RM) Italia	10.450	8
2/6	19:00	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (RM) Italia	9.200	3
3/6	5:30	Alba Race 6 <sup>a</sup> edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM)	6.600	228
4/6	19:00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM)	0	72
6/6	15:00	Trofeo Giornata dello Sport 1 <sup>a</sup> edizione	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	2
6/6	18:00	Corriamo insieme per l'ACORP	Roma (RM) Italia	6.000	4
6/6	18:00	Staffetta 12 x 1/2 ora 3 <sup>a</sup> edizione	Stadio Nando Martellini - Roma	6.000	79
7/6	8:30	Wild Marathon 1 <sup>a</sup> edizione	Carmignanello - Cantagallo (Po)	42.195	3
7/6	9:00	Corri Contro il Tempo	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000	5
7/6	9:00	Ecotrail run Municipio XV - 14Km 2 <sup>a</sup> ed.	Roma (RM) Italia	14.000	3
7/6	9:00	Ecotrail run Municipio XV - 21 km. 2 <sup>a</sup> ed.	Roma (RM) Italia	21.000	3
7/6	9:00	Ecotrail run Municipio XV - 7km 2 <sup>a</sup> ed.	Roma (RM) Italia	7.000	1
7/6	9:00	Trail dei Monti Picentini 3 <sup>a</sup> edizione	Montoro (Avellino) Italia	18.000	1
7/6	9:30	Giro del Ferro di Cavallo 21 <sup>a</sup> edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.000	16
7/6	9:30	Leonardo Airport for Run 2 <sup>a</sup> edizione	Fiumicino (RM) Italia	9.500	10
7/6	9:30	Schutz Marathon Hoorn 11 <sup>a</sup> edizione	Hoorn (EE) Olanda	21.095	2
7/6	9:30	Trofeo Victoria Madonna della Neve 3 <sup>a</sup> ed.	Frosinone (FR) Italia	9.000	2
7/6	10:00	C.I. Fidal 10 km 11° Trofeo Dino Potalivo	Marina di San Salvo (Ch) Italia	10.000	2
7/6	10:00	Trail di Vallinfreda	Vallinfreda (RM) Italia	13.500	2
7/6	18:00	Maratonina di Primavera 4 <sup>a</sup> edizione	Allumiere (RM) Italia	12.000	2
7/6	19:30	Memorial Luciani 14 <sup>a</sup> edizione	Fiano Romano (RM) Italia	10.000	8
7/6		Wild Trail 1 <sup>a</sup> edizione	Carmignanello - Cantagallo (Po)	22.000	1
8/6	17:30	Giro Podistico della Valdorcìa 16 <sup>a</sup> ed. 1 <sup>a</sup>	Contignano (Si) Italia	11.100	1
9/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcìa 16 <sup>a</sup> ed. 2 <sup>a</sup>	Chianciano (Si) Italia	2.600	1
10/6	18:30	Giro Podistico della Valdorcìa 16 <sup>a</sup> ed. 3 <sup>a</sup>	Chianciano (Si) Italia	7.200	1
12/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcìa 16 <sup>a</sup> ed. 4 <sup>a</sup>	Chianciano (Si) Italia	9.600	1
13/6	7:00	Dolomiti Extreme Trail 20k 1 <sup>a</sup> edizione	Forno di Zoldo (Bl) Italia	24.000	1
13/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcìa 16 <sup>a</sup> ed. 5 <sup>a</sup>	Chianciano Terme (Si) Italia	9.400	1
13/6	14:00	CDS in pista Master - Fase Regionale 2015	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	26
13/6	18:00	Memorial Domenico Paone 9 <sup>a</sup> edizione	Poligolfo Formia (LT) Italia	9.000	1
13/6	19:00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000	36
13/6	19:00	Trofeo Città di Telesia 9 <sup>a</sup> edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000	4
13/6	21:00	Notturna dei Ceri 6 <sup>a</sup> edizione	Rieti (RI) Italia	9.000	8
13/6	21:30	Urban Trail Night 6 <sup>a</sup> edizione	Cesano (RM) Italia	12.000	2
14/6	5:00	Ultra-Trail Serra di Celano 6 <sup>a</sup> edizione	Celano (AQ) Italia	64.100	6
14/6	9:00	Boccea Running 6 <sup>a</sup> edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.000	5
14/6	9:00	Camminata beneficenza "San Luigi" 3 <sup>a</sup> ed.	Guidonia (RM) Italia	10.000	6
14/6	9:00	Miranda Trail- Giro dei 3 Colli 1 <sup>a</sup> edizione	Miranda (TR) Italia	20.000	1
14/6	9:00	Solstizio d'estate ( C.E.) 10 <sup>a</sup> edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	4.800	56
14/6	9:30	Corri al parco degli Angeli 3 <sup>a</sup> edizione	Cerveteri (RM) Italia	8.150	4
14/6	9:30	Maratonina delle Rose 13 <sup>a</sup> edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.000	6
14/6	10:00	Bicentenario della nascita di Don Bosco	Latina (LT) Italia	8.000	3
14/6	10:00	Corriamo con Carlo 3 <sup>a</sup> edizione	San Cataldo - San G. Incarico (FR)	10.000	14
14/6	10:00	Maratonina di Rignano	Rignano Flaminio (RI) Italia	9.600	1
14/6	10:00	Trail Serra di Celano 2 <sup>a</sup> edizione	Celano (AQ) Italia	20.000	3
14/6	18:00	Americana a Frascati	Frascati (RM) Italia	8.000	2
19/6	17:00	Magraid La corsa nella Steppa 2 <sup>a</sup> edizione	Cordenons (Pn) Italia	100.000	1
20/6	18:00	Corri in Fiera	Sora (FR) Italia	9.000	1
20/6	18:00	Corrida di Molella	Sabaudia (LT) Italia	10.000	4
20/6	18:00	Corsa per gli Eroi 6 <sup>a</sup> edizione	Borgo Piave (LT) Italia	10.000	10
20/6	18:30	Trofeo San Nicandro 15 <sup>a</sup> edizione	Corso Campano - Venafro (IS) Italia	9.000	1
20/6	20:30	Notturna di S.Sepolcro 28 <sup>a</sup> edizione	San Sepolcro (Ar) Italia	7.500	1
20/6	21:00	Corri Roma (C.E.,T.S.,T.O.) 9 <sup>a</sup> edizione	Roma (RM) Italia	10.000	309
21/6	9:00	Ernica SkyRace3*2K 2 <sup>a</sup> edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	23.700	8
21/6	9:00	I Pionieri del Gran Sasso New 1 <sup>a</sup> edizione	Santo Stefano di Sessanio (AQ) Italia	25.000	4
21/6	9:00	Millennium Trail 1 <sup>a</sup> edizione	Palombara Sabina (Roma) Italia	21.000	14
21/6	9:30	Corri per il Bambino Gesù (N.C.)	Roma (RM) Italia	5.000	12

21/6	9:45	Maratonina Anticrisi...alle terme di Cretone 2ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	3
26/6	23:00	Lavaredo ultratrail 9ª edizione	Cortina D'Ampezzo (BL) Italia	119.000	1
27/6	10:30	Orange for Caritas 2015 5ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0	10
27/6	18:00	Trail del Monte Tifata 2ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Caserta)	16.000	5
27/6	18:30	Campagnano Vallelunga Race (C.E.) 7ª ed.	Campagnano (RM) Italia	10.600	17
27/6	20:00	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000	1
27/6	21:00	Notturna Olim Palus 3ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	7
28/6	7:30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 40ª ed.	Pistoia (PT) Italia	50.000	2
28/6	9:00	Trofeo Roma Nord di Marcia	Parco Papacci-Via di Grottarossa - RM	3.000	1
28/6	9:30	Maratonina della Lumaca (C.E.) 8ª edizione	Località S.Giovanni - Valmontone	9.500	28
28/6	9:30	Trofeo Hernica Saxa (C.E.) 6ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000	4
28/6	10:30	Sulle tracce del lupo 3ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	1
28/6	17:00	Trail dei Boschi Mesofili 2ª edizione	Allumiere (Roma) Italia	12.000	14

E i vostri articoli:

## Nettuno: l'emozione di correre in casa

di Sandro Pecatelli, 09/05/2015



*La suggestiva partenza del Trofeo Città di Nettuno*

A metà 2008 partecipavo alla mia prima gara ufficiale da podista con la canotta Orange sulla distanza dei diecimila metri. La competizione si svolgeva a Nettuno tra le strade cittadine e terminava nel Piazzale antistante la Basilica ma non prima di aver scollinato sopra Villa Borghese ai confini con Anzio. Era caldo, non caldissimo, e l'estate faceva capolino in maniera ineluttabile. All'altezza del Belvedere, presso la Proloco, mancava circa un chilometro al traguardo e si iniziava a sentire il megafono annunciare gli arrivi. Le difficoltà altimetriche erano finite e rimaneva solo da gestire il lungo e affascinante finale tutto in leggera discesa, se si esclude una leggerissima elevazione prima di Piazza Mazzini, ove presenziava il dio Nettuno solerte ad accogliere e incitare con fare benevolo ma autoritario.

Sarà stato proprio l'incitamento del dio Nettuno a farmi dimenticare la fatica e salire l'adrenalina. Io non ci ho capito più nulla! Neanche mi rendevo conto che correvo, che faticavo e che ero in competizione. Solo le foto, che avrei visto in seguito, mi avrebbero riportato la realtà.

**Ero solo emozionatissimo perché ero in qualche timido modo protagonista nel mio amato Nettuno**, ero partecipe nel mio mare, ricco, come la vita, di difetti e pregi. Un mare amato e maltrattato, sfruttato, criticato ma desiderato. Un mare che preserva gli stessi rituali da secoli. I genitori di oggi erano i piccini di ieri e i vecchi di oggi erano i giovani di ieri.

In più decenni ho sentito tanto ricamare i difetti, raramente i pregi, di Nettuno ma ancora oggi incontro le stesse persone a prendere la tintarella sulla spiaggia e passeggiare nelle vie.

Il lungomare Matteotti si apriva a me. Intravedevo l'arco di arrivo e vedevo la Basilica. Uno splendore particolare albeggiava sopra di essa. Una strana e sorprendente suggestione, mi mostrava, accanto al campanile, la statua lignea della Madonna venuta da Ipswich e la stessa suggestione materializzava una dolce bambina che mi sorrideva, divertita e tenera. Maria e Marietta, come fossero madre e figlia.

Il tempo di rendermi conto che sognavo ed ero arrivato. La mia famiglia mi abbracciava e mi diceva "bravo" ma mica tanto lo ero stato. Lo pensavo allora e ne sono certo adesso.

**Io, però, ero felice ... felice come poche altre volte lo sarei stato perché avevo corso nella mia amata cittadina.**

Avrei partecipato ad altre edizioni del Trofeo Nettuno (non tutte, ahimè) ma le emozioni di quel giorno mi rimarranno sempre care, indelebili e indescrivibili anche se mi piacerebbe portarle su carta per condividere. Ma come si fa a spiegare le emozioni, si possono solo vivere !

Tra meno di un mese tornerò a Nettuno per una nuova partecipazione, questa volta lontano dalle fibrillazioni dei vacanzieri estivi, in un ambiente più riflessivo e naturale. Camminerò e correrò sulla sabbia e sull'erba, forse toccherò anche l'acqua marina. Il sole mi scaldierà quel tanto e la brezza sfiorerà la mia pelle con dolce carezze di frescura.

Colgo l'occasione per ringraziare la Podistica Solidarietà (il pres Pino e i tanti volontari) e, per questa specifica gara, la sezione di Nettuno con l'instancabile Elisa Tempestini, che hanno permesso, indossando una significativa canotta Orange, quelle prime emozioni. Mi hanno dato tantissimo questa maglia e questo colore negli anni. Neanche immaginavo ne fossero passati oltre sette.

**Solo volati anzi sono corsi via.**

## Orgoglio orange a Stoccolma

di Laura Toniardini Dorazi, 04/06/2015



*Laura posa per una foto ricordo davanti al percorso della Maratona di Stoccolma*

Decidere di fare la maratona di Stoccolma è stato un po' un gioco, quasi non ci credevo di aver organizzato tutto. E invece venerdì mi presento al villaggio marathon. Dopo aver visto Parigi e Roma questo è davvero scarno, due banchi per il ritiro pettorali e qualche stand. Fuori un grande pasta party (addirittura commestibile). Torno a casa un po' delusa mi hanno dato solo la sacca e il pettorale, penso che se è così l'inizio chissà come sarà povero il resto ...

Sabato la sveglia suona alle 9, tardi per una maratona. Ho tutto pronto, le previsioni danno pioggia, guardo il cielo pieno di nuvole mentre faccio colazione e mi chiedo che mi aspetta ... sono pronta, mi avvio. All'ingresso della metropolitana ecco i primi runners, sono le 10:30 ... **per la prima volta non abbiamo le facce sfatte dal sonno.** In poco tempo sono al ritrovo e davanti a me appare un mare di gente ... ordinata, sorridente che comincia a prepararsi. Mi guardo intorno, ascolto lingue che non capisco (dai pettorali vedo che sono danesi, norvegesi e svedesi). Gli italiani sono pochissimi e non li incrocio. Mi preparo anche io, come al solito fila al bagno e poi vado. Ancora non piove, ma il cielo è carico. Sono nella gabbia, lo speaker elenca gli stati partecipanti e gli atleti ricambiamo urlando, arrivati all'Italia siamo in 4, sorridi urlando.

Poi lo sparo, si parte e contemporaneamente comincia a piovere. È una pioggia sottile, ma si capisce che non finirà presto, io spero solo che non aumenti. Non capisco le parole degli altri, quindi non so che mi aspetta, vedo i Pacers delle 5 ore e penso a Patrizia e Lisa, loro sempre sorridenti questi già seri e concentrati, non parlano con il gruppo non incitano nessuno. Il primo giro è di 17 km nel centro della città, corro guardandomi intorno e mi viene in mente Marco Forrest Taddei, **sorrido pensando che avrebbe urlato che Roma è sempre la più bella**, stavolta gli do ragione, peccato che non la amiamo come qui amano la loro città .

Arrivo all'ottavo km e a un ponte. È lungo 2 km, continua a piovere e visto che ci dovrò ripassare anche al 32°, continuo a sperare che non peggiori. A metà del ponte penso a Maria Bianchetti e a Braf alla loro maratona di Venezia, a quando si ritirarono per la pioggia e il freddo, e spero di non trovarmi a fare come loro.

Passano i km e al 21° entriamo in parco, è bellissimo. La strada si restringe, penso a Giuseppe Macrì, Francesco Crudo, Marco Merli e a tutti quelli che faranno la Cortina-Dobbiaco. Intorno a noi solo un mare verde, quando ad un certo punto appaiono dei cavalli al pascolo. E qui penso a Germana e Stefano, si sarebbero entusiasmati. Continuiamo per 6 km in un paesaggio meraviglioso, la pioggia, intanto aumenta e il vento si fa teso. Ho freddo, mi metto un giacchetto e mi godo il paesaggio. Lungo il percorso i ristoranti sono molto più frequenti, al massimo ogni 3 km, con ogni ben di dio, ciò che non hanno speso al villaggio lo hanno messo qui. Torniamo al centro, il percorso non è pianeggiante, incontro sottopassaggi, piccoli ponti, ma è tutto ben asfaltato, nessuna buca solo in alcuni tratti troviamo le rotaie. Adesso piove forte e il vento è freddo siamo al 32°, vedo un ristoro con una scritta in svedese, mi sembra di capire che danno qualcosa da bere caldo a base di erbe, stavolta mi fermo e aspetto. Il freddo mi ha preso allo stomaco sento che ne ho bisogno. Afferro il bicchiere bevo e ... è brodo vegetale!!!!

Con il sapore che ho in bocca degli integratori fa a cazzotti, ma lo mando giù per quello che posso, mi devo riscaldare...intanto cammino e ecco la rampa del lungo ponte. Adesso è davvero faticoso, vento pioggia e il polpaccio destro che mi fa male. Per fortuna ci sono gli addetti con il ghiaccio spray, mi faccio aiutare e riparto. Adesso mi viene in mente Maurizio Zacchi che mi dice "**non hai idea di che vuol dire attraversare un ponte sotto la pioggia e con il vento contro**" adesso lo so, stringo i denti e vado avanti. Passo il 35°, so che dal 38° troverò lunghe salite alternate a corte discese, e qui penso a Micaela Testa. Dovrò dare fondo a tutta la mia passione per le salite per arrivare ...

La testa sta cedendo, vorrei camminare, ma a sorpresa le gambe non me lo consentono, devo correre anche se piano. Così arrivo al 41° adesso sono davvero stanca, le condizioni meteorologiche hanno inciso parecchio, il tempo che mi ero prefissa l'ho mancato, potrei mollare e invece penso a Luciano. In questi mesi ha avuto solo parole di incoraggiamento per me, non posso mollare e così comincio a spingere. Torno a una velocità accettabile sorpasso persone. Finalmente ecco lo stadio!! Ancora pochi metri e si entrerà per passare il 42° e arrivare all' arco. **Mi viene in mente che voglio che si veda che sono italiana**, rallento mi tolgo la giacca, **ecco che il piccolo tricolore che ho messo si vede.** Riparto e entro. Lo stadio è pieno di gente che urla. Sul maxi schermo le nostre facce. Passiamo il 42° sullo schermo adesso ci sono i nostri nomi. Non ho nessuno che mi aspetta, che mi applaude, mi godo quegli degli altri ... e scatto. Come al solito gli ultimi 100 mt li faccio senza fiato così riprendo chi mi aveva lasciato indietro mentre mi spogliavo.

**È FATTA!!!!** Urlo a me. Piove ancora forte ho solo voglia di cambiarmi. Vado a prendere medaglia e maglietta, recupero la borsa e vado alla zona cambio delle donne. Che sorpresa! sono spogliatoi veri, puliti, caldi con docce ...

Mi siedo sulla panca e mi guardo la medaglia, che fatica anche stavolta. Ho tempo e voglia di riscaldarmi e così prendo il telefono. Chiamo e scrivo ad alcuni di voi, ai figli, ai miei genitori che in questo giorno festeggiano il loro anniversario di matrimonio. Adesso sono pronta, mi avvio verso casa, ancora piove, il polpaccio mi fa malissimo ma sono contenta di fare parte di questo fiume di gente che ha la mia stessa passione. Grazie per avermi fatto compagnia e grazie per i bellissimi msg che mi avete mandato.

## **Un sogno lungo 100 km**

di Roberta La Porta, 07/06/2015



**Cosa c'è tra l'inizio e la fine???????**

*Un sogno lungo 100km ...*

*C'è la voglia di rivalsa, c'è una preparazione di un anno, ci sono maratone su maratone, allenamenti, c'è tanta preoccupazione, c'è la paura ...*

*Lo scorso anno lo avevamo conosciuto, amato, vissuto, quest'anno sapevamo che avremmo dovuto fare molto di più ... E le aspettative non sono mancate ...*

*Sempre noi, ognuno con i propri caratteri, tanto diversi, ma sempre insieme, sempre uniti, solo così passo dopo passo, km dopo km si raggiungono gli obiettivi ...*

*Abbiamo sognato in grande, ci abbiamo creduto e lo abbiamo conquistato questo traguardo ....*

*Grazie a tutti coloro che ci sono stati vicino e ci hanno incitato ...*

*Grazie ai miei compagni e amici di avventura Maurizio, Massimo e Antonio ... orgogliosissima di far parte di questo gruppo!!!*

*100 km del PASSATORE 13 ore 31 minuti ... FELICITA' ALLO STATO PURO!!!!!!*

**Maurizio Brescia** soprannominato "il posseduto", un po' fumantino ma sempre pronto ad aiutare ...



**Antonio Lista**, la testa del gruppo, brontolino (ma non il peggiore) ma con un grande cuore



**Massimo Cavallucci**, l'amicone di tutti, con lui rischi di cominciare una gara in 2 e finirla in 400



Poi ci sono io ...



Noi siamo i "PODISTI FOLLI" ...



Il nostro PASSATORE comincia così ...



... E finisce così!!!



## 80 Voglia di correre!!!

di Marco Taddei, 08/06/2015



*Alcune delle Ladies Orange vincitrici della staffetta femminile*

**Quando corri una staffetta, e soprattutto quando indossi la canotta Orange sei il protagonista di un bellissimo film che si gira nell'anello della pista !!!**

Non importa se sei un Top, se stai competendo per la classifica o se ti stai solo divertendo ... quello che ci unisce in questi momenti è lo spirito di squadra, di appartenenza, i nostri colori e i nostri sorrisi che sono unici in queste competizioni!

C'è sicuramente tanta confusione al gazebo, chi giunge al ritrovo e non sa cosa fare, chi corre ed è agitato per la partenza ... chi lascia il pettorale per le frazioni successive, e attenzione a preparare ogni frazione, a verificare che ci sono tutti per partire ...

E poi si incita, si urla ... alè Podistica!

Siamo così tanti che a volte ci si chiede, come si chiama quello/a che sta correndo ? Come devo incitare?

Un'ottantina ci stiamo mettendo in gioco per correre 30 minuti di fuoco!!! Certo correre girando nella pista può essere anche alienante, ma se ogni giro hai il sostegno dei tuoi compagni, allora diventa una marcia trionfale!

Come ogni selezionatore, c'è il momento di fare delle scelte, a discapito di nessuno, ma a vantaggio della squadra!

**Vogliamo vincere tutto, questo è l'obiettivo!!!**

Vediamo quali risultati riusciamo a cogliere ...

Non siamo i più numerosi, ci batte LBM con 8 squadre, ma noi siamo tutti Orange, tesserati ... loro non sembra!

Ci sono molte squadre agguerrite, ma sempre composte da atleti con tesseramenti "misti". I puri siamo solo noi!!!

Questo è il nostro vanto, questa è la nostra caratteristica, siamo noi, gli Arancioni, che quando ci muoviamo siamo tanti !!!

**Bello è vederci tutti in divisa, tutti orgogliosi di esporre i nostri indumenti, prima, durante e dopo la gara!**

Abbiamo vissuto bellissime emozioni, restano tanti flash, da queste 6 ore passate a girare nella pista!!!

La prima è stata la partenza di **Suzanne Kubersky**, che si è prodigata in un primo mille sensazionale, lasciando dietro di sé tutti gli altri, maschietti compresi, staccando il pur fortissimo Gianluca Alba di quasi 150 metri!!! Certo poi la fantastica Susa ha pagato un po' questa partenza scellerata alla "Forrest", ma le è servita per prendere comunque un passo strepitoso, tanto da essere premiata come terza Donna assoluta!!!

Bellissimo vedere la "sgambata" di **Domenico (Mimmetto) Liberatore**, che ad ogni giro mi rassicurava con il suo sorriso!

E' stato l'unico a viaggiare a medie stratosferiche senza trasparire la benchè minima fatica, lasciando andare per un po' di giri un baldanzoso avversario per poi inesorabilmente non solo riprenderlo ma doppiarlo!!!

Mentre per le Ladies non c'è mai stata storia, passando in vantaggio dal primo giro e staccando sempre ad ogni batteria le nostre avversarie ... per quanto riguarda la squadra Top maschile, abbiamo combattuto frazione dopo frazione, passando dal primo posto, anche al quarto, salendo e scendendo dal podio a seconda del livello dei frazionisti schierati dai nostri avversari.

Tutta la staffetta ha visto quattro squadre protagoniste : **Podistica Solidarietà, Ozimo Team, Atletica La Sbarra** (nostri rivali di sempre in queste competizioni, e non solo ...) e **LMB n.7**.

Ribadisco che siamo l'unica squadra, tra le competitive al titolo, a schierare tutti atleti Orange!!

A questo punto devo fare un ringraziamento speciale a chi ha messo da parte interessi personali e si è offerto a correre e a competere, assumendosi la responsabilità di correre per la squadra Top.



Sono certo che questo porta motivazioni speciali che hanno spinto qualcuno ad andare oltre le proprie possibilità, inanellando qualche metro in più, ma anche un carico incredibile di responsabilità che per qualcun altro ha giocato come fattore contrario.

Quando si corre per la squadra, non conta chi fa più metri e chi ne fa meno ... una squadra è la somma delle fatiche, e quel che conta è solo la classifica finale!

Una classifica che ci ha visto in testa all'inizio, grazie alla progressione di **Gianluca Alba**, alla "sgambata" divertita di **Domenico Liberatore**, al passo cadenzato del "puma" **Gianluca Corda**, alla falcata rapida ed efficace di **Stefano Pierdomenico** ...

Ci ha visto perdere il primo posto non per demerito dei nostri Top, ma per una serie di "assi" messi sul tavolo dai nostri avversari, assi presi dai mazzi di tante altre squadre, mescolati e calati sul piatto, quando il piatto ha iniziato a farsi "interessante"! Alti calibri che sono stati contenuti dalla tenacia di **Fabrizio Marini**, e la costanza di **Paolo Rossi**!!!

Abbiamo ripreso la testa della gara a causa della superTop Annalisa Gabriele, schierata da Ozimo Team, che volando sulla pista, seppur "malconcia" di tartan, ha reso vita durissima al nostro **Gianluca "Spina" Spinosa**, che ha tenuto rimanendo sulla scia e contenendo di molto i danni.

Qua abbiamo perso qualcosa, si combatteva metro dopo metro, e la classifica in tempo reale ci vedeva transitare dal primo posto al secondo ... stazionare e poi scendere la terzo.

Una classifica che ha visto un meraviglioso **Giuseppe Zagordi** correre ad altissimi livelli, nonostante qualche problema fisico, e confermare tutte le aspettative che noi Orange nutriamo nei suoi confronti.

A questo punto abbiamo ripreso la testa, per poi perderla ancora sempre per colpa di avversari "impossibili" da contrastare, anche per **Antonio de Caro**, che comunque ha avuto un problema fisico durante la sua frazione ma stoicamente non ha mollato e ha provato a dare il massimo possibile!

Grandissimo anche **Marcello Riccobaldi**, che ha gestito al meglio le sue risorse, contenendo la furia dei battistrada schierati nelle ultime frazioni dai nostri competitor.

Esaltante anche la frazione di **Giuseppe Di Niro**, che ha concluso la sua dirompente galoppata riprendendo il terzo posto! Siamo sul podio, ma i giochi non sono ancora fatti! Siamo in 4 squadre a distanze raggiungibili.

Ozimo non schiera un super Top, ma è forse troppo avanti per **Emiliano Cicerchia** che parte piano, troppo piano anche per La Sbarra e LBM che schierano i loro "migliori", il "ragazzo" Raffaele (La Sbarra) che ne ha fatta di strada da quando abbiamo combattuto spalla spalla sul diecimila novembrino, Costantino Sammarco (LBM) uno "noto" leone del mezzofondo.

Perdiamo terreno e scendiamo terzi, rischiando anche il quarto posto!!!

Emiliano è un grande ma viene da un periodo di stop. In questi casi si perde il "ritmo" gara, serve una scossa e allora tutti noi Orange scendiamo a bordo pista ad incitarlo!

Si è vero sto nominando solo i "vincitori" ma tutti hanno partecipato a modo loro, tutti hanno contribuito per ottenere un risultato!!!

Emiliano ci sente, accelera, e corre al suo "naturale", aumenta la velocità e recupera metri e posizioni.

La Sbarra tira in prima posizione, LBM è seconda di frazione, ma questo non conta, conta il confronto a distanza, il terreno perso è ormai perso, ora bisogna recuperare.

Qualcuno controlla la classifica e dal possibile quarto posto, che ci porta fuori dal podio, passiamo ad un terzo posto certo ... e anzi, **la volata finale ci porta SECONDI!!!**

Bravi tutti!!!

Bravo chi ha corso e vinto!

Chi ha corso due frazioni per colmare i buchi e far correre tutti!

Chi ha provato a superarsi, ed aggiungere qualche metro in più alla sua prestazione!

Brave le donne del ForresTeam che hanno dato lustro alle Top e hanno contribuito alla splendida vittoria!!!

Una staffetta che ci ha visto vincere con le splendide Ladies Orange prime classificate: **Suzanne Kubersky, Francesca Lippi, Cristina Maurici, Ilba Grillo, Antonietta Scala, Enrica Zocchi, Ana Villanueva, Elena Monsellato, Ombretta Spuri, Marcella Cardarelli, Chiara Milanetti e Fabiola Restuccia!!!**

- **Suzanne Kubersky** : Terza Classificata Donne

- **Domenico Liberatore** : Primo Classificato Uomini

Grandi emozioni, e ora tutti ad aspettare la classifica individuale per sapere quanti metri percorsi ed aggiornare il proprio record personale.

**Ringrazio in modo particolare gli "arruolati" dell'ultimo momento, che hanno risposto "obbedisco" al richiamo della Podistica Solidarietà.**

Grazie al **Presidente**, per il supporto indispensabile !!!

Grazie a **Maurizio Ragozzino** che ci ha portato il Gazebo e ha gestito le iscrizioni e i cambi ed ha anche corso una frazione!

E ora se ci avete preso gusto, **Sabato 13 Giugno e Domenica 14 Giugno si compete nei Campionati di Società Master di Atletica Leggera.**

Le specialità sono tante, e se le copriamo tutte, concorriamo per il titolo e possiamo ambire alle finali nazionali.

Conta il punteggio prestazione/categoria, non importa vincere le gare ma fare punti, più siamo a partecipare e più punti prendiamo.

Se volete vivere le emozioni del Golden Gala, da protagonisti, se volete provare l'adrenalina ai massimi livelli di un "AI VOSTRI POSTI" e partire dai blocchi, o saltare in alto o lanciare il peso piu' lontano possibile ... allora scrivete nei commenti la specialità in cui volete cimentarvi e ... partecipiamo!!!

Questa settimana agli allenamenti del ForresTeam, proveremo qualche specialità per non arrivare del tutto impreparati alla competizione, gli allenamenti saranno :

- **Lunedì 8 Giugno alle ore 18:15 Stadio Pietro Mennea (Marmi)**

- **Mercoledì 10 Giugno ore 18:15 Stadio della Farnesina**

Gli impianti sono gratuiti , alla Farnesina si puo' fare la doccia (gratuitamente) , mentre ai Marmi lo spogliatoio chiude alle ore 18:00. Ci si puo' comunque sciacquare alle fontanelle .

Correre su queste superfici fa volare!!!

Quanti di noi si sono cimentati in "gioventù" in specialità di salto in alto, salto agli ostacoli, lanci vari ... ho bisogno di voi!!

Ma anche di chi non l'ha fatto mai e vuole sapere cosa si prova!!!

Qua siamo tutti Top, perché tutti diamo punti alla squadra.

DajeEE

## **La Cortina Dobbiaco, elogio alla natura!**

di Cristiano Giovannangeli, 11/06/2015



Ne abbiamo letti tanti di articoli e di resoconti di gara, ognuno con le sue storie, le sue bellissime morali , ognuno con il suo finale ... ma tutti accomunati dagli stessi temi che girano intorno ad una competizione: **passione, solidarietà ed amicizia**. Ed è su quest'ultimo punto che voglio focalizzare il mio racconto, che questa volta non riguarda solamente una gara, ma una condivisione di 4 giorni con persone davvero speciali! Era da un po' di tempo che mi chiedevo **come poter festeggiare i miei 40 anni**, volevo trovare qualcosa che potesse essere ricordato come un evento particolare, piacevole e al tempo stesso emblematico.

La mia ricerca si era soffermata su una gara, **il Passatore**, che coincideva precisamente con il giorno del mio compleanno, ma poi, da un'analisi più razionale, la declinavo per il semplice fatto che **il ricordo poteva esser sì piacevole, ma dovevo pur sempre godermelo!**

Scartabellando i vari calendari podistici l'occhio mi va sulla **Cortina - Dobbiaco**, non potevo scegliere di meglio! Una corsa piacevole in mezzo alle Dolomiti e per di più nei luoghi dove ho vissuto per lavoro diversi mesi ... come non tornare in questa meraviglia di posto? Noto con piacere che oltre al mio eterno amico **Alessandro**, riesco a coinvolgere altri amici della podistica tanto da poter organizzare il viaggio con alcuni di loro, anche con un pulmino 9 posti per una condivisione più intima del viaggio. Ricordo ancora quanto mi sembrasse lungo il tragitto fino a Dobbiaco da solo, per non parlare del ritorno, bhè in compagnia il tempo vola! Tutti insieme accomunati da uno spirito allegro, festoso ed adrenalinico rendiamo il viaggio un vero spasso e le 8 ore sembrano scorrere rapidamente, attratti poi da un percorso via via sempre più bello in prossimità dell'arrivo.

Che bello poi la sera festeggiare in albergo il mio compleanno, metà sala composta da soli atleti oranges a brindare a questo evento per me importante! Ma siamo pur sempre atleti e l'indomani ci sono 30 km da percorrere e quindi non ci lasciamo troppo andare a facili entusiasmi di cui poi pentircene durante la corsa ... Ci ritroviamo così di mattina presto di nuovo a tavola per rifornirci di una colazione abbondante che ci terrà sfamati fino al pranzo, poi subito a prendere la navetta che ci porterà a Cortina sede della partenza. Già dal trasferimento intuiamo la bellezza del percorso seppur una guida un po' troppo allegra ci fa pentire del pasto appena consumato. Eccoci alla partenza, altri immancabili Oranges si incontrano tra migliaia di altri atleti, saluti anche a chi non si conosce, foto di rito e ognuno ai propri blocchi pronti per la corsa-escursione.

**Dopo più di 160 gare affrontate con questa canotta posso dire che sia stata la gara più bella ed emozionante mai corsa.** Non partivo nel pieno della forma, causa piccoli recenti acciacchi virali, ma devo dire che correre in mezzo a luoghi così incantati, ti distrae talmente tanto che all'arrivo seppur stanco un po' ci rimani male che sia già finita! L'ideatore della manifestazione ha avuto la geniale idea di far coincidere il percorso su di un ex ferrovia dello stato che univa i due paesi: si attraversano ponti di legno sospesi su gole, gallerie scavate nella roccia, prati in fiore pascolate da mucche variopinte, laghi di un verde smeraldo e vette ancora imbiancate a far da sfondo ad un viaggio fantastico in mezzo alla natura!

Non credo ci sia stato un solo atleta dei circa 6000 partecipanti che non sia arrivato al traguardo con il cuore festoso da tante meraviglie viste ... I giorni a seguire sono altrettanto gioiosi quando si è in compagnia di persone così stupende: **li trascorriamo purtroppo fin troppo velocemente tra escursioni in montagna, passeggiate nei campi, una corsa mattutina**



defaticante con il professor Massini e Gianni Poli e ovviamente ... tante tante risate!  
Finisco questo resoconto con un elogio all'amicizia: ringrazio tutti quanti hanno fatto da cornice a questo splendido week end, ai vecchi ed ai nuovi amici che hanno reso il mio compleanno indimenticabile come speravo!!! Grazie a tutti non vedo l'ora di trascorrere un'altra avventura in famiglia!

## 1' Atletica Orange

di Marco Taddei, 15/06/2015



*Alcuni dei tanti Orange presenti alla Farnesina*

In questi ultimi anni la Podistica Solidarietà, cercando di assecondare le peculiarità dei suoi tesserati ha aperto e intensificato diverse sezioni, quali il trail che ha un suo Criterium, il triathlon che ha intensificato il numero di gare e l'ultima arrivata, del ciclismo, che inizia ad avere un congruo numero di iscritti.

Ogni sezione ha un appassionato che gestisce il movimento e con il proprio impegno la rende viva e partecipata.

**Siamo tanti, e spesso andiamo spronati, incentivati alla partecipazione, per questo la Podistica Solidarietà ha un sito informativo ricco di temi, una maillist efficiente, gruppi nei diversi social network, ma anche questo a volte non basta, serve motivare!**

Per questo è nato il ForresTeam, per creare un gruppo di allenamento organizzato e pronto a fare fronte alle esigenze di squadra, come le staffette in pista e i Campionati di Società Master.

Sono ormai 4 anni che partecipiamo ai Campionati nella fase regionale, e quest'anno finalmente, anche grazie agli allenamenti che facciamo settimanalmente, abbiamo raggiunto un gruppo consistente di partecipanti.

Il primo anno non ci siamo affatto classificati, in quanto non abbiamo coperto le gare minime richieste, ma quei pochi pionieri che hanno partecipato sono certo ricorderanno a lungo le emozioni vissute.

Alcuni sono "veterani" e si sono ripresentati anche gli anni successivi, e ogni anno chi partecipa per la prima volta, a fine gara ripete sempre la frase :

*"Ma che bello esserci, che emozione", perché la prossima volta non le prepariamo queste gare??*  
Questa è la maggiore gratificazione che ripaga di ogni sforzo profuso per realizzare questa iniziativa.

È bello sentirsi ringraziare e "mantenere" la promessa fatta quando disperatamente proponi gare apparentemente assurde, come ad esempio i 200 mt ostacoli, o il lancio del martello!!!

La prima risposta è per me nota :*"Chi io? Ma sei pazzo"??*

Poi insisto e insisto ... a volte convinco e dopo la gara, mi ringraziano!

**Questa è una vittoria!!!**

Qualcuno improvvisato fallisce, qualcun altro si scopre talento su discipline di cui ignorava l'esistenza!!!

C'è chi si trova a combattere e magari vincere contro atleti "quotati" che preparano per tutto l'anno questo tipo di gare.

C'è chi invece, dagli stessi atleti quotati viene doppiato in pista, ma non perde il sorriso e la gioia di competere ed esserci.

**In queste manifestazioni c'è l'apoteosi dello spirito "decubertiano", si prende il pettorale e ci si mette in gioco, con timore, a volte con vera e propria paura, che poi si trasforma in emozione!**

Si cede alla mia insistenza e anche se si viene come spettatori ci si trova a correre sugli ostacoli o a saltare in alto ...

Se sei tesserato per la Podistica Solidarietà e ti aggiri per la Farnesina, vieni inesorabilmente risucchiato dal vortice impetuoso della passione per l'atletica e ti senti un po' Mennea, un po' Sara Simeoni ma soprattutto importante per la squadra!!!

Bello vedere uno di noi che si batte, che si impegna al massimo che probabilmente pecca di esperienza e di conoscenza ma che non molla e conclude la gara, centra la misura o fa un buon tempo!

L'apoteosi sono le staffette, qua ci sono tutte le componenti, la condivisione, l'incitamento, la difficoltà tecnica e quel contatto che ti lega all'altro nella continuità del gesto sportivo, quel testimone che è un po' il passare tutto il meglio all'altro per farlo partire al fulmicotone!!!

Quante volte avrò spigato i cambi? Le partenze dai blocchi? Il declarage ???

Ho scoperto che l'atletica leggera, seppur sport di massa ha regole sconosciute ai più e non si può dare nulla per scontato!!!

Citare tutti coloro che hanno partecipato è quasi impossibile, ma è certo che sono tutti da ringraziare per aver accolto il mio invito, e per aver permesso alla squadra di essere una valida partecipante ai **Campionati di Società Master Maschile e Femminili, fase Regionale**.  
Il piazzamento finale di squadra non è stato di altissimo livello, siamo arrivati all'8° posto

con la squadra Femminile e al 12° posto con la squadra Maschile, ma abbiamo coperto tutte e 16 le gare con entrambe le formazioni e abbiamo quindi totalizzato punteggi sulle 13 gare validate per il conteggio!!!

Ci siamo presentati con un piccolo esercito di 60 Orange che si sono battuti su 90 competizioni più due staffette.

**Nelle staffette abbiamo presentato 3 squadre alla 4x100 e 4 squadre alla 4x400!!!**

Nessun ritirato, qualche defezione, tutti agguerriti a scattare al via, a lanciare o a saltare per ottenere il massimo dei punti!

E dopo questi Campionati la promessa è sempre la stessa, la prossima volta li prepariamo meglio, anzi li prepariamo sullo specifico.

Ora conosciamo i nostri "talenti", quell'inaspettato lanciatore o saltatore che può fare la misura!

Conosciamo chi sa saltare gli ostacoli, chi può migliorare con il martello o il giavellotto.

Chi saprà lanciare il disco non più come un frisbee, ma imparerà il gesto tecnico.

Sono certo che nelle prossime occasioni, saranno in molti a chiamarmi per ricevere l'iscrizione e non dovrò più bussare porta a porta!!!

Il movimento è iniziato e tra poco diverrà Uragano Orange!!!

**Questa è stata per molti l'occasione per rimpinguare il loro bottino al Criterium di Atletica Leggera, istituito in occasione del ventennio della Podistica Solidarietà, e tra poco visibile nella sua classifica, in quanto già giunto alla quinta prova.**

E non manca molto alla prossima occasione :

**11 e 12 Luglio, alla Farnesina, ci saranno i CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER SU PISTA**

Tutti possono competere per una medaglia di Campione Regionale, e ci si potrà cimentare anche nel salto con l'asta e nei 3000 siepi, oltre che nelle gare classiche, nonché nella Marcia!!!

Per tutti coloro che volessero vedere le classifiche, le prestazioni ottenute dai partecipanti ai Campionati di Società [questo è il link](#)

Perché in queste occasioni non è tanto importante vincere, quanto esserci, e scrivere la propria prestazione nel proprio account FIDAL!

**Solo chi ha partecipato può esprimere le sensazioni vissute, testimoniare la propria esperienza ... e vi invito a farlo!!!**

## 10 ostacoli ... e non solo!!!

di Arianna Carciotto, 17/06/2015



*una delle due bellissime staffette della 4x400 femminili schierata dalla Podistica Solidarietà*

*Colgo l'invito del mitico e instancabile Forrest per esprimere le sensazioni vissute durante i master di atletica leggera.*

Noi, come tutti,

avevamo ricevuto l'invito da parte di Forrest a prendere parte ai Campionati di Società Master e mi sono guardata bene dal partecipare a gare alle quali partecipano persone che si allenano tutto l'anno, nelle quali si affrontano **discipline MAI provate** prima e durante le quali si sta sotto i riflettori, soprattutto al traguardo ... non ci pensavo nemmeno.

Poi, la cara **Tiziana Malatesta** invita me e **Ugo Guarnera** a passare il sabato pomeriggio insieme a lei e suo marito **Andrea Pace** alla Farnesina per fare il tifo per gli orange impegnati nelle varie discipline. Il tempo non era un granché, il sabato procedeva tranquillo, non avevamo mai assistito a gare del genere della Podistica e ci siamo detti, perché no ...?!

Arrivati allo stadio, Forrest ci ha accolto con un: "invece de veni' qua a fa' i turisti, domani venite in tuta e scarpe da corsa e partecipate che ci serve gente" !!!

Sorridendo, siamo passati oltre e ci siamo accomodati sulle tribune, in mezzo agli orange che partecipavano.

Devo dire che l'atmosfera si faceva sempre più calda e il clima di squadra cresceva sempre di più.

Iniziava a serpeggiare la voglia di partecipare e la tristezza di starne fuori ma la paura era troppa ... così arriva Forrest, che ancora una volta prende totalmente sul serio quello che ci aveva detto e inizia a lanciarci in una serie di discipline - i 200 ostacoli e la staffetta 4x400 - previste per il giorno dopo.

Diciamo che dire di no a Forrest è pressoché impossibile e poi, evidentemente, è andato a toccare qualche corda interna già pronta.

Insomma, mi sembra chiaro che non vedevamo l'ora di essere costretti a partecipare.

Torniamo a casa la sera con un'ansia da prestazione senza confini.

Ugo si mette immediatamente su internet a capire le regole e tecniche della staffetta e del salto agli ostacoli.

Cerchiamo di capire come fare al meglio e inizia a salire l'ansia ...

Il sonno è stato breve e intermittente, l'appuntamento era per le 15.00 allo stadio e già dal primo mattino eravamo in tenuta Orange, pronti per uscire!

L'ansia non mi mollava e temevo di far ridere tutto lo stadio, compresi i partecipanti.

**Arriva l'ora X, e scopro tristemente che la prima gara è la mia, i 200 ostacoli!!!**  
Non ho MAI saltato un ostacolo in vita mia, oddio, ostacoli nella vita parecchi come tutti ma mai quelli in pista.

Con una pazienza infinita, Marco inizia a spiegare a me e a **Francesca Carpignoli**, che avrebbe condiviso con me l'amaro destino, come funziona la partenza ai blocchi e come si saltano gli ostacoli.

Ci dice di provarne solo qualcuno perché ci saremmo troppo stancate.

Scopro che non so saltare assolutamente, che faccio una fatica enorme e che salto in alto piuttosto che in avanti.

Ma non c'è tempo e s'ha da fare!

Marco insiste che l'importante è chiudere la gara, in qualsiasi modo consentito dal regolamento e così, presi esclusivamente dallo spirito di squadra e con una rassegnazione tipica delle situazioni in cui non c'è più scampo, ci mettiamo ai blocchi di partenza.

**Non riesco proprio a descrivere come mi sentivo, una condannata? Rassegnata? Ad un esame? Con la voglia di trovarmi altrove? Presa dal panico?**

Lo sparo, la partenza ai blocchi tutto sommato accettabile e poi via, un ostacolo dopo l'altro, li conto, poi smetto perché sono tanti (10) e poi mi chiedo se ce la faccio, poi smetto di chiedermelo per non entrare in ansia, poi penso che mi stanno guardando dalle tribune e so di non essere capace, poi guardo Francesca per capire se tiene pure lei, poi sento le grida che mi incitano e vorrei morire, poi mi rendo conto che la prima è arrivata da un pezzo, poi arriva finalmente l'ultimo ostacolo che prendo pesantemente sul polpaccio destro, ma non importa, è finita e arrivo non so come al traguardo.

Mi veniva da piangere, come ad ogni traguardo di ogni corsa, ma stavolta di più, perché avevo superato veramente me stessa.

Il tempo di tornare sulle tribune a ricevere i "brava!" dai compagni orange e il giudice ci richiama per comunicarci che la gara è annullata per un errore tecnico imputabile all'organizzazione.

Dopo vari tentativi di Forrest di farci almeno accreditare i punti, il giudice di gara è inflessibile e decreta che la gara si deve disputare di nuovo.

A quel punto capisco che la seconda volta non ce l'avrei fatta, troppo stanca.

E poi avevo la staffetta e non potevo stancarmi ulteriormente.

L'unica ragione che mi ha spinto è stata che dovevo rifarla per la Podistica.

And that's all.

A quel punto è intervenuto colui che ho ribattezzato l'allenatore in seconda, **Salvatore Cairo**.

Mi ha preso il viso e mi ha detto "concentrata, ce la fai, concentrata, forza!" e mi ha accompagnato ai blocchi di partenza.

A quel punto mi sono estraniata, distaccata da tutto, concentrata solo sul finirla, sapevo che era quasi impossibile per me.

E invece, di nuovo, uno dopo l'altro, gli ostacoli sono andati e all'ultimo ho dato anche spettacolo perché sono arrivata con la gamba giusta ma non avevo più forze, quindi ho cambiato gamba ma non andava e via così saltellando comicamente sul posto per qualche istante. Poi, non so come, l'ho saltato quel maledetto decimo ostacolo mandandolo pure a quel paese anche con un gesto che tutti hanno visto. Ora sì che era finita!!!!

**... E poi la staffetta**, di nuovo emozione, ansia, condivisione di tutti i momenti prima con gli altri compagni di squadra, fretta di finire, stanchezza, felicità, dolori ovunque...ma che bello!!!!

Abbiamo finito tutte le prove sorridenti e felici. La sera non ho dormito per l'adrenalina in circolo e ho ancora dolori alle gambe ma mi sento piena e grata, che meraviglia.

Ho condiviso con molti amici estranei al mondo dell'atletica queste mie emozioni e riporto un commento della mia amica Elisa che, guardando la mia foto mentre salto un ostacolo, mi chiede: "Di quale disciplina dell'atletica si tratta esattamente? Ne hanno introdotta una nuova? Cos'è, il tuffo a candela dall'ostacolo?"

E giù risate ... La mia amica Paola invece mi ha detto che quando non è di buon umore guarda la mia foto e le torna il sorriso ...

**Non so se affronterò ancora tali prove ma volevo ringraziare enormemente Marco e Salvatore per aver creduto in me ed avermi incoraggiato, Ugo per avermi incitato, sostenuto e spinto alla vittoria con me stessa, Tiziana per averci coinvolto con la sua inesauribile allegria e tutti i compagni orange presenti per il calore, il sostegno e l'affetto.**

Grazie!!!

**Celano - Care montagne sopra un lago che non c'è più**

di Ettore Golvelli, 21/06/2015



Il Castello Piccolomini di Celano visto durante l'ascesa alla Serra

Quando corro in montagna sono sempre alla ricerca di tracce e testimonianze del passato, oppure di qualche uccello o di animali selvatici o di fiori d'alta quota. E correndo, correndo o ... camminando, quando arrivo in vetta, vi sosto un attimo, come in preghiera. Perché è fantastico stare lassù quando le distanze tra il cielo e la terra si raccorciano, quando la vista si perde negli spazi infiniti e, quando in basso, è tutta roccia, conche, valli e canaloni.

**Forse ti senti onnipotente come un Dio dell'Olimpo greco o, viceversa, ti senti piccolo piccolo, solo e sperduto nell'universo mondo, o tutte due le cose insieme, in un altalena di sensazioni da farti vacillare la mente.** E Celano ti fa questo effetto.



Un tempo questa cittadina era il luogo più importante di tutta la Marsica e ancora oggi porta i segni della passata grandezza poiché si eleva fiera lassù, in braccio alla sua nobile serra, con i suoi colori oro e rosso bruno consumati dal tempo. Un imponente montagna che protegge Celano dai venti freddi del Nord, una "dolce signora" adagiata che con la sua verde chioma che lambisce le prime case dell'abitato. E s'innalza come un piano inclinato e poi si impenna e precipita da ogni parte con creste e dirupi. Celano, sebbene sospesa sul limitare di una terra selvaggia, possiede anche un aspetto dolce e gentile perché è una cittadina di grande cultura e i suoi abitanti hanno un grande gusto della vita.

**La corsa è solo un dettaglio in questa splendida giornata passata tra le montagne.** Eh si! Le montagne, abituati a vederle sempre, non le vediamo mai, come distratti dai rumori del mondo. Ma basta fermarsi un attimo a rimirarle e, innestate o no, ci riempiono il cuore di gioia, maestose e belle come sono.

Si parte e, dopo aver attraversato un bosco devastato dagli ultimi terremoti meteorologici, si arriva al primo gioiello della giornata: il **Prato di San Vittorino**. Questo prato è come un balcone verde che si affaccia su di un panorama stupendo: la **Conca del Fucino**. Il pianoro è pieno di fiori colorati: dal celeste della *borragine* al giallo della *genziana*, la *pulsatilla alpina* detta anche "fiore del vento" che quassù è sempre presente e forte, ma soprattutto piante di *asfodeli*: per Omero questo fiore è la pianta degli inferi e per gli antichi greci i prati di asfodeli erano una specie di purgatorio che ospitava quelli che in vita non erano stati né buoni né cattivi. Non mancano le piante di *romno alpino*, arbusto tipico di queste zone e i suoi frutti rappresentano per l'orso una vera prelibatezza (speriamo di non incontrarne qualcuno).



Si continua a salire e finalmente si arriva in cima al **Monte Tino**, la cima della Serra di Celano. **E qui si apre il sipario e comincia lo spettacolo:** La **Serra di Celano**, vista dall'alto, è una bella cresta aerea che disegna un arco proprio a ridosso delle Gole, guardando in basso. Guardando lontano ci si scorge a malapena il **Gran Sasso** con i suoi ... gioielli, la cresta del **Sirente** e la **Maiella** con ... i suoi figli a seguito. E tutti i paesi sottostanti: Aielli, adagiato su di uno sperone di roccia; Santa Iona, con la sua bellissima torre di avvistamento; Ovindoli, con la sua splendida vallata.

Il **Monte Etra** che guarda da vicino il Monte Tino e, chissà se c'è un perché al maschile e al femminile di questi nomi, i due monti sembrano amanti che non potranno mai completarsi un con l'altro, condannati solo a guardarsi e divisi dal salto nel vuoto delle **Gole di Celano**.

Queste gole sono la vera caratteristica di questo posto. Una valle pensile originata da un torrente che ha creato uno dei canyon naturali più suggestivi di tutto l'Appennino. Una sua caratteristica è quella di essere invisibile a chi arriva dalla pianura in quanto, al suo imbocco, delle discrete pareti a picco stringono il panorama. Uno spettacolo grandioso, due pareti di roccia vicinissime tra loro che scendono a picco per centinaia di metri, sul torrente **Rio Foce** che per millenni, con una lenta ed inesorabile erosione, le ha scavate. Il fondo delle Gole è occupato dal greto sassoso del fiume che vi scorre solo nei periodi più piovosi, raccogliendo l'acqua dai versanti circostanti.

Dalla cima di Monte Tino qualsiasi rilievo scopre un panorama, qualsiasi valle proietta lo sguardo verso piccoli massicci montuosi, qualsiasi roccia scopre il miracolo del paziente lavoro carsico e di limatura del freddo e del ghiaccio. E qualsiasi stazione rivela caratteri pieni, colori miti e accesi ... e il vento, che sulla cresta di Monte Tino mi taglia la faccia, in lontananza diventa una brezza dolce e leggera che attenua i colori riverberati delle pareti calcaree dei monti ...

Adesso scendo lentamente verso Celano attraversando splendidi declivi erbosi e, dopo aver attraversato il **Sentiero Storico** o di **Cascalacqua**, dove si può ammirare una piccola cascata, si arriva al traguardo sotto le severe mura del castello.

Nella piazza di Celano c'è un muretto dove "i filosofi" del paese sono soliti stare pigramente seduti a meditare sulla superiorità di Celano nei confronti della sottostante e vicina Avezzano, cresciuta nell'opulenza e nei benefici ricavati dalla coltivazione del lago prosciugato.

Io, prima di andarmene via, mi fermo sul parapetto della piazza e mi guardo estasiato questa pianura che un tempo era uno specchio d'acqua di grande estensione. Mi si avvicina un vecchietto del posto, uno di quelli che aveva fatto il solenne giuramento di non scendere mai nella pianura sottostante perché non "utilizzabile" dalla sua nobile Celano. E mi racconta con enfasi che *un tempo quando, azzurra come la natura volle, l'acqua disegnava tutt'intorno l'immagine vera del lago. E vi faceva corona il volo degli uccelli, l'ombra vicina dei monti e la pace serena delle notti estive. Come brillavano quelle acque immacolate allo splendore del sole durante il giorno e quando la sera, in estate, vi si specchiava la luna.* E come luccicavano gli occhi nel raccontare ciò che gli era stato raccontato per generazioni ... e s'intristiva. Non riusciva ad assuefarsi all'idea che quel solenne lago, che per migliaia di anni aveva specchiato nelle sue acque questi monti severi e maestosi, sia scomparso per sempre.

Lo saluto con un comprensivo sorriso e con la promessa di ritornare per ascoltare altre antiche storie.

Che meraviglioso specchio deve essere stato il lago nella sua integrità. Oggi invece è solamente una pianura disegnata con l'irritante regolarità di una scacchiera. Quanta nostalgia per quel lago, nel rimpianto del bello, con la sincera condanna per l'uomo che tutto distrusse d'un colpo. **Povero lago antico, povero lago amico.**

## Da 0 a 100 km in ... 9 anni

di Enrico Ciciani, 21/06/2015



### *Il traguardo del Passatore!!!*

Tutto iniziò su un tapis roulant! In quel periodo (anno 2006) lavorando ad Acilia ed abitando a Roma - Alessandrino - non tornavo a casa per la pausa pranzo quindi con i colleghi, che come me erano fuori zona, andavamo cercando trattorie, ristoranti, locali mangerecci ecc ecc per passare le 3 ore di pausa. Ma un giorno non so come e perché dissi al mio amico e collega Alessandro: **invece di andare per trattorie perché non andiamo ad iscriverci alla palestra qui vicino che comprende anche piscina e campi da tennis?** La risposta fu sì! Ma passavano i giorni e il nostro intento rimase in sospeso, finché una sera tornando a casa mi misi alla ricerca di una vecchia borsa sportiva che utilizzavo più che altro per il mare. Dissi a mia moglie: *da domani palestra!* e lei: *vai in palestra?* ... *Si da domani vado in palestra* ... Sapendo i miei trascorsi mangerecci, replicò: *stai bene?* ... *si benissimo.*

Trovata la borsa misi il necessario per il giorno dopo. E il giorno dopo solita scena dell'ora di chiusura negozio ma stavolta con sorpresa dissi deciso ad Alessandro: *la tua borsa per la palestra dov'è?* ... *Non l'ho portata oggi, vabbè andiamo domani* disse lui ... *No! io vado oggi* risposi. Stupito della mia secca risposta ci salutammo. Palestra: il cambio necessario due parole con l'istruttore e via di tapis roulant. Inizio blando poi dopo 2-3 minuti aumento, di pochissimo, il passo e, ad un certo punto mi dico: **ma chi te lo fa fare de fa' tutta sta sudata?** Spengo e guardo l'orologio 7 minuti. Mi sembrava di aver fatto chissà cosa, comunque scendo e cambio zona reparto attrezzi classici da palestra e via così. Il giorno dopo solo attrezzi poi dopo 2 gg riprendo il tapis roulant e vado avanti per circa 20 minuti blandi ma sempre 20 minuti erano. Poi passavano i giorni e aumentava l'utilizzo del mezzo fino a che un giorno vedo la scritta 60 minuti e mi dico: **un ora?** Non me ne ero accorto di tutto questo tempo passato sul rullo, forse dipendeva dal fatto che sul tapis roulant c'era installato un monitor dove si poteva vedere la tv, e tra Italia Uno Sport e vari Tg avevo passato più della metà del tempo senza soffrire, nel frattempo l'amico Alessandro si era aggregato e un bel giorno di sole, eravamo verso metà marzo, pensammo, vista la bella giornata, di andare fuori al parco e farci una mezzoretta di corsa e quello fu il "passaggio" più che altro mentale. Poi prima gara al Paolo Rosi, aprile 2006 "**Corri per un sorriso**", 10 km percorsi in 55 min, soddisfazione ai massimi livelli per l'esordio (pettorale ancora a casa come quasi tutti). Poi da neofita e ignorante in materia mi iscrivo alla mezza di Citta di Castello giugno 2006, 2 ore di corsa mai fatte in vita mia, soddisfatto all'arrivo, un po' meno lungo la strada che non finiva mai. Nel frattempo, inizio settembre, conosco Gianfranco Novelli dentro al negozio Footwork che in pratica, ascoltando i miei progetti di iscrivermi con una squadra, mi cattura e mi porta alla Podistica Solidarietà, a seguire, sempre a settembre, gara di Tagliacozzo con la prima canotta orange, e prima mega mangiata nel ristorante in piazza insieme ai nuovi amici runner. Proseguendo con poche altre gare decido di fare una maratona, scelgo Venezia, ottobre 2006, più che altro per fare un giro nella laguna e trovare anche degli amici, ma comunque chiusa in un onorevole 4h27', grande soddisfazione, medaglia al collo e atteggiamento con gli amici "pigri".

Poi man mano conoscendo sempre più il settore riesco meglio a gestire le situazioni e gli allenamenti, anche grazie ai più esperti sia della Podistica, sia spulciando qua e la sui siti internet dedicati alla corsa su strada. Passano gli anni e varie maratone di cui 4 anche in



Europa, con l'abbinamento gara-vacanza, insieme ad amici e parenti (loro solo turisti), nel frattempo la mente spazia e va a trovare una gara di 50 km la Pistoia-Abetone, giugno 2013 anche questa con l'intento della gara-vacanza bei posti paesaggi fantastici sulle rampe dell'Abetone. Corsa con vari problemini sulla salita finale, forse una partenza troppo veloce e allenamenti moderati hanno contribuito a questo ma tant'è che la finisco in quasi 7 ore, relativa medaglia e con soddisfazione limitata ma esperienza accumulata, e foto ricordo con la campionessa Monica Carlin. L'anno successivo sempre spaziando con la mente e programmando la pazzia dei 100 km del passatore vado in crescendo da gennaio, Tre comuni (23 km), febbraio, Giro del lago di Bracciano (30 Km), marzo, Strasimeno (58 Km) e il passo successivo doveva essere il Passatore, ma alla Strasimeno problemi di pubalgia e infiammazione mi bloccano, si rimanda all'anno dopo.

E finalmente quest'anno 30 maggio 2015, **si parte per Firenze con l'intento di finire bene e in salute i 100 km** senza pensare al tempo anche se una previsione di massima si fa sempre. Ascolto i consigli dei più esperti, cioè camminare tutte le salite e cercare di correre il resto gestendo il passo. Gli allenamenti dei primi mesi non mi davano grandi soddisfazioni però mentalmente mi sentivo forte e mi dicevo di andare avanti, poi nei due mesi finali piano ho intensificato, senza strafare, ho effettuato diverse uscite magari più brevi (20 e 30 km) ma con passo più veloce, abbinati a 2 soli allenamenti i famosi "lunghissimi" : 45 km ondulati con finale in salita e la eco maratona dei Marsi ad inizio Maggio che doveva essere il test per il passatore. Ai Marsi tutto ok con finale in crescendo insieme a Daniel, gara che mi ha dato fiducia per come l'avevo interpretata sia fisicamente che mentalmente e su come erano le mie gambe a fine gara e nei giorni successivi.



Ed eccoci quindi al fatidico 30 maggio a Firenze appuntamento con gli altri "orange" in piazza della Repubblica dove si ritirano i pettorali, per la foto di rito sotto alla statua del passatore, man mano arrivano Gianni, Massimiliano, Tamara, Massimo, Mauro, Patrizia, Francesco, Gianluca, Mario, M. Concetta, Stefano ecc ecc, poi blocco king Giorgio Calcaterra per relativa foto ricordo. Finiti i vari giri mi accingo ad andare alla partenza, saluto la moglie e gli amici al seguito e mi parcheggio nelle ultime posizioni del gruppone, **tanto nun devo arrivà coi primi ...** un po' di nervosismo ma niente preoccupazioni il pensiero era proiettato lungo il percorso che avevo già visto varie volte su you tube e

memorizzato per bene, io sul percorso in pratica c'ero già stato. Lo sparo e via piano piano i primi km inizio ad incontrare i primi amici orange qualche metro con loro, li saluto e poi proseguo del mio passo man mano si superano la salita di Fiesole la successiva discesa e si arriva a Borgo San Lorenzo dove inizia la temutissima salita della colla 16 km duri, dicono, che inizio di passo poi qualche periodo di corsa blanda fino a che inizia la vera salita dura da affrontare con passi corti e metodici. Incontro Daniel con cui condivido gli ultimi duri km di ascesa dura, inizio a sentire un dolorino interno coscia e lato superiore dell'anca comincio a fare brutti pensieri, ma li domino non mi posso arrendere così; Daniel mi consiglia di fare uno stop ai massaggi, cosa che avevo già preventivato visto il problema.

Il buio si inizia ad infittire e arriviamo finalmente alla sospirata **Cima della Colla** mi metto in fila per i massaggi per fortuna ho solo 2 davanti mi sdraio, e, al mio turno un omone mi massaggia le gambe, vista la stazza penso: **nun è che me massacra le gambe co quelle manone?** Oramai stavo lì, tra massaggio, cambio vestiti e rifornimento mi fermo circa una mezz'oretta nel frattempo Daniel è ripartito. Via quindi con la discesa passo leggero senza farsi prendere dalla smania, buio pesto, la mia lampada da "capoccia" è molto blanda mi accodo chi ha lampade che fanno più luce della mia, qualche auto disturba ma fa luce e tutto fa brodo. Dopo alcuni km di discesa, siamo intorno al 60° km non so come e perché, forse per i miei allenamenti in prevalenza serali, le gambe girano come mai mi sarei aspettato, con cadenza regolare vado avanti e inizio a riprendere runner che erano avanti ogni tanto incontro qualche orange, Marco, Tamara, il furgone di Biagio che faceva assistenza a Marco, li saluto e proseguo con rifornimenti regolarissimi, in pratica non ne ho saltato nessuno. Ritrovo Daniel dopo qualche ora mi dice di andare vedendo il mio passo superiore al suo, riparto dopo un saluto e nel frattempo con le foto fatte ai vari cartelli che indicano quanto hai corso, le ho fatte dal 10° al 90° km, invio WhatsApp a tutta Italia, parlo al telefono con amici e parenti e il tempo e la strada continuano a passare.

Mi trovo a Brisighella, rifornimento dolci secchi panino con mortazza e vino rosso si mangia e si riparte subito dopo vedo la scritta 90 è finita dico tra me e me perché da quel momento in poi solo uno tsunami, e pure potente, mi poteva fermare, poi dopo il 90° e fino alla fine, anche se sono sempre 10 i km da fare, sono segnati singolarmente e ti sembra che ci sia meno strada da fare. Prime luci, la scritta Faenza, la rotonda prima della cittadina, che tante volte avevo visto nei vari filmati, mi dicevano Enrico ci sei stai terminando l'impresa, mi metto la canotta della podistica che avevo messo da parte e con un ultimo scatto taglio il traguardo, credo in trance: 13h 22' 56" mai pensavo di fare questo e in queste condizioni. Un giudice mi dice di mostrare il pettorale che era andato coperto dalla canotta della podistica, e per rimanere contemporaneo mi faccio un selfie sotto lo striscione d'arrivo, ma non soddisfatto do il cellulare ad un presente e mi faccio fotografare di nuovo sotto il tabellone. **E' fatta sono un passatore.** Ciò che era iniziato 9 anni prima con 7 minuti di rullo aveva avuto il suo epilogo sotto lo striscione dei **100 km del passatore "la più bella del mondo"**

Un grazie a mia moglie che in questi mesi ha sopportato e supportato i miei lunghi allenamenti con le varie lavatrici che andavano e venivano, alle figlie che tifavano anche con timore



vista la distanza che dovevo affrontare, ed infine un grazie va agli amici orange, tutti indistintamente, con cui ho condiviso questa avventura e con cui mi scambiavo notizie giornaliere

Ah un saluto a Faenza e un arrivederci ... per le lasagne stavolta!!!

## Avvisi

### Tra i vicoli di Orbetello

di Redazione Podistica, 28/06/2015



*Il gruppo orange in trasferta ad Orbetello*

Venerdì 3 Luglio, organizzata dal Gruppo Sportivo Reale Stato dei Presidi, con il patrocinio del Comune di Orbetello, come da tradizione si svolgerà la sesta edizione della **"Orbetello Night Run"**, gara che si svolge all'interno dei suggestivi vicoli del paese di Orbetello. La gara si svolgerà su di un circuito da percorrere quattro volte per un totale di 6,9 km, tutti nel centro storico del paese che da il nome alla famigerata laguna, importantissima riserva naturale e metà di migliaia di turisti ogni anno. La manifestazione podistica è inoltre inserita nel circuito "Corri nella Maremma 2015".

Il ritrovo della manifestazione è previsto per le ore 19:00 presso la centralissima **Piazza Eroe dei Due Mondi**. Dalla stessa piazza avverranno partenza e arrivo. La partenza della gara è fissata alle ore 21:00.

Il costo della gara è di € 10,00 e darà diritto ad un pacco gara contenente prodotti alimentari e altro, limitatamente ai primi 150 iscritti. Le iscrizioni andranno effettuate **entro le ore 20:00 di giovedì 2 luglio 2015**. Sarà comunque possibile per i singoli atleti iscriversi anche il giorno della gara, fino alle ore 20:30.

Tutti i partecipanti alla "Orbetello Night Run" riceveranno in dono, al momento dell'iscrizione, un buono regalo del valore di € 10,00 euro spendibile per l'acquisto di un braccialetto Safesport ID.

Saranno premiati i primi 3 assoluti uomini e donne e primi 3 uomini e donne delle categorie previste dal regolamento del Corri nella Maremma 2015; tutti i premi previsti saranno in natura con prodotti alimentari freschi e/o lavorati o altro mentre gli atleti che si classificheranno in posizione utile ma che non saranno presenti alle premiazioni, perderanno il diritto a ricevere il premio.

Oltre alla gara competitiva è prevista una **corsa/camminata ludico-motoria**, libera e aperta a tutti senza necessità di alcuna certificazione medica; si corre/cammina sullo stesso percorso della gara competitiva con partenza in contemporanea. Per questa manifestazione il costo di iscrizione di € 5,00, senza diritto a ricevere il pacco gara ma potendo usufruire del ristoro finale.

La gara è naturalmente considerata di Criterium Estivo e da diritto al famoso bonus di gara "fuori regione".

**Tony Marino**

### Prima si corre ... poi si mangia!!!

di Redazione Podistica, 28/06/2015



*Gli orange pronti a correre ... e a mangiare!!!*

Sabato 4 Luglio, dopo il successo delle passate edizioni, ritorna la **"Corsalsiccia"**, gara podistica organizzata dal Circolo Culturale Nemesis Onlus in collaborazione con Lombardi Sport e la Podistica Pontinia, con il patrocinio del comune di Pontinia.

La gara si svolge su terreno pianeggiante, un percorso cittadino di 9 km che attraverserà la città di **Pontinia**; il ritrovo è fissato alle 17:00 in Via Giulio Cesare mentre la partenza avverrà alle 19:00. Il tempo massimo per concludere la gara è di 1 ora e 30 minuti. Sono previsti tre ristoranti lungo il percorso, nonché un servizio docce presso il Campo Sportivo Comunale al termine della manifestazione.

La quota di iscrizione è di € 10,00, comprensiva di pacco gara (consegnato al termine della competizione) previsto per i primi 450 iscritti, con relativo buono per gustare **un ottimo panino con salsiccia** da prendere a termine gara presso lo stand dell'Associazione Culturale

Nemesis. Il termine per le iscrizioni è fissato per giovedì 2 luglio alle ore 19:00; sarà comunque possibile iscriversi in loco fino a 30 minuti prima della partenza della gara.

Saranno premiati i primi tre classificati e le prime tre classificate assoluti con un trofeo o medaglia, materiale tecnico e generi alimentari di varia natura. Saranno inoltre premiati i primi cinque uomini delle categorie A20-B25; C30; D35; E40; F45; G50; H55; I60; L65; M70 e le prime tre donne delle categorie A20-B25; C30; D35; E40; F45; G50; H55; I 60.

Previsti premi anche per le prime sei Società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo (con un minimo di 15 classificati), con i seguenti premi: 1<sup>a</sup> 30 pettorali omaggio + trofeo; 2<sup>a</sup> 20 pettorali omaggio + targa; 3<sup>a</sup> 10 pettorali omaggio + targa; 4<sup>a</sup> 8 pettorali omaggio; 5<sup>a</sup> 6 pettorali omaggio; 6<sup>a</sup> 5 pettorali omaggio.

Al termine della gara e delle premiazioni, la serata proseguirà con la musica dell'orchestra spettacolo "OndeSonore", intrattenimento e stand gastronomici. Ricordiamo agli amici orange che questa gara fa parte del **Criterium Estivo** della Podistica.

**Tony Marino**

## **Trail dei Monti Simbruini, informazioni utili**

di Daniele Iozzino, 14/05/2015



[TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI 2015](#)

[INFORMAZIONI UTILI PER GLI ATLETI](#)

### **ISCRIZIONE GARA**

GTMS, LTMS: Sul sito [www.traildeimontisimbruini.it](http://www.traildeimontisimbruini.it), perentoriamente fino al 30.06.2015

MTMS, FTMS: Sul sito [www.traildeimontisimbruini.it](http://www.traildeimontisimbruini.it) fino al 03.07.2015, il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM), il 05.07.2015 fino ad un'ora prima dalla partenza delle gare, che avverranno rispettivamente alle ore 9:30 e 10:00, in Località Anello a Monte Livata - Subiaco (zona partenza)

BTMS: il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM), il 05.07.2015 fino a mezz'ora prima dalla partenza della gara, che avverrà alle ore 10:30, in Località Anello a Monte Livata - Subiaco (zona partenza)

### **RITIRO PETTORALI**

GTMS, LTMS: Obbligatoriamente il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM). E' possibile delegare un conoscente, purché questo porti con sé il materiale obbligatorio per la gara del delegante

MTMS, FTMS: Ritiro facoltativamente il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM) o il 05.07.2015 fino a mezz'ora dallo start della gara in Località Anello a Monte Livata - Subiaco (zona partenza)

BTMS: all'atto dell'iscrizione alla gara

### **CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO (SOLO GTMS E LTMS)**

GTMS, LTMS: Obbligatoriamente il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM). E' possibile delegare un conoscente, purché questo porti con sé il materiale obbligatorio per la gara del delegante. Il C.O. effettuerà dei controlli a sorpresa a campione prima della partenza della gara e durante lo svolgimento di questa, per verificare la dotazione obbligatoria dell'atleta. Nel caso in cui l'atleta se ne dovesse trovare sprovvisto, lo stesso sarà estromesso dalla competizione

### **SERVIZIO DEPOSITO/TRASPORTO BORSE**

GTMS: Sarà allestita in zona partenza un'area per il deposito borse. Queste verranno poi trasferite dal C.O. in zona arrivo

ALTRE GARE: Non previsto. (Considerata la coincidenza tra il punto di partenza ed arrivo delle gare)

### **SERVIZIO TRASPORTO BORSE ALLA BASE VITA DI FILETTINO (SOLO GTMS)**

GTMS: Sarà allestita in zona partenza un'area per il deposito borse ed il successivo trasferimento delle stesse alla base vita di Filettino (circa metà gara). Quando l'ultimo degli atleti sarà transitato nella base vita di Filettino, tutte le borse verranno ricondotte in zona arrivo a Monte Livata

### **RICONSEGNA CHIP E RITIRO PACCO GARA (Zona arrivo - Monte Livata)**

TUTTE LE GARE (ECCETTO IL BTMS): Tutti gli atleti, una volta terminata la propria gara, dovranno riconsegnare il chip presente sul pettorale, pena l'addebito del costo dello stesso (€ 15,00). Contestualmente riceveranno il pacco gara.

### **PASTA PARTY DEL 04.07.2015 (Piazza della Resistenza - Subiaco)**

GTMS: Tutti i partecipanti avranno la possibilità di usufruire gratuitamente, presentando l'apposito coupon fornito dal C.O. all'atto del ritiro del pettorale, del Pasta Party che si terrà in zona partenza a partire dalle ore 19:00

ALTRE GARE ED ACCOMPAGNATORI: I partecipanti a gare diverse dal GTMS e gli accompagnatori potranno partecipare al Pasta Party pagando la relativa quota

### **PASTA PARTY DEL 05.07.2015 (Zona arrivo - Monte Livata)**

TUTTE LE GARE: Tutti i partecipanti avranno la possibilità di usufruire gratuitamente, presentando l'apposito coupon fornito dal C.O. all'atto del ritiro del pettorale, del Pasta Party che si terrà in zona arrivo dalle ore 11:45

ACCOMPAGNATORI: Gli accompagnatori potranno partecipare al Pasta Party pagando la relativa quota

**SERVIZI SPOGLIATOIO E DOCCE**

TUTTE LE GARE: Tutti gli atleti potranno usufruire dei servizi spogliatoio e docce ubicati a pochi metri dalla zona di arrivo delle gare

**PREMIAZIONI ASSOLUTI E BTMS (Zona arrivo - Monte Livata)**

TUTTE LE GARE (ECCEPTE IL LTMS): Le premiazioni avranno inizio alle ore 12:00 LTMS: Le premiazioni avranno inizio non appena saranno giunti al traguardo i primi/e tre assoluti

**PREMIAZIONI CATEGORIE**

TUTTE LE GARE: "Ad imbuto"

**SERVIZIO NAVETTA MONTE LIVATA-SUBIACO IL POMERIGGIO DEL 05.07.2015 (Su prenotazione)**

TUTTE LE GARE: Gli atleti avranno la possibilità di usufruire gratuitamente del servizio navetta da Monte Livata a Subiaco il pomeriggio del 05.07.2015, previa prenotazione. La prenotazione potrà essere effettuata, nei giorni precedenti la gara, inviando un'email all'indirizzo: [info@traildeimontisimbruini.it](mailto:info@traildeimontisimbruini.it)

## Di corsa verso Jenne!

di Redazione Podistica, 21/06/2015



*Gli Orange all'edizione 2012*

L'associazione sportiva Tivoli Marathon insieme all'associazione locale pro Jenne organizzano la nona edizione della corsa **La Jennesina**.

Una gara particolare per la bellezza del percorso che attraversa luoghi suggestivi, ricchi di storia e di testimonianze religiose ed artistiche di notevole interesse che vale la pena di conoscere in modo approfondito: il Convento di San Francesco (1327) con il vicino ponte medioevale (1356), l'arco trionfale (1787), la concattedrale di Sant'Andrea (1789) e tutto il caratteristico rione che si snoda intorno alla Rocca dei Borgia, dove nacquero Cesare e Lucrezia Borgia. Poco fuori Subiaco, inerpicandosi per la Valle Santa, si incontrano i ruderi della Villa che l'imperatore Nerone si fece costruire a ridosso di tre sbarramenti artificiali del fiume Aniene ed i Monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto, che soli meritano una visita per le ricchezze artistiche che racchiudono e l'atmosfera di vera spiritualità che si respira.

Ritornando alla manifestazione sportiva, dalle 15:30 si potrà ritirare il pacco gara presso il **monastero di S. Benedetto e Santa Scolastica** nei pressi di Subiaco, poi si proseguirà per Jenne.

Dalle 16:00 si potrà salire sulle navette che ci riporteranno presso il monastero di S. Benedetto dove è prevista la partenza della gara per le ore 18:00.

Il percorso si sviluppa su un tracciato panoramico che unisce i monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto (510m s.l.m.) con il centro storico dell'incantevole borgo medioevale di Jenne (850 m s.l.m.).

Immerso nelle bellezze naturali del **Parco dei Monti Simbruini**, il podista attraversa i luoghi sacri in cui visse Benedetto da Norcia e dettò la regola "**Ora et Labora**". Dopo aver affrontato 7,5 km di salite non troppo impegnative ma con pendenze variabili fino al 5%, percorre la discesa di 2,5 km che lo conduce alle porte di Jenne dove, con un giro all'interno del paese di 500m taglia, accolto dal caloroso pubblico e da suggestive musiche, l'agognato ed atteso traguardo.

Premiazione Assoluti Categorie e Società alle ore 19:00

Cena per tutti i partecipanti con inizio alle ore 19:30

Il Costo dell'iscrizione è di € 10.00. Per i singoli fino a 30 minuti prima della partenza € 12.00.

*Informazioni: Il percorso di gara sarà chiuso al traffico veicolare dalle ore 17:50 alle ore 19:30. Servizio navetta gratuito dalla zona arrivo alla zona partenza prima della gara (a partire dalle ore 16:00) e dopo la gara (a partire dalle ore 20:00).*

Premiazione Assoluti Categorie e Società alle ore 19:00

Cena per tutti i partecipanti al costo di 5,00 euro, accompagnatori 10.00 euro con inizio alle ore 19:30.

*Pacchi gara ai primi 600 iscritti*

## Un bus per Campotosto

di Redazione Podistica, 25/06/2015



Come da tradizione la Podistica Solidarietà oltre a contribuire all'organizzazione del **Giro del Lago di Campotosto** per facilitare il raggiungimento della località abruzzese proverà ad organizzare un **pullman per portare i propri atleti con parenti ed amici**.

Quest'anno il pullman, o se necessario i pullman, **saranno aperti a tutti gli atleti delle altre squadre** senza possibilità di dare priorità agli orange pertanto vi invitiamo ad iscrivervi il prima possibile per evitare di rimanere senza posto, non fidatevi del numero degli iscritti che troverete sul sito perché oltre loro ci sono i vostri parenti e gli amici che ci segnalerete nei commenti e tutti gli atleti delle altre squadre. **Per prenotare il posto è necessario iscriversi alla gara fittizia che è stata appositamente creata in pari data.**

I runner non della Podistica possono prenotare un posto sul pullman contattando **Mario Tannoia** al 3471786065 oppure via email a [mario.tannoia@libero.it](mailto:mario.tannoia@libero.it)

Le iscrizioni saranno possibili fino al 17 di Luglio.

**L'AUTOBUS sarà noleggiato solo se si raggiungerà la quota minima di 40 iscritti ed il secondo verrà preso al raggiungimento degli 85 iscritti.**

Il costo è di **euro 13**.

Nel caso in cui gli iscritti non raggiungessero la quota minima, gli atleti dovranno recarsi a Campotosto con i propri mezzi.

**Il giorno della gara l'appuntamento è fissato alle ore 6,30 presso la sede della Podistica e la partenza è prevista per le ore 6,45.**

**Passaggio per Tivoli A24 uscita Castelmadama alle ore 7,15 ed arrivo a destinazione intorno alle ore 09,30.**

Il ritorno è previsto dopo il pasta party, diciamo partenza alle 15,30/16,00 arrivo a Roma 18,00.

**Affrettatevi a prenotare gara e bus!!!**

## La Regina dell'Estate

di Redazione Podistica, 15/06/2015



*Il nostro Presidente impegnato sul palco delle premiazioni*

Come tutte le estati dal 2012 ad oggi, nell'ultimo sabato di luglio si corre la gara su strada più importante del centro Italia, il **Giro del Lago di Campotosto**. Per i podisti solidali che ancora non lo sapessero questa gara è organizzata dalla nostra Società nello splendido scenario del Lago di Campotosto grazie alla nostra **Lucia Perilli**.

Ormai è consuetudine che la colorata e chiassosa truppa Orange organizzi le proprie ferie in modo di essere dalle parti dell'Aquila per fine luglio o alla peggio a Roma pronti per essere trasportati dal nostro bus in questo magnifico scenario.

Il percorso si snoda interamente lungo le rive del lago, è completamente su asfalto e sono previsti 5 ristoranti ed un abbondantissimo ristoro finale oltre alla buonissima amatriciana del pasta party.

In anteprima abbiamo saputo che il pacco gara consisterà in una **maglia tecnica**, di cui però non abbiamo avuto l'autorizzazione per svelarne il colore (...), una borsa e i consueti buonissimi prodotti tipici locali.

Proprio per permettere a tutti di partecipare il costo dell'iscrizione è molto contenuto rispetto alla lunghezza ed alla qualità dei ristoranti, pacchi gara e premi. Inoltre la Podistica Solidarietà **organizza un pullman** (aperto a tutti gli atleti orange e non, amici, parenti et affini) al costo di 13 euro che vi permetterà di arrivare e tornare con una spesa minima e in grande relax.

Non perdetevi la gara che per noi della Podistica caratterizza l'estate, **troverete accoglienza, paesaggi, ottima cucina, percorso molto tecnico e grande organizzazione oltre naturalmente a tantissimi premi e una medaglia veramente bella per tutti i finisher.**

Quest'anno sarà inoltre estratto a sorte tra tutti i partecipanti un pettorale per correre la Maratona di San Valentino.

Tutti a Campotosto!!! Alè Podistica!!!

## Alla Scoperta della 1° edizione...

di Emanuele Massimiani, 24/06/2015



*...i lussuosi interni della MSC Preziosa*

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

### **la Redazione Podistica**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## **TRIATHLON**

### **Accordo FITRI - IRONMAN**

di Giancarlo Di Bella, 04/06/2015



Cari amici triatleti orange,

in questi giorni è stato siglato un importantissimo accordo tra la Fitri ed il Marchio Ironman, un contratto storico per obiettivi ambiziosi!

Molti di noi andranno a gareggiare a Pescara, Gara di Triathlon Ironman, e questo potrà agevolare la nostra partecipazione all'evento. Di seguito il comunicato ufficiale:



"E' stato siglato un contratto "storico" tra la Federazione Italiana Triathlon e l'Ironman: un accordo che, come primo step, vede affiancata la FITRI nel supporto al 70.3 in programma a Pescara il prossimo 14 giugno e, soprattutto, vedrà le due parti vicine per lo sviluppo di iniziative ambiziose nel nostro territorio, come un Ironman full distance."

Luigi Bianchi, presidente della Federazione Italiana Triathlon così si esprime: "Sono molto lieto di comunicare che nei giorni scorsi è stato firmato un contratto di intesa tra FITRI e IRONMAN corporation.

IRONMAN, il brand più conosciuto al mondo per quanto riguarda la nostra 'Triplice', ha in programma un importante sviluppo in Italia ed ha voluto intraprenderlo in accordo con la Federazione Italiana Triathlon. Federazione, che in questi anni si è molto impegnata a rendere sempre più popolare questo sport in Italia. Questo accordo non potrà fare che bene al nostro movimento.

FITRI metterà a disposizione di IRONMAN i giudici di gara e il controllo per tutto quello che riguarda i "permessi giornalieri", nonché la copertura assicurativa. Questo per tutelare i suoi associati che vogliono partecipare agli eventi in Italia.

E' il primo passo verso un programma ambizioso di sviluppo che vorrà portare, finalmente nel nostro Paese, un Ironman "full distance".

Cari atleti, non vi resta che allenarvi per presentarvi pronti a questo grande evento".

In Bocca al Lupo!"

## **Iron Giulio a 6 giorni dall'Ironman di Klagenfurt**

di Giulio Fazio, 22/06/2015



*Giulio (con gli occhiali) capitano dei nostri a Pescara!*

Mancano 6 giorni all'Ironman di Klagenfurt e forse è veramente ora di scrivere un "resoconto" per il nostro sito.

Dall'ultimo che ho pubblicato sono passate decine di gare, malgrado i buoni propositi fatti con Gigi ed il consiglio direttivo di raccontare un po' di più di questo sport.

Normalmente un resoconto si fa subito dopo aver completato una gara. Forse dopo Klagenfurt la penna prenderà il sopravvento e ci sarà altro da raccontare. Ora, però, mi sembra il momento giusto: tante volte si sente dire che l'avventura sta nel viaggio e non nella meta e forse oggi è proprio questa consapevolezza che mi induce a scrivere.

Torno con il pensiero a giugno dello scorso anno.

Mi telefona Pietro, compagno di allenamento nel nuoto - medico oncematologo pediatrico nella vita - e mi dice "hanno aperto le iscrizioni a Klagenfurt... che famo?"

E che famo... non ho mai fatto una maratona nella vita e quando ho superato i 130 km in bici ho sofferto dolori lancinanti alle gambe... che famo?... però un po' di sale al prossimo anno sportivo lo potremmo pur aggiungere...

Basterà iscriversi ad un paio di mezzi ironman? Fare le gare brevi di regione? In qualche parte della testa continua a risuonare la voce di Pino - altro compagno di nuoto - che ad ogni "garetta" ci dice " ma basta co 'sti giri de palazzo! Co ste garette da hello kitty!"...

L'orgoglio e il desiderio di trovare una motivazione forte per gli allenamenti prende il sopravvento. "allora?!?! Stai ancora lì???? Clicchiamo?????"..... "a dai, clicchiamo!!!!!"...

Fatta!... Oddio, che abbiamo fatto???? E ora come ci prepariamo?

Mumble mumble... vabbé, per la maratona proverò a chiedere al vero maestro, Pino Coccia.

Il mio Presidente. Ha preparato tanti atleti, ci riuscirà anche con me.

Quante ne dovrò correre prima di Klagenfurt? Una basterà? E se poi va male?... vabbé facciamo due: Roma a marzo e Firenze a novembre, per sciogliere il ghiaccio.

Entro sul sito della podistica e mi iscrivo. A settembre, rientrato a Roma, chiamo Pino e gli chiedo di darmi una mano.

Fatta! Ricevo le prime tabelle. Mancano solo due mesi.

Il programma è semplice: sino fine Marzo, data della maratona di Roma, farò tre allenamenti di nuoto a settimana e due di bici (soprattutto indoor con i rulli; quando capita, nel fine settimana, fuori con amici). Per la corsa, le tabelle di Pino.

Poi, da marzo, ridurrò i carichi di corsa e aumenterò quelli del ciclismo.

Speriamo che funzioni.

Intanto compro tutti, ma proprio tutti, i libri sull'allenamento per il triathlon lungo - italiano e inglese - e li studio, per adattare le tabelle alle esigenze della gara.

Ed eccomi al primo test: Firenze! Esordio assoluto in maratona.

Normalmente la mezza, in gara, la faccio in 1 ora e 34 (non so perché, ma la finisco sempre così, a prescindere dallo stato di forma e dal meteo) ma la maratona è un'altra bestia... vedremo.

Obiettivo stare sotto le 4 ore.

La sera prima della gara pinocchio (io) incontra lucignolo (altri compagni di allenamento a nuoto) e si comincia a discutere la strategia di gara. "E' la tua prima? E cosa prenderai



durante la gara? Ma come, non prendi il magnesio? Ma noooooo!!!! È fondamentale prendere il magnesio al 24mo km! Tieni, te ne do uno io liquido!"... Ok... Firenze, ci siamo... partenza. Mi sento bene. Parto ad un passo che non mi dia la sensazione della fatica e per 24km sono un metronomo a 5 e 10...

Ah, già, al 24 dovevo prendere il magnesio... Dove l'ho messo? Eccolo... Un po' amaro sto gel... Altri due km ed inizia il mal di stomaco. Al trentesimo si tratta di spasmi. Devo rallentare e cercare un sito per risolvere il problema...

Dal 36mo alterno cammino e corsa e dal 38 praticamente cammino. Sarà stato il magnesio o il "muro"? boh... E come faccio a saperlo. Al 39mo vedo un lenzuolo bianco steso a terra e penso che non ho nessuna voglia di forzare, che non bisogna superare i propri limiti ed a volte l'adrenalina fa fare stupidaggini.

Risultato agonistico disastroso: non ho abbandonato ma la vera gara è durata solo sino al 36mo... alla fine il crono dice 4 ore e 18, ed il tempo serve solo ad accendere riflessioni sugli errori commessi.

Se l'esperienza è la somma degli errori commessi, oggi ho fatto una grande esperienza...

**La preparazione ricomincia.** Dopo un breve scarico, inizio a focalizzarmi sulla Roma-Ostia del 1 marzo.

La preparazione della gara scivola via senza grandi interruzioni ma ho la sensazione che lo stato di forma non sia ancora arrivato.

Il 1 marzo il crono si ferma, come sempre, ad 1 e 34... Vabbé, tanto lo sapevo... La Maratona di Roma si avvicina ed il calendario si fa complicato: devo ancora fare l'ultimo lungo e l'8 marzo sono iscritto alla gran fondo di Cape Town, gara bellissima con 35 mila ciclisti, che mi servirà anche per dare ufficialmente il via alla preparazione "seria" in bici.

Il Sud Africa si conferma bello come lo ricordavo, ma la gara - sorpresa! c'è anche Francesca, altra triatleta podista solidale - viene purtroppo ridotta a metà a causa di un bruttissimo incendio che ha devastato il Capo... ne approfitto per qualche sgambata in bici ad un ritmo non eccessivo e per fare, proprio prima di partire per Roma, l'ultimo lungo da 35km sulla costa che viene bagnata dai due oceani: bellissimo!!!

Rientrato a Roma comincia l'agitazione pre-maratona, curata solo parzialmente dai consigli di Pino sulla strategia di gara e dalle sue assicurazioni.

Arriva il gran giorno e riesco a fare ancora "esperienza" prima della gara: lascio la moto a 6 km dalla partenza e così sono costretto a farli di corsa, sotto la pioggia, come riscaldamento. Inoltre, visto che arrivo tardi, parto praticamente in ultima griglia e superare tutti quelli che passeggiano diventa difficilissimo. Solo dopo il 2° km riesco a trovare il ritmo gara, ovviamente sbagliato perché troppo veloce. Ma in quel momento è quello il passo che mi fa correre rilassato.

Dopo aver fatto 30km tra 5 e 5 e 05 comincio a rallentare. 5 e 15 sino al 36mo. Poi sampietrini, la salita sino al traforo... Prima del traforo il gps mi dice che manca 1km... ma i cartelli dicono che ne mancano 2... questa è la botta psicologica che non ci voleva. Così dentro il traforo, dal ristoro in poi, cammino. Arrivati in fondo, alla discesa riparto. Il crono alla fine dice 3 ore e 44. Meglio di Firenze. Ma la strategia di gara ancora non va. Nelle gambe avevo qualcosa di meglio...

Vabbè almeno ho corso quasi sempre. E sono riuscito a stare sotto le 4 ore.

Non proprio il massimo del conforto per Klagenfurt, ma in fondo anche questa serviva per fare esperienza...

**E ricominciamo con gli allenamenti.**

I carichi arrivano a 9/10 volte a settimana. Anche 20 ore settimanali totali. Riesco a restare a letto dopo le 6 di mattina solo una o due volte a settimana... Una fatica enorme ma anche momenti unici.

Come tutti i mercoledì in cui rivivo il rito dell'appuntamento mattutino con Pietro. All'angolo con la Nomentana alle 6, poi via verso la Marcigliana, 5 vasche e ritorno dalla Salaria/pista ciclabile... 96 km. L'emozione del sole che sorge o del parco tutto per noi con le sue meraviglie dopo la salita provenendo dalla Salaria... gli incontri con triatleti e ciclisti meno mattinieri di noi...

Nei fine settimana lunghi di corsa (28, 32, 35, 37) e di bici (150, 190, 180, 150).

A volte entrambi i lunghi nello stesso fine settimana.

E quando scendo dalla bici, perché non fare una sgambata di corsa? Vabbé, sì. Minimo 5km, se c'è tempo anche 10.

E le ripetute bici corsa 20km bici+5corsa x 3 non le vuoi fare? E le ripetute di corsa a pranzo saltando il pasto?

E le gran fondo i fine settimana, non le vuoi allungare di qualche decina di km per metterne ancora un po' sulle gambe?

E poi, se vivi a Roma, non vorrai mica farti fermare dalle uscite in mezzo al traffico!?!?!?

Vabbè, vuoi che non servano anche un po' di garette/giri di palazzo/hello kitty per far gamba? A gennaio erano i trail, a maggio l'ironlake del Mugello (mai così caldo nella corsa) o l'irontrout all'isola d'elba (5 triathlon sprint i 5 giorni, ma io mi iscrivo solo agli ultimi due).

**Infine Pescara.** La staffetta (frazione di bici ovviamente) per sentire ancora le emozioni - provate lo scorso anno - della gara meglio organizzata in Italia e per un ultimo test in bici (sarò abbonato agli stessi tempi, ma anche qui faccio in bici praticamente come lo scorso anno, anche se l'anno scorso ho fatto l'intera gara. Vabbè quest'anno tra vento e caldo era

molto più dura... e cmq 30km/h di media su questo tracciato e con questo vento possono andare)... Belle anche le sensazioni del far parte di una squadra di staffettisti, la responsabilità di far bene la propria prestazione per gli altri...

**Arriviamo ad oggi:** ultima settimana di scarico (ma un vero triatleta è anche un po' malato e di scaricare non gli riesce mai bene)... ultima rifinitura con 90km in bici e 18 di corsa e poi è veramente fatta.

Certamente Klagenfurt mi ha dato tutta la motivazione che serviva per allenarmi quest'anno. Anche troppa.

Non potevo prevedere che i cambiamenti sul lavoro mi rendessero la vita molto più difficile. Che il tempo disponibile finisse tutto per concentrarsi prima delle 9 del mattino o dopo le 9/10 di sera.

Non potevo prevedere che una caduta nel penultimo lungo di corsa mi incrinasse due costole impedendomi di nuotare per due settimane e complicando così tanto gli allenamenti (ma come facevo a fermarmi? Come avrei fatto poi a Klagenfurt?).

**Ormai ci siamo.** È stato un viaggio lungo. Sacrifici grandi imposti prima a me stesso e poi alla mia famiglia (che ormai vive con rassegnazione questa follia...) e a chi era abituato a contare a tempo pieno su di me...

Il risultato potrà esser di qualsiasi tipo. E non ho particolari aspettative: è il primo Ironman completo e me lo voglio godere. Mi piace pensare che dopo ritroverò il tempo per il resto della vita, che comunque un po' mi manca...

Ogni sacrificio, ogni istante dell'ultimo anno, mi passerà davanti alle 6 e 40 della mattina del 28 giugno mentre indosso la muta cercando di capire da quale lato partire per prendere meno calci ed evitare di perder gli occhialetti (come successo al Mugello... altra esperienza...)... Mentre mi concentrerò come un mantra sugli ultimi consigli del coach di nuoto... Come andrà? In quanto voglio provare a chiudere?... non lo so: ho, però, la sensazione di aver già vissuto la parte più importante e più bella dell'avventura... il viaggio che mi ha portato fin qui... quella che vale la pena condividere...

Il resto, sarà solo una gara... un Ironman, sì, ma comunque la parte meno faticosa di tutto...

## Le ultime avventure Orange!!!!

di Giancarlo Di Bella, 24/06/2015



*La partenza della frazione Swim dell'Ironman 70.3 di Pescara*

Carissimi Amici,

eccomi qui a raccontarVi, seppure in poche righe le emozionanti avventure "triatiche" mie e dei miei Amici Orange. Prima di tutto posso dire che il gruppo sta aumentando di numero a dismisura con tanti nuovi acquisti, **tanti ragazzi motivati volenterosi che stanno dando molto alla nostra causa.**

Continua con grande successo la partecipazione alla **Forhans Cup** e al **Circuito Regionale Fitri Lazio**. Grandi Risultati di tutti i nostri atleti in modo particolare **Alessandra Lipa, Mario Rogero, Dario Vaccaro**, che si sono distinti in molte prove. Mi scuso con chi dimentico...

Degno di Nota il nostro **Giulio Fazio** che sta partendo Per l'Ironman!!

Ma torniamo alle ultime domeniche, che hanno visto gli Orange in due gare difficilissime ...

La Prima, **l'Ironman 70.3 di Pescara**: allora una gara di triathlon sulle seguente distanza: 1900 metri Swim, 90 km Bike, 21 km Run.

Molti di noi partono il venerdì tanti il sabato alcuni in treno per comodità come me ad esempio ... Arrivati a Pescara tutti noi in tutta calma sistemiamo la bici e le sacche con i materiali per le varie frazioni in zona cambio che obbligatoriamente vanno sistemate in zona cambio il giorno prima.

Il resto del tempo la si passa chiacchierando e rilassandoci parlando fra noi ... Il tempo scorre piacevole con i miei amici. Il giorno dopo eccoci alle 12:00 circa c'è lo start. C'è un caldo infernale ... quello che piace a me...

La prima frazione il nuoto non facile 2 km a zig zag negli scogli ... botte da orbi ... Parte la seconda frazione ... 90 km in bici ... tra caldo, caldo e ancora caldo e un vento infernale ....

Scendiamo dalla seconda frazione intontiti ... Ci si avvia all'ultima frazioni i 21 km di corsa 4 giri vicino al mare i più difficili ... siamo tutti stanchi ... ma raggiungiamo la nostra medaglia ...

Veniamo ad un'altra gara, il **Triathlon Olimpico Del Lago di Vico** sulla seguente distanza: 1,5 km Swim, 40 km Bike, 10 km Run .

Una gara direi spaccagambe ... tanta salita ragazzi ... Ma non solo il mio compagno di viaggio **Marco Proiettimi** rammenta lo scorso anno edizione con una pioggia terribile ... Allora partenza ore 15:30 viene vietata la muta nella frazione di nuoto ... qui il primo gradino di difficoltà.

Usciamo intorpiditi dall'acqua ... la zona cambio e piena di sassolini e siamo a piedi

scalzi!!!

Il momento Bike 3 giri 40 km in totale con tanta ma tanta salita nel sottobosco ... La Zona cambio in salita all'inizio e in discesa al ritorno ...

Inizia la frazione Run ... 10 km con tanta salita nel sottobosco ... tre giri un vero girone dantesco ragazzi credetemi ... Ad ogni modo tutti facciamo un'ottima figura ... diamo il nostro meglio ...

Un Grazie particolare a **Bruna Mazzoni** e al mitico **Gianluigi Martinelli** ...

Congratulazioni a Tutti ed in bocca al lupo per i futuri impegni.

## SOCIETA'

### Maggio: un mese pazzesco!

di Redazione Podistica, 03/06/2015



*Alcuni degli orange che hanno portato sul gradino più alto del podio la Podistica alla corsa del Lavoro del Primo Maggio*

Il mese di maggio che si è appena concluso presenta dei numeri davvero incredibili.

In ambito societario siamo arrivati

primi alla "Race for the Cure", alla "Race for Children", alla "Vivi Fiume", alla "Maratonina di Villa Adriana" ed ex equo alla gara del 1° Maggio "Lavoro ... in Corsa!"; siamo secondi ad Ostia alla "Per Antiqua Itinera" e alla "Campestre Oasi di Ninfa".

In ambito assoluto i nostri Top Runner ben si comportano,

con **Domenico Liberatore** che è 2° nella Race for The Cure e 5° nella Corri Bravetta;

**Andrea Mancini** è 2° nella Maratonina di Massimina, 4° nella Mami Run e 5° a Villa Adriana;

**Francesco De Luca** è 6° a Villa Adriana;

**Daniele Pegorer** è 5° nella Vivi Fiume, gara nella quale giunge 7° **Gianluca Corda**;

**Mauro D'Errigo** è 8° nella Corri per Colleparado ad Ariccia;

**Simone Pietro Nascimben** è 7° nel Trail del Mandriano, gara da 66 Km; **Alberto Botta** è 5° nella Race for Children.

Passiamo poi alle Nostre Ladies con

**Annalaura Bravetti**, vincitrice della Magicland Run, 4ª a Villa Adriana e 6ª nella Corri per Colleparado di Ariccia;

**Paola Patta** 2ª sia a Villa Adriana che nella Magicland Run, 5ª sia nella Corri per Colleparado ad Ariccia che nella Corriamo Intorno all'Abbazia di Cassino; **Michela Ciprietti** è 2ª nella Vivi Fiume;

**Mariangela Valletta** è 3ª a Villa Adriana e 8ª nella Race for The Cure;

**Valeria Sortino** è la Vincitrice del Trail del Mandriano, gara da 66 Km, mentre nella stessa gara

**Oksana Lysik** giunge 6ª, e si guadagna poi il 7° posto nel Trofeo le Torce di Sonnino;

**Marina La Fratta** è 5ª nella Rincorriamo la Pace per Emergency; **Elena Monsellato** è 4ª nella Valecorrere da 7,2 Km.

Abbiamo poi un vero esercito di premiati nelle varie categorie, per cui faccio ammenda per eventuali errori od omissioni.

Nella **Per Antiqua Itinera**

al 2° posto **Mario Pipini** e **Lorenzo Raso**, 4ª **Haydee Tamara Arias**, al 5° posto **Elena Monsellato**, **Gianluca** ed **Alfredo Corda**.

Nella **Vivi Fiume**

abbiamo: al 1° posto **Matteo Pavia** ed **Ilba Grillo**, al 2° **Mauro Altobelli**, **Paolo Rossi** e **Alfredo Corda**, al 3° **Giovanni Graziosi** e **Pietro Paolo Giuri**, al 4° **Andrea Cagno** e **Marco Mariani**, al 5° **Marcello Riccobaldi**.

Nella **Lavoro in ... Corsa!**

abbiamo: 1ª **Giuseppina Madonna**, al 2° posto **Carola Norcia** e **Patrizia Santarelli**, 3ª **Eleonora Piroli**, 4° **Angelo Petruzzelli**, al 5° **Sandro Mazzocco** e **Chiara Milanetti**.

Nella **Race for Children**

abbiamo: al 1° posto **Gianluca Alba**, **Andrea Covino** e **Giuseppina Madonna**, al 3° **Andrea Cagno**, **Riccardo Quacquarelli**, **Paolo Rossi** e **Domenico Nuzzi**, al 4° **Cristina Craescu**, **Germana Bartolucci**, **Anna Maria Ciani**, **Carlo Di Basilico**, **Luca Paloni**, **Paolo Peroni**, **Pierluigi Rossi** e **Rocco Michele Buonfiglio**, al 5° **Anna Xotta**, **Maria Enrica Zocchi**, **Francesca Lippi**, **Maria Giuseppe Di Niro**, **Mirko Quacquarelli**, **Gabriele Arata** e **Giuseppe Sulpizi**.

Nella **Race for The Cure**

al 1° posto **Giuseppe Zagordi**, **Mauro Altobelli** e **Roi Piermarini**, al 3° **Alfredo Corda** e **Alessia Sburliano**, al 5° **Marcella Cardarelli** e **Marco Siliberto**.

Nella **Vale Correre**

nella 7,2 Km abbiamo: 4<sup>a</sup> **Stefania Caputo**, mentre  
 nella 14,4 Km abbiamo 2<sup>a</sup> **Anna Villanueva Bedmar**, 3<sup>o</sup> **Gianluca Corda**, al 4<sup>o</sup> posto **Paolo Rossi e Catherine Ann Huie**, al 5<sup>o</sup> **Tsega Wolday e Marylise Christine Pou**.  
 Nella **Corri Bravetta** è 2<sup>o</sup> **Mauro Altobelli** e 5<sup>a</sup> **Anna Maria Talini**.  
 Nella **Rincorriamo la Pace con Emergency** abbiamo: 1<sup>o</sup> **Mario Pipini**, 2<sup>o</sup> **Giovanni Graziosi**, al 3<sup>o</sup> posto **Federico Lommi, Jan Peter Grunenwalder, Patrizia Cattivera e Daniela Paciotti**.  
 Nella **Corri Maggio Larianese**  
 è 1<sup>a</sup> **Anna Marina Cutellè** e 2<sup>o</sup> **Paolo Giovannini**.  
 Nella **Corsa del Narciso**  
 è 1<sup>o</sup> **Anastasio Piazzolla** e 5<sup>o</sup> **Luigi Gasbarri**.  
 Nella **Campestre Oasi di Ninfa**  
 abbiamo: 1<sup>a</sup> **Oksana Lysik**, al 3<sup>o</sup> posto **Gianluca Corda ed Ilba Grillo**, 4<sup>o</sup> **Simone Pietro Nascimben**, al 5<sup>o</sup> **Andrea Cagno, Paolo Giovannini, Maria Adelaide Frabotta e Renato Fiorenza**.  
 Nella **Maratonina di Massimina** è 1<sup>o</sup> **Mauro Altobelli**.  
 Nella **Corri Oltre** è 4<sup>o</sup> **Paolo Rossi**.  
 Nel **Trail In Miniera** è 5<sup>o</sup> **Paolo Giovannini**.  
 Nella **Sali e Scendi per Vitinia** è 1<sup>o</sup> **Mauro Altobelli**.  
 Nella **Campestre di Borgo Grappa** è 5<sup>o</sup> **Vittorio Botrugno**.  
 Nel **Memorial Antonio Fava** è 3<sup>a</sup> **Patrizia Cattivera**.  
 Nella **Country Race** è 3<sup>a</sup> **Chiara Ceccarelli** e 4<sup>a</sup> **Cristina Craescu**.  
 Nell'**Alsium Trail** è 3<sup>o</sup> **Emiliano Flora**.  
 Nella **ColleMarathon** è 2<sup>o</sup> **Danilo Santoponte**.  
 Nella **MagicLand Run** è 3<sup>o</sup> **Alberto Lauri**.  
 Nell'**Etrurian Trail** è 3<sup>a</sup> **Laura Spescha**.  
 Nella **Maratonina dei Monti Lucretili**  
 al 1<sup>o</sup> posto **Haydee Tamara Arias ed Elio Dominici**, 2<sup>a</sup> **Germana Bartolucci**, al 3<sup>o</sup> posto **Franco Piccioni ed Alessandro Argentieri**, 4<sup>o</sup> **Stefano Pierdomenico**.  
 Nel **Trail del Mandriano**  
 nella gara da 66 Km abbiamo 1<sup>o</sup> **Paloni Luca**, al 2<sup>o</sup> posto **Franco Piccioni ed il VicePre Marco Perrone Capano**, 5<sup>o</sup> **Marco Stravato**, mentre  
 nella 21 Km abbiamo al 1<sup>o</sup> posto **Silvestro Costantini, Sandro Strappaveccia e Chiara Ucci**, al 3<sup>o</sup> **Cristiano Giovannangeli e Roberto Rocchi**, 4<sup>o</sup> **Maurizio De Franceschi**.  
 Nella **Maratonina di Villa Adriana**  
 abbiamo al 3<sup>o</sup> posto **Patrizia Cattivera e Stefania Caputo**, 4<sup>a</sup> **Anna Silvestri**, 5<sup>a</sup> **Angiolina Colozza**.  
 Nella **100 Km del Passatore**  
 abbiamo 2<sup>o</sup> **Antonio Flamini**, 4<sup>o</sup> **Stefano Fubelli** e 5<sup>a</sup> **Haydee Tamara Arias**.  
 Ho volutamente omesso un atleta, per il quale ritengo vada fatta una menzione speciale per i risultati maturati nel mese di maggio, mi sto ovviamente riferendo al sempre presente **Giovanni Golvelli**,  
 esempio per tutti, è  
 1<sup>o</sup> di categoria nel **Trail del Mandriano da 66 Km**, nella **Corri Oltre** e nella **Campestre Oasi di Ninfa**; è poi  
 2<sup>o</sup> nella **Race for the Cure**, nel **Trofeo Le Torce di Sonnino**, nella **Maratonina dei Monti Lucretili**; è  
 3<sup>o</sup> a **Villa Adriana** e  
 4<sup>o</sup> nel **Memorial Antonio Fava**:  
**Complimenti e cento, mille, diecimila di queste gare.**  
 Vi assicuro che questo è stato un mese davvero straordinario, ma se oserete ripetermi, vi chiederò un 'indennità speciale o parte dei vostri premi!  
 Un affettuoso saluto dal vostro Tap Runner  
**Giampiero Decinti**

## **Inizia il Criterium Estivo!!!!!!**

di Marco Taddei, 09/06/2015



*La 'carica' degli arancini che danno vivacità alla premiazione del Criterium Estivo*

Molti Runner l'estate si fermano e diminuiscono i carichi di lavoro, noi siamo Podisti (Solidali) 12 mesi l'anno e l'estate aumentiamo il numero di gare a settimana, gareggiando oltre la Domenica, anche il sabato e qualche volta il Venerdì.  
 Giriamo il Lazio in lungo e in largo, qualche volta usciamo per correre bellissime gare quali **Campotosto e Orbetello**, tanto per citarne un paio.

Il **Criterium estivo**, di cui si può leggere il regolamento [cliccando QUI](#) non ha particolari vincoli, si corre, ci si diverte, e possibilmente si portano a casa bei premi, personali e soprattutto di società!!!

Non c'è un numero minimo di partecipanti imposto per fare classifica, e se la gara è fuori regione, si acquisiscono 20 punti bonus.

**20 punti bonus**, si aggiudicano anche se la Podistica Solidarietà risulta prima classificata, tra le squadre partecipanti alla gara di Criterium.

Le gare del Criterium Estivo, sono le classiche dell'estate, alcune ancora non sono in calendario, ma lo saranno presto.

Questo è l'elenco delle gare certe, altre potrebbero essere aggiunte, con regolare preavviso :

**Solstizio d'estate,**

**Corri Roma,**

**Maratonina della Lumaca,**

**Staffetta 6 X 1 ora "Corri oggi per l'atletica di domani",**

**Trofeo Hernica Saxa,**

**Orbetello Night Run,**

**CorSalsiccia,**

**Corri tra i boschi della Fonte Ontanese,**

**La Jennesina,**

**Trofeo Podistico Città di Santa Marinella,**

**Trofeo Vitamina,**

**Corri a Fondi,**

**Corsa de' Noantri ,**

**Giro del Lago di Campotosto,**

**La Speata,**

**Attraverso... Castel San Pietro Romano,**

**Sora, Corri sotto le stelle,**

**Circeo National Park Trail Race,**

**Amatrice Configno,**

**Roma by Night Run,**

**L'Arrampicata di Tolfa,**

**Gara della Solidarietà di Tagliacozzo ,**

**Staffetta 12 x 1 ora,**

**Blood Runner**

**Tivoli, Maratonina del Cuore,**

la nostra gara che conclude il Criterium.

Si parte quindi domenica prossima, inusuale giorno di gara per il Solstizio d'estate che di solito si corre in mezzo alla settimana.

Tutti ai vostri posti, il Criterium Estivo sta per cominciare!!!

## La Maratona del Mediterraneo

di Redazione Podistica, 21/06/2015



*un tratto del percorso di Palma de Mallorca*

Il 31 ottobre partirà la 1ª edizione internazionale della **Crociera Maratona del Mediterraneo**, un'esperienza in Crociera che permetterà a tutti i partecipanti di poter correre una maratona, suddivisa in 3 tappe differenti lungo il *mare nostrum*!

Gli atleti saranno ospitati sulla **nave di punta di MSC, la Preziosa**, e potranno correre una maratona - insieme agli atleti locali - in tre tappe ufficiali, con cronometraggio TDS, così suddivise:

01/11/2015 - 10,600km - **Civitavecchia**, tempo limite 2h

04/11/2015 - 21,000km - **Palma de Mallorca**, in notturna, tempo limite 4h

05/11/2015 - 10,595km - **Valencia**, tempo limite 2h

Ovviamente saranno previste singole graduatorie per ogni gara e per categorie, ma sicuramente **la somma delle tre sarà la più importante!** Soprattutto, la tipologia di percorso ed i tempi limite stabiliti, sono stati studiati per rendere fruibile l'evento sportivo a qualsiasi tipo di runner, dal più competitivo al più amatoriale.

L'iniziativa, patrocinata da CONI e FIDAL, prevede una crociera che toccherà Genova, Civitavecchia, Palermo, Cagliari, Palma de Mallorca, Valencia e Marsiglia, e offrirà nel corso della settimana ai partecipanti iniziative specifiche legate al mondo del podismo, e non solo: **cultura, sport e divertimento**, un'ottima formula in grado di soddisfare le esigenze degli amanti della corsa, e dei loro accompagnatori.

Sul ponte più alto della MSC Preziosa c'è una pista di atletica da 600 metri disponibile per gli allenamenti, oltre che una palestra da 400mq fornita di attrezzi Technogym di ultima generazione, sauna e bagno turco.

Ma gli atleti saranno seguiti lungo tutta la settimana, grazie anche ad un ciclo di conferenze tenute da relatori di assoluto valore che riguarderanno:

- metodologia d'allenamento sulle varie distanze: maratona, mezza, 10km;
- il ruolo e gli obiettivi della corretta alimentazione sportiva / i principali errori nutrizionali;
- il dispendio energetico;
- strategie d'idratazione e condizioni climatiche;
- l'apporto calorico in allenamento e in gara e strategie nutrizionali per il recupero;
- il problema del sovrappeso e della sotto-nutrizione;
- indicazioni per il corretto utilizzo degli integratori;
- fisiologia della digestione.

Saranno presenti fisioterapisti e anche personale dell'**Ortopedia Giuliani**, una delle più famose in Italia, per testare l'appoggio plantare con esami baropodometrici.

Non mancherà l'aspetto tecnologico, con la possibilità di testare in allenamento i **Google Glass**, in grado di filmare la propria corsa e di far visualizzare al podista in real time i propri parametri biometrici; verranno inoltre estratti a sorte alcuni podisti, che potranno utilizzare dei Google Glass anche durante le tre competizioni.

Infine, il premio societario: **1.500 euro alla società che porterà più atleti** (minimo 20), una somma importante per le finalità della Podistica!

E a proposito di solidarietà, l'organizzazione offrirà una quota importante di ogni iscrizione a due progetti: **EndPolioNow**, un'iniziativa sostenuta da Rotary International per debellare definitivamente la poliomelite; e un sostegno all'acquisto di un importante macchinario per l'ospedale pediatrico **Bambino Gesù** di Roma.

Vista la significativa iniziativa, la Podistica Solidarietà ha sottoscritto una convenzione con gli organizzatori della Maratona del Mediterraneo, permettendo ai propri atleti di usufruire di sconti interessanti sul prezzo di crociera, che comunque di listino risulta essere già particolarmente basso vista la complessità dei servizi offerti. In sezione "convenzioni" tutti i dettagli: [CLICCA QUI PER LA CONVENZIONE](#)

**INTANTO È ATTIVA UNA PROMOZIONE: PRENOTANDO ENTRO IL 15/07/2015 L'ISCRIZIONE ALLE TRE COMPETIZIONI SARA' GRATUITA!**

## **Dicci la Tua: a Maggio trionfa Roberta!!!**

di Redazione Podistica, 22/06/2015



*La premiazione di Roberta alla cena sociale*

Buongiorno Cari Amici Orange!!! Nell'anno della celebrazione del Ventennale della Podistica Solidarietà, ritorna il nostro consueto appuntamento con il concorso "**Dicci la Tua**"! Anche nell'appena trascorso mese di Maggio ci avete deliziato con i racconti delle vostre gare, delle vostre avventure, delle vostre emozioni. Ci avete fatto viaggiare pur restando sul divano di casa o sulla poltrona dell'ufficio, ci avete fatto sudare raccontandoci le vostre fatiche in allenamento, ci avete fatto vivere insieme a voi bellissime storie di vita accompagnandovi idealmente nelle vostre battaglie di ogni giorno.

Dopo aver intensamente rivissuto i vostri racconti, la Redazione ha deciso di premiare come vincitore del mese di Maggio del concorso "Dicci la tua" ... **Roberta Ricci** con la sua bellissima esperienza vissuta insieme ad altri amici orange alla Race for The Cure nel suo emozionante racconto "**Il coraggio di una Donna in Rosa**", in cui i valori dell'amicizia, amore filiale e passione per la corsa convergono tutte nell'amore per la vita. Nel porgere i complimenti da parte della Redazione e di tutti gli orange a Roberta, le comunichiamo che ha vinto una maglietta celebrativa del ventennale podistica che potrà ritirare presso la sede oppure farsi recapitare ad una delle prossime gare cui parteciperà sorridente come sempre!!!

Ed ora passiamo ai ringraziamenti per tutti coloro che hanno condiviso le loro emozioni e sensazioni tramite i loro racconti in questo mese appena trascorso ed in particolare:

- **Ferdinando Silvestri** che con il suo racconto dal titolo "**C'è sempre una prima volta ...**" ci ha raccontato la sua esperienza da "quello che si mette a disposizione dei compagni di squadra" alla "1° Maggio Lavoro in ... Corsa!".
- **Sandro Pecatelli** che con il suo avviso/resoconto "**Nettuno: l'emozione di correre in casa**" ha condiviso con noi quanto sia stata e sia tuttora importante per lui il Trofeo Città di Nettuno.
- **Maurizio Zacchi** che con "**Il sogno di Roberta**" ci ha ricordato quanto sia forte ed importante per noi il binomio "podismo" e "solidarietà".
- "**Sir**" **Ettore Golvelli** che ci ha fatto viaggiare nel tempo, nella storia e nella natura con "**Una domenica con lo "Sterminator Vesevo"**", appassionato incontro lungo le strade dell'Ecotrail del Vesuvio.
- **Silvia Sacco** che con "**Lo stadio Martellini ha un fascino particolare**" ci ha fatto entrare all'interno dello stadio Nando Martellini e vivere un intenso allenamento in sua compagnia sotto la guida del coach Fulvio Di Benedetto.



Dulcis in fundo il bellissimo videoresoconto del nostro **Paolo Reali**, che ci ha portato sui sentieri del Mandriano con "**Tra i Monti Tiburtini e Prenestini sulle orme di Papa Wojtyla**" Ringraziandovi come sempre per la vostra partecipazione, il concorso "Dicci la tua" continua: restiamo sempre in attesa di leggere i vostri racconti, le vostre storie, le vostre emozioni. La mail di riferimento della Redazione Podistica a cui mandare i vostri racconti è : [redazione@podisticasolidarieta.it](mailto:redazione@podisticasolidarieta.it). Alla prossima!!!  
**Tony Marino**

## SOLIDARIETA'

### Meningite: Vaccino ... un'offerta di vita

di Redazione Podistica, 04/06/2015



L'Associazione **Alessia e i Suoi Angeli**, è impegnata ormai da anni nel sociale, sul territorio, ma anche a livello Nazionale ed Internazionale, con la realizzazione di importanti progetti benefici.

Grande è il suo impegno nella prevenzione e nell'informazione in merito ad una malattia subdola e terribile: la **meningite**.

Dopo il grande successo del convegno svoltosi a Roma presso la Biblioteca del Senato della Repubblica, ha voluto portare a Latina questo grande momento di confronto con la comunità scientifica e di chiarimenti sul tema della vaccinazioni.

L'evento informativo si terrà il giorno **11 giugno 2015 alle ore 15,00**, presso la **Sala Conferenze della Facoltà di Economia** - Università la Sapienza - sede di Latina, Via XXIV Maggio, 7.

L'incontro è rivolto in particolare ai genitori, che potranno togliersi ogni dubbio su un tema controverso e di attualità come quello delle vaccinazioni.

All'evento parteciperanno:

- il Prof. Bernardino Quattrococchi - Presidente C.A.D. - Facoltà di Economia Università La Sapienza - sede di Latina;
- il Prof. Alberto Villani - Responsabile UOC Pediatria Generale e Malattie Infettive Dipartimento di Medicina Pediatrica Ospedale Pediatrico Bambino Gesù;
- il Dott. Michele Caporossi - Direttore Generale AUSL di Latina;
- la Dott.ssa Paola Stefanelli - Malattie Infettive, Parassitarie ed Immunomediate - Istituto Superiore di Sanità;
- la Dott.ssa Elena Bozzola - Pediatria Generale e Malattie Infettive Ospedale Bambino Gesù di Roma;
- la Dott.ssa Paola Bergonzini - Psicologa Ospedale Bambino Gesù di Roma;
- l'Avv. Amelia Vitiello - Presidente Comitato Nazionale "liberi dalla meningite".

Per visionare il programma completo dell'evento vi inviamo a consultarlo cliccando [QUI](#)

### Notizie dall'Africa

di Aldo De Michele, 04/06/2015



Ciao Canotte Orange della Grande Podistica, sono rientrato ieri dalla prima Mission dell'anno 2015 in Malawi e tra i primi pensieri "non africani" c'è stato il desiderio di raccontarvi in poche parole e qualche foto le grandissime emozioni provate in questa 12<sup>a</sup> **Mission in Malawi**, la 15<sup>a</sup> in Africa.

Come sicuramente sapete il "raccolto" della Maratonina dei Tre Comuni 2015 sarà destinato all'acquisto di un impianto fotovoltaico da installare a nostra cura nel Dispensario Sanitario del Villaggio di Toleza nel mese di Luglio/Agosto 2015. I materiali sono già in viaggio su container via mare e saranno disponibili in Malawi proprio in quel periodo.

Per seguire le tappe di questa iniziativa che consentirà alla Gente, anche dei Villaggi limitrofi a Toleza, di avere supporto Medico-Sanitario tutti i giorni della settimana, andate a dare un'occhiata al sito [www.asilotolezamalawi.it](http://www.asilotolezamalawi.it) del nostro amico Volontario Agostino Trussardi da Clusone (BG), un altro Grande che dedica la propria Vita a chi ha necessità di essere aiutato, specialmente i bambini.

In questa Mission, tramite la **ONLUS Progetto Marco** di Roma ([www.progettomarco.it](http://www.progettomarco.it)) abbiamo raggiunto in 15 giorni lavorativi 41 Villaggi ed in 38 di questi, dopo periodi che vanno dai 6

mesi ai 4 anni, l'acqua è tornata a "cantare" uscendo dal pozzo che sembrava oramai inutilizzabile per sempre. Oggi circa 5000 persone hanno di nuovo disponibilità, a relative brevi distanze rispetto alle precedenti, ad un bene così prezioso per la Vita da poterlo ritenere un Diritto per tutte coloro che popolano il Mondo.

I canti e la gioia della Gente del Villaggio che accompagnano questi momenti è un segno di gratitudine soprattutto nei confronti dei tanti Amici come Voi che ripongono stima e fiducia in Noi aiutandoci economicamente per raggiungere sempre più persone che vivono in quelle aree. Non da meno la fortissima emozione, dopo un periodo caratterizzato da problematiche tecniche, di rivedere la macchina battipalo della ONLUS Oltreconfine di Rieti tornare a scavare nuovi pozzi d'acqua nella zona di Balaka.

Il Villaggio di Malakata è stato il primo a veder rinascere la possibilità di scavare nuovi pozzi d'acqua lì dove c'è maggiore necessità. Dopo due giorni di lavoro, fatto soprattutto dai ragazzi Malawiani addestrati da Noi a questa attività, si è raggiunta la profondità di 33 mt per avere oltre 20 mt di acqua potabile disponibile. In poco tempo questo pozzo sarà ultimato con opere accessorie e montato il kit meccanico di funzionamento. Con tanta gioia e felicità per questa Gente ed anche per tutti Noi uscirà la prima acqua.

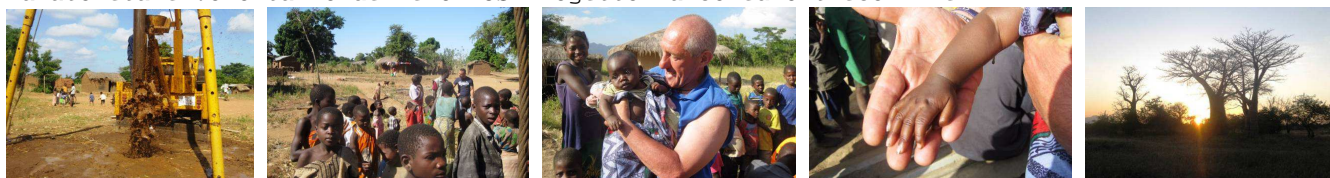
Siamo soddisfatti, anche se la Solidarietà non è soddisfazione personale ma gioia di donare con Amore una parte di noi stessi ad altri che si trovano in difficoltà. Grazie ancora di esserci vicini con il sudore che bagna le vostre canotte Orange ogni Domenica, con le fatiche con le quali sopportate Km dopo Km i percorsi della gare alle quali partecipate, ben coscienti che questo "soffrire" consentirà alla Podistica di aiutare coloro che poi hanno la grande fortuna di vivere personalmente in quei Villaggi la gioia e le emozioni che tutto ciò si sia concretizzato in poco tempo.

Vi aspetto alla Notturna dei Ceri sabato 13 Giugno 2015 ore 21:00 a Rieti, gara podistica di Km 9,00 circa e camminata nel Centro Urbano di Km 4,00 con ricavato delle iscrizioni da devolvere ai Progetti in atto in Africa della ONLUS Oltreconfine.

A presto,

**Aldo De Michele**

Maratoneta e Volontario delle ONLUS Progetto Marco ed Oltreconfine



## **Emergenza Profughi - Baluardi d'Umanità**

di Redazione Podistica, 18/06/2015



*un pallone può cambiare le sorti di una giornata, in una tendopoli*

Come avrete sentito da Tg e letto nei giornali, da alcuni giorni diverse centinaia di profughi sbarcati sulle coste italiane e diretti verso i paesi del nord Europa sono stati bloccati a metà viaggio e fatti letteralmente scendere dai treni nelle stazioni di Milano e Roma. Adulti, anziani, donne, **bimbi**.

A Roma, nei pressi della stazione Tiburtina, si è attivato immediatamente il centro culturale Baobab che li sta ospitando "come meglio può", non essendo strutturato per farlo. Domenica mattina il nostro Claudio U. si è recato di persona per portare un primo aiuto: qualche decina di kg di biscotti e succhi di frutta per conto della Podistica Solidarietà, tanti scatoloni di giocattoli rimediati dalla nostra Maria B., e soprattutto per intrattenere i più piccoli con i clown di Magicabolle ed i Volontari della Carovana della Gioia.

a risposta dei cittadini e dei Volontari è andata ogni altra aspettativa: ma l'emergenza non si risolve in un giorno. Al momento si ipotizza che servirà circa un mese per normalizzare la situazione, ma la complessa situazione può mutare di giorno in giorno.

La **Croce Rossa** ha già allestito una tendopoli di fianco alla Stazione Tiburtina dove si stanno pian piano facendo confluire i profughi ancora presenti nel centro Baobab, mentre per quanto riguarda la tutela dei più piccoli è stata affidata ai Volontari di **Save The Children**, che coordineranno le operazioni di tutte le associazioni "minori" che man mano stanno dando disponibilità per assistere bimbi e adolescenti.

### **L'INVITO**

Siete tutti invitati a dare un piccolo contributo, un paio di ore del vostro tempo, per far passare una giornata serena a questi bambini fuggiti dalla guerra e abbandonati a metà viaggio in mezzo a una strada.

Al momento sono fissati dal lunedì al venerdì due turni di intrattenimento:

dalle ore 16:00 alle 18:00 nella strada di fronte al centro Baobab, via Cupa vicino al Verano;  
dalle ore 18:00 alle 20:00 / 21:00 presso la tendopoli della Stazione Tiburtina, dove comunque Save The Children ha già allestito una tenda-ludoteca.

Il sabato e la domenica si cerca di garantire una presenza anche di mattina.

I turni proseguiranno con questa cadenza, fino a quando il trasferimento dal caotico centro Baobab non sarà completato verso la tendopoli ordinata e perfettamente funzionante, gestita dalla CRI.

#### **COSA FARE**

Ad ogni turno sarà presente almeno un referente di una associazione di Volontariato che vi indirizzerà su cosa fare: si tratta semplicemente di intrattenere, insieme agli altri Volontari, i più piccoli facendo bolle di sapone, giocando con palloni, palloncini, facendoli disegnare, e qualsiasi altro tipo di gioco praticabile nonostante la difficoltà di comunicazione linguistica. Per gli adolescenti maschietti un po' di palloni saranno più che sufficienti, magari con qualche maglietta sportiva, e per le signorine un po' di trucchi. **Quello che non dovrà mancare sono i sorrisi!**



Potete contattare Claudio Ubaldini (ubaldinic@gmail.com) che è già in contatto con le altre associazioni presenti, che si occuperà di **predispone un tabellone con i turni di eventuali Orange che si offriranno disponibili**, oltre a fornire tutte le informazioni utili e a dare tutti i consigli e le istruzioni del caso e gli aggiornamenti della situazione nel campo.

Nel frattempo la CRI ha fatto richiesta dei seguenti medicinali:

antinfiammatori

antipiretici

antibiotici

antielmintici

anti scabbia

antistaminici

che potranno essere consegnati direttamente presso la tendopoli alla Stazione Tiburtina (ci stiamo comunque organizzando per fare una raccolta più strutturata).

La situazione è in continuo divenire, ogni giorno arrivano diversi aggiornamenti e vi terremo aggiornati su eventuali cambi di orari e/o nuove esigenze.

Qualcuno ha già definito come i nuovi **"baluardi di umanità"** i Volontari accorsi dai primi giorni a dare una mano e un sorriso ai bambini scappati da povertà e guerre, che rischiavano di ritrovarsi in un nuovo inferno; siamo sicuri che anche gli Orange sapranno dare un loro concreto contributo in questa situazione d'emergenza!

## **Fidal**

### **Spazio Fidal**

di Redazione Podistica, 15/06/2015



*Pietro Mennea*

Cari amici Orange,

questo **"SPAZIO FIDAL"** è riservato alle comunicazioni FIDAL o che tramite FIDAL ci arrivano. Ve le gireremo man mano che le riceveremo convinti che anche questo sia un modo di vivere la grande famiglia dell'atletica di cui facciamo parte.

Buona lettura

**Dispositivo tecnico ed orario della " 6 x 1 Ora - Campionato Provinciale Ora in Pista ", manifestazione organizzata dallo scrivente C.P. e prevista per il 23 giugno allo Stadio della Farnesina**

**EUROPEI NON STADIA - Lettera del Presidente**

**Campionati Italiani Individuali Allievi/e di Prove Multiple - Roma 27-28 giugno**

Si comunica che è stato pubblicato sul sito federale il Dispositivo Organizzativo dei Campionati Italiani Individuali Allievi/e di Prove Multiple, che si svolgeranno Roma sabato 27 e domenica 28 giugno 2015.

La documentazione è disponibile al seguente link:

<http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDIVIDUALI-ALLIEVI-DI-PROVE-MULTIPLE/COD5148>

**Campionati Italiani 24h su Strada Assoluti e Master - Lago Pantano - Pignola 3-4 luglio 2015**

Si comunica che è stato pubblicato sul sito federale il Dispositivo Organizzativo dei Campionati Italiani 24h su Strada Assoluti e Master, che si svolgeranno a Lago Pantano - Pignola (PZ) il 3-4 luglio 2015.

La documentazione è disponibile al seguente link:

<http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-24h-SU-STRADA-ASSOLUTI-E-MASTER/COD5201>

**Campionati Italiani Individuali su Pista Master - Cassino 3-5 luglio 2015**

Si comunica che è stato pubblicato sul sito federale il Dispositivo Organizzativo dei Campionati Italiani Individuali su Pista Master, che si svolgeranno a Cassino (FR) dal 3 al 5 luglio 2015.

La documentazione è disponibile al seguente link:

<http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDIVIDUALI-SU-PISTA-MASTER/COD5149>

**Campionato di Squadre di corsa 2015**

In allegato classifica Campionato Italiano di Società 2015 di corsa dopo due prove, con preghiera di segnalare eventuali correzioni

**Campionati Italiani Individuali Juniores e Promesse su Pista - Rieti 12-14 giugno 2015**

Si comunica che è stato pubblicato sul sito federale il Dispositivo Organizzativo dei Campionati Italiani Individuali Juniores e Promesse su Pista, che si svolgeranno a Rieti dal 12 al 14 giugno 2015.

La documentazione è disponibile al seguente link:

<http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDIVIDUALI-su-PISTA-JUNIORES-e-PROMESSE/COD5142>

**Dispositivo Organizzativo Campionati Italiani Individuali Assoluti su Pista - Torino 24-26 luglio 2015**

Si comunica che è stato pubblicato sul sito federale il Dispositivo Organizzativo dei Campionati Italiani Individuali Assoluti su Pista, che si svolgeranno ad Torino dal 24 al 26 luglio 2015.

La documentazione è disponibile al seguente link:

[http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDIVIDUALI-ASSOLUTI-SU-PISTA-\(comprese/COD5158](http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDIVIDUALI-ASSOLUTI-SU-PISTA-(comprese/COD5158)

**Circolare modifiche norme 2015**

**Atleta di Interesse Nazionale**

Il Consiglio Federale nella riunione del 17 aprile u.s. ha ravvisato la necessità di attribuire la qualifica **Atleta di Interesse Nazionale** agli atleti appartenenti alle categorie Seniores, Promesse, Juniores ed Allievi al 2° anno di categoria e di modificare, di conseguenza, i requisiti per l'attribuzione della qualifica di "Atleta di Interesse Nazionale" Il documento aggiornato è pubblicato sul sito federale

(link:[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Atleta\\_di\\_Interestese\\_Nazionale.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Atleta_di_Interestese_Nazionale.pdf) )

**Atleta formato localmente**

Il Consiglio Federale nella riunione del 17 aprile u.s. ha ravvisato la necessità di abolire la figura di **atleta "formato localmente"** e di modificare, di conseguenza, i regolamenti dell'attività 2015, consentendo così alle società di acquisire punteggi, ai fini delle classifiche di società dei vari campionati federali, nel numero massimo di punteggi previsto dagli specifici regolamenti, con qualsivoglia atleta italiano o straniero comunitario partecipante, senza alcuna limitazione di nazionalità.

Le modifiche nel documento aggiornato, pubblicato sul sito federale (link:[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Regolamenti\\_2015\\_rev\\_15\\_aprile\\_2015\\_bis.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Regolamenti_2015_rev_15_aprile_2015_bis.pdf) ) , sono state evidenziate con carattere rosso per distinguerle dal testo già divulgato precedentemente.

**- Ai Comitati Regionali Fidal**

**- Alle Società interessate**

Il Consiglio Federale nella riunione del 17 aprile u.s. ha deliberato l'istituzione del **"Mountain & Trail Running Grand Prix 2015"** il cui regolamento è consultabile sul sito federale nella sezione Attività - Norme e Regolamenti 2015 (Norme Attività 2015 [http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Reg\\_Mountain\\_Trail\\_Running\\_Grand\\_Prix\\_2015.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Reg_Mountain_Trail_Running_Grand_Prix_2015.pdf)

Approvazione e Omologazione Gare in Piazza

Norme Attività Promozionale 2015 - Scarpe in suola di gomma

Run Card Norme Organizzazione Manifestazioni 2015

Unipol Sai Run Card

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
3/7	17:45	Cross Country - Monte della Croce Arcevia	Arcevia (PU) Italia	5.800	0
3/7	20:00	Tra le Vigne della Bella Rosin 2ª edizione	T. Fontanafredda - Serradura d'Alba	7.000	0
3/7	21:00	Orbetello Night Run (C.E.) 6ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	6.900	5
3/7	22:00	Montevicchia Night Trail 3ª edizione	Casatenovo (LC) Italia	38.000	0
4/7	8:40	Zermatt Marathon 14ª edizione	Zermatt (EE) Svizzera	42.195	0
4/7	18:00	Maratonina Campestre CittàGallese 7ª ed.	Gallese (VT) Italia	10.000	0
4/7	19:00	CorSalsiccia (C.E.) 3ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	25
4/7	21:30	Notturna Tre Torri 8ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	1
4/7	22:00	GTMS-Gran Trail dei Monti Simbruini 2ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	84.400	10
5/7	7:00	LTMS-Long Trail dei Monti Simbruini 2ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	51.000	7
5/7	7:30	Alpemarathon dello Zerbion 6ª edizione	Chatillon (AO) Italia	42.195	4

5/7	9:00	Monte Terminillo Sky Race 6ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	20.000	1
5/7	9:30	Corri sul Nera 4ª edizione	San liberato di Narni - Narni (Terni)	9.000	2
5/7	9:30	MTMS - Medium Trail dei Monti Simbruini	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	28.100	19
5/7	10:00	FTMS - Fast Trail dei Monti Simbruini 2ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	13.200	4
5/7		Trulli in Corsa 4ª edizione	Alberobello (Ba) Italia	10.000	2
7/7	21:00	Gran Prix Festa Popolare Croce 5ª edizione	SP 19 Lucignano (Ar) e Sinalunga (Si)	3.000	0
8/7	19:00	Staffetta 6 x 1 ora (C.E.) - 3ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM)	12.000	33
11/7	9:00	Corri Roccagorga 4ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	8.000	3
11/7	15:00	C.R.I. Master su pista 2015ª ed. 1ª prova	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	4
11/7	18:00	La Jennesina (C.E.) 10ª edizione	Monastero Santa Scolastica - Jenne	10.500	52
11/7	18:30	Maratonina Del Serpente Aureo 14ª ed.	Ascoli Piceno (AP) Italia	10.000	0
11/7	18:45	Corriroccadaspide 12ª edizione	Roccadaspide (SA) Italia	9.000	0
11/7	19:00	Estate 2015 1ª edizione	Contrada Madonna di Tufano - Anagni	10.000	0
11/7	19:20	Maratonina StrangolagalliRipi	Strangolagalli (FR) Italia	10.500	0
12/7	8:00	Memorial Giuseppe Zaccarelli	Stroncone (TR) Italia	12.000	0
12/7	8:30	Ecomaraton del Ventasso Busana 13ª ed.	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	1
12/7	9:30	Sappada Hard Half Marathon 1ª edizione	Sappada (BL) Italia	21.097	0
12/7	10:00	Pavona Run 8ª edizione	Pavona (RM) Italia	10.000	2
12/7	18:00	Giro delle Contrade	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	1
12/7	20:30	Notturna di Caprarola 2ª edizione	Caprarola (VT) Italia	7.500	0
15/7	17:00	Trofeo Vitamina C.E.) 2015ª edizione	Stadio delle Aquile "Paolo Rosi" -Roma	1.000	0
15/7	17:00	Trofeo Vitamina (C.E.) 3ª edizione	Stadio delle Aquile "Paolo Rosi" - Roma	1.000	5
18/7	15:00	Monza Power Run 3ª edizione	Autodromo Nazionale Di Monza	16.000	0
18/7	17:00	Giro del Lago di Resia 16ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	0
18/7	19:00	Maratonina di Tarquinia 26ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	8.500	0
18/7	20:30	Cascatalonga 24ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	0
18/7	20:30	Trofeo Città di S. Marinella (C.E. , T.S., T.O)	Santa Marinella (RM) Italia	7.150	18
18/7	21:30	Seconda Notturna Apriliana 2ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.100	7
19/7	9:00	Corri tra i boschi Fonte Ontanese Lariano	Fonte Ontanese - Lariano (RM) Italia	10.000	3
19/7	9:00	Corsa de' Noantri (C.E.) 11ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	25
19/7	9:00	Gay Run	Eur - Roma (RM) Italia	5.000	0
19/7	9:00	Trail - Principato di Lunassi 1ª edizione	Lunassi (Alessandria) Italia	22.000	0
19/7	9:30	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 6ª ed.	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000	2
19/7	18:00	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 4ª ed.	Ustica (PA) Italia	0	0
19/7	19:00	Corri a Fondi (C.E.) 6ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.500	14
22/7	8:00	Raccolta Pro Alfonsina 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	56
24/7	0:00	Ultra Trans d' Havet -Ultra 4ª edizione	Piovene Rocchette - Valdagno (Vi)	80.000	0
24/7	17:00	Gran Raid Trans d' Havet 1ª edizione	Piovene Rocchette - Valdagno (Vi)	110.000	0
25/7	5:30	Etna Trail 5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	64.000	1
25/7	6:30	Un Bus per Campotosto 4ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	20
25/7	9:00	Etna Trail - Corta 5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	24.000	1
25/7	9:00	Ultra Trans d' Havet -Marathon 4ª edizione	Piovene Rocchette - Valdagno (Vi)	43.000	0
25/7	10:30	Giro del Lago di Campotosto 4ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200	38
25/7	10:30	Swiss Alpine Marathon 30ª edizione	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
25/7	18:00	Maratona di Sigillo 3ª edizione	Sigillo Di Posta (RI) Italia	7.000	1
25/7	20:00	Staffetta 5x1200 6ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	1.200	0
25/7	20:30	Vallo in Corsa 2ª edizione	Vallo della Lucania (SA) Italia	10.000	0
25/7	21:30	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800	0
25/7		5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	0	0
26/7	9:00	Trail dei Monti della Meta Sky Race 8ª ed.	Prati di Mezzo - Picinisco (FR) Italia	20.000	1
26/7	9:15	Corriamo sul Monte Artemisio 11ª ed.	Velletri (RM) Italia	10.000	1
26/7	9:30	Trail dei 100 Pozzi 15ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	15.000	0
26/7	10:00	Memorial Bosi 7ª edizione	PIAZZA degli EROI - Posta (RI) Italia	10.000	0
31/7	5:30	Roma 5.30 2ª edizione	Via dei Cerchi - Roma (RM) Italia	5.300	23
31/7	8:00	Donazione Sangue 16ª edizione	C.T. Policlinico Umberto I - Roma	0	5
31/7	14:00	Gran Trail Orobie 1ª edizione	Bergamo (BG) Italia	70.000	0
31/7	14:00	Orobie Ultra Trail 1ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000	1
31/7	16:30	Gran Sasso Vertical Run 3ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	1
31/7	23:59	Certificati Medici scadenza 7ª prova	Roma (RM) Italia	0	26
1/8	6:00	Monte Rosa Walser UltraTrail 1ª edizione	Gressoney-Saint-Jean (AOSTA) Italia	50.000	0
1/8	18:00	Corri Monte 5ª edizione	Monte Sant'Angelo (FG) Italia	10.000	0
1/8		Monte Rosa Walser UltraTrail 1ª edizione	Gressoney-Saint-Jean (AOSTA) Italia	20.000	1
2/8	8:30	Gran Sasso Sky Race 6ª edizione	Fonte Cerreto - L'Aquila (AQ) Italia	21.600	3
2/8	9:00	Memorial Paola Pesci 9ª edizione	Piazza della Repubblica-Vasanello (VT)	8.000	0

2/8	9:30	La Speata 20ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	10
2/8	17:00	Trofeo Madonna del Colle 9ª edizione	Lenola (LT) Italia	11.000	1
7/8	19:00	Marcialonga di Castellabate 18ª edizione	Castellabate (SA) Italia	10.000	0
8/8	18:30	Maratonina di Bassano Romano 5ª ed.	Bassano Romano (VT) Italia	8.000	0
8/8	19:00	Notturna di Borgo Hermada	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	1
9/8	9:30	Attraverso. Castel S. Pietro Romano 7ª ed.	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100	0
9/8	9:30	Corri tra Storia, Cultura e Natura 1ª ed.	Pian della Faggeta Carpineto Romano	12.000	1
9/8	21:00	Morolo a Lume di Candela 6ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	0
13/8	21:30	Corri sotto le stelle (C.E.) 12ª edizione	Sora (FR) Italia	10.000	0
14/8	9:30	El Siro de Pianozes 40ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	7.000	1
15/8	8:30	Ecomaratona della Val D'Arda 8ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	42.195	0
15/8	8:30	EcoTrail della Val D'Arda 5ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	23.000	0
15/8	15:00	Maratona di Helsinki 35ª edizione	Stadio Olimpico - Helsinki (EE)	42.195	0
16/8	9:00	Ecotrail del Gran Sasso 11ª edizione	Assergi (AQ) Italia	16.000	0
16/8	17:30	La Canicola di Sora 44ª edizione	Sora (FR) Italia	11.200	0
16/8	18:30	M. dei 2 Colli - Cagnano Varano - Carpino	Carpino (FG) Italia	13.000	0
22/8	8:40	Reykjavik Marathon 32ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	42.195	1
22/8	18:00	Circeo National Park Trail Race 7ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT)	11.650	8
23/8	16:00	Amatrice Configno (C.E.) 38ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	1
23/8	17:00	La Montanara 16ª edizione	San Donato Val Comino (FR) Italia	16.700	0
26/8	6:00	TDS Sur les Traces des Ducs de Savoie	Courmayeur (AO) Italia	119.000	2
27/8	20:30	Pilastrissima 5ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	0
28/8	18:00	Scanno Parks Vertical 1ª edizione	Scanno (AQ) Italia	3.000	0
28/8	22:00	Roma by Night Run (C.E.) 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	37
29/8	18:00	L'Arrampicata di Tolfa (C.E.) 17ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	3
29/8	18:00	Maratonina della Nuova Florida (C.E.) 11ª ed.	Ardea (RM) Italia	9.800	0
29/8	18:10	Trofeo dell'Amicizia 7ª edizione	Ardea - Roma (RM) Italia	4.800	0
29/8	18:30	Maratonina della Rocca	Roccamonfina (Ce) Italia	11.000	0
30/8	9:00	Scanno Trail Parks Vertical 1ª edizione	Scanno (AQ) Italia	18.000	0
31/8	23:59	Certificati Medici scadenza 8ª prova	Roma (RM) Italia	0	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Luglio				
	1	Alessandro	Domanico	1972
	1	Angelo	Dominici	1965
	1	Giuseppe	Foglietta	1951
	1	Lamberto	Castellani	1953
	1	Marcello	Vinci	1964
	1	Patrizia	Santarelli	1957
	1	Renata Karina	Santos Covés	1971
	2	Alberto	Visicchio	1971
	2	Alessio	Mauro	1996
	2	Antonio	Adinolfi	1979
	2	Carlo	Salomone	1960
	2	Paolo	Battista	1970
	2	Pietro Paolo	Giuri	1983
	3	Alessandro	Libranti	1969
	3	Antonella	Falerno	1963
	3	Francesco	Turruziani	1956
	3	Paolo	Angiolillo	1973
	4	Attilio	Di Donato	1964
	4	Claudio	Bibbiani	1954
	4	Michele	Perrotta	1967
	4	Vincenzo	Mutarelli	1967
	4	Vincenzo	Re	1957
	5	Domenico	Nuzzi	1957
	5	Hugo	Pollak	1965
	5	Stefano	Dell'aversana	1971
	5	Vito	Avino	1964



6	Luigi	Cimmino	1975
7	Stefano	Perissutti	1966
8	Alfredo	Donatucci	1967
8	Andrea	Mosti	1966
8	Gianluca	Antonacci	1978
8	Gloria	Savini	1958
8	Laura	Cerami	1973
8	Matteo	Pavia	1983
8	Maurizio	De Franceschi	1958
8	Micaela	Testa	1971
8	Salvatore	Luzzo	1967
9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
9	Claudio	Ubalдини	1974
9	Cristiana Maria	Mele	1971
9	Maria Luisa	Marcotulli	1961
9	Riccardo	Quacquarelli	1972
10	Giovanni Cosimo	Nigro	1984
10	Simone Danielle	Mengoni	1982
10	Valerio	Salone	1969
11	Giuseppina	Madonna	1953
11	Leonardo Maria	Brachetta	1972
11	Luigi	Sciarra	1970
11	Marco	Barone	1973
11	Stefano	Narsete	1967
12	Antonio	Maglione	1962
12	Claudio	Montefalcone	1967
12	Corrado	Angeletti	1966
12	Roberto	Ricca	1959
13	Fausto	Caronna	1971
13	Liberato	Fusco	1968
13	Marco	Piccinini	1968
13	Sonia	Roig Mir	1978
14	Giovanni	Altobelli	1968
14	Giovanni	Marano	1966
14	Lorenzo	Bianchi	1980
14	Marco	Taddei	1966
14	Roberto	Coccia	1955
15	Alberto	Ferri	1965
15	Fabrizio	Laboureur	1975
15	Giuseppe	Quatrini	1970
15	Marco	Santilli	1959
15	Maurizio	Battisti	1962
16	Andrea	Avino	1972
16	Antonio	Fera	1972
16	Vincenzo	Gulina	1971
17	Daniele	Corbucci	1963
17	Maurizio	Verbicaro	1976
18	Alessandro	Tavella Cicl.	1979
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Gianluca	Maurizi	1968
19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
19	Maria Pia	De Santis	1974
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Emma	Rosati	1966
20	Maria	Grieco	1977

21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Arianna	Pacifici	2008
21	Giuseppe	De Felicis	1959
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Stefano	Cataldi	1970
22	Ursula	Pfeiffer	1976
22	Valerio	Volpato	1985
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Elisa	Ferro Luzzi	1979
23	Mario	Pipini	1948
23	Sandro	Crollari	1963
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965
24	Antonino	Grosso	1976
24	Claudia	Pecorari	1973
24	Danilo	La Marca	1959
25	Alessia	Sburlino	1994
25	Chiara	Spada	1985
25	Fabio	Nori	1962
25	Laura	Spescha	1968
26	Alice	Benincasa	2004
26	Franco	Piccioni	1963
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Antonio	Mascioli	1973
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Gianfranco	Novelli	1949
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimiliano	Rizzo	1977
27	Massimo	Piermaria	1965
27	Pierangelo	Zuccari	1963
28	Domenico	Cisotti	1946
28	Giuseppe	Moccia	1981
28	Sesto	Santoni	1967
29	Gianluca	Modesti	1967
30	Fabio	Marianecci	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
30	Giampiero	Caprio	1966
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Luca	Ferrelì	1963
31	Simone	Cammillozzi	1977
Agosto			
1	Gaetano	Petronelli	1981
1	Paola	Patta	1974
1	Pasquale	Scaramella	1964
2	Angela	Piliu	1977
2	Franco	Scaramella	1951
2	Giuseppe	Biafora	1950
2	Mirko	Bucciarelli	1977
2	Peter	Testuzza	1968
2	Riccardo	Titta	1959
2	Walter	Giallonardo	1960
3	Andrea	Paluzzi	1973
3	Fabio	Martello	1973
3	Paolo	Montanari	1961
3	Stefano	Mussino	1969

4	Angelo	Petruzzelli	1949
4	Antonio	Marchello	1983
4	Dario	Gabrielli	1971
4	Marco	Bolano	1981
4	Pietro	Pandolfi	1992
4	Radu	Dodoc	1960
4	Rocco Michele	Buonfiglio	1949
5	Alessandro	Buccini	1964
5	Andrea	Monzittu	1964
5	Elisa	Tempestini	1960
5	Emanuele	Denina	1972
6	Debora	Palombi	1968
6	Fabrizio	Zeppa	1963
6	Franco	Perrotta	1964
6	Luca	Paloni	1977
6	Massimo	Teppati	1965
6	Silvia	Sacco	1965
7	Angelo	Petrone	1974
8	Carolina Maria	Gasparetto	1959
8	Gianluca	Pasi	1972
8	Monica	Sorrenti	1981
8	Paolo	Ancona	1986
9	Alberta	Barbieri	1964
9	Annalaura	Bravetti	1973
9	Federico	Babusci	1983
9	Valentino	Golfieri	1967
10	Angelo Raffaele	Del Vecchio	1963
10	Elena	Palazzani	1966
11	Valerio	Mosca	1982
11	Vittorio	Botrugno	1976
12	Arianna	Carciotto	1969
13	Alessandro	Perrotta	1980
13	Fabrizio	Dolce	1976
13	Federico	Manara	1974
13	Giampaolo	Grippa	1964
14	Paolo	Barbetta	1978
14	Roberto	Trasatti	1972
14	Valter	Santoni	1960
15	Andrea	Cardone	1973
15	Leonardo	Pinciaroli	1965
15	Marco	Lisi	1966
15	Natalia	Corrieri	1967
15	Paolo	Baffigi	1963
15	Roberto	Alatri	1962
16	Fabrizio	Di Marco	1955
16	Gabriele	Di Domenico	1966
17	Cristian	Niculae	1975
17	Marco	Siliberto	1993
18	Claudio	Pellegrini	1963
18	Salvatore	Emma	1978
19	Alberto	Baffigi	1961
19	Carlo	Vitali	1981
19	Cristiano	Ranalletta	1971
19	Floriana	Terranova	1974
20	Antonio	Ciccariello	1949
20	Francesco	Virone	1958
20	Lucia	Canullo	1969

20	Sandro	Mazzocco	1976
21	Andrea	Raffaele	1971
21	Daniela	Nami	1968
21	Roberto	Lombardi	1963
22	Elio	Dominici	1940
22	Filippo	Testa	1966
22	Patrizia	Cattivera	1960
22	Roberto	Sunzini	1960
22	Rocco	D'aversa	1977
23	Fulvio	Di Benedetto	1950
23	Maurizio	Ferrante	1970
23	Stefano	Capoccia	1963
24	Daniela	Di Lorenzo	1960
24	Francesco	De Peppo	1963
24	Giuseppina	Pesoli	1954
24	Massimo	Diana	1955
24	Paolo	Riccobon	1968
24	Paolo	Terrone	1963
24	Tommaso	Corsi	1965
25	Aldo	Zonfa	1964
25	Luca	Del Monte	1969
25	Mariana	Ungureanu	1974
26	Alessandra	Lippa	1964
26	Andrea	Innocenzi	2007
26	Luca	D'agostino	1963
26	Luigi	Traino	1967
26	Simone	Gozzano	1961
27	Alessandro	Amato	1972
27	Anna Maria	Evangelisti	1963
27	Elena	Monsellato	1972
27	Flavia	Manfredelli	1987
27	Giuseppe	Soraci	1968
27	Maurizio	De Bonis	1962
27	Raffaella	Perri	1968
27	Simone	Polselli	1976
28	Roberta	La Porta	1974
29	Fabrizio	Marini	1968
29	Giovanni	Squitieri	1960
29	Stefano	Fubelli	1959
29	Tiziana	Tascio	1969
30	Alessandro	Genna	1964
30	Alfredo	Cerullo	1977
30	Eleonora	Paglia	1964
30	Maria Giulia	Simeone	1976
31	Alessandro	Lombardi	1971
31	Alessandro	Ventura	1974
31	Andrea	Simonelli	1971
31	Maria Albena	Carlizza	1967

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