

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 16 - n. 161 marzo 2016

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,
solo 2 parole Roma-Ostia! Che dire... un successo senza precedenti in quello che rimarrà un anno storico per la Podistica Solidarietà e per la mezza maratona più famosa e partecipata in Italia. Ve la raccontiamo attraverso le parole bellissime di due amici che hanno partecipato alla gara che ha visto 654 atleti iscritti sotto la bandiera dei colori arancioni.

La Roma - Ostia è una delle corse più belle dell'anno ed ogni atleta la vive in un modo speciale, dove **durante il percorso prova mille emozioni**, ci si aiuta con gli altri anche con quelli che non si conoscono, si lotta contro se stessi soprattutto negli ultimi chilometri dove ormai la fatica si fa sentire, ma puoi trovare anche un angelo custode arrampicato su un guard-rail che incita a tutti gli Orange e finalmente si arriva sul lungo mare, si vede l'arrivo ed **appena tagli il traguardo ti senti il runner più felice del mondo** ed hai la voglia di abbracciarti tutti quelli che in quel momento si trovano vicino a te.

Quanto è bello vedere la contentezza sui volti di ogni corridore e la commozione per chi era alla sua prima edizione, ma la cosa che mi ha emozionato di più è quella di **vedere un papà con gli occhi lucidi** subito dopo aver saputo che suo figlio, per lui la prima mezza in assoluto, oltre averla terminata aveva ottenuto anche un ottimo tempo: **"Sei stato grande Lorenzo!"** Questa è la mia Roma Ostia!

È tutta una gara con quella che sono. Con i miei limiti fisici e mentali. È un rimodularmi ad ogni gara. Questo signore non sa come mi sentivo fino a qualche giorno fa e come mi sento ora. Un pochino più serena.
Spesso è tutto in salita, proprio come quella del "camping", ma anche lì, come nella vita, non ho mollato. **Passetti piccoli e andare avanti. Sempre!**

Un po' di su e giù con **Paolo e Fabio Bontempi**, durante i quali sento da lontano qualcuno che commenta: **"oh eccoli ... attenti a quei due!"** (oramai iniziano ad essere riconosciuti un po' dappertutto, confermato anche dai pettorali assegnati 715 e 716!!!) poi si entra in griglia rossa, quest'anno un bel salto di livello, fianco a fianco a tutti i nostri TOP Runner: **Daniele Pegorer, Emanuele Pastore, Gianluca Spinosa, Giovanni Roberto, Carlo di Basilico, Gianluca Corda, Roberto Ferrara, Gianluca Alba, Alfredo Donatucci, Giuseppe Dell'Olio, Fabrizio Galimberti, Maria Casciotti, Alberto Lauri, Paolo Giovannini, Enrico Marsoner, Rosario Peccerillo, Giovanni Tiscione, Simone Pietro Nascimben**, in ultimo (ma solamente per ordine di narrazione) le nostre punte di diamante, capaci di prestazioni sempre oltre le righe ed in cima alle classifiche assolute: **Domenico Liberatore** - strepitoso 31° assoluto in grado di migliorarsi rispetto all'anno scorso di quasi un minuto, **Danilo Osimani** - una garanzia di successo, in grado di confermare il suo valore, **Neil Alan Slettehaugh** - indiscusso fuoriclasse d'oltreoceano che si unisce alla marea orange in queste grandi occasioni, **Francesco De Luca** - che abbiamo il piacere di ritrovare tra i nostri colori dopo un lungo periodo, **Cristiano Ceresatto** - atleta dal grande profilo pari solo alla sua tranquillità e riservatezza.

Nel mese di marzo vanno ricordate anche la Corri nei giardini e la Granai Run che hanno visto una significativa partecipazione e come sempre grande entusiasmo intorno a queste gare. Mi piace ricordare anche il Cross della Caffarella, che è sempre molto amato e partecipato dai nostri atleti.
E adesso buona lettura a tutti voi...

Apriamo con un articolo che ci interessa da vicino e riguarda il 5 per mille

A chi destinare il nostro 5 per mille
di Redazione Podistica, 06/04/2016



La **Solidarietà** la facciamo ogni weekend,

correndo e **destinando i premi a chi ne ha più bisogno**, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, **riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate**, ma i soldi non bastano.

La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.

Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto.

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

Ma ora abbiamo anche **l'opportunità di farla con una semplice firma:**

destinando il nostro

5x1000

alla ASD Podistica Solidarietà,

codice fiscale 97405560588

Come destinare il proprio 5 per mille

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

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

È consentita una sola scelta di destinazione.

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

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

Il Pres

E poi uno che riguarda i vostri piccoli arancini

Corso di atletica per bambini e ragazzi di Redazione Podistica, 13/04/2016



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

Il corso si svolge

il martedì e il giovedì dalle 17:00 alle 18:00

presso lo Stadio delle Terme di Caracalla

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

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

dal 3 maggio e fino al 12 maggio, come già avvenuto per gli adulti,

il corso si svolgerà gratuitamente e ad ogni ragazzo verranno donati

una tshirt degli arancini

una confezione di matite

uno zaino della 21^a maratona di roma

un tappetino per gli esercizi a terra

per partecipare:

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

al termine del corso gratuito ai ragazzi che si iscriveranno

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

- **verranno tesserati FIDAL**

- **parteciperanno alle gare in programma**

i costi sono ridottissimi

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

il 3 maggio per proseguire il 5 e poi il 10 e il 12 di maggio

Potete aderire segnalando la loro partecipazione alla seguente mail:

cd@podisticasolidarieta.it o telefonando a 3382716443

0 ISCRIVENDOVÌ NELLA GARA FITTIZIA AL 31 DICEMBRE 2016

[Corso di atletica leggera per arancini](#)

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

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
5/3	10:30	Volontari Mensa Caritas 2016 1ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM)	17	10

		Italia	
5/3	21:00	Urban Trail - Firenze 13k 3ª edizione	Firenze (FI) Italia 13.000 4
6/3	08:30	Urban Trail - Firenze 45k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia 45.000 7
6/3	09:00	Strasimeno 10K 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia 10.000 3
6/3	09:00	Strasimeno 34K 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia 34.000 6
6/3	09:00	Strasimeno Maratona 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia 42.195 5
6/3	09:15	Strasimeno Mezza Maratona 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia 21.097 1
6/3	09:15	Strasimeno Ultramaratona 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia 57.900 6
6/3	09:30	Corri a Lecce 6ª edizione	Lecce (LE) Italia 10.800 1
6/3	09:30	Trail del Bosco Sacro 1ª edizione	Nemi (RM) Italia 11.000 9
6/3	10:00	Correndo nei Giardini 35ª edizione	Ladispoli (RM) Italia 10.000 94
6/3	10:00	Corriamo a Monte San Biagio 18ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia 11.000 15
12/3	10:00	Balkan Masters Athletics Championships	Bucharest (EE) Romania 6.000 1
12/3	10:00	Balkan Masters Athletics Championships	Bucharest (EE) Romania 800 1
13/3	00:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma D	Roma (RM) Italia 0 44
13/3	06:00	BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C	Tivoli (RM) Italia 0 51
13/3	07:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma A	Roma (RM) Italia 0 52
13/3	07:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma B	Roma (RM) Italia 0 48
13/3	07:30	Euroma2Run	Centro Commerciale di Euroma2. - Roma 5.000 3
13/3	08:30	Maratona di Barcellona 37ª edizione	Barcellona (EE) Spagna 42.195 5
13/3	09:30	Roma-Ostia (TOP) 42ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia 21.097 654
15/3	18:00	Uova di Pasqua dell'AIL 1ª edizione	Roma (RM) Italia 0 4
18/3	16:00	Inaugurazione Spiragli di Luce	Nettuno (RM) Italia 0 1
19/3	09:00	Menneadi 3ª edizione	Stadio Terme di Caracalla - Roma 100 2
19/3	10:00	La 6 ore della Reggia 1ª edizione	Piazza Carlo III - Caserta (Ce) Italia 50.000 4
19/3	10:00	Maratona della Reggia 1ª edizione	Piazza Carlo III - Caserta (Ce) Italia 42.195 1
19/3	10:00	Ultraberibus Trail 6ª edizione	Vicenza (Vi) Italia 66.000 1
19/3	11:00	Festa Pasquale Arancini	Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 0 14
20/3	06:00	Bus per Rieti 1ª edizione 1ª prova	Roma - Roma (RM) Italia 0 32
20/3	06:30	Sciacche Trail 2ª edizione	Parco delle 5 Terre - Monterosso al Mare 47.000 2
20/3	07:00	Trail delle Valli Etrusche 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia 51.000 9
20/3	07:30	Mezza Maratona di New York 11ª edizione	New York (EE) Stati Uniti D'America 21.097 2
20/3	09:00	Granai Run 7ª edizione	Roma (RM) Italia 10.000 103
20/3	09:30	Cross Valle del Tevere 5ª edizione	Via G. Galilei - Monterotondo 5.000 32
20/3	09:30	Lunghissimo Rieti.... Aspettando la Maratona	Rieti (RI) Italia 20.000 2
20/3	09:30	Lunghissimo Rieti.... Aspettando la Maratona	Rieti (RI) Italia 34.000 55
20/3	10:00	Trail delle Vie Cave 28K 4ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia 28.000 3
20/3	10:30	Di Corsa con Emanuele 1ª edizione	Via Ugo Ogetti - Roma (RM) Italia 3.000 3
20/3	11:00	Stramilano 44ª edizione	Milano (Mi) Italia 21.097 3
26/3	09:30	Mezza Maratona di Guidonia 1ª edizione	Guidonia (RM) Italia 21.097 3
26/3	15:00	Cross della Caffarella (TOP) 25ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia 6.400 85
26/3	17:00	Trofeo Bar del Secolo 9ª edizione	Vazia (RI) Italia 10.300 1
28/3	09:45	Pasqua del Podista 3ª edizione	Contigliano (RI) Italia 16.000 4
28/3	10:00	Grosseto - Castiglione della Pescaia	Grosseto (Gr) Italia 23.000 1

E i vostri articoli:

Una serata da sogno

di Ettore Golvelli, 08/03/2016



I Golvelli brothers affiancano il Vice Marco Perrone Capano

C'è un detto che dice: **"Se amate Firenze di giorno per la vitalità e l'energia che questa città ha da offrire, non scordatevi di viverla anche di notte"**. Perché è di notte che si toglie le vesti gioiose di città ricca di arte e storia e dona paesaggi romantici dove è fantastico passeggiare fin quasi ad aspettare l'alba.

Le notti a Firenze si possono trascorrere non solo approfittando delle numerose opportunità di divertimento che questa città offre, con i molti club, pub, discoteche ma anche sulle strade a guardare i meravigliosi monumenti illuminati dalla luna, le magiche strade di pittoreschi quartieri, o semplicemente guardare di tanto in tanto gli artisti che cantano e giocano con te.

Ma soprattutto **passeggiare di notte sulle sponde del fiume antico e sentirne il gorgoglio, innamorarsi del suo scrosciare e abbandonarsi al fluire dei propri pensieri**. Non focalizzate lo sguardo sull'Arno però, perché il letto del fiume è abitato non da gnomi ed elfi ma da centinaia di nutrie e topi di notevoli dimensioni.

Oggi la banda dei cinghiali D.O.C. della Podistica Solidarietà si è spinta fino a Firenze e precisamente a **S. Croce, cuore pulsante della città gigliata**. Se Santa Maria Novella è nata per accogliere le grandi folle venute ad ascoltare le prediche dei frati domenicani e adesso i turisti amanti delle strade ferrate, Santa Croce è la basilica per eccellenza per accogliere le grandi masse di sportivi per le varie manifestazioni che periodicamente la città viola organizza.

Dall'esterno la basilica è bellissima. Entrando si rimane affascinati dalla delicata e sobria bellezza degli affreschi quattrocenteschi, da quelli giotteschi e dallo spettacolare Crocifisso di Cimabue. Qui ci sono quadri, affreschi, pale d'altari, sculture, sepolture monumentali e targhe commemorative di artisti, pensatori e scienziati che hanno dato vita,

voce, immagini e parole alla cultura italiana: da Ugo Foscolo a Gioacchino Rossini, da Vittorio Alfieri a Michelangelo Buonarroti.

Ma siamo qui per correre e lo speaker chiama e la corsa comincia.

Si parte e dopo aver percorso alcune strette stradine si arriva alla superba **Piazza della Signoria** ... e qui di cose da dire e da vedere c'è ne sono a bizzeffe.

Questo è il luogo più interessante del capoluogo toscano per la inequivocabile presenza dell'edificio dove si svolge la lotta secolare del potere della città e dove maturano le decisioni di governo della città di Firenze.

Il palazzo s'innalza a bucare il cielo con la torre a punte in una linea architettonica semplice, creata con ferrigni blocchi di pietra segati con precisione e scalpellati con rozzezza: queste caratteristiche lo rendono superbo e inaccessibile e ne manifestano la funzione di fortezza della libertà. Se ti fermi e lo guardi attentamente, nella luce della sera, ne rimani affascinato: davanti a lui senti attrazione e repulsione, rispetto e paura.



Al suo fianco la fontana di "piazza". Di notte ha una luce azzurra ad illuminarla. Qui si erge il Nettuno in tutta la sua possanza, al centro, e spicca tanto sgarbatamente in quella luce da meritarsi il nomignolo di "il biancone" in virtù della poca stima dei fiorentini per questa statua.

Alla destra del Palazzo Vecchio la superba **Loggia della Signoria o dei Lanzi** (qui si accamparono i terribili Lanzichenecchi). Una vera e propria galleria d'arte aperta 24 ore su 24.

Tra le varie statue spicca quella in bronzo di Perseo con la testa della Medusa, di Benvenuto Cellini. Il sangue che sgorga dal collo della Medusa è impressionante.

A proposito di logge, poco distante da qui un'altra "loggia", famosa per la sua statua, quella del **"Porcellino"** (in realtà è un cinghiale). Prassi vuole poggiare una monetina sul suo muso e accarezzarlo. Se cadrà nella grata sottostante si avrà fortuna, altrimenti ...

Tornando alla Piazza della Signoria è importante far caso al "bollo" nero presente sul selciato della piazza: indica il luogo dove Savonarola venne prima impiccato e poi bruciato per spegnere per sempre la sua voce. Perché la voce di **Girolamo Savonarola**, il frate che viveva nel convento di S. Marco, penetrò nell'animo dei fiorentini, dura e spaventosa, condannando i vizi e la lussuria, preannunciando fuoco e perdizione. Per tre anni la città visse sotto l'incubo di questo frate e la popolazione affollò le chiese e, sotto la sferza delle sue parole, pianse per le proprie colpe.

Fustigatore di corruzione e decadenza della Chiesa, faceva processare chi giudicava dissoluto, organizzando i "roghi della vanità", cioè di opere d'arte, libri e strumenti musicali, nella Chiesa e nella società. Furono proprio i potenti della Chiesa e della società che ne decretarono la fine. Venne scomunicato, processato, impiccato ed arso sul rogo di cui ne è rimasto solo un bollo nero sul bel selciato della piazza.

Si continua a correre ...

Si lascia la piazza e si passa in mezzo agli **Uffizi** (chiusi a quest'ora) con le statue dei grandi pensatori italiani sulle nicchie ai lati degli edifici che ci guardano severi con la loro autorevolezza.

Adesso dopo aver attraversato il **Lungarno degli Archibusieri** si arriva sul ponte più antico e più caratteristico che attraversa l'Arno: **Ponte Vecchio**.

Come non ammirare questo ponte con la sua balconata sull'Arno di Firenze? Come non innamorarsi delle sue molteplici botteghe orafe che fanno da cornice ad un ponte pieno di storia? Adesso di notte, quando le porte in legno delle botteghe si chiudono facendole sembrare quasi dei forzieri, l'atmosfera sul ponte diventa ancora più suggestiva e romantica e lascia spazio solo a coppie di teneri innamorati.

Passato Ponte Vecchio si entra nei quartieri di **Santo Spirito e S. Frediano**, i quartieri del cosiddetto "Diladdarno" (oppure Oltrearno), insomma in un'altra Firenze.

Correre di sera tra le viuzze di questi quartieri, sulle strade acciottolate che portano il nome delle professioni che venivano esercitate (via dei tessitori, via dei cardatori, ecc.) ti rendi conto che **S. Frediano è trasporto emotivo, essenza autentica dell'essere, è la semplicità mescolata alla genuinità, è purezza e ruvidità. Insomma è ... è ... S.Frediano.**

Perché questo quartiere per i fiorentini è come la mamma, la Fiorentina (calcio), il Ponte Vecchio o la cupola del Brunelleschi.

Se qualcuno ancora non lo sapesse S. Frediano è il quartiere più popolare del centro di Firenze, il più sanguigno, quello in cui il vernacolo fiorentino resiste ancora, la parte della città resa celebre dal romanzo di Vasco Pratolini "Le ragazze di S.Frediano" in cui, narrando la storia di un intraprendente dongiovanni che si era ripromesso a cinque ragazze, veniva derisa la mentalità maschilista dell'epoca e messa in luce la verve e l'arguzia fiorentina.

Si continua a correre e dopo aver percorso via Gucciardini si arriva a Palazzo Pitti e, attraverso il portone principale, si entra nel cuore verde di Firenze: i Giardini di Boboli.

Questi giardini sono un gioiello di natura e arte voluta dalla famiglia dei Medici, uno dei più vasti ed eleganti giardini all'italiana nel mondo che è anche un vero e proprio museo all'aperto, con sculture che vanno dall'epoca romana al Seicento.

Correre di notte nei Giardini di Boboli è una continua scoperta: si parte dall'anfiteatro, dove campeggia il gigantesco obelisco egiziano, e si passa per la fontana del Nettuno, detta del "Forcone". Scendendo verso Porta Romana si passa per il Viottolone, uno splendido viale bordato di cipressi e statue che conduce fino al piazzale dell'isolotto, dove s'vetta la grande

fontana dell'Oceano, con le varianti delle figure del Nettuno contornato da statue che rappresentano simbolicamente il giovane Nilo, l'adulto Gange e il vecchio Eufrate, il tutto scenograficamente impreziosito da altre statue che emergono dall'acqua e danno la sensazione di vivere in una favola. Poi si passa per la Fontana del Bacchino che raffigura il nano Morgante a cavallo di una tartaruga nei panni del Dio Bacco. Per la monumentale testa bronzea di Igor Mitoraj, nel prato dell'Uccellare.

Statue, radure, terrazzi, vialetti, sentieri e giardinetti recintati creano una scenografia di forte impatto suggestivo, con simboli del passato più elegante della città giunti a noi in un'atmosfera di intatta bellezza.

Si lasciano i giardini e, costeggiando le mure di **Forte Belvedere**, si imbecca una stradina selciata tra muri a secco e filari di vigne, quinte di cipressi che riparano dal vento e si sale verso Arcetri.

A meta strada si costeggia la villa "il Gioiello" dove viveva **Galileo Galilei**, costretto al domicilio coatto dopo la condanna dal Sant'Uffizio, dove ormai debole, cieco e fiaccato dalla malattia morì a 78 anni.

Qui, nella pace della campagna e dell'orto, il grande scienziato passò dei momenti sereni. Oltre che "scrutator de' cieli", Galileo era definito "uomo terragno". Immerso nei calcoli, Galileo trovava il suo svago coltivando gli olivi e gli alberi da frutto, nel fare esperimenti con gli innesti, nell'impiantar limonaie, nel produrre vino prelibato che donava in preziosi orcioletti ai nobili amici.

Il contatto fisico col regno vegetale calmava i suoi umori e l'angustia di fronte al problema scientifico dell'infinito. Forniva alla sua mente inquieta quel riposo contemplativo necessario al pensiero.

Ora questa villa, pregna di tanta storia che gli stranieri ci invidiano, versa in stato di abbandono.

Si spera che, l'ennesimo monumento alla nostra italica insipienza, si trasformi in un'occasione di riscatto: per rispetto al ricordo di un grande, della sua dolente vecchiaia, della sua tensione intellettuale, dei suoi ultimi affetti, delle sue ultime gioie e dolori terreni.

Si lascia Arcetri e si scende lungo una stradina che è uno degli angoli più pittoreschi della zona di Firenze, la strada che porta fino alla collina di S. Miniato, anticamente chiamata Collina del Re: **via dell'Erta Canina**. Bordata da mura, è una strada molto antica e lo testimoniano i tabernacoli e le lapidi che accompagnavano i viandanti con benedizioni e informazioni sulle distanze per arrivare a Siena. Oggi è ancora visibile e leggibile una targa che invita i viaggiatori al riposo (**quello che faccio io con la scusa di leggere**).

L'atmosfera che si respira qui è quella dei tempi passati e lo scenario è assolutamente incantevole, lo testimonia il fatto che la parte inferiore è coperta di sottili erbe, esattamente come una volta.

Finita la ripida salita si arriva all'ampia e imponente scala che da S. Miniato conduce alla chiesa sulla sommità del poggio conosciuto oggi come **Monte delle Croci**. La gradinata è delimitata da un lato da un muraglione frangiato di ciuffi d'edera e, sull'altro, da un filare di cipressi intervallati da 14 nude croci di legno che segnalano le stazioni della via Crucis.

Lo spettacolo è stupendo: ci sono imponenti giochi di luce che rendono la chiesa splendida anche nelle ore notturne.

La facciata è uno dei maggiori capolavori del romanico fiorentino, realizzata con quel marmo bicromo che ritroviamo nei più importanti monumenti della città.

Questa chiesa pare proprio essere collegata al numero cinque che nella simbologia viene accostata al sole. Lo si desume da vari elementi della struttura, tra i quali un pentagono e il dodecaedro ad esso collegato. Ma, al di là di questo aspetto, questo piccolo capolavoro architettonico immerso nel verde delle colline fiorentine, ha alle sue spalle una storia molto intrigante e suggestiva riguardante S. Miniato che, nel 250 d.C., dopo essere stato decapitato, se ne andò su questa collina con la testa tra le braccia.



Il panorama mozzafiato che si gode dal suo sagrato è uno dei migliori della città e Dante e Michelangelo l'avevano scelta come meta preferita per le loro meditazioni. Adesso si scende verso il fiume e dopo, su di una dolce salita, tra mucchi d'alberi sparsi, si arriva al **piazzale Michelangelo**.

Da quassù la vista a volo d'uccello della città e delle colline circostanti è sconvolgente ma ancor di più quella pacifica armonia inalterabile nei secoli di forme e colori: l'essenza di Firenze.

Poi ti affacci alla città, o forse è Lei che si affaccia al tuo sguardo e prepotente entra nei tuoi occhi.

L'acqua del fiume spruzza luce ma opaca dalla piena di questi giorni e anche la Pescaia di S. Niccolò romba come una cateratta del Nilo. Non la luce di quell'Arno d'Argento della canzone popolare fiorentina. Di quella non resta che un ricordo.

Firenze da quassù è un dipinto. E ogni sera è la stessa meraviglia proprio perché i colori sono altri, diversi da ieri, con quelle folli e perfette sfumature...e sono pennellate di geni: di Giotto, di Brunelleschi. È un quadro senza cornice, un sogno rinascimentale, un incanto che non morirà mai.

E qui finisce il mio racconto di una serata splendida, speciale. Domani mattina mi aspetta un'altra corsa ed un altro tuffo nel paradiso fiorentino ... ma questa sarà un'altra storia.

Ultramarcia

di Marco Tomassini, 12/03/2016



Quando è stato il momento, a inizio stagione dopo le vacanze estive, di pensare a cosa avessi intenzione di fare a livello sportivo, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata **"voglio diventare un ultramarciatore"**. Se esistono gli ultramaratoneti, devono esistere pure gli ultramarciatori. In Podistica ne abbiamo già uno, **Romano Dessì**, 5 Passatore all'attivo.

Se per un maratoneta, il limite per diventare ultra è 42.195 metri, per un marciatore è diverso. I master arrivano fino a 30 km, gli assoluti fino a 50 km. Come master sarei già ultra visto che ho fatto 4 maratone da marciatore, ma quello che volevo io era diventarlo in maniera totale. Così come primo obiettivo penso alla **Strasimeno**, una gara che mi intriga da tempo, così superando le mie paure anche grazie al supporto psicologico del buon **Tony Marino** faccio il gran passo: mi iscrivo!

A ottobre chiedo alla mia coach **Daniela Ricciutelli** di prepararmi una tabella di allenamento, così mentre le mie compagne di allenamento preparano gli europei master, io parto con lunghi domenicali in solitaria, alternati a gare dai 10 fino ai 22,5 km della Tre Comuni. Una settimana prima della faticosa data inizio a controllare il meteo e quello che vedo non mi piace per niente, previsioni improntate ad un secondo Diluvio Universale. Finalmente arriva il momento di mettersi alla prova. Il sabato arrivo in treno a **Castiglione del Lago**, il tempo di posare la borsa e via al centro storico a ritirare il pettorale e il pacco gara. Mentre giravo per i vicoli della cittadina inizia un forte temporale, così vado al pasta party dove insieme ad altri podisti solidali si passa una piacevole serata. La mattina incontro **Daniel Peiffer** e **Marco Merli**, insieme aspettiamo il via parlando delle gare fatte e da fare e di nuvoloni che incombono su di noi.

Si parte. **Al contrario della maggioranza delle altre volte, dove parto sempre un po' teso, sono tranquillo, mi sento benissimo e in gran forma.** Arrivo al 10 Km ed inizio a pensare agli intermedi successivi mentre le gambe girano a meraviglia con andatura costante. Mano a mano che si va avanti il gruppo di partecipanti si allunga e io rimango solo. Non è un problema, in ere geologiche remote facevo viaggi in bicicletta e trekking in montagna in solitaria, sono abituato, anche se preferisco la compagnia. Al 25° km però le previsioni meteo si avverano, la pioggia scende fortissima con raffiche di vento pazzesche. Per potermi mettere qualcosa con cui coprirmi mi devo riparare sotto un ulivo, sperando che un fulmine non mi riduca come Wile E. Coyote, il personaggio dei cartoni animati. Riparto sotto la pioggia che dopo un quarto d'ora smette, nel frattempo faccio gruppo con una coppia di atleti che alternano la corsa al cammino. Ci superiamo vicendevolmente fino al 46° km scambiandoci parole di incoraggiamento.

Al passaggio dei 42,195 ho un tempo praticamente uguale a quella della mia ultima maratona fatta nel 2014. Al 44° km inizia un lungo tratto in pianura di una decina di km, fin quasi sotto Castiglione, con poche curve con in mezzo solo una piccola salitella. **Proprio il terreno adatto per un marciatore!** Mi sento così bene che decido di allungare e **quando supero il 50° km finalmente posso dire di essere un ultramarciatore!**

Gli ultimi chilometri li passo assaporando la soddisfazione di portare a termine una bella gara e ricevendo gli incoraggiamenti degli abitanti e di quelli che hanno già terminato compreso il nostro Daniel. Adesso che ho rotto il ghiaccio non ho intenzione di fermarmi. Il prossimo obiettivo? Un pensierino al Passatore l'ho fatto. Spero di avere la possibilità di esserci. Intanto però si ricomincia a macinare chilometri.

Marco "Tommy" Tomassini

Saper vedere il lato positivo delle cose

di Alessandro Todde, 14/03/2016



Sono le 11:15 e sono appena salito sul trenino che dal litorale romano mi riporta verso casa, un lungo viaggio che mi dà il tempo di riflettere su quanto accaduto non più di 45 minuti fa, la Roma-Ostia si è conclusa ma non come avevo sperato, l'obiettivo dell'ora e 24' sbagliato quasi del tutto, un senso di incompiutezza che pervade ogni singola molecola del mio corpo, calmierato solo dal caloroso abbraccio (con auguri annessi) da parte di una raggiante Roberta incontrata quasi per caso mentre si allenava.

Poca voglia di parlare e di analizzare la gara per cercare di capire se e dove c'era lo sbaglio, allora un bel sonno riposante è stato scelto come opzione risolutiva.

Questa mattina, dopo i bagordi serali, in compagnia di una grande compagnia Orange, la sensazione di oppressione sembrava oramai svanita, lasciando il posto a tutte le attività settimanali programmate.

Questo tempo di riflessione ha dato la possibilità alla mente di sbarazzarsi da tutti i condizionamenti psicologici che l'istinto e la foga agonistica mettono in campo, tanto da farmi rendere conto (sulla scorta delle parole del buon Mario Virdis: "Ale guarda che hai fatto una gran bella prestazione, non fissarti troppo sul dato cronometrico") che in fondo questa volta ero stato molto duro nei miei confronti, considerando disastrosa una prestazione che in fondo rispecchia fedelmente il cammino intrapreso da inizio anno per ritrovare la forma perduta dopo la Maratona di Firenze.

In questo, forse chi mi può capire bene è senz'altro il coach Forrest che ha imparato a conoscere i miei impeti agonistici e la grande voglia di trovare un costante miglioramento di gara in gara, come un'inesorabile rullo compressore.

In effettivi dati alla mano, se confronto la prestazione di ieri con quella di un anno fa (il mio esordio nella capitale con la casacca Orange) i dati sono tutti a favore: Roma-Ostia 2015 1h33'56" a 4'27"/km, Roma-Ostia 2016 1h26'14" a 4'05"/km, un miglioramento complessivo di 7'42" pari a 18"/km, ma e soprattutto una media di bpm senza confronti: nel 2015 quasi 184, nel 2016 solo 172.

Tutti dati oggettivi che mettono in luce il grande salto di qualità che in meno di un anno è stato fatto, sospinto dalla marea Orange di cui faccio orgogliosamente parte.

Ieri più che dei dati prestazionali, sono stato rapito dalla possibilità di incontrare tanti componenti Orange con cui ho condiviso svariate situazioni, dal mare alle montagne, arrivando al piazzale antistante il Palalottomatica, un fiume Arancione mi ha investito, tante strette di mano, baci abbracci, due chiacchiere scambiate un po' con tutti, perché questo è quello che a me piace: **la CONDIVISIONE.**

Poi ultimati tutti i saluti di rito, via a riscaldarsi in una giornata che si preannuncia perfetta dal punto di vista meteorologico (una volta imboccata la Via Cristoforo Colombo ... vento in Poppa!!!!).

Un po' di su e giù con **Paolo e Fabio Bontempi**, durante i quali sento da lontano qualcuno che commenta: "**oh eccoli ... attenti a quei due!**" (oramai iniziano ad essere riconosciuti un po' dappertutto, confermato anche dai pettorali assegnati 715 e 716!!!) poi si entra in griglia rossa, quest'anno un bel salto di livello, fianco a fianco a tutti i nostri TOP Runner: **Daniele Pegorer, Emanuele Pastore, Gianluca Spinosa, Giovanni Roberto, Carlo di Basilico, Gianluca Corda, Roberto Ferrara, Gianluca Alba, Alfredo Donatucci, Giuseppe Dell'Olio, Fabrizio Galimberti, Maria Casciotti, Alberto Lauri, Paolo Giovannini, Enrico Marsoner, Rosario Peccerillo, Giovanni Tiscione, Simone Pietro Nascimben**, in ultimo (ma solamente per ordine di narrazione) le nostre punte di diamante, capaci di prestazioni sempre oltre le righe ed in cima alle classifiche assolute: **Domenico Liberatore** - strepitoso 31° assoluto in grado di migliorarsi rispetto all'anno scorso di quasi un minuto, **Daniilo Osimani** - una garanzia di successo, in grado di confermare il suo valore, **Neil Alan Slettehaugh** - indiscusso fuoriclasse d'oltreoceano che si unisce alla marea orange in queste grandi occasioni, **Francesco De Luca** - che abbiamo il piacere di ritrovare tra i nostri colori dopo un lungo periodo, **Cristiano Ceresatto** - atleta dal grande profilo pari solo alla sua tranquillità e riservatezza.

Un avvio molto impegnativo immersi in una folla un po' disordinata e impaziente, quasi il rischio di essere buttati per terra, ma poi tutto scorre via liscio, alla prima curva intravedo un volto familiare ai bordi della strada, guardo bene è **Elena Monsellato**, che grida a squarciagola i nostri nomi (Ale e Paolo) susseguirsi di curve, cerchiamo di controllare la situazione anche se in discesa verso Via dell'Oceano Pacifico il passo si allunga e sconfiniamo sotto i 4'/Km programmati nei giorni precedenti, di nuovo si svolta, si cerca di fare attenzione agli appoggi, alle macchine simpaticamente lasciate dagli automobilisti romani nonostante i divieti e le chiusure al traffico programmate da mesi.

Piccolo contatto con Giuseppe Dell'Olio per fortuna senza nessuna conseguenza e finalmente imbocchiamo la Via Cristoforo Colombo, da adesso in poi è tutto un lungo rettilineo, bisogna fare fede a tutti gli allenamenti sul ritmo e cercare di risparmiare tutte le energie possibili in vista delle ascese.

Qualche runner intransigente cerca di passare in pertugi che normalmente sono affidati agli speleologi, ma per fortuna il buon senso ha la meglio, la strada è quasi liscia (a parte le solite radici in corsia d'emergenza) ma oramai abbiamo conquistato il nostro spazio ed il nostro ritmo, veniamo sfilati da Gianluca Alba, Fabio Bontempi e Carlo Di Basilico che proseguono con il loro passo la gara, davanti a noi il riferimento a distanza quasi costante di Alberto Lauri e Maria Casciotti, affrontiamo con molta cautela la prima salita, tempo di rifornirci di acqua e di trovare la giusta cadenza, la strada che piega leggermente verso destra, scende ed ed ecco che si inizia ad intravedere la salita più impegnativa quella del camping, la imbocchiamo cercando di non eccedere troppo con il ritmo e puntando sul contenimento degli sforzi, ma purtroppo questa asperità ci lascia un po' di tossine nelle gambe, appena scollinato facciamo fatica a riprendere il ritmo ideale, superato il falsopiano ecco che si presenta davanti a noi la lunga discesa con lo sfondo del litorale romano.

Lungo questi km di discesa cerchiamo di riprendere il nostro ritmo ideale, per un po' ci riusciamo (circa 3 Km in cui riusciamo a stare nell'intorno dei 4'/km), ma come oramai avevo potuto constatare durante la salita il tempo prefissato è compromesso, adesso bisogna solo cercare di resistere.

I chilometri scorrono via uno dopo l'altro, la sensazione di fatica si fa sentire, cerchiamo di non mollare, verso il 17° km veniamo affiancati da Enrico Marsoner e Paolo Giovannini, li prendiamo come punto di riferimento volante, ma mentre Paolo si invola verso la rotonda, Enrico sembra rimanere a distanza costante, un incentivo in più per tenere duro, oramai siamo quasi alla fine della Colombo, ed ecco comparire un miraggio sullo spartitraffico **Marco Novelli**, che ci incita e ci immortala nell'ultima piccola asperità, in questo tratto recuperiamo terreno su Enrico, ma non a sufficienza, imbocchiamo finalmente la rotonda e poi il lungo mare, solito effetto distorsivo di fine gara dove le distanze sembrano interminabili, quasi all'inversione abbiamo l'occasione di distrarci dalla fatica e incitare i nostri compagni di squadra, poi tocca a noi svoltare.

Adesso ultimo rettilineo, Paolo mi si affianca e mi porge la mano, ce la stringiamo in segno di soddisfazione del lavoro svolto, poi ci involiamo verso il traguardo, oggi lo spunto non ci sta come al solito e così chiudiamo questa sofferta gara.

Ci sono volute quasi ventiquattro ore per trovare il lato positivo in una prestazione che all'inizio aveva lasciato un po' l'amaro in bocca, ma l'obiettivo ancora non è stato raggiunto, domenica prossima il lunghissimo di Rieti e poi ... **10 APRILE, di nuovo appuntamento con la storia**

Mettersi in discussione per migliorarsi

di Isabella Calidonna, 16/03/2016



Ancora Isabella già degusta il traguardo e la medaglia che stanno per arrivare (foto O. Costantin)

Ecco la mia Roma-Ostia. Non ho fatto un gran tempo. Discrepanze tra il mio GPS (2h08') e il tempo rilevato da TDS (2h15'). Ma non importa. **Io c'ero. C'ero tutta. Ero presente a me stessa.** Ho calibrato ogni passo. Ho dato tutto quello di cui ero capace, dopo un infortunio al polpaccio e due febbri da cavallo, di cui l'ultimo una settimana prima della gara.

Ho presente ogni istante della **mia** gara, dal principio alla fine. Conoscevo bene il percorso e questa volta il "biscotto" non mi ha fregato. **Eravamo io e la mia testa. Io e le mie gambe.** Sono riuscita a sentirle tutte. A gestirle e rispetto alla mia ultima mezza è tanto.

Mentre tornavo a casa un runner sconosciuto si prodigava in consigli. Allenamento, peso, ecc. Lui non sa i miei sacrifici e il motivo per cui corro. **Mettere in discussione me stessa, migliorare me stessa e superarmi quando ci riesco.**

È tutta una gara con quella che sono. Con i miei limiti fisici e mentali. È un rimodularmi ad ogni gara. Questo signore non sa come mi sentivo fino a qualche giorno fa e come mi sento ora. Un pochino più serena.

Spesso è tutto in salita, proprio come quella del "camping", ma anche lì, come nella vita, non ho mollato. **Passetti piccoli e andare avanti. Sempre!**

A volte ritornano

di Antonio Passeri, 20/03/2016



Foto di gruppo degli Orange prima della gara

Non preoccupatevi, non sto per raccontare una storia horror sui fantasmi dei podisti morti che vengono a terrorizzare quelli viventi nel bel mezzo delle loro già faticose imprese ... mi riferisco invece alle **nostre migliori performance podistiche del passato che, ho scoperto, non sempre l'avanzare dell'età rende lontane e irraggiungibili.** Ne ho avuto la prova domenica scorsa alla Roma-Ostia.

Ma cominciamo dall'inizio: come molti di noi ho cominciato a correre regolarmente oltre i 40 anni, per migliorare la mia salute ed il mio benessere, **senza immaginare che mi sarei appassionato tanto al podismo in generale ed alla canotta orange in particolare.** Era il 2008, e fatalmente nel 2009 partecipai con entusiasmo alla mia prima Roma-Ostia, da allora mai più mancata. E, come accade di solito, nei primi anni di podismo ho vissuto un costante miglioramento delle prestazioni, fino al 2011, il mio **"Annus mirabilis"** durante il quale ho stabilito tutti i miei PB. Poi però è iniziata una fase di crisi, non della passione per la corsa, ma dei risultati: una maratona finita con grande fatica, gare fatte troppo veloci in partenza con vistosi crolli a metà e poi una serie di partecipazioni alla Roma-Ostia impostate male, con risultati molto peggiori non solo del PB, ma anche dei tempi che sentivo di poter ancora fare.

La rinascita è cominciata nell'estate 2014, quando ho deciso di ripensare da zero il mio modo di allenarmi e di impostare le gare, cercando di privilegiare regolarità e gradualità negli obiettivi e basandomi su una onesta valutazione della risposta del mio corpo in allenamento. In effetti già la Roma-Ostia e la maratona di Roma del 2015 mi hanno dato un buon riscontro, non tanto da un punto di vista cronometrico (pure migliorato) ma soprattutto delle sensazioni positive durante e dopo la gara: **finalmente riuscivo a scegliere il passo giusto ed a gestire le forze in modo da non crollare prima della fine, anzi, possibilmente accelerare un po'.** Nulla poteva incoraggiarmi meglio a continuare il mio personale, paziente e un po' oscuro auto-allenamento!

Ed eccoci finalmente a domenica scorsa, la mia ottava Roma-Ostia: con un po' di timore ho deciso di puntare ad 1h35', convinto di valerlo, ma temendo sempre di avere sbagliato i calcoli ... e invece ho avuto ragione: ho seguito i pace maker senza grossi sforzi fino al 18° km, e poi via, visto che le gambe giravano ancora a meraviglia, per chiudere 7 secondi meglio del mio tempo del 2010, sei anni fa!

E' vero che la canotta orange mi fa ringiovanire anche solo ad indossarla, ma un risultato così ha un potere energizzante incalcolabile! Il PB è ancora lontano, ma non poniamoci limiti mentali. Amici orange, la notizia è questa: **"a volte ritornano", si tratta solo di trovare il proprio equilibrio, "il giusto passo", prima che in gara, nella propria vita di podista.**

La mia Roma-Ostia: un pieno di emozioni!

di Stefano Narsete, 20/03/2016



La soddisfazione nel dopo gara di Stefano e Massimo

La Roma - Ostia è una delle corse più belle dell'anno ed ogni atleta la vive in un modo speciale, dove **durante il percorso prova mille emozioni**, ci si aiuta con gli altri anche con quelli che non si conoscono, si lotta contro se stessi soprattutto negli ultimi chilometri dove ormai la fatica si fa sentire, ma puoi trovare anche un angelo custode arrampicato su un guard rail che incita a tutti gli Orange e finalmente si arriva sul lungo mare, si vede l'arrivo ed **appena tagli il traguardo ti senti il runner più felice del mondo** ed hai la voglia di abbracciarti tutti quelli che in quel momento si trovano vicino a te.

Quanto è bello vedere la contentezza sui volti di ogni corridore e la commozione per chi era alla sua prima edizione, ma la cosa che mi ha emozionato di più è quella di **vedere un papà con gli occhi lucidi** subito dopo aver saputo che suo figlio, per lui la prima mezza in assoluto, oltre averla terminata aveva ottenuto anche un ottimo tempo: **"Sei stato grande Lorenzo!"** Questa è la mia Roma Ostia!

Un cuore con le gambe

di Stefano Pierdomenico, 23/03/2016



Stefano insieme all'amico Riccardo Pruneri

Per molti è pura eresia considerare "corsa" una competizione che superando la classica distanza della maratona, va ben oltre l'immaginazione considerando l'atletica come sport a discipline standard.

Ogni volta che si decide un obiettivo, questo nasce sempre da stimoli interiori comunque supportati da una sana ambizione.

Come in una storia d'amore il tutto inizia dalla passione e che siano dieci, ventuno, quarantadue o sessantasei chilometri si comincia come un'avventura, e si raccolgono gli istanti più intensi soprattutto per le sensazioni e le emozioni che ci offre l'esperienza del viaggio.

Ebbene si, 66 km immersi lungo la dorsale dei monti Berici non è una semplice corsa, ma un viaggio!

Per essere un po scaramantico sono rimasto colpito dal numero di pettorale che mi era stato assegnato alla Roma - Ostia un **"666"** il numero del diavolo, ma per esorcizzare brutti pensieri lo ho collegato immediatamente alla **Ultrabericus**. Anche se il nome è inquietante, ricorda alcune formule che suonano come riti propiziatori strani, ero convinto che avrei disputato la settimana successiva con questa distanza incisa nella mente, cioè con numero di chilometri pari a doppio sei.

La partenza è da piazza dei Signori a **Vicenza**, la città dell'architetto del XVI secolo, Andrea Palladio l'ideatore della Rotonda, la villa da cui gli americani, si dice, abbiano copiato la forma e lo stile della Casa Bianca e la basilica palladiana che non è una chiesa. Il

gonfiabile è posto sotto le colonne con il leone di San Marco nella grande piazza dove svetta l'altissimo campanile sulle cui pareti si nota ancora il segno del livello dell'acqua per l'alluvione del 1966 per lo straripamento del Bacchiglione.

Negli anni pari la gara si svolge in senso orario e l'arrivo è predisposto nello stesso punto della partenza. Dopo appena 15 giorni di apertura alle iscrizioni queste già erano sold out. Una gara molto sentita nel nord Italia con 1000 iscritti come singoli partecipanti anche con presenze dall'estero, 229 coppie (twin 34/32) a staffetta.

Arrivo la mattina relativamente presto, in bicicletta, mio fratello abita a qualche chilometro dal centro ma ha una attività commerciale proprio a 20 metri dal nastro della partenza ed inizio a scorgere i primi trail runners già di tutto punto organizzati. **Molti sembravano attrezzati per andare in guerra, con borracce, camel bag dalla portata di damigiane, cinturoni, zaini da far invidia ad alpinisti che vanno sull'Everest.** Da subito mi pongo un quesito, chissà se sono io che ho sottovalutato il materiale necessario per compiere questo viaggio oppure qualcuno deve mostrare tutto il campionario di attrezzature tecniche e non di cui è dotato?



Arriva Riccardo Pruneri, un caro amico di Vicenza che corre questa gara per la terza volta, e mi rincuora il fatto che, come me, porta al seguito giusto il materiale obbligatorio. Eseguiamo le operazioni di punzonatura ed entriamo in griglia, in mezzo ad una grossa confusione, con lo speaker che alimenta l'euforia di tutti partecipanti.

Sono le 10 in punto ed arriva lo start, sembra la partenza di una 10 km e da subito capisco che è bene tenere a freno la voglia di andar veloce. Come in amore la passione all'inizio rischia di farci bruciare le tappe, portandoci comunque emozioni indescrivibili, ma è necessario un intervento drastico che consenta di dosare le energie di cui, all'inizio, se ne hanno da vendere. Subito considero un principio che Fulvio, il mio allenatore, ci ha tenuto a precisare: **"Il primo obiettivo nella corsa è arrivare al traguardo"**.

Nella confusione perdo di vista il mio amico ma non il percorso che, lasciato il centro cittadino, si inerpica da subito sul **Monte Berico**, inoltrandosi nei boschi con un balisaggio perfetto. Qui vengo superato da moltissimi che, in preda alla forte carica, si lanciano in sorpassi pericolosi specialmente in discesa, lascio strada e cedo il passo per non essere travolto ed arrivo al primo ristoro all'11° km con ogni ben di Dio.

Riparto e mano a mano che avanzo si creano dei gruppetti che in quella circostanza pare abbiano lo stesso passo. Continuo a risparmiare le mie forze passando per il **lago di Fimon**, con saliscendi continui che non permettevano di tenere un passo costante e congeniale. **Monte Torrette, monte Cengia, monte Alto** per nominare solo quelli che ricordo, dove in realtà, l'altitudine massima arrivava a 700 m slm. rimanendo per lunghi tratti da solo fino al ristoro del 22° km.

Purtroppo come in ogni storia d'amore non tarda ad arrivare la crisi, infatti giunto sulla salita che porta all'**eremo di San Donato** si inizia a far sentire la giornata, primaverile calda, che ospita nel cielo le prime rondini della stagione ed anche le gocce di sudore sulla fronte. Trovo conforto prima in una gelatina alla frutta e poi in una merendina e soprattutto mi ripeto mentalmente che i km sono ancora tanti e quindi c'è poco da batter la fiacca!

Arrivato all'eremo, il giro di boa, inizia un percorso impegnativo, dove la difficoltà sta nel rimanere concentrato perché, quando sei stanco, potresti avere poca lucidità nel vedere dove come e quando appoggiare i piedi anche su piccoli spuntoni di roccia. Si possono lasciar scorrere poco le gambe anche in discesa perché il sentiero è asciutto ma insidioso, pieno di rocce, sassi ed il fondo con ghiaia e pietrisco. Improvvisamente si costeggia una parete rocciosa dove alcuni ragazzi si esercitano a fare alpinismo e free climbing. Poi prati verdi ed alpeggi dove la natura è fiorita e colorata in questo quadretto dove in una radura, accanto ad una casetta di legno scorgo alcuni ragazzi che con due chitarre intonano **"Take me home" di John Denver**.

Arrivato al 42° km leggo il garmin che mi indica circa 5 ore e soprattutto 1700 m di dislivello positivo percorsi in gara. Mi avvicino ad una sorgente e mi rinfresco e questo mi dà sollievo fino al seguente ristoro dei 44 km. Qui mi sconforto nel vedere qualche persona in seria difficoltà, ma nel rifocillarmi prendo per le redini i pensieri negativi pensando che in fondo **il mio cuore ha le gambe proprio come l'icona della Podistica Solidarietà**. Così mi immedesimo nel cuoricino sorridente dove se c'è la bocca e gli occhi avrà anche un cervello per dosare le restanti energie. Giungendo al ristoro del 55° km mi rendo conto che quel cuore non può arrendersi, voglio passare sotto il traguardo con la luce del giorno e purtroppo sono già le 17:30.

Al 60° km ancora immerso nei boschi con il sole che cala all'orizzonte e tra gli alberi, non bisogna correre rischi perché le gambe affaticate possono cedere e dunque è necessario prestare ancor più attenzione e cercare appoggi solidi. Raggiungo un ragazzo in piena crisi mistica che in stretto dialetto veneto mi domanda: **"G' hai un po de aqua?"** Ed io porgendogli la mia borraccia lo rincuoro con tono ironico e campanilistico: **"A Roma ed ai romani l'acqua non manca mai!!"**. Proseguo per gli ultimi faticosi chilometri verso la salita di monte Berico, il sole è sceso ma si sente già l'atmosfera della città che fa gioire il cuoricino con le gambe. Affronto i pesanti e lunghi scalini che portano verso il centro e si apre il sipario del traguardo, in un bagno di folla che mi riempie di entusiasmo. Obiettivo raggiunto in meno di 9 ore, 4438 calorie consumate, circa 6 litri di acqua (**6 ancora ricorrente**) e tanta gioia. Degli iscritti quest'anno l'organizzazione ha collezionato più di 200 ritirati e 121 coppie

non giunte al traguardo, d'altra parte visto il percorso sulla mappa e l'altimetria non sembra ci siano strappi in salita impegnativi, anche con pendii dolci il dislivello totale raggiunge i 2500 metri.

Il **"cuore con le gambe"** è l'idea di ciò che sente chi pratica la corsa e prendendo spunto da una citazione famosa **"la grandezza non è nella forza ma nel cuore"** ed a quest'ultimo mi sono affidato per vincere la fatica.

Infatti nei momenti di difficoltà e anche nel gestire ogni tipo di crisi, rovesciamo la citazione e di sicuro **"la forza la troviamo nel cuore"**. In fondo il battito cardiaco è un impulso involontario, ma con impegno si può regolare il suo battito assecondando le emozioni che ci offre.

Alè podistica!

Una lunghissima ed intensa giornata primaverile

di Alessandro Todde, 23/03/2016



Attimi di stravaganza durante il lunghissimo (Foto G. Marchese)

C'era una volta il giro del Lago di Bracciano ...

C'era una volta la mia prima gara con la casacca orange ...

C'era una volta ... ma poi fu sospesa, il Lungo di preparazione alla Maratona di Roma ... e allora come fare?

Sbirciando nel calendario gare ecco che scorgo questa gara dal nome propizio: "Lunghissimo di Rieti ... aspettando la Maratona" di tutti i lunghi in calendario quello più compatibile con la oramai passata (la scorsa domenica) Roma-Ostia, allora invece di dirottarsi alla Strasimeno penso possa essere la gara perfetta per stabilire una volta per tutte il ritmo maratona.

Spinto dall'entusiasmo e dalla sfrontatezza coinvolgo tutti i massimi esponenti della Podistica Solidarietà proponendo la gara di Rieti come sostitutiva di quella di Bracciano sia come preparazione che come criterium!

Da qui nasce la storia di questa gara, nata in sordina ma che è diventata parte integrante delle nostre fatiche e del nostro massimo impegno.

È domenica mattina, in compagnia del buon **Giancarlo Di Bella, Paolo Rossi e Ombretta Spuri**, salpiamo alla volta della "fermata Salaria-BMW" ... eh si perché **oggi si va a Rieti tutti insieme con il BUS!**

Lì troviamo un folto gruppo di Orange-Roma-Nord, saluti e baci e rimaniamo in attesa del nostro BUS (**caparbiamente trovato dall'inesauribile Forrest**, che questa volta ha davvero sudato le 7 camicie per mettere d'accordo 32 passeggeri folli!); con stupore vedo apparire anche la nostra punta di diamante **Domenico Liberatore**, che ha deciso di unirsi al gruppo. Dopo un check di tutte le presenze finalmente siamo pronti a partire! L'atmosfera è quella di una gita scolastica, il buon **Marco Novelli** redarguisce me, Paolo ed Ombretta: **"ahò ma peggio de li regazzini! ve siete scelti i posti in fondo!!!"** e noi rispondiamo con una grassa risata. Piccolo Inciso ... Fino alla settimana scorsa questa idea del BUS non esisteva nemmeno, durante la festa post Roma-Ostia, una battuta rivolta al nostro condottiero Forrest: "ma perché non organizziamo un pullman per Rieti? Sarebbe una splendida cosa!"; a quanto pare il messaggio non solo è stato recepito, ma nel giro di 7 giorni si è tramutato in realtà.

All'uscita dell'autostrada recuperiamo il nostro **Vito Avino** ed oramai al completo ci dirigiamo, seguendo le curve sinuose della Salaria verso la nostra assoluta destinazione.

Nemmeno il tempo di arrivare e parcheggiare il BUS, lo speaker annuncia perentorio: **"ed ecco arrivati i nostri amici della Podistica Solidarietà, oggi arrivano addirittura in Pullman!!!" neanche fossimo delle celebrità.**

Al banchetto ci aspettano **Laura Spescha** e **Mario Tannoia** pronti per la distribuzione dei pettorali e dei pacchi gara, preso tutto il necessario ci cambiamo e siamo pronti per la foto di rito, immortalata questa volta anche da **Gianni Marchese**, che più lesto di tutti, aveva immortalato al fase di discesa dal pullman di ognuno di noi.

Finalmente inizia la fase di riscaldamento, fatta assieme a **Paolo Peroni**, cercando quasi inutilmente di stare in scia al nostro Domenico Liberatore, un paio di su e giù sul vialone principale e poi siamo pronti per lo start.

3 ... 2 ... 1 e si va! Partenza molto tranquilla con Forrest che quasi ci affianca, ma poi cede il passo per trovare il suo, siamo un bel gruppetto: io, Paolo Rossi, Paolo Peroni, Giuseppe Dell'Olio, rallegrati dalla fresca e gioiosa presenza del sempre sorridente Claudio Fusco.

Così scorrono i primi 6 km del primo giro, tutti fatti al passo dei 4'27"/km, poi mano mano che passa il tempo, Paolo e Giuseppe si addentrano nei loro discorsi e così rimaniamo io Paolo e Claudio che ha un po' di difficoltà a rimanere concentrato sulla sua andatura, ma che usufruisce del nostro riferimento per rimanere sempre vigile.

Ogni tanto Giuseppe si gira indietro e cerca di darci sostegno, ma dopo un po' capisce che il nostro passo è diverso dal suo e ci lascia fare.

Oggi le gambe sono una vera incognita, le tossine della Roma-Ostia ancora non sono state smaltite appieno, bisognerà fare massima attenzione a non esagerare e ritrovarsi con la spia del carburante accesa.

Nemmeno il tempo di fare considerazioni ed ecco che al 10° km le mie gambe iniziano a dare segnali di sofferenza, dentro di me penso: "e adesso cosa ci inventiamo? è un po' prestino per andare in modalità - barcollo ma nono mollo -"; lo scenario non aiuta molto a distogliere la mente da queste problematiche, allora l'unico modo è chiudersi in silenzio e rimanere concentrati.

Passano i km e noi tre rimaniamo sempre assieme, passa anche il primo giro "lungo" di 14 km, con un passaggio ai 20 km di poco sotto l'ora e trenta (veloce rispetto al passo previsto di 4'30"), quindi adesso manca solo un giro, altri 14 km, le gambe che non ne vogliono sapere di girare morbide e tranquille.

Il sole oggi è una di quelle componenti che gioca un ruolo fondamentale, si soffre in questa piana in mezzo ai campi, priva di riferimenti visivi e calmierata da una leggera brezza. Ed eccoci arrivare al punto più ostico, una leggera deviazione sullo sterrato con passaggio accanto ad un capannone che custodisce uno splendido aliante, questo piccolo saliscendi sconnesso incide ancora di più sulla freschezza delle gambe.

Sento il fisico che soffre ma non mollo, eccoci al ristoro, oggi per nostra fortuna la gara è stata gestita magistralmente da questo punto di vista, io bevo a tutti i ristori presenti.



Uscito dal ristoro, cerco di ritrovare il passo, mi accorgo che Paolo si è leggermente staccato (questa volta ha scelto di rallentare per bere, evitando di strozzarsi come ha fatto in occasione del primo), senza perdere il passo attendo il suo rientro, nel frattempo mi avvicino ed affianco la prima donna, che in questa fase sta pagando lo sforzo fisico, verso il km 26 sento che Paolo ha quasi concluso l'aggancio, gli chiedo come sta e la sua risposta è glaciale "sono quasi finito" questo mi richiama alla memoria la stessa scena vissuta sulla salita del bosco di Genzano, fortunatamente oggi non c'è salita e Paolo è determinato più che mai a concludere e soprattutto non mollare!

Usciamo dai campi ed imbocchiamo il lungo rettilineo di ritorno, in lontananza vedo il cartello del 28° km, nonostante siamo controvento le gambe adesso girano.

Sentendo Paolo in sofferenza, gli dico: "mettiti dietro a me, così non prendi vento e ti riposi un pò" e così scorrono i km, non diminuisce la sofferenza, ma siamo consapevoli che manca oramai poco, siamo al 30°! Dai ne mancano solo 4, altri 16-17 minuti di sofferenza e poi è fatta, controllo il gps che mi dice 2h13', siamo ancora in tempo per avvicinarci alle 2h30', la strada sinuosa ci traghetta nel nostro stato semi-incosciente fino all'imbocco della strada principale.

In lontananza vedo **Fabrizio De Angelis** che ci incita e poi ecco che compare il nostro angelo custode: è **Paolo Giovannini** che dopo aver terminato la propria gara (con un bel 2h18'24"), torna indietro e quando si rende conto del nostro arrivo, si mette al mio fianco e mi da il passo per concludere la gara.

Le gambe sono provate, ma l'incipit dato da Paolo Giovannini è di grandissimo sostegno e ci permette di fare l'ultima grande progressione, manca poco ... "Paolo quanto manca?" in quel momento con grandissima lucidità mi indica l'ombrellone rosso, poi si sfilava e ci lascia concludere lo sprint finale.

Anche questa durissima gara è conclusa, il cronometro si ferma a 2h27'25" tagliato il traguardo io e Paolo a dir poco provati ci abbracciamo e ci rendiamo consapevoli di aver superato, nonostante la condizione di sofferenza una bella prestazione che ci fa ben sperare per il nostro obiettivo del 10 Aprile 2016 ... Roma!

Finita la gara, tempo di fare il botto sulla staccionata dell'agriturismo mentre degustiamo le pennette all'arrabbiata del pasta party, di tornare al BUS, cambiarci e vivere il viaggio di ritorno con un gruppo unico e speciale, ecco che si conclude questa intensa prima domenica di primavera.

Per la cronaca:

Domenico Liberatore 1° assoluto

Podistica Solidarietà 1ª Società

una marea di premi di categoria, compreso il mio "salamone"

Alè Podistica!

La mia prima Mezza Maratona

di Claudia Marchetti, 30/03/2016



Claudia viaggia spedita verso il traguardo della Roma-Ostia

Ore 9:15, pronta in griglia per la partenza di questa mezza maratona (la mia prima), tra le più famose ed apprezzate dai podisti, la ROMA-OSTIA. Ci sono anch'io, che voglio concluderla e prendermi una rivincita con me stessa.

Decidiamo di correre insieme, **io, Paola Milazzo e Maria Albena**, tutte e tre ambiziosissime di arrivare al traguardo. Dopo qualche km Maria ci supera, mentre io e Paola decidiamo di continuare allo stesso passo. Inizia la Colombo e tutto prosegue come previsto, **tanta gente, tante emozioni ma sempre agguerrite e con un unico scopo**. Ci fermiamo al primo ristoro ... ecco che si intravede la lunga e tosta salita del camping, da tutti temuta. Qui riprendo Maria e ci salutiamo incoraggiandoci.

La velocità comincia a venire meno, **ma non posso, ma soprattutto NON VOGLIO mollare**.

Finalmente arriva la fine, la fatica si fa sentire ma ora le gambe tornano a girare bene.

Manca ancora un po', ma si intravede in lontananza il tanto atteso mare. Altro ristoro e siamo al 15° km ... a quel punto decido di accelerare, saluto Paola che mi dice vai pure, controllo il mio garmin e spingo un po' ... mancano 3 km, un falso piano da non sottovalutare ma ci sono quasi, il mio sogno si sta avverando. Sul bordo della strada mi saluta **Stefano Pierdomenico** e mi incita, ecco la rotonda e vedo **Marcello Riccobaldi**, un altro compagno di squadra che grida "daje Claudia"!

C'è tanta gente, ma il traguardo è lì a pochi metri, eccomi ... ce l'ho fatta, la medaglia è mia ... UN'EMOZIONE INDESCRIVIBILE.

21.097 km in 2h02'53" e si continua, sempre con il cuore.

Ringrazio **Fulvio Di Benedetto**, il mio coach che mi ha sempre sostenuta ed allenata con professionalità ed impegno, **trasmettendomi la sua passione e dandomi la possibilità di avvicinarmi ad una grande squadra**, la Podistica Solidarietà, un team di persone fantastiche; con alcune di loro mi alleno, con altre condivido il pre/post gare, ma a tutti ci unisce la passione di correre, ma soprattutto "correre per una giusta causa".
Grazie Pino, alé podistica!

Avvisi

Maratona di Roma: Istruzioni per l'uso!!!

di Redazione Podistica, 26/03/2016



Il rito propiziatorio della foto di gruppo prima della Maratona di Roma

Cari amici orange, eccoci come ogni anno arrivati ad uno degli appuntamenti podistici più importanti della stagione, ovvero la **Maratona di Roma**, quest'anno giunta alla sua 22ª edizione, che si disputerà **domenica 10 aprile 2016 alle ore 8:40, con partenza e arrivo in Via dei Fori Imperiali**.

RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

Attenzione: Tutti gli atleti iscritti alla Maratona dovranno ritirare personalmente il pettorale ed il pacco gara.

Dove? al **Marathon Village - Palazzo dei Congressi**, sito in Piazza J.F.Kennedy n. 1, zona EUR.

Sarà possibile ritirare il pettorale da **giovedì 7 a sabato 9 aprile dalle ore 10:00 alle ore 20:00**

È assolutamente necessario **presentare al desk la lettera di conferma compilata e firmata e un documento d'identità valido** (la lettera viene inviata tramite mail dall'organizzazione della Maratona di Roma o in alternativa è possibile scaricarla accedendo all'area riservata del sito www.maratonadiroma.it).

Gli atleti, che non hanno potuto stampare la lettera di conferma, potranno ritirarla presso l'help desk del Marathon Village, presentando la tessera, un documento d'identità valido e il tesserino provvisorio (chi non ce l'ha può richiederlo a vincenzo.manago@gmail.com)

Non è prevista la consegna a gruppi e/o società sportive per cui la Podistica Solidarietà non può ritirare il pettorale per nessuno.

COME ARRIVARE AL MARATHON VILLAGE

In auto: Grande Raccordo Anulare - Uscita Pontina/Eur direzione Centro Città.

In treno: dalla Stazione Termini o Stazione Tiburtina prendere la Metro B direzione Laurentina e scendere alla fermata "Eur Fermi".

In Aereo:

- dall'Aeroporto "Leonardo da Vinci"- Fiumicino prendere il treno per Roma e scendere alla fermata "Roma Ostiense", quindi utilizzare la Metro B direzione "Laurentina" e scendere alla fermata "Eur Fermi";

- dall'Aeroporto di Ciampino prendere il Bus Navetta fino alla Stazione Termini e quindi la Metro B direzione Laurentina e scendere alla Fermata "Eur Fermi".

DOMENICA 10 aprile 2016

Alla partenza ed all'arrivo sarà predisposto un **servizio di deposito borse**, le cui modalità di utilizzo saranno comunicate agli atleti iscritti con apposite istruzioni allegate al pettorale. In ogni caso sarà possibile accedere all'area per la consegna delle borse 30 minuti prima dell'orario di ciascuna partenza.

Per gli atleti diversamente abili sarà allestito un gazebo dove sarà possibile effettuare il cambio di carrozzina.

Ore 7:15 RITROVO DEL NOSTRO GRUPPO IN VIA DEI NORMANNI DI FRONTE ALL'ESATTORIA MONTE PASCHI SIENA.

Ore 7:45 precise non più tardi ci sarà la FOTO DI GRUPPO.

Al fine di facilitare il flusso degli atleti in fase di partenza e per consentire una gestione ottimale dei rifornimenti lungo il percorso, **la partenza sarà effettuata "a onde"**. In base al pettorale assegnato, la mattina della Maratona sarà possibile accedere alle seguenti aree di partenza, con i relativi orari di partenza.

Partenza ore 8:40:

Area Top - Pettorali Uomini da 1 a 50 e Donne da F1 a F30;

Area di Partenza A - Pettorali Uomini da 51 a 600 e Donne da F31 a F150;

Area di Partenza B - Pettorali Uomini da 601 a 3000 e Donne da F151 a F600.

Partenza ore 8:45:

Area di Partenza C - Pettorali Uomini da 3001 a 9000) e Donne da F601 a F2200.

Partenza ore 8:51:

Area di Partenza D - Pettorali Uomini da 9001 in poi e Donne da F2201 in poi.

Subito dopo la partenza della Maratona prenderà il via la stracittadina **"Roma Fun Run"**, passeggiata non competitiva e senza classifica aperta a tutti.

Non ci resta che augurarvi un grande **"in bocca al lupo"** e ricordatevi che lungo il percorso della Maratona sarete sostenuti dal nostro **"Gruppo di Supporter Orange"** (per maggiori info e per chi volesse parteciparvi potete leggere l'articolo dedicato **QUI**) ma soprattutto troverete il nostro grande Presidente **Pino Coccia** pronto a fotografarvi: **pertanto cercate di arrivare freschi e sorridenti all'appuntamento con il flash del Presidente!!!**

Tony Marino

Maratona di Roma: i consigli del Presidente

di Redazione Podistica, 26/03/2016



Dettagli dalla nostra esperienza di atleti, osservatori, tifosi, e in questo caso anche di Presidente **vi diamo alcuni consigli** che potrebbero essere ovvii e per taluni anche assurdi o criticabili, ma sono i nostri consigli che ovviamente potete seguire o non tenerne conto

L'art. 1 del regolamento della Fidal **ci impone di vigilare sull'attività sportiva dei nostri atleti durante le manifestazioni sportive**; l'ultima convocazione di fronte alla procura federale riguardava proprio un comportamento che poteva sembrare impossibile da commettere ma che si è verificato e pertanto vi ricordiamo ce vi sono:

casi che possono comportare LA SQUALIFICA dell'atleta

1. tagliare durante il percorso;
2. entrare in un punto qualsiasi del percorso ed arrivare al traguardo e ritirare la medaglia;
3. non passare su tutti i punti dove c'è un rilevatore elettronico del tempo tramite chip;
4. scambiarsi il pettorale e chip durante il percorso;
5. fotocopiare il pettorale;
6. correre senza pettorale;
7. mettere in atto comportamenti antisportivi.

Altri consigli, in primis **L'ABBIGLIAMENTO**

- se la giornata è fredda copritevi con un sacco di plastica o un kway o una maglia vecchia nell'attesa della partenza e poi buttateli;

- non usate scarpe nuove;

- usate calzini con poche cuciture;

- non usate kway durante la corsa, il corpo deve respirare altrimenti vi lesserete;

- se fa freddo indossate una maglia tecnica sotto la **CANOTTA ORANGE**;

- se fa caldo indossate una t-shirt di cotone sotto la **CANOTTA ORANGE** o solo la **CANOTTA ORANGE**.

- qualora non fosse ancora chiaro l'importante è indossare con orgoglio la vostra **CANOTTA ORANGE!!!**

LA NUTRIZIONE

- il mercoledì precedente terminate il carico proteico ovvero niente più carne rossa, insaccati e alcolici, e cominciate il carico di carboidrati ovvero pane e pasta senza esagerare;

- la mattina prima della gara mangiate come siete soliti fare senza esagerare ma non cibi pesanti che appesantiscono il fegato; per chi suda molto è consigliabile prendere un polase due ore prima della partenza;

- durante la gara bevete a tutti i ristori senza esagerare, mangiate pezzi di frutta e qualche integratore calorico;

- dopo la gara non vi abbuffate, bevete con calma senza fretta e mangiate leggero il fegato sta soffrendo; evitate insaccati cioccolato e altri cibi pesanti per il fegato: **il fisico è una Waterloo**

GIORNI SUCCESSIVI ALLA MARATONA

- nei giorni successivi alla Maratona fate sedute di defaticamento di 7 o 8 km un paio di volte a settimana;

- se potete fate qualche massaggio;

- la domenica successiva evitate gare per ottenere la miglior performance ma correte per defaticare le gambe che sono ancora cariche di tossine.

La maratona si vive e si sente nel fisico: se avvertite dolori di qualsiasi tipo non forzate: camminate poi riprenderete.

Quando si parte si cerca sempre di arrivare per l'emozione di aver corso una maratona; **non guardate troppo il vostro gps o altra diavoleria ma piuttosto imparate a conoscere il vostro fisico.**

Lungo il percorso ci saranno decine di orange ad incitarvi ed io a farvi le foto: **sorridete e siate felici perché non tutti possono correrla**

Ci saranno oltre 300 canotte orange lungo i 42 km del percorso e potrete dire c'ero anch'io a battere il record di partecipazione di una società ad una maratona!!

in bocca al lupo a tutti

Il pres

Attraverso la storia: il fascino dell'Appia antica

di Redazione Podistica, 03/04/2016



Simone Pietro Nascimben

Domenica 17 aprile, si svolgerà una delle più affascinanti competizioni podistiche che offre il calendario laziale, ovvero l'**Amway "Appia Run"**, giunta ormai, tra cambi di nome e di lunghezza, alla sua 18^a edizione. La manifestazione è organizzata dall'ACSI, con la collaborazione di ACSI Italia Atletica e ACSI Campidoglio Palatino.

Sabato a partire dalle ore 10 sarà possibile visitare il **Villaggio dell'Appia Run presso lo Stadio delle Terme di Caracalla**, che ospiterà i runner che vorranno visitare gli stand degli sponsor della manifestazione, ma anche tutti i bambini che vorranno divertirsi con i gonfiabili, i biliardini e che nel pomeriggio vorranno partecipare al **"Fulmine dell'Appia"** (prove di velocità sulle distanze di 30/50 metri per i ragazzi da 1 a 17 anni e circuiti divertenti con diverse specialità che si svolgeranno dalle ore 15:00 in poi).

Il ritrovo della manifestazione è fissato **domenica 17 aprile alle ore 8.00** presso lo Stadio delle Terme di Caracalla a Roma. La partenza delle prove competitiva e non competitiva di 13 km sarà data alle ore 9,30 mentre quella non competitiva di 4 km sarà data alle 9,35.

Il costo della gara competitiva e non competitiva da 13 km è fissato a 12 €; **le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente martedì 12 aprile.**

Il pacco gara consiste in una sacca gara Mizuno, una maglia ricordo e i gadget offerti dagli sponsor della manifestazione.

Il percorso seguirà il classico tracciato dell'Appia Antica, sino al Mausoleo di Cecilia Metella, dove s'incontrerà il tratto di Basolato Lavico per poi piegare a sinistra su Via di Cecilia Metella e Via Appia Pignatelli. Si entrerà quindi nel Parco della Caffarella da Via di S.Urbano per poi ritornare sull'Appia Antica all'altezza del Quo Vadis. Si attraverseranno via Cilicia, Via Beccari, Viale Giotto e via Baccelli per poi arrivare all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla dove sarà posto il traguardo.

Saranno premiati con materiale sportivo per gli assoluti **i primi 5 uomini e le prime 5 donne** giunte al traguardo; saranno inoltre premiati **i primi 10 classificati delle categorie FIDAL**. Infine saranno premiate con coppe, targhe e rimborsi **le prime 20 società classificate** sulla base della somma del numero degli arrivati (più di 200 arrivati 1000 €, tra 150 e 200 arrivati 800 €, tra 120 e 150 arrivati 600 €, ecc).

Le premiazioni degli assoluti saranno effettuate il giorno della gara alle ore 12:00 presso lo Stadio delle Terme di Caracalla; anche le premiazioni di categoria saranno effettuate direttamente allo Stadio e saranno consegnate solo il 17 aprile fino alle ore 13:00.

Ricordiamo che la competizione fa parte sia del **Criterium Top Orange** che del **Trofeo Solidarietà Orange**. Adesso tocca a voi ... che aspettate ad incontrare la storia? Iscrivetevi numerosi!!! Vi assicuro che non ve ne pentirete.

Tony Marino

Orange a Venezia: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 05/03/2016



Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

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

Ubicazione:

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

Descrizione

L'hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, tutte le camere hanno servizi privati, telefono, Tv e frigobar; al mattino prevista piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle ore 06:15 in poi). Parcheggio privato per chi viene in auto e possibilità di pranzare o cenare in hotel. Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast (minimo 2 notti)

DOPPIA € 130

SINGOLA € 95

TRIPLA € 180

QUADRUPLA € 230

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

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

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

TRIATHLON

La (dura) legge della resilienza

di Dario Vaccaro, 20/03/2016



Il primo traguardo stagionale quest'anno coincide con la partecipazione ai campionati italiani di Duathlon. "Niente male - penso mentre faccio l'iscrizione on line - per uno che, esattamente nel marzo di tre anni fa faceva il suo esordio da "absolute beginner" a Formello!

Smaltite le fatiche per preparare e correre la prima maratona (sempre a Firenze!), che mi ha lasciato strascichi nelle gambe e soprattutto nella testa per i troppi estenuanti allenamenti, da metà dicembre decido di dedicarmi nuovamente alle distanze brevi.

I mesi scorrono veloci e, in un attimo, si arriva all'esordio stagionale nel Duathlon di Carnevale che, ahimè, non ha proprio nulla di divertente e festoso...la gara è resa pericolosa dalla pioggia che cade incessante e faticosa dai continui saliscendi e cambi di ritmo.

Purtroppo un'atleta Orange, **Carlo Vinucci**, cadendo in una curva viscida di pioggia si frattura il femore. A lui vanno i migliori in bocca al lupo e auguri per un pronto e pieno recupero!

La Settimana successiva si replica con il Duathlon di Ostia. Un bel tracciato, il sole e il tepore di una giornata primaverile rendono finalmente piacevole la giornata. A dominare sono i giovani leoni della Minerva Roma che insieme a Giulio Pugliese del Torrino Triathlon e De Palma dettano i ritmi di una gara veloce e tiratissima. Un grandioso **Rogerio Dos Santos** conclude 7 assoluto e "primo degli umani" dietro ai fuoriclasse che, una settimana più tardi, saranno tutti schierati ai campionati Italiani

La mia gara va benino e malgrado l'ultima frazione di corsa mi abbia lasciato con le gambe di legno e la lingua penzoloni, comincio a percepire i progressi e i miglioramenti fatti... ho imparato a mie spese che il Duathlon (ma in generale il triathlon) non regala nulla: si corre al cardiopalmo e a 3:40 al km sembra di stare fermi tanti sono gli atleti che mi superano... Eccoci finalmente. Il Big Day è arrivato. A partecipare in questo esordio sul grande palcoscenico siamo pochini: oltre a me si sono iscritti Rogeiro e la Leonessa **Alessandra**

Lippa che con il suo compagno partono la sera prima per raggiungere Firenze con maggiore calma.

Io in compagnia di Rogeiro, decidiamo di salire il giorno stesso della gara. La sveglia alle 5 non è il massimo ma il tempo ci premia con una giornata favolosa...le ore che ci dividono da Firenze trascorrono tranquille e la conversazione serve a stemperare la tensione che, è inutile nascondere, si fa sentire. Puntuali alle 9 arriviamo al Parco delle Cascine. Da quel momento il tempo vola, frenetico: ritiro dei pettorali, vestizione, veloce sopralluogo in bici, un rapido saluto ad Alessandra che correrà da lì a poco e, in un attimo, sono le 11 tempo limite per posizionare bici e materiale in zona cambio. E che zona cambio!!! Oltre 1000 bici (e che bici!!!) riempie un piazzale enorme che, personalmente, ho visto solo al Challenge Rimini!

30 minuti dopo parte la gara delle donne: quasi 220 atlete un record assoluto! Ci sono le più forti e vederle correre da vicino con il cuore in gola ed il fiatone fa un certo effetto! Alessandra fa, come sempre, la sua splendida gara e malgrado un'agguerrita e nutrita presenza di atlete anche nella sua categoria, lotta e non arretra di un metro malgrado un forte dolore alla pianta di un piede! Grande Ale! Cuore, testa e coraggio!

Ora tocca a noi...comincio il riscaldamento ed insieme a me altre centinaia di atleti fanno lo stesso chi corre, chi fa allunghi chi stretching (rigorosamente dinamico!!!) un caleidoscopio di body colorati, di accenti di tutte le regioni, di grida, di risate si mischia e si confonde in un grande rimbombo.

Sono teso...sento la gara e in cuor mio spero di far bene vorrei fare il tempo che da un po' mi frulla in testa e alcuni test fatti durante gli allenamenti sembrano darmi ragione.

La speaker invita tutti ad avvicinarsi comincia la spunta e l'ingresso nelle rispettive griglie. I precedenti Duathlon mi hanno garantito un buon pettorale e riesco a partire proprio dietro ai "big". Si vede che c'è gente forte e competitiva in numero molto maggiore di quello che solitamente trovo nelle gare Regionali.

I minuti passano cerco di concentrarmi. Poi, un attimo di silenzio e...bang! si parte! subito a tutta! mi dico di stare calmo, mantenere il passo ma la marea mi travolge...un occhio al GPS: l'andatura scende rapidamente e si fa sempre più veloce...3:45, 3:40, 3.35...davanti vedo sfilare via Rogeiro che allunga e scompare alla vista... primo km. 3:47 il cuore è a mille...ho rallentato...cerco di regolarizzare il respiro...forse la maglia aderente che indosso non va bene...mi sembra mi manchi l'aria...altre decine di atleti mi sorpassano... Secondo km 3.51...sono in affanno le pulsazioni sono salite troppo...l'acido lattico inizia a farsi sentire...sento un certo scoramento pervadermi...non era così che avevo immaginato dovesse andare...3 Km in 3:56 non ci siamo...inizio ad innervosirmi. Ora riprendo quello davanti...devo andare a riprenderlo! 4 km 4:10! ahia! snocciolo parolacce a denti stretti...o cambio passo ora o il tempo che avevo sognato...accelero, chiudo il 5 km 3.55 ma la prima frazione run non è ancora finita! Altri 200 interminabili metri prima di entrare in zona cambio! sembriamo una mandria di bufali! arrivo alla mia posizione, cerco di prendere fiato mentre mi tolgo le scarpe e infilo il casco...il cuore che urla. Intorno altre persone sganciano le proprie bici e corrono verso l'uscita qualcuno si urta, mi accorgo che gli elastici che tenevano le scarpe legate alla bici si sono tolti e adesso le scarpe penzolano e ballano...bella roba! uno mi strilla di togliermi di mezzo. Gli rispondo a mia volta più per l'adrenalina che per la rabbia. Salto al volo, metto la prima scarpa e...dov'è finita l'altra??? Persa!!!scendo mi guardo intorno, niente...chiedo ad una persona del pubblico di tenermi la bici e zoppicando con una scarpa sola ripercorro il corridoio d'uscita facendo attenzione a non essere investito da quelli che sopraggiungono! Eccola laggiù, la maledetta!!! La raccolgo la infilo, riprendo la bici monto, quasi cado...calma Dario...un fiume incessante di atleti sopraggiunge e mi sorpassa...No Panic, m'impongo!!!rimonto in sella e...finalmente parto! I successivi 31 minuti sono un mix di ebbra allegria, frustrazione per la gara buttata via, determinazione a continuare costi quel che costi...e giù a pestare sui pedali "a vita persa", cercare di rimanere alla ruota di chi mi precede, sorpassare per guadagnare più posizioni possibili, frenare e fare a sportellate nei tornanti più stretti...eppoi epiteti irriveribili pronunciati e sentiti pronunciare con gli accenti e i dialetti di chi in quel momento mi si trovava accanto...finalmente arrivo in T2...stremato... so di aver speso troppo...scendo dalla bici e le gambe sono di legno anzi no di cemento...corricchio sghembo con i polpacci che tremano...Mamma perché non mi hai fatto forte e bello?!?!? Mi sorpassano altri atleti...provo ad accelerare niente...ma non mollo...sii resiliente Dario!!! Piano piano le gambe si sciogliono e riprendo a correre in maniera dignitosa...ma ormai siamo in vista del traguardo ultimi 500 metri...400...300...dai che quello lo riprendo...200...forza non si molla ora! 100...è fatta...è finita...gli ultimi metri corsi alla morte...il cuore che sembra voler scappar via dal torace...mi faccio largo afferro una bottiglietta d'acqua bevo respiro...

Un'altra esperienza fatta, un'altra "Lezione appresa". Lo sport come sacrificio, ostinazione, conoscenza e miglioramento continuo è questo quello che mi piace di più. Raggiungere un traguardo e ripartire per superarlo. Cadere, lasciarsi prendere dallo scoramento, sorridere e non pensarci più. Una ruota che gira, un passo davanti all'altro e una frase che più di ogni altra mi ispira e che, negli anni, è diventata il mio personalissimo mantra: *Non faccio Triathlon per vincere sugli altri, ma per vincere me stesso. Cercando oggi di essere migliore di ieri, Domani migliore di oggi. Lungo una strada senza fine*

Ciclisti investiti



Roma 26/03/2016. Purtroppo la cronaca riporta l'ennesimo incidente che coinvolge un gruppo di sportivi investiti da un'auto sull'Aurelia all'altezza di Castel Di Guido. Ancora una volta assistiamo alla morte di un ciclista e al ferimento di altri due, travolti da un'auto che non si è nemmeno fermata per prestare soccorso ai tre sventurati. Quante volte siamo stati direttamente o indirettamente testimoni di incidenti più o meno gravi che mettono in serio pericolo la vita di atleti che approfittano delle belle giornate e del poco tempo libero per inseguire la loro passione. In queste occasioni ci si interroga sul rischio che si corre per fare un allenamento o semplicemente per una gita insieme ad altri amici che condividono la nostra stessa passione. Ci attanagliano in questi casi molti interrogativi: vale la pena correre questo rischio? Cosa possiamo fare per eliminare o quanto meno ridurre tutti questi terribili incidenti?

Probabilmente si può fare molto di più rispetto a quanto viene fatto fino ad oggi. Si può agire sull'educazione dei conducenti dei veicoli e anche, perché no, su quella dei ciclisti. Ma forse si può fare molto di più se si interviene sulle infrastrutture, garantendo agli sportivi, ai cicloturisti e anche ai podisti, una maggiore sicurezza quando si percorrono le strade ormai rese caotiche e frenetiche dall'incessante traffico quotidiano. Vi propongo alcune letture per sensibilizzare ulteriormente le nostre coscienze e provare insieme a fare qualcosa di più concreto.

La prima è #VIVINSTRADA, una rete di associazioni per la sicurezza stradale con un proprio blog: <https://blogvvinstrada.wordpress.com> e a tal proposito vi segnalo la lettura dell'articolo "HO UCCISO UN UOMO"

... e una pagina facebook: <https://www.facebook.com/pages/vivinstrada/361100944074866>

Vi propongo anche un articolo di Gianfranco di Pretoro, grande amico della Podistica Solidarietà e ciclista che da anni si batte per la sicurezza dei ciclisti sulle strade della nostra regione e non solo ...

CICLISMO

Convenzione FCI - CSAIN

di Redazione Podistica, 05/03/2016



Si comunica alle ASD affiliate e relativi tesserati, che in data 25 gennaio 2016 è stata formalizzata tra **CSAIN** e **FCI** la convenzione prevista dalla delibera 324 giunta nazionale coni del 27 luglio 2015 assicurando la reciprocità tra i due organismi.

Le recenti decisioni del Consiglio Federale della FCI relative alla riorganizzazione dell'attività amatoriale hanno due specifiche motivazioni: salvaguardare la radicatissima tradizione amatoriale e ciclo sportiva della FCI, nel rispetto delle norme sanitarie e con la massima attenzione alla tutela della salute e nello stesso tempo estendere la presenza della Federazione nel cicloturismo in piena diffusione, come benessere, rispetto della natura, socialità, turismo culturale e garantire a tutti l'opportunità di appartenere alla Federazione Ciclistica.

Lo storico movimento amatoriale della FCI, con i suoi numeri rilevanti e la sua vitalità nettamente in crescita, costituisce, oltre che un importante fenomeno sportivo, anche la base di sostegno finanziario per lo sviluppo dell'attività giovanile e per l'intero movimento ciclistico ed è pertanto un elemento di fondo della vita federale a cui la FCI guarda con la massima attenzione.

In questa qualificazione dell'attività amatoriale si colloca anche l'impegno della FCI per la definizione di Convenzioni con gli Enti di Promozione.

Le convenzioni, continuando la reciprocità di partecipazione alle gare per gli enti convenzionati, (patrimonio specifico del ciclismo) garantiranno rispetto delle norme organizzative, di sicurezza, delle certificazioni mediche, della giustizia sportiva e potranno rimediare a forme di concorrenza sleale che nuocciono in primo luogo ai praticanti ed alla qualità del movimento.

In questo quadro la Federazione ha il piacere di comunicare l'avvenuta firma della Convenzione con il CSAIN e con l'AICS che hanno condiviso integralmente i valori, gli obiettivi ed i programmi della piattaforma FCI.

Con altri Enti le Convenzioni sono in via di definizione e sarà data immediata notizia delle relative firme.

Potete visionare la bozza della convenzione cliccando [QUI](#)

Terminillo Marathon, ufficializzati i due percorsi di 90 e 116 km

di Redazione Podistica, 18/03/2016



La Terminillo Marathon si prepara a celebrare la seconda edizione: è la "Cima Coppi" del circuito Fantabici, è lo spettacolo nello spettacolo che regalerà spunti di interesse per chi partecipa nell'appuntamento organizzato da Rieti Riding Sport Club.

A poco meno di tre mesi dalla faticosa data del 5 giugno, si è messo mano sulla realizzazione dei due percorsi. Il medio di 90 chilometri e il lungo di 116 chilometri sono stati rivisitati per renderli più sicuri e spettacolari. Solo nella parte iniziale, nei dintorni di Poggio Bustone, è stata inserita una salita di 3 chilometri allo scopo di allungare il gruppo ma il resto non cambia con la piana del reatino, le salite di Greccio e Castelfranco, e lo splendido scenario del Terminillo a Pian de Valli, salendo da Vazia, senza dimenticare il tragitto lungo che toccherà le zone di Labro, Morro Reatino e Rivodutri fino a ricongiungersi con il corto a Colli sul Velino.

Il raggiungimento del traguardo di Pian de Valli, a quota 1614 metri, sarà l'obiettivo di tutti coloro che vogliono affrontare una salita resa celebre dai tanti passaggi del Giro d'Italia e dalla Tirreno-Adriatico dello scorso anno con l'exploit del corridore colombiano Quintana sotto una bufera di neve che rese epica quella mitica scalata alla Montagna di Roma.

Venerdì 12 giugno alle ore 18:00 è prevista la conferenza stampa di presentazione che si terrà a Rieti presso la Sala Consiliare del Comune (Piazza Vittorio Emanuele II), mediante la quale saranno svelati tutti i caratteri tecnico-sportivi della gara che costituisce un grande valore aggiunto per la promozione del territorio di Rieti e della "Montagna di Roma".

Sul web è sempre attivo il sito www.terminillomarathon.com dove sono già consultabili le altimetrie, le planimetrie ed anche le modalità di iscrizione.

SOCIETA'

Una questione di cuore

di Roberto Lombardi, 01/03/2016



Maurizio Ragozzino e Raffaele Pirretto. Nelle foto in basso anche Raffaele Bonfiglio, Marcello Riccobaldi e Roberto Nigro

Ormai la Podistica Solidarietà è una realtà nel podismo non solo romano, ma anche regionale e nazionale. I numeri parlano chiaro: centinaia di iscritti e una costante crescita esponenziale.

Siamo tanti. Siamo forti.

Ma lasciate spendere due parole a chi si gloria di stare con questa Società da svariati anni. Lo faccio prendendo a pretesto la mia ultima gara. Una "banale" Corsa del Collatino.

Uso il termine banale senza darne una connotazione negativa. Lo posso fare perché se "solo" poco meno di 90 atleti partecipano e tutto scorre nella più assoluta tranquillità, dalle operazioni di preparazione del rendere possibile gareggiare tutte queste persone, senza nessun assillo, come se fosse una passeggiatina tra amici, bene, allora le dimensioni che dovremo esplorare sono altre.

Ma per seguire quello che dico dovrete mettervi nei miei panni.

Corro da ormai otto anni, ma gareggio in media una volta al mese. Quella volta sento un abbraccio commovente. Trovo un gazebo allestito per me. Pago la mia quota e ricevo il mio pacco gara. Come ogni buona famiglia che si rispetti mi faccio la mia brava foto con tutta la squadra e quelle goliardiche con i compagni (comprese le smorfie (!)).

Poi si corre, gioiosi, incoraggiandosi gli uni con gli altri.

Si sorride. Noi che arriviamo tra gli ultimi gridiamo di gioia nell'incrociare nella stessa gara quelle "frecce" che corrono al doppio della nostra velocità. Qui l'invidia non è di casa. I veloci sanno quanto è fatica portare una corsa a termine e in nessun modo faranno sentire un "lento" inferiore.

No. In canotta arancione spariscono classi sociali e disegualianze economiche o professionali.

Stiamo tutti qui per qualcosa che ci trascende. Difficile da spiegare a chi non corre. E' un sentimento di Pace. Di Forza. Di Sfida.

Ne usciamo tutti un po' migliorati. Forse più stanchi fisicamente. Ma dopo il traguardo e il tipico ristoro, in genere tutti sono in pace con tutti.

Banale. Semplice. Un pensatore ha detto che la semplicità è la grammatica della complessità.

Se solo ci rendessimo conto quanto lavoro c'è dietro queste operazioni che diamo per scontate capiremmo tutti che il nostro motto **"La Podistica è un bene di tutti"** è basato su azioni **"banali"**, che persone generose si incaricano di fare ogni settimana.

A loro va la nostra riconoscenza. Soprattutto loro danno un senso a quel **Cuore Rosso** sul nostro simbolo.

Grazie!



Dicci la Tua: l'ultimo vincitore è Roberto

di Redazione Podistica, 18/03/2016



Buongiorno Cari Amici Orange!!! Ultimo appuntamento con il concorso letterario "Dicci la Tua", che ci ha accompagnato per tutto il 2015, anno in cui la nostra gloriosa Società ha festeggiato il suo Ventennale. In questa puntata passiamo in rassegna tutti i vostri racconti del mese di Dicembre, in cui i racconti sulla Maratona di Firenze l'hanno fatta da padrona. Nel dettaglio hanno scritto per noi:

- **Alessandro "Iron" Todde**, che con **"La signora maratona"** ci ha raccontato un weekend fiorentino impreziosito dal suo PB in maratona.

- **Fabrizio Labourer** che con **"No hay nada imposible - la mia prima maratona a Firenze"** ci ha raccontato l'esperienza della sua prima maratona.

- **Natalino Aragona**, che con **"Firenze, il sogno si avvera"** ci ha resi raccontato come siano preziosi i consigli di un coach per portare a termine una gara certamente difficile.

- **Roberto Trasatti**, che con **"La mia Firenze Marathon"** ci ha ricordato che l'unico mezzo per raggiungere un risultato è l'impegno ottenuto con il sacrificio.

- **Giuseppe Morelli**, che con **"La fatica non è mai sprecata. Soffri ma sogni"** ha utilizzato la famosa citazione di Pietro Mennea per raccontarci come sia bello sognare ma allo stesso tempo concludere una maratona.

- **Alfredo Donatucci**, che con **"Meglio una corsa quotidiana che una quotidianità vissuta di corsa"** ci ha ricordato che ogni tanto bisogna correre un po' più forte anche per rallentare il ritmo della quotidianità troppo spesso vissuta di corsa e che con **"Non si può sempre scrivere di corsa"** ci ha fatto capire come sia importante a volte rendere la corsa non un'impresa impossibile, ma uno stile di vita!

Non ci resta che proclamare l'ultimo vincitore del Concorso "Dicci la Tua"; lo ammetto questo mese non è stato facile scegliere un vincitore ma dopo lunga riflessione siamo giunti ad un nome univoco ... per la Redazione Podistica il Vincitore del mese di Dicembre è ... **Roberto Trasatti!!!**

Roberto ci ha colpito con la descrizione dei suoi sacrifici per correre la Maratona di Firenze e ricevere il premio più ambito che va oltre ogni medaglia e PB ovvero l'abbraccio con la famiglia, a cui spesso tutti noi podisti sottraiamo del tempo prezioso per i nostri allenamenti e che comunque ci supporta sempre nei nostri sogni. Roberto vince la maglia del Ventennale della Podistica (o se non disponibile la canotta orange o il cappellino del Ventennale) che potrà ritirare in sede nei giorni e negli orari di apertura.

Ma non finisce qui: **il concorso prevedeva inoltre un premio speciale per il resoconto più significativo di tutto il 2015!** Ebbene anche qui, dopo lunga riflessione abbiamo deciso di premiare un racconto che ci ha molto colpiti e che ci ha insegnato come la vita si debba affrontare con coraggio in ogni momento, soprattutto nei momenti difficili; per la Redazione Podistica il premio speciale se lo aggiudica meritatamente **Roberta Ricci** con **"Il coraggio di una Donna in Rosa"**.

Per il momento il concorso "Dicci la Tua" si ferma qui; è stato un anno molto intenso che ha visto la partecipazione al concorso di molti atleti orange che hanno voluto condividere con noi le loro emozioni podistiche e non. In attesa di nuove iniziative sociali comunque vi invitiamo a continuare a mandarci i vostri racconti: la mail di riferimento della Redazione Podistica a cui mandare i vostri racconti è: redazione@podisticasolidarieta.it. Alla prossima!!!

Tony Marino

Supporter orange per la Maratona di Roma

di Redazione Podistica, 23/03/2016



Claudio, Antonella, Lorenzo e Alessandro pronti a sostenere gli orange lungo il percorso

La **Maratona di Roma** è il più grande evento podistico italiano; quest'anno giunta alla 22^a edizione si svolgerà domenica 10 aprile. L'evento podistico può essere vissuto da due punti di vista:

- **Chi la correrà:** ben sappiamo cosa significhi correre una maratona e le sue difficoltà; ecco il perché di questa iniziativa a supporto dei nostri atleti.

- **Coloro che non correranno:** capitanati da **Claudio Ubaldini ed Antonella Laudazi**, per l'edizione 2016 della Maratona di Roma cercheremo di organizzare un **piccolo team di supporter** per la maratona per tutti i nostri amici, e più in generale per tutti i maratonei che si cimenteranno in una delle 42 km più belle del mondo.

Il percorso ci aiuta: **saremo presenti in tre punti per fare più tifo possibile!!!**



Prima dello start, previsto per le ore 08:40 lungo via dei Fori Imperiali, tutti liberi di salutare parenti e amici nell'area pregara. Dopodiché di corsa al **punto A** indicato nella cartina, nei pressi del km 2, **all'angolo di Circo Massimo**. Alle 8:45 circa dovrebbero arrivare i primi top runner, a seguire tutti gli altri.

Poi ci si sposta di corsa verso il **punto B**, costeggiando Circo Massimo fino ad arrivare alla **Bocca della Verità**, per poi appostarsi sulla rampa che porterà i maratonei sul lungotevere, appena passato il km 13. Il passaggio dei top runner è previsto per le 09:20 circa. Per arrivare dal punto A al punto B al passo sono previsti circa 10/15 minuti.



Dopo poco meno di un'ora ci si sposterà verso il **punto C**, percorrendo un tratto del lungotevere nella direzione della maratona per salutare man mano anche la coda della gara, fino a superare l'isola Tiberina e giungere all'incrocio con Ponte Garibaldi. Da lì si proseguirà di corsa in via Arenula, fino a incrociare **largo di Torre Argentina e corso Vittorio Emanuele II**, ovvero il km 37 della gara. Per chi volesse vedere i probabili vincitori, deve arrivare al punto C entro le 10:30, altrimenti il grosso dei concorrenti inizierà ad arrivare circa un'ora dopo. Si rimarrà al punto C fino alle ore 13:30/14:00, fino a quando transiteranno gli atleti che chiuderanno la maratona in circa 5 ore e mezza. Ovviamente sarà un piacere rimanere anche oltre!

Vi assicuriamo che sarà un'esperienza divertentissima e che regalerà a tutti emozioni indimenticabili.

Alcuni suggerimenti per gli aspiranti Supporter per la maratona:

a) **vestirsi comodi e a strati:** alterneremo momenti in cui staremo fermi, magari all'ombra, con momenti in cui ci sposteremo velocemente, salteremo, urleremo; vale la pena avere dietro indumenti sia freschi che caldi.

b) **portarsi uno zainetto:** con il cambio di indumenti, oltre che un po' di acqua e snack (la giornata sarà lunga, ma sarà facile trovare bar o altro lungo il percorso).

c) **portare cartelloni, ma soprattutto megafoni, fischietti, trombette** o altri strumenti poco ingombranti ma in grado di fare più rumore possibile!

Noi siamo pronti ... e voi? Riposate bene la sera prima, schiarite la voce e tenetevi pronti a incitare più forte che potrete, per qualche ora quasi senza sosta, tutti gli eroi che affronteranno la 22^a Maratona di Roma.

Più saremo, più ci divertiremo, più sarà efficace il tifo: non abbiate paura a spargere la voce e ad invitare altri amici! Alé Podistica!!!

Sonetto Pasquale 2016

di Marco Taddei, 24/03/2016



Cristo è Risorto, è davvero Risorto!!!

Quanno ch'hai fatto tanto ... trattieni er respiro,
nun t'aspetta contentino nè ringraziamento
e si ce scappa l'ajetto poi sta più che contento
perchè donare nun è ... partita de giro!

Ce lo Insegna er Maestro, che La Vita ha donato,
pè 'na Salvezza che nun merita er "vile",
io è Amore, nessuno po' esse' ammazzato ...
tendi così caritevole la mano, spoja de fucile!

La battaja più grande ... non è fa la guera
ma spiegà ar monno l'Esempio e la Parola
Esserci per l'altro, è aver Vita Vera!

Cristo è Risorto ... Forza e Coraggio
armiamoci d'Amore per rivelare che ...
"la morte non è la fine", ma solo un passaggio!
Forrest@2016

Inaugurata la nuova sede di Nettuno

di Redazione Podistica, 25/03/2016



Come avrete avuto già modo di sapere, venerdì 18 marzo a Nettuno si è svolta la tanto attesa e sospirata inaugurazione della nuova sede di Spiragli di Luce e Podistica Solidarietà. Riceviamo e pubblichiamo una testimonianza dell'avvenimento vissuta e scritta da Barbara Balestrieri, giornalista che collabora con Spiragli di Luce ed Elisa Tempestini.

Sono a Nettuno e per la precisione in via dei Volsci 44 e si sta svolgendo l'inaugurazione della sede di "Spiragli di Luce e Podistica Solidarietà". Emozionata la Presidente **Elisa Tempestini** che mi dice: "Questo per me un sogno che si realizza. Questa sede vuole essere un punto di incontro tra tutte le associazioni presenti sul nostro territorio, creare un punto di appoggio per iniziative sociali e culturali. Organizzare e preparare insieme eventi che riguardino la disabilità e non solo.

In questa sede aperta che intendiamo aprire tutti i giorni, verranno date informazioni su tutte le attività inerenti la disabilità, daremo consigli da un punto di vista tecnico e non solo. Organizzeremo convegni e dibattiti. Questa sede vuole essere un punto di incontro per i genitori e per i ragazzi speciali, ma non solo; **obiettivo è quella di farla diventare un punto di aggregazione di integrazione tra persone speciali e non.**

Abbiamo in programma al momento un corso di computer che terranno **Alessandro Andreini e Stefano Onori** dove insegneranno l'uso del pc e di internet. Poi grazie chi ci ha donato un forno faremo anche dei corsi di panificazione. Alla reception ci sarà **Davide Congiu**, che con **Sabrina** si occuperanno di accoglienza e di dare tutte le informazioni che ci verranno chieste. **Sono emozionata, per me questi ragazzi sono una parte del mio cuore e non mi sembra vero aver realizzato un qualcosa per loro.** Qui loro potranno condividere le loro esperienze, dialogare tra loro, interagire senza sentirsi "esclusi".

Emozionato Davide. Davide ha 21 anni e aggiunge: "lavorerò 5 giorni alla settimana per sei ore. Sono a disposizione di Elisa e la ringrazio per questa opportunità lavorativa, lei ha creduto in me e io non la deluderò. Quello che mi aspetto da questa esperienza è di crescere sia come persona che come uomo ed entrare più sicuro nel mondo del lavoro"

Alessandro: "nonostante i miei problemi fisici mi piace il computer, mi diverto e sono molto emozionato. Con Stefano insegneremo ai nostri coetanei che non conoscono internet a navigare, a scrivere, a disegnare sul pc. Ci divertiremo insieme e cresceremo insieme".

Riprende Elisa: "Alessandro è segretario della associazione culturale **Crescere in ...** insieme a lui collaboreranno con noi anche altre associazioni, proprio perché siamo aperti a tutti, accogliamo tutti e vorremmo fare qualcosa di concreto e costruttivo nel nostro territorio di Nettuno. Stiamo preparando anche un percorso di autonomia per i nostri ragazzi, organizzeremo un gruppo che andrà a fare la spesa e questo servirà come base per una loro autostima personale. Li gratificherà.

Una volta a settimana sarà presente nella nostra sede una psicologa e insieme a lei affronteremo vari argomenti. Ringrazio i miei amici della Podistica Solidarietà, la società di running con cui gareggio, con il suo Presidente Pino Coccia che mi ha sostenuto e mi sostiene, la Piscina Comunale a.s.d. Nuoto e Pallanuoto di Anzio, il suo Presidente Roberto Busiello, Marcello Scataglini, Pino Passa e tutto lo staff della piscina: Maria, Simona, Martina e Giulia, le istruttrici Federali con cui faccio attività natatoria per i ragazzi. Ringrazio la Preside dell'Emanuela Loi Antonella Mosca e la sua collaboratrice Daniela Polimeno che ci permettono di fare pallavolo nella loro struttura. Grazie a Marco Regolanti e agli sponsor che

ci hanno aiutato per avere il sollevatore presso la piscina, grazie alla **Fondazione Porfiri** che ci sostiene sempre in tutti i nostri progetti, grazie all'**Unione Sportiva Acli** e al suo Presidente di Roma **Luca Serangeli** che ci sostengono, grazie a una signora speciale che ci ha dato questa opportunità e la conseguente realizzazione di un sogno, grazie a **Luigi Castaldi** che oltre ad andare a prendere i ragazzi con il pullmino, accompagnarli a fare attività e poi riaccomagnare i ragazzi in sede non si è risparmiato e ci ha dato una mano a sistemare e realizzare la sede, grazie a **Radio Utopia** che oggi è qui con noi intrattenendoci con la sua musica e che sta raccogliendo le nostre emozioni dal vivo, **grazie alla mia famiglia, a mio marito e alle mie figlie che mi danno la forza ogni giorno, grazie a tutti gli amici che oggi sono presenti ma il mio grazie più grande è per i miei RAGAZZI. Senza di voi questo oggi non sarebbe stato possibile"**

Tanti gli amici che oggi sono passati, chi a portare un dolce, chi un fiore, chi a fare un in bocca al lupo. **Elisa è una forza della natura, una piccola Grande Donna coraggiosa, forte, determinata.** Ed un suo sogno, quello di fare uscire i "suoi" ragazzi da casa, di farli crescere, di farli aprire al mondo esterno, oggi è diventato realtà.

Grazie a te Elisa per avermi invitata e per avermi permesso di fare il pieno di tanti piccoli "spiragli di sorrisi", **sorrisi che trasmettono luce a chiunque abbia la fortuna di poter condividere con loro anche un solo Ciao.** Sono certa che la tua sede farà grandi cose.

La nuova sede di Spiragli di Luce si trova a Nettuno in via dei Volsci 44.

Aiutaci a mantenere la nostra Sede

di Redazione Podistica, 28/03/2016



Cari amici Orange,

non tutto forse sapranno che la nostra sede, sita in **via dello Scalo San Lorenzo n.16**, ci è stata gentilmente messa a disposizione dal **Dopo Lavoro Ferroviario di Roma (DLF)**.

Il DLF non ci chiede denaro, ma semplicemente di associarci al loro Dopolavoro mediante la sottoscrizione di un consistente numero di tessere sociali e l'esibizione del logo sul nostro sito.

Per poter mantenere la nostra sede serve la sottoscrizione di almeno 100 tessere.

Pertanto vi chiediamo una mano a mantenere la nostra sede, che è soprattutto la vostra sede, punto di incontro e di riferimento per tutte le iniziative degli atleti orange.

Potete aiutarci a mantenere l'impegno preso andando sulla gara fittizia **Tesseramento DLF** e cliccando su **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA.**

Potete in tal modo sottoscrivere la tessera del DLF al costo di 15,00 Euro e consentirci di continuare ad usufruire di una bella sede e poter utilizzare la corrispondente cifra non pagata per i fini sociali di solidarietà. Potete pagare la quota tramite bonifico, in sede oppure prima delle gare podistiche dove sarà presente il gazebo orange; noi ci attiveremo presso il DLF per richiedere ed attivare le vostre tessere.

Essere tesserati al DLF comunque **da diritto a sconti in molti negozi e luoghi di svago convenzionati come teatri di prosa e di musica.** Potrete conoscere tutte le iniziative del DLF tramite la consultazione del sito www.dlfroma.it o degli articoli che mensilmente la Podistica pubblica sul proprio sito.

Siamo fiduciosi nella vostra risposta e certi che numerosi orange risponderanno a questo appello sottoscrivendo contestualmente il tesseramento o rinnovo (per chi è già tesserato) per il 2016.

INSIEME SI PUO'... insieme possiamo continuare ad avere uno spazio, se pur piccolo, dove conservare i nostri trofei, acquistare gli indumenti con i nostri colori, scambiare opinioni e dare un servizio continuo a tutta la comunità Orange!

La sede sociale è un patrimonio di tutti gli orange. Aiutaci a mantenerla!!!

Tony Marino

Sorprese Pasquali

di Redazione Podistica, 29/03/2016



Domenico Liberatore vincitore del Lunghissimo di Rieti

Il mese che volge al termine è stato ricco di sorprese, proprio come un grande uovo di Pasqua, come quelli che la nostra Associazione non manca mai di acquistare e distribuire, dimostrando con le numerose donazioni del periodo, di essere particolarmente sensibile a quei periodi dell'anno in cui i valori della famiglia vengono messi a nudo da queste Festività.

Passiamo adesso ad analizzare i risultati di società; siamo:

- Primi nel **Lunghissimo di Rieti** e nel **Cross della Caffarella**;
- Secondi nella **Roma-Ostia** e nel **Cross Valli del Tevere**;
- Terzi nella **Granai Run** e nella **Correndo nei Giardini**.

In ambito Assoluto abbiamo tre Top che si aggiudicano ben quattro gare:

- **Domenico Liberatore** trionfa nel Lunghissimo di Rieti;
- **Maria Casciotti** vince la Corriamo a Monte S. Biagio e il Trail delle Vie Cave di Pitigliano;
- **Paola Patta** vince il Cross Valli del Tevere.

Abbiamo poi:

- **Daniele Pegorer** è terzo nel Cross della Caffarella;
- **Annalaura Bravetti** giunge quarta nel Cross Valli del Tevere e quinta nella Correndo nei Giardini;
- **Paola Patta** è quinta nella Correndo nei Giardini;
- **Mauro D'Errigo** è sesto nel Cross Valli del Tevere;
- **Marcella Cardarelli** è quarta nel Lunghissimo di Rieti;
- **Carola Norcia** è settima nel Cross Valli del Tevere e sesta nel Cross della Caffarella;
- **Laura Spescha** è sesta nel Lunghissimo di Rieti e nona nel Cross della Caffarella;
- **Gianluca Corda** è nono nel Cross della Caffarella.

Risultati di rilievo otteniamo in ambito assoluto anche nella **Roma-Ostia** con il 17° posto di Maria Casciotti in ambito femminile e il 31° posto di Domenico Liberatore e il 53° di Danilo Osimani in ambito maschile.

In ambito delle varie categorie facciamo incetta di premi:

- nella Roma-Ostia abbiamo il terzo posto di **Francesco De Luca**;
- nella Granai Run è primo **Anastasio Piazzolla**, secondo **Mario Pipini** e terzo **Mauro Altobelli**;
- nella Corriamo a Monte S. Biagio abbiamo seconda **Carola Norcia**, terzi **Adriano Percoco** e **Patrizia De Angelis**;
- nel Cross delle Valli del Tevere è secondo **Francesco De Luca**, terze **Annalisa Ammazalorso** e **Alessandra Muzzi**;
- nel Cross della Caffarella è primo **Anastasio Piazzolla**, seconda **Ombretta Spuri** e terze **Francesca Lippi** ed **Elena Restivo**;
- nel Lunghissimo di Rieti è terzo **Paolo Giovannini**.

Nella Correndo nei Giardini come tradizione pluriennale vengono premiati i primi cento uomini e le prime cinquanta donne e gli atleti orange hanno ottenuto i seguenti piazzamenti: per le donne 19ª Chiara Ceccarelli, 30ª Fabiola Restuccia e 36ª Maria Chiara Rosi, per gli uomini 42º Mauro D'Errigo, 55º Gianluca Corda e 93º Alberto Lauri.

Un altro bellissimo ed entusiasmante mese si conclude; vi saluto tutti con affetto
Il vostro Tap runner Giampiero Decinti

SOLIDARIETA'

Gli Orange a sostegno delle Donne in Rosa: vendita tagliandi

di Redazione Podistica, 15/03/2016



Si sta avvicinando maggio e con esso l'appuntamento podistico di primavera, diventato ormai un classico e a cui tanti atleti tengono molto. Domenica 15 maggio infatti si svolgerà la XVIª edizione della **"Race for the Cure"**, manifestazione simbolo della **Susan G. Komen Italia**, organizzazione senza scopo di lucro attiva dal 2000 nella lotta ai tumori del seno su tutto il territorio nazionale.

La Race for the Cure è una gara competitiva a scopo di beneficenza che si sviluppa su un percorso di 5 km, abbinata ad una gara non competitiva ed ad una passeggiata sul percorso di 5 km o, a scelta, su quello da 2 km. **Finalità dell'evento: fornire sostegno alle donne colpite da tumore del seno.**

Grazie alla Race for The Cure la Komen ha raccolto fino ad oggi oltre 1.500.000 € che sono stati destinati per la **realizzazione di progetti legati alla campagna di lotta ai tumori del seno** tramite l'acquisizione di strumentazione diagnostica dedicata, l'organizzazione di programmi specifici di prevenzione, l'istituzione di corsi di aggiornamento rivolti agli operatori sanitari nonché attraverso l'erogazione di tutta una serie di servizi clinici finalizzati al recupero del benessere psico-fisico delle donne colpite da neoplasie del seno. Le protagoniste indiscusse dell'evento sono loro, le **"Donne in Rosa"**, donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che, rendendosi facilmente identificabili indossando una

maglietta ed un cappellino rosa, si fanno testimoni di speranza e coraggio grazie all'atteggiamento positivo con il quale affrontano la loro gara più difficile, quella contro la malattia.

La Race for the Cure è aperta a tutti! Possono iscriversi uomini, donne e bambini ed è prevista la categoria speciale "Donne in Rosa", dedicata alle donne colpite da neoplasia del seno; l'iscrizione prevede una donazione minima di 15 €, a fronte della quale verranno consegnati pacco gara, t-shirt e pettorale.

La Race for the Cure che non è una gara come le altre e non è soltanto una gara, è piuttosto l'occasione di mettere in pratica gli obiettivi della nostra società: **fare del bene correndo, essere solidali.**

Siamo la più grande società podistica d'Italia: partecipando alla gara possiamo dare il nostro contributo alla lotta ai tumori al seno, in più possiamo avvalerci di oltre 1000 atleti per creare la più capillare rete di distribuzione di tagliandi di tutte le edizioni.

La Podistica Solidarietà ha da sempre molto a cuore la causa delle Donne in Rosa e ogni anno è particolarmente attiva nella **vendita di tagliandi per la gara non competitiva**: è già possibile richiedere tagliandi in sede, nei gazebo in occasione delle prossime gare o rivolgendosi ad un membro del Consiglio Direttivo.

Cosa puoi fare oltre a correre? Entra nel Gruppo di Lavoro Race for the Cure e fai la differenza. Unisciti agli atleti e, soprattutto, alle atlete Orange che hanno già aderito per distribuire blocchetti a più atleti possibile in occasione delle gare, durante i turni in sede e durante le predistribuzioni. I blocchetti contengono 5, 10 e 20 tagliandi per coinvolgere e far partecipare amici, parenti e conoscenti alla gara non competitiva.

Iscriviti alla gara fittizia GdL Race for the Cure e coordinati con chi già ne fa parte per portare la Podistica Solidarietà sul podio anche nella lotta contro il tumore al seno. Ti basterà appunto andare alla gara fittizia QUI e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA".

Anche quest'anno **abbiamo bisogno del vostro aiuto nella vendita dei tagliandi**: ormai mancano due mesi all'evento ed è necessario dare una decisa accelerazione alla raccolta.

Non abbiate timore a richiedere un blocchetto per le iscrizioni alla manifestazione non competitiva per poterlo poi proporre ai vostri familiari, ai vostri amici e ai vostri colleghi.

Ogni tagliando si compone di tre parti da **riempire** con le informazioni richieste.

Poi, se vanno i vostri amici a ritirare pettorale e pacco gara consegnerete loro **due parti del tagliando** e ritireranno nei giorni **13 - 14 - 15 maggio** presso il villaggio al Circo Massimo. Se loro non possono andare trattenete tutto e consegnate i tagliandi a noi che vi faremo avere i pacchi gara che consegnerete ai vostri amici.

Compito degli appartenenti al GdL è quello di collocare iscrizioni e libretti presso altri atleti in ogni occasione possibile: in gara, in sede, in ufficio, ecc.

Più blocchetti consegneremo più tagliandi collocheremo e maggiore sarà la raccolta a favore delle donne in rosa della Race for the Cure e della Komen Italia.

Forza Orange, basta un piccolo gesto per combattere uniti al fianco delle "Donne in Rosa"!!!

Corro col cuore ... scrivo con i piedi!

di Redazione Podistica, 20/03/2016



Cari amici della podistica, io credo che lo sport possa cambiare la vita, ne sono certo perché lo fa tutti i giorni, lo sport cresce persone migliori ed io vorrei fare qualcosa per rendere il mondo appunto un posto migliore.

Vi vedo correre nelle gare tutti in arancione, che vi salutate e vi incitate, e **mi sento un po' anche io orange**, perché lo sono stato per qualche anno, poi sono andato via e ora corro per **SPORT SENZA FRONTIERE (SSF)** (www.sportsenzafrontiere.it), una ONLUS che si occupa di **portare a far sport bambini che non se lo possono permettere** (provenienti per esempio da famiglie che vivono sotto il livello di povertà o da casa famiglia) seguendo un programma molto innovativa e rigoroso, i bambini non sono depositati in palestra o al campo ma sono accompagnati nella loro avventura sportiva da professionisti qualificati e preparati.

Il prossimo 10 Aprile correrò la maratona di Roma, ne ho corse tante, ma questa è speciale perché mi sono messo in gioco in maniera originale, ho deciso di aprire una pagina sulla piattaforma di crowdfunding **Rete del Dono** ([Scrivo-coi-piedi-...-corro-col-quore](https://www.scrivicoipiedi.it)) e se fate una donazione vi dedico una SCRITTA COI PIEDI ... si perché come leggerai meglio nella pagine su Rete del Dono **CORRO COL QUORE ... SCRIVO COI PIEDI**

Molti si chiedono se veramente non ho nulla di meglio fare, beh forse hanno ragione, ma in realtà scrivere con i piedi è molto facile: 1) studio il percorso e la scritta, 2) mi metto la scarpe da corsa, 3) esco e accendo il GPS, che 4) automaticamente traccia dove passo e appunto 5) scrive tracciando su il percorso su una mappa.

Ho scritto "Vai Tiberio" (12 KM) per incitare un bambino di 11 anni del circuito di SSF che proprio il giorno della maratona di roma cercherà di vincere i campionati italiani nei 200 metri Stile Libero ed è gasatissimo della scritta e dell'incitamento; poi ho disegnato un

bellissimo "omino che corre" nel quartiere Prati alto 2 km per Elio ed ho scritto "Forza Marzia" appunta per supportare una ragazza che dovrà affrontare un periodo difficile.

Mi piacerebbe se poteste vorrete sostenere questa mia iniziativa in una qualunque maniera, e magari pubblicare il mio annuncio sul vostro portale; in questa maniera qualche orange, potrebbe decidere di fare una piccola donazione (che si può fare all'indirizzo sulla pagina dedicata di Rete del Dono) e chiedere una scritta.

Accetto molto volentieri anche piccolissime donazioni di pochi euro, perché come diceva Madre Teresa di Calcutta: **"... sappiamo bene che ciò che facciamo non è che una goccia nell'oceano. Ma se questa goccia non ci fosse all'oceano mancherebbe"**

per ulteriori info potete contattarmi direttamente all'indirizzo di posta elettronica alberto.pietromarchi@libero.it

Ciao e grazie in anticipo

Alberto Pietromarchi



Raccolta scarpe e indumenti per carcerati di Regina Coeli

di Redazione Podistica, 22/03/2016



Carissimi atleti solidali, vi chiediamo il vostro generoso aiuto per sostenere la **raccolta di scarpe ed indumenti usati per i carcerati di Regina Coeli**. Le nostre scarpe per correre usate e scariche nonostante i tanti km possono essere molto utili a chi sta peggio di noi e non ha nulla.

In particolare date le numerose richieste da parte dei carcerati abbiamo bisogno del seguente materiale:

- **scarpe da ginnastica** (alcuni amano correre e fare ginnastica altri le chiedono perché sono comode);
- **jeans**;
- **ciabatte o infradito**;
- **canotte e t-shirt**;
- **pigiama e tute**.

Queste sono le cose che mancano maggiormente ma anche altri indumenti possono servire. Il materiale sarà distribuito a cura dei volontari del **Vo.Re.Co.** di **Padre Vittorio Trani**, cappellano del carcere. (clicca [QUI](#) per visitare il sito ufficiale dell'Associazione)

Raccoglieremo il materiale presso la nostra sede per circa due settimane.

Per qualsiasi informazione in merito potete contattare il nostro orange **Fabrizio La Pera**, promotore per la Podistica di questa iniziativa all'indirizzo email flpdeal@hotmail.it

Un evento enomusicale per sostenere i bimbi malati

di Redazione Podistica, 26/03/2016



L'Associazione **Kim Onlus** afferma con forza il diritto alla salute di tutti i minori gravemente malati:

- accogliendoli nel proprio centro e da ogni parte del mondo, da Paesi che non hanno strutture adeguate per curarli e dall'Italia se vivono in situazioni di disagio;
- sensibilizzando l'opinione pubblica e l'intera comunità, facendosi responsabile nel promuovere il diritto all'accesso di cure sanitarie per tutti i minori, indipendentemente dal loro stato sociale.

L'Associazione si attiva per ottenere la loro ospedalizzazione a Roma, raccogliendo le richieste di intervento direttamente dai luoghi di origine e **garantendo una presa in carico completa del minore e del genitore**, avendo piena cura nella gestione degli aspetti burocratici, per le spese di viaggio e per la documentazione sanitaria necessaria pre e post ospedalizzazione; ove necessario e possibile assicura la copertura economica delle cure ospedaliere.

L'associazione sostiene il minore ed il genitore anche affettivamente e psicologicamente: **la Casa di Kim garantisce l'accoglienza e la prossimità concreta alla persona per l'intero**

periodo terapeutico, in quanto elementi fondanti per l'efficacia della cura. Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione al seguente indirizzo web www.associazionekim.it

Proprio per sostenere questa importantissima missione l'Associazione Kim, in collaborazione con **VINUM AD HOC** Srl Import Export, promuove un **evento enomusicale**, una serata speciale in cui musica e vino rappresentano un binomio perfetto.

L'evento si terrà **venerdì 1 aprile alle ore 18:00** a Roma presso la **Sala Baldini in Piazza Campitelli n.9**. Il costo della serata è di € 20.

La degustazione dei vini selezionati dalla squadra della VINUM AD HOC sarà accompagnata dalla voce del **soprano Cristina De Pascale** e dalle note del **Direttore d'orchestra Gianmario Cavallaro**. In fondo all'articolo potete visionare la locandina dell'evento.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a Roberto al numero 3485121983 o tramite la mail maileventi@associazionekim.it oppure al numero 0666514479 o tramite la mail info@associazionekim.it

Il sostegno di Genitin per i bimbi nati prematuri

di Redazione Podistica, 26/03/2016



Genitin Onlus, **Associazioni dei Genitori per la Terapia Intensiva Neonatale**, è nata nel 2003 per volontà di alcuni genitori che hanno vissuto l'esperienza della prematurità. La "mission" principale di Genitin Onlus è quella di **TUTELARE e PROTEGGERE la vita e la salute dei neonati prematuri**, vale a dire di quei bambini che nascono prima del tempo (e, talvolta anche molto prima) che sia compiuto integralmente il normale periodo gestazionale.

L'Associazione inoltre si occupa di:

- Offrire una Casa Accoglienza (**Il Nido di Davide**) alle famiglie che hanno i loro piccoli ricoverati in Terapia Intensiva Neonatale;
- Promuovere la ricerca scientifica sulle tematiche relative alle cause che determinano una nascita pretermine e sulle problematiche conseguenti alla nascita pretermine;
- Supportare materialmente e psicologicamente le famiglie dei neonati prematuri;
- Sensibilizzare l'opinione pubblica sulla tematica della «prematurità»;
- Promuovere iniziative per migliorare la Terapia Intensiva Neonatale (acquisto macchinari e materiali di consumo);
- Supportare le famiglie anche nel loro ritorno a casa.

Qualche mese fa vi abbiamo fatto conoscere la storia di **Luca che percorrerà insieme al papà i 42.195 metri della Maratona di Roma**, della raccolta fondi a sostegno dell'iniziativa di due amici runner, **Roberto e Patrizia**, nonché della **donazione elargita dalla Podistica Solidarietà** per l'acquisto di una bicicletta/carrozzina "speciale" che potesse, insieme al nostro incitamento e calore, condurre Luca verso il suo traguardo (Per leggere l'articolo basta cliccare [QUI](#))

In questi giorni abbiamo ricevuto una testimonianza da **Teresa**, mamma di due gemellini nati prematuri, testimone del lavoro e del sostegno che Genitin offre ai piccoli bimbi; di seguito riportiamo le parole scritte da Teresa.

"Cari tutti, sono Teresa Mamma di due gemellini nati prematuramente tre anni fa presso il Policlinico GEMELLI di Roma.

Vi scrivo questa mail per parlarvi di GENITIN Onlus e proporvi, qualora foste interessati, di scrivere un articolo su di noi sul vostro WEB. Stiamo seguendo un progetto molto bello e commovente "I 42.195 passi di Luca per Genitin Onlus". Luca bimbo prematuro con gravi difficoltà motorie e neurologiche correrà alla maratona di Roma il 10 aprile p.v.

GENITIN Onlus è l'Associazione dei genitori della terapia intensiva neonatale del Policlinico A. Gemelli di Roma. È costituita da genitori come me che hanno vissuto la terribile esperienza di una nascita prematura in famiglia e aiuta i neo genitori ad affrontare simile dolore. I principali obiettivi di Genitin, come potrà leggere sul nostro sito internet sono:

- 1) Accogliere le famiglie che risiedono fuori Roma e che hanno il loro bambino ricoverato in Terapia Intensiva Neonatale Policlinico A. Gemelli di Roma presso un appartamento situato vicino alla struttura ospedaliera;*
- 2) Fornire assistenza materiale e psicologica ai genitori dei neonati prematuri durante le diverse fasi del ricovero presso la T.I.N., e anche dopo la dimissione;*
- 3) Incentivare e promuovere la ricerca scientifica sulle tematiche concernenti le patologie neonatali, come pure quelle volte alla diffusione e alla conoscenza delle problematiche connesse alle nascite pretermine;*
- 4) Promuovere e realizzare qualsiasi tipo di iniziativa idonea al potenziamento e al miglioramento delle strutture e delle strumentazioni della T.I.N. del Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma, nonché all'arricchimento della formazione medico-professionale dei suoi operatori.*

La prematurità è tabù. poco si sa e poco se ne parla. Noi che l'abbiamo vissuta e la combattiamo tutti i giorni vorremmo invece non sentirci "diversi" e ci piacerebbe fare di più

di quello che stiamo facendo. Io lavoro come impiegata e mi occupo nel poco tempo libero che ho di ufficio stampa dell'Associazione. L'Associazione ripeto è creata da genitori che conoscono bene la nascita prematura perché tutti l'abbiamo vissuta sulla nostra pelle. Ci piacerebbe tanto che molte più persone ci conoscessero e i media ci dessero più voce !! Per Pasqua raccoglieremo fondi anche con le nostre UOVA. Max Monteforte e i Purosangue ci sostengono e ci incoraggiano. Forse mi sono dilungata tanto. Mi auguro che qualcuno mi possa contattare. Grazie per quello che riuscirete a fare per Genitin, per i "tesori" della Terapia Intensiva Neonatale e per tutti quei genitori che diventano tali troppo presto.
Cordiali saluti

La Podistica Solidarietà, così come già fatto con il progetto dal titolo "I 42.195 passi di Luca" continuerà a sostenere l'Associazione Genitin Onlus e a condividere le loro iniziative a favore dei bambini o meglio dei piccoli "Tesori" così come li definisce Teresa. Intanto vi invitiamo a visitare il sito internet dell'Associazione all'indirizzo web www.genitin.it

Dlf

DLF - Marzo 2016

di Redazione Podistica, 03/03/2016



Pubblighiamo alcune notizie relative alle principali attività proposte dal DLF di Roma ai suoi soci per il mese di febbraio 2016 e per il periodo avvenire

SPORT

Raduno nazionale di Sci - ASSOCIAZIONE DLF LECCO



Pinzolo (TN), dal 6 al 13 marzo 2016- DLF Lecco, con il patrocinio dell'Associazione Nazionale DLF e la collaborazione tecnica dell'agenzia F.A. VIAGGI di Tesero (TN), organizza il 39° Raduno Nazionale Sci per Soci DLF a Pinzolo (TN), dal 6 al 13 marzo 2016 (con cambio al sabato o alla domenica a seconda dell'albergo scelto).

PROGRAMMA

Domenica 6 marzo

Arrivo nei rispettivi alberghi, sistemazione nelle camere. Prenotazioni skipass e attività settimanali. Cena in hotel. Ore 21.00 tutti in piazza! Serata di apertura del Raduno Sci DLF in piazza a Pinzolo, con brindisi e saluto ai partecipanti.

Lunedì 7 marzo

Giornata a disposizione per sciare sulle neve della Ski Area Pinzolo-Doss del Sabion
Per i non sciatori: passeggiata accompagnata nei dintorni di Pinzolo. Cena e pernottamento in hotel.

Martedì 8 marzo

Giornata a disposizione per sciare sulle neve della Ski Area Pinzolo-Doss del Sabion.
Per i non sciatori: escursione accompagnata alle Terme di Val Rendena a Caderzone (biglietto d'ingresso a prezzo agevolato non incluso nel pacchetto). Cena e pernottamento in hotel.

Mercoledì 9 marzo

Giornata con sci accompagnato per sciare sulle nevi della Ski Area Pinzolo-Campiglio Dolomiti (skipass giornaliero acquistabile a prezzo ridotto se in possesso del plurigiornaliero Pinzolo).
Per i non sciatori: ore 10.00-16.00 spettacolare escursione accompagnata di una giornata con le ciaspole (*) sulle fantastiche Dolomiti del Brenta. Cena e pernottamento in hotel.

Giovedì 10 marzo

Ore 10.30 Ski area Pinzolo: TROFEO DLF DI SLALOM GIGANTE (**).
Per i non sciatori: salita in funivia sul Doss del Sabion per tifare i nostri concorrenti. Cena e pernottamento in hotel.

Venerdì 11 marzo

Giornata a disposizione per sciare sulle neve della Ski Area Pinzolo-Doss del Sabion.

Per i non sciatori: escursione a Trento con visita guidata della città (*). Cena in hotel. Serata con musica dal vivo e, a seguire, premiazioni della gara.

Sabato 12 marzo

Giornata a disposizione per sciare sulle neve della Ski Area Pinzolo-Doss del Sabion.

Per i non sciatori: giornata libera per gli ultimi acquisti. Cena e pernottamento in hotel.

(*) previa prenotazione. Acquistabile con un costo aggiuntivo

(**) la gara si effettuerà con l'iscrizione di minimo 50 partecipanti

Il programma s'intende valido con l'iscrizione di minimo 300 persone alla settimana.

CONDIZIONI DEL SOGGIORNO

HOTEL

- Hotel 4 stelle: € 495,00
- Hotel 3 stelle S: € 425,00
- Hotel 3 stelle: € 355,00

I prezzi s'intendono per persona a settimana in camera doppia. Il trattamento è di mezza pensione (bevande escluse)

SUPPLEMENTI

- Bevande: € 25,00 a settimana
- Pensione completa: € 10,00/15,00 al giorno (da valutarsi per singolo hotel)
- Camera singola (fino al massimo indicato nelle roaming list): € 10,00/15,00 al giorno (da valutarsi per singolo hotel)
- Camera doppia uso singola (da richiedersi preventivamente): +40% sul prezzo della camera doppia

RIDUZIONI BAMBINI in camera con 2 adulti

- Fino a 2 anni, costo culla: € 15,00 al giorno + consumi (da regolarsi direttamente in hotel)
- Dai 2 anni compiuti ai 12 anni non compiuti: -30%
- Oltre 12 anni: -10%

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare alla manifestazione nazionale tutti i Soci DLF Effettivi, Familiari e Soci DLF Frequentatori delle Associazioni DLF del territorio nazionale, in regola con il tesseramento 2016.

Le Associazioni DLF territoriali dovranno far pervenire all'Associazione DLF Lecco (telefono e fax 0341 361259, e-mail dlflecco@dlf.it) entro il 15 novembre 2015:

- Le Schede di Partecipazione, gare e servizi sottoscritte dal Presidente dell'Associazione DLF;
 - ogni Associazione DLF dovrà inviare, a titolo di ACCONTO la somma di € 200,00 (Duecento/00) per il soggiorno di ciascun partecipante, entro il 15 novembre 2015.
- Effettuare entro e non oltre il 20 gennaio 2016 il BONIFICO BANCARIO intestato a:
- Allianz Bank - Associazione Dopolavoro Ferroviario di Lecco IBAN IT27V03589 01600 010570237463

Dovrà essere effettuato, allo stesso modo, il SALDO dell'intero importo dovuto per la partecipazione alle condizioni prescelte e confermate.

COSTO SKIPASS 6 GIORNI

SKIAREA	Normale		Junior		Senior		Bambini	
	(nati	dopo	il(nati	prima	del(nati	dopo	il	
Pinzolo, Madonna di Campiglio	30/11/1999)	€ 204	€ 143	30/11/1950)	€ 184	30/11/2007)	€ 102	
Solo Pinzolo	€ 165	€ 115	€ 148	€ 82				

L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA DI APPORTARE VARIAZIONI AL PRESENTE PROGRAMMA IN RELAZIONE AD EVENTUALI IMPREVISTI.

Alla gara SLALOM possono partecipare i soli radunisti. Obbligo del casco. Le categorie verranno stabilite dal Comitato. Possibilità di organizzare gara sci Nordico con un minimo di partecipanti.

L'Organizzazione declina ogni responsabilità relativamente all'idoneità fisica degli iscritti alle gare. Transfer a richiesta dei gruppi a prezzo scontato.

INFORMAZIONI

Associazione DLF Lecco

Piazza Lega Lombarda 1, 23900 Lecco Tel. e fax 0341361259

- Presidente Paolo Fabri cell. 333 6452060

e-mail diflecco@dlf.it

Internet www.lecco.dlf.it

Circolo DLF Sondrio

Piazza Stazione, Morbegno (SO) Cell. 340 6188074

- Luciano Torreggiani cell. 333 3991854

CULTURA e SPETTACOLO

Itinerari



Udine, dal 4 al 18 marzo 2016 - DLF Udine, in collaborazione con il Comune di Udine, Assessorato al Decentramento, organizza tre serate a immagini dedicate ai viaggi, raccontati dai protagonisti, all'Auditorium Menossi, in Via San Pietro, 60. Ingresso libero con inizio alle ore 21.00.

Venerdì 4 marzo 2016

Vera Paoletti presenta: **TERRA DI PALESTINA ISRAELE, PALESTINA E PETRA IN GIORDANIA**

La bellezza di una Terra con una storia millenaria complessa e dolorosa, con popolazioni e religioni diverse, con un fascino culturale, archeologico e geografico sorprendente. La Terra di "quei fatti" che costituiscono il fondamento della nostra religione. Tutto ciò lascia un insieme profondo di sentimenti, anche contraddittori.

Venerdì 11 marzo 2016

Paolo Lirussi presenta: **BOSNIA, TRE PONTI E TANTE STORIE**

Un viaggio fra la gente di una terra vicina ma lontanissima per cercare di capire ciò che è stato nel centro dell'Europa solo pochi anni fa.

Venerdì 18 marzo 2016

Giampiero Blasigh e Rinaldo De Vecchi presentano: **CCCP SU DUE RUOTE NELLE VASTITÀ DELL'EX URSS**

Tutto inizia con i colpi di cannone del 25 ottobre 1917; poi, più che un nuovo impero, un'utopia (forse), di politica, diversità e dimensioni, infine la storia che giudica e fa il suo corso. E oggi?

INFORMAZIONI

Associazione DLF Udine

Cultura & viaggi Viale XXIII Marzo 1848, n° 26 - 33100 Udine Tel. 0432.522131 Fax 0432.522179

e-mail viaggi@dlfudine.it

Internet www.dlfudine.it

Assessorato al Decentramento del Comune di Udine

Puntoinforma: Via Savorgnana 12, Udine Tel. 0432 1273717

Internet www.comune.udine.it - www.udinecultura.it

PROGETTI

Borse di studio DLF



Il Dopolavoro Ferroviario viene incontro alle esigenze e alle aspettative dei ferrovieri e dei propri soci, coerentemente con la sua missione di contribuire al sostegno alle giovani generazioni che rappresentano il futuro. Il **progetto Borse di studio del DLF** incentiva i giovani a sviluppare interessi attraverso la cultura.

Nel mondo delle Ferrovie, oltre ad una grande attenzione allo sviluppo tecnologico, vi è sempre stato un forte senso sociale e di appartenenza che si è espresso con decisioni e iniziative che il DLF ha cercato di interpretare e realizzare concretamente.

In questo senso, nell'ambito dei propri compiti istituzionali, l'Associazione Nazionale DLF ha previsto lo stanziamento di fondi per l'erogazione di borse di studio in favore dei figli dei soci ferrovieri del DLF che si sono particolarmente distinti nel corso della loro vita scolastica - relativamente al diploma di scuola secondaria di primo e secondo grado - ed universitaria, nonché in favore dei dipendenti FS per il solo diploma di laurea.

Il progetto Borse di Studio può rappresentare un aiuto e un incentivo per i ragazzi che devono sviluppare una sana passione nei confronti della cultura e dell'istruzione.

"I successi dei figli sono anche i successi di noi genitori": in questa essenziale massima risiede il contenuto dello spirito che muove questa iniziativa.

Il progetto ha visto assegnate negli ultimi due anni 773 borse di studio per un importo complessivo di 560.300,00 euro. Le borse di studio assegnate nel 2015 hanno interessato 86 sedi territoriali DLF su 105.

Per i cicli scolastici delle scuole secondarie di primo e secondo grado la disponibilità delle borse di studio è finora stata superiore alle domande pervenute; per le lauree, al contrario, si è registrata una situazione opposta. In considerazione di questo dato, già con il bando del 2015, il DLF Nazionale ha previsto il raddoppio delle borse di studio relative alle lauree, che diventano 100 del valore di € 2.000,00 ciascuna, oltre alle quattro riservate alle lauree in materia ferroviaria del valore di € 2.500,00 ciascuna.

Le Associazioni territoriali del DLF hanno celebrato i vincitori delle Borse di Studio, edizioni 2013 e 2014, nell'ambito di speciali eventi dedicati a questo progetto. L'Associazione DLF Genova, ad esempio, ha consegnato agli studenti, oltre all'assegno, una tessera associativa unitamente all'elenco delle convenzioni di cui possono usufruire i soci, una copia della Costituzione Italiana, del giornale del DLF "Superba" e un libro su un viaggio nel mondo dei treni come sconfinato universo simbolico, in un saggio incentrato sul ruolo che la ferrovia occupa nell'immaginario collettivo.

Progetto Scuola Ferrovia



TURISMO



Gita a Cremona - ASSOCIAZIONE DLF PADOVA

Sabato 2 aprile 2016, con DLF Padova - Cremona è la capitale mondiale della liuteria, l'antica arte di costruzione del violino e degli altri strumenti a corda, un primato di cui la Città va orgogliosa, perché, fra tutti gli strumenti musicali, il violino è quello che più sa toccare le corde dei sentimenti e suscitare emozioni.



Pasqua sulla neve - ASSOCIAZIONE DLF BARI

A Bardonecchia (m 1.300 slm), dal 23 al 29 marzo 2016 - Il Villaggio Olimpico Bardonecchia 3 stelle sorge a pochi metri dagli impianti di risalita di Campo Smith e a 1 km dal centro del paese e dalla stazione ferroviaria. In occasione dei Giochi Olimpici invernali di Torino 2006 l'hotel ha ospitato atleti e delegazioni sportive provenienti da tutto il mondo, è pertanto una struttura particolarmente indirizzata a gruppi sportivi, scolaresche e famiglie.

Con il **progetto Scuola Ferrovia** il DLF intende divulgare nella scuola la conoscenza della ferrovia italiana, attraverso un rapporto costante e permanente con il mondo dei giovani.

Il treno garantisce oggi più che mai il trasporto di grandi quantità di persone o di merci in condizioni di maggior sicurezza e maggior rispetto dell'ambiente, oltre che a costi minori per la collettività. E con velocità competitive, grazie al nuovo sistema AV, che hanno permesso di ridurre drasticamente le distanze fra le città.

In un'epoca in cui il Paese punta sulla crescita e sul futuro dei giovani, non è possibile rinunciare ai vantaggi offerti dalla ferrovia. Ed è proprio per questo motivo che, sin dal 2001, il DLF è impegnato a sostenere e diffondere una miglior conoscenza del ruolo che il "vecchio" treno, dopo essere stato a lungo considerato mezzo di trasporto di secondo piano rispetto all'automobile e all'aereo, è ancora una volta chiamato a svolgere nell'interesse della collettività.

Il progetto Scuola Ferrovia è curato dalle Associazioni DLF territoriali, alle quali gli Istituti scolastici si possono rivolgere per concordare gli interventi in aula di qualificati esperti e i viaggi in treno agli impianti ferroviari. A disposizione degli insegnanti viene messa la pubblicazione **Ferrovie italiane 1839 - 2016. Dalla Napoli-Portici al Frecciarossa 1000**, agevole strumento di consultazione e guida per lo studio della materia, nelle sue molteplici sfaccettature.

INFORMAZIONI

Mario Bonivento - Segretario Nazionale DLF

Associazione Nazionale DLF Via Bari 20, 00161 Roma Tel. 06 44170730 fax 06 44291422

e-mail m.bonivento@dlf.it

CONVENZIONI

Convenzioni Nazionali <http://www.dlf.it/convenzioni/convenzioni-nazionali.html>

L'Associazione Nazionale DLF e le Associazioni DLF Territoriali hanno firmato accordi per ottenere vantaggi per i soci di tutta Italia sul costo di ingresso alle strutture museali di molte città e sulla fornitura agevolata di prodotti e servizi.

Convenzioni Territoriali <http://www.dlf.it/convenzioni/convenzioni-territoriali.html>

Ingressi scontati a musei, teatri, eventi, parchi giochi. Convenzioni con esercizi commerciali, studi medici, ottici o centri sportivi. O, ancora, accordi con ristoranti, hotel, bed and breakfast o agriturismo. Le convenzioni riservate ai Soci dalle Associazioni DLF territoriali sono molte e, spesso, molto vantaggiose. Saperle sfruttare con attenzione può permettere non solo di recuperare il costo dell'iscrizione, ma anche di riuscire a collezionare utili risparmi nella gestione della propria vita quotidiana.

Per poter accedere alle convenzioni e alle strutture del DLF devi aver rinnovato la iTessera® Card. La tua iTessera® Card è riconosciuta in tutta Italia, comprese le Mense Ferroviarie.

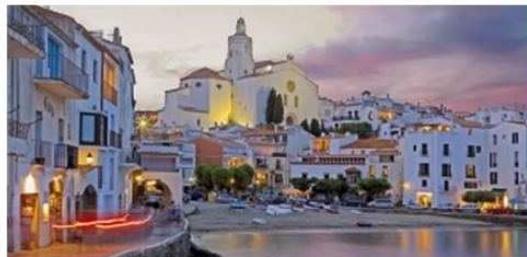
Nota: ti ricordiamo che la iTessera® non rinnovata deve essere restituita al tuo DLF. Se non lo hai già fatto, clicca qui http://ite.li/attiva_tessera.aspx per configurare subito la tua iTessera®!

Assistenza: dlf@itessera.it - 081 193 30 361 - www.itessera.it



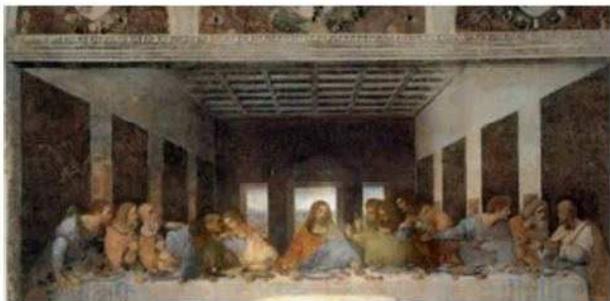
Pasqua in Abruzzo - ASSOCIAZIONE DLF BARI

Montesilvano (PE), dal 25 al 29 marzo 2016 - Il Grand Hotel Montesilvano 4 stelle dispone di 150 camere, la maggior parte con parquet, tutte dotate di servizi privati in marmo, con vasca da bagno/doccia, aria condizionata/riscaldamento autonomo, telefono, balcone, TV color LCD, asciugacapelli, mini frigo, cassaforte e porte con apertura a scheda magnetica, terrazza sul mare, ampi saloni, bar, tre ascensori ai piani funzionanti di cui uno panoramico, sale da ritrovo e ricreative, da ballo e da lettura.



Costa Brava - Pineda del Mar - ASSOCIAZIONE DLF SULMONA-L'AQUILA

Da Civitavecchia in nave. Dal 23 aprile al 1 maggio 2016- La Costa Brava è una distesa di 160 chilometri di costa bellissima e selvaggia in Catalogna, sull'angolo nord-est della Spagna. Tante bellezze naturali, spiagge meravigliose e bel sole. Ci sono bellissimi grattacieli, alberghi moderni e internazionali, accanto ai villaggi di pescatori tradizionali, vicino a piccole baie rocciose, alle città medievali e ai loro castelli.



In treno al Cenacolo Vinciano - ASSOCIAZIONE DLF VIAREGGIO

Milano, domenica 10 aprile 2016 - Apertura straordinaria e visita guidata al complesso monumentale della chiesa di Santa Maria delle Grazie e al capolavoro di Leonardo da Vinci, l'Ultima Cena, posta nel refettorio del convento dell'ordine domenicano. Inoltre, in programma la visita guidata ai tesori racchiusi nello splendido complesso del Castello Sforzesco e al capolavoro di Michelangelo Buonarroti, la "Pietà Rondanini".



Shen Yun - ASSOCIAZIONE DLF TRENTO

Giovedì 31 marzo 2016 - DLF Trento propone lo spettacolo "SHEN YUN Vivi una Cultura Divina", unica tappa in Italia, al Teatro Arcimboldi di Milano. Shen

Per scaricare tutte le iniziative di marzo in formato pdf cliccate [QUI](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/4	10:00	Palestine Marathon	Betlemme (EE) Palestina	42.197	0
2/4	15:00	Run Diadora Day 1ª edizione	Outlet - Valmontone (Roma) Italia	3.000	2
3/4	07:00	MareMontana 6ª edizione	Loano - Toirano (Sv) Italia	49.000	0
3/4	08:45	Maratona di Parigi 40ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	2
3/4	09:00	Capraia Wild Trail 6ª edizione	Capraia (Li) Italia	20.000	0
3/4	09:00	Maratona del Lamone 40ª edizione	Russi (Ra) Italia	42.195	1
3/4	09:00	Mezza Maratona di Firenze 33ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	4
3/4	09:00	Trail della Val Bisenzio - TVB	Galceti (Po) Italia	22.000	0
3/4	09:30	Castelcicala Ecomarathon 1ª edizione	Nola (NA) Italia	16.000	3
3/4	09:30	Corsa di Sant'Antonio. Noantri nel Cuore di Roma 1ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	7.000	7
3/4	09:30	Maratona di Milano 16ª edizione	Corso Venezia - Milano (Mi) Italia	42.195	10
3/4	09:30	Mezza Maratona di Savona 10 Km 2ª edizione	Savona (Sv) Italia	10.000	2
3/4	09:30	Mezza Maratona di Savona 2ª edizione	Savona (Sv) Italia	21.097	0
3/4	09:30	St. Patrick Run 6ª edizione	P.zza Eschilo - Roma (RM) Italia	5.000	5
3/4	09:30	Trail Masseria Torricella 1ª edizione	Canale di Pirro - Castellana Grotte (Ba) Italia	10.000	0
3/4	10:00	I Sentieri di Annibale 0ª edizione	Campi di Annibale - Rocca di Papa (RM) Italia	16.000	0
3/4	10:00	Mezza Maratona di Berlino 36ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097	4
3/4	10:00	Trail della Capitale 17ª edizione	Campi di Annibale - Rocca di Papa (RM) Italia	15.000	0
3/4	10:00	Trofeo SM de Mattias	Vallecorsa (FR) Italia	9.000	0
3/4	10:00	Vivicittà Palermo	Palermo (PA) Italia	12.000	1
3/4	10:15	Vola Ciampino (TOP) 18ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000	146
3/4	10:30	Vivicittà Civitavecchia 32ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000	0
3/4	10:30	Vivicittà Latina 32ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	24
3/4	10:30	Vivicittà nel Carcere di Rebibbia 8ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000	20
9/4	08:00	BVG Marathon	Salo (Bs) Italia	45.000	0
9/4	08:00	BVG Trail	Salo (Bs) Italia	73.000	0
10/4	08:40	Maratona di Roma (TOP) 22ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195	335
10/4	09:00	BVG Run	Salo (Bs) Italia	25.000	0
10/4	09:00	Maratona di Vienna 33ª edizione	Vienna (EE) Austria	42.195	0
10/4	09:00	Mezza maratona di Vienna	Vienna (EE) Austria	21.097	2
10/4	09:10	Stracittadina Roma Fun Run	Roma (RM) Italia	4.000	1
10/4	09:30	CronoTransumanza 1ª edizione	Colleparado (FR) Italia	4.000	0
10/4	09:30	Trail delle Ferriere 4ª edizione	Amalfi (SA) Italia	16.500	0
10/4	10:00	5ª edizione	Sansepolcro (Er) Italia	9.000	0
10/4	10:00	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT) Italia	10.000	3
10/4	10:30	Eco Corsa del Lago di Montedoglio	Gragnano - Sansepolcro (Ar) Italia	11.500	1
10/4	10:45	Trofeo Circolo Dipendenti Perugia 3ª edizione	Sant'andrea delle Fratte (Pg) Italia	3.500	0
10/4		Maratona di Rotterdam 36ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	1

15/4	13:30	100 Miles of Istria Ultra Trail	Umag (EE) Istria	161.000	1
16/4	14:30	Trofeo Stadion 2ª edizione 3ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	2.000	11
16/4	16:30	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	15
16/4	18:00	Maratonina di Magliano Romano	Magliano Romano (RM) Italia	10.000	1
17/4	07:00	Trail dei Gorrei	Moretti di Ponzone (Al) Italia	46.000	0
17/4	08:45	Maratona di S. Antonio 17ª edizione	Stadio Euganeo - Padova (Pd) Italia	42.195	1
17/4	09:00	Maratona di Rimini 3ª edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	0
17/4	09:00	Trail dei Gorrei	Moretti di Ponzone (Al) Italia	25.000	0
17/4	09:15	Maratonina dei Fiori 18ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	4
17/4	09:15	Nuovi quartieri in Corsa	Latina (LT) Italia	10.000	9
17/4	09:30	Agropoli Half Marathon 17ª edizione	Agropoli (SA) Italia	21.097	1
17/4	09:30	Appia Run 18ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.700	402
17/4	09:30	Corri la due Comuni 2ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000	0
17/4	09:30	Run for Parkinson 1ª edizione 1ª prova	Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000	1
17/4	10:00	Corri...amo a Patrica 11ª edizione	Patrica (FR) Italia	9.000	0
17/4	10:00	Mezza Maratona di Torino 16ª edizione	Torino (To) Italia	21.097	3
17/4	10:00	Riserva Grotta del Cervo 1ª edizione	Pietrasecca (AQ) Italia	12.000	6
18/4	09:00	Maratona di Boston 120ª edizione	Boston (EE) Stati Uniti d'America	42.195	0
23/4	05:00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 4ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	103.000	6
23/4	06:00	The Abbots Way 9ª edizione	Pontremoli (Ms) Italia	125.000	1
23/4	08:30	Tuscany Crossing Val D'Orcia 4ª edizione	Montalcino (Si) Italia	53.000	2
23/4	09:00	Spartan Race Orte - Super	Orte (VT) Italia	13.000	1
23/4	14:00	Spartan Race Sprint	Orte (VT) Italia	5.000	4
24/4	06:00	Ultra Trail del Mugello 3ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	60.000	3
24/4	08:30	EcoMaratona del Collio 3ª edizione	Cormons (Go) Italia	45.000	0
24/4	08:30	Ecomaratonata Monti della Tolfa 5ª edizione	Tolfa (RM) Italia	42.195	8
24/4	08:30	Ecotrail Monti della Tolfa 4ª edizione	Tolfa (RM) Italia	16.000	9
24/4	09:00	Maratona di Londra 36ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	2
24/4	09:00	Maratona di Madrid 39ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	3
24/4	09:00	Mezza Maratona di Madrid 39ª edizione	Madrid (EE) Spagna	21.097	3
24/4	09:00	Trail Aschero 12ª edizione	Sant'Ermate di Vado Ligure - Vado Ligure (Sv) Italia	33.000	0
24/4	09:00	Trail del Mugello 3ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	23.500	0
24/4	09:30	DiVinNosiola Trail 1ª edizione	Vezzano (Tn) Italia	35.000	0
24/4	09:30	Giro della Laguna di Orbetello 8ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097	0
24/4	09:30	Maratonina del vino Città di Marsala 3ª edizione	Marsala (Tp) Italia	21.097	0
24/4	09:30	Mezza Maratona di Genova 12ª edizione	Porto Antico - Genova (GE) Italia	21.097	2
24/4	09:30	Mezza Maratona di Rieti 21ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	7
24/4	09:30	Per le vie della Ceramica 5ª edizione	Deruta (Pg) Italia	12.000	0
24/4	09:30	Sapri Trail Running 2016ª edizione	Amalfi (NA) Italia	23.000	0
24/4	09:30	Trail del Collio 3ª edizione	Cormons (Go) Italia	25.000	0
24/4	09:45	Pedagnalonga 43ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada (LT) Italia	21.097	15
24/4	09:45	Pedagnalonga 43ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada (LT) Italia	10.000	2
24/4	10:00	Chia Laguna Half Maraton 5ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097	1
24/4	10:00	MAMI Run 5ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.350	14
24/4	10:00	Maratonina del Partigiano 12ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	13.200	0
24/4	10:00	Maratonina della Cooperazione 39ª edizione	Colli Aniene - Roma (RM) Italia	10.000	0
24/4	10:00	edizione	Besate - Milano (Mi) Italia	21.000	0
24/4	14:15	Trofeo della Liberazione 3ª edizione 4ª prova	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	3.000	6
25/4	08:30	50 Km di Romagna 35ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000	1
25/4	09:00	Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	13.000	38
25/4	09:30	Mezza Maratona del Fucino 9ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	21.097	0
25/4	10:00	Corrialvito 4ª edizione	Alvito (FR) Italia	9.600	0
25/4	10:00	Giro delle Ville Tuscolane 16ª edizione	Frascati (RM) Italia	9.500	6
30/4	07:00	La Cento Chilometri Toscana 1ª edizione	Firenze-Viareggio - Viareggio (LU) Italia	100.000	1
30/4	10:00	Trail dei Trabocchi 2ª edizione	Riserva Punta Aderci - Vasto (Ch) Italia	13.500	2
30/4	17:00	L'ASTradacorsa 9ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200	1
1/5	08:00	Lago Maggiore Trail -Corto 3ª edizione	Lago Maggiore - Maccagno (Va) Italia	21.000	0
1/5	08:00	Lago Maggiore Trail 3ª edizione	Lago Maggiore - Maccagno (Va) Italia	53.000	0
1/5	09:00	Eco Trail tra i Borghi di S.Francesco e Michelangelo 1ª edizione	Dama Chiusi della Verna (Ar) Italia	21.000	0
1/5	09:00	Spartan Divertical Race 1ª edizione	Monastero di San Silvestro - Monte Compatri (RM) Italia	10.000	0
1/5	09:30	1ª Maggio - Lavoro in...Corsa! 5ª edizione	Roma (RM) Italia	5.600	3
1/5	09:30	Alsium Trail 2ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	0
1/5	09:30	Mandocorri 9ª edizione	Sinalunga (Si) Italia	12.000	0
1/5	09:30	Trail in Miniera 5ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000	11
1/5	09:45	Il Giro dei Tre Paesi 4ª edizione	Fighille (Pg) Italia	12.000	0
1/5	10:00	Giro Podistico delle Mura 44ª edizione	Ferrara (FE) Italia	12.500	0
1/5	10:00	Trail Porchiano del Monte 1ª edizione	Porchiano del Monte (TR) Italia	14.000	0
1/5	17:30	Il Miglio di Roma 1ª edizione 1ª prova	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	1.609	1
2/5		Iranian Silk Road Ultramarathon	Deserto del Dasht-e Lut (EE) Iran	250.000	0
7/5	06:00	Transvulcania 7ª edizione	Las Palmas (EE) Spagna	78.000	1
7/5	09:15	50 km nei tre Comuni della Val Santa 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	50.000	7
7/5	09:15	50 km nei tre Comuni della Val Santa 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	16.000	0
7/5	18:00	Corriflavio 5ª edizione	Valmontone (RM) Italia	13.000	0
7/5		Mezzocamino corre 5ª edizione	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	5.000	1
7/5		Supermaratoneta del centro Italia	Rieti (RI) Italia	50.000	0
8/5	08:30	Ecomaratonata dei Marsi 21ª prova	Collelongo (AQ) Italia	42.195	4
8/5	08:45	Maratona dell'isola d'Elba 1ª edizione	Marina Di Campo - Isola D'Elba (Li) Italia	42.195	0
8/5	08:45	Mezza Maratona dell'Isola D'Elba 1ª edizione	Isola d'Elba - Marina Di Campo (Li) Italia	21.097	0
8/5	09:00	ColleMar-athon 14ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	2
8/5	09:00	Ecomaratonata dei Marsi- Archeo Run 20ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	13.000	0
8/5	09:00	Maratona d'Europa 17ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	2
8/5	09:00	Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	0
8/5	09:00	Mezza Maratona di Lucca 3ª edizione	Lucca (LU) Italia	21.097	0
8/5	09:30	30 Passi Sky Race 6ª edizione	lungo Lago Maroni - Marone (Bs) Italia	16.000	0
8/5	09:30	Corri Bravetta 6ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	1
8/5	09:30	Corsa del Narciso 16ª edizione	Rocca Priora (RM) Italia	10.000	0
8/5	09:30	Per Antiqua Itinera 11ª edizione	Ostia (RM) Italia	10.000	12
8/5	09:30	Race for Children 3ª edizione	Quartiere Montesacro - Riserva Naturale Valle dell'Aniene -	12.000	23

8/5	09:30	Trail Jeranto Punta Campanella 2ª edizione	Roma (RM) Italia			
8/5	09:30	Trofeo Città di Sezze 15ª edizione	Punta Campanella - Massa Lubrense (NA) Italia	13.000	1	
8/5	09:30	ViviBarletta 8ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	6	
8/5	13:00	Wings For Life - World Run	Barletta (Bt) Italia	10.000	1	
8/5	17:30	Maggio Race Cup	Milano (Mi) Italia	20.000	1	
14/5	06:00	100 Porte 2ª edizione	Cassino (FR) Italia	12.000	0	
14/5	06:00	Le Porte di Pietra 11ª edizione	Cantalupo Ligure (AI) Italia	102.000	0	
14/5	10:00	Val Borbera Marathon	Cantalupo Ligure (AI) Italia	72.000	0	
14/5	14:00	Il Castello di Pietra	Cantalupo Ligure (AI) Italia	42.195	0	
15/5	08:00	Trail dei Tre Castelli - 30K 3ª edizione	Gemona del Friuli (UD) Italia	16.000	0	
15/5	08:00	Trail dei Tre Castelli 3ª edizione	Gemona del Friuli (UD) Italia	30.000	0	
15/5	09:00	Giglio Trail	Isola del Giglio - Campese (Gr) Italia	50.000	0	
15/5	09:00	Straverona 34ª edizione	Verona (Vr) Italia	26.000	0	
15/5	09:00	Trail del Mulinaccio 1ª edizione	San Vincenzo a Torri (FI) Italia	20.000	0	
15/5	09:30	Miranda PentroTrail-corto 1ª edizione	Miranda (Is) Italia	27.000	0	
15/5	09:30	Miranda PentroTrail 1ª edizione	Miranda (Is) Italia	11.500	0	
15/5	10:00	Corrimaggio Larianese 11ª edizione	Miranda (Is) Italia	20.300	1	
15/5	10:00	Mezza Maratona di Pescara 10 Km 18ª edizione	P.za S. Eurosia - Lariano (RM) Italia	11.000	0	
15/5	10:00	Mezza Maratona di Pescara 18ª edizione	Pescara (Pe) Italia	10.000	1	
15/5	10:00	Race For The Cure - Non Competitiva 17ª edizione	Pescara (Pe) Italia	21.097	16	
15/5	10:00	Race For The Cure 17ª edizione	Roma (RM) Italia	2.000	0	
15/5	10:00	Straceccano 12ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	58	
15/5	10:00	Trail Adventure Fest 1ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000	0	
21/5	08:00	Quadrifoglio Ultra Trail 4ª edizione	Cusano Mutri (Bn) Italia	13.000	0	
21/5	08:00	Quadrifoglio Ultra Trail 4ª edizione	Borgo Val di Taro (PC) Italia	100.000	0	
21/5	09:00	The Great Wall Marathon	Borgo Val di Taro (PC) Italia	62.000	0	
21/5	11:00	Staffetta Terremoto Emilia	Huangyaguan (EE) Cina Popolare	42.195	0	
21/5	17:30	Campestre Oasi di Ninfa 15ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	30.000	3	
21/5	19:00	Maratonina dei Fenici 7ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa Sermoneta (LT) Italia	8.300	7	
22/5	07:00	Gran Trail Rensen 6ª edizione	Pula (CA) Italia	21.097	1	
22/5	09:00	Etrurian Trail 4ª edizione	Arenzano (GE) Italia	45.000	0	
22/5	09:00	Stralugano 11ª edizione	La Banditaccia - Cerveteri (RM) Italia	15.000	13	
22/5	09:00	Turin Half Marathon 16ª edizione	Piazza Manzoni - Lugano (EE) Svizzera	21.097	0	
22/5	09:30	Corri per CollePardo 4ª edizione	Borgo Medievale - Torino (To) Italia	21.097	1	
22/5	09:30	Maratonina di Primavera 16ª edizione	Ariccia (RM) Italia	10.000	0	
22/5	09:30	Rincorriamo la pace con "Emergency" 4ª edizione	Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	8.300	0	
22/5	09:30	Trail dei Monti Picentini 4ª edizione	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	5	
22/5	10:00	Corriamo intorno all'Abbazia 15ª edizione	Montoro (AV) Italia	18.000	0	
26/5	10:30	Massa Corre 2ª edizione	Piazza A. Diaz - Cassino (FR) Italia	10.000	0	
28/5	06:00	Trail del Monte Soglio - Girl Lung 8ª edizione	Castagno D'Andrea (FI) Italia	33.000	0	
28/5	09:00	Trail del Monte Soglio 35k Gir Cort	Piazza Garibaldi - Massa Marittima (Gr) Italia	10.000	0	
28/5	09:30	Maratonina Aeronautica Militare 7ª edizione	Forno Canavese (To) Italia	66.000	0	
28/5	10:00	ING Luxembourg Half Marathon 10ª edizione	Forno Canavese (To) Italia	35.000	0	
28/5	15:00	100 km del Passatore 44ª edizione	Borgo Piave (LT) Italia	10.000	0	
28/5	17:30	Maratonina Anticrisi...alle terme di Cretone 3ª edizione	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	21.097	1	
29/5	06:00	Trail Alta Val di Nure 5ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	29	
29/5	07:00	Amalfi Positano Trail 2ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	0	
29/5	07:00	Trail dell' Orsa - Ultra	Bettola (PC) Italia	60.000	0	
29/5	07:30	Trail del Viandante -49k 3ª edizione	Agerola (NA) Italia	53.000	2	
29/5	08:00	Amalfi Positano Trail 1ª edizione	Brentino di Belluno (Vr) Italia	50.000	0	
29/5	08:30	Trail dell' Orsa - Maggiore	Abbadia Lariana (LC) Italia	49.000	0	
29/5	08:30	Trail dell' Orsa - Minore	Agerola (NA) Italia	37.000	0	
29/5	09:00	Val Nure Ecomaratona 3ª edizione	Brentino di Belluno (Vr) Italia	30.000	0	
29/5	09:00	Amalfi Positano Trail 1ª edizione	Brentino di Belluno (Vr) Italia	15.000	0	
29/5	09:30	Maratonina di Villa Adriana (CCRrun)	Bettola (PC) Italia	42.195	0	
29/5	09:30	Trail del Viandante -25k 3ª edizione	Agerola (NA) Italia	16.500	0	
29/5	09:30	Trail Tusculum 1ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	0	
29/5	09:50	Maratona di Edimburgo 6ª edizione	Abbadia Lariana (LC) Italia	25.000	0	
29/5	10:00	Corri per le Torri	Villa Tuscolana - Frascati (RM) Italia	18.000	0	
29/5	10:00	Miranda Trail- Giro dei 3 Colli 2ª edizione	Edinburgo (EE) Scozia	42.195	0	
29/5	10:00	We Run Latina 1ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	0	
29/5	17:30	Memorial Antonio Fava 11ª edizione	Miranda (TR) Italia	21.097	0	
			Latina (LT) Italia	12.000	1	
			Roccasecca (FR) Italia	11.800	0	

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Giorno	Nome	Cognome	Anno
aprile			
1	Germana	Bartolucci	1972
1	Luciano	Foglia Manzillo	1947
1	Luigi	Venditti	1976
1	Neil Alan	Slettehaugh	1973
2	Leonardo	Silvestrelli	1979
2	Maria	Morganti	1968
3	Benedetto	Tirozzi	1944
3	Giuseppe	Chialastri	1955
4	Annalisa	Ammazzalorso	1964
4	Matteo	Saullo	1984

4	Nunzio	Chioditti	1969
5	Andrea	Mancini	1978
5	Anna	Abbagnale	1981
5	Annalisa	Galoppo	1973
5	Gianluca	Spinosa	1973
5	Stefano	Carinci	1961
5	Stefano	Ficorilli	1973
6	Andrea	Cetoloni	1962
6	Federico	Testa	1976
6	Francesco Saverio	Ivella	1966
6	Laura	Parisella	1965
7	Augusto	Pugliesi	1968
7	Fabio Settimo		
7	Pasquale	De Gregorio	1966
7	Salvatore	Lampone	1960
8	Alberto	Lauri	1965
9	Alessandro	Venturi	1974
9	Laura	Pugliese	1970
9	Manuela	Murgese	1965
10	Andrea	Cocchetti	1970
10	Giulia	Mocchegiani	
10	Isabella	Carpano	1974
10	Isabella	Calidonna	1981
11	Antonio	Galasso	1971
11	Giuseppe	Marciano	1971
11	Mauro	D'errigo	1969
12	Bruno	Rucci	1978
12	Fabio	Giudici	1978
12	Francesca	Lippi	1972
12	Marco	Tombolini	2006
13	Alan Gilruth	Fyfe	1973
13	Angelo	Proietti	1980
13	Dario	Sulis	1975
13	Fabio	Mostarda	1972
13	Marco	Forcina	1975
13	Roberto	Incerti Libori	1968
13	Stefania	Pomponi	1975
13	Tommaso	Mottola	1969
14	Fabio	Foresi	1970
14	Oreste	Mancini	1959
15	Alessandro	Gianni	1976
15	Marcello	Riccobaldi	1978
15	Marco	Amore	1980
15	Marco	Pucci	1964
16	Aldo	Pallini	1953
16	Alessia	Calcagnile	1974
16	Silvia	Massetti	1985
16	Tonio	Di Domenico	1966
16	Valter	Oliva	1965
17	Alfredo	Corda	1947
17	Gianluca	Cocciarelli	1971
17	Valerio	Biagiola	1979
18	Claudia	Streuli	1969
18	Manuela	Boscolo	1970
18	Martina	Neccia	1989
18	Vittorio	Leone	1962
21	Carla	Giammattei	1964

21	Fabrizio	Galimberti	1968
21	Laura	Zacchia	1980
21	Roberto	Rocchi	1960
21	Stefano	Bonessi	1965
22	Alessandra	Vulterini	1961
22	Luca	Fiorani	1965
22	Maria Grazia	Balducci	1972
22	Mario Rogerio	Dos Santos Galvao	1981
22	Renato	Fiorenza	1950
23	Alessandro	Riccardi	1961
23	Giorgio	Romeo	1955
23	Giorgio	Serafini	1961
24	Maria Cristina	Zambonelli	1963
24	Stefano	Arcioni	1980
25	Carlo	Vinucci	1969
26	Alessandro	Parola	1976
26	Graziano	Romano	1973
27	Arianna	Vernini	1961
27	David	Ruiz Calero	1974
27	Giacomo	De Angelis	1974
27	Micaela	Montanaro	1968
30	Gilberto	Micaloni	1968
30	Lorenzo	Raso	1993
30	Mattia	Pes	1981
30	Stefano	Proietti	1979
maggio			
1	Alberto	Macchia	1947
1	Alessandro	Maltese	1972
1	Fabio	Pressi	1966
1	Marco	Pellegrini	1973
1	Stefano	Pierdomenico	1970
2	Fabrizio	Leoni Di Pietro	1958
3	Christian	Sansonetti	1976
3	Franco	Di Giacomo	2006
3	Roberta	Falaschi	1968
4	Ferdinando	Silvestri	1963
4	Michela	Ciprietti	1982
4	Riccardo	Inghelmann	1976
4	Valentina	Visconti	1971
5	Antonello	Festa	1967
5	Domenico	Cacchione	1959
5	Fabrizio	Sacco	1972
5	Roberto	Canestrari	1961
6	Daniel	Peiffer	1959
6	Francesco	Cerami	1982
6	Gino	Angiolillo	1965
6	Marilena	Filice	1967
6	Michela	Gottardo	1961
7	Aldo Agazio	Procopio	1960
7	Luca	Passalacqua	1967
9	Alessandra	Graffi	1967
9	Costantino	Passini	1976
9	Danilo	Stamegna	1974
9	Marco	Felisati	1965
9	Sara	Zenobi	1974
10	Angelo	Mauri	1969

10	Claudio	Maffucci	1957
10	Marco	Tartaglino	1961
11	Anastasio	Piazzolla	1948
11	Andrea	Di Pino	1965
11	Andrea	Valentini	1991
11	Carla	Ancona	1966
11	Claudio	Dell'uomo	1964
11	Mario	Tannoia	1971
11	Pasquale	Muggeo	1952
12	Alessandro	Sedia	1982
13	Gaetano	Nolfo	1981
13	Giampiero	Decinti	1968
13	Gustavo	Olivieri	1958
13	Maria Adelaide	Frabotta	1953
13	Mario	Florido	1951
13	Stefano	Gallo	1975
14	Danilo	Santoponte	1969
14	Paolo	Rossi	1966
14	Riccardo	Pasquini	2005
14	Stefano	Guerra	1954
15	Daniele	Moscatelli	1972
15	Marco	Baldi	1970
15	Roberta	Ricci	1967
15	Sergio	Sandroni	1966
16	Anna Costanza	Baldry	1970
16	Giovanni Battista	Torelli	1955
16	Simona	Meliconi	1966
17	Daniele	Simonetti	1976
17	Gabriella	Di Marzio	1964
17	Marco	De Pasqualis	1958
18	Alessandro	Corrirossi	1975
18	Alessandro	De Luca	1969
18	Aliano	Ramundo	1963
18	Andrea	Cavallini	1976
18	Francesco	Passeri	1999
18	Francesco	Perrone Capano	1990
18	Giuseppe	Pappagallo	1957
18	Mirko	Palleschi	1976
18	Pietro	Ruggiero	1988
18	Veronica	Laudati	1978
19	Bruno	Righetti	1951
19	Daniele	Amadio	1975
19	Luigi	Falato	1957
19	Mauro	Iannilli	1963
20	Federico	Giorgi	1968
20	Francesco Rosario	Di Pietro	1962
20	Maurizio	Occhioni	1982
20	Rosario	Del Giacco	1971
20	Salvatore	Zinna	1966
21	Francesco	Giammaria	1969
21	Marco	Rossi De Gasperis	1951
21	Massimo	Olivieri	1959
22	Fabio	Boninsegni	1960
22	Flavia	Sette	1976
22	Francesco	Cota	1974
22	Luca Federico	Ricci	1966

22	Mauro	Valmori	1976
23	Antonella	Abbondanza	1978
23	Girolamo	Lanzellotto	1943
23	Maia	Poltronieri	2007
23	Marco	Speranza	1976
23	Maria Antonietta	Costantino	1964
24	Alessandro	Achilli	1976
24	Massimo	Cavallucci	1955
25	Alessandro	Somai	1977
25	Claudio	Zambelli	1985
25	Cristina	Craescu	1976
25	Federico	Tosti	1961
25	Giorgio	Omodeo Salè	1988
26	Antonio	De Luca	1971
26	William Alfredo	Mostorino Rivera	1977
27	Alberto	Botta	1968
27	Enrico	Zuccarino	1971
27	Lucia	Svaluto Moreolo	1965
28	Ann Catherine	Huie	1968
28	Daniele	Bonaiuti	1981
28	Giuseppe	Casciani	1982
29	Dario	Vaccaro	1968
29	Patrizia	Cini	1965
29	Sara	Bartoloni	1980
29	Stefano	Porcelli	1985
30	Cristiano	Giovannangeli	1975
30	Massimo	Argenti	1961
31	Claudio	Sanzò	1983
31	Emanuela	Oldani	1971
31	Giancarlo	Di Bella	1968
31	Lucia	Petrolini	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 161 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.