

la Podistica Solidarietà

TINFORMA

ANNO 18 - N. 187 LUGLIO-AGOSTO 2018



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici Orange, bentornati al consueto appuntamento con il Tinforma!!!

In questo numero potrete rivivere tutte le emozionanti avventure degli Orange di questa calda ed intensa estate 2018. Due mesi, **Luglio ed Agosto**, che hanno visto la nostra società impegnata su tutti i fronti, da quello podistico a quello solidale, perché come per gli appuntamenti podistici la solidarietà non va mai in vacanza!!! Per la sezione podistica avrete modo di rileggere tutti i nostri avvisi, molti dei quali riservati a gare storiche come ad esempio la **Corsa de' Noantri**, che vede centinaia di atleti invadere il cuore di Trastevere, la **Spenta** che da Subiaco conduce gli atleti fino al suggestivo traguardo di Monte Livata, Attraverso... Castel San Pietro Romano nel paese "tutto scassato" che ha visto nascere la tetralogia di **Pane, Amore e ...** rappresentando il paese immaginario di Sagliena, **I due marescialli, Liolà** e tanti altri capolavori del cinema italiano. Oltre alla penna (virtuale) del sottoscritto da questo numero avrete modo di apprezzare anche quella della nostra Orange **Isabella Calidonna** che mi supporterà nella stesura degli avvisi. Inoltre, colgo l'occasione per invitare tutti coloro che vogliono partecipare attivamente alla Redazione della Podistica Solidarietà di farsi avanti: il vostro contributo sarà ben accetto!!!

I vostri racconti di questa estate: **Viviana Maura Vitale** ci racconta cosa significa Correre... in Puglia; **Ettore Golvelli** ci riporta in mente la situazione post sisma di Amatrice, la città che sta imparando a resistere; **Isabella Calidonna** ci racconta le emozioni vissute per il suo primo Triathlon Olimpico; **Maria Francesca Piacentini** ci spiega i motivi che la portano ad allenarsi duramente per raggiungere i suoi obiettivi sportivi nonostante fatica e sacrificio; infine, **Domenico Urso**, ci conduce a Piediluco narrandoci delle scure, dolci e fredde acque provate in occasione dell'omonimo triathlon sprint.

Dulcis in fundo per la sezione dedicata al ciclismo troverete il solito contributo speciale del nostro amico **Gianfranco Di Pretoro** che ci racconta della realizzazione del suo sogno, ovvero congiungere in bicicletta i tre laghi laziali, ovvero Bracciano, Vico e Bolsena.

Nella sezione sociale troverete una bellissima iniziativa presentata dal nostro "professore" **Giovanni Sebastiani**, ovvero il "**Cammino e la Lunga Marcia nelle Terre Mutate**", un percorso di conoscenza e solidarietà che attraversa tutti i luoghi dell'Appennino Centrale accumulati tra di loro per i terremoti che si sono verificati negli ultimi venti anni e che hanno cambiato il loro aspetto geofisico e sociale.

La nostra **Francesca Boldrini** invece ci racconta del successo ottenuto dal Campus Estivo organizzato dalla Onlus **Spiragli di Luce** e dedicato ai ragazzi speciali della nostra **Elisa Tempestini**.

Il nostro **Maurizio Zacchi** ci informa della nascita di una nuova sezione orange, ovvero l'**escursionismo sportivo**, una nuova disciplina aperta a tutti che sta ottenendo notevole successo in tutto il mondo.

Il nostro grande Presidente, **Pino Coccia**, ci illustra le attività della **scuola di atletica leggera della Podistica Solidarietà**, che da settembre riparte a pieno regime; ricordiamo che la scuola è aperta a tutti, bambini, ragazzi e adulti a qualsiasi livello di apprendimento, con lezioni teoriche e pratiche, che **si svolgeranno tutti i martedì e giovedì a Caracalla** presso lo Stadio Nando Martellini.

Il nostro **Daniel Peiffer** disegna un ritratto fedele di una figura indispensabile della nostra società: il mitico **Maurizio Ragozzino**. Una persona sempre disponibile ed umile, che non si tira mai indietro per dare una mano anche al di fuori del campo societario così come capitato a Daniel in occasione del suo trasloco dalla Germania.

Vi segnaliamo inoltre con grande soddisfazione l'uscita del libro **"Racconti di Corsa e quotidianità"**, nuova fatica letteraria dell'amico ed atleta orange **Alfredo Donatucci**; il libro raccoglie "pensieri tranquilli, ricordi vecchi e stimoli nuovi" del nostro Alfredo, che oramai corre con il nostro gruppo da ben 19 anni!!! (Chi è interessato ad acquistare il libro può rivolgersi in sede).

Infine troverete i dettagliati **resoconti dei mesi di Luglio ed Agosto** sui piazzamenti ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti durante il mese di appena trascorso, grazie alla paziente opera di raccolti dati di **Enrico Zuccheretti**, nonché tutte le opere di beneficenza effettuate dalla Podistica Solidarietà con i premi vinti alle gare grazie alla partecipazione degli atleti orange.

Infine per la sezione dedicata alla solidarietà troverete l'introduzione dell'intervista effettuata da **Isabella Calidonna** sulle **donazioni organizzate in sede dalla Podistica Solidarietà in collaborazione con AdSpem**, in cui potrete rivivere le esperienze vissute e le emozioni provate dai nostri orange; ne approfittiamo inoltre per ricordarvi l'**appuntamento con la prossima donazione che è fissato per sabato 29 settembre**.

Emanuela Tabacchiera, ci racconta di una delle tante **mission della nostra squadra in quel di Amatrice** in cui ha preso parte anche lei, durante la quale la Podistica ha offerto frutta, verdura e beni di prima necessità ricevendo in cambio tanti grazie e sorrisi profondi.

Ancora la nostra Isabella Calidonna ci fa rivivere un sabato di servizio di volontariato presso **la mensa Caritas "Giovanni Paolo II"** a Colle Oppio insieme a tanti altri atleti orange.

Infine vi parleremo dell'Associazione **Ponti non muri** e del suo progetto solidale a favore dell'orfanotrofio **"La Crèche"** di Betlemme.

Dopo questo lungo redazionale non mi resta che lasciarvi immergere nella lettura integrale del Tinforma, dandovi appuntamento ad Ottobre per un nuovo numero del Tinforma.

"Buone corse" a tutti!!!

Tony Marino

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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA Presidente

MARCO PERRONE CAPANO Coordinatore generale

ANTONIO MARINO Capo redazione & resp inserimento sito

ALESSANDRO TODDE Assistente di redazione

MARIO DURANTE Assistente inserimento sito

ALESSANDRA PELLEGRINO Responsabile grafica e impaginazione

5 RESOCONTI

Correre... in Puglia!!! *di Viviana Maura Vitale*

Amatrice, la città che sta imparando a resistere *di Ettore Golvelli*

13 AVVISI *di Redazione Podistica*

Alla conquista del "Rione der Leone"

A Livata per vincere insieme ancora una volta!!!

Tra sabbia e sentieri: prove tecniche di trail

A Tolfa una classicissima estiva

Pane, amore e... una corsa da cinema!!

A Ronciglione la solidarietà non va in vacanza

Corri Roma, 10 km attraverso la Capitale

Roma By Night Run: Il percorso

Ritorna la 21 km in notturna

Costiera Amalfitana: Convenzioni pacchetto completo gara più weekend

30 TRIATHLON

Il mio primo Tri Olimpico *di Isabella Calidonna*

Ma perchè *di Maria Francesca Piacentini*

Scure, dolci fredde acque di Piediluco: non ci mancherete per niente *di Domenico Urso*

39 CICLISMO

La "Traversata ciclistica dei tre laghi" *di Gianfranco Di Pretoro*

41 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Il Cammino e la Lunga Marcia nelle Terre Mutate:

un percorso di conoscenza e solidarietà *di Giovanni Sebastiani*

Giugno: inizia l'Estate Orange!!!

"Racconti di Corsa e quotidianità": il 28 luglio la presentazione del nuovo libro di Alfredo Donatucci *di Giuseppe Coccia*

Campus Spiragli di Luce 2018: una chiusura in bellezza con uno sguardo al futuro... *di Francesca Boldrini*

Escursionismo sportivo: con l'Etruria Marathon nasce una nuova sezione orange *di M. Zacchi*

Tutti a Scuola di Atletica Leggera!!!! *di Giuseppe Coccia*

Luglio: è arrivato il caldo!!! *di Antonio Marino*

L'umiltà e la disponibilità di un Top della Podistica Solidarietà *di Daniel Peiffer*

Chiusura estiva sede

61 SOLIDARIETÀ

Linfà rossa per vivere! *di Isabella Calidonna*

Un fiore in bocca può servire, sai. Più allegro tutto sembra *di E. Tabacchiera*

Raf chiama e... Podistica risponde! *di Isabella Calidonna*

Un progetto solidale a favore dell'orfanotrofio "La Crèche" di Betlemme!

Il 29 settembre fai una buona azione: vieni a donare il sangue!!!!

70 DLF

72 CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2018

75 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

CORRERE... IN PUGLIA!!!

di Viviana Maura Vitale

Non è facile correre in Puglia. Per correre serve una buona alimentazione, un bere moderato e mai prima della gara, un buon riposo e un clima ragionevole. Quindi se arrivi il venerdì dopo un bel viaggio di 5 ore iniziato la mattina presto, dovresti riprenderti e poi fare una di quelle corsette che chiamano rigeneranti in attesa della gara di domenica. **Però ti accolgono direttamente a tavola con una bella imepata di cozze** (quella che voi chiamate gentilmente sauté e tanto, dovunque voi siate in Italia se non in Puglia, non sapete neanche cosa sia. Le vostre cozze sono tristi nei piatti, secche e dello stesso sapore. Le nostre sono gloriose nel loro sughetto con cipolla, origano, pomodorini e il pane che vi si inzuppa è corposo e quasi carnoso). **E poi mozzarelle, ricottine, fioroni.** 'Na cosetta leggera.

E poi che fai, riposi? Con questo mare? No no... Adesso fatevela voi la corsetta leggera alle 19 con le cozze che ancora sono vive nella pancia e stanno giocando a nascondino con le mozzarelle mentre cercate un'andatura dignitosa che faccia presagire una prestazione altrettanto dignitosa. Impossibile. Una bella camminata veloce e a casa subito.

Non vi parlerò del giorno successivo che un amico mi regala **un fiasco di primitivo del contadino**, leggermente rinfrescato in frigo e sembra un succo di frutta a 14 gradi. Strepitoso per le gambe. Te le senti leggere leggere finché non crolli in un sonno ipnotico dal quale dopo due ore ti svegliano le cicale ma solo perché non sei abituato a quel suono.

Il giorno della gara però vuoi fare la buona. Ma il vento è calato e il mare è bellissimo come solo giugno ti regala. Che fai non nuoti, solo un pochino però... oggi c'è la gara.

Per arrivare a Mottola ho percorso una strada che mai mi era capitato di fare. Dalla Selva di Fasano a Noci, una distesa di vigneti (quelli del Locorotondo, del Primitivo, del Negroamaro) ordinatissimi, circondati da ulivi, intervallati da campi appena arati sui quali si disponevano, come fossero biglie, le balle di fieno ancora luccicanti al sole. Insegne

di resort a mille stelle e soprattutto, silenzio.

Ho tagliato la Puglia in meno di un'ora e finalmente ho visto Mottola su una collina. Non presagivo un percorso semplice. Inizio da subito a stupirmi per l'accoglienza e l'organizzazione. In primis i bagni chimici,

deserti nonostante gli 800 partecipanti. **Forse l'acqua di Roma è diuretica.** Poi al gazebo per la consegna pettorali erano tutti solidali con me che ritiravo a nome di una società, solo un pettorale. Una signora vedendo la mia maglietta mi dice: **che bel nome ha la tua società, mi piace solo a leggerlo!**

Musica, chiacchiere... finché tutto si ferma per un attimo serve un medico e forse l'ambulanza. Un lungo minuto con il cuore in gola, una bambina è caduta dice lo speaker. Ma dopo pochissimo la musica riprende e lo speaker dice: tutto bene, non è successo niente. La bambina sta bene e pure io quando ero piccolo sono caduto e mi hanno messo sei punti in fronte!

Alla partenza suonano l'inno nazionale, a Roma lo cantiamo tutti. Qui no. In prima fila due runners iniziano a picchiarsi ma qualcuno interviene e dice: abbiamo appena cantato l'inno, ma state buoni.

Quindi si parte, inutile dirlo. In salita. Già dopo 1 km alcuni bellissimi ragazzi quasi ti rincorrono per darti l'acqua. No grazie... è un po' troppo presto. Passiamo davanti al bar dove tutti sono vestiti bene e gli uomini sbarbati. I vecchi guardano, non sembrano comprendere troppo perché corriamo. Le atlete non sono molte e quelle della mia età (ah, la conoscessero!), pochissime. **Le signore che invece fanno la passeggiata sono di più e stavolta, nonostante l'abbondanza causata dalle orecchiette, non potranno superarmi.**

Il passaggio nel centro del paese è strabiliante!



Sai quel vicoli che quando fai turismo dici: non prendiamo questa strada che è troppo ripida e ci sono i gradoni? Ecco, quella. Nel percorso, alla mia lentezza, corre Nicola, un atleta settantenne che sicuramente ricorda altre glorie. Ha un cappello a visiera infilato sopra una piccola bandiera italiana e quando vede i fotografi **mi chiede di dargli la mano e alziamo le braccia in segno di vittoria:** forza Nico', gli dicono tutti, perfino lo speaker quando ripassiamo dopo solo 2,5 dal via e io non so se mi sono sbagliata... chiedo: no signo' devi andare sopra quella strada. Sopra. Appunto. Per me questi percorsi sono impensabili. Nelle salite il cuore schizza a 184 e non ho il tempo di riportarlo alla norma perché ne inizia subito un'altra. Penso al percorso della best woman o a quello di Valencia. Li sogno. Finiti i gradoni, per i vicoli con le persone affacciate ai balconi, alcuni sostavano fuori dalle loro case a livello strada con tubi di gomma dai quali si divertivano a spruzzare l'acqua, ma te lo chiedevano prima: vuoi l'acqua signo' ? Era il sesto "signo", ma ero così provata o i pugliesi sono così educati? La salita panoramica non ve

la descrivo nemmeno. L'ho fatta, quasi in solitaria. Due ragazze ventenni non atlete, un atleta carogna (poi vi dirò perché) di una squadra locale e Nicola, che però era rimasto indietro. L'atleta carogna correva ad elastico, direbbe Roberto, solo che quando rallentava ansimava come chi sta in punto di morte. E non era proprio divertente anche perché lungo il percorso ho contato quarto agenzie funebri. Le agenzie funebri in Puglia non sono tristi come quelle di Roma (a parte Taffo) e le loro porte sono aperte accanto alle friggitorie di panzerotti o ai fornelli che arrostiscono turcinieddi (e se non sapete cosa siano è arrivato il momento di venire in Puglia). Quindi lui ansimava a morte accanto alle svariate pompe funebri e passando accanto ai muri dove ho rivisto i manifesti che annunciavano la morte di qualcuno. Cose a cui ero abituata, per nulla macabre. Umane. Provo a dire all'ansimante che forse gli conviene modulare la velocità lui mi affianca e dice che ci prova. Ma dietro di me sento applausi perché dovunque passavamo e anche se eravamo tra gli ultimi, c'era gente immobile e vestita di tutto



punto che aspettava per vedere chi correva.
Bravo dotto'! **Realizzo in un attimo che stavo correndo con il dottore del paese ed era una cosa "fichissima"** perché dovunque passassi, dietro c'era il dottore e tutti applaudivano. E poiché ormai avevo le allucinazioni pensavo che applaudissero me. Al 9 k eravamo io e la carogna. Lui ansima e quasi si ferma, io in uno strano mood da canto del cigno, inizio a correre e lui mi urla: non mi lasciare solo. Eravamo soli nella discesa assoluta che neanche Montalbano la può descrivere e io che non avrei mai sopportato rimorsi, rallento. Lui mi affianca e poco prima del traguardo accelera mi supera e arriva prima. Ah! Il maschio pugliese che non avrebbe mai accettato di essere battuto da una donna, per quanto poco competitiva. Ma i miei due amici e mio marito erano vicini al traguardo e mi incitavano come per dire dai che sei arrivata pure tu. Oh! Ci ho messo 1.05 mica è male se si considera la follia del percorso che al

confronto la salita del Pincio della We Run Rome è una passeggiata di salute.

Lo speaker praticamente mi accompagna all'arrivo e dice: **Signora! Faccia un bel sorriso al fotografo. Figurati ! Dimmelo un'altra volta e mi metto in posa.** Continuo a correre in souplesse perché mai dare segnali di stanchezza e di poca eleganza... per la verità ho camminato ancora per 5' finché il cuore è sembrato normale.

Al ristoro un pezzo di anguria dolce e fresca e un panino con la mortadella. Peccato non poter aspettare il rinfresco che la mia casa è a 1 ora di macchina tra i vigneti e sono già le 20.30! La signora che mi porge l'anguria vedendo la maglietta sociale "straniera" mi ringrazia per aver partecipato alla loro festa. Io ringrazio lei.

E la Puglia. Che è bella.

AMATRICE, LA CITTÀ CHE STA IMPARANDO A RESISTERE

di **Ettore Golvelli**



C'è un luogo nel cuore dell'Italia dove le tradizioni si tramandano da secoli e secoli e dove i piatti della cucina tradizionale riflettono i profumi e i sapori della montagna. Questo luogo, conosciuto in tutto il mondo grazie al piatto di pasta che dal suo toponimo prende

il nome, è **Amatrice**, **scigno appenninico che racchiude al suo interno un piccolo paradiso di natura, tradizioni ed eccellenze gastronomiche.**

Ma Amatrice è anche tristemente famosa per il tremendo terremoto del 2016 che, in varie fasi, l'ha messa in ginocchio. Il sisma l'ha colpita casa per casa; dalle cantine alle camere da letto, ai sottotetti. **In 142 secondi di terrore i centri storici di Amatrice, Accumoli, Pescara del Tronto e di Arquata non esistono più. 298 morti, 4600 sfollati**, Amatrice tagliata in due da una collina di sassi, mattoni, tegole, mobili e vestiti che una volta erano banche, case, negozi, chiese. Ovunque i segni della distruzione, con i detriti delle case sbriciolate mescolati a carcasse d'auto, vetri, brandelli di vite perdute. **Ma adesso è tempo di rialzarsi, di rimboccarsi le maniche e ricominciare a ricostruire. Ma occorre solidarietà, affetto, amicizia, elementi fondamentali per alimentare quel sogno cominciato secoli fa.**

Per questo, è per rispondere all'invito di "IO SONO FUTURA VERTICAL", una associazione promotrice di numerosi progetti ad alta valenza sociale nelle zone colpite dal terremoto, unitamente a Giovanni Sebastiani e mia moglie Marcella, ho visitato i territori tra Arquata del Tronto ed Amatrice, luoghi emblematici e rappresentativi degli sfregi che la forza distruttrice della natura ha portato con se in occasione del terremoto. **Un vero e proprio "calvario del dolore"**, che ha lacerato esistenze e ridefinito, spesso in maniera irreversibile, le aspettative di vita di migliaia di persone. Girando per un giorno intero tra i monti il

surreale si è impadronito dei luoghi più reconditi - borghi e paesi di rara bellezza, oramai pressoché abbandonati - e il silenzio è divenuto così denso che camminando, anche se con cautela e grande rispetto per qualunque cosa si incontri, è stato possibile udire i rumori dei nostri passi.

Ad essere drammaticamente reali, invece, sono le testimonianze di coloro che hanno vissuto l'esperienza del terremoto, sia ad Arquata, sia ad Amatrice. Racconti che, a sentirli, anche con il livello di empatia impostato al minimo, fanno rabbrivire chiunque.

Ad Arquata del Tronto, il giorno stesso in cui siamo arrivati, all'**Osteria degli Alpini**, il titolare ci racconta di come ha riaperto la struttura in un manufatto d'emergenza, al posto del rifugio alpino distrutto dal sisma. **"Non so, non voglio fare altro che questo... è tutta la mia vita"**, mi dice mentre lavora dietro al bancone con gli occhi lucidi. È una precisa volontà che si riflette nello spirito di un paese che non vuole rassegnarsi a ciò che la natura, senza sconti, ha riservato a queste genti.

Abbiamo ascoltato **Dora**, una vecchietta che vive solitaria in una delle centinaia di casette allestite per i terremotati. Sentirla parlare con il sorriso sulle labbra e con il sogno di un futuro migliore ci ha riempito di gioia. E poi **Enrichetta**, che lasciata la comoda casa di Guidonia per ritornare ad Arquata. Adesso vive in una roulotte a cucire vestiti per gli altri: si è portata anche la sua macchina per cucire che si era salvata dal terremoto.

Abbiamo sentito la storia di **Gabriele Perilli**, cuoco ed allevatore di mucche e cavalli. Adesso gestisce un ristorante in una struttura prestata dal comune insieme a sua figlia **Elisabetta**. Mi ha raccontato, oltre tutta la sua vita, gli interminabili momenti vissuti del terremoto. Nei suoi occhi ho visto ancora più vivo il terrore di quei attimi. Il dolore struggente di chi aveva perso tutto, gli affetti più cari (ha perso due sorelle), la propria casa e con essa anche parte del suo vissuto. Ascoltavo attonito in pieno rispetto le parole cariche di coraggio. Sì, coraggio, perché chi mi stava parlando scampò al terremoto ma si attivò subito, con cuore e mano, per aiutare se stesso e gli altri.

Storie di autentico dolore che, sovrapposte alla visione delle macerie, ci lasciano senza respiro.

E poi Amatrice... Arrivati al paese, nella zona rossa, è come se il tempo, lì, si fosse fermato. Più mi addentravo, più mi guardavo attorno, più quello che vedevo, anzi quello che non vedevo, mi faceva star male. Un luogo pieno di storia e vita era adesso un paese fantasma. Passo dopo passo ci avvicinammo al cuore del paese: attorno a noi, quello che doveva essere un centro storico attivo e fiorente, dinanzi a noi invece soltanto cumuli di macerie. Nella desolata piazza di Amatrice, il campanile e la chiesa, rimasti immobili perché integralmente puntellati, cercano di sopravvivere a quel destino che, Madre Natura, con la sua inesorabile energia, sembra avergli oramai predetto: è la lotta contro il tempo che vede contrapposti gli umani contro quel l'energia delle faglie sismiche che sembra esistere per permettere alla natura di proseguire il proprio eterno ciclo, rigenerandosi di stagione in stagione e del tutto indifferente a ciò che succede. Amatrice era uno dei più bei borghi del Lazio; nel corso potevi incontrare persone sorridenti, tutti si conoscevano tra loro, tutti si davano una mano. Oggi si vedono solo macerie immobili, strade deserte, nelle vie d'accesso al paese è finito il

via vai dei Carabinieri e dell' Esercito: ci sono solo le sentinelle. La stampa torna solo se qualche autorità viene a far visita. Intanto però il cuore dell'Italia sta rallentando i suoi battiti in quella che sembra un'indifferenza generale che fa più male delle morti. E poi il terremoto ha mandato via le persone, anche chi voleva rimanere; non si sono preoccupati del contesto sociale, di mantenere punti di aggregazione, iniziative, di fare in modo che le persone trovassero il motivo per continuare a stare qui. Ora anche chi sopravviveva e lavorava sceglie di andare via, così Amatrice è morta una seconda volta.

Ma veniamo alla corsa. È domenica mattina e la giornata è iniziata presto. Con Giovanni e mia moglie ci siamo ritrovati di buon'ora sull'altopiano di Macchie Piane, proprio sotto Pizzo di Sevo (2419 m.), per iniziare la scalata che, dapprima lungo il Tracciolino di Annibale, storico sentiero che si dice attraversato dal condottiero cartaginese con i suoi elefanti; e poi diretto su, fin sopra la vetta.

I fianchi delle montagne, ammorbiditi da una folta vegetazione che ricopre i versanti, selvaggi, lasciano spazio a questo dolce altopiano, curvilineo e rigoglioso, contornato dai profili degli Appennini. **E questo mi dà proprio l'impressione di un saluto di benvenuto nelle terre di Amatrice,**

un cordiale abbraccio di natura incontaminata, dal forte profumo di bosco, prima della dura salita.

Il sole è appena salito sopra le creste dei Sibillini ed è ancora presto per la corsa ed io mi regalo qualche minuto per scambiare due parole con un pastore locale. È un piacere sentirlo parlare; già dai primi racconti si evince che è innamorato della propria terra: l'amatriciano vive un legame indissolubile con l'altopiano, ha imparato



Il 'Professore' Giovanni Sebastiani insieme a 'Sir' Ettore Golvelli

nei secoli cosa vuol dire essere un punto d'incontro in un territorio arricchito dalle tradizioni delle genti che per secoli hanno transitato da queste valli in bilico tra l'Adriatico e Tirreno. Lo si sente nel dialetto locale e nella parlata, laziale sulla carta ma abruzzese nell'anima, con sfumature di umbro e marchigiano. La terra che fino al 1927 costituita l'ultimo lembo d'Abruzzo oggi appartiene alla provincia di Rieti ed è una "terra di confine" a tutti gli effetti, **un piccolo angolo in cui si incontrano Lazio, Umbria, Marche e Abruzzo.**

Si parte per la scalata del pizzo di Sevo. Già dopo pochi metri si capisce che questa è una montagna appenninica dall'aspetto diverso rispetto i massicci che si ergono nelle vicinanze, perché ricoperta in basso da boschi fittissimi e rigogliosi, che diventano pascoli solo alle quote più elevate. **È questa la peculiarità dei monti della Laga, catena montuosa che ha proprio in Amatrice il suo capoluogo,** una terra attraversata da innumerevoli corsi d'acqua che con il disgelo regalano linfa vitale sul finire dei rigidi inverni. E mentre alle mie spalle, giù nella conca di Amatrice, lo spettacolo spettrale dei cumuli di macerie nei vari borghi, sopra si ergono severe le vette del Pizzo di Sevo, del Cimalepri e del monte Gorzano - la montagna più alta di tutto il Lazio - in lontananza fanno capolino le cime arrotondate dei Sibillini. Alla mia destra il "tracciolino di Annibale", la strada utilizzata da Annibale, nel 218 A.C., per raggiungere l'Adriatico dopo la battaglia del Trasimeno.

Un forte e ritmico scampanio mi annunciano il movimento di mucche chianine che si muovono da un pascolo all'altro; i cani da guardiania che abbaiano in lontananza mi avvertono che un gregge di pecore bruca i fili d'erba nel leggero fruscio di vento. **Nasce tutto da qui, dai pascoli in altura che forniscono erba fresca per vacche e pecore, la materia prima poi trasformata saggiamente dalle mani dell'uomo in ricotta, yogurt, caciotte e altri prodotti derivanti dal latte fresco.** È finalmente arrivo in vetta, dopo una dura scarpinata solitaria fra i monti (ero ultimo tra i partecipanti), i muscoli dolenti, le dita screpolate dalle asperità e la fatica che finalmente ma

temporaneamente termina dove non è più possibile salire.

La vetta non è altro che un cupolone erboso immerso in sfuggenti nuvole in cui troneggia un enorme croce metallica. Dal piccolo pianoro in vetta ammiro tutte le cime della Laga, disposte in fila e che fuggono a perdita d'occhio verso sud - est; e poi un panorama vastissimo, dai monti Sibillini al lago di Campotosto, il piccolo lago di Scandarello e in lontananza il massiccio del Terminillo con il monte di Cambio ed il monte Elefante. E poi il Gran Sasso, come quasi sempre sfuggente e seminascosto dalle nuvole.

Quassù, nella vastità del panorama sottostante, non ti senti mai solo: **molte delle nostre montagne ci accolgono sempre con una croce in vetta, simbolo che ricorda all'uomo il divino e che eleva entrambi - montagna e uomo - più in alto di quanto siano in quel momento.** Ecco, posso camminare nella solitudine tutta la giornata è anche di più ma, quando incontro una croce in vetta, non sono più solo. Il sole adesso splende caldo ma il venticello gelido suggerisce una sosta breve. Un'ultima missione prima di scendere a valle. Il vecchietto di Amatrice, Gabriele Perilli, nel raccontarmi la sua vita adolescenziale, mi ha confidato che in cima, quando stava con le sue mucche, amava intagliare il legno realizzando piccoli manufatti attinenti la sua montagna preferita. E poi conservarli in una ruvida cassetta legata alla base della croce. Ma poi, l'età e la sua frenetica attività lavorativa, gli hanno impedito di ritornare lassù, sotto quella croce, alla sua amata cassetta metallica. Incredibilmente la cassetta è ancora lì, sotto la croce, arrugginita, semicoperta da sassi e terra, ancorata alla croce con un rudimentale fil di ferro. Dopo averla ripulita in superficie e con l'ausilio di un sasso, sono riuscito ad aprirla. All'interno piccoli pezzetti di legno ammuffiti accatastati uno sull'altro. Ho rimosso delicatamente la muffa superficiale ma anche sotto i legni erano oramai deteriorati. Ho rimosso di nuovo il coperchio sulla cassetta e con lo stesso sasso di prima l'ho richiuso ermeticamente. **Sono passati 67 anni e quella cassetta è ancora**

la, a testimoniare la spensierata fanciullezza di un ragazzo che a 14 anni ha dovuto lasciare le sue amate montagne per cercare lavoro nella capitale. Comincio a scendere, con la malinconia di chi lascia indietro qualcosa importante: la croce, la cassetta, il terremoto, Amatrice lì, sotto un cumulo di macerie: da quassù si vede molto chiaramente, sembra una di quelle cittadine tedesche bombardate dagli alleati durante la seconda guerra mondiale. Ma tutto passa quando rialzo la testa e riguardo il panorama delle montagne: una brughiera scozzese sulla quale si affaccia improvviso il monte Vettore, spalleggiato dal Redentore, che galleggia sul mare di nubi. Di lato, in basso, la traccia ancestrale lasciata dagli elefanti, che sorge e sparisce, emerge e si immerge nel mare di falasche che copre tutto il monte; mentre le nuvole corrono veloci quassù, in alto, per tramutarsi in un mare in basso, con solitarie vette simili ad isole che sbucano sotto un sole radioso. Più in basso il lago di Scandarello, dove chiuderò la mia giornata con i miei compagni di viaggio. Continuo a scendere e davanti a me, in basso, sparsi nella Conca del Tronto i cumuli di macerie delle innumerevoli frazioni di Amatrice. È uno spettacolo terrificante: sembrano siti militari colpiti con chirurgica precisione da attacchi

aerei mirati. Io penso che, all'indomani del terribile evento sismico e passata la prima fase di emergenza, appare chiaro che l'unica risorsa immediatamente disponibile è utilizzabile per un vero supporto all'economia locale, sia proprio la montagna, in tutte le sue forme ed in primis, nella sua forma di motore del turismo locale. Perché in mezzo a questo oceano di dolore, di emergenze riuscite e di mille cose da fare od ancora incompiute, rimane comunque la voglia forte di tornare a vivere e, con caparbia tenacia, si pensa che un futuro sia ancora possibile. **Ma anche a noi tocca fare qualcosa.** Pensando a tutto ciò che è andato distrutto e alla forza posta nella voglia di rinascere da parte di coloro che abitano questi territori, è quasi un dovere morale e gesto di autentica solidarietà continuare a visitarli, sia per godere delle immense e struggenti bellezze dei monti Sibillini e della Laga e degli spazi verdi ad essi circostanti, sia gustando ed acquistando i prodotti della terra che rappresentano, insieme a tutte le filiere ad essi correlabili, una speranza per far ritornare queste popolazioni ad una vita dignitosa, capace di affrancarsi dalle dense e lugubri pastoie dell'emergenza post - terremoto. **Ciao Amatrice, ciao terra che stai imparando anche a resistere.**





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

ALLA CONQUISTA DEL “RIONE DER LEONE”

di Redazione Podistica

“Co’ a Corsa de’ Noantri se insisti e resisti, raggiungi e conquisti er rione der Leone”: il prossimo 22 luglio, nel cuore di Roma a Trastevere, si svolgerà quella che oramai è diventato un classico appuntamento estivo del podismo romano, ovvero la **“Corsa de’ Noantri”**, gara giunta alla 14^a edizione. **La gara fa parte del Criterium Top Orange, del Trofeo Solidarietà e del Criterium Estivo.**

Il ritrovo per tutti gli atleti e appassionati è alle 7:00 in **Largo San Giovanni de Matha** mentre la partenza è prevista intorno alle 9:00. Il costo dell'iscrizione è di 10 € e da diritto al pacco gara (disponibili fino ad esaurimento delle scorte). Le pre iscrizioni chiuderanno giovedì 19 luglio ma sarà possibile iscriversi anche la mattina della corsa, dalle ore 7:00 fino a 30 minuti prima della partenza presso l'apposito box in Largo San Giovanni de Matha (Piazza Sonnino). Anche quest'anno sarà presente il cronometraggio ufficiale a cura della T.D.S..

Sono previsti due rifornimenti: il primo lungo il percorso al termine della salita di Via Angelo Masina e il secondo all'arrivo. Inoltre alla partenza sarà predisposto un servizio di deposito borse, in cui la consegna delle borse sarà consentita fino alle ore 8:45.

Il percorso, lungo circa 7 km, prevede la partenza da Largo San Giovanni de' Matha con attraversamento Viale Trastevere, Via della Lungaretta, Piazza in Piscinula, Via Arco dei Tolomei, Via Anicia, Piazza San Francesco d'Assisi, Via di San Francesco a Ripa con attraversamento Viale Trastevere, Via Luciano Manara, Via Goffredo Mameli, Via Dandolo, Viale XXX Aprile, Via Angelo Masina, Porta San Pancrazio, Via Garibaldi, Via di Porta Settimiana, Via della Lungaretta, Lungotevere Gianicolense, Lungotevere Farnesina, Lungotevere Sanzio, Via Bartolomeo Filippieri e arrivo in Piazza Giuditta Tavani Arquati. **Il percorso, seppur presidiato, in alcuni tratti sarà aperto al traffico automobilistico.**

Verranno premiati **i primi 5 uomini e le prime cinque donne** che taglieranno il traguardo e **la società che porterà più iscritti**. Non vi saranno premi di categoria.



A LIVATA PER VINCERE INSIEME ANCORA UNA VOLTA!!!

di Redazione Podistica

Domenica 5 agosto si svolgerà la 23ª edizione de "La Speata" - 18° Trofeo "Franco Ciaffi", con partenza alle ore 9:30 da Subiaco in località Montore e arrivo in quota presso il piazzale di Monte Livata.

La Speata rappresenta per noi orange un appuntamento immancabile, una tradizione che va avanti ormai da ben 15 edizioni: si avete capito bene, **la Podistica Solidarietà sale sul gradino più alto del podio di questa gara da ben 15 anni**

consecutivi. Tante società hanno provato a scalzarci da quel gradino ma fino adesso nessuno ci è ancora riuscito e noi vogliamo continuare a difenderlo e **far si che il nostro Presidente Pino Coccia anche quest'anno mostri agli Orange, sorridente ed orgoglioso, il Trofeo dei vincitori.**

L'emozionante percorso, interamente in salita, vi condurrà attraverso circa 12 km di scorci meravigliosi e panorami mozzafiato; questa competizione storica vi permette di mettere alla prova le vostre capacità nonché vi permetterà, una volta arrivati in cima, di gioire ed esultare perché dopo tanta sofferenza e forza di volontà, vi sembrerà di raggiungere il Paradiso.

Ora qualche notizia tecnica sul percorso per coloro che non hanno avuto ancora modo di provare questa bellissima esperienza. Come già detto la gara si svolge interamente su strada asfaltata ed è quasi completamente in salita. Da subito si affrontano 3 km di ripide salite (pendenza massima 18%), lungo la strada provinciale panoramica immersa nel verde della natura. Successivamente, affrontando una serie infinita di tornanti, la strada si fa più dolce e meno faticosa fino ad incontrare dopo il decimo chilometro un leggerissimo falsopiano di circa duecento metri che vi proietta verso l'ultima tratto in salita che vi condurrà al traguardo: **uno sbalzo di altimetria che dai 500 m iniziali arriva ai 1.380 m giungendo al centro turistico di Monte Livata dove sarete accolti tra due ali di caloroso pubblico.**

Lungo il percorso saranno allestiti **tre ristori e spugnaggi, situati rispettivamente al terzo, sesto e nono chilometro,** con distribuzione di bevande e frutta.

Il tempo massimo per la manifestazione competitiva è di 120 minuti, ovvero due ore, calcolando per ogni km il rispettivo tempo massimo sulla base di 9 minuti al km: **un tempo che permette a tutti anche i meno allenati in salita a concludere la gara in tranquillità.**

La quota di iscrizione è di € 15 € e sarà possibile iscriversi fino a giovedì 2 agosto alle ore 24:00. Sarà comunque possibile iscriversi anche la mattina della gara non oltre le ore 9:00 con quota maggiorata a 17 €.

I pettorali saranno distribuiti la mattina della gara dalle ore nei pressi della partenza dai nostra task force; vi ricordiamo che, vista la particolarità della gara non sarà possibile la presenza del nostro gazebo. L'organizzazione mette comunque a disposizione un servizio di trasporto borse che poi ritroverete presso l'arrivo.

Il ritrovo della manifestazione è alle ore 8:00 a Subiaco Località Montore (seguire indicazioni per Monte Livata) mentre la partenza sarà alle ore 9:30.

Vi sarà un servizio navetta gratuito per tutti i concorrenti che sarà disponibile prima della partenza per gli atleti che vorranno parcheggiare in zona arrivo (Monte Livata) con ultima partenza alle ore 8:30 e a fine gara, dopo le premiazioni, intorno alle ore 12:00, per gli atleti che avranno lasciato il proprio veicolo in zona partenza (Contrada Montore).

Alla riconsegna finale del pettorale con il chip elettronico verrà data in omaggio la maglia tecnica della manifestazione e vi sarà un ristoro finale e con un piccolo contributo legato alla lotteria locale sarà possibile partecipare al pasta party.



Le premiazioni inizieranno alle ore 12:00. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne assoluti** con premi in natura. Saranno premiate **le prime 5 società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo** (1° 250 €, 2° 200 €, 3° 100 €, 4° 80 €, 5° 50 €).

Inoltre **verranno assegnati quasi 130 premi di categoria**, secondo la seguente tabella: UOMINI: A 10(18-35); B 10(SM35); C 10(SM40); D 10(SM45); E 10(SM50); F 10(SM55); G 10(SM60); H 10(SM65), I 5(SM70); L 3(SM75 e oltre); DONNE: M 5(18-35); N 5(SF35); O 5(SF40); P 5(SF45); Q 5(SF50); R 3(SF55); S 3(SF60); T 3(SF65 e oltre).

Oltre alla gara principale quest'anno sono previsti altre due manifestazioni:

- **il 3° Memorial "Remo Renzetti", gara non competitiva sulla distanza di km 6** con partenza da località Canali (al 6° km circa della Speata) e arrivo a Monte Livata. Le iscrizioni si potranno effettuare la mattina in località Montore al costo di € 10 senza pacco gara; verranno premiati i primi 3 assoluti maschili e femminili.

- **la "Mini Speata", gara non competitiva aperta ai bambini da 0 a 14 anni** ed adulti accompagnatori, che si sviluppa lungo un percorso di circa 1,5 km con partenza dal piazzale antistante la "Mieleria nel Bosco" a Monte Livata, proseguendo lungo il circuito dell'anello che delimita la zona dei campi sportivi. Le iscrizioni si effettueranno direttamente la mattina della gara presso il punto di partenza alla "Mieleria nel bosco" entro e non oltre le ore 9:30. La gara partirà alle ore 10:00 e il costo dell'iscrizione è di € 5.

Infine vi ricordiamo che **"La Speata" fa parte del Criterium Trofeo Solidarietà Orange e del Criterium Estivo.**

Tanti buoni motivi per partecipare ad una delle gare più belle ed emozionanti del panorama podistico laziale!!!



Cristiano Giovannangeli e Giuseppe Tirelli

TRA SABBIA E SENTIERI: PROVE TECNICHE DI TRAIL

di Redazione Podistica

Un suggestivo ma anche faticoso passaggio sulla sabbia del Circeo

L' A.S.D. Atletica Sabaudia con il Patrocinio del Comune di Sabaudia, del Parco Nazionale del Circeo, e in collaborazione con OPES Italia indice e organizza per sabato 25 Agosto a Sabaudia alle ore 18:00 la nona edizione del **"Circeo National Park Trail"**, competizione di trail running, che si svolge su un percorso pianeggiante di circa 11,5 km. Dal punto di vista tecnico, la gara viene classificata



come un **"Easy Trail"**, poiché sia la distanza non proibitiva e l'assenza di significativi dislivelli, permette la partecipazione anche di coloro che non hanno mai affrontato una gara di trail e pertanto rappresenta un'occasione unica per tutti di poter avere un primo approccio con questa realtà.

Il tracciato di gara dell'edizione ricalcherà, in grandi linee quello delle passate edizioni, con qualche piccola modifica per dare la possibilità di far scoprire ai concorrenti nuovi scorci inesplorati del bosco che ci ospita. Anche quest'anno la gara sarà caratterizzata dal passaggio nella foresta e da un tratto di circa tre chilometri su stradoni di campagna, prima di giungere nel paesino di Molella dove gli abitanti locali si prenderanno cura di tutti gli atleti organizzando docce volanti e ricchi rinfreschi, prima di rientrare nuovamente nel bosco e giungere al traguardo, sito nelle stesse coordinate della partenza.

Gli atleti potranno in questo modo assaporare le luci e le ombre del bosco, i colori delle strade di campagna, delle mulattiere, delle carrarecce e il lago di Paola, che viene costeggiato fino al punto di impattare i piedi sulla sabbia bagnata della sponda, ammirando così degli scorci paesaggistici che in Italia non hanno eguali: **un susseguirsi di colori e suoni lasceranno nella mente di ogni atleta un ricordo indelebile.**

Il ritrovo della manifestazione è previsto dalle ore 14:00 in poi presso il Centro Visitatori del Parco Nazionale del Circeo, sito in Sabaudia alla Via Carlo Alberto n.107, da dove verrà data la partenza alle ore 18:00. Il tempo massimo per concludere la gara è fissato in due ore.

Il costo dell'iscrizione è di 10 € e **sarà possibile pre-iscriversi entro il 23 agosto** dopodiché in caso di disponibilità di pettorali sarà possibile iscriversi il giorno della gara entro un'ora dalla partenza al costo di 15 €.

La manifestazione prevede un numero massimo di 1000 partecipanti mentre il pacco gara, consistente in una cassetta di verdure e ortaggi derivanti da coltivazioni a km 0, viene garantito a tutti gli atleti preiscritti.

Per quanto riguarda gli assoluti **saranno premiati i primi 3 classificati e le prime 3 classificate** con un Trofeo o medaglia, materiale tecnico e generi alimentari di varia natura. **Saranno premiate le prime 6 Società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo** (con un minimo di 20 classificati), con i seguenti pettorali omaggio: 1° nr. 45 pettorali, 2° nr. 30 pettorali, 3° nr. 20 pettorali, 4° nr. 10 pettorali, 5° nr. 7 pettorali, 6° nr. 5 pettorali. Alle società cui gli atleti giunti al traguardo supereranno le 50 unità (50+1) sarà riconosciuto un ulteriore omaggio di 5 pettorali. Per quanto riguarda i premi di categoria, per gli uomini saranno premiati i primi 6 delle categorie A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70, ai primi 3 della categoria N75 e altre UNICA, mentre per le donne saranno premiate le prime 5 delle categorie A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e altre unica. Saranno infine premiati con generi alimentari di varia natura l'atleta maschile e femminile più anziano. Infine vi ricordiamo che la gara fa parte del **Circuito OPES - In Corsa libera** ed è inserita nel calendario del Trofeo Solidarietà nonché nel calendario del **Criterion Trail**.

A TOLFA UNA CLASSICISSIMA ESTIVA

di Redazione Podistica

Giuseppina Madonna e Romano Dessì alle premiazioni della gara



Sabato 25 agosto per gli amanti delle salite ecco un'altra sfida irrinunciabile: **l'Arrampicata di Tolfa**. Si tratta di una gara di quasi 9 km, la maggior parte dei quali in ascesa verso il bellissimo paese che divenne famoso per le sue **"borse di cuoio"** e per le scenografie dei **"Western all'italiana"**.

Raggiungere il centro di questo incantevole luogo, un vero e proprio salotto, e poter godere del ricco rinfresco preparato dall'organizzazione, sarà un'impresa entusiasmante, per cuori impavidi, perché il percorso si presenta molto sfidante. La partenza va gestita bene perché i primi 2 km e mezzo sono relativamente facili e si può commettere l'imprudenza di spendere un pochino troppo. Infatti dal 3 km in poi non ci sarà più un tratto pianeggiante fino all'arrivo. Gli ultimi chilometri sono impegnativi in quanto all'avvicinarsi al paese di Tolfa la salita si fa sempre più importante. È questo il punto decisivo della gara, qui bisogna fare riferimento a tutte le energie rimaste. **Infine entrati alle porte del paese un lungo e stretto rettilineo ci accompagna al traguardo, nella splendida piazza Vittorio Veneto tra due ali di folla incitante.** All'arrivo, soddisfatti dell'impresa appena conclusa, ci attende un ricco e meritato ristoro: assolutamente da non perdere un assaggio di miele e di pappa reale!!! Il ritrovo della manifestazione sarà il centro di Tolfa da dove **dalle ore 16:30 in poi si metteranno in moto le navette dell'organizzazione che provvederanno a trasportare gli atleti verso il luogo della partenza** (Strada Provinciale Braccianese Claudia) che verrà data alle ore 18:00. Il tempo massimo per concludere la gara è di 2 ore. Il costo dell'iscrizione è di 10 €; la quota comprende il pacco gara composto da prodotti tipici locali e garantito per i primi duecento atleti iscritti, il servizio navetta fino alla partenza, i ristori sul percorso e il ristoro finale, l'assicurazione e il servizio fotografico. Le preiscrizioni si chiuderanno giovedì 23 agosto alle ore 18 ma sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara al costo di 12 €.

Le premiazioni per gli assoluti e per le società inizieranno alle ore 20; in particolare verranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne che giungeranno al traguardo**. Per quanto riguarda le categorie **saranno premiati i primi 10 e le prime 10 delle categorie previste**. Infine saranno premiate **le prime 3 società con almeno 15 atleti giunti al traguardo**.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara fa parte del **Criterion Estivo** della Podistica Solidarietà.

PANE, AMORE E... UNA CORSA DA CINEMA!!

di Redazione Podistica

L'Amministrazione Comunale di Castel San Pietro Romano, il Comitato Festeggiamenti Pia Unione San Rocco 2018 e la Proloco, sotto l'egida della FIDAL con la collaborazione della Podistica Solidarietà, organizzano per domenica 12 agosto la manifestazione sportiva **"Attraverso ... Castel San Pietro Romano", gara podistica competitiva regionale sulla distanza di circa 9 chilometri**, giunta quest'anno alla sua 10ª edizione. La manifestazione prevede anche lo svolgimento di una **passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti**. Intorno agli anni Cinquanta Castel San Pietro Romano era **"il paese più scassato d'Italia"**: così lo definì il suo sindaco, il famoso fotoreporter (primo in Italia) Adolfo Porry-Pastorel. Parlando con il suo amico Vittorio De Sica, questi gli disse: "Abbiamo percorso l'Abruzzo in lungo e in largo e non siamo riusciti a trovare un paese scassato, ma scassato assai per poterci girare un film".

Ecco che Castel San Pietro Romano divenne Sagliena, il paese delle rocambolesche vicende amorose del maresciallo (Vittorio de Sica) e la bersagliera (Gina Lollobrigida) in **"Pane, amore e fantasia"**.

Da allora Castello ospitò diverse produzioni cinematografiche e il paese divenne scenario, e gli abitanti attori, per vari film tra cui ricordiamo **"Pane, amore e gelosia"** sempre con V. De Sica e G. Lollobrigida, **"Il federale"** con Ugo Tognazzi, **"Liola"** con Ugo Tognazzi e Giovanna Ralli, **"I due marescialli"** con Totò e De Sica, **"Tuppe, tuppe marescià"** con Peppino De Filippo, Lorella De Luca e Giovanna Ralli ... nominarli tutti sarebbe impossibile. La manifestazione si va ad inserire nel cuore dei festeggiamenti in onore di San Rocco; **l'intero paese di circa 800 abitanti in festa con a capo il nostro amico orange Luigi Gasbarri, sono pronti ad accoglierci**.

Il percorso, interamente su strada asfaltata e chiusa al traffico, è ondulato. Dalla partenza si scende per uscire



dal paese e immettersi nella strada provinciale per Capranica che con continui saliscendi ci porterà al ristoro posizionato al 4° chilometro; qui si tirerà un pochino il fiato su un rettilineo di circa 1000 metri, percorrendo la parte nuova del paese per tornare indietro fino alla salita finale nei pressi dell'arrivo, attraversando i caratteristici vicoli, e con un ricco ristoro finale ad attenderci.

Il ritrovo è fissato per le ore 8:00 in Piazza San Pietro mentre la partenza è fissata per le ore 9:30. La quota d'iscrizione è di € 10 con pacco gara per i primi 150 iscritti; di € 5 per i successivi senza pacco gara.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della gara in Piazza San Pietro, alla presenza delle autorità locali. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne arrivati al traguardo**, che saranno esclusi/e dai premi di categoria.

Saranno premiate **le prime tre società con un numero minimo di arrivati pari a 16 atleti** (Rimborso spese pari ad € 150 - € 120 - € 80).

Saranno premiati **i primi 3 atleti di tutte le categorie maschili** (18-34 anni; 35-39 anni; 40-44 anni; 45-49 anni; 50-54 anni; 55-59 anni; 60-64 anni; 65-69 anni; 70 e oltre) **e femminili** (18-39 anni; 40-49 anni; 50 e oltre).

Verranno premiati il 1° atleta e la 1ª atleta di Castel San Pietro Romano. Infine verranno premiati **i primi 3 donatori AVIS**, che all'atto dell'iscrizione avranno presentato il tesserino di donatore.

Ricordiamo infine che **la gara fa parte del Criterium Estivo e del Trofeo Solidarietà.**

Castel San Pietro è facilmente raggiungibile, tramite l'autostrada A1 con uscita a San Cesareo per chi arriva da Roma e Valmontone per chi giunge da Napoli, proseguendo poi fino a Palestrina o dalla via Casilina o dalla via Prenestina, andando poi per la Via Pedemontana che ci conduce al paese, invece con il pullman CO.TRA.L da Anagnina in direzione Palestrina con cambio per Capranica.

A RONCIGLIONE LA SOLIDARIETÀ NON VA IN VACANZA

di Redazione Podistica

Giovedì 30 agosto si svolgerà la 2ª edizione della **CorriAMO Ronciglione**, gara podistica competitiva di 8,2 km interamente su percorso cittadino.

Il ricavato della manifestazione sarà totalmente devoluto a Luca Pulino e alla ricerca sulla SLA, una iniziativa sociale e solidale a cui gli atleti della Podistica Solidarietà sono chiamati.

CorriAMO Ronciglione è una manifestazione aperte a tutti, non solo agli atleti: infatti oltre alla gara competitiva vi saranno altre due interessanti manifestazioni:

- **la camminata non competitiva di 5 km aperta a tutti;**
- **la passeggiata turistica con guida per i borghi medioevali di Ronciglione.**

Il ritrovo della manifestazione competitiva è fissato per le ore 17:00 in Piazza di Napoli (la Piazza del Comune) mentre **la partenza è fissata per le ore 18:30**. La quota d'iscrizione è di € 10. Il termine ultimo per le iscrizioni è mercoledì 29 agosto alle ore 19. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara.

Per quanto riguarda invece la passeggiata (costo 5 €) la partenza avverrà alle ore 18:35; infine la passeggiata turistica (costo 5 €) partirà alle 18:40. Anche per partecipare a queste attività è necessario effettuare la preiscrizione.

Previsto un ristoro a metà percorso e quello finale; classifica e cronometraggio saranno a cura della Di Marco Sport. Per tutti gli atleti saranno disponibili bagni e docce presso gli impianti sportivi, siti in Località Chianello.

Le premiazioni verranno effettuate alle ore 20:30. Saranno premiati i primi 3 assoluti, uomini e donne e i primi tre di categoria, uomini e donne (Categorie M/F 18-39 anni, 40-49 anni, 50 ed oltre).

Vista l'elevata valenza sociale e solidale della manifestazione la gara è inserita nel **Criterion Estivo**.

Ma sappiamo bene che il cuore degli Orange va ben oltre delle semplici classifiche.

Vi aspettiamo numerosi!!!



Fabio Bortoloni

CORRI ROMA, 10 KM ATTRAVERSO LA CAPITALE

di Redazione Podistica

La **Corri Roma** ritorna ad essere una gara unica e con un percorso e un orario nuovi. Domenica 16 settembre si torna a correre sulle strade di Roma in uno scenario unico al mondo. È una gara che fa riaffiorare in me ricordi teneri. La mia prima gara come podista e come Orange. La mia storia all'interno di Podistica è iniziata proprio da qui.

Rispetto agli anni passati è notevolmente cambiata, ma rimane il suo inenarrabile fascino. Arriva alla sua dodicesima edizione e sempre sulla stessa distanza, 10 km. Anche se si correrà in pieno giorno il fiume di podisti sarà lo stesso lungo le strade del centro della Capitale, dove incontreranno lungo il percorso i monumenti più famosi al mondo.

Si partirà alle 8:15 da Via di San Gregorio (Palatino/Arco di Costantino/Colosseo) e questi saranno i passaggi: Piazza di Porta Capena; Viale Aventino; Piazza Albania (km 1); Via M. Gelsomini; Via Marmorata; Lungotevere Aventino (km 2); Via S.Maria in Cosmedin; Via della Greca; Lungotevere Aventino; Lungotevere dei Pierleoni (km 3); Lungotevere dei Vallati; Lungotevere dei Tebaldi (km 4); Lungotevere dei Sangallo; Via degli Acciaiuoli; Corso Vittorio Emanuele II (km 5); P.za di san Pantaleo; Via della Cuccagna; P.za Navona; Via Agonale; P.za di Tor Sanguigna; Via Giuseppe Zanardelli (km 6); P.za di ponte Umberto I; Via di Monte Brianzo; Via di Ripetta (km 7); P.zza del Popolo; Via del Corso (km 8); P.za Venezia; P.za di S.Marco (km 9); Via del Teatro di Marcello; Via Luigi Petroselli; P.za della Bocca della Verità; Via dei Cerchi; Via dell'Ara Massima di Ercole; Circo Massimo (arrivo).

Un percorso che suscita emozioni già solo a descriverlo, correrlo con la canotta orange insieme a migliaia di persone sarà sicuramente un'esperienza indimenticabile.



Gli orange posano per la foto di gruppo presso Piazza del Popolo

RITROVO E TASK FORCE: Il ritrovo per la gara è fissato per domenica 16 settembre 2018 alle ore 7 in via di San Gregorio.

PETTORALI: Visto l'alto numero di atleti verrà fatta la pre distribuzione in sede:

- **Venerdì 14 settembre dalle 16.00 alle 19.00**

- **Sabato 15 settembre dalle 9.00 alle 12.00**

A Piazza del Popolo Domenica 16 settembre dalle 7.00 saranno consegnati i pettorali solo per casi eccezionali e per chi viene da fuori regione, previa specifica richiesta.

PARTENZA: In concomitanza della competitiva è prevista anche una passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti sempre sulla distanza di 10 km, la cui partenza sarà effettuata insieme alla gara competitiva.

Quota iscrizione: 12,00 € (Per le società o gruppi organizzati che iscrivono oltre 50 atleti il costo per iscrizione sarà 10,00 €).

Saranno previsti un ristoro intermedio ed uno finale; inoltre è previsto un deposito borse a cura degli organizzatori della gara. Il cronometraggio sarà a cura della società TDS, con chip "usa e getta" applicato sul retro del pettorale. Il tempo massimo per arrivare al traguardo è di 1 ora e 30 minuti.

PREMI: Per gli assoluti saranno premiati i **primi tre uomini e le prime tre donne** della classifica generale.

Saranno premiati i **primi 3 classificati nelle categorie** SM/SF20, SM/SF25, SM/SF30, SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75 e SM/SF80.

Saranno premiate **le prime 5 società più numerose in base al numero di atleti classificati (con almeno 50 arrivati)** con i seguenti premi:

- 1ª classificata 500 €; - 2ª classificata 400 €; - 3ª classificata 300 €; - 4ª classificata 200 €; - 5ª classificata 100 €.

Infine vi ricordiamo che la Corri Roma fa parte del calendario del **Criterium Top Orange e del Trofeo Solidarietà!!!**



ROMA BY NIGHT RUN: IL PERCORSO

di Redazione Podistica

Il Ponte della Musica, teatro della partenza e dell'arrivo della gara



Il percorso della **Roma By Night Run**, lungo esattamente 21,097 km come da regolamento della Mezza Maratona, è invariato rispetto all'edizione del 2016.

La partenza sarà data da lungotevere Flaminio all'altezza del Ponte della Musica; poi vi sarà il passaggio su Ponte Risorgimento per poi percorrere lungotevere delle Armi fino a raggiungere Piazza delle Cinque Giornate, poi via delle Milizie e viale Mazzini. Successivamente il passaggio da Viale Angelico fino all'attraversamento di Ponte Milvio per poi dirigersi verso lungotevere dell'Acqua Acetosa, via della Moschea e Viale Parioli.

Un saluto all'Auditorium e il ritorno verso Ponte Duca d'Aosta, lungotevere Maresciallo Diaz, il secondo attraversamento di Ponte Risorgimento e via verso l'arrivo nuovamente di fronte al Ponte della Musica.



RITORNA LA 21 KM IN NOTTURNA

di *Isabella Calidonna*

Venerdì 7 settembre ritorna la **Roma By Night Run**, giunta alla sua quinta edizione, la Mezza Maratona in notturna organizzata dal Forhans Team che da diversi anni ormai accende l'entusiasmo dei runners con partenza e arrivo nel suggestivo Ponte della Musica, a due passi dallo stadio Olimpico.

Un meraviglioso giro sotto il cielo stellato della Città Eterna tra il fascino e la storia dei ponti storici di Roma Nord arricchito da due momenti di svago prima e dopo la competizione grazie all'**AperiNight (dalle ore 18 in poi)**, un aperitivo sotto il Ponte della Musica dove anche quest'anno avrà sede l'**Hospitality Village (con apertura alle ore 16)**, condito da musica dal vivo. Infine, intorno alla mezzanotte, pasta party per atleti e accompagnatori.

Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente alle ore 20 di martedì 4 settembre e comunque, per ragioni di sicurezza, al raggiungimento dei 2500 atleti iscritti.

Il costo dell'iscrizione è fissato in:

- € 20 fino al 30 Giugno
- € 25 dal 01 Luglio al 26 Agosto
- € 30 dal 27 Agosto al 04 Settembre

L'iscrizione alla gara dà diritto a tutti i servizi aggiuntivi: WC, parcheggi, segreteria, deposito borse, centro classifiche e ristoro finale, nonché ai ristori durante la gara, previsti ai km 6, 10, 16.

Al termine della prova, alla riconsegna del chip, verrà consegnato contestualmente il pacco gara, consistente in una t-shirt tecnica, (sarà garantito ai primi 2000 iscritti alla Mezza Maratona); al termine della gara inoltre ai primi 2000 atleti che taglieranno il traguardo sarà consegnata anche una medaglia ricordo.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della manifestazione. Gli atleti premiati dovranno ritirare personalmente il premio o delegare altri in forma scritta; i premi non ritirati il giorno della gara non saranno più esigibili dal giorno successivo.

Verranno premiate **le prime 20 Società con il maggior numero di atleti arrivati** con rimborso spesa (Le prime 5 società con un minimo di 40 atleti arrivati, dalla 6ª alla 10ª società con un minimo di 30 atleti arrivati, dalla 11ª alla 20ª società con un minimo di 20 atleti arrivati). In particolare i premi previsti sono: 1ª € 1.000; 2ª € 700; 3ª € 500; 4ª € 400; 5ª € 300; 6ª € 200; 7ª € 150; 8ª, 9ª e 10ª € 100; dalla 11ª alla 15ª € 80; dalla 16ª alla 20ª € 50.



Domenico Liberatore taglia il traguardo della gara

Per gli assoluti verranno premiati **i primi 3 arrivati della gara M/F** con prodotti tecnici e/o alimentari, mentre per le categorie saranno premiati **i primi 5 atleti di ogni categoria M/F** (i premi non sono cumulabili con quelli assoluti e le premiazioni di categoria inizieranno alle ore 24:00 presso un gazebo dedicato allestito nell'area Expò).

La gara fa parte del calendario del **Criterium Top Orange, del Trofeo Solidarietà e del Criterium Estivo.**

Anche in questa edizione oltre alla Mezza Maratona, si potrà partecipare alla **Stracittadina**, prova competitiva di 8 km, e alla **Fit Run**, prova non competitiva anch'essa di 7 km alla quale potranno partecipare tutti: **camminatori, runners, Nordic e Fit Walkers.**

Il gruppone dei runners partirà insieme e percorrerà lo stesso percorso fino al primo passaggio davanti al Ponte della Musica (km 7, lato stadio Olimpico) dove la Stracittadina e la Fit Run avranno il loro arrivo.

Per la Stracittadina competitiva valgono le stesse regole di partecipazione della Mezza Maratona mentre per la Fit Run, non essendo competitiva, non richiede requisiti per l'iscrizione ma è aperta a tutti.

che per la Fit Run non competitiva è fissato in:

- € 10 fino al 26 Agosto
- € 12 dal 27 Agosto al 04 Settembre
- € 12 dal 05 al 07 Settembre (Per chi si iscrive in questo periodo non sarà garantito il pacco gara).

Al termine della prova, **alla riconsegna del chip, verrà consegnato contestualmente il pacco gara**, consistente in una t-shirt tecnica (sarà garantito ai primi 500 iscritti alla Stracittadina competitiva e non competitiva).

Per quanto riguarda le premiazioni verrà dato **un riconoscimento tecnico ai primi 10 arrivati uomini e alle prime 5 arrivate donne della Stracittadina.**



COSTIERA AMALFITANA: CONVENZIONI PACCHETTO COMPLETO GARA PIÙ WEEKEND

di Redazione Podistica



CITTÀ DI CAVA DE' TIRRENI
PROVINCIA DI SALERNO - ITALIA

dal 1962 **57^a PODISTICA INTERNAZIONALE SAN LORENZO 2018**

Meeting Nazionale CSI

DOMENICA 30 SETTEMBRE

Trofeo "ARMANDO DI MAURO"



C.S.I. C.O.N.I.
CENTRO SPORTIVO ITALIANO
CONSIGLIO PROVINCIALE
Cava de' Tirreni

la Tramontina
esercizio dal 1997



ORGANIZZAZIONE:
G.S. S. LORENZO "MARIO CANONICO"
www.podisticasanlorenzo.com

Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo/ COSTIERA SORRENTINA

2gg / 1 notte in bus Gran Turismo

29/09/18 : Appuntamento verso le ore 06.30 dei partecipanti zona sede Podistica Solidarietà, San Lorenzo/Porta Maggiore partenza **ore 07.00** verso Napoli
Arrivo verso le ore 11.00 in **Costiera Sorrentina** -
Sistemazione in Hotel*** in zona , Check-in nelle camere prenotate,

ore 13.30 ca.: Pranzo con menù base pesce 4 portate:
Antipasto di mare, primo, secondo di pesce, contorni, dolce tipico
incl. ½ acqua + ½ vino di casa per pers.

Nel pomeriggio possibilità facoltativa ed individuale di visitare **Sorrento** o fare un'escursione di 1/2 gg a **Capri** o **Pompei**

Cena in Hotel / Pernottamento

30/09/18 : Dopo la piccola colazione partenza per Cava de Tirreni
Possibilità di una visita c/o **l'Abbazia della Santissima Trinità** , del **Santuario Francescano** di San Francesco e Sant'Antonio ,la Chiesa di **San Pietro** ,il **centro storico** , **Borgo Scacciaventi**.,

Ore 13.00 **Pranzo** in Hotel

Ore 15.00 Trasferimento in zona gara , Partenza della 57ª Gara Podistica San Lorenzo come da programma ore 17.00



Una splendida veduta della Costiera Amalfitana

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (min. 35 pax)

Euro 130,00 p.p in doppia - Euro 20,00 Suppl.Singola

Euro 8,00 p.p. Assicurazione medica sanitaria e infortuni obbligatoria

LA QUOTA COMPRENDE

- Viaggio in pullman Gran Turismo Roma /Sorrento /Cava de' Tirreni/Roma
- Pedaggi autostradali, vitto ed alloggio autista
- Sistemazione in Hotel di cat.3 *** in zona Costiera Sorrentina in camere doppie /singole
- tutte camere con servizi privati /Tel/Tv/ Buffet Breakfast
- Trattamento di mezza pensione in Hotel,(bevande escluse) 29 al 30/09/2018 1HB
- Pranzo ad Sorrento e Cava de Tirreni come indicato
- I.V.A. tasse e percentuali di servizio
- ½ acqua minerale + ½ vino di casa durante i pranzi indicati
- Iscrizione alla gara podistica San Lorenzo del 30/09/18

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Gli extra personali in genere, le mance e le bevande extra
- Gli ingressi nei musei / siti indicati (evtl.visite facoltative Capri/Pompei)
- Evtl. guide locali sul posto
- Pasti liberi o non indicati nel programma
- Quanto non chiaramente espresso nel programma di viaggio

PRENOTAZIONE

Per prenotare rivolgersi direttamente a

DP TRAVELSERVICE Tour Operator Tel: 06/90478606 Email: dp.travel.service@inwind.it

indicando il nr. di partecipanti e repartizione desiderata ,max. entro il **05/09/2018**

PAGAMENTO

Per procedere alla definizione della prenotazione , dovrà essere versato:

1 - L'acconto del 30% del prezzo del pacchetto turistico, se la prenotazione è stata effettuata oltre 20 (venti) giorni prima della data di partenza.

Il saldo dovrà essere versato almeno 25 giorni prima della partenza;

2 - il saldo totale, se la prenotazione viene effettuata meno di 25 (venti) giorni antecedenti la data di partenza.

Recesso dopo la prenotazione /Penali

- fino a 25 gg antepartenza no penali
- da 24 a 8 gg antepartenza 30%
- da 7 a 4 gg antepartenza 50%
- da 3 a 0 gg antepartenza 90%

T
R
I



A



T

H

L

O

N



IL MIO PRIMO TRI OLIMPICO

di Isabella Calidonna

Dopo diverso tempo mi ritrovo a scrivere il resoconto di una gara particolarmente importante per me. Ogni tanto ci vuole un po' di pausa, per riprendersi e ricaricarsi. Questo purifica, rigenera, permette di esprimere emozioni nuove. Così dopo mesi dal mio ultimo racconto, condivido con voi la mia prima esperienza con un triathlon su distanza olimpica, il cui solo nome fa emozionare: il Triathlon Internazionale di Bardolino. Era da diverso tempo che lo sognavo, e alla fine ce l'ho fatta! Io e Federica, mia compagna di avventura, avevamo progettato questa gara da tempo. Mi ero occupata personalmente di tutta l'organizzazione. Avevo programmato l'allenamento giorno per giorno. Volevo dare il massimo. Arriviamo a Bardolino il giovedì sera per non stressarci troppo a ridosso della gara, anche perché volevamo provare l'acqua. Ma alla fine abbiamo deciso diversamente. Abbiamo preso confidenza col luogo che ci ha accolti in maniera meravigliosa. Io sono abituata alle gare in regione, che se pur molto partecipate, hanno numeri diversi. Trovarmi nel bel mezzo di un evento internazionale non è stato semplice. C'ho messo due stagioni per sentirmi a mio agio nelle gare regionali, e di fronte a 2.000 atleti provenienti da ogni dove per me è stato come ritornare punto e a capo. La mattina di sabato, giorno della gara, leggo messaggi importanti che mi danno coraggio. Dopo un'abbondante colazione mi dirigo verso la zona cambio. Di solito so sempre esattamente cosa fare. Conosco bene le regole, ma questa volta sono rimasta più di 30 minuti. Prima di uscire ho anche chiesto ad un giudice di controllare che tutto fosse in ordine. Non volevo assolutamente avere una squalifica per errori di distrazione. Faccio la foto di rito con la bici e leggo l'ultimo sms: RESPIRA FORTE E VAI.

La sera precedente con i compagni di squadra avevamo deciso di darci appuntamento per la fatidica foto di gruppo. Ma alla fine, a causa della mia ansia, è saltato tutto. Volevo fortissimamente entrare in acqua per prendere confidenza. Mi butto. La mia ansia dipende anche dal prendere confidenza con l'acqua, con il fondale piuttosto

che con il riscaldamento in sé, comunque SEMPRE fondamentale. Arriva il momento della partenza. Io parto in seconda batteria alle 12.30. Poi dopo di me partiranno gli Age Group e gli Elite. Questi ultimi li riconoscerò dalle cuffie dorate.

Arrivo in griglia con le altre. Mi sento sola. Mi guardo intorno. Le osservo. Vedo le loro bocche muoversi, ma non le sento. Allora mi giro e osservo il mare. La prima batteria sta partendo, tra poco toccherà a me.

Tocca a me. Sono in acqua. Decido di mettermi tutta sulla destra perché voglio stare lontana dalla calca, ma i pani d'azione vengono disattesi dopo la prima boa. Inizio a nuotare, non voglio partire a bomba perché se lo farò lo so che poi dovrò rallentare perché andrò in debito di ossigeno, quindi decido per la progressione. Va tutto bene fino alla prima boa, ero anche nel gruppo con le cuffie del mio colore. Prima boa superata, però mi sposto sulla sinistra perché si deve tenere la sinistra. Quindi, senza volerlo, mi sposto dall'altro lato e dopo 100 metri dalla seconda boa arrivano gli Elite, praticamente dei treni. Iniziano a darmi botte perché evidentemente stavo sulla loro traiettoria, così mi sposto ancora di più sulla sinistra e li uso come aiuto per tenere la traiettoria, ma dura poco perché dopo cinque minuti spariscono. Finisco la frazione nuoto, però col sorriso. Ho fatto i miei primi 1500 metri!!

Esco dall'acqua. Vado in T1 mi cambio, ma come sempre mi impiccio con la muta.

Prendo Oly e parto. Sono lucida e presente a me stessa. Affronto i miei primi 40 km in bici, giro unico. Ho il body con il mio cognome sopra, quindi gli atleti mi incitano e mi chiedono se va tutto bene. Io gli rispondo sorridendo. Anche gli incitamenti dei compagni di squadra mi hanno aiutata tanto. La bici è stata tosta tosta, ma l'ho finita! Sapete, gareggio da poco con gli scarpini, sto sempre

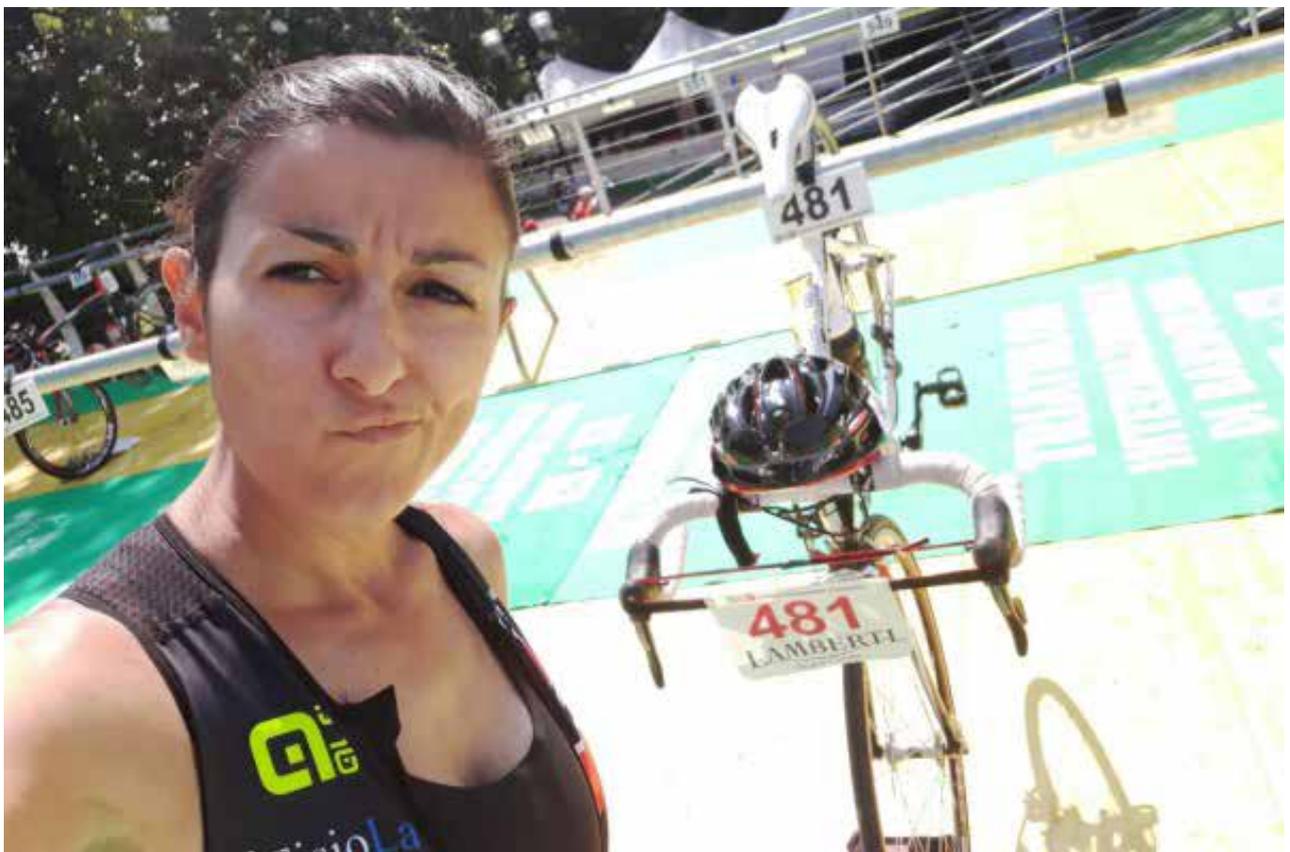




molto attenta a non cadere e a non fare brutte figure e anche qui cerco di evitarle, ma quando vuoi una cosa... non la ottieni mai! Vedo da lontano il giudice, stacco gli scarpini, appoggio il piede e perdo l'equilibrio! Cadendo così dalle mie stesse gambe! Faccio naturalmente una figuraccia. Il giudice mi chiede se ho bisogno di aiuto ma io gli dico di no e mi rialzo. Vado in T2. Ora è la volta della frazione a me più congeniale, la corsa. Ma è la prima volta per me fare 10 km dopo 1500 di nuoto e 40 km di corsa. Parto e mi sento bene. Dopo i primi km incrocio i miei compagni. Gli sorrido e battiamo il 5, ci incitiamo.

È una sensazione bellissima. Mi sento leggera, poco stanca e sorridente. Incontro un gruppo di atleti simpaticissimi e facciamo gli ultimi km insieme. Tante risate, taglio il traguardo e vedo all'arrivo i miei compagni di squadra. Li abbraccio e insieme aspettiamo gli altri.

Un bellissimo viaggio fatto di condivisione, di momenti belli e brutti. Attese, rinunce. Risate e belle persone. Avevo un'immensa paura ad affrontare questa sfida, alla fine si è rivelata la più bella gara che ho mai fatto. Senza aspettative, solo con la voglia di superare quel traguardo e sentirmi sempre un pochino di più triatleta.



MA PERCHÈ

di Maria Francesca Piacentini

Parto da qui, dalla domanda che spesso mi fanno amici e colleghi quando apprendono che sto preparando il mio secondo ironman..."ma perché?"... Nei loro occhi leggo l'incomprensione e la perplessità di chi proprio non capisce, nel senso fatto già un ironman, perché farne un secondo? Sul primo erano comprensivi... fare un ironman è il sogno di qualsiasi triatleta ma il secondo??? E' da folli... In fondo sono già un ironman a tutti gli effetti, sono una ironlady a vita, perché mai dovrei farne un secondo? Perché mai dovrei ricominciare con i weekend super impegnati, con ore e ore passate in bici, passate in piscina e passate sull'asfalto rovente di Roma. Perché svegliarsi tutte le mattine per i 6 mesi precedenti ad orari improbabili. Perché arrivare in ufficio con gli occhi a mezz'asta, e incontri qualcuno in ascensore e pensare... cavolo io ho già nuotato 3 km e fatto 12 km di corsa... Ma Perché???

La risposta è sempre la stessa: perché non mi stanco mai, finché non mi chiedo io il perché vuol dire che ho voglia di andare avanti, non lo faccio per dire "ho fatto un ironman" lo faccio perché... MI PIACE!

Perché mi vengono i brividi quando ci penso, perché mi emoziono quando vedo gli altri, quando lo vedo in televisione, perché mi piace passare così tanto tempo con i miei pensieri e con i miei compagni di allenamento, perché se penso all'arrivo di questa mostruosa avventura, mi viene da piangere, e finché mi viene da piangere ed ho la pelle d'oca allora io personalmente neanche mi domando "perché".

La decisione di andare ad Amburgo arriva intorno ad ottobre, e so di poterla condividere con i miei amici e compagni di allenamento Giulio, Luca, Manuel e so che anche Giovanni Torelli sarà dei nostri.

Il percorso per arrivarci come al solito è lungo e passa per due mezzi ironman (Riccione e Pescara). Due parole su Pescara (lo avevo promesso ad Isa)... meraviglioso vedere ed incontrare tanti orange. Credetemi, non c'è squadra come la nostra. Incontri un orange ed è subito festa "VAL PODISTICA". E chi accompagna un orange,

sostiene tutta la squadra (motivo per cui ringrazio anche per tutte le foto che mi sono state fatte). Torniamo ad Amburgo... lago meraviglioso, temperatura troppo elevata per le loro medie stagionali e... le due cose apparentemente non



vanno d'accordo. Alghe tossiche proliferate con le elevate temperature e purtroppo viene annullata la frazione di nuoto. Sostituita con una 6 km di corsa che attenzione... vero... sul tempo totale va a nostro favore, ma tocca ricordarsi che oltre ai 6 km iniziali... poi ce ne sono altri 42!

Certo, la delusione è grande. Il triathlon è triathlon. La frazione di nuoto mi mette in modalità gara, mi da il tempo di pensare a quello che devo fare, ma fa parte del gioco. Bisogna accettare la decisione. Il lato positivo? Parto insieme a Luca e Giulio e chiacchieriamo amabilmente per i primi 6 km (nel nuoto sarebbe stato impossibile) Arrivati in T1, ognuno per se ovviamente, loro sono molto più veloci. Mi concentro sulla mia frazione bike, molto veloce e piatta (per i miei gusti un po' noiosa mi piace la diversità del paesaggio), nonostante un po' di vento. Non è la frazione che amo di più ma vedo i progressi rispetto agli anni precedenti e ciò mi conforta.

Non importa se mi superano le teutoniche a 35 km/h. In fondo gareggio con me stessa e sono contenta di vedere che vado molto meglio rispetto agli anni passati.

Arrivando in T2 si affianca una parte di percorso di corsa, dove ovviamente già ci sono molti corridori. E musica tanta musica. Non vedo l'ora di scendere ed iniziare la MIA frazione. Mi piace non solo perché amo correre ma perché si condivide moltissimo con gli altri concorrenti, cosa molto difficile in bici. In T2 chiacchiero amabilmente con un giudice che mi fa compagnia mentre mi cambio le scarpe e spalmo la crema solare. Le dico che non vedo l'ora di correre, che mi piace

troppo correre e lei mi rassicura dicendo che il percorso è bellissimo.

Non posso darle torto. Esco da T2 e trovo un cartello con su scritto "You are about to finish an ironman" WOW cavolo sì! Sto per finire un ironman anche se mi mancano 4 giri di corsa non importa. Dopo poco c'è un altro cartello con una freccia "Your way to glory" Cavolo ragazzi... da pelle d'oca. Sai che stai facendo qualcosa di importante e me lo voglio godere momento per momento. E la gente di Amburgo è meravigliosa, nessuno si risparmia, tifano fino all'ultimo che passa. Mi godo la corsa, sto andando bene, vedo Giulio, vedo Giovanni e sono contenta.

E poi succede l'imprevedibile. Improvviso dolore all'anca a me sconosciuto mi blocca completamente. AL 30 km di maratona sono ferma... provo a fare stretching a capire come proseguire, eppure mi fa male... Mi ha tradita proprio la maratona, la frazione in cui sono forte, in cui recupero, in cui mi sento invincibile. Eppure è così... L'ironman è anche questo. Purtroppo faccio l'ultimo giro con un misto di cammino e corsa. Non

è la stessa cosa, so che il tempo sta precipitando... ma che importa. IT IS MY WAY TO GLORY così diceva il cartello vero?

E torno alla domanda iniziale. Ma perché??

Nonostante la difficoltà nella corsa, nella MIA corsa, mai e poi mai ho pensato MA PERCHE', nonostante la difficoltà, la sofferenza, il dolore, purtroppo so che fa parte del gioco. So che su una gara così lunga ogni istante di "normalità" è un regalo. Mi dispiace, non posso dire di no, ma mai e poi mai durante gli ultimi interminabili 12 km ho pensato "ma perché".

Ve lo spiego meglio: perché quando arrivi sul tappeto rosso ed in fondo c'è l'arrivo, c'è lo speaker che urla "YOU ARE AN IRONMAN" c'è Giulio che ti porge la medaglia allora scoppio a piangere e pensi perché???? Perché è MERAVIGLIOSO. Perché lo rifarei domani e finché ti dai questa risposta vi assicuro che vale la pena iscriversi immediatamente ad un altro. Ooops già fatto... Francoforte 2019 ;)

Qualcuno vuole aggregarsi??



SCURE, DOLCI FREDE ACQUE DI PIEDILUCO: NON CI MANCHERETE PER NIENTE

di **Domenico Urso**

Il 4 agosto scorso si è svolto il 4° Triathlon Sprint Silver di Piediluco, in una cornice naturale che - tra lago, boschi secolari e monti caratteristici, come la "Montagna dell'eco" - è senz'altro tra le più suggestive del centro Italia. La gara era in programma per il pomeriggio, probabilmente per facilitare i molti atleti che sono giunti da varie ragioni. In effetti, i partecipanti erano numerosi, circa trecento. La collocazione oraria ha però esposto la manifestazione alla possibilità del classico temporale estivo, che puntuale e anche con una certa violenza, abbiamo trovato ad accoglierci all'arrivo a Piediluco. Pacchi gara ritirati sotto il diluvio e fuggi fuggi generale verso qualunque possibile riparo dalla pioggia. Che però è stata clemente, perché è terminata in corrispondenza dell'apertura della zona cambio. Per me, che sono alle prime gare di triathlon, è il momento in cui controllo almeno quindici volte di non aver dimenticato qualcosa di indispensabile. Sistemo i calzini accanto alle scarpe da running, anche se so che non è professionale indossarli. Attacco un paio di barrette di gel alla bici, anche se so già che non le prenderò perché mi fanno venire nausea. Ma soprattutto è il momento in cui mi guardo intorno ad ammirare le altre bici (alcune sono veramente stupende) e i rituali di preparazione degli altri atleti, ognuno differente. Mi affascinano quelli che attaccano le scarpe alla bici con gli elastici. Chissà, forse dopo qualche corso triennale ci riuscirò anch'io. Si scambiano battute con i "vicini" di posto, si salutano i compagni di squadra ma anche quelli delle altre squadre, perché gara dopo gara si diventa tutti amici.

Siamo in quattro "orange": oltre me, Maria Morganti, Marco Mechelli e Claudio Alesse. Parlando con Maria scopro che il percorso che ci ha avvicinati al triathlon per certi versi è simile: **reagire alle avversità della vita, lottare invece di abbattersi, voglia di crederci, di impegnarsi, di non mollare, di migliorarsi a dispetto degli anni che avanzano** e delle prestazioni che non sono quelle dei fortissimi giovani o degli amatori più evoluti. Cogliere il bello della vita e nel bello della

vita c'è la voglia di vivere intensamente ogni istante di queste gare: l'ansia della preparazione, l'adrenalina della gara, la soddisfazione di avercela fatta. Le debolezze e le paure che diventano sfide da vincere o perlomeno da combattere. Le conversazioni vengono interrotte dall'altoparlante che annuncia l'inizio della frazione nuoto. Io non indosso la muta semplicemente perché ancora non l'ho comprata. D'altra parte non affrontavo con urgenza la questione: a che servirà mai la muta in estate, mi dicevo. L'acqua è in genere così calda... Attorno a me vedo che quasi tutti la indossano. I primi che si tuffano in acqua si agitano vorticosamente e lanciano sonore imprecazioni per la temperatura dell'acqua, inaspettatamente fredda. Non essendo un tipo freddoloso, non mi allarmo molto, tuttavia mi avvicino al pontile e mi tuffo cautamente. Una sensazione di gelo mi avvolge all'istante, provo a muovermi un po' ma dopo qualche secondo esco dall'acqua, troppo fredda. Mi sento sconfortato. Io, che già a nuoto sono un "ferro da stiro", avverto la concreta possibilità di non farcela. Però dopo tutta quella strada da Roma, dopo aver sacrificato una giornata, mi dico che devo almeno provarci e l'incoraggiamento che mi danno i compagni della Podistica risulta alla fine decisivo. Rientro in acqua per la seconda volta e questa volta inizio subito a nuotare: il freddo è intenso ma si può domare. La partenza viene data quando siamo tutti in acqua: molti urlano ai giudici di sbrigarsi a dare il via e finalmente arriva il fatidico momento. Mi colloco nella parte finale del gruppo, evitando di guardare le boe, che mi sembrano a chilometri di distanza, e mi concentro su chi nuota davanti a me. Con il movimento la situazione migliora, anche se a tratti ci sono zone dove l'acqua è ancora più fredda e in quei momenti la voce interna del "chi me l'ha



fatto fare" riecheggia forte.

Il bello dello sport alla fine è anche questo: riuscire a fare le cose che non penseresti di fare. E allora eccola, la boa arancione, dapprima lontanissima, poi lontana e adesso vicina, finché ad un certo punto me la lascio alla mia sinistra. Adesso c'è un breve tratto fino ad un'altra boa arancione dopodiché si torna verso riva. Nella parte finale sento di nuotare meglio, anche se probabilmente sarà solo suggestione mista al sollievo che il più è fatto. L'ultimo tratto, non so per quale misteriosa logica delle correnti, è quello con l'acqua più fredda: il pensiero di non farcela riappare a tratti ma ormai vedo in fondo la riva. Quando esco dall'acqua sono davvero soddisfatto anche se ovviamente non c'è un attimo per rilassarsi. Indosso al volo scarpe e casco e parto per la frazione bici. Il percorso è molto bello e l'organizzazione è ottima perché in nessun tratto della strada si incontrano automobili. L'asfalto non è troppo bagnato e malgrado la pioggia di prima si può pedalare bene. Osservo i particolari del bellissimo paesaggio, che sembra autunnale

più che estivo. La temperatura è fresca, anche se è nulla al confronto di quanto abbiamo provato poco prima in acqua. Ad un certo punto incrocio in senso contrario i velocissimi componenti del gruppo di testa, impegnati in una gara diversa dalla mia. Sfrecciano rapidissimi e sono belli da vedere. La frazione bici alterna un paio di lunghe ma costanti salite ad altrettanti tratti in discesa. Spingo quanto posso in salita mentre in discesa non mi lascio mai andare completamente, per via del mio innato timore di farmi male. Al rientro nella zona cambio per la seconda transizione, mi ritrovo alle prese col dilemma dei calzini: metterli o non metterli? Ovviamente prendo la decisione sbagliata, quella di non metterli. Avverto già dai primi metri un fastidio dietro al piede sinistro che so già che si trasformerà una graziosa vescica, ma cerco di ignorarlo e penso a concentrarmi sulla frazione a me più congeniale. Mentre prendo il mio ritmo, osservo le cupe acque del lago che costeggio alla mia sinistra. Mi sento bene e corro come piace a me: al massimo delle mie possibilità, senza guardare l'orologio ma concentrandomi



sul paesaggio e sulle persone, apprezzando la fortuna di vivere un'altra esperienza così bella. Si attraversa il delizioso paesino di Piediluco: la gente seduta ai tavolini dei bar osserva incuriosita l'insolito spettacolo di cui faccio parte anch'io. Mi verrebbe voglia di bere un sorso di birra, ma rimando il momento. Al giro di boa bevo l'acqua del ristoro e mi avvio alla parte finale della frazione, questa volta con il lago a destra. Si salgono anche un paio di rampe di scale, giusto per raschiare qualunque briciolo di energia residua. Agli ultimi metri ripenso ancora alla frazione nuoto e passo il traguardo senza vedere il mio tempo finale. Lo vedrò dopo con calma, tanto non corro alcun rischio di piazzamento. Chi invece questo rischio lo corre, eccome, è Maria, che arriva felice e stremata come tutti ma che si piazza al terzo posto di categoria, coronando così una gara da non dimenticare. Il pasta party finale è una bella festa con il sole ormai tramontato da un po' mentre l'ultimo fotogramma è la cerimonia di premiazione, con Maria che riceve come premio... un paio di calzini rosa. Scure, dolci fredde acque di Piediluco: non ci mancherete per niente. Anche se temo che ci rivedremo l'anno prossimo!



CICLISMO



LA “TRAVERSATA CICLISTICA DEI TRE LAGHI”

di Gianfranco Di Pretoro

Ho sempre creduto ai sogni perché spesso si avverano! Sono doppiamente felice di aver realizzato quello dell'amico Aroldo: **coniungere in bicicletta i tre laghi laziali, quello di Bracciano, di Vico e di Bolsena**. Ho accettato ad un patto: evitare al massimo le strade principali. Dico subito che per noi è stata una vera impresa ciclistica a causa delle penalizzazioni di entrambi, il sottoscritto alla soglia dei 74 anni con la colonna malandata e lo scarso allenamento di Aroldo, elettrauto a tempo pieno. **130 km di un percorso nervoso, con salite anche lunghe e ripide ma, grazie a Dio, con paesaggi mozzafiato, animali al pascolo, incontri interessanti e laghi scintillanti**. Peccato per il gran traffico feriale, in certi tratti veramente opprimente e lo stato delle strade a dir poco indecoroso.

Quali le salite più dure? Semplicemente quelle dove siamo stati costretti ad usare il 25/28 ovvero **da Trevignano verso Sutri e per risalire il lungolago di Vico**. Il momento più spaventoso è stato il sorpasso ravvicinato ed interminabile di un camion e rimorchio. Evento drammatico che non dimenticheremo facilmente. Grazie Signora che ci hai protetto! L'avventura, quella vera, presenta sempre qualche disagio in un contesto, però, di euforia nella speranza della conclusione gioiosa come avvenuto per noi con l'abbraccio delle nostre mogli, **Giuseppina e Maria**, a Marta, sul Lago di Bolsena. Non rimaneva che assorbire tanta fatica con una scorpacciata dei prodotti locali (i pesci coregone e lattarino ben annaffiati dai vini Est Est Est e Cannaiola) cucinati magistralmente da Gino al Miralago. Altro che una vincita al lotto! Consiglio i cicloturisti di percorrere la **“Traversata ciclistica dei tre laghi”** in 3 giorni con sosta a Bracciano, Ronciglione/Lago di Vico e Bolsena. A chi volesse rimanere più giorni, consiglio l'interessante periplo dei tre laghi (Lago di Bracciano km 33,7 - Lago di Vico km 19,33/25 - Bolsena con mtb km 53,45).

Qualche dato sulla nostra pedalata effettuata con la bici da corsa: Venerdì 29 Giugno 2018 (Festivo solo per Roma) km 130 in 6h47'11" alla media di 19,19. Rapporto massimo usato per risalire il lago di Vico 34x28.



IL PERCORSO: Partenza da ROMA CORVIALE, via Portuense, via Ponte Pisano, attraversamento di via della Pisana, via di Brava, via del Pescaccio, Ponte del GRA, via del Casale Lumbroso, parallela sinistra di via Aurelia, parallela destra di via Aurelia, via Aurelia per 1 km, via Castel di Guido, via Aurelia per 1,5 km, via dell'Arrone per 3 km, svolta a sinistra per via Onorato Occioni, via di Tragliata, via del Casale di Sant'Angelo, via di Tragliatella, via di Castel Campanile, Strada di Bonifica n.93 SP5c, via del Pepe, via Braccianese SP 493 per 3 km, SP4 per 500 mt, via di San Celso, via Quarto del Lago, via Circumlacuale SP1F, SP4, via Settevene Primo Tronco da Trevignano, Vicarello, SP12d, Strada Regionale 2 Sutri, SP83 Colle Diana, SP1 per Ronciglione, Poggio Cavaliere, SP39 Lago di Vico, SP81 San Martino al Cimino, SP9 Viterbo, SR2, Via Cassia direzione Montefiascone/Siena per 6,4 km, SP7 Martana, SP8 Verentana, via Laertina, MARTA (Lago di Bolsena).



NOTIZIE SOCIALI

IL CAMMINO E LA LUNGA MARCIA NELLE TERRE MUTATE: UN PERCORSO DI CONOSCENZA E SOLIDARIETÀ

di *Giovanni Sebastiani*



Cari Amici della Podistica, vi segnalo due iniziative che mi coinvolgono a livello di organizzazione e realizzazione.

La prima riguarda un nuovo percorso escursionistico che attraversa alcune **“terre” che sono state “mutate” dai tre violenti terremoti verificatisi nell’Appennino centrale negli ultimi vent’anni**. Il 6 Aprile 2019, a dieci anni dal sisma dell’Aquila, sarà disponibile una guida cartacea per questo cammino, a cura della casa editrice Terre di Mezzo.

La seconda iniziativa, connessa alla prima, è relativa ad **una marcia di solidarietà** lungo il cammino suddetto nel periodo 27 Giugno – 8 Luglio p.v. E’ possibile percorrere l’intera marcia o solo alcune tappe. Qualcuno di voi ha già partecipato ad alcune edizioni precedenti della Lunga Marcia per L’Aquila. E’ l’occasione per stare a contatto con la natura e visitare luoghi di grande bellezza, ma soprattutto per fare un’esperienza che ci arricchisce, dando il nostro minuscolo ma concreto contributo per conoscere ed aiutare le persone dei luoghi attraversati, anche solo ascoltando le loro storie. **Grazie alla solidarietà, a volte possono poi nascere legami belli e duraturi, come ad esempio quello coi nostri amici della Podistica Finale, anch’essi colpiti dal terremoto nel 2012.**

Di seguito troverete alcune informazioni utili a riguardo delle due iniziative; intanto vi saluto e spero di camminare assieme a voi!!!

Il Cammino nelle Terre Mutate. Un viaggio lento nel Cuore dell’Appennino. www.camminoterremutate.org

Nasce in Italia un nuovo Cammino nel Cuore dell’Appennino. Da Fabriano a L’Aquila, oltre 200 chilometri da percorrere a piedi o in bicicletta attraverso i sentieri di due importanti aree protette: il Parco Nazionale dei Monti Sibillini e il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.

Da questa estate è possibile attraversare borghi e percorrere i sentieri del Centro Italia, ricchissimi di storia e biodiversità, in modo diverso, lungo il Cammino nelle Terre Mutate: **un percorso di conoscenza e solidarietà, un momento di relazione profonda con l’ambiente e con le persone che vivono nei luoghi trasformati dal sisma.**

Nelle Terre Mutate qualcosa è cambiato. La forza della natura ha prodotto mutamenti alla geografia, ai manufatti e soprattutto alle persone, generando storie, protagonisti e progetti di rinascita meritevoli di essere raccontati, conosciuti e soprattutto supportati.

Le Terre Mutate restano piene di vita e di voglia di ricominciare. Ce lo racconta Giuseppe dell'Associazione **"lo non crollo"** di Camerino, da subito impegnata a realizzare il "Quartiere delle Associazioni", e Roberto Sbriccoli che a Campi di Norcia, promuove il progetto **"Back to Campi"** per riportare il turismo nella Valle Castoriana fra Norcia e Visso. Le Terre Mutate sono popolate da gente determinata che, nonostante le ultime scosse, resiste e non getta la spugna: **"Ci siamo guardati in faccia e abbiamo deciso di rimanere"** racconta Patrizia Vita di Ussita. Può essere un'occasione di rinascita, come dice Francesca Pedanesi a Castelsantangelo sul Nera: **"Da un lato abbiamo le macerie, dall'altro la bellezza: sta a noi scegliere"**.

Nelle Terre Mutate le persone sono diventate le vere protagoniste del cambiamento: **a Campotosto, Assunta Perilli ha recuperato l'arte della tessitura dalle signore anziane del paese**; a Fiastra Emanuela Leli continua a credere e a investire in un turismo rispettoso dell'ambiente; a L'Aquila sono nate numerose associazioni che hanno dato vita a Piazza d'Arti, un luogo di socializzazione e cultura aperto a tutti.

Come organizzare il viaggio: Il nuovo sito www.camminoterremutate.org aiuta a organizzare il proprio viaggio nel cuore dell'Appennino, grazie alla possibilità di scegliere le tappe da percorrere, scaricare le tracce gps, contattare le strutture ricettive per l'ospitalità e le associazioni territoriali con cui condividere storie di resilienza e di rinascita.

L'itinerario attraversa i territori e favorisce l'incontro con le comunità di quattro regioni del Centro Italia: Marche (Fabriano, Esanatoglia, Matelica, Pioraco, Camerino, Fiastra, Ussita, Visso, Arquata del Tronto), Umbria (Norcia con le frazioni di Castelluccio e Campi), Lazio (Accumoli e Amatrice), Abruzzo (Campotosto, Collebrincioni e L'Aquila).



Il Cammino nasce da un progetto corale promosso da Movimento Tellurico, APE Roma e FederTrek con il supporto di: Regione Abruzzo, Regione Marche, Regione Lazio, Parco Nazionale dei Monti Sibillini, Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga, Banca Etica, Amministrazioni comunali, aziende turistiche e commerciali del territorio, numerose organizzazioni nazionali e locali.

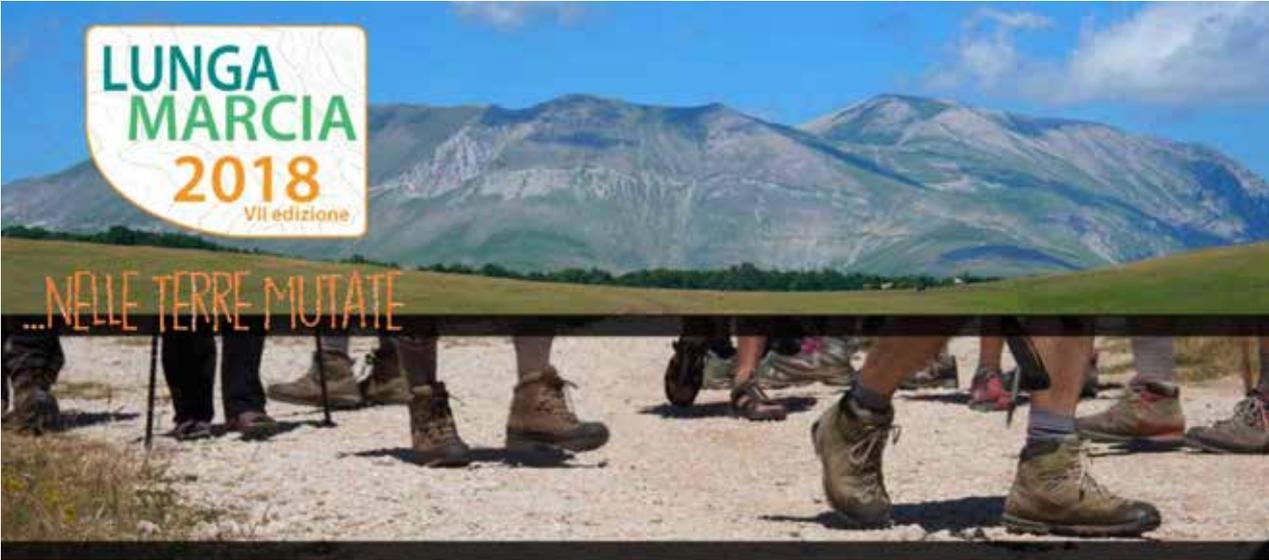
Le organizzazioni di livello nazionale che supportano il progetto sono: Abruzzo Lento, ActionAid, Associazione Italiana Turismo Responsabile, Brigate di Solidarietà Attiva, Cantiere TerreDonne, Ciclica, Cittadinanza Attiva, Centro Turistico Giovanile, Cooperation, La Compagnia dei Cammini, CSEN, Garden Sharing, ITACà Festival del turismo responsabile, La Terra e l'Altalena, Legambiente, Lo Stato delle Cose, Mandala Organic Tour, Movimento Lento, Quattro Vacanze, RRTrek – Rifugio Roma, SloWays, Terre di Mezzo, Touring Club Italia, Vivitalia. La rete di organizzazioni delle Terre Mutate è composta da: 180 Amici L'Aquila Onlus, Amici Cammino di San Benedetto, Archeoclub L'Aquila, Arquata Potest, Bibliobus L'Aquila, Associazione Capodacqua Viva, Associazione Monte Vettore, C.A.S.A – Cosa Accade Se Abitiamo (Ussita), Circolo

Arci di Collebrincioni, Circolo Arci Querencia, Circolo Naturalistico Novese, In Cammino per Camerino, IoNonCrollo, Italia Nostra Sezione L'Aquila, Kindustria, La Fonte della Tessitura – Campotosto, Laga Insieme, Quinta Giusta, RicostruiAMO Fiastra, Panta Rei L'Aquila, Pie Vettore (Pretare), Pro loco Campi di Norcia, Pro loco Campotosto, Pro loco Ussita 7.1, Sibillini Lab, Tenuta Scolastici, Terre in Moto Marche, Un Aiuto concreto per i Sibillini, Villanova di Accumoli Onlus, We Are Norcia.

La Lunga Marcia nelle Terre Mutate. www.movimentotellurico.it

Sono trascorsi nove anni dal sisma dell'Aquila e sono ancora vive le immagini del sisma del 2016-17 che ha colpito quattro regioni del Centro Italia. Per dare un contributo concreto alla rinascita delle zone colpite, una rete di organizzazioni ed Enti promuovono la Lunga Marcia nelle Terre Mutate, **un viaggio evento che partirà da Fabriano il 27 giugno per arrivare a L'Aquila l'8 luglio con l'obiettivo di promuovere il Cammino nelle Terre Mutate**, un nuovo itinerario di turismo lento da percorrere a piedi e in bicicletta in tutte le stagioni dell'anno.

Si tratta di 12 giorni di marcia, oltre 200 km di cammino per conoscere le storie, i protagonisti e i progetti di rinascita delle comunità locali che resistono e intendono ricostruirsi un proprio futuro. Una lunga sequenza di passi per promuovere un turismo sostenibile e contribuire al rilancio economico e sociale delle Terre Mutate. L'itinerario si snoda attraverso dodici comuni delle quattro regioni colpite dal sisma del 2016-17 (Marche, Umbria, Lazio, Abruzzo) e percorre i sentieri escursionistici di due importanti Parchi Nazionali (Parco Nazionale dei Monti Sibillini e Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga).



LUNGA MARCIA 2018
VII edizione

...NELLE TERRE MUTATE

27.06 mer FABRIANO MATELICA	28.06 gio MATELICA CAMERINO	29.06 ven CAMERINO FIASTRA	30.06 sab FIASTRA USSITA	01.07 dom USSITA-VISSO CAMPI DI NORCIA	02.07 lun NORCIA CASTELLUCCIO DI NORCIA	03.07 mar CASTELLUCCIO DI NORCIA ARQUATA DEL TRONTO	04.07 mer ARQUATA DEL TRONTO ACCUMOLI
05.07 gio ACCUMOLI AMATRICE	06.07 ven AMATRICE CAMPOTOSTO	07.07 sab CAMPOTOSTO COLLEBRINCIONI	08.07 dom COLLEBRINCIONI L'AQUILA	PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA *Scegli due o più tappe*			

Numero Verde 1120001111
 Tel. 3392287563
info@movimentotellurico.it
www.movimentotellurico.it
 Lunga Marcia nelle Terre Mutate

organizzato da





Trekking Solidale

27 giugno | **8 luglio**
Fabriano | **L'Aquila**

www.movimentotellurico.it

GIUGNO: INIZIA L'ESTATE ORANGE!!!

di Redazione Podistica

La nostra orange Elisa Tempestini responsabile della Onlus Spiragli di Luce insieme al nostro presidente Pino Coccia



Il mese di Giugno coincide con il tanto sospirato arrivo dell'Estate, periodo in cui molti atleti lasciano la Capitale per una meritata vacanza al mare o sui monti; ma nonostante ciò tantissime sono le presenze orange nelle varie gare che si svolgono a Roma e soprattutto nei tanti caratteristici borghi di provincia. Come al solito vi forniamo un'ampia panoramica sui piazzamenti principali ottenuti dalla nostra Società e dai suoi atleti, nonché una finestra sulla solidarietà effettuata grazie ai premi vinti nelle varie competizioni. Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata al:



1° POSTO:

Cross Trofeo Città di Nettuno

organizzato abilmente dalla nostra Elisa Tempestini;

Giro del Lago di Campotosto

organizzato sapientemente dalla nostra Lucia Perilli sia nella distanza lunga di 25 km che nella breve da 12 km;

Cinecittà World Run;

Maratonina San Luigi;

Mezza Maratona di Roma;

Trail della Duchessa.

2° POSTO:

Trail delle Carbonaie;

Subiaco Urban Trail Race;

Triathlon di Monterosi.

3° POSTO

Corsa di Alberto.

4° POSTO

Liberty Sunset Race;

Archeocross;

Triathlon di Capodimonte.

5° POSTO

Giro del Ferro di Cavallo;

Corsa della Croce Rossa;

Corri Casal Monastero;

Mentana by Night.

Grazie alle vittorie ottenute la Podistica Solidarietà ha ottenuto ben 1.300 € dai piazzamenti sopra elencati!!! Vi faccio presente che non tutte le gare danno premi in denaro: in particolare quelle trail e triathlon non li prevedono tranne che per rarissime eccezioni. A giugno la Podistica ha supportato alcuni atleti in stato di necessità per 260 €; inoltre **sono stati devoluti in beneficenza ben 1.950 €** attraverso le seguenti mission e donazioni:

- ben 2 "mission solidali" ad Amatrice e Antrodoco;
- all'Associazione "Spiragli di Luce" che sostiene i ragazzi con disabilità attraverso la promozione della pratica sportiva e alla partecipazione a corsi finalizzati all'inserimento lavorativo;
- alla Associazione "Il Sogno Onlus" a sostegno della Casa Famiglia "Casetta Lauratana";
- all'Associazione "Antea Onlus" che garantisce assistenza ai pazienti in fase avanzata di malattia;
- all'Associazione "Forrest Gump" che si occupa di informazione e prevenzione dei tumori sul territorio nazionale attraverso un tour a piedi, in bici e nuoto ideato da Stefano Donati e dall'orange Monica Pelosi.



Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Giugno ha visto risultati di rilievo per i nostri atleti.

In particolare segnaliamo per le Ladies:



Paola Patta

- 1ª assoluta
Maratonina "San Luigi"
- 2ª assoluta
Notturna Olim Palus
- 3ª assoluta
Cross Trofeo Città di Nettuno
- 4ª assoluta
Mentana by Night



Maria Casciotti

- 1ª assoluta
Cross Trofeo Città di Nettuno



Annalaura Bravetti

- 1ª assoluta
Corsa della Trebbiatura
- 2ª assoluta
Cinecittà World Run
- 3ª assoluta
Maratonina "San Luigi"
- Mezza Maratona di Roma



Fabiola Restuccia
2^a assoluta
Corri Casal Monastero
3^a assoluta
Giro del Lago di Campotosto
distanza lunga



Stefania Pomponi
2^a assoluta
Corsa di Alberto
3^a assoluta
Corsa della Trebbiatura
5^a assoluta
Maratonina "San Luigi"



Steffi Kordula Wolf
2^a assoluta
Giro del Lago di Campotosto
distanza breve



Carola Norcia
3^a assoluta
ArcheoCross



Svitlana Pashkevych
5^a assoluta
Cross Trofeo Città di Nettuno



Tiziana Bini
5^a assoluta
Cinecittà World Run



Chiara Battocchio
5^a assoluta
Sulle Orme di Enea

Per quanto riguarda gli uomini segnaliamo invece:



Leonardo Brachetta

5° assoluto
Giro del Lago di Campotosto
distanza breve.

Dedichiamo un capitolo a parte per quanto riguarda il settore **Atletica Leggera** che ha visto svolgersi in questo mese appuntamenti importantissimi a livello nazionale e regionale; nel dettaglio:

Campionato Italiano di Società su Pista - MASTER

Daniele Pegorer 3° assoluto nei 5000m

Carla Badurina 3ª assoluta nei 200m ostacoli

Andrea Zaghini 5° assoluto nel salto triplo

Marcella Cardarelli 5ª assoluta nei 3000m

Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo MASTER

Daniele Pegorer 1° assoluto nei 1500m

Marcella Cardarelli 1ª assoluta nei 1500m e 2ª assoluta nei 200m

Chiara Battocchio 2ª assoluta nei 1500m e 4ª assoluta nei 200m

Pierluigi Panariello 4° assoluto nei 1500m

Andrea Ascoli Marchetti 5° assoluto nei 1500m

Trofeo Regionale di Salti - Master

Marco Taddei 1° assoluto nel salto triplo e 5° assoluto nel salto in alto

Andrea Pace 3° assoluto nel salto in alto

Alessandro Libranti 4° assoluto sia nel salto in alto che nel salto in lungo

Fabrizio Lizzani 5° assoluto nel salto in lungo

Infine, per quanto riguarda la nostra Sezione **Triathlon** segnaliamo inoltre:

Elena Di Poppa 5ª assoluta al Duathlon Sprint MTB

Tantissimi i piazzamenti in categoria per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Cross Trofeo Città di Nettuno uomini 1° **Giuseppe Zagordi**
donne 1° **Maria Matricardi**

Giro del Lago di Campotosto distanza lunga 25 km uomini 1° **Rocco Michele Buonfiglio**
donne 1° **Laura Spescha**
distanza corta 12 km uomini 1° **David Giorgi**
donne 1° **Viviana Maura Vitale**

Mezza Maratona di Roma 1° **Laura Spescha**

Maratonina di Bassano in Teverina 1° **Gianni Paone**

6 Ore di Strana Marathon 1° **Enrico Ciciani;**

Corri Casal Monastero uomini 1° **Gianni Paone**
donne 1° **Laura Spescha**

Maratonina "San Luigi" uomini 1° **Francesco De Luca**
donne 1° **Carla Ancona**

Campagnano Vallelunga Race 1° **Tania Della Bella**

Corsa della Croce Rossa 1° **Alberto Lauri**

Mentana by Night 1° **Gianni Paone**

Ultraserra di Celano 1° **Marco Perrona Capano**

ArcheCross uomini 1° **Antonio Maglione**
donne 1° **Oksana Lysyk**

Campionati Italiani di Società su pista - Master

uomini 200m ostacoli 1° Marco Taddei

donne 800m 1° Maria Adele Tortora

1500m 1° Marcella Cardarelli

lancio 1° Paola Milazzo

salto in alto 1° Federica Campioni

4x100m staffetta 1° Roberta Ricci, Daniela Nami, Viviana M. Vitale e Bruna Mazzoni

Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo

1500m 1° Paolo Sai

lancio del disco 1° Marco Fratini

lancio del giavellotto 1° Raffaele Buonfiglio e Marco Fratini

Triathlon di Monterosi 1° Fabiana Di Biase e Bruna Mazzoni

Triathlon di Capodimonte 1° Elisabetta De Santis e Bruna Mazzoni

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

Non mi rimane che darvi appuntamento al resoconto di Luglio e augurare a tutti voi Buona Corse!!!

Tony Marino

“RACCONTI DI CORSA E QUOTIDIANITÀ”: IL 28 LUGLIO LA PRESENTAZIONE DEL NUOVO LIBRO DI ALFREDO DONATUCCI *di Giuseppe Coccia*



RACCONTI DI CORSA E QUOTIDIANITÀ' "Pensieri tranquilli, ricordi vecchi e stimoli nuovi"

“Una corsa quotidiana in una quotidianità troppo spesso vissuta di corsa è sempre possibile. Basta volerlo. Come pure è possibile scrivere tanto di corsa e di quotidianità senza quasi rendersene conto. Poi un giorno, di colpo, accorgersi che quei scritti, sparsi qua e là nell'era di internet, messi insieme possono realizzare qualcosa di più concreto. Pagine brevi e veloci, pensieri tranquilli e vecchi ricordi creano così un libro di emozioni mai annegate nell'oceano del tempo, generando stimoli nuovi per provare a non arrendersi mai sul più lungo e impegnativo percorso della vita”.

Con queste parole **Alfredo Donatucci**, atleta “orange” di lungo corso, sintetizza il suo nuovo libro **RACCONTI DI CORSA E QUOTIDIANITÀ' - “Pensieri tranquilli, ricordi vecchi e stimoli nuovi”** [editore EBS Print], che sarà presentato al pubblico e alla stampa **sabato 28 luglio 2018, alle ore 18:00, presso l'Antico Fontanile di Posticciola [RI]**, Via del Popolo n. 21.

Come sapete sono ormai 19 anni che ho l'onore e la fortuna di coordinare un gran bel gruppo di runners che risponde al nome di **Podistica Solidarietà**, tanti anni che mi hanno arricchito di piccole, grandi, immense emozioni, alcune delle quali ho avuto il piacere di condividere con lui, emozioni che si sono susseguite in un vortice inarrestabile, giorno dopo giorno, senza un attimo di sosta e che, a volte, per la loro mole, sembrano quasi dimenticate, invece sono solo sopite e te ne accorgi quando ti ritornano alla mente leggendo tutta d'un fiato la sua stupenda opera. Una lettura che si vive in un attimo, e che in un attimo mi ha fatto ripercorrere tanti bellissimi anni. In pratica è stato come leggere d'un sol colpo un romanzo di cui si ricerca con ansia la fine. Ma non si parla soltanto di corsa perché il libro è ricco di tante altre piccole grandi riflessioni, di pensieri autentici che fanno davvero riflettere e sognare.

Alfredo invita dunque a partecipare ed io che ho avuto il piacere di curare la postfazione del volume, come pure avrò la possibilità di presentarlo il 28 luglio, non posso fare altro che sensibilizzare tutti voi, atleti della Podistica Solidarietà, affinché partecipiate numerosi all'evento che si terrà in un luogo particolare. A Posticciola sono già stato nel 2007 per analoga occasione. Quella volta la presentazione di “Cambiarsi per...correre” si tenne nella chiesa parrocchiale del paese e fu un successo in termini di entusiasmo

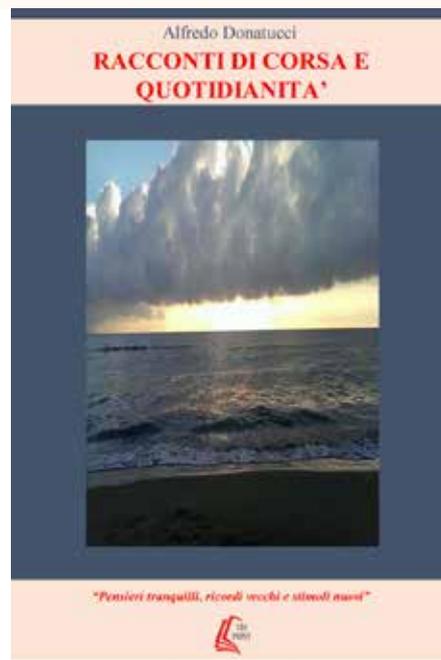
RACCONTI DI CORSA E QUOTIDIANITA'

"Pensieri tranquilli, ricordi vecchi e stimoli nuovi"

"Una corsa quotidiana in una quotidianità troppo spesso vissuta di corsa è sempre possibile. Basta volerlo. Come pure è possibile scrivere tanto di corsa e di quotidianità senza quasi rendersene conto. Poi un giorno, di colpo, accorgersi che quei scritti, sparsi qua e là nell'era di internet, messi insieme possono realizzare qualcosa di più concreto. Pagine brevi e veloci, pensieri tranquilli e vecchi ricordi creano così un libro di emozioni mai annegate nell'oceano del tempo, generando stimoli nuovi per provare a non arrendersi mai sul più lungo e impegnativo percorso della vita".

Il libro di Alfredo Donatucci [editore EBS Print], **sarà presentato al pubblico e alla stampa sabato 28 luglio 2018, alle ore 18:00, presso l'Antico Fontanile di Posticciola [RI], Via del Popolo n. 21**. Nel particolare contesto, di fronte al Lago del Turano, *Giulia Donatucci* discuterà con l'autore insieme a:

- *Giuseppe Coccia*, Presidente della ASD Podistica Solidarietà, Società sportiva tra le prime in Italia con circa 1300 iscritti, che vanta innumerevoli successi nelle principali manifestazioni nazionali e regionali;
- *Ludovico Nerli Ballati*, conduttore televisivo e speaker ufficiale delle maratone di Roma e Firenze.



CAMPUS SPIRAGLI DI LUCE 2018: UNA CHIUSURA IN BELLEZZA CON UNO SGUARDO AL FUTURO...

di *Francesca Boldrini*



Il campo estivo Spiragli di Luce 2018 è giunto al termine, **due settimane colme di esperienze ed emozioni sono letteralmente volate via lasciando ricordi indelebili e meritate soddisfazioni** a fronte di tanto impegno profuso, tra le difficoltà del caso, per donare anche quest'anno una meravigliosa esperienza ai ragazzi speciali del nostro territorio, quest'anno presenti in gran numero.

In queste due settimane **i ragazzi hanno avuto modo di prendere parte a numerose attività**; la mattina, dopo il risveglio muscolare, si sono dedicati ad attività natatorie, acquagym, nuoto e pallavolo. Non solo impegni sportivi per i nostri simpatici atleti speciali ma anche tanto intrattenimento grazie all'animazione del villaggio che li ha coinvolti allegramente con giochi e balli!

Dopo queste mattine dense di attività, i ragazzi hanno pranzato nel ristorante del Village Isola Verde dove sono stati accolti con grande ospitalità e professionalità dal personale; dopo la pausa pranzo ancora divertenti iniziative ludico-ricreative con laboratori di disegno e pallavolo.

Doverosi i ringraziamenti a tutti coloro che hanno permesso anche quest'anno di concretizzare questo prezioso progetto; in ordine sparso un grazie di cuore va al gestore del Village Isola verde, **Daniele Occhiodoro**, che ogni anno mette a disposizione una struttura adeguatamente attrezzata per ospitare i ragazzi disabili, al ristorante **"A tutto Pesce"** gestito da Mirko dal cuore d'oro. Grazie alla **Fondazione Porfiri**, che con la sua donazione ha fornito un importante contributo economico per l'organizzazione del campo estivo. Grazie all'**assessorato ai servizi sociali del Comune di Nettuno**, che ha partecipato fornendo supporto per il trasporto dei ragazzi di Nettuno, e grazie all'**assessorato dei servizi sociali di Anzio**, e alla **Dott.ssa Santaniello** che come ogni anno partecipa per il trasporto dei ragazzi di Anzio.

Grazie anche al **Cross Trofeo città di Nettuno**, ed ai tanti amici podisti e non, che hanno partecipato e collaborato per sostenere la nostra associazione; un grazie speciale al Generale dell'UTTAT **Angelo Assorati**, direttore del Poligono Militare di Nettuno, alla **PODISTICA SOLIDARIETÀ**, ed a tutti gli Sponsor va un grazie veramente speciale. Con la fine del campo estivo si fermano le attività di Spiragli di Luce; queste riprenderanno ad ottobre, con il nuoto presso la piscina di Anzio Asd Nuoto e Pallanuoto, e la pallavolo, presso l'istituto Emanuela Loi, e laboratori di lettura e disegno.

Nel riportare il buon esito di quanto fatto, come sempre risulta spontaneo auspicare in un positivo sviluppo ed ampliamento dell'operato della Onlus, **confidando in buone notizie per il reperimento di una sede così tanto desiderata che possa garantire stabilità e continuità delle attività, per dare un futuro sociale a questi ragazzi.**

ESCURSIONISMO SPORTIVO: CON L'ETRURIA MARATHON NASCE UNA NUOVA SEZIONE ORANGE

di Maurizio Zacchi

Ti piace sentirti un maratoneta, ma hai problemi a correre la maratona? Hai voglia di variare la tua pratica podistica? Hai un infortunio che ti impedisce di correre, ma non di camminare? Il caldo riduce le tue performance? Ti piace stare a contatto con la natura? Vuoi coinvolgere la famiglia o gli amici nelle tue avventure? **Allora puoi provare l'escursionismo sportivo.**

Gli americani hanno la capacità di inventare nuovi termini per dare un nome alle cose, perché un nome è importante. E così hanno coniato il termine Hiking, per definire una forma di escursionismo di tipo sportivo, creando intorno ad esso un movimento di persone a cui piace camminare. **Anche in Italia questo movimento si sta sviluppando rapidamente con nuovi eventi in grado di aggregare tantissime persone che hanno voglia di cimentarsi in escursioni che sono alla portata di tutti, ma che nello stesso tempo sono impegnative e sfidanti.** In Italia però nessuno ha pensato di classificare questo fenomeno con un nome, e questo banale passaggio rende più difficile l'evoluzione di questo movimento che vede spesso migliaia di persone provenienti da tutta Italia, ritrovarsi sotto lo striscione di partenza di manifestazioni che sono in grado di valorizzare il nostro paese. Manifestazioni non competitive che si svolgono tipicamente sulla distanza della Maratona, a volte anche oltre, ma che sono suddivise in tappe intermedie che consentono anche ai meno allenati di cimentarsi, anche se su distanze più brevi dei 42Km.

Ho scoperto queste manifestazioni quando ho avuto un periodo di "appannamento" rispetto alla corsa, quando ho sentito alcuni stimoli venire meno, soprattutto rispetto alla costanza di un allenamento. E così mi sono ritrovato a fare la Francigena Tuscany Marathon, 42 km di via Francigena da Pietrasanta a Lucca, un'esperienza indimenticabile, e **un colpo di fulmine per l'escursionismo**, in una manifestazione che alla sua prima edizione ha aggregato più di 2000 persone.

Oggi, con l'approvazione del Presidente Pino Coccia e del CD, **voglio provare a condividere questa mia "nuova passione" inaugurando una sezione Escursionismo orange.**

Per farlo ho preso al volo l'occasione di presentare **una nuova "Maratona" che si svolgerà ad Arezzo il 9 settembre.** Un percorso ad anello, sui meravigliosi colli che circondano questa splendida cittadina della



Toscana.

L'**Etruria Marathon**, si svolge su un percorso totale di 42 Km, ma con distanze intermedie di 12, 24, e 32 Km. Si tratta di una nuova manifestazione, ma si preannuncia già come un successo.

Io personalmente, mi sono già iscritto, anche perché conosco la bellezza di quei posti e non voglio rinunciare a questa esperienza, dopo aver dichiarato il mio amore per l'hiking, e mi piacerebbe tantissimo condividere questa magnifica esperienza con altri orange.

La gestione delle iscrizioni è autonoma, ma attenzione perché il termine ultimo per iscriversi è il 9 agosto.

Il costo di iscrizione è di € 15 e comprende un'ampia gamma di servizi, tra cui gli abbondanti ristori nel percorso.

Per iscriversi alla Etruria Marathon potete passare per la loro pagina Facebook: Etruria Marathon 2018.

Per ulteriori informazioni potete visitare il sito della manifestazione al seguente indirizzo web

www.etruriamarathon.it

Nei prossimi giorni vi fornirò ulteriori dettagli su come andremo a strutturare la sezione escursionismo, ma credo che "provare" una di queste esperienze aiuta a comprendere meglio il valore di una sana esperienza sportiva, seppure non agonistica.

Per maggiori informazioni contattatemi pure, usando le info presenti in scheda contatti.

TUTTI A SCUOLA DI ATLETICA LEGGERA!!!!

di *Giuseppe Coccia*

Cari amici orange e podisti

le vacanze estive sono quasi finite, sta per arrivare il tempo per riprendere e forse per imparare finalmente a correre frequentando la nostra **Scuola di Atletica Leggera**, seguire allenamenti un po' più mirati per affrontare al meglio il prossimo autunno denso di gare e prepararsi per la maratona di Venezia, New York, Firenze ecc. e per tutte le Mezze Maratone in programma o per migliorare le vostre prestazioni sulla distanza canonica di 10.000 metri o altre distanze previste nei vostri obiettivi.

Tanti altri i motivi per seguire la nostra scuola: Per non seguire il self made, per cercare di non farsi più male, per essere seguiti passo passo nei vostri allenamenti, per migliorare la vostra postura di corsa e soprattutto per tonificare e rinforzare il vostro fisico e prepararlo all'esercizio della corsa.

Dunque il **4 settembre 2018** riprendono per il 10° anno consecutivo le lezioni della Scuola di Atletica Leggera della Podistica Solidarietà, l'appuntamento è presso lo **Stadio delle Terme di Caracalla**, la Scuola sarà coordinata dall'Istruttore Federale Giuseppe Coccia coadiuvato da un Team di validissimi Collaboratori che scoprirete in campo.

La Scuola è riservata a **bambini, ragazzi e adulti a qualsiasi livello di apprendimento**, con questi orari:
dalle 17 alle 18 bambini, ragazzi e adulti - dalle 18, 15 in poi adulti

I corsi saranno di tipo **teorico** (lezioni presso la nostra sede con cadenza mensile) e **pratico** (lezioni presso lo stadio delle Terme di Caracalla) e prevedono

Tabelle personalizzate tutto l'anno, anche in agosto per chi non vuol fermarsi mai.

Lezioni pratiche nei giorni di martedì e giovedì da settembre a luglio

Nuova canotta come da foto e T shirt bambini.

Il programma adulti:

18,15 precise -18:45 circa, potenziamento muscolare e mobilità articolare, addominali, dorsali, ecc.

18:45-19:30 circa (alle 20 bisogna essere fuori dallo stadio) esercitazione tecniche in pista per il miglioramento dell'azione biomeccanica, sulla base di tabelle personalizzate che invieremo settimanalmente a ciascuno dei frequentatori.

È prevista la possibilità di frequentare anche 1 sola volta a settimana, per chi non ha tempo per frequentare e vuole migliorare su diverse distanze o fare una preparazione per una Mezza Maratona o per una Maratona o altre distanze siamo disponibili a stilare delle tabelle di allenamento con verifica periodica sul campo.

Dimenticavo, le prime 3 lezioni, che potete fare in ogni momento dell'anno, sono gratuite e le quote sono alla portata di tutti.

Vi aspetto come sempre numerosi.

maggiori info:

podistica.solidarieta@virgilio.it - 3382716443 - whats up - msg - cell - g.coccia



LUGLIO: È ARRIVATO IL CALDO!!!

di Antonio Marino

Lo squadrone Orange alla Corsa de' Noantri



Il mese di **Luglio** ha visto, nonostante il caldo estivo, molti orange correre nelle varie manifestazioni podistiche e ottenere dei buoni piazzamenti; anche la nostra Società si è ben difesa ottenendo molti successi.



1° POSTO:

La Jennesina (Jenne)
Palestrina Archeologica
Corsa de' Noantri (Roma)
Medium Trail dei Monti Simbruini (Livata)

2° POSTO:

Giro delle Contrade (Formia)

3° POSTO

Ultramaratona del Gran Sasso (Castel del Monte)
La Botte Trail (Guidonia)
Trail Corto di Collepardo

4° POSTO

Cross dei Cimini (Canepina)

5° POSTO

GIn pista per Crescere – Alba Race (Latina)
Memorial Alessandro Masi (Ceccano)
Maratonina di Gradoli
Trofeo Madonna del Colle (Lenola)

Grazie ai piazzamenti conquistati la Podistica Solidarietà ha ottenuto un montepremi di 750 €. In questo mese pertanto la nostra società è riuscita a realizzare beneficenza per circa 654 €, **sostenendo le zone colpite dal terremoto attraverso le sue mission e dando la possibilità di crescere e studiare ai nostri bambini sostenuti a distanza attraverso le nostre associazioni umanitarie.** Inoltre, come da tradizione, abbiamo effettuato solidarietà verso i nostri atleti in difficoltà per un totale di 58 €.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Luglio ha visto risultati di rilievo per i nostri atleti;
in particolare segnaliamo per i nostri Top:



Domenico Liberatore

1° assoluto
Colle Trail
3° assoluto Tre Comuni



Paola Patta

1° assoluta
Palestrina Archeologica



Michela Ciprietti

1° assoluta
Cross Trofeo Città di Nettuno



Annalaura Bravetti

3° assoluta
Palestrina Archeologica



Anna Silvestri

3° assoluta
Botte Trail



Fabiola Restuccia

4° assoluta
Corsa de' Noantri



Annalisa Ammazalorsoi

4° assoluta
Botte Trail



Chiara Battocchio

5° assoluta
Corsa de' Noantri



Daniele Pegorer

5° assoluto
Corsa de' Noantri



Marcella Cardarelli

5° assoluta
Trofeo Vitamina



Monia Fusca

5° assoluta
Giro delle Contrade

Dedichiamo anche per questo mese un capitolo a parte per quanto riguarda il settore **Atletica Leggera** che ha visto svolgersi appuntamenti molto importanti; nel dettaglio:

Campionato Regionale Individuale su Pista - MASTER

Pasquale La Forgia	1° assoluto 1500m
Marco Taddei	2° assoluto 3000 siepi
Marcella Cardarelli	4° assoluta 1500m e 5000m
Alessandro Libranti	4° assoluto salto triplo
Elena Monsellato	5° assoluta 400m
Antonio De Caro	5° assoluto 1500m

Inoltre registriamo interessanti piazzamenti anche per le nostre staffette, in particolare:

Antonio De Caro, Massimo Trebeschi, Fabio Bortoloni e Giuseppe Fattorusso 4° assoluti 4x400m

Alessandro Libranti, Walter Duca, Pasquale La Forgia e Paolo Sai 5° assoluti 4x100m

Molti i piazzamenti ottenuti in categoria dai nostri atleti. In particolare segnaliamo:

Corsa de' Noantri 1° **Maria Matricardi e Giuseppina Madonna**

Giro Podistico a Tappe di Ustica 1° **Valter Santoni** (prima e seconda tappa)

Jennesina 1° **Francesco de Luca**

Memorial Alessandro Masi 1° **Gianni Paone**

In Pista per Crescere – Alba Race 1° **Paolo Giovannini**

Palestrina Archeologica 1° **Francesco de Luca**

Giro delle Contrade 1° **Cristina Maurici**

Trail dei 100 Pozzi 1° **Daniela Ionela Vanescu**

Trail Corto di Colleparado 1° **Daniela Nami**

Campionati Regionali Individuali su pista Master

salto in alto uomini 1° **Andrea Pace**

lancio del peso donne 1° **Flaminia Susco**

Atletica di Sera 200m 1° **Andrea Pace**

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

Non mi rimane che darvi appuntamento al resoconto di Agosto e augurarvi Buona Estate!!!

L'UMILTÀ E LA DISPONIBILITÀ DI UN TOP DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

di Daniel Peiffer

Sono quasi 10 anni che faccio parte di questa bellissima società con ad oggi quasi 700 gare all'attivo... Maratone, Ultramaratone, Trail, Ultratrail, Pista ed altre, ma qualche settimana passata, **ho scoperto una nuova tipologia di gara** che solo pochi di noi l'avranno mai notata, forse mai realizzata o avuto il piacere di parteciparvi.

Io ho avuto questa opportunità e, sperando di non annoiarvi, voglio riassumervela in queste pochi righe. Già da molti mesi temevo questo appuntamento, rilevatosi alle fine durissimo come l'impegno di una 100 Km, se non di più, per parteciparci dovevo organizzarmi e metterla in calendario al più presto.

Dopo la mancanza di mia madre l'anno scorso si è presentata questa situazione rendendo necessario traslocare alcune cose mie personali tra cui mobili, oggettistica ed altro dalla Germania qui a casa a Roma.

Optare per una ditta di trasloco o per una spedizione era a rischio, quindi avevo deciso alla fine di noleggiare un maxi furgone da Roma e mettermi in viaggio, ma considerando che non potevo affrontare "questa gara", lunga ben 3200 Km, da solo, oltre a mio cognato che offriva la sua disponibilità aggiungendosi da Padova, **bussando alla porta della Podistica Solidarietà non mi si è aperto una porticina, bensì un portone.** Ad aprire non solo il Presidente, ma un TOP che molti forse conoscono, ma non tutti vedono durante l'anno podistico, ma vi garantisco che lui è uno dei più GRANDI tra noi, un componente importantissimo e credo indispensabile per fare funzionare questo motore chiamato Podistica Solidarietà.

E' un Top che week-end per week-end monta e smonta i nostri gazebo, prepara e distribuisce pettorali, presente in sede, presente ad Amatrice e tant'altro, forse pochi sanno che quando ci troviamo ai nastri di partenza alle ore 09.00 tipo a Subiaco, lui già dalle ore 06.00 sta già lì sul posto a montare (e spesso da solo) i nostri gazebo per farci stare bene e tranquilli. **Peccato che spesso non tutti colgono l'occasione di conoscere ed approfondire il suo valore post gara per dargli una mano e spesso viene lasciato da solo a rismontare il tutto con grande umiltà.**



In questi due giorni ho avuto questo privilegio ed il piacere di conoscere una persona di altissimo valore umano con una grande disponibilità, cosa che ai nostri tempi di oggi non si trova quasi più, posso solo raccomandarlo a tutti gli i Oranges che abbiano necessità di qualsiasi sostegno o supporto di lavoro per casa o lavoro... troveranno una persona affidabile, disponibilissima, di grande valore e soprattutto di fiducia.

GRAZIE, MAURIZIO RAGOZZINO!!!

CHIUSURA ESTIVA SEDE di Redazione Podistica



Cari amici orange, come da consuetudine anche quest'anno la Sede della Podistica Solidarietà, **osservierà un periodo di chiusura** per poter permettere a tutti i volontari che si occupano del loro funzionamento di poter andare tranquillamente in vacanza. In particolare:

La sede di Roma, sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, resterà chiusa dal 1 agosto al 3 settembre estremi compresi.

Quindi l'ultimo giorno di apertura prima della pausa sarà martedì 31 luglio mentre potrete nuovamente venire a trovarci in sede da martedì 4 settembre.

Per qualsiasi informazione o necessità restano comunque attivi gli altri canali virtuali della Società, a partire dal sito, la mail podisticasolidarieta@virgilio.it, i canali facebook, twitter e youtube.

Buone vacanze a tutti!!!



SOLIDARIETÀ

LINFA ROSSA PER VIVERE!

di *Isabella Calidonna*



Avete presente quando in un solo abbraccio senti tutto l'affetto, l'amore e l'emozione del mondo? Beh giorno 23 giugno, ormai qualche settimana fa, ho avuto modo di sentire tutto questo e molto di più. Di più perché non si riesce a descrivere a parole cosa ho provato dentro nel vedere quelle lacrime post donazione. Lacrime di emozione per quello che si era appena fatto: **donare la vita!**

È un attimo. Osservi. Ti emozioni e l'emozione ti riporta alla tua prima donazione con le stesse lacrime. L'abbraccio forte, vero, puro. È un'emozione grande. **La cerco negli occhi di tutti la luce post donazione, l'emozione... e la trovo.**

Questo mi dà forza, mi dà la speranza che al mondo esistono persone belle dentro prima, fuori poi. Il 23 giugno presso la sede della podistica si è donata la speranza. È stato un momento di unione, di socialità. Donare è importante. Sensibilizzare è importante, perché il sangue non basta mai. Con un piccolo gesto si fa uno dei doni più belli che si possano fare. La speranza di andare avanti e di vivere!!

(n.d.r: cercate nella sezione solidarietà sul sito della podistica il video della bella intervista fatta ad Isabella!)

UN FIORE IN BOCCA PUÒ SERVIRE, SAI. PIÙ ALLEGRO TUTTO SEMBRA

di Emanuela Tabacchiera

Ieri (11 luglio) ho avuto la possibilità di vivere la parte di SOLIDARIETÀ della mia Podistica... ho visto un'Amatrice imbellettata, moduli di casette sistemati a dovere con fiori e piccoli orti... l'assurdità in un clima di apparente e incredula calma... di sorrisi però ne ho visti tanti.

Venivamo a portare un po' di frutta, verdura e altro... mi sembrava la scena di benvenuti al Sud, ogni famiglia cercava di sdebitarsi in qualche modo, caffè, uova, dolci... e dopo due chiacchiere del più e del meno come fossimo a prendere il caffè dalla zia arrivava quel GRAZIE così profondo e con occhi che raccontavano quello fin'ora non toccato, taciuto...

Di aiuti ne arrivano ben pochi... una signora mi fa "meno male che qualcuno che ci viene ancora a trovare"... ecco... NON li dimentichiamo, basta poco... per dare!

Grazie per questa giornata che mi ha arricchita personalmente, ho conosciuto volti che non dimenticherò e che tornerò a trovare.

Grazie a Podistica Solidarietà e al Presidente Giuseppe Coccia. Grazie al mio compagno di viaggio Maurizio Ragozzino per aver condiviso con me oltre il nostro amato Rock anche quest'esperienza unica!

@ Amatrice



RAF CHIAMA E... PODISTICA RISPONDE!

di Isabella Calidonna



Raffaele chiama e... Podistica risponde.

Ieri, al consueto appuntamento col servizio mensa della Caritas, ho visto **una MAREA Orange che ha donato amore, pazienza e affetto a chi aveva di fronte, chiunque esso fosse.**

Come avevo già avevo comunicato al folto gruppetto, sono arrivata tardi, ma appena ho girato l'angolo ho subito visto una faccia amica dolcissima, quella di Raf che subito mi ha comunicato che stava andando tutto molto bene e che eravamo un bel gruppo. Entro e vedo tutto Orange. Bellissimo. Chiedo subito cosa posso fare. Mi dicono di iniziare a fare il giro dei tavoli e riempire le caraffe quando sono quasi vuote. Mi intercetta Simone, il ragazzo che si occupa della gestione della mensa, mi dice che posso posare lo zaino nello spogliatoio riservato ai volontari. Vado subito, metto il grembiule e inizio a fare il giro dei tavoli.

Li vedevo quegli occhi. Dicevano grazie. **Occhi dolci, burberi, timidi, impauriti, ma tutti esprimevano un solo sentimento: gratitudine.** In fondo basta veramente poco per fare felice una persona, per farla sentire importante, anche solo per poche ore. **Quelle ore sono state un dono, perchè, in realtà, il grazie ero io a dirlo a loro.** Eravamo tutti noi lì presenti a urlarlo col cuore. Sono momenti come questi che ci danno l'effettiva misura dei nostri problemi. Che ci mantengono con i piedi ben saldi a terra.

Osservare la signora anziana che fa la preghiera prima di pranzare, o il ragazzo che ha uno sguardo duro mentre ti osserva, ma che ti dice grazie per ogni minuscolo gesto che fai per lui. Un ringraziamento vero e sincero. Non sono emozioni semplici da mettere nero su bianco.

Non è semplice poter esprimere cosa ho provato. Ero lì con il sorriso con la gioia di voler aiutare chi mi stava intorno.



Mi aiuta in questo quello che diceva Madre Teresa: **“Dovreste conoscere quello che vuole dire povertà, forse la nostra gente ha molti beni materiali, forse ha tutto, ma credo che se guardiamo nelle nostre case, vediamo quanto è difficile talvolta trovare un sorriso e un sorriso è il principio dell’amore. Allora incontriamoci con un sorriso perché il sorriso è il principio dell’amore e una volta che abbiamo cominciato l’un l’altro ad amarci, diviene naturale fare qualcosa per gli altri.”**

Questo dobbiamo fare. Amarci l’un l’altro. Armarci di sorriso e Amore e aiutare il prossimo. Questo è quanto fa Podistica, questo è il bagaglio che dobbiamo portare con noi al prossimo appuntamento con la mensa Caritas e in generale nella vita.



UN PROGETTO SOLIDALE A FAVORE DELL'ORFANOTROFIO "LA CRÉCHE" DI BETLEMME!

di Redazione Podistica



L'**Associazione Ponti non muri** nasce nel 2006 con la finalità di creare un ponte tra la Sardegna e la Palestina attraverso linguaggi universali come la musica, la cultura, lo sport. Le attività dell'Associazione Ponti non muri sono organizzate, sostenute e patrocinate da varie enti e istituzioni pubbliche e private.

Le attività principali si svolgono in Palestina, mentre le attività in Sardegna prevedono l'organizzazione di eventi culturali e di informazione su tematiche inerenti la Palestina, come presentazioni di libri, convegni e seminari, proiezioni di film e documentari, pubblicazione di CD musicali, libri e riviste, concorsi e concerti a tema e attività di raccolta fondi.

Dal 2006, cioè dall'inizio del progetto, **Ponti non muri sostiene l'orfanotrofio della Crèche di Betlemme, che attualmente ospita fino a 120 bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, orfani, abbandonati o che vivono in situazione di povertà**. Oltre al sostegno diretto, tramite il ricavato delle varie iniziative, ha attivato un progetto di adozione a distanza dei bambini.

L'orfanotrofio La Crèche (la "culla"), gestito dalle **Suore della Carità di S. Vincenzo de Paoli**, è una presenza storica di Betlemme e si è tradizionalmente occupato di accoglienza agli orfani. A partire da circa la metà degli anni '80 esso ha cominciato ad ampliare la propria missione, aprendosi ad accogliere i casi sociali di tutte le autonomie palestinesi. Nel corso degli anni La Creche ha avuto un'evoluzione nella qualità dell'assistenza e dell'educazione, cresciute grazie a scelte accurate e lungimiranti operate dalla direzione che ha voluto porre al centro della propria attenzione e cura i bambini. **Gli spazi sono stati risistemati per creare degli ambienti ampi, gioiosi e accoglienti per i bambini e funzionali per il personale. Una grande attenzione è stata posta alla preparazione del personale**. Affinché i bambini possano avere accanto a loro figure che rimangono costanti nel tempo, la direzione dell'orfanotrofio ha operato la scelta di offrire al proprio personale le migliori condizioni di lavoro, permettendo in tal modo che il personale assunto sia incentivato a rimanere presso La Creche e dando quindi senso di stabilità ai bambini con la propria presenza.

Un orfanotrofo, per i suoi piccoli ospiti, può essere un luogo che, pur offrendo cure premurose e attente da parte di personale qualificato, lascia i bambini isolati, separati dal mondo esterno. Proprio con l'intenzione di aprire la vita quotidiana dei piccoli a contatti con l'esterno, è stato creato un asilo aperto a tutti i bambini. **Le famiglie lasciano durante la giornata i loro bimbi che svolgono le attività educative e i giochi insieme ai bambini dell'orfanotrofo, permettendo un reciproco scambio di arricchimento e condivisione.** Presso La Creche opera un assistente sociale che si occupa di curare i rapporti con le famiglie, specialmente riguardo ai reinserimenti dei bambini in famiglia e situazioni problematiche. Nel corso degli anni sono state attivate proficue relazioni di scambio con le facoltà di pedagogia e di psicologia dell'Università di Betlemme, per favorire lo svolgimento di tirocini, di studi, nonché per valutare diagnosi dei singoli bambini in prospettiva di utili terapie. **Al fine sviluppare tutte le attitudini dei bambini e di stimolarli nel gioco e nell'apprendimento, l'orfanotrofo è stato dotato di numerose strutture quali laboratori, spazi gioco, giardini e anche di una piccola piscina.** La Creche è una struttura moderna e qualificata che offre i propri servizi sociali a tutte le autonomie palestinesi.

Ponti non Muri ha lanciato una raccolta fondi a favore dell'orfanotrofo; in particolare **il progetto prevede l'acquisto di due frigoriferi di tipo industriale per garantire all'orfanotrofo la Crèche di Betlemme la conservazione di cibi, medicinali e altri materiali deperibili e quindi di ottimizzare le spese riducendo gli sprechi.**

Inoltre i due frigoriferi permetterebbero agli operatori di far fronte, soprattutto per i periodi più complessi legati alla situazione dei territori sotto occupazione, alla scarsità di reperimento dei materiali di prima sussistenza dei piccoli ospiti. Infatti ci si potrebbe finalmente dotare di scorte adeguate, a partire dal cibo più deperibile come carne, frutta e verdura, fino ai medicinali, che in diversi casi purtroppo si deteriorano a causa proprio della mancanza di un luogo adatto alla loro conservazione.

Per chi intendesse partecipare con una piccola offerta vi rimandiamo alla pagina del crowdfunding dedicata all'iniziativa **www.okpal.com/sostegno-all-orfanotrofo-la-creche-di-betlemme**

IL 29 SETTEMBRE FAI UNA BUONA AZIONE: VIENI A DONARE IL SANGUE!!!!

di Redazione Podistica



**VIENI A DONARE IL SANGUE
E' IMPORTANTE PER TE E PER GLI ALTRI**
A.S.D. Podistica Solidarietà
Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16, 00185 Roma

→ SABATO 29 SETTEMBRE ←
Dalle 8.00 alle 12.00

Cari amici Orange, come sapete il nostro spirito solidale si manifesta con azioni CONCRETE, come **la donazione di sangue**. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

L'appuntamento con l'emoteca di AdSpem è fissato per
Sabato 29 settembre
presso la sede della Podistica Solidarietà
in via dello Scalo di San Lorenzo 16
ore 08:00 - 12:00

L'emoteca sarà operativa dalle ore 8:00 in punto ma noi vi invitiamo a venire anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari.

La donazione di sangue è indolore ed è una pratica sicura e consente di monitorare la propria condizione fisica attraverso delle analisi periodiche alle quali è sottoposto il sangue del donatore. Donare inoltre predispone ad uno stile di vita salutare che restituisce valore alla cura del proprio corpo.

Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante.

Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare. Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa.

Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia presente nella sezione del sito dedicata alle iscrizioni alle gare

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate, sempre nel sito, nella sezione "solidarietà": **"Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore**

Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi al nostro **Dottore Andrea Ascoli Marchetti** scrivendogli via mail al seguente indirizzo di posta elettronica **ascolimarchetti@med.uniroma2.it**

**FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!
Ci vediamo sabato 29 settembre
VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!**

Il Pres Pino Coccia, il DOC Andrea Ascoli Marchetti, Isabella Calidonna e Tony Marino

DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2018

Data	Nome	Località	Distanza
01/09/2018	Petra Desert Marathon	Petra (EE) Giordania	42.195
01/09/2018	AVP501 1ª edizione	Pennabilli (Rn) Italia	501.000
01/09/2018	AVP21K 1ª edizione	Pennabilli - RN Italia	21.000
01/09/2018	Volontari mensa Caritas 2018 6ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
01/09/2018	Rocca di Cave-Capranica Prenestina-Rocca di Cave	Rocca di Cave (RM) Italia	7.000
01/09/2018	Calcaterra Run 1ª edizione	Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	8.000
01/09/2018	7(50) in condotta. Vallecamonica vertical 2ª edizione	Malegno - Malegno (Brescia) Italia	1.750
02/09/2018	La Dorsale Panoramica -21.0 3ª edizione	Piancavallo di Aviano - Aviano (Pn) Italia	21.000
02/09/2018	Corsa dei 5 Laghi di Ivrea 41ª edizione	Ivrea (TO) Italia	24.300
02/09/2018	Trail del Narciso 4ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	25.500
02/09/2018	Eco Trail delle Termopili d' Italia 2ª edizione	Castel Morrone (Ce) Italia	14.000
02/09/2018	La Dorsale Panoramica -30 3ª edizione	Piancavallo di Aviano - Aviano (Pn) Italia	30.000
02/09/2018	La Dorsale Panoramica -42.2 3ª edizione	Piancavallo di Aviano - Aviano (Pn) Italia	42.200
02/09/2018	Faito X-Trail 9ª edizione	Bivio Monte Faito - Moiano (NA) Italia	17.000
02/09/2018	Marcialonga Running 16ª edizione	Moena (TN) Italia	26.000
02/09/2018	Ostia in Corsa per l'Ambiente 16ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	10.000
02/09/2018	Maratonina d'autunno [OPES] 7ª edizione	Torrice (FR) Italia	10.700
02/09/2018	Trail 165 delle Cascate delle Marmore 5ª edizione	Terni (TR) Italia	21.000
02/09/2018	Trofeo delle Sette Contrade 19ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000
02/09/2018	Cross -Trail del Narciso 4ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	10.000
02/09/2018	Strafexpedition 5ª edizione	Asiago (Vi) Italia	20.000
07/09/2018	Stracales 33ª edizione	Calvi Risorta (Ce) Italia	10.000
07/09/2018	Terre Iblee Tour	Scicli (Rg) Italia	7.000
07/09/2018	Half Marathon di Arenzano 11ª edizione	Arenzano (GE) Italia	21.097
07/09/2018	Roma by Night Run (Stracittadina) [CE] 2ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000
07/09/2018	Roma by Night Run [TOP] [CE] 5ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
08/09/2018	AVP56K 1ª edizione	Cerreto Laghi (Re) Italia	56.000
08/09/2018	Corri Barrea 1ª edizione	Barrea (AQ) Italia	12.000
09/09/2018	Etruria Marathon - Escursionismo 1ª edizione	Arezzo (Ar) Italia	42.195
09/09/2018	Mezza Maratona di Budapest 33ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	21.097
09/09/2018	Giro del Tuscolo 42ª edizione	Monteporzio (RM) Italia	18.000
09/09/2018	Wroclaw Maraton 36ª edizione	Breslavia (EE) Polonia	42.195
09/09/2018	Tallinn Marathon	Tallin (EE) Estonia	42.195
09/09/2018	Memorial Fabio Bertolini - Trofeo Gole del Nera 29ª edizione	Narni (Pg) Italia	12.000
09/09/2018	Le Antiche Fontane del Borgo 2ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000
09/09/2018	San Paolo Race [GARA RINVIATA] 1ª edizione	Acilia (RM) Italia	10.000
09/09/2018	Corsa del S.S. Salvatore - Trofeo Fabrizio Irilli [OPES]	Villa Adriana (RM) Italia	11.000
09/09/2018	Cross CorriLIPU 3ª edizione	Oasi Castel di Guido - Roma (RM) Italia	10.000
09/09/2018	Corsa del Cuore e delle Coppie 13ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000
09/09/2018	Archeo Trail di Monterano 2ª edizione	Riserva Naturale - Monterano (RM) Italia	12.500
09/09/2018	Cariparma Mezza Maratona 21ª edizione	Parma (PR) Italia	21.097
09/09/2018	Mezza Maratona di Bologna 17ª edizione	Bologna (Bo) Italia	21.097
09/09/2018	Trofeo dei Falisci 11ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	10.000
09/09/2018	Marathon Eindhoven 35ª edizione	Eindhoven (EE) Olanda	42.195
09/09/2018	Argentario Running Tour - Scalata Al Convento 6ª edizione	Porto Ercole (Gr) Italia	4.500

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
09/09/2018	10 km di Capo Peloro - Memorial Luigi Cacopardi 3ª edizione	Ganzirri - Messina (Me) Italia	10.000
12/09/2018	Mennea Day [CAL]	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	200
15/09/2018	Staffetta 12 x 1 ora [TOP-GOLD] [CE] 23ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.000
15/09/2018	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195
15/09/2018	Stockholm Half Marathon	Stockholm (EE) Svezia	21.097
15/09/2018	CDS su pista Allievi/e 2ª prova Regionale open J/P/S/M [CAL]	Stadio Raul Guidobaldi - Rieti (RI) Italia	5.000
15/09/2018	Trofeo Madonna della Vittoria 33ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	11.000
15/09/2018	Lignano Sunset Half Marathon 3ª edizione	Lignano (UD) Italia	21.097
16/09/2018	Corri Roma [TOP] [CE] 12ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
16/09/2018	Ecomaraton Pratese 1ª edizione	Parco delle Cascine di Tavola - Prato (Po) Italia	42.195
16/09/2018	Happy Mile [OPES]	Latina (LT) Italia	1.000
16/09/2018	Stravicezza 5ª edizione	Vicenza (VI) Italia	21.097
16/09/2018	Maratona Alzheimer 7ª edizione	Mercato Saraceno (FC) Italia	42.195
16/09/2018	Maratonina del Feudo GARA ANNULLATA 3ª edizione	Castelmassimo - Veroli (FR) Italia	10.000
16/09/2018	Maratona Alzheimer - 30 KM	Borello di Cesena (FC) Italia	30.000
16/09/2018	Scorrendo con il Liri 4ª edizione	Cappadocia (AQ) Italia	65.700
16/09/2018	Mezza di Monza 15ª edizione	Monza (MB) Italia	21.097
16/09/2018	Giro del Lago di Chiusi 9ª edizione	Lido di Chiusi - Chiusi (Si) Italia	18.000
16/09/2018	Maratona Alzheimer - 21 KM	Cesena (FC) Italia	21.097
16/09/2018	Porcinorun [ANNULLATA] 5ª edizione	Lariano (RM) Italia	10.000
16/09/2018	Millenium running 6ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000
16/09/2018	Maratonina Perla del Tirreno 1ª edizione	Cefalù (PA) Italia	21.097
16/09/2018	Genazzano a perdifiato 3ª edizione	Genazzano (RM) Italia	10.000
16/09/2018	Paloccorun - dalla Poli alla Poli [Gara non competitiva] 1ª edizione	Casalpalocco - Roma (RM) Italia	6.200
16/09/2018	Corri al Castello GARA ANNULLATA 11ª edizione	Fiano Romano (RM) Italia	10.000
16/09/2018	Scorrendo con il Liri 3ª edizione	San Vincenzo Valle Roveto (AQ) Italia	27.000
22/09/2018	Il Miglio di Roma 3ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	1.609
22/09/2018	Maratona del Mugello 45ª edizione	Borgo San Lorenzo (Fi) Italia	42.195
22/09/2018	Il 3000 di Emilio [CAL] [CE] 7ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	3.000
22/09/2018	SoRun Mezza Maratona Città di Sondrio 3ª edizione	Sondrio (SO) Italia	21.097
22/09/2018	Campionati Reg. Individuali Allievi/e su pista + Open Master [CAL]	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000
23/09/2018	Half Marathon del Piceno Fermano 36ª edizione	Porto S. Giorgio (FM) Italia	21.097
23/09/2018	Maratonina Agua Green Resort 1ª edizione	Agua Green Resort - Contrada S. Lorenzo - Noto (SR) Italia	21.097
23/09/2018	Rome Half Marathon Via Pacis 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
30/09/2018	Maratonina dei Borghi 13ª edizione	Pordenone (Pn) Italia	21.097
30/09/2018	Diecimila di Alghero 2ª edizione	Alghero (SS) Italia	10.000
30/09/2018	Trofeo Carrefour Market 2ª edizione	Latina (LT) Italia	9.000
30/09/2018	CorriPavia Half Marathon 16ª edizione	Pavia (PV) Italia	21.097
30/09/2018	Cardio Race 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
30/09/2018	Maratona di Ferrara 45ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	42.195
30/09/2018	Maratona di Ferrara 45ª edizione (gara minore)	Ferrara (Fe) Italia	30.000
30/09/2018	Maratona di Ferrara 45ª edizione (gara minore)	Ferrara (Fe) Italia	21.097
30/09/2018	Maratona di Ferrara 45ª edizione (gara minore)	Ferrara (Fe) Italia	6.500
30/09/2018	30 Trentina 7ª edizione	Levico Terme (Tn) Italia	30.200
30/09/2018	Corricolonna [TOP] [C.C.] 28ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000

Data	Nome	Località	Distanza
30/09/2018	Corri per Norcia 2 ^a edizione	Norcia (Pg) Italia	10.000
30/09/2018	Corri Castelnuovo 4 ^a edizione	Castelnuovo di Porto (RM) Italia	13.000
30/09/2018	DUO HALF 15 x 2 7 ^a edizione	Levico Terme (Tn) Italia	30.200
30/09/2018	Pantano Half Marathon 11 ^a edizione	Pignola - Potenza (Pz) Italia	21.097
30/09/2018	Mezza Maratona del VCO 23 ^a edizione	Gravellona Toce (VcO) Italia	21.097
30/09/2018	Maratonina archeologica di Vulci 13 ^a edizione	Vulci (VT) Italia	9.600
30/09/2018	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 57 ^a edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800
15/09/2018	Lignano Sunset Half Marathon 3 ^a edizione	Lignano (UD) Italia	21.097



COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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