

la Podistica Solidarietà

TINFORMA



ANNO 17 - N. 180 DICEMBRE 2017



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici orange benvenuti all'appuntamento natalizio con il **Tinforma del mese di Dicembre!!!**

Con le festività del Santo Natale il calendario degli appuntamenti podistici diviene un po' più leggero, ma nonostante tutto non mancano di certo le gare interessanti. In particolare la **Best Woman** che ha visto il successo delle nostre Ladies nella classifica speciale dedicata alle donne, la **Corri Olimpia Eur, la Natalina** che ha decretato ufficialmente la vittoria della nostra società nel **Corto Circuito Run** per il terzo anno consecutivo e dulcis in fundo la **We Run Rome**, classicissima di fine anno che vede centinaia di orange scorrere festanti per le vie del centro storico della Capitale.

Il mese di Dicembre ha anche visto la conclusione di tutti i criterium podistici societari: **Criterium Top, Trofeo Solidarietà, Criterium Gara Disputate, Criterium Atletica Leggera, Criterium Triathlon e Criterium Trail**. Tantissimi gli atleti premiati per i loro risultati e per la loro costanza, che grazie alla loro presenza hanno permesso alla nostra società di piazzarsi quasi sempre sul podio nelle più importanti manifestazioni podistiche.

In questo numero la nostra **Daniela Paciotti** ci spiega il significato del **Best Time**, ovvero il tempo migliore in cui camminare in compagnia di un amico condividendone le emozioni del tragitto; nel caso specifico ci racconterà della sua Maratona di Latina, percorsa in compagnia dell'amica **Giuseppina Madonna**.

Come al solito potrete rileggere i nostri avvisi per le gare che si sono disputate tra dicembre e i primi giorni di gennaio: la Natalina, la Corri Olimpia Eur, la We Run Rome, la Corsa del Giocattolo e la Corri per la Befana. Oltre a queste gare troverete anche una bella raccolta fotografica sulla classicissima **Passeggiata di Santo Stefano**, una tradizione che vede gli orange attraversare di corsa il centro storico di Roma per riscoprirne tutte le sue bellezze e brindare insieme!!!

Dal punto di vista sociale questo mese di Dicembre si caratterizza in primis per alcune iniziative che introducono la **Cena Sociale** di fine anno che si svolgerà a gennaio a Tivoli. Quest'anno infatti è stato istituito un **concorso video fotografico**, un vero e proprio contest che si propone di raccogliere e mettere insieme in un bellissimo collage le foto e i video degli atleti orange; gli stessi saranno proiettati pubblicamente durante la cena sociale. Come da tradizione quindi potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti nel mese di novembre, i risultati ufficiali del Corto Circuito Run e dulcis in fundo tutti gli atleti premiati nei nostri Criterium.

Per quanto riguarda la sezione solidarietà vi proponiamo in particolare due resoconti sulla nostra raccolta **Km Trail Solidali**, che grazie alle donazioni dei nostri atleti impegnati "Off Road", ci permette di devolvere cifre importanti a progetti solidali. La raccolta 2016 ha permesso di finanziare il **Progetto Campotosto**, ed in particolare l'acquisto della casetta di legno che è servita a far ripartire l'attività di tessitura a mano presente in paese grazie ad Assunta Perilli. Per il 2017 invece tutti i fondi ottenuti serviranno a finanziare i progetti di **Peter Pan Onlus** a favore dei bambini malati. Sempre a proposito di Peter Pan vi parleremo del musical di beneficenza "La regina del Ghiaccio", il cui ricavato servirà a finanziare le case di accoglienza della onlus.

La nostra orange **Francesca Boldrini** ci introduce ad un nuovo progetto per **Spiragli di Luce**, un laboratorio di lettura e scrittura creativa rivolto ai ragazzi diversamente abili, con lo scopo di introdurre tra i ragazzi il concetto di Felicità.

La nostra **Alessia Calcagnile** ci racconta dell'**Associazione Piccoli Passi Onlus** e dei suoi calendari che servono al finanziamento dei loro progetti di accoglienza per i minori in difficoltà.

Potrete leggere il resoconto del nostro Doc **Andrea Ascoli Marchetti** sulla donazione del 9 dicembre e a tal proposito vi presentiamo una toccante testimonianza del nostro orange **Marco Cerisola** sull'importanza di donare: allungare il braccio significa aprire il cuore verso coloro che ne hanno bisogno.

Dulcis in fundo vi presentiamo due splendide iniziative solidali nei confronti del popolo africano. La nostra **Annunziata Cavallera** si è recata a Zanzibar per portare sorrisi ai bambini poveri, distribuendo loro vestiti e materiali di cancelleria. Il nostro **Aldo De Michele** ci aggiorna sui risultati del **Progetto Marco** che ha visto la nascita della raccolta di miele autoctona che ha permesso un minimo di sostentamento ad alcuni nuclei familiari, nonché l'opera di manutenzione effettuata sui pozzi dei villaggi.

Insomma questo Natale ci porta tante belle notizie sia dal punto di vista podistico ma soprattutto dal punto di vista solidale; tanti motivi per essere davvero orgogliosi di far parte della nostra società!!! Adesso non mi resta che salutarvi e augurarvi una buona lettura, dandovi appuntamento al primo Tinforma del nuovo anno!!!

"Il Corsaro" 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 179 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

Best Time!!! *di Daniela Paciotti*

9 AVVISI *di Redazione Podistica*

A Marcellina correndo per un sogno

All'EUR ultima gara di criterium

We Run Rome: Istruzioni per l'uso

Tutti insieme per passeggiare, brindare e riscoprire le bellezze di Roma

La corsa delle Befana da il via alla nuova stagione podistica

Una corsa per i bambini

21 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Contest video-fotografico Orange

Le fil rouge che lega Campotosto alla Podistica Solidarietà *di Lucia Perilli*

Corri alla Cena Sociale!!!

Appuntamenti Natalizi Orange

Novembre: il freddo non ferma gli atleti orange

CortoCircuitoRun 2017: la Podistica vince ancora!!!

Criterium 2017: Tutti i premiati

Criterium Atletica Leggera: Prestazioni e Classifiche *di Marco Taddei*

Trail e Km Solidali 2017 *di Fabrizio De Angelis*

Lettura e felicità: un nuovo progetto per Spiragli di Luce *di Francesca Boldrini*

Buon Natale a tutti gli Orange!!!

51 SOLIDARIETÀ

Musical di beneficenza: La Regina di Ghiaccio

Aiutiamoci a vincere la medaglia della solidarietà *di Andrea Ascoli Marchetti*

Progetto Marco: Il fiume della Solidarietà non si ferma mai!!! *di Aldo De Michele*

I Calendari di Piccoli Passi Onlus: un regalo che fa star bene *di A. Calcagnile*

E' sempre natale se apriamo il cuore e allunghiamo il braccio *di M. Cerisola*

La nostra solidarietà per i bambini di Zanzibar

62 DLF

64 CALENDARIO GARE - GENNAIO 2018

48 TESSERAMENTO 2018: RINNOVACI LA TUA FIDUCIA!!!

51 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

BEST TIME!!!

di Daniela Paciotti

Se chiedete ad un runner cosa sia il best time BT, vi risponderà **il tempo della migliore prestazione podistica su una ben determinata distanza**. Se lo chiedete ad un meteorologo magari vi dirà che è l'insieme delle migliori condizioni climatiche di previsione. Se lo chiedete ad un anziano forse cercherà risposte nei ricordi della sua gioventù...
Io, dopo una maratona, quella di Latina di domenica 3 dicembre, vi rispondo che **il best time è il tempo migliore di un cammino, il tempo in cui camminare con un amico, con un compagno, con un cane che amate è un momento (a volte lungo ore) di condivisione che non ha paragone con un "tempo" di velocità.**

Domenica, con **Giuseppina**, amica di tante corse e di tante avventurose maratone, siamo partite per questa nuova avventura, perché **una maratona è sempre un'avventura**, accompagnate dall'immane angelo, **Gianfranco**, suo marito e instancabile sostenitore.

Ci è stata concessa la partenza anticipata che, a ben ragionare, permette a tanti di rientrare senza ansie nel tempo massimo di una gara pesante come quella della Maratona. Così, in una giornata che ci aveva minacciato pioggia e grande freddo, siamo partite.

Il tempo, mano a mano che percorrevano le strade della provincia di Latina, si apriva ad un bel sole, **nessuno a contestarci, nessuno a prenderci in giro, anzi grandi sorrisi e incitamenti:** come dovrebbe essere sempre, ma in Italia non succede quasi mai.

Al nono km ci sorpassa e ci supera un ragazzo poco più che ventenne, con un passo splendido, solo (alla fine il suo 2h24'44' avrà creato un vuoto di oltre 10



minuti con il secondo) Luca Parisi che salutiamo sorridenti, ricambiate.

Poi, i km sotto le nostre gambe aumentano e piano piano veniamo bonariamente sorpassate e incitate da tutti i runners, della podistica e non. Il sole è uscito e sta rendendo quasi primaverile la temperatura, ma soprattutto, ci permette di camminare un po' a fianco, un po' leggermente distanziate, ma vicine.

Ridiamo, facciamo battute, incitiamo i veloci e i meno veloci, quelli in difficoltà e quelli spediti, costeggiamo il mare che ci regala uno spettacolo fantastico e dall'altro lato il lago di Fogliano, lungo un rettilineo praticamente privo di macchine.

I km scorrono e i podisti che ci superano diminuiscono, ma noi siamo ancora insieme ed è un'esperienza bellissima.

Ciascuno di noi conosce il proprio "muro", io intorno al 30 km rallento, ma Giuseppina non mi molla, anzi

rallenta la sua andatura per non perdermi, così, piano piano lungo il canale, in mezzo ad lungo sterrato, poi di nuovo su strada.

Ci raggiunge un'amica della Podistica Latina, Roberta, che l'anno scorso, ho avuto la gioia di accompagnare nella sua prima maratona, proprio su questo percorso, ci raggiunge e ci supera e io ne sono felice.

Poi è la volta di Giuseppina (recede da NY) a dover affrontare il suo muro, proprio negli ultimi km, dove io invece aumento e mi sento più forte...

Man mano che intravedevo il cartello dei km, mi giro e urlo "Dai Giuseppina -4! -3! -2! -1!" Poi la curva, poi il rettilineo finale, lì capisco che potrei fare il mio BT di camminata sportiva, ma è proprio in quel momento che mi rendo conto di una incommensurabile e meravigliosa possibilità: **Percorrere il mio Migliore tempo con Giuseppina.**



Rallento, cammino a ritroso, la aspetto, come lei ha fatto prima con me, la prendo per mano e **mano nella mano andiamo a tagliare insieme il traguardo!**
Ora chiedetemi e chiedetevi quale sia veramente il

BT, il tempo migliore di una gara e io vi risponderò:
Il tempo in cui condividi il tuo cammino con una grande amica!



Le due supermaratonete orange scortate da Gianfranco Di Pretoro



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

A MARCELLINA CORRENDO PER UN SOGNO

di Redazione Podistica - Tony Marino



Gli orange presenti a Marcellina nel lontano 2008

Domenica 17 dicembre, dopo ben nove anni di assenza, si correrà la 10ª edizione della **“Marcia degli 8 Fontanili”** a Marcellina. La manifestazione è organizzata dall'Associazione “Il Sogno Onlus” in collaborazione con la Podistica Solidarietà e con la Tivoli Marathon. Oltre alla gara competitiva è prevista una passeggiata non competitiva aperta a tutti di 5 km.

La manifestazione è inserita nell'ambito dei festeggiamenti promossi dalla Pro-Loco di Marcellina nell'ambito dei festeggiamenti del Natale 2017 e **fa parte delle iniziative volte a sostenere l'attività de “Il Sogno Onlus” e della casa-famiglia “Casetta Lauretana” a Marcellina, struttura destinata all'accoglienza ed assistenza di minori in difficoltà.** Per maggiori informazioni vi invitiamo a visitare il sito Facebook dell'Associazione **Il sogno onlus casetta lauretana.**

Il ritrovo della manifestazione è fissato a Marcellina, in piazza Cesare Battisti (Piazza del Comune) alle ore 8:30; la partenza della gara sarà data alle ore 10.

La quota di iscrizione è di 10 € per la 14 km (competitiva e non) e di 5 € per la 5 km (non competitiva). Le iscrizioni per la gara competitiva si potranno effettuare tramite fino alle ore 20 di venerdì 15 dicembre anche se sarà comunque possibile iscriversi la mattina della gara stessa fino a 30' prima della partenza.

Si garantisce il pacco gara per i primi 200 atleti iscritti alla 14 km (confezione di olio d'oliva), oltre i quali la quota di iscrizione sarà ridotta a 7 euro. Tutti gli atleti giunti al traguardo (sia competitiva che non competitiva) riceveranno come attestazione di partecipazione la medaglia di finisher.

Per la gara da 14 km sono previsti tre punti di ristoro lungo il percorso al 4°, al 7° e al 10° km; inoltre **all'arrivo ci sarà un pasta party all'arrivo per tutti dalle ore 12 in poi con degustazione dell'olio nuovo DOP della Sabina.**

Le premiazioni saranno effettuate a partire dalle 12:30 sul luogo di arrivo. Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili;** inoltre saranno premiati con premi in natura i primi tre atleti maschili e femminili di ogni categoria fino a MM e MF70.

Sono previste **coppe e trofei per le prime 5 società classificate** con un minimo di 15 atleti partecipanti oltre ad un prosciutto per la società vincitrice. Infine ci saranno premi ad estrazione fra tutti i partecipanti.

La gara, prevista per la settimana che precede il Natale, sarà quindi l'occasione per scambiarsi gli auguri e brindare tutti insieme, per conoscerci, per socializzare e perché no per mangiare, che cosa? bruschetta con olio di frantoio, pasta, dolcetti locali il tutto sorseggiando un bel bicchiere di vino.

Ricordiamo infine a tutti gli orange che le quote di iscrizione, detratte le spese organizzative, saranno devolute a “Il Sogno Onlus”.

ALL'EUR ULTIMA GARA DI CRITERIUM

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 10 dicembre si correrà la 6ª edizione della “**Corriolimpiaeur**”, gara podistica su strada di 10 km; la gara competitiva sarà affiancata da una manifestazione stracittadina non competitiva di circa 3 km.

Il ritrovo della manifestazione è fissato all'EUR in Piazza Don Luigi Sturzo alle ore 08.00 mentre la partenza sarà alle ore 9:30. La quota d'iscrizione è di 10 € per la gara da 10 km e di 5 € per la stracittadina; le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente mercoledì 6 dicembre. Il pacco gara sarà assicurato ai primi 1000 iscritti.

Il percorso della gara è variegato, completamente su asfalto e si articola completamente all'interno dell'EUR; potete visualizzare il percorso in dettaglio nella cartina che trovate in fondo all'avviso.

Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 30 minuti; sono previsti un ristoro intermedio ed uno finale. Sarà anche istituito un deposito borse a cura dell'organizzazione. Il servizio di cronometraggio è gestito dalla Timing Data Service. La segnalazione chilometrica sarà indicata in modo visibile con apposita cartellonistica.

Verranno premiati **i primi 4 atleti assoluti maschili e femminili**, nonché **i primi 3 di ogni categoria FIDAL maschile e femminile**. Infine saranno premiate **le prime 8 Società con un minimo di 25 atleti arrivati** con i seguenti rimborsi a scalare: 400 €, 350 €, 300 €, 250 €, 200 €, 150 €, 100 € e 50 €.

Vi ricordiamo infine che **la gara è l'ultimo appuntamento del calendario del Trofeo Solidarietà Orange** e pertanto molto importante per stabilire definitivamente le classifiche assolute e di categoria.



Foto di gruppo per gli Orange tra i viali dell'EUR



WE RUN ROME: ISTRUZIONI PER L'USO

di Redazione Podistica - Tony Marino



Cari amici orange, la 7ª edizione della **We Run Rome** è ormai alle porte. La gara si svolgerà infatti domenica **31 dicembre, con partenza fissata alle 14:00 dallo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini"**, in Largo Vittime del Terrorismo, 1.

Quest'anno vi sarà la possibilità di partecipare alla manifestazione scegliendo tra le seguenti distanze:

- 10 km competitiva; - 10 km non competitiva; - 5 km non competitiva.

ISTRUZIONI ISCRIZIONI: Per la 10 Km sia competitiva che non competitiva la quota di iscrizione è fissata in 20 € fino al 15 dicembre mentre dal 16 dicembre fino al giorno della gara il costo sarà di 25 € (eventuali quote agevolate vengono comunicate nei commenti della scheda gara). Per la 5 km la quota di iscrizione è fissata in 15 € fino al 15 dicembre mentre dal 16 dicembre fino al giorno della gara il costo è sarà di 18 €.

Le iscrizioni chiuderanno il 30 dicembre (o fino a esaurimento dei posti disponibili). Ricordo a tutti gli indecisi che lo scorso anno le iscrizioni furono chiuse con largo anticipo proprio per il raggiungimento del numero massimo di pettorali disponibili. Ci sono alcuni atleti iscritti alla gara con certificato scaduto. **Anche se siete iscritti e avete già pagato, se non ci invierete il vostro certificato non vi consegneremo il pettorale e non potrete correre.**

PACCO GARA: Tutti gli atleti della prova competitiva e non competitiva (da Km 5 e 10) riceveranno una sacca comprendente: **la maglietta ufficiale dell'evento** (disponibilità delle taglie fino ad esaurimento), il pettorale e vari gadget offerti dagli sponsor.

PREDISTRIBUZIONE PETTORALI: Visto l'elevato numero di partecipanti vi sarà una **predistribuzione in sede** (via dello Scalo di San Lorenzo, 16 per chi ancora non lo avesse imparato).

I pettorali saranno ritirati per voi direttamente dalla società che provvederà a distribuirli:

- venerdì 29 dicembre dalle ore 15 alle ore 19; - sabato 30 dicembre dalle ore 9 alle ore 12;

Sarà questa anche l'occasione anche per pagare il rinnovo Aics, Fidal, Fitri, ecc nonché pagare per chi non lo avesse ancora fatto gare a cui siete stati già iscritti come la Maratona di Roma o capi di vestiario o eventuali altri sospesi.

Solo per coloro che sono impossibilitati a venire in sede o provenienti da fuori Roma, previa comunicazione, vi sarà la possibilità di ritirare i pettorali direttamente al gazebo della podistica, all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini", **domenica 31 dicembre dalle ore 11 in poi.**

RITROVO GARA: Il ritrovo degli atleti orange è fissato dalle ore 11:00 in poi all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini" dove **saranno presenti i nostri gazebo nell'area dietro alle gradinate,** che saranno presidiati durante la gara da personale di fiducia.

I pettorali saranno consegnati fino alle ore 13:00 pertanto siete pregati di non presentarvi all'ultimo momento nel rispetto di chi si mette gratuitamente al servizio degli atleti; i pettorali non ritirati entro i termini saranno riconsegnati agli organizzatori della manifestazione.

PARTENZA GARA: La partenza delle prove di Km 10 competitiva e non competitiva sarà data in Via delle Terme di Caracalla alle 14:00. La prova dei 5 km non competitiva prenderà il via alle ore 14:15.

COMPOSIZIONE GRIGLIE DI PARTENZA: Alla partenza gli atleti della gara agonistica saranno suddivisi in quattro griglie (meno di 40'; tra 40' e 50'; tra 50' e 60'; più di 60'). I pettorali avranno colori diversi, corrispondenti alla griglia di assegnazione. Non è possibile entrare in una griglia diversa da quella attribuita, in caso contrario l'atleta sarà passibile di squalifica.

RISTORI: Per la prova di km 10 competitiva e non competitiva sono previsti due ristori, uno intermedio al 5° km ed uno finale all'arrivo. Per la prova di km 5 è previsto un ristoro all'arrivo.

PREMIAZIONI: Assoluti: saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne.

Categoria: saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle categorie previste.

Trofeo Città di Roma: Saranno premiati il primo uomo e la prima donna classificati e residenti nel Comune della Città Metropolitana di Roma; il Trofeo Città di Roma sarà consegnato direttamente dalle autorità della città. Tutte premiazioni (escluse quelle dedicate alle società) saranno effettuate il giorno stesso della gara alle ore 16:00 presso il Villaggio Atleticom We Run Rome allo Stadio delle Terme di Caracalla; non sono previsti premi per le prove non competitive. Non è prevista la spedizione del relativo premio, coloro che non lo ritireranno il giorno dell'evento potranno farlo presso la sede di Atleticom entro e non oltre la data di venerdì 2 febbraio.

Società: saranno premiate le prime 10 società classificate sulla base del maggior numeri di arrivati. La somma degli atleti giunti al traguardo determinerà la classifica finale.

I premi di società saranno così ripartiti:

1ª classificata € 500 - 2ª classificata € 450 - 3ª classificata € 400 - 4ª classificata € 350 - 5ª classificata € 300
6ª classificata € 250 - 7ª classificata € 200 - 8ª classificata € 150 - 9ª classificata € 100 - 10ª classificata € 50

PERCORSO GARA COMPETITIVA E NON KM 10: Viale delle Terme di Caracalla, Piazza di Porta Capena, Via dei Cerchi, Via Luigi Petroselli, Via del Teatro Marcello, Piazza Venezia, Via del Corso, Via del Tritone, Via dei due Macelli, Piazza di Spagna, Via del Babuino, Piazza del Popolo, Via Gabriele D'Annunzio, Via Adamo Mickievicz, Viale dell'Obelisco, Viale delle Magnolie, Piazzale delle Canestre, Viale S. Paolo del Brasile, Via Vittorio Veneto, Piazza Barberini, Via del Tritone, Traforo Umberto I°, Via Milano, Via Nazionale, Via dei Serpenti, Via Cavour, Largo Corrado Ricci, Via dei Fori Imperiali, Piazza del Colosseo, Via Celio Vibenna, Via di S. Gregorio, Piazza di Porta Capena, Viale delle Terme di Caracalla (percorso in attesa di approvazione da Roma Capitale).



TUTTI INSIEME PER PASSEGGIARE, BRINDARE E RISCOPRIRE LE BELLEZZE DI ROMA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Il Colosseo: una delle tantissime location che faranno da sfondo per le foto della Passeggiata di Santo Stefano



Martedì 26 dicembre si rinnova come ogni anno il classico appuntamento con la **“Passeggiata di Santo Stefano”**, un allenamento anzi un'allegria passeggiata in compagnia per le strade del centro storico di Roma, per conoscerci meglio, fare tante foto ricordo, tante chiacchiere e perché no, tantissime risate, oltreché un'ottima occasione per smaltire pranzi e cene natalizie!

Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** per passare dentro il centro storico di Roma, passando per **piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo.**

Inoltre vivrete esperienze che mai vi sareste immaginati: si narra persino che il nostro marciatore **Romano Dessì** all'altezza dell'Ara Pacis lasci il suo impeccabile stile di marcia per condurre il gruppo di corsa per qualche centinaio di metri!!!

Il ritrovo sarà alle ore 8:45 di fronte all'ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla, mentre si partirà intorno alle 9:15; la distanza stimata della passeggiata sarà di circa 10 km.

Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà insieme ai loro amici e parenti. Al termine della passeggiata come da tradizione si mangerà insieme il panettone e si brinderà ai nostri successi podistici e non, personali e di squadra.

Vi ricordiamo il percorso di massima della passeggiata:

Stadio Terme di Caracalla - Circo Massimo - Via S. Gregorio - Arco di Costantino - Colosseo - Via dei Fori Imperiali - Piazza Venezia - Via del Corso - Via delle Muratte - Fontana di Trevi - Via della Stamperia - Via del Tritone - Via due Macelli - Piazza di Spagna - Trinità dei Monti - Viale Trinità dei Monti - Pincio – veduta su Roma (S. Pietro, Gianicolo, Castel S. Angelo, Monte Mario, Piazza del Popolo) - Le due chiese, Porta Flaminia - Via di Ripetta - Ara Pacis - Piazza Augusto Imperatore - Via di Monte Brianzo - Veduta del Palazzaccio - Via Zanardelli - Piazza Navona con giro - Via D. Salvatore - Via Giustiniani - Piazza della Rotonda - Pantheon - Piazza della Minerva - Via dei Cestari - Piazza del Gesù - Via del plebiscito - Piazza Venezia - Via dei Fori Imperiali - Colosseo - Arco di Costantino - Via S. Gregorio - Stadio Terme di Caracalla.

Infine vi alleghiamo una bellissima descrizione storico culturale di tutto ciò che incontreremo lungo il nostro cammino curata dal nostro Orange **Massimo Diana** che potrete leggere cliccando [QUI](#)

Vi aspettiamo numerosi!!!!





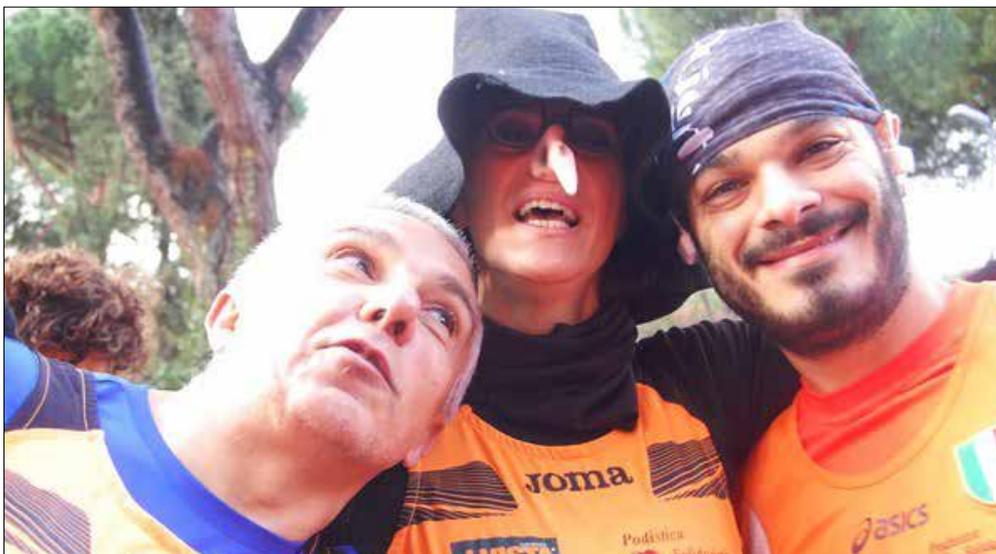




LA CORSA DELLE BEFANA DA IL VIA ALLA NUOVA STAGIONE PODISTICA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Francesco Rosario Di Pietro e Tony Marino in compagnia di una fantastica Antonella Laudazi in versione 'befana'



L'A.S.D. Roma Road Runners Club, con il patrocinio della Regione Lazio, del Municipio VII di Roma Capitale, Fidal Lazio e Centro Sportivo Italiano organizza per sabato 6 gennaio la 26ª edizione della **"Corri per la Befana"**, gara competitiva di km 10. Insieme alla gara competitiva si svolgeranno anche:

- la **gara non competitiva da 10 km**, sullo stesso percorso della competitiva;
- la **"Happy Run"**, gara non competitiva aperta a tutti di 3 km;
- la **"Mini Happy Run"**, gara non competitiva aperta alle scolaresche fino a 12 anni di circa 800 metri.

Le iscrizioni per la gara competitiva si chiuderanno il 2 gennaio alle ore 20:00. Non si potranno effettuare iscrizioni il giorno della gara. **Il costo del pettorale è di € 12.** Per le gare non competitive le iscrizioni sono aperte fino a mezz'ora dalla partenza con i seguenti costi: non competitiva da 10 km 12 €; Happy Run 8 €; Mini Happy Run 5 €. Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 in Via Lemonia (**da quest'anno situato nel campo sportivo al lato della Chiesa di San Policarpo**), dove sarà allestito il **"Villaggio della Befana"**; qui saranno presenti stand e giochi per bambini fino alle ore 13 e sarà messo a disposizione degli atleti un servizio di deposito borse.

La partenza della gara sarà data alle ore 10:00. Il tempo massimo è fissato in 1 ora e 30 minuti sia per la competitiva che per la non competitiva. Il servizio di cronometraggio della gara competitiva è a cura della T.D.S. (Timing Data Service). Il pacco gara quest'anno consiste in un gadget della Diadora; al termine della gara sarà invece consegnato agli atleti un pacco ristoro.

Per quanto riguarda le premiazioni degli assoluti saranno premiati **i primi cinque atleti maschili e femminili giunti al traguardo**; invece per quanto riguarda le categorie le premiazioni seguiranno il seguente schema:

- **Uomini:** Juniores primo classificato; Promesse primi 3; SM(23-34) primi 8; SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65 primi 10; SM70 e SM75 primi 5; SM80 e oltre primo classificato.
- **Donne:** Juniores prima classificata; Promesse prime 3; SF(23-34), SF35, SF40 e SF45 prime 8; SF50, SF55 e SF60 prime 3; SF65, SF70, SF75 e SF80 e oltre prima classificata.

Saranno premiate **le prime 10 Società** con i seguenti rimborsi spese: 1ª 700 €, 2ª 500 €, 3ª 350 €, 4ª 250 €, 5ª 200 €, 6ª 130 €, 7ª 100 €, 8ª 70 €, 9ª e 10ª 50 €.

Come da tradizione vi sarà anche l'immane concorso **"lo sfilo con la Befana"**, riservato a tutti gli iscritti alla gara che correranno mascherati da befana o da befano.

Potete visionare il regolamento completo della manifestazione sul sito <http://www.romaroadrunnersclub.it>.

Vi ricordiamo che con la "Corri per la Befana" iniziano i Criterium del 2018; in particolare la gara fa parte del nuovo "Trofeo Solidarietà Orange".

UNA CORSA PER I BAMBINI

di Redazione Podistica - Tony Marino

Anche quest'anno sabato 6 gennaio torna la **"Corsa del Giocattolo"**, un evento organizzato da CRAL INPS insieme al gruppo sportivo Atletico INPS e al Forum Sport Center, nato con scopi puramente benefici.

La manifestazione giunta alla sua 42ª edizione, vede ogni anno la partecipazione di tantissimi atleti insieme a sportivi professionisti e personaggi dello spettacolo che supportano l'iniziativa. L'obiettivo è portare il sorriso ai bambini degli Orfanotrofi e Istituti per l'Assistenza dell'Infanzia.

Il raduno è previsto a partire dalle ore 9:30 nella splendida terrazza del Pincio, da dove alle ore 11:00 partirà un percorso di 5 km, nei viali di Villa Borghese; **l'iscrizione infatti non costa nulla, basta portare un giocattolo, anche usato, purchè in buone condizioni e funzionante che sarà donato ai bambini meno fortunati, che hanno trascorso le feste in trepidante attesa dei doni della Befana!!!**

Doniamo un sorriso ai bimbi... Il sorriso di un bambino è una delle più grandi benedizioni della vita.



Gli orange alla foto ricordo con i Bersaglieri!!!



NOTIZIE SOCIALI

CONTEST VIDEO-FOTOGRAFICO ORANGE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Con l'avvicinarsi delle Festività Natalizie e della ormai prossima Cena di Natale degli Orange (presto avrete news dettagliate in merito) abbiamo deciso di lanciare un contest video-fotografico!!!

Ognuno degli atleti orange è invitato a parteciparvi inviando foto e video (fino ad un massimo di tre ciascuno) che rappresentano il proprio essere atleta Orange scattate o riprese durante tutto il 2017!!!

Tutto il materiale dovrà essere inviato esclusivamente alla mail redazione@podisticasolidarieta.it e **dovrà pervenire entro e non oltre il 20 dicembre.**

Le foto saranno raccolte in un album e pubblicate sul sito della Podistica Solidarietà e sui social network.

In occasione della cena sociale saranno premiate le foto e i video che meglio rappresentano lo spirito e la tradizione orange attraverso l'insindacabile giudizio della commissione formata dal nostro Presidente **Pino Coccia**, dal nostro Vice Presidente **Marco Perrone Capano** e dal Capo Redazione **Tony Marino**.

Tutte le foto e i video che riceveremo in tempo utile inoltre saranno proiettate in occasione della Cena Sociale.

Allora non mi resta che aprire ufficialmente il contest e attendere le vostre foto e i vostri video!!!

LE FIL ROUGE CHE LEGA CAMPOTOSTO ALLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

di *Lucia Perilli*



Un legame che va oltre la corsa, la Podistica è nel cuore di Campotosto.

Se si parla di corsa, perché ormai si noi parliamo di corsa, di tempi e di top runner, si parla di Podistica Solidarietà perché quel fiume di canotte orange che ci sommerge d'estate è negli occhi di tutti.

Un legame forte che ha retto fino a magnitudo 5.8. Campotosto invece, in molti lo hanno visto, non ce l'ha fatta... ma ormai lo spirito è quello del runner e nonostante tutto si stringono i denti e si sogna solo il traguardo.

La Fonte della Tessitura, la bottega di tessitura a mano di mia sorella Assunta ha tagliato il suo primo traguardo sabato 2 dicembre dopo oltre 10 mesi di chiusura.

Ha comprato una casetta di legno e ricominciato a lavorare anche grazie alla donazione della Podistica. I km trail solidali di quest'anno sono riusciti a far brillare di nuovo gli occhi a mia sorella.

Grazie!



CORRI ALLA CENA SOCIALE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



I trofei dei vari criterium di società attendono di essere consegnati ai vincitori

Cari amici Orange, è arrivato finalmente il momento tanto atteso di trovarci tutti insieme per la

CENA SOCIALE DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

un'ottima occasione per ritrovarci tutti insieme e festeggiare i nostri grandi successi nonché scambiarsi gli auguri per il nuovo anno. La Cena Sociale della Podistica Solidarietà avrà luogo:

Venerdì 12 gennaio 2018, alle ore 20:00

presso la **Tenuta di Rocca Bruna, in Strada Rocca Bruna 30, a Tivoli (RM)**

www.latenutadiroccabruna.it

Ci saranno le attesissime **premiazioni dei vari CRITERIUM:**

- **Criterium Top Orange - primi/e 5**
- **Trofeo Solidarietà - primi/e 8**
- **Categorie Trofeo Solidarietà - come da Fidal primi/e 2 - 38 premiati**
- **Criterium Trail - gare - km percorsi - dislivello primi/e 3**
- **Trofeo Gare disputate - primi/e 8**
- **Criterium Atletica Leggera - primi/e 5**
- **Criterium Triathlon**
- **Criterium Ciclismo**

Inoltre ci saranno altri premi speciali per i tanti atleti e collaboratori della nostra società che si sono particolarmente distinti in campo sportivo, solidale e sociale.

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici.

Potete già prenotare la vostra adesione nell'apposita scheda gara: **"Corri alla Cena Sociale"** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

Nella sezione commenti cortesemente:

- **indicate se siete da soli o quante persone verranno alla cena;**

- **indicate se avete necessità di menù particolari**

(per esempio se non mangiate la carne, se siete vegetariani o se avete particolari allergie o intolleranze);

Il menu sarà a base di carne e avrà un costo di 30 €

Menu carne:

- Fritturine vegetali in tempura;
- Polpettine fritte;
- Patatine rustiche;
- Lasagna al ragù;
- Reale di manzo al vino rosso con galletta di polenta;
- Patate al forno;
- Verdure ripassate;
- Panettone con salsa inglese;
- Spumante moscato e brut;
- Caffè;
- Bevande incluse (acqua, bibite, vino bianco e rosso)

È previsto anche un menu bambini al costo di 20 € (per bambini fino a 12 anni di età)

Nel caso di eventuali intolleranze vi sarà la possibilità del menu alternativo allo stesso prezzo.

Le prenotazioni, con specificato il numero delle persone e dei bambini, si accetteranno fino all'8 gennaio o fino all'esaurimento dei posti in sala.

AVVERTENZA: la sala verrà approntata per il numero di posti da noi segnalati e pertanto, onde evitare spiccevoli disguidi, **nella sala stessa avranno accesso solo le persone prenotate per la cena.**

Forza Orange! Festeggiamo insieme i successi della nostra Società!!! VI ASPETTIAMO NUMEROSI!



APPUNTAMENTI NATALIZI ORANGE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Cari amici Orange, in prossimità delle Feste Natalizie, vogliamo farvi un piccolo riassunto delle iniziative podistiche, sociali e solidali dei prossimi giorni; segnatevi sulla vostra agenda perché ce n'è per tutti i gusti!!!

SERVIZIO MENSA CARITAS Sabato 23 dicembre, ore 10:30 - 14:30

Appuntamento con il servizio alla **Mensa Caritas "Giovanni Paolo II"** di Colle Oppio. Per chi non lo sapesse almeno una volta al mese un gruppo di atleti orange presta servizio di volontariato presso la mensa, distribuendo pasti caldi ai più bisognosi e coadiuvando i volontari della Caritas Diocesana. Un'esperienza molto bella che consiglio a voi tutti di provare almeno una volta, un'esperienza che arricchisce lo spirito.

Ritrovo alle ore 10:30 presso l'ingresso in Via delle Sette Sale, 30.

Per segnalare la vostra presenza basta andare nell'apposita "scheda gara fittizia" **Volontari mensa Caritas 2017** e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

PASSEGGIATA DI SANTO STEFANO A ROMA Martedì 26 dicembre, ore 09:15

Un'ottima "scusa" per smaltire pranzi e cene natalizie! Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** per passare dentro il centro storico di Roma, passando per **piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo**, per poi tornare alla partenza dopo poco più di un'oretta e 10 km circa e brindare insieme. Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti. **Ritrovo alle ore 8:45 presso l'ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla.**

Potete comunicare la vostra partecipazione andando nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Santo Stefano**" e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

PASSEGGIATA DI CAPODANNO A TIVOLI Lunedì 1 gennaio, ore 09:30

Quale miglior modo per iniziare l'anno! Si partirà tutti in gruppo dall'**Arco di Quintiliolo** proseguendo lungo la **via di Marcellina**. È prevista pure una Santa Messa alle ore 12:00 presso il **Villaggio Don Nello** e a seguire brindisi. Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo presso l'Arco di Quintiliolo alle ore 09:15.

Potete comunicare la vostra partecipazione andando nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Capodanno a Tivoli**" e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

PASSEGGIATA DI CAPODANNO A ROMA Lunedì 1 gennaio, ore 09:30

La prima del 2018! Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** e si proseguirà liberamente lungo le vie di Roma, per terminare con un brindisi tutti insieme. Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti. **Ritrovo alle ore 09:15 presso l'ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla.**

Potete comunicare la vostra partecipazione andando nell'apposita scheda della **"Passeggiata di Capodanno a Roma"** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

CENA SOCIALE DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ Venerdì 12 gennaio, ore 20:00

Tenuta di Rocca Bruna, Strada Rocca Bruna 30, Tivoli (RM)

Ci saranno le attesissime premiazioni dei vari CRITERIUM. Inoltre ci saranno altri premi speciali per i tanti atleti e collaboratori della nostra società che si sono particolarmente distinti in campo sportivo, solidale e sociale. Potete già prenotare la vostra adesione andando nell'apposita scheda della **"Corri alla Cena Sociale"** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**.

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti. nell'articolo precedente trovate tutti i particolari.

Buone Feste a tutti!!!

NOVEMBRE: IL FREDDO NON FERMA GLI ATLETI ORANGE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Alessandro Paganelli taglia da vincitore il traguardo della DeeJay Ten

Con la festività dei Santi e il ricordo dei cari Defunti si entra nel mese di novembre, nel quale l'inverno inizia a far sentire il proprio cammino; nonostante il calore del focolaio domestico invogli a rimanere rintanati dentro casa magari avvolti da un morbido piumone tantissimi atleti orange hanno corso lungo le strade di Roma e del Lazio, consentendo alla nostra Società di ottenere prestigiosi risultati.



in particolare la Podistica Solidarietà si è classificata:



1° POSTO

Corsa dei Santi, con quasi 300 atleti al traguardo

Gara della Solidarietà di Tagliacozzo

Maratonina Città di Fiumicino, sia sulla distanza della mezza maratona che sui diecimila

Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale

Deejay Ten

Corri alla Garbatella

Lunghissimo di Castelchiodato

2° POSTO

Run For Autism

Trail dei Fontanili

3° POSTO

Corsa dell'Angelo

Corriamo al Tiburtino

Inoltre da segnalare che **la Podistica Solidarietà, grazie alla partecipazione costante dei propri atleti, è riuscita a portare a casa alcuni piazzamenti di assoluto valore** in circuiti multitappa e campionati; in particolare **si è piazzata al 3° posto:**

al Circuito OPES - In Corsa Libera, che si svolge prevalentemente nella provincia di Latina e che vede la partecipazione di molti orange delle sezioni di Latina, Fondi e Nettuno; per vedere tutti i piazzamenti individuali degli orange ti invitiamo a leggere l'articolo dedicato **Circuito "In corsa libera": splendido podio per la Podistica Solidarietà e tanti piazzamenti per i nostri atleti**

ai Campionati Regionali di Triathlon, che conferma qualora ce ne fosse bisogno l'importanza che la nostra società sta assumendo in questa disciplina nonostante la sezione sia attiva da pochi anni.

I piazzamenti ottenuti grazie alla vostra partecipazione hanno permesso alla nostra società di vincere ben 2.300 €; parte di questi introiti sono stati immediatamente indirizzati verso alcune cause solidali ed in particolare 200 € sono stati devoluti alla Parrocchia di S. Alberto Magno per essere destinati alle famiglie bisognose del quartiere, 150 € sono stati donati a favore dei bambini dello Zanzibar seguiti dalla nostra orange Annunziata Cavallera e altri 293 € sono serviti ad aiutare atleti orange in difficoltà.

Per gli assoluti il mese di Novembre ha visto i nostri **Top Orange** ottenere degli ottimi risultati; in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Domenico Liberatore

1° assoluto
Maratonina di S. Alberto Magno
Corri alla Garbatella



Alessandro Paganelli

1° assoluto
DeeJay Ten



Andrea Mancini

2° assoluto
Corri alla Garbatella



Mario Rogerio Dos Santos Galvao

2° assoluto
Campionati Regionali di Triathlon



Federico Lommi

3° assoluto
Lunghissimo di Castelchiodato



Mauro D'Errigo

4° assoluto
Botte Trail

Per le nostre **Top Ladies** invece segnaliamo:



Maria Casciotti

1° assoluta
Trofeo Giacomo Ippoliti
Tibur Ecotrail



Paola Patta

2° assoluta
Monterosi Run
Botte Trail



Roberta Arquilla

2° assoluta
Campionati Regionali di Triathlon



Annalaura Bravetti

3° assoluta
Monterosi Run



Daniela Ionela Vanescu

3° assoluta
Trajioni Uraban Trail



Maria Bianchetti

4° assoluta
Lunghissimo di Castelchiodato



Haydee Tamara Arias

5° assoluta
Lunghissimo di Castelchiodato



Chiara Battocchio

5° assoluta
Corsa dell'Angelo



Eleonora Mella

5° assoluta
Tibur Ecotrail

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

Gara della Solidarietà di Tagliacozzo: 1° Domenico Nuzzi, prime Federica Livi, Carla Ancona, Patrizia Cattivera

Maratonina di S.Alberto Magno: primi Daniele Pegorer e Gianni Paone, 1ª Haydee Tamara Arias

Lunghissimo di Castelchiodato: 1° Sergio Colantoni, 1ª Maria Enrica Zocchi

Corri per Medici Senza Frontiere: 1° Antonio Manuel Soares Pereira, 1ª Antonella Severino;

Deejay Ten: primi Giovanni Graziosi e Pierluigi Rossi

Trofeo AVIS: 1° Gianni Paone

Corsa dell'Angelo: 1° Francesco De Luca

Trofeo Giacomo Ippoliti: 1ª Elisa Tempestini;

Maratonina Città di Fiumicino 21 km: 1ª Annalaura Bravetti

Torri e Torrenti: 1ª Tania Della Bella

Mezza Maratona di Latina: 1ª Patrizia De Angelis

Corri a Terracina: 1° Gianni Paone

Trail dei Fontanili: 1° Natalino Bortoloni

Campionati Regionali di Triathlon: 1° Giorgio Serafini

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che raccoglie con cura i risultati della nostra squadra; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticsolidarieta.it. Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo mese con i risultati ed i successi Orange del mese di Dicembre!!!

Buona corsa a tutti!!!

CORTOCIRCUITORUN 2017: LA PODISTICA VINCE ANCORA!!! I vincitori e il nuovo calendario 2018

di *Redazione Podistica* - Tony Marino



Con la Natalina, gara svoltasi il giorno dell'Immacolata a Monterotondo, si è conclusa l'edizione 2017 del "Corto Circuito Run", circuito podistico a tappe che si svolge nell'area di Roma Capitale.

Ebbene adesso è ufficiale: **la Podistica Solidarietà ha vinto ancora!!!**

La nostra Società **per il terzo anno consecutivo è risultata prima assoluta** tra tutte le società che hanno partecipato al circuito, vincendo anche molte tappe; questo grazie all'impegno dei nostri atleti orange che spesso hanno sacrificato la partecipazione a gare magari più blasonate per dare un contributo alla nostra vittoria finale. Questa in particolare le prime posizioni della classifica finale delle Società:

1. **Podistica Solidarietà 100 punti;**
2. **Running Evolution 81 punti;**
3. **Sempre Di Corsa Team 63 punti;**
4. **Tivoli Marathon 60 punti;**
5. **Aletico Monterotondo 53 punti;**
6. **Atletica Palombara 34 punti;**
7. **Cat Sport 30 punti;**
8. **Bancari Romani 27 punti;**
9. **Amatori Villa Pamphili 26 punti;**
10. **LBM Sport Team 15 punti.**

Oltre a questo prestigioso premio nelle classifiche dedicate ai singoli, **molti atleti orange sono riusciti ad andare a premio.**

Nella classifica degli assoluti in cui vengono premiati i tre dieci uomini e le prime tre donne con il maggior numero di punti in ambito femminile dobbiamo segnalare che:

- **Annalaura Bravetti ha vinto il Corto Circuito Run**, ottenendo ben 5274 punti nelle 10 gare a cui ha partecipato;
- **Chiara Battocchio si è posizionata al secondo posto del Corto Circuito Run**, ottenendo 4680 punti nelle 10 gare a cui ha partecipato.

Anche per quanto riguarda le classifiche di categoria i nostri atleti si sono particolarmente distinti; in particolare per gli uomini abbiamo i seguenti premiati:

Categoria M35: 5° posto per **Giuseppe Moccia**;

Categoria M45: 4° posto per **Fabio Bortoloni**;

Categoria M55: 3° posto per **Luca Pretolani** e 4° posto per **Armando Mormile**.

Per quanto riguarda le donne orange sono andati a premio:

Categoria F50: 1° posto per **Maria Elena Trulli** e 3° posto per **Cristina Maurici**;

Categoria F55: 5° posto per **Patrizia Cattivera**.

Inoltre per chi ha partecipato a tutte le gare del circuito sarà consegnato uno speciale premio fedeltà: un bellissimo capo di abbigliamento e una targa; tra gli orange quindi ad essere premiati sono **Fabio Bortoloni, Maria Elena Trulli e Marco Pucci**.

Purtroppo molti dei nostri atleti, pur classificandosi nelle prime posizioni non potranno essere premiati poiché il regolamento prevedeva come requisito **la partecipazione ad almeno 7 gare del circuito**; è il caso dei nostri Orange Domenico Nuzzi, Pino Coccia, Paola Patta e Anna Silvestri a cui vanno comunque i nostri complimenti.

In attesa di conoscere data e luogo in cui si svolgeranno le premiazioni, vi presentiamo il nuovo calendario del Corto Circuito Run 2018, che vede presenti al momento ben 16 gare!!!

- 14/01 "Trofeo Lidense" - Ostia (15,000 km);
- 04/02 "La Panoramica Half Marathon" - Palombara Sabina-Tivoli (21,097 km);
- 18/02 "Rock & Run" - Ostia (15,000 km);
- 01/04 "Oces Moca Run" - Villanova di Guidonia (10,000 km);
- 05/04 "Appia Run" - Roma - (13,000 km);
- 27/05 "Maratonina di Villa Adriana" - Tivoli (10,000 km);
- 10/06 "Maratonina di San Luigi" - Guidonia (10,000 km);
- 07/07 "La Jennesina" - Subiaco - Jenne (10,000 km);
- 17/07 "Palestrina Archeologica" - Palestrina (9,000 km);
- 10/09 "Millennium Running" - Palombara Sabina (10,000 km);
- 16/09 "Trofeo Irilli" - Villa Adriana (10,000 km);
- 30/09 "Corricolonna" - Colonna (10,000 km);
- 07/10 "Trofeo S.Ippolito" - Fiumicino (10,000 km);
- 14/10 "Corri Cures" - Passo Corese (13,000 km);
- 25/11 "Corsa dell'Angelo" - Montecompatri (10,000 km);
- 08/12 "La Natalina" - Monterotondo (10,000 km).

Per consultare il regolamento del Corto Circuito Run 2018 e le altre informazioni sulle gare vi invitiamo a visitare il sito web **www.cortocircuitorun.it**

CRITERIUM 2017: TUTTI I PREMIATI

di Redazione Podistica - Marco Taddei



È stata una stagione esaltante, ricca di vittorie, di soddisfazioni societarie e soprattutto di vincite da destinare a fini solidali!!!

I Criterium sono un ottimo incentivo alla partecipazione, alla sfida di gruppo e personale, a raggiungere posizioni in classifica per gratificare una intera annata di corse.

La Podistica Solidarietà propone, per la corsa i seguenti Criterium:

- **TOP ORANGE**
- **SOLIDARIETÀ**
- **CATEGORIE**
- **MAGGIOR NUMERO DI GARE DISPUTATE**

Inoltre vi sono tantissimi altri premi per tutti gli atleti che si sono particolarmente distinti in campo sportivo e sociale.

Il **Criterium TOP ORANGE** vuole premiare i 5 atleti Uomini e Donne che si sono distinti nelle gare di mezzofondo, di atletica leggera, nelle staffette societarie, nella Mezza Maratona e nella Maratona.

Un atleta capace di ottenere risultati in tutte queste specialità non è solo un TOP, ma un TOP Orange!!!

E quest'anno la classifica ha stabilito vincitori 5 TOP MEN e 5 TOP LADIES che si sono battuti punto a punto, fino all'ultima gara, **in un'esaltante sfida che ha tenuto costantemente l'esito incerto**.

Probabilmente non hanno vinto i più forti della Podistica Solidarietà, ma questo sta a dimostrare che partecipare alle gare, specialmente quelle indicate da un punteggio maggiore, può regalare enormi soddisfazioni.

Una classifica maschile ha visto una disputa all'ultimo secondo tra Claudio Fusco e Marco Taddei, il vincitore ha saputo realizzare una rimonta eccezionale frutto di ottime prestazioni in gare di ogni specialità, dal Cross, al 10.000 mt in pista, dalla Maratona alla gara con altimetrie esagerate!!!

Complimentissimi a Claudio Fusco che ha vinto, per 1 punto la classifica di TOP ORANGE!!!

Grande annata anche di **Luca Pretolani**, che se non avesse subito un infortunio avrebbe sicuramente ottenuto un piazzamento migliore, ma un terzo posto nei TOP è comunque un ottimo risultato!

Menzione speciale a **Domenico Nuzzi**, non certo un ragazzino, che con prestazioni sempre di livello, non ultimo un tempo strepitoso alla Maratona di Roma si è classificato quarto!!!

Sorprendente, per chi non lo conosce, ma non certo per chi lo vede in gara battersi sempre come un leone, il quinto posto di **Alessandro Ventura!!!**

Ma anche tra le LADIES la battaglia è stata serrata!

L'ha spuntata, per 4 punti, **Marcella Cardarelli**, che ha saputo conservare il vantaggio a discapito di una comunque fantastica **Francesca Lippi**, che le ha dato filo da torcere fino all'ultima gara.

Che dire di **Roberta Ricci**? Una Donna caparbia e determinata, che non molla un centimetro in gara, e il terzo posto tra le TOP è il giusto premio!!

E poi, quarta, **Ombretta Spuri**, un vero e proprio Spot per la Podistica Solidarietà, presente in tutte le gare e quindi in tutte le classifiche di tutti i Criterium!! Orange Spirit!!!

Quinta, anche se è abituata a stare su tutti i podi, **Annalaura Bravetti**, campionessa di forza e modestia, una garanzia per ogni gara di livello e un orgoglio della nostra società!!!

Complimenti a tutti i partecipanti e un encomio speciale ai vincitori:

TOP ORANGE MEN

1°
classificato



**Claudio
Fusco**

2°
classificato



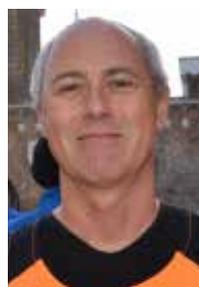
**Marco
Taddei**

3°
classificato



**Luca
Pretolani**

4°
classificato



**Domenico
Nuzzi**

5°
classificato



**Alessandro
Ventura**

TOP ORANGE LADIES

1°
classificato



**Marcella
Cardarelli**

2°
classificato



**Francesca
Lippi**

3°
classificato



**Roberta
Ricci**

4°
classificato



**Ombretta
Spuri**

5°
classificato



**Annalaura
Bravetti**

Passiamo adesso ai vincitori del **Trofeo Solidarietà Orange** che ha visto in calendario tantissime gare e che ha permesso alla Podistica Solidarietà di salire parecchie volte sul gradino più alto del podio e vincere tanti premi che sono stati e saranno ancora destinati alle nostre iniziative solidali verso i più bisognosi.

Come da regolamento dei criterium i 10 vincitori del Criterium Top (cinque uomini e cinque donne) vengono automaticamente esclusi dal Trofeo Solidarietà e pertanto non li troveremo in questa classifica. Anche qui la lotta per primeggiare è stata avvincente con un esito incerto fino quasi alla fine; vengono premiati i primi otto uomini e le prime otto donne ovvero:

TOP SOLIDARIETÀ MEN

1°
classificato



**Pierluigi
Panariello**

2°
classificato



**Armando
Piccardi**

3°
classificato



**Fabio
Bortoloni**

4°
classificato



**Marco
Pucci**

5°
classificato



**Domenico
Bovi**

6°
classificato



**Valter
Santoni**

7°
classificato



**Massimo
Rodolico**

8°
classificato



**Bruno
Cocchieri**

TOP SOLIDARIETÀ LADIES

1°
classificato



**Cristina
Maurici**

2°
classificato



**Maria Elena
Trulli**

3°
classificato



**Alessandra
Ciotti**

4°
classificato



**Giuseppina
Madonna**

5°
classificato



**Germana
Bartolucci**

6°
classificato



**Maria Enrica
Zocchi**

7°
classificato



**Chiara
Battocchio**

8°
classificato



**Emanuela
Tabacchiera**

E adesso andiamo a scoprire i **vincitori delle classifiche di categoria maschile e femminile**, dalle quali sempre seguendo il regolamento dei criterium vengono esclusi i vincitori del Trofeo Top Orange e del trofeo Solidarietà.

CATEGORIE UOMINI

Categoria **AM20**



Lorenzo
Raso



Marco
Zuccari



Giuseppe Maria
Di Niro



Danilo
Benda

Categoria **MM35**



Marcello
Riccobaldi



Fabio
Giudici



Massimo
Trebeschi



Giuseppe Mauro
Dell'Olio

Categoria **MM45**



Fabrizio
Perelli



Gianluca
Basciano



Roberto
Nigro



Ferdinando
Silvestri

Categoria **MM50**

CATEGORIE UOMINI

Categoria **MM55**



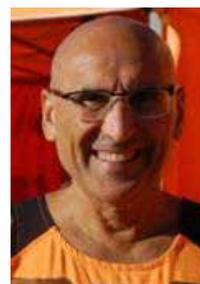
**Daniel
Peiffer**



**Maurizio
De Lellis**



**Romano
Dessi**



**Danilo
Bruzzesi**

Categoria **MM65**



**Rocco Michele
Buonfiglio**



**Giuseppe
Coccia**



**Luciano
Foglia Manzillo**



**Giuseppe
Sulpizi**

Categoria **MM75**



**Mauro
Altobelli**

CATEGORIE LADIES

Categoria **AM20**



Federica
Livi



Ana Bedmar
Villanueva



Chiara
Zarlenga



Chiara
Milanetti

Categoria **MF35**



Sara
Bartoloni



Katia
Petrillo



Cristina
Dondi



Jessica
Limentani

Categoria **MF45**



Claudia
Marchetti



Arianna
Carciotto



Maria Albena
Carlizza



Antonella
Laudazi

Categoria **MF55**



Patrizia
Cattivera



Tiziana
Malatesta



Maria Adelaide
Frabotta

Categoria **MF60**



Ornella
Rodilos

Dulcis in fundo non ci resta che scoprire **la classifica degli orange con più gare disputate**; in questo caso mancano ancora due gare all'appello, ovvero la Maratombola e la We Run Rome. **Per la classifica maschile i giochi sono ormai fatti ma per le ladies al momento abbiamo un ex-equo tra le prime due donne che si giocheranno la vittoria proprio al fotofinish.**

TROFEO GARE DISPUTATE MEN

1°
classificato



**Romano
Dessì**

2°
classificato



**Roberto
Nigro**

3°
classificato



**Massimo
Trebeschi**

4°
classificato



**Valter
Santoni**

5°
classificato



**Gianni
Paone**

6°
classificato



**Daniel
Peiffer**

7°
classificato



**Fabio
Bortoloni**

8°
classificato



**Giovanni Battista
Torelli**

TROFEO GARE DISPUTATE LADIES

1°
classificato



**Cristina
Maurici**

2°
classificato



**Ombretta
Spuri**

3°
classificato



**Francesca
Lippi**

4°
classificato



**Germana
Bartolucci**

5°
classificato



**Ionela Daniela
Vanescu**

6°
classificato



**Maria
Bianchetti**

7°
classificato



**Tania
Della Bella**

8°
classificato



**Alessandra
Ciotti**

Non ci resta che darvi appuntamento al 12 gennaio con le premiazioni. Se non lo avete ancora fatto andate sulla scheda gara "Corri alla Cena Sociale" e cliccate su **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA** indicando nei commenti eventuali accompagnatori. Noi saremo lì a premiarvi e a brindare insieme a voi!!!

Marco Taddei e Tony Marino

CRITERIUM ATLETICA LEGGERA: PRESTAZIONI E CLASSIFICHE

di Marco Taddei



Alcuni Campioni Regionali dei Campionati di Società

L'**Atletica Leggera** è la firma che attesta ogni Certificato Medico della corsa, l'atletica leggera è la madre della nostra disciplina sportiva, il podismo, ma l'Atletica Leggera non è solo corsa, è anche concorsi. Quanti di noi sono bravi a saltare in estensione o in elevazione? Quanti saprebbero ben lanciare???

La risposta è facile, venite a provare e candidatevi a partecipare ai Campionati di Società che si tengono ogni anno a Giugno e Luglio, campionati che vedono stabilmente ormai la Podistica Solidarietà non solo partecipe ma anche classificata.

È un sogno non impossibile da avverare, quello di vederci primeggiare anche negli impianti di Atletica Leggera, siamo tanti e possiamo competere.

Il punteggio è relativo alla prestazione e alla categoria, quindi acquisendo un minimo di tecnica si può osare e perché no?? Vincere!!! Ci sono molti esempi tra noi Orange di atleti che non sono TOP nella corsa di resistenza, ma sono campioni regionali di Velocità, di salto Triplo, di lancio del giavellotto...

Abbiamo **la scuola di Atletica Leggera** condotta sapientemente dal Presidente Pino Coccia allo stadio Nando Martellini, e **il gruppo di allenamento ForresTeam**, che si allena allo stadio della Farnesina e allo stadio Pietro Mennea (stadio dei Marmi).

Prepariamoci e partecipiamo ai Campionati e alle manifestazioni di Atletica Leggera, per vivere da protagonisti l'emozione del colpo dello starter, del suono della campanella dell'ultimo giro... della misurazione del giudice di una prestazione che ci può far vincere una medaglia !!!

Esaltante, provate a chiedere a chi ha potuto emozionarsi su un podio!

Segue un riassunto di prestazioni del 2017, che spero sia una molla e un incentivo a partecipare!!!



RISULTATI ATLETICA LEGGERA 2017 PODISTICA SOLIDARIETÀ

CAMPIONATI DI SOCIETÀ MASTER

Squadra Maschile 9°posto
Squadra femminile 7°posto

TROFEO STAFFETTE MASTER

Squadra Maschile 3°posto
Squadra femminile 6°posto

TROFEO SALTI MASTER

Libranti/Pace
3°posto

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER UOMINI

Pace	Bronzo	100m	M55
Leonardi	Argento	400m	M40
De Caro	Oro	800m	M40 Camp. Reg.
Leonardi	Bronzo	800m	M40
Pressi	Bronzo	800m	M50
Peiffer	Bronzo	800m	M55
La Forgia	Oro	3000m siepi	M40 Camp. Reg.
Taddei	Argento	3000m siepi	M50
Libranti	Bronzo	Salto in Alto	M45
Pace	Bronzo	Salto in Alto	M55
Libranti	Argento	Salto in Lungo	M45
Libranti	Argento	Salto Triplo	M45
Taddei	Argento	Salto Triplo	M50
Rodolico	Argento	Giavellotto	M50
Buonfiglio	Argento	Giavellotto	M60

STAFFETTE

Libranti/Duca/Taddei/Sai	Oro	4x100m	M50 Campioni Regionali
Fusco/La Forgia/Pace/Trebeschi	Argento	4x100m	M45
Fattorusso/Trebeschi/Pressi/De Caro	Argento	4x400m	M40
Peiffer/Sai/Duca/Morelli	Argento	4x400m	M55

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER DONNE

Malatesta	Bronzo	100m	F55
Cardarelli	Bronzo	400m	F40
Malatesta	Argento	400m	F55
Lippi	Argento	5000m	F45
Rodilos	Oro	5000m	F60 Campionessa Regionale

STAFFETTE

Cardarelli/Malatesta/Crescenzi/Spuri	Argento	4x400m	F50
--------------------------------------	---------	--------	-----

CAMPIONATI REGIONALE INDIVIDUALE UOMINI 10KM SU PISTA MASTER

Pegorer	Oro	10000m	M40 Campione Regionale
De Caro	Argento	10000m	M40
Ventura	Bronzo	10000m	M40
Marsoner	Bronzo	10000m	M55

CAMPIONATI REGIONALE INDIVIDUALE DONNE 10KM SU PISTA MASTER

Iannilli	Argento	10000m	F40
Lippi	Argento	10000m	F45
Ricci	Oro	10000m	F50 Campionessa Regionale
Spuri	Argento	10000m	F50

TOP SOLIDARIETÀ MEN

1°
classificato



**Antonio
De Caro**

2°
classificato



**Alessandro
Libranti**

3°
classificato



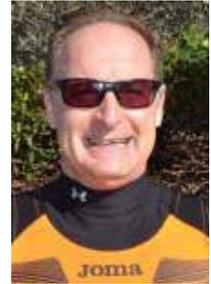
**Andrea
Ascoli Marchetti**

4°
classificato



**Andrea
Pace**

5°
classificato



**Valter
Santoni**

1°
classificata



**Marcella
Cardarelli**

2°
classificata



**Tiziana
Malatesta**

3°
classificata



**Ombretta
Spuri**

4°
classificata



**Francesca
Lippi**

5°
classificata



**Daniela
Reali**

Vi aspettiamo tutti alla cena per la premiazione che avverrà in occasione della Cena Sociale del 12 gennaio
(Per prenotarvi cliccate "Corri alla Cena Sociale")

TRAIL E KM SOLIDALI 2017

di Fabrizio De Angelis

Ciao care Canotte Arancioni,
in questo caso userò le erre perché questa è l'ultima gara e forse quella più importante da vincere.

Come avrete letto nel regolamento del Criterium Trail per il 2017, **tutti i km che abbiamo percorso saranno "se volete" trasformati in euro da destinarsi ad una delle tante Onlus che abbiamo a cuore!**

Il calcolo è facile da farsi, **basterà moltiplicare per 0,05 centesimi i km di gare Trail che avete percorso nel 2017**. Se per esempio avete percorso 350 km trail la cifra da donare sarà di $0,05 \times 350$ ovvero 17,5 € oppure se avete percorso 100 km trail la cifra da donare sarà di $0,05 \times 100$ quindi 5 €.

Se vi fa piacere partecipare a questa trasformazione solidale basterà devolvere la cifra ottenuta tramite un bonifico all'IBAN che trovate nella sezione Società oppure durante una gara in cui è prevista la presenza dei nostri gazebo o ancora direttamente in sede. Ricordatevi al momento del bonifico o del pagamento ai nostri addetti alla task force o alla sede di indicare come causale dello stesso **"KM TRAIL SOLIDALI"**.

Potete visualizzare i km trail percorsi nel 2017 dalla pagina criterium trail 2017 appunto nella sezione dedicata alle distanze percorse.

Nel 2015 grazie alla moltiplicazione dei nostri km Trail siamo riusciti a raccogliere e a donare ben 500 €, devoluti alla causa dell'**Associazione Run For Life** per il Progetto "Kilometri Utili" mentre nel 2016 siamo riusciti a raccogliere e a donare ben 1000 € donati a favore della **"Fonte della Tessitura"** di Assunta Perilli con cui è stato possibile acquistare una casetta di legno per riprendere l'attività dopo il sisma che ha colpito il paese di Campotosto a noi tutti tanto caro.

Vi informiamo infine che anche per il 2018 moltiplicheremo i km percorsi per una nuova iniziativa di solidarietà.

Un abbraccio a tutti e Grazie di Cuore



LETTURA E FELICITÀ: UN NUOVO PROGETTO PER SPIRAGLI DI LUCE

di **Francesca Boldrini**

La collaborazione tra **Spiragli di Luce** e la **Fondazione Porfiri**, già collaudata da tempo ed attiva sul territorio con numerose iniziative sociali, si consolida ulteriormente con la finalizzazione di un prezioso progetto, patrocinato dall'Assessorato dei Servizi Sociali del Comune di Nettuno e finanziato dalla stessa Fondazione Porfiri: **la realizzazione di un laboratorio di lettura e scrittura creativa rivolto ai ragazzi diversamente abili.**



Il laboratorio, denominato **"LeggiAmo"**, ha lo scopo di introdurre tra i ragazzi **il concetto di Felicità**, cercando di farlo elaborare attraverso attività creative, fisiche e manuali, al fine di poterlo ricercare ed identificare in ciascuno e renderlo poi protagonista nello sviluppo e nella costruzione di un racconto. Sarà poi la dimensione del racconto a generare condivisione e dialogo: la singolarità di ciascuno e la diversità dell'altro concorreranno a facilitare la comprensione dell'identità personale e culturale dei giovani. Nello specifico il laboratorio si svilupperà secondo la seguente metodologia:

- Contatto con i ragazzi, prime indagini sulla Felicità;
- Esercizi di scrittura per familiarizzare con le "Parole della felicità";
- Lettura e verifica della comprensione dei testi scelti, con disegni rilegati a libri;
- Scrittura di gruppo della storia;
- Confronto e sintesi.

Gli incontri si terranno presso la Sala Consiliare del Comune di Nettuno ogni martedì mattina in orario 10-12, a partire da febbraio fino a maggio 2018 e saranno tenuti da **Loredana Ippoliti**, specializzata in Arteterapia, e dalla psicologa **Dott.ssa Diana Di Laudo**. Questo progetto rappresenta un altro importante passo del percorso che punta **a valorizzare i giovani diversamente abili del territorio, favorendone l'integrazione attiva nel tessuto sociale**, nell'attesa di poter vedere realizzato l'obiettivo del reperimento di una sede, che consentirebbe di dare spazio ad altre preziose iniziative.

Per informazioni sul progetto LeggiAmo: Elisa Tempestini 3284310352 elisatempetini@hotmail.it



"LEGGIAMO"

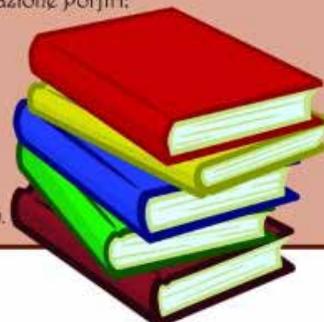
Progetto di laboratorio
lettura e scrittura creativa.

IPS Spiragli di Luce organizza in collaborazione con la Fondazione Porfiri:

Tema del laboratorio:
La felicità. L'obiettivo è quello di introdurre i ragazzi diversamente abili nel concetto della felicità in generale e a ciascuno in particolare, attraverso un lavoro creativo, fisico e manuale.

Tempi:
Da Febbraio 2018 a maggio 2018, un incontro a settimana di due ore, il martedì mattina dalle ore 10,00 alle ore 12,00.

GLI INCONTRI VERRANNO SVOLTI PRESSO LA SALA CONSILIARE DI NETTUNO.



Patrocinato dal Comune di Nettuno
Dell'Assessorato. Dai Servizi Sociali
Finanziato dalla Fondazione Porfiri.



Contatti:
Elisa Tempestini 3284310352
elisatempetini@hotmail.it



BUON NATALE A TUTTI GLI ORANGE!!!

di Redazione Podistica



Cari amici orange,

in occasione del Santo Natale siamo qui per porgere i nostri migliori auguri a tutti voi: atleti, familiari, amici, conoscenti e collaboratori della nostra società.

Vi auguriamo che la luce del Natale possa brillare sempre nel vostro cuore e possa essere per voi conforto e sollievo nei momenti più difficili e speranza e forza nei momenti più belli.

Vi auguriamo di sentire e vedere il Natale attraverso la sincerità degli occhi e del cuore dei bambini con lo stupore e le emozioni che solo loro sanno donare.

Vi auguriamo un Natale che vi scaldi il cuore, pieno di gioia e serenità, nella speranza che ogni momento trascorso insieme possa diventare un sorriso sincero, denso di gioia, amore e amicizia da condividere con le persone a voi più care.

Vi auguriamo un Natale sereno improntato ai valori della pace, della generosità, della solidarietà e della famiglia, valori fondamentali per ognuno di noi e per la nostra società.

Rinnoviamo l'augurio che il prossimo anno possa essere ancor di più portatore di piccole grandi soddisfazioni e che ci possa trovare ancor più uniti per le comuni finalità sportive e solidali in modo che si riesca a far provare la gioia del sorriso a tante povere persone.

Buon Natale!!!

Il Presidente, il Vice e il Consiglio Direttivo



SOLIDARIETÀ

MUSICAL DI BENEFICENZA: LA REGINA DI GHIACCIO

di Redazione Podistica

La magia del musical “**La Regina di Ghiaccio**”, ispirato alla fiaba persiana da cui nacque la Turandot di Giacomo Puccini, sarà l'appuntamento annuale per augurarci “Merry Christmas Peter Pan!” insieme alle famiglie ospiti della “**Grande Casa di Peter Pan**” di ieri e di oggi, ai volontari e ai tanti amici che non vorranno perdersi l'occasione di vedere un bellissimo spettacolo che sarà anche un dono per l'Associazione.

Tutto ciò sarà raccolto infatti servirà a sostenere le tre Case di Peter Pandove 32 nuclei familiari trovano accoglienza gratuita per tutto il periodo delle cure dei propri figli malati di cancro.

Ditelo anche ai vostri amici. Non mancate al Teatro Brancaccio a Roma il prossimo 20 dicembre!!!

Per informazioni e prenotazioni

Per informazioni rivolgersi a “La Stellina” in Via di S. Francesco di Sales, 19

Telefono: 06.68805926

Email: mcpp@peterpanonlus.it

Il ritiro dei biglietti potrà essere effettuato:

presso “La Stellina”

nei giorni dal 4 al 19 dicembre dalle 10.30 alle 13 e dalle 15 alle 17 e

nel giorno 20 dicembre dalle 10.30 alle 13



AIUTIAMOCI A VINCERE LA MEDAGLIA DELLA SOLIDARIETÀ

di Andrea Ascoli Marchetti

Si è svolta lunedì 11 dicembre la “**Giornata della Donazione**” presso la sede della Podistica Solidarietà: su 18 prenotati solo in 9 hanno potuto donare.

I medici dicono che è normale ed è legato alla stagionalità delle malattie influenzali. Ci rendiamo conto che tutti i convenuti, anche quelli che non hanno potuto donare, **hanno fatto uno sforzo non indifferente per venire a donare il sangue e di questo la nostra società è molto grata.**

Per questo il nostro Presidente Pino Coccia premia i nuovi donatori con una medaglia e con una maglietta.

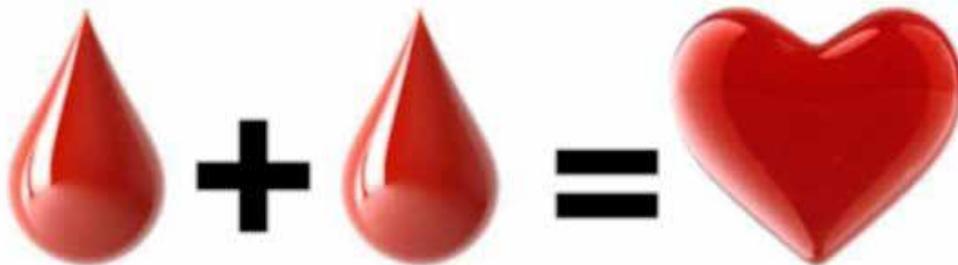
La prossima donazione sarà ad Aprile, dopo la maratona di Roma. Ma ci rendiamo anche conto che siamo una società numerosa e la corsa o la bicicletta **non possono essere la nostra unica attività, non possono essere il nostro unico segno di appartenenza a questo glorioso gruppo**, altrimenti ce ne sarebbero tanti altri di gruppi sportivi a cui rivolgersi!

Aiutateci, aiutiamoci a vincere la medaglia della generosità, a dare un segno di appartenenza concreto alla SOLIDARIETÀ, perché vincere è meraviglioso ma vincere per gli altri per la nostra società è un motto che vogliamo e possiamo rendere concreto.

Grazie a chi è venuto e grazie anche a chi verrà!



Dona anche tu!



PROGETTO MARCO: IL FIUME DELLA SOLIDARIETÀ NON SI FERMA MAI!!!

di Aldo De Michele

Cari Amici Orange, un antico proverbio del Malawi recita **"MADZI SAIWALA KWHAWA"** tradotto **"L'ACQUA RITROVA SEMPRE LA SUA STRADA"**. E proprio l'Acqua, elemento essenziale per la Vita umana ed obiettivo dell'impegno per tutti i Volontari dell'Associazione Progetto Marco che operano per restituire Dignità a chi non ne dispone, ci racconta che anche sbarrando il corso di un fiume essa continua a scorrere su altre vie, ma scorrerà comunque.

Questo proverbio è l'essenza della nostra Associazione. Tantissime difficoltà ci hanno sbarrato e ci sbarrano il cammino in Africa ma Progetto Marco ha continuato a dare Dignità percorrendo altre vie.

Il desiderio di SOLIDARIETA' è inarrestabile come l'Acqua.

Due nuove aule della Scuola Primaria di Nthulu, dove frequentano circa 2000 bambini, sono ora disponibili per due classi standard 6°. Le famiglie che partecipano al Progetto Agricolo hanno sistemato nella nuova stalla le mucche acquistate. Le stesse famiglie custodiscono vicino alle loro capanne le capre acquistate e tra poco riceveranno anche i polli da uova e quelli da vendere.

Nel Progetto Apicoltura che si è concretizzato grazie alla donazione dell'Atletica Nepi, Podistica Solidarietà ed LBM Sport dell'edizione 2017 della Tre Comuni, le famiglie hanno portato a termine la 2ª raccolta di miele per un totale nell'anno di 90 bottiglie a nucleo. Questo ha consentito di ricavare dalla vendita circa 400 euro a famiglia. Adesso si che la loro Vita è cambiata. Rapportate questo importo al salario di un operaio del Malawi che varia tra i 20 ed i 30 euro mensili, quando ha la fortuna di lavorare.

Siamo proprio felici che le nostre piccole idee, nelle quali credono tantissimi che ci leggono, possano ottenere risultati così importanti.



Ci siamo successivamente spostati per la prima volta a Thyolo nell'area dove opera da molti anni la **SOTTOSOPRA MALAWI ONLUS** con la quale Progetto Marco ha concordato di formare un nuovo team di riparatori di pozzi. In uno scenario naturale di emozionante bellezza, tra le piantagioni di tè, caffè e macadamia, ci sono tanti meravigliosi villaggi abitati da persone di etnia Alhomwe, una delle tribù più popolose del Malawi, che sono protetti dagli Spiriti della Madre delle montagne, il massiccio del Mulanje, la cui vetta si innalza oltre i 3000mt.



Una montagna d'acqua nel senso vero della parola dalla quale discendono verso il piano ben 16 fiumi attraverso cascate di particolare bellezza.

Il nuovo team ha operato sui pozzi di 25 villaggi con interventi di riparazione o di manutenzione straordinaria e sostituzione dei particolari che sono più soggetti ad usura per l'uso continuo che ne fanno le donne. Questa attività, che ci ha consentito in pochi anni di intervenire su circa 500 pozzi, è molto più economica della realizzazione di nuovi pozzi ma ha la stessa efficacia e concretezza di aiuto a chi attraverso l'acqua ritrova Dignità di Vita.

Dopo 22 giorni si riparte dal Malawi carichi di emozioni e con altra esperienza sulle spalle. Si rientra con poche valigie perché quelle piene di indumenti per i bambini e le donne, donati da tante famiglie a noi vicine, si sono svuotate nei villaggi.

Ma le valigie rimaste sono comunque pesanti in quanto contengono le forti emozioni provate e condivise, i sorrisi dei bambini e delle donne incontrate nei villaggi, i canti di gioia quando l'acqua torna sgorgare dai pozzi anche dopo anni che non usciva.



A noi di Progetto Marco ci piace vincere facile, come proclama una nota pubblicità. L'Acqua, ovvero la Dignità dell'essere umano e un Diritto per tutti alla Vita. Non ci fermeremo finchè ogni essere umano non potrà disporre vicino al luogo dove vive senza dover percorrere distanze incredibili e soprattutto averla potabile senza attingerla da luoghi indescrivibili anche a rischio della propria Vita. Ciò non toglie nulla ai nostri ulteriori obiettivi associativi quali Educazione scolastica, Aiuti sanitari, Progetti di sviluppo nel settore agricolo ma il diritto all'Acqua di queste popolazioni riveste un ruolo primario. **Possiamo fare molto di più ma ciò sarà possibile solo se Voi camminerete accanto a noi dimostrandoci che non siamo soli.** Parlate dei nostri Progetti a quante più persone potete e condividete ciò che vi raccontiamo perché più saremo e più sarà facile riuscire ad aiutarli. Non vi chiediamo gli SMS, siete Voi i nostri SMS verso gli altri. Dopo oltre 25 interventi sui pozzi che necessitavano anche di riparazioni pesanti per garantirne il funzionamento nei prossimi anni, il Zitsime Team potrà operare in autonomia disponendo anche di ricambi ed attrezzature idonee. Questo è sicuramente un risvolto non secondario. Operare facendo in modo che queste popolazioni acquistino la fiducia per poter fare da soli invece che cullare la speranza che un giorno arrivi qualcuno a fare qualcosa per loro. Riteniamo che questo processo di sviluppo sia alla loro portata e che si possa intervenire concretizzandolo attraverso situazioni come questa appena vissuta.

Grazie alla Sottosopra Malawi che ci ha ospitato, grazie a Davide instancabile riferimento in questa nuova esperienza, grazie alla Gente di etnia alomwe che vive in questi popolosi Villaggi per tutto ciò che ci hanno donato.

Grazie anche a Voi Popolo Orange ed agli Amici della Atletica Nepi e della LBM.

Come sempre chi ha la fortuna di vivere queste esperienze riporta casa molto di più di ciò che lascia qui.

La considerazione conclusiva è affidata alle parole di un responsabile locale della ONLUS Sottosopra che ringraziandoci ci ha detto **“Avete operato in silenzio ma il vostro lavoro ha fatto rumore”.**

Alla prossima con affetto... un Volontario



I CALENDARI DI PICCOLI PASSI ONLUS: UN REGALO CHE FA STAR BENE

di Alessia Calcagnile

L'Associazione "Piccoli Passi Onlus" nasce con spirito e finalità di solidarietà e beneficenza, operando nei settori dell'assistenza sociale e sociosanitaria, istruzione e formazione, nonché finalità di tutela e valorizzazione dell'ambiente. Il progetto si rivolge più specificatamente all'**accoglienza di minori in difficoltà**, anche disabili, segnalati dal Tribunale dei minori e dai servizi pubblici e privati operanti sul territorio, provenienti da famiglie che, vivendo in condizione di solitudine e profondo disagio sociale, non sono in grado di fornire loro un ambiente di crescita sereno.



Da alcuni anni faccio parte della "Casa" di Piccoli Passi, dedicando una piccola parte del mio tempo libero all'istruzione dei bambini e ragazzi di Piccoli Passi.

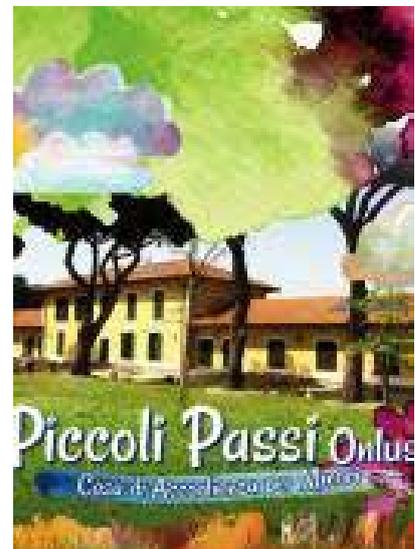
Anche quest'anno **Piccoli Passi ha realizzato i calendari per il 2018**. Il prezzo è di 10 € ed è un regalo che fa bene e fa del bene. Il ricavato infatti servirà a sostenere le attività dell'Associazione a favore dei minori della Casa.

"365 pensieri perché ogni giorno la vita ci chiede di essere nuovi . Nuovi nel pensiero, nel sentimento, nella volontà, nell'amore per le cose."

Per acquistare i calendari potete contattarmi direttamente al numero 3296263374 (Alessia).

Per qualsiasi informazione sulla casa di accoglienza Piccoli Passi potete visitare il sito dell'Associazione

www.piccolipassi-onlus.it



E' SEMPRE NATALE SE APRIAMO IL CUORE E ALLUNGHIAMO IL BRACCIO

di *Marco Cerisola*

Molti vorrebbero donare il sangue, ma diversi rimandano. Altri vorrebbero però hanno timore. Fortunatamente tanti, tra i quali anche nostri fantastici podisti, lo donano e corrono a regalare un po' della loro salute e della loro gioia di vivere.

Ma purtroppo le necessità di trasfusioni sono tante e noi donatori siamo troppo pochi. Però quando sappiamo che ad avere bisogno è un nostro conoscente allora cambiano le priorità della nostra giornata e antepriamo la sua salute al resto. **Tra i molti che avrebbero bisogno di sangue stavolta c'è anche un podista, che è stato prima un "arancino" e poi un "orange". Ma che è stato anche un donatore periodico,** dal compimento del 18° anno sino a poco prima di ammalarsi seriamente. Ha donato senza sapere per chi lo dava, senza vedere la gioia di un sorriso di gratitudine perché gli bastava dare felicità e salute.



Ha donato perché ha visto altri farlo: l'esempio del papà, l'esempio degli amici.

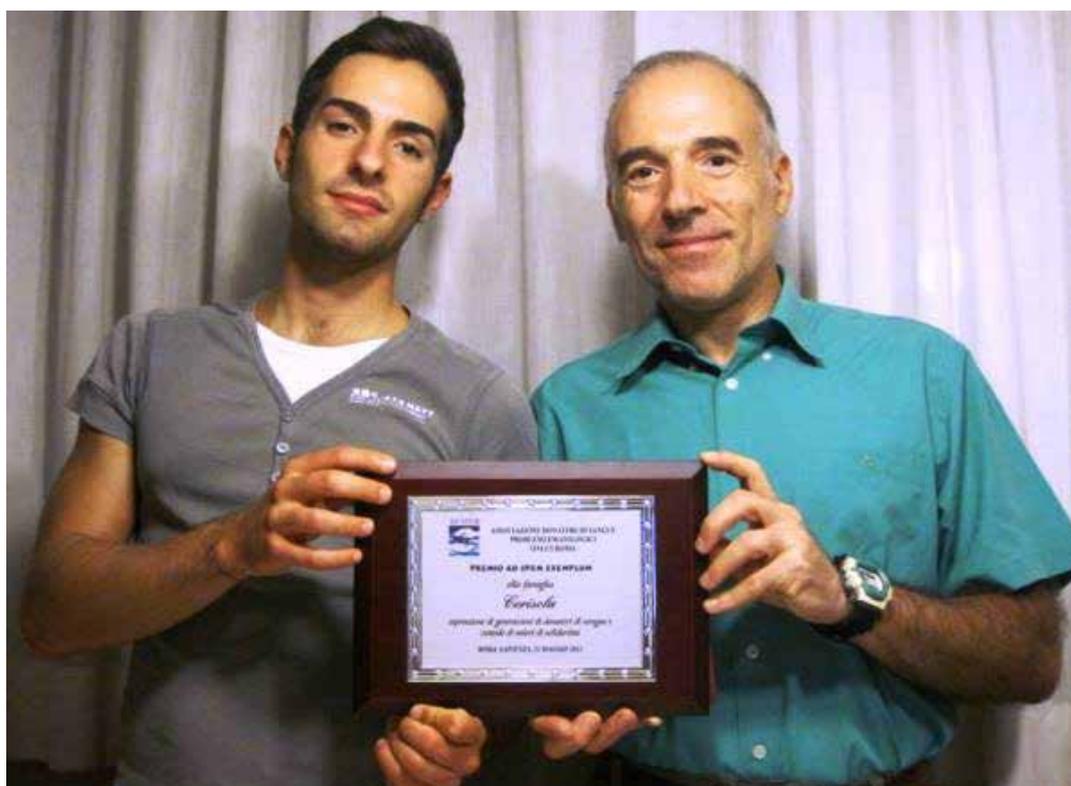
Facciamo come Matteo: doniamo il sangue. Doniamo il sangue a Matteo e a chi non sappiamo come si chiama, a chi non ha la fortuna di avere migliaia di amici sui social o nella vita reale e che merita comunque il nostro sorriso e un gesto d'amore! **E chi non può donare, inviti altri a farlo.**

La prossima donazione presso la sede della "Podistica Solidarietà" sarà ad aprile, dopo la Maratona di Roma. Ma l'Adspem presso il Centro trasfusionale del Policlinico Umberto I a viale Regina Margherita 328 è aperto tutti i giorni (tranne il 1° gennaio) dalle ore 7:30 alle 12.

E in ogni ospedale c'è un centro trasfusionale.

Perché è sempre Natale se apriamo il cuore e allunghiamo il braccio.

Buon Natale a tutti!



LA NOSTRA SOLIDARIETÀ PER I BAMBINI DI ZANZIBAR

di Redazione Podistica

Riceviamo e pubblichiamo le foto e i ringraziamenti della nostra Orange Annunziata Cavellera a seguito della donazione fatta dalla Podistica Solidarietà a favore dei bambini di Zanzibar.

“Grazie ancora per la vostra infinita solidarietà che contraddistingue lo spirito del nostro gruppo, è stato emozionante portare per un attimo un sorriso ai tanti bambini che come noi corrono e camminano 10-15 chilometri al giorno ma solo per andare a scuola e non con un paio di scarpe da running all'ultimo grido ma spesso scalzi... è una goccia in un oceano ma noi ci siamo. Grazie”



La nostra orange Annunziata Cavallera distribuisce vestiti e colori per i piccoli





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 - GENNAIO 2017

Data	Nome	Località	Distanza
1/1/2018	Neujahrsmarathon (new year Marathon) 14ª edizione	Schlieren - Zurigo (EE) Svizzera	42.195
1/1/2018	Passeggiata di Capodanno a Roma 8ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000
1/1/2018	Passeggiata di Capodanno a Tivoli 28ª edizione	Arco di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia	8.000
1/1/2018	Corsa Degli Avanzi	Piazza Magellano - Roma - Lido di Ostia (RM) Italia	2.540
1/6/2018	S1 Trail- La Corsa della Bora 5ª edizione	Pesek - Muggia (Ts) Italia	57.100
1/6/2018	Cross Trail della Befana 3ª edizione	Celano (AQ) Italia	10.000
1/6/2018	Corri per la Befana 26ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.000
1/6/2018	La corsa dei Faggi 1ª edizione	Allumiere (RM) Italia	10.000
1/6/2018	Corriamo per Luketto [OPES]	Capo Portiere (LT) Italia	4.000
1/6/2018	Trofeo dell'Epifania 13ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000
1/6/2018	Corsa del Giocattolo 42ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000
1/6/2018	Polar Night Half Marathon	Tromso (EE) Norvegia	21.097
1/6/2018	STMS -Vertical dei Monti Simbruini 2ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	1.000
1/7/2018	1er Challenge sur route de France 5ª edizione	Cernay la Ville (EE) Francia	42.195
1/7/2018	PromClassic 19ª edizione	Nizza (EE) Francia	10.000
1/7/2018	Cross Trail dell' Epifania 3ª edizione	Subbiano (Ar) Italia	13.000
1/7/2018	Passeggiata (Christmas Run)	Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	5.000
1/7/2018	STMS -Snow Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	12.500
1/7/2018	Siberian ICE Half Marathon	Siberia - Omsk (EE) Russia	21.097
1/11/2018	Powerade WinterRun 18ª edizione 4ª prova	Reykjavik (EE) Islanda	10.000
1/12/2018	Egyptian Marathon 25ª edizione	Luxor (EE) Egitto	42.195
1/13/2018	Maratona di Buon Anno (rimandata!!) 3ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195
1/13/2018	Tifata Vertical Race 3ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.300
1/14/2018	Maui Oceanfront Marathon 10ª edizione	Maui (EE) Usa	42.195
1/14/2018	Marathon Bahamas	Nassau (EE) Bahamas	42.195
1/14/2018	Winter Trail Monte Prealpa 6ª edizione 1ª prova	Bione (Bs) Italia	60.000
1/14/2018	Chevron Houston Marathon	Texas - Houston (EE) Stati Uniti D'America	42.195
1/14/2018	Mezza del Texas	Dallas (EE) Stati Uniti D'America	21.097
1/14/2018	Maratona di Messina 10ª edizione	Messina (ME) Italia	42.195
1/14/2018	Terni Half Marathon 1ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
1/14/2018	Trail del Cuculo 3ª edizione	Castiglione Fibocchi (Ar) Italia	13.000
1/14/2018	Trail del Cuculo 3ª edizione	Castiglione Fibocchi (Ar) Italia	32.000
1/14/2018	Vietri e dintorni 17ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.500
1/14/2018	Trofeo Lidense [TOP][C.C.] 21ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000
1/14/2018	Colli sul Velino Trail 1ª edizione	Piazza di Colli sul Velino - Colli sul Velino (RI) Italia	13.500
1/14/2018	Colle San Marco Winter Trail 8ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000
1/14/2018	Natale all'aria aperta	Arsoli (RM) Italia	11.000
1/14/2018	Arsoli Winter Trail 1ª edizione	Arsoli (RM) Italia	11.000
1/14/2018	Vertical Sprint Torre Pontina [OPES] 5ª edizione	Latina (LT) Italia	128
1/20/2018	Corsa della pioggia	Seattle (EE) Stati Uniti D'America	21.097
1/21/2018	Ecomaratona Clivus- Ecorun 3ª edizione	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	26.000
1/21/2018	Ecomaratona Clivus 8ª edizione	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	44.000
1/21/2018	Maratona Gran Canaria	Gran Canaria (EE) Spagna	42.195
1/21/2018	Winter Trail Verolano 5ª edizione	Veroli (FR) Italia	21.500

1/21/2018	T.I.A.M.O. Carnevale 8ª edizione	Viareggio (LU) Italia	10.000
1/21/2018	Bramfelder Winterlaufserie III. Lauf	Amburgo (EE) Germania	21.097
1/21/2018	La Corsa di Miguel [TOP-GOLD] 19ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
1/21/2018	Winter Trail del Borgo 8ª edizione 1ª prova	Piazza Verdi - Borgo Val di Taro (PR) Italia	19.300
1/21/2018	Winter Trail del Borgo 8ª edizione	Borgo Val di Taro (PR) Italia	20.000
1/21/2018	Eisbärencup 1ª prova	Vienna (EE) Austria	21.097
1/26/2018	Maratona di Dubai	Dubai (EE) Emirati Arabi	42.195
1/26/2018	Mezza Maratona di Marrakesh	Marrakesh (EE) Marocco	21.097
1/27/2018	50 km Ultra Marathon Rodgau 19ª edizione	Dintorni di Francoforte - Rodgau (EE) Germania	50.000
1/27/2018	Winter Night Run 3ª edizione	Dobbiaco (BZ) Italia	12.000
1/28/2018	Ronda Ghibellina - Plus 1ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	70.000
1/28/2018	Miami Marathon	Miami (EE) Stati Uniti D'America	42.195
1/28/2018	StraStezzano 5ª edizione	Centro Commerciale Le Due Torri - Stezzano (BG) Italia	9.000
1/28/2018	StraStezzano 5ª edizione	Centro Commerciale Le Due Torri - Stezzano (BG) Italia	13.500
1/28/2018	StraStezzano 5ª edizione	Centro Commerciale Le Due Torri - Stezzano (BG) Italia	18.000
1/28/2018	StraStezzano 5ª edizione	Centro Commerciale Le Due Torri - Stezzano (BG) Italia	7.000
1/28/2018	Ronda Ghibellina 8ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	45.000
1/28/2018	Maratona di Marrakech 29ª edizione	Marrakech (EE) Marocco	42.195
1/28/2018	China Coast Marathon & half marathon	Hong kong (EE) Cina Popolare	42.195
1/28/2018	CMP Urban Trail	Imperia (Im) Italia	25.000
1/28/2018	Maratona sulla sabbia 16ª edizione	Spiaggia - San Benedetto del Tronto (AP) Italia	42.195
1/28/2018	Trail del Monte Tifata 5ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	18.000
1/28/2018	Ronda Assassina 8ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	15.000
1/28/2018	Maratonina dei Tre Comuni [TOP] 39ª edizione	Castel S.Elia (VT) Italia	22.800
1/28/2018	Ronda Valligiana 8ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	28.000
1/28/2018	Winter Trail dei Marsi 11ª edizione 1ª prova	Collelongo (AQ) Italia	15.000
1/28/2018	Memorial Louis Persoon Marathon	Genk (EE) Belgio	42.197
1/28/2018	Corriamo a Monte San Biagio 20ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	11.000

TESSERAMENTO 2018: RINNOVACI LA TUA FIDUCIA!!!

di Redazione Podistica



Carissimi podisti solidali Orange, è iniziata la campagna rinnovi con la Podistica Solidarietà per l'anno 2018.

Se vi siete trovati bene con la nostra squadra e con la nostra organizzazione e pensate di poterci dare ancora fiducia **POTETE RINNOVARE IL TESSERAMENTO ISCRIVENDOVÌ ALLE GARE FITTIZIE CREATE AL 31 DICEMBRE 2018** che troverete nella vostra **AREA RISERVATA**; basta individuare la gara fittizia e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**.

FIDAL per il **PODISMO E L'ATLETICA LEGGERA**, iscriversi alla gara **Tesseramento FIDAL/AICS**

FITRI per il **TRIATHLON**, iscriversi alla gara **Tesseramento FITRI**

CSAIN per il **CICLISMO**, iscriversi alla gara **Tesseramento CSAIN**

Le quote 2018 - salvo variazioni della Fidal, Aics, Fitri e Csain sono le seguenti:

Fidal o AICS	35 € uomini	sezione Triathlon Fitri	45 €
	30 € donne	sezione Ciclismo CSAIN	35 €
	20 € Over 70 fino a 75 anni	Fidal + Fitri	70 €
	Gratuita Over 75	Fidal + CSAIN	60 €
	20 € giovani fino a 18 anni	Fidal + Fitri + CSAIN	100 €
	20 € Sezione Fit Walking		

PER MOTIVI DI ORDINE CONTABILE E FINANZIARIO È NECESSARIO PROVVEDERE AL PIU' PRESTO AL VERSAMENTO DELLA QUOTA RELATIVA.

IN OGNI CASO ENTRO IL MESE IN CUI SI È RICHIESTO IL RINNOVO O IL TESSERAMENTO.

Si può pagare in sede o alla prima gara in cui è presente il nostro gazebo o con bonifico sui seguenti CCB:

PRESSO BANCA D'ITALIA - INTESTATARIO: A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: C.S.R. CASSA SOVV. E RISP. TRA IL PERS. BANCA D'ITALIA

AGENZIA: ROMA SUCCURSALE - VIA DEI MILLE, 52 00100 ROMA

IBAN IT22N0582403204000070007311 - BIC CSRFITR1XXX

Inviare copia a Laura Spescha - laura.spescha@libero.it

PRESSO UNICREDIT S.P.A. - INTESTATARIO: A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: UNICREDIT S.P.A. - AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W0200805239000101411301

Inviare copia del bonifico a Lucia Perilli - dont-worry@fiscali.it

Tutti gli atleti che si sono già iscritti a gare del 2018 devono iscriversi anche alla gara fittizia per il rinnovo del loro tesseramento optando per Fidal, Aics, Fitri e Csain.

Le richieste di rinnovo per l'anno 2018 dovranno quindi essere fatte utilizzando LE GARE FITTIZIE DEDICATE - dunque non basta iscriversi ad una gara tipo Corri per Befana occorre anche inserirsi in questa gara fittizia.

ATTENZIONE

Al 31 dicembre 2017 chi non è inserito in una delle gare fittizie o non ha eliminato i sospesi perderà il diritto di accesso all'AREA RISERVATA, dunque affrettatevi a chiedere il rinnovo e a pagare le gare per cui avete chiesto l'iscrizione. Tale accesso sarà riattivato solo quando l'atleta avrà rinnovato o pagato i sospesi.



CON L'OCCASIONE, VI RICORDIAMO CHE ANCHE NEL 2018 CI SARANNO TANTISSIME GARE DI CRITERIUM:

- Criterium Top Orange
- Trofeo Solidarietà
- Criterium Trail
- Criterium estivo
- Classifica gare disputate
- Criterium Triathlon e Ciclismo
- Criterium Atletica Leggera

Infine alcune note per aiutarci a meglio gestire la squadra:

- La task force, il gazebo, la distribuzione pettorali e tutto ciò che concerne l'organizzazione di una gara è fatta da volontari, quindi siate comprensivi e soprattutto non abbiate paura ogni tanto ad offrire una mano!

- Non aspettate l'ultimo minuto per iscrivervi alle gare, e comunque fatelo sempre tramite il sito ufficiale della Podistica (per tutte le gare che si svolgono nella regione Lazio).

- Quando vi presentate alle gare fatelo con largo anticipo, in rispetto dei volontari che distribuiscono i pettorali in quanto anche loro hanno diritto a riscaldarsi.

Infine in qualsiasi gara, come da regolamento, indossate la bellissima canotta Orange che ci contraddistingue e che ci invidiano in molti; e non dimenticate di incitare tutti gli Orange che incrocerete in gara con il nostro motto "Alè Podistica!".

Per qualsiasi informazione in merito al rinnovo potete scrivere una email ai seguenti indirizzi:

podistica.solidarieta@virgilio.it oppure marcoperronecapano@gmail.com

Buone gare a tutti!!!



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.... - GAZZEO..... - 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