

la Podistica Solidarietà



TINFORMA



ANNO 17 - N. 177 SETTEMBRE 2017



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici Orange benvenuti all'appuntamento con il Tinforma del mese di Settembre!!!

Ormai l'estate lascia lentamente il passo all'autunno e questo dal punto di vista podistico significa essere nel pieno della preparazione delle maratone che si svolgeranno verso fine anno tra cui Firenze e Latina, da sempre appuntamenti imperdibili per molti atleti Orange.

Il mese di settembre è stato caratterizzato da alcune classiche sulle distanze più brevi, in particolare menzioniamo la Millennium Running di Palombara Sabina e la Corricolonna, due gare che hanno visto la massiccia presenza dei colori orange; un'altra gara che ha destato parecchio interesse è stata la Rome Half Marathon Via Pacis, alla sua prima edizione: una mezza maratona che ha attraversato Roma incontrando lungo il suo percorso i più bei monumenti della Capitale.

Da segnalare anche gli appuntamenti su pista che si sono svolti in questo mese e che hanno visto risultati di rilievo per i nostri atleti: in particolare gli Open Master e il Mennea Day che si sono svolti allo Stadio Nando Martellini alle Terme di Caracalla e la seconda prova Regionale open J/P/S/M svoltasi allo Stadio P. Giannattasio di Ostia.

In questo mese di settembre abbiamo un unico resoconto da proporvi: "Il viaggio dei Giganti" del nostro Marco Stravato. Un racconto emozionante e coinvolgente che racchiude oltre 333 chilometri e quasi trentamila metri di dislivello positivo; un viaggio lungo quasi sette giorni sui sentieri della Valle d'Aosta sulle orme del mitico e leggendario "Tor de Geants".

Dopo questo lungo ed intenso resoconto potrete rileggere gli avvisi gara del mese: oltre alle già citate Rome Half Marathon Via Pacis e Corricolonna, troverete il Trofeo S. Ippolito, la Mezza Maratona dei Castelli Romani e la Trenta del Mare di Ostia.

Per quanto riguarda la sezione Triathlon vi informeremo sulle possibilità offerte dalla nostra società per allenarsi alle tre specialità grazie alla convenzione con l'Ironteam Italia; inoltre potrete seguire l'evolversi dell'organizzazione della seconda edizione del Duathlon del Nera.

Molto ricco il menù dello spazio sociale in questo mese di Settembre ma innanzitutto lasciateci rivolgere un pensiero a Paolo Frattarelli, figlio di Piero della sezione orange di Fondi che ci ha lasciati improvvisamente: il suo ricordo nelle dolci parole di Adriano Percoco.

Isabella Diana Calidonna ci parla della scuola di atletica della Podistica Solidarietà rivolta sia ai grandi che ai piccoli arancini e che ci vede riuniti presso lo Stadio Nando Martellini a Caracalla il martedì e il giovedì; chi volesse anche solo provare può rivolgersi direttamente al nostro presidente e presentarsi agli appuntamenti nei giorni di allenamento.

Durante questo mese si è concluso il Criterium Estivo e ne sono stati decretati i vincitori; un percorso che ha visto i nostri orange correre in ogni angolo del Lazio e ha permesso alla nostra società di aggiudicarsi molto premi da poter destinare ai più bisognosi. Volete sapere chi ha vinto? Allora non vi resta che continuare a leggere questo numero del Tinforma!!!

Troverete infine il resoconto podistico del mese di Agosto con i dati meticolosamente raccolti da Enrico Zuccheretti.

In ambito solidale vi segnaliamo l'importante evento che si tiene annualmente in Sardegna, ovvero "Lo sport: un ponte con la Palestina". Il nostro orange Giuseppe Del Vecchio che opera tramite l'Associazione Ponti Non Muri fa sì che un gruppo di ragazzi palestinesi della squadra di Gerico possa trascorrere in Italia un periodo di scambio culturale e allo stesso tempo possa allenarsi nelle nostre strutture sotto la guida di tecnici e preparatori atletici.

Per quanto riguarda i progetti di solidarietà in questo numero conosceremo quello presentato dalla nostra orange Isabella Diana Calidonna che ha deciso di correre la Granfondo di Roma con lo scopo di una raccolta fondi a favore dell'AIL per devolverli alle cure domiciliari dei bimbi malati.

Il nostro grande Aldo De Michele ci darà parecchie buone notizie dalla missione in Africa del Progetto Marco: la realizzazione di nuove scuole, la costruzione di nuovi pozzi, le visite oculistiche effettuate a centinaia di ragazzi e l'apicoltura che ha permesso l'autosostentamento di tante famiglie.

Dulcis in fundo la nostra orange Elisa Tempestini ci invita ad un corso gratuito di sostegno per la Genitorialità organizzato dalla Fondazione Porfiri e dall'A.p.s Spiragli di Luce con inizio previsto il 5 ottobre 2017.

Adesso non mi resta che ringraziarvi per l'attenzione prestata e augurarvi una buona lettura!!!
Per quanto mi riguarda l'appuntamento è fissato per il Tinforma del mese di Ottobre.

Buone corse a tutti!!!
Tony Marino

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

Contenuti

5 RESOCONTI

Le gare del mese di settembre

Il viaggio dei Giganti *di Marco Stravato*

13 AVVISI *di Redazione Podistica*

Nel cuore della Capitale per promuovere l'integrazione tra le comunità religiose

Tra i vigneti di Colonna a difesa del Cortocircuito

Un diecimila alla ricerca del personal best

Alla scoperta dei Castelli Romani

Un lungo... mare autunnale

Vino e castagne: una corsa tra i sapori dell'autunno

Corto Circuito Run: in Sabina per difendere il primato

Un lungo autunnale in prospettiva maratona

Sono aperti i rinnovi e i nuovi tesseramenti con la Podistica Solidarietà per il 2018

21 TRIATHLON

Allenamenti autunnali

2° Duathlon del Nera *di Alessandra Lippa*

25 NOTIZIE SOCIALI

Ritorna la scuola di "Atletica Podistica Solidarietà" *di Isabella Calidonna*

Lo sport: un ponte con la Palestina

Un angelo orange su nel cielo: ci ha lasciato Paolo Frattarelli

Agosto: Tempo di classicissime

Criterium Estivo 2017 – i Vincitori

35 SOLIDARIETÀ

Non si è mai troppo piccoli per fare qualcosa di grande

Progetto Marco: notizie dalle mission in Africa dal nostro

Aldo De Michele *di Aldo De Michele*

Progetto di un corso gratuito sulla Genitorialità *di Elisa Tempestini*

41 DLF

43 CALENDARIO GARE - OTTOBRE 2017

44 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*

45 AUGURI!

Un saluto da Pino Coccia, Tony Marino e Mario Durante e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 177 del Tinforma. BUONE CORSE a tutti!!!



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LE GARE DEL MESE DI SETTEMBRE E GLI ATLETI PARTECIPANTI:

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
02/09/17	Cesaneserace 1ª edizione	Olevano Romano (RM) Italia	8.500	3
02/09/17	Sulle Orme di Enea 29ª edizione	Pomezia (RM) Italia	10.000	3
03/09/17	Campestre Castello di S. Martino 1ª edizione	Priverno (LT) Italia	8.500	2
03/09/17	Corri per le Masserie 1ª edizione	Sarno (SA) Italia	10.000	1
03/09/17	Trail del Narciso 3ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	18.400	11
03/09/17	Le Antiche Fontane del Borgo 1ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	6
03/09/17	Ostia in Corsa per l'Ambiente 15ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	9.400	32
03/09/17	Genazzano a perdifiato 2ª edizione	Genazzano (RM) Italia	10.000	2
03/09/17	Millenium running (C.C.) [CE] 5ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	37
03/09/17	Ultramaratona delle fiabe 1ª edizione	Rapone (Pz) Italia	43.500	1
09/09/17	Campionati Regionali Individuali Allievi/e su pista + Open Master [CAL] [CE]	Stadio delle Terme di Carcalla - Roma (RM) Italia	5.000	23
10/09/17	Trail Del Golfo Dei Poeti	La Spezia (SP) Italia	43.800	1
10/09/17	Corsa del S.S. Salvatore	Villa Adriana (RM) Italia	10.000	24
10/09/17	Mezza di Monza 14ª edizione	Autodromo Nazionale - Monza (MB) Italia	21.097	1
10/09/17	Run Tune Up 16ª edizione	Via Rizzoli - Bologna (BO) Italia	21.097	3
10/09/17	Skyrace del Mammut 3ª edizione 1ª prova	Cese di Preturo (AQ) Italia	21.000	2
10/09/17	Trail Santa Chelidonia -30Km 1ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (RM) Italia	30.000	4
10/09/17	Trail Santa Chelidonia 3ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (RM) Italia	13.000	1
10/09/17	Trofeo dei Falisci 10ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	10.000	2
10/09/17	Scorrendo con il Liri 3ª edizione	Cappadocia (AQ) Italia	65.700	4
10/09/17	Run for Autism GARA ANNULLATA 6ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	81
11/09/17	TDG - Tor des Geants 7ª edizione	Courmayeur (AO) Italia	339.000	3
12/09/17	Mennea Day [CAL]	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	200	15
16/09/17	CDS su pista Allievi/e 2ª prova Regionale open J/P/S/M [CAL] [CE]	Ostia - Stadio P. Giannattasio - Roma (RM) Italia	5.000	18
17/09/17	Rome Half Marathon Via Pacis [TOP]	Roma (RM) Italia	21.097	135
17/09/17	Corsa del pane Genanese 5ª edizione	Genzano (RM) Italia	10.500	5
17/09/17	Corsa Podistica di Sutri 8ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	2
17/09/17	International Half Marathon Oradea	Oradea (EE) Romania	21.097	1
17/09/17	Porcinorun 4ª edizione	Lariano (RM) Italia	10.000	7
17/09/17	Trail del Monte Soratte 17ª edizione	Monte Soratte - Sant' Oreste (RM) Italia	10.000	21
23/09/17	Maratona Trail Lago di Como	Maneggio - Como (Co) Italia	60.000	2
23/09/17	Comici Camici Run 1ª edizione	Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	7.200	8
23/09/17	Volontari mensa Caritas 2017 5ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	7
23/09/17	Maratona del Mugello 44ª edizione	Piazza Dante - Borgo San Lorenzo (FI) Italia	42.195	1
24/09/17	Ascoli - San Benedetto 12ª edizione	Ascoli (AP) Italia	34.500	2
24/09/17	Half Marathon del Piceno Fermano 35ª edizione	Porto S. Giorgio (FM) Italia	21.097	2
24/09/17	Maratona del Piceno 1ª edizione	San Benedetto del Tronto (Ascoli Piceno) Italia	42.194	1
24/09/17	Trail dei Monti della Meta- Sky Marathon 10ª edizione	Picinisco (FR) Italia	34.500	1
24/09/17	Maratona di Berlino 44ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	5
24/09/17	Lunghissimo di Contigliano 4ª edizione	Contigliano (RI) Italia	32.000	3
24/09/17	Memorial Don Luigi Marchetta 10ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	1
24/09/17	Una corsa per la Laurentina 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	5
24/09/17	Corricolonna [TOP] [C.C.] 27ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	86
24/09/17	Parigi Versailles 40ª edizione	Parigi (EE) Francia	16.000	1
24/09/17	La corsa contro il tempo 5ª edizione	Centro Anziani Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	7.000	3
24/09/17	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 56ª edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	30
30/09/17	Trekdays Nepi 1ª edizione	Castel Sant' Elia (VT) Italia	13.000	1
30/09/17	6 ore dell'Adriatico 2ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195	1

IL VIAGGIO DEI GIGANTI

di **Marco Stravato**

Preferisco scrivere prima alcuni pensieri, aneddoti e battute, perché al Tor di tempo ne hai, per storie da raccontare.

Perché ho deciso di partecipare a questa gara?

È l'evoluzione del mio essere, non fermarsi mai e cercare sempre nuovi orizzonti, da podista di strada sono partito, come quasi tutti, con la 10 km, la mezza maratona, la maratona, e a questo punto c'è chi si ferma per scelta o per problemi fisici, o torna alle origini e chi è portato mentalmente ad andare oltre, correre ultra come la 100 km del Passatore. Da trailer è stata un po' la stessa cosa: ecomaratona del Chianti, 100 km del Sahara, poi un bel giorno un mio amico mi spinge a partecipare alla 130 km delle vie di San Francesco. Lì forse è partita la testa da Tor. Ho corso per 3 anni consecutivi la 100 km Tuscany Crossing oltre a partecipare a molte gare sotto ai 100 km. Nel frattempo ho saggiato il monte Bianco con la TDS 2014, l'anno scorso la UTMB e quest'anno ho provato la preiscrizione al Tor e sono stato estratto. Avevo già provato nel 2015 e per fortuna che non sono stato sorteggiato, dato che è stato annullato durante lo svolgimento, per mal tempo.

Cos'è il Tor?

Bella domanda, rispondo come mi ha scritto un mio amico, "è tanta roba". È l'opposto del mondo nell'era moderna. Parlando con un altro trailer, dicevamo che, negli ultimi tempi si creano eventi per sudare, per soffrire.

Il Tor è uno di questi, **è voler soffrire, è voler stare sui monti di giorno, di notte, con qualsiasi condizione atmosferica.**

Perché alcuni esseri umani come me sono attirati da ciò?

E' masochismo? Siamo strani? Matti? A questo io non so rispondere, provate a chiedere a chi è più esperto di me, psicologo dello sport o altro. Io so solo che a me tutto questo attira, è qualcosa che ho dentro, che mi spinge a provare sempre nuove sensazioni, a scoprire sempre nuovi orizzonti, a spostare sempre la lancetta del limite in su, perché il limite non si supera,

ma può essere spostato.

Dove più si vive il vero TOR?

E' su, in cima a ogni colle, ad ogni rifugio, quando giungi lì, sulla vetta, quella è la vera gioia. Superare quei 25 colli e i molti rifugi, bivacchi, soddisfazione indescrivibile.

Allucinazioni da Tor?

A parte, tante forme di persone o animali nelle posizioni più diverse che in realtà erano rami, alberi o pietre, la più bella è stata la sensazione di essere affiancato da 2 cagnolini, in realtà i miei 2 bastoncini. Il mio motto ed il mio pensiero fisso per andare avanti nei lunghi viaggi è **"se il tempo passa ed io cammino primo o poi arrivo, certo che arrivo"**.

Ogni mattina presto non vedevo l'ora che arrivasse il giorno, ogni alba era una nuova emozione, tutto a sorpresa, stamattina che vista avrò? Neve, ruscelli, paesi, non si sa, e poi il sole si sveglia, si apre il sipario e ti ritrovi a bocca aperta per ciò che vedi.

Mi ha divertito la battuta di un trailer ad un ristoro, io arrivo, lui già è lì, io sono di spalle e... (chiaramente riferito anche a lui) **"ecco un altro italiano che non sapeva come fare per rovinarsi la vita"**.

Ad ogni barriera oraria, ad ogni base vita mi veniva in mente uno slogan televisivo da rivolgere a me stesso, **"Marco per te il Tor continua"**.

Più faticosa o meno di quello che pensavo?

Per alcuni aspetti è stato anche più semplice. Non dormendo la prima notte ho accumulato qualche ora di vantaggio, rispetto ai cancelli orari, quindi sono rimasto abbastanza sereno, mai nervoso. Ma una cosa è certa, non è semplice, **ci vuole una testa dura, testarda, non devi mai mollare mentalmente, ci vuole una testa come un caterpillar**, cioè mi spiego, non ci vuole un cervello pensante, con le sue debolezze, devi andare avanti come un caterpillar, senza mai ripensamenti.



Quale emozioni mi restano addosso?

La sensazione, l'emozione è che la montagna è bella, che il trail è un altro mondo, vivi lo sport e la natura insieme. Con la corsa su strada, a cui io ho sempre partecipato e continuerò ad esserci, fai sport, con il trail vivi lo sport, penso che sia diverso correre/ allenarsi sul bordo di una strada d'asfalto, rispetto ad andare in un bosco, su un sentiero di giorno e/o notte con il silenzio/rumore della natura e non di auto che ti sfiorano. Al Tor questo è amplificato, visto che sono tantissimi km e ci vivi nella montagna. Mi resteranno per sempre dentro quei luoghi e quelle valli.



Ed ora vi racconto un po' il mio Tor giorno per giorno...

Il Tor è diviso in 7 tappe, non esistono vere e proprie soste, ognuno può gestirsi come vuole, basta arrivare in 150 ore. Ad ogni fine tappa c'è una base vita dove trovi il tuo borsone giallo, con i cambi, scarpe di ricambio, power bank, barrette ecc. ecc. tutto ciò che vuoi metterci, anzi tutto ciò che ci entra.

La 1° tappa Courmayeur-Valgrisenche è impegnativa, come lo saranno tutte d'altronde. Corro, cammino nei punti più in salita, spingo, le forze nelle gambe ancora ci sono tutte e quindi cerco di seguire il gruppo. Ci sono 3 colli da superare, di cui il primo di 1.350 m. d+ (dislivello positivo) ed il secondo di 1.400 d+ in pratica la seconda salita inizia da Thuille 1.458 m. ed arriva al Passo Alto 2.857, tutti abbastanza tecnici. Alla base vita di Valgrisenche arrivo a mezzanotte circa, mangio qualcosa, un doccia veloce, mi cambio e riparto all'una circa del lunedì.

La 2° tappa Valgrisenche-Cogne è quella dei colli più alti, oltre o vicino ai 3.000, molto impegnative, per via appunto dell'altezza. Pensate che la terza salita parte da 1.654 ed arriva ai 3.299 del Col Loson in 9 km, è la più alta vetta del Tor. Ed allora sei portato a pensare, dopo queste cime, che il più è fatto, invece non è così, il più deve ancora venire: scollinato a Cogne sei solo a 106° km.

Comunque dopo 2 giorni di gara, ho guadagnato 13 ore di vantaggio rispetto ai cancelli, però non posso portarli a casa tutti, molto di questo tempo lo devo spendere, ed io da buon investitore, questo ho fatto, ho investito, con massaggi, docce, cambiandomi (molto spesso le calze), mangiando e dormendo.

Non fare questo può compromettere la gara in qualsiasi momento, basta un colpo di sonno, di fame, di freddo. Perché il Tor non è solo correre, è saper gestire il tutto con intelligenza, non con incoscienza, spavalderia, non sei fuori a correre per 1 ora, per un giorno, per 48 ore, ma sei all'aperto e sulle alpi, per quasi una settimana, al freddo, caldo, pioggia, sole, neve, vento e devi essere pronto a tutto ciò, ma con rispetto della forza della natura, e senza paura, si può.

La 3° tappa Cogne-Donnas secondo me è la più semplice, molto bella, un solo colle. Io l'ho definita la tappa dell'acqua con tantissime sorgenti, ruscelli, cascate, potrei dire che è tranquilla, per me abituato a tragitti più duri, a percorsi più tortuosi. Ho saputo gestirla sapientemente, recuperando energie ma anche tempo sulle barriere orarie, infatti arrivo alla

base vita di Donnas alle 12:11 con quasi 12 ore di vantaggio sui cancelli.

La 4° tappa Donnas-Gressoney mi piace chiamarla tappa delle pietre. Qui interi borghi sono costruiti in pietra, molti di questi sono bellissimi, ma abbandonati. Forse è la parte più dura, la più nervosa, la più rognosa, non ricordo quanti colli c'erano, ma tutti tra pietraie, sassoni, di quelli da saltare, come rischiano di fare le ginocchia, che qui esplodono o poco ci manca, infatti anche le mie iniziano a fare i capricci. A questo punto è che inizia la vera gara "TOR", in quanto la prima notte non dormo, la seconda dormo alla base vita di Cogne, e ancora fin qui per me è nella norma, o quasi, avendo io già corso la UTMB

in 44:30 ore senza dormire. Esco dalla base vita di Cogne, dopo aver dormito un po', in piena notte, alle 22:50 per riprendere il mio viaggio, ma qui è soft, siamo a 1.531 m. e la temperatura è gradevolmente fresca. Invece la notte successiva dormo al rifugio Coda 2.224 m. (metà gara) in una stanza fredda con tante mezze copertine, riposo per 2 ore, esco a notte fonda, con un freddo da cani. Dopo qualche ora decido di dormire di nuovo al rifugio Balma 2.040 m., questa volta la stanza è calda, e non so cosa sia meglio, perché uscire

di notte sulle alpi con quel freddo non è... tanto normale, c'è uno sbalzo termico da collasso. Anche qui dormo per 2 ore, quindi 4 ore nella terza notte. Più di 2 ore a rifugio non si può dormire, tutti devono avere la possibilità di farlo, chi vuole dormire di più deve farlo alle basi vita, ma io ho deciso di dormire di notte per non sconvolgere di molto le mie abitudini, quindi se capita di arrivare di notte come a Cogne, si dorme alla base vita, altrimenti dovunque capitassi andava bene, anche il rifugio.

La 5° tappa Gressoney-Valtornenche è la più corta, non sei all'inizio, ma neanche alla fine, sei in un momento dove devi aver pazienza, se non sei forte

molli, ma se stai relativamente bene vai avanti a forza d'inerzia, di testa, ti lasci andare con tranquillità. Anche qui ho superato 2 colli. E' pressoché simile alla terza, non durissima, ma con una differenza sostanziale, 2 giorni di stanchezza in più!

Dormo a Champoluc per 2 ore, al mio risveglio c'è molto movimento, perché alle 21 è partita l'altra gara, la Tordret, da Gressoney, che farà il nostro identico percorso fino a Courmayeur. Meglio così, saremo in compagnia, perché già non si incontrava quasi più nessuno lungo il percorso. Loro invece ci superano, sono più freschi e quindi hanno un altro passo. Come da programma giornaliero mi fermo di nuovo a dormire, al rifugio Grand Tourmalin per altre



2 ore, nel frattempo, mentre io riposavo, sono passati tutti i partecipanti della Tordret, eccetto una signora anziana che incontro in compagnia della scopa della gara più corta (130 km). Ci facciamo i complimenti reciproci, (era fuori tempo massimo, ma a quell'età avere il coraggio di affrontare una gara così lunga non è da tutti) quindi da ora siamo di nuovo tutti soli, noi del Tor. Come dicevo prima le ginocchia mi sono saltate durante la 4° tappa ed in discesa soffro molto, ogni passo è un dolore, ogni tanto mi fermo per riposare i muscoli e tendini.

La 6° tappa Valtournenche-Ollomont è lunga come la 4°. E' vero che la stanchezza aumenta, ma è

veramente duro anche questo percorso con una discesa verso Oyace interminabile e tecnica. Qui mi fermo per dormire per 2:40. Volevo riposare 3 ore ma mi son svegliato prima e non ho più preso sonno, quindi riparto per il Col Bruson in piena notte. Fa freddo, ma dopo pochi minuti mi scaldo e vado su per questa lunga salita e per la successiva discesa verso Ollomont, Paradossalmente soffro più a scendere, visto il dolore che ho, specialmente al ginocchio sinistro.

La 7° tappa Ollomont-Courmayeur è quella finale, bisogna gestirla al meglio per non buttare tutto all'aria nell'ultimo giro. Io mi sento avvantaggiato, sereno, ho tempo, non sono stretto con i cancelli ma non devo approfittarne e rilassarmi, l'attenzione massima va all'alimentazione, al sonno, alla stanchezza. Potrei avere problemi, come cadere da un momento all'altro, per un colpo di sonno, i muscoli che ti abbandonano a pochi km dalla fine, come è successo ad un trailer superato all'ultima discesa

o ad un altro concorrente che ho saputo ritiratosi al rifugio Bertone a 4 km dall'arrivo.

Parto da Ollomont alle 8:26, decido di non dormire qui, non ho sonno, avevo riposato a Oyace, quindi vado avanti su per il Col Champillon. La salita è dura, anche qui 1300 m. di dislivello positivo in 5 km, forse sono ripetitivo ma è così, sono sempre toste le salite qui in Val d'Aosta, questo è il penultimo colle, ormai è fatta, manca solo il Malatrà. A questo punto decido di andare avanti e dormire a Bosses, dove invece non trovo un bell'ambiente. Sarà un segno del destino, e poi non ho neanche sonno, rifiuto e vado avanti. Nel frattempo faccio un po' di conti, chiedo a persone del luogo e provo a salire al Col Malatrà prima che faccia buio, è il simbolo del Tor, e voglio scattare la mitica foto di giorno, inoltre se mi viene il sonno posso dormire per un po' al rifugio Frassati, che è a pochi km dal colle. Più che Frassati io lo chiamerei fra-sassi per quanti ce ne sono per arrivarci, comunque anche qui toccata e fuga, non ho sonno. La salita dal rifugio al



colle è durissima, l'ultimo tratto è con la corda ed una scala, ma con qualche stop di pochi secondi sono su alla grande, circa alle 18:30. Altrettanto impegnativa e tecnica è la discesa e nonchè dolorosa, visto le condizioni delle mie ginocchia.



E in cima mi emoziono tantissimo, non reggo le lacrime, piango, il vero arrivo del TOR per me è il Col Malatrà, la mia gioia, la mia tensione si scarica tutta lì, ho pianto tanto, per km, e non riesco a smettere, spingevo i bastoncini giù, a conficcarli nel terreno con forza in segno di sfogo, e dicevo ad alta voce, ca..o ca..o ce l'ho fatta, ca..o Marco ce l'hai fatta, quanti sacrifici ti ci son voluti ma ora sei qui, a 19 km dal vero traguardo di Cormayeur, è fatta.

Tutto il percorso successivo è stato comunque sempre bello, c'è stato un tramonto stupendo, un sali scendi continuo, di notte, non si arrivava mai. Ad un certo punto pensavo di aver sbagliato strada e di girare sempre sullo stesso tragitto, ma eccolo il rifugio Bertone, non ho sbagliato strada, anzi mi danno una buona notizia, i km da qui a Courmayeur sono 4 e andando piano non ci vuole più di 1 ora e 15.

Al mio arrivo, alle 23:07 sono emozionato, contento ma non ho pianto, non ho esultato moltissimo, il mio Tor l'ho vinto già al Malatrà.

Considerazioni

Nella prima tappa ho fatto bene ad avere quelle ore di vantaggio, perché poi c'è la seconda tappa con quei 2 mostri oltre i 3000 m. e non riesci ad acquisire vantaggi e se stai già al limite ti butti giù ed è finita, la terza tappa pensi positivo, è relativamente semplice ed acquisisci ancora un po' di vantaggio se hai la forza, e si può, poi però c'è la 4° tappa, questo giorno è micidiale, è duro, è duro perché è un percorso rognoso, tutto in mezzo alle pietre, non riesci a correre, ti spacca le ginocchia, quindi ci vuole tanta tanta testa, però se hai acquisito vantaggio non ti importa di aver perso 1 ora 2 ore, e questo ti aiuta a star sereno anche se devi dormire, e dal terzo giorno devi dormire, non diventa più dire vabbè non dormo stanotte, la prima notte non si può, la seconda si può poco, ma dopo si deve.

La 5° tappa, un giorno in cui devi, ho dovuto lottare con i dolori alle ginocchia, perché ripeto la 4° tappa è pesante, un po' di stanchezza ti ha lasciato. In questa gara ci sono giorni in cui devi cercare in qualche modo di recuperare in gara, non è una gara di 1 giorno o 2 giorni, e stop è finita, si va via tutti a casa, questa è una gara in cui devi recuperare mentre la fai, non bisogna spingere mai al massimo, questo è certo, ma ci sono giorni più duri a prescindere, quindi il giorno dopo devi recuperare con massaggi, mangiando, dormendo di più. La 5° tappa sembra più semplice, a vederla sull'altimetria, ma non è così, e poi si è stanchi, ho dovuto lottare con i dolori alle ginocchia, è una tappa con tante salite e discese tecniche, mai semplici, ci sono 2 belle salite di 1200 d+ con relative discese, ho dormito a ChampLuc.

Molto spesso si viaggia da solo, ci si incontra ai rifugi ed alla basi vita, qui c'è casino, chi arriva, chi parte, chi si cambia, chi si fa i massaggi, chi dorme, poi si riparte e dopo poco si è sempre o quasi soli, dopo i primi giorni.

Io non ho sofferto la solitudine, mi voglio godere questi momenti, non ce ne saranno altri.



Cosa portarsi dietro nello zaino e nel borsone giallo

Io toglierei qualche maglia a manica lunga e qualche pantalone lungo, cioè non servono 6 cambi ma ne bastano 3, si usa quasi sembra l'antipioggia giacca e pantalone, sono leggeri ed è veloce a indossarli, le mutande sì, le calze di più di 6, anche 12, nello zaino mettere il piumino, è leggero e caldo, meno barrette ed altri alimenti, da mangiare c'è e tanto e vario, accappatoio, asciugamano, ciabatte e nello zaino

non dimenticare la vasolina, burrocacao, protezione solare, bastano 2 powerbank però portarsi la spina da 220 per ricaricarlo alle basi vita, perché a me si sono scaricati quando hanno appoggiato i borsoni al freddo, si sono scaricati da soli. Mettere nello zaino anche i guanti da neve, altrimenti il freddo si sente con i guanti normali da running.



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

NEL CUORE DELLA CAPITALE PER PROMUOVERE L'INTEGRAZIONE TRA LE COMUNITÀ RELIGIOSE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 17 settembre nel cuore della Capitale si svolgerà la 1ª edizione della "Half Marathon Via Pacis", gara competitiva sulla distanza della mezza maratona. La manifestazione è organizzata dalla FIDAL su invito e con il patrocinio di Roma Capitale e del Pontificio Consiglio della Cultura, con il patrocinio del CONI, ed è inoltre inserita nel Calendario Nazionale FIDAL. L'obiettivo della manifestazione è quello di promuovere la conoscenza della ricchezza culturale e religiosa della città e di favorire l'integrazione tra le diverse comunità religiose. Oltre alla gara competitiva si svolgerà anche una prova non competitiva aperta a tutti sulla distanza di 5 km. Il ritrovo della manifestazione è stabilito a Piazza San Pietro alle ore 7:30; lo start della mezza maratona sarà dato alle ore 9:00 mentre la prova non competitiva partirà alle ore 9:30.

Le iscrizioni della gara competitiva dovranno essere effettuate entro la mezzanotte di lunedì 11 settembre. Il costo del pettorale è di 30 €. Il pacco gara consiste in una maglietta tecnica color lime e in uno zainetto monospalla.

Per quanto riguarda la prova non competitiva il costo dell'iscrizione è di 10 €; le iscrizioni dovranno essere effettuate on line entro le 18 di giovedì 14 settembre e fino a sabato 16 settembre alle ore 18 direttamente presso il Villaggio Rome Half Marathon Via Pacis situato a Piazza del Popolo.

L'organizzazione mette a disposizione degli atleti un servizio deposito delle borse nella zona adiacente la partenza e l'arrivo della gara.

Il tempo massimo di gara è stabilito in 2 ore e 45 minuti. Saranno istituiti due cancelli: al km 10 per chi non transita entro 1 ora e 20 minuti e al km 15 per chi non transita entro 2 ore e 00 minuti. Tutti gli atleti che transiteranno dopo tali tempi potranno proseguire attenendosi alle norme del codice stradale.

A tutti i classificati entro il tempo massimo sarà consegnata all'arrivo una medaglia.

Saranno premiati per gli assoluti i primi 10 uomini e le prime 10 donne arrivati al traguardo; per le categorie saranno premiati i primi 3 uomini e donne di ogni categoria prevista dalla FIDAL. Le premiazioni degli assoluti saranno effettuate alle ore 11:00, mentre le premiazioni delle categorie saranno effettuate alle ore 11:30.

Saranno infine premiate le prime 15 società con il maggior numero di atleti arrivati al traguardo della mezza maratona (con almeno 20 atleti classificati) secondo il seguente schema: - 1ª società 2000 € - 2ª società 1500 € - 3ª società 1000 € - 4ª società 750 € - 5ª società 500 € - 6ª società 400 € - 7ª società 300 € - dalla 8ª alla 10ª società 250 € - dalla 11ª alla 13ª società 200 € - dalla 14ª alla 15ª società 150 €.

Infine vi ricordiamo che la Half Marathon Via Pacis fa parte del calendario del Criterium Top Orange.

Tony Marino



Il pacco gara e la medaglia per i finisher della gara

Il percorso della mezza maratona nel dettaglio sarà il seguente (potete visualizzarlo nella mappa sottostante):
 Via della Conciliazione (Partenza), Via San Pio X, Ponte Vittorio Emanuele II, Lungotevere dei Fiorentini, Lungotevere dei Sangallo, Lungotevere dei Tebaldi, Lungotevere dei Vallati, Lungotevere de' Cenci, Lungotevere dei Pierleoni, Piazza di Monte Savello, Via del Foro Olitorio, Via Luigi Petroselli, Piazza della Bocca della Verità, Via dei Cerchi, Piazza di Porta Capena, Via Di San Gregorio, Via Celio Vibenna, Piazza del Colosseo, Via dei Fori Imperiali, Piazza della Madonna di Loreto, Piazza Venezia, Via del Corso, Via Tomacelli, Largo degli Schiavoni, Piazza Augusto Imperatore, Passeggiata di Ripetta, Lungotevere Arnaldo da Brescia, Lungotevere delle Navi, Piazzale delle Belle Arti, Lungotevere Flaminio, Largo Sarti, Via Cesare Fracassini, Viale Tiziano, Piazza Apollodoro, Via Pietro De

Coubertin, Via Nedo Nadi, Viale Pietro De Coubertin, Via Giulio Gaudini, Viale Maresciallo Pilsudski, Piazzale del Parco della Rimembranza, Viale Parioli, Viale della Moschea, Via del Foro Italico, Via dei Campi Sportivi, Via Enrico Elia, Lungotevere dell'Acqua Acetosa, Lungotevere Salvo D'Acquisto, Piazzale Cardinal Consalvi, Lungotevere Grande Ammiraglio Thaon de Revel, Ponte Duca D'Aosta, Largo Lauro De Bosis, Lungotevere Maresciallo Cadorna, P.zza Maresciallo Giardino, Lungotevere della Vittoria, Via Timavo, Piazza Bainsizza, Via Oslavia, Piazza Giuseppe Mazzini, Via Giuseppe Ferrari, Via Lepanto, Via Marcantonio Colonna, Via Cicerone, Piazza Cavour, Via Crescenzo, Via Sforza Pallavicini, Via di Porta Castello, Via della Traspontina, Via della Conciliazione (Arrivo).



TRA I VIGNETI DI COLONNA A DIFESA DEL CORTOCIRCUITO

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 24 Settembre si svolgerà la 27ª edizione della “**Corricolonna**”, gara podistica sulla distanza di 10 km. **Si correrà nelle campagne di Colonna, circondati dal profumo dei vigneti**; due giri quasi uguali dello stesso percorso, con una piccola salita in partenza, una salita corta ma abbastanza impegnativa verso metà gara e la discesa finale verso il traguardo. Una gara che nonostante tutto risulta molto scorrevole e che vi metterà alla prova soprattutto verso il 9° km, **sotto al cartello “fatte un goccio”, dove i volontari offriranno, invece che acqua, del delizioso novello locale**. Non preoccupatevi, ci sarà anche dell'acqua! Ma verso il km 4,5 oltre che a fine gara.

La gara fa parte del calendario del criterium **Top Orange** ma soprattutto del **Corto Circuito Run in cui siamo chiamati a difendere il primato proprio dall'agguerritissima squadra della Running Evolution** che nell'occasione farà gli onori di casa in qualità di società organizzatrice. Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 8:00 in Via Colle S. Andrea (zona campo di calcio) mentre la partenza della gara sarà alle ore 10:00. Il costo della gara è di 12 €; **le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente mercoledì 20 Settembre alle ore 21:00**.

Saranno premiate **le prime quindici Società** che abbiano classificato almeno 15 atleti. **Per gli assoluti saranno premiati i primi 5 atleti arrivati maschili e le prime 5 atlete arrivate femminili, mentre sono previsti tantissimi premi di categoria (circa 300)**. Tra tutti gli atleti giunti regolarmente al traguardo verranno estratti due premi consistenti in 30 minuti di volo in elicottero. Infine **saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne che avranno ottenuto il miglioramento più consistente rispetto al tempo fatto registrare nell'edizione 2016**.

Sempre collegata alla manifestazione invece **sabato 23 settembre alle ore 17:00** con ritrovo alle ore 15:30 si svolgerà la decima edizione della “**Uva Italia Mini Run**”, **corsa non competitiva riservata ai bimbi e ragazzi di ogni età**. Il ritrovo è fissato a Colonna in Via Colle S. Andrea (zona campo di calcio) e le iscrizioni saranno effettuabili in loco al costo di € 5.



Gli orange sulla piana di Colonna

UN DIECIMILA ALLA RICERCA DEL PERSONAL BEST

di Redazione Podistica - Tony Marino

Gli orange sul lungomare di Fiumicino



L'Associazione Sportiva Dilettantistica A.S.D. Runners organizza la XIV^a edizione del "Trofeo S. Ippolito", gara podistica sulla distanza di 10 km, che si disputerà a Fiumicino domenica 1 Ottobre, con ritrovo alle ore 7:30 a Piazzale Mediterraneo e partenza alle ore 9.30. Il percorso, completamente piatto si snoderà all'interno della città di Fiumicino con gli ultimi due chilometri sul lungomare, è **particolarmente adatto a chi vuole provare a fare il proprio best sulla distanza**. Potete visionare la mappa del percorso in

fondo all'articolo. Il tempo limite della gara è di 1h30'. **La gara fa parte del Criterium Solidarietà.**

Le iscrizioni si apriranno giovedì 14 Settembre ore 8:00 e si chiuderanno improrogabilmente mercoledì 27 Settembre alle ore 20:00; non saranno accettate iscrizioni il giorno della gara. Il cronometraggio e le classifiche saranno a cura della TDS. Saranno premiati **i primi tre uomini e donne assoluti** con abbigliamento tecnico, trofei e coppe; per quanto riguarda i premi di categoria verranno premiati con prodotti tecnici secondo il seguente schema: i primi tre SM e SF 75 ed oltre; i primi 4 SM e SF 18-34, SM e SF 70; i primi otto SM e SF 35, 40, 45, 50, 55, 60 e 65. Saranno premiate **le prime 8 società con maggiori atleti iscritti**; in caso di società classificate a pari merito, verrà considerato il tempo del migliore atleta per stabilire la posizione.

Infine oltre alla gara competitiva si svolgerà una "Fiumicamminata" non competitiva sulla distanza di 3 km.



Il percorso

ALLA SCOPERTA DEI CASTELLI ROMANI

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 1 ottobre il calendario del podismo laziale ci regala una delle mezze maratone più belle e caratteristiche dell'anno: **la mezza maratona dei Castelli Romani**. Una delle peculiarità di questa mezza maratona è che ogni anno la partenza viene data a rotazione dai caratteristici comuni dei Castelli Romani: **il 2017 vedrà partenza (e arrivo) nel comune di Albano Laziale**.

Il percorso ricalca quello classico degli anni passati, mantenendo i caratteristici saliscendi tipici di questi comuni e percorrendo la panoramica ma impegnativa salita di S. Antonio. Si partirà quindi da **Albano**, e dopo un giro all'interno del paese laziale si andrà su un percorso abbastanza lineare verso **Castel Gandolfo**. Da qui inizia il tratto più impegnativo con una salita dalle pendenze abbastanza dolci ma molto lunga che porterà gli atleti sulla Via dei Laghi e da qui si andrà verso Genzano, paese famosissimo per il suo pane e per l'infiorata; da qui si continuerà verso **Ariccia** e il suo famoso ponte per poter giungere su un percorso ormai in discesa il traguardo di **Albano**. Potrete visionare il percorso nella mappa sul sito. Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 8:00 ad Albano Laziale presso la **Villa Comunale "Doria Pamphili"** (Ingresso via Appia - Piazza Mazzini); la partenza sarà data alle ore 9:30. Il tempo limite per la gara è stabilito in 2 ore e 30'; sono previsti ristori con acqua e saliai km 5, 10, 15 e 18, oltre al ristoro finale. La gara quest'anno si disputerà su una distanza di 20,5 km. **La quota d'iscrizione è di 19 €; le iscrizioni chiuderanno alle ore 20 di sabato 23 settembre**. Il pacco gara è riservato ai primi 800 iscritti e comprende la una maglia tecnica Mizuno. In prossimità della partenza/arrivo sarà predisposto un servizio di deposito borse. Il servizio di cronometraggio sarà a cura della T.D.S.

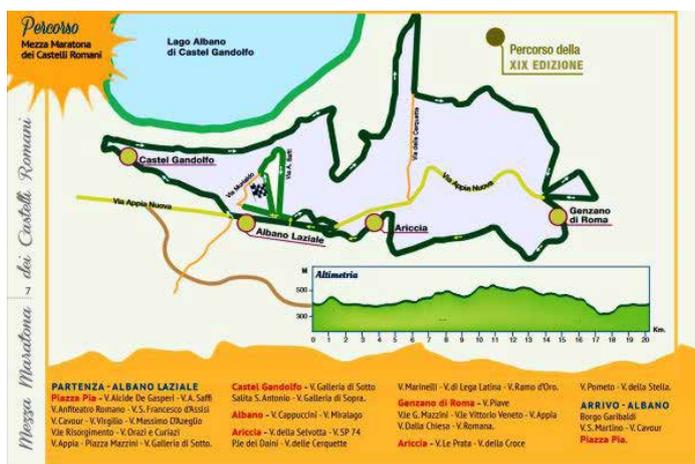
Saranno premiati con premi in denaro **i primi cinque atleti assoluti uomini e le prime tre atlete assolute donne** (tesserati FIDAL). Anche per le categorie sono previsti numerosi premi ed in particolare saranno premiati con abbigliamento sportivo o prodotti in natura:

- per gli uomini i primi 6 delle categorie SM35, SM40, SM45, SM50 e SM55; i primi 5 delle categorie TM, SM60 e SM65; i primi 3 della categoria SM70; i primi 2 delle categorie SM75 e SM80.

- per le donne le prime 5 delle categorie TF, SF35, SF40, SF45, SF50 e SF55; le prime 3 delle categorie SF60, e SF65, le prime 2 della categoria SF70.

Per quanto riguarda i gruppi sportivi saranno premiate **le prime 10 società con almeno 20 arrivati** con i seguenti rimborsi: 1ª classificata 500 €, 2ª 400 €, 3ª 300 €, 4ª 150 €, 5ª 100 €, 6ª 80 €, 7ª 70 €, 8ª 60 €, 9ª e 10ª 50 €.

Gli atleti al loro arrivo sul traguardo riceveranno una medaglia con l'immagine tridimensionale di Albano coniata appositamente per l'occasione. Infine ricordiamo a tutti che la gara fa parte del calendario del **Criterium "Top Orange" e del "Trofeo Solidarietà"**.



Mario Tannoia e Lucia Perilli

UN LUNGO... MARE AUTUNNALE

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Il prossimo 8 ottobre si correrà **“La 30 Km del Mare di Roma”** gara organizzata dall'A.S.D. Run Race Management, classicissima autunnale del panorama podistico romano.

Il percorso di gara è completamente pianeggiante e prevede alcuni suggestivi passaggi all'interno della zona archeologica di Ostia Antica nella parte iniziale della gara e della Pineta di Castelfusano verso la fine della gara. Il percorso sarà ufficializzato entro il 30 settembre 2017, compatibilmente con i permessi che devono essere rilasciati dalle autorità pubbliche; inoltre si dovrà tenere conto molto probabilmente con il fatto che alcune aree della pineta non sono ancora accessibili a causa dell'incendio della scorsa estate.

La partenza e l'arrivo della gara avverranno presso lo **Stadio “Pasquale Giattanasio” (ex Stella Polare)**.

Il ritrovo è fissato dalle ore 7:00 in poi mentre la partenza sarà data alle ore 9:00.

Il costo dell'iscrizione è fissato in 25 € per coloro che si iscrivono entro il 3 settembre, 27€ per le iscrizioni effettuate tra il 4 settembre e il 17 settembre, 30 € per le iscrizioni effettuate tra il 18 settembre e il 3 ottobre; le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente il 3 ottobre. Come in tutte le passate edizioni, **all'arrivo dentro lo stadio gli atleti riceveranno la medaglia ricordo e potranno usufruire del ristoro finale, che sarà arricchito anche (a partire dalle 11:30 circa) da un pasta party.** Per tutti i partecipanti saranno inoltre disponibili gli spogliatoi dello stadio (con docce calde) e un deposito borse custodito.

Lungo il percorso i ristori intermedi saranno ogni 5 km e potranno essere aumentati in caso di caldo eccessivo; **il tempo massimo per la 30 km è fissato in 3 ore e 45 minuti;** saranno inoltre previsti alcuni cancelli orari intermedi: 1 ora e 15' al km 10 e 2 ore e 8' al km 17. Gli atleti che transiteranno dopo tali tempi saranno esclusi dalla gara ed il percorso sarà riaperto al traffico veicolare.

Per gli assoluti saranno premiati con premio in natura o materiale sportivo **i primi 5 uomini e le prime 3 donne giunte al traguardo.** Saranno inoltre premiati con premi in natura o materiale sportivo i primi 10 uomini classificati degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, i primi 5 uomini classificati degli anni 55-59, 60-64 ed i primi 3 uomini classificati degli anni 65-69, 70-74, 75-79 e 80 ed oltre. Saranno premiate le prime 5 donne classificate degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, le prime 3 donne classificate degli anni 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75 e oltre.

Saranno premiate con coppe o targhe **le prime 3 società classificate con un minimo di 20 atleti arrivati; in aggiunta, sarà riconosciuto alle prime 15 società con un minimo di 20 atleti arrivati, un rimborso in denaro in funzione del numero degli atleti arrivati,** quantificato come segue:

- da 150 arrivati e oltre 600 €;
- da 120 a 149 arrivati 500 €;
- da 100 a 119 arrivati 400 €;
- da 80 a 99 arrivati 300 €;
- da 60 a 79 arrivati 200 €;
- da 40 a 59 arrivati 150 €;
- da 30 a 39 arrivati 100 €;
- da 20 a 29 arrivati 50 €.

La gara, oltre a rappresentare un valido test per le maratone autunnali, è inserita nel calendario del **“Criterium Top”**. Insomma tanti buoni motivi per essere presenti sul litorale romano.



SONO APERTI I RINNOVI E I NUOVI TESSERAMENTI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ PER IL 2018

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 E' NECESSARIO PROVVEDERE AL PIU' PRESTO AL VERSAMENTO DELLA QUOTA RELATIVA. IN OGNI CASO ENTRO IL MESE IN CUI SI E' RICHIESTO IL RINNOVO O IL TESSERAMENTO.

Si può anche pagare in sede o alla prima gara 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@tiscali.it

Tutti gli atleti che si sono già iscritti a gare del 2018 FIDAL, FITRI, CSAIN, debbono iscriversi ALLE GARE FITTIZIE DEDICATE E CREATE AL 31 DICEMBRE 2018: dunque non basta iscriversi ad una gara tipo Corri per Befana occorre anche inserirsi in queste gare fittizie.

Al 31 dicembre 2017 chi non è inserito in una delle gare fittizie:

tesseramento fidal aics, tesseramento fitri, tesseramento csain, o non ha eliminato i sospesi perderà il diritto di accesso all'AREA RISERVATA,

**Affrettatevi a chiedere il rinnovo!
il presidente**



T
R
I



A



T

H

L

O

N



ALLENAMENTI AUTUNNALI

di Redazione Podistica

Anche in questo autunno 2017 riproponiamo alcune possibilità di allenamento per i nostri atleti, sia esperti che neofiti.

SCUOLA DI PODISMO

La prima offerta è diretta agli atleti che riescono a raggiungere il centro storico. Alle **Terme di Caracalla**, presso lo **stadio di atletica Nando Martellini**, si terranno le consuete lezioni di podismo e atletica .

Tutti i **martedì o i giovedì dalle 18:00**, Il nostro **presidente Pino Coccia e Isabella Calidonna** seguiranno gli atleti che desiderano iniziare a correre o che vorranno migliorare le proprie prestazioni senza andare incontro a infortuni.

La possibilità di avvalersi della pluriennale esperienza dei nostri allenatori consentirà agli atleti di usufruire di profili di allenamento personalizzati ad costo veramente irrisorio.

Un'offerta di ingresso per gli atleti Orange: il mese di Settembre è gratis. Per saperne di più o per fare una prova, chiedere informazioni via mail al nostro presidente: **Pino Coccia** podistica.solidarieta@virgilio.it oppure al nr. Telefonico **3382716443**.



Per il **TRIATHLON a Roma – Nord** si ripropone la convenzione con l'**IRONTEAM ITALIA di Luca Marino**.

L'ormai famoso gruppo di allenamento seguirà tutti coloro che intendono intraprendere o proseguire la preparazione nel triathlon o semplicemente che vorranno allenarsi in una o più discipline di questo affascinante sport: **nuoto, bici e corsa**.

Per gli atleti della Podistica Solidarietà è riservato **lo sconto del 10%** sull'abbonamento per allenamenti di Nuoto per Triatleti (presso il centro sportivo **Aquaniene** in via della Moschea 130). Gli allenamenti di atletica si faranno presso lo **stadio Paolo Rosi** con l'allenatore **Leonardo Fiorella** (ex nazionale di triathlon) e per la bici il riferimento sarà, come di consueto, il conosciutissimo **Fabrizio Terrinoni** grandissimo ironman oltre ad essere un validissimo podista Orange.

Per l'**IRONMAN** ci sono due servizi offerti e seguiti da Allenatori Professionisti:

- GRUPPO DI ALLENAMENTO FINO A DISTANZA IRONMAN 70.3, un gruppo di lavoro con coach che ti seguono passo passo sul campo, nelle tre discipline.
- ALLENAMENTO PERSONALIZZATO PER IRONMAN FULL, dove l'allenatore di riferimento stila una tabella personalizzata in base alle caratteristiche e alle esigenze dell'atleta, con controlli periodici sul campo per valutare lo stato di allenamento.

Quest'anno ci sarà anche l'apertura del corso DUATHLON per Bambini e Ragazzi

Tutti gli atleti della Podistica potranno usufruire una settimana di prova da utilizzare entro il 30 Settembre 2017!

Per prenotare la settimana di prova o ricevere maggiori info sui corsi potete contattare: **Luca Marino**
ironteam Italia - tel: 3924483642 - mail: ironteamitalia@hotmail.it - web: www.ironteamitalia.com



2° DUATHLON DEL NERA

di Alessandra Lippa



La Podistica Solidarietà, in collaborazione con il comune di Vallo del Nera, con il patrocinio della regione Umbria, organizza la 2a edizione del:

DUATHLON CROSS DEL NERA.

In località Piedipaterno, il 15/10/2017 prenderà il via una gara di duathlon cross MTB.

La competizione si articolerà in un primo tratto di corsa di 3 Km, su percorso sterrato con tratti di salita e discesa.

Nella seconda frazione gli atleti percorreranno in MTB un giro unico di 13,5 km, con 400 mt. di dislivello, interamente sterrato da percorrere in senso anti-orario.

Nella terza frazione gli atleti percorreranno,

nuovamente di corsa, per le strade di Piedipaterno, un ultimo tratto di 1,5 km.

Al termine della manifestazione sportiva, gli atleti potranno ristorarsi con il PASTA PARTY offerto dal comune di Vallo del Nera e potranno assistere alla premiazione.

Le **ISCRIZIONI** potranno essere fatte **sul sito della icron** (www.icron.it), che seguirà anche il cronometraggio della gara. Gli atleti della Podistica Solidarietà potranno iscriversi con la consueta procedura, dalla propria area personale. Sul sito della Podistica Solidarietà si potrà anche consultare il **REGOLAMENTO** della gara.

Sito Duathlon del Nera: www.duathlondelnera.it

OLTRE LA GARA

La gara offre anche la ghiotta opportunità di visitare la Valnerina e il suo paesaggio spettacolare. Questo evento infatti pone in evidenza l'importanza sempre maggiore del turismo sportivo in Umbria con una serie di iniziative collaterali in cui i paesaggi diventano vetrine sociali del connubio tra sport e natura, soprattutto per una disciplina sostenibile come il triathlon. L'organizzazione si rifà ai principi di sostenibilità, promuovendo l'impegno nella progressiva riduzione dell'impatto ambientale. Impegni sostenibili dall'impronta fortemente sociale, guidata dal rispetto della natura e rispetto delle esigenze di tutti coloro che influenzano o sono influenzati dall'evento. Sensibilizzazione verso un comportamento responsabile mirato a prevenire il danneggiamento della specie animale e vegetale. Diffusione di un messaggio di cultura sportiva e di benessere, con particolare attenzione ai giovani, in modo da rappresentare un esempio per chi voglia avvicinarsi allo sport e ad uno stile di vita sano in uno scenario paesaggistico spettacolare come la Valnerina.





NOTIZIE SOCIALI

RITORNA LA SCUOLA DI “ATLETICA PODISTICA SOLIDARIETÀ”

di Isabella Calidonna

Carissimi Orange, riparte la scuola di atletica il 14 settembre per grandi e piccini! Le vacanze estive stanno finendo e tocca rimetterci in forma, iniziando a prepararci per le imminenti gare. Quale miglior modo se non frequentare la Scuola di Atletica Leggera e seguire allenamenti un po' più mirati per affrontare al meglio il prossimo autunno, denso di gare e prepararsi per la maratona di Firenze e le altre previste nei vostri obiettivi?

La Scuola di Podismo "Atletica Podistica Solidarietà" prevede corsi per tutti i livelli, il martedì ed il giovedì dalle 18 alle 19,45 a Roma presso lo Stadio delle Terme di Caracalla.

Il programma adulti:

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

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

È prevista la possibilità di frequentare anche 1 sola volta a settimana o non frequentare in ogni caso riceverete una tabella dedicata e personalizzata

La scuola è aperta anche ai bambini e ragazzi con orario 17 - 18 con l'iscrizione riceveranno una tuta e una tshirt gratuite.

LE LEZIONI CHE SI TERRANNO FINO A FINE SETTEMBRE SARANNO GRATUITE PER TUTTI. GRANDI E PICCINI. VECCHI E NUOVI.

CHI DECIDERÀ DI UNIRSI A NOI DA OTTOBRE AVRÀ LA GRATUITA PER LE PRIME TRE LEZIONI.

PER COSTI E INFORMAZIONI CONTATTARE DIRETTAMENTE IL PRESIDENTE GIUSEPPE COCCIA.

Naturalmente per chi non ha tempo e vuole migliorare su diverse distanze o fare una preparazione per una Mezza Maratona o per una Maratona o altre distanze siamo disponibili a stilare delle tabelle di allenamento con verifica periodica sul campo.

Vi aspettiamo come sempre numerosi.

maggiori info: Giuseppe Coccia mail: podistica.solidarieta@virgilio.it - tel. 3382716443 (whatsapp - msg)



LO SPORT: UN PONTE CON LA PALESTINA

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Sassari accoglie per il quarto anno consecutivo una delegazione di giovani atleti palestinesi provenienti da Gerico (la “Città più antica del mondo”) per uno stage di Atletica leggera, nell’ambito del progetto “Lo sport: un ponte con la Palestina”, organizzato dall’Associazione “Ponti non Muri” in collaborazione con il “Centro Universitario Sportivo CUS Sassari” e la Società Sportiva “Shabab Ariha” di Gerico.

Ancora una volta la Palestina abbraccia la Sardegna per dare vita ad un gemellaggio, all’insegna dei valori dello sport, tra realtà e culture differenti. Dopo l’esperienza positiva degli ultimi tre anni, si replica la manifestazione che permetterà ai ragazzi di Gerico di partecipare ad allenamenti quotidiani e gare regionali nella nostra splendida Isola.

La Società sportiva Shabab Ariha, (“**I giovani di Gerico**”) che fa parte della Federazione Palestinese di Atletica leggera, **è composta da trenta tra ragazze e ragazzi.**

I protagonisti di questa edizione saranno le atlete **Malak Shamali (13 anni) e Nada Ghrouf (15 anni)**, gli atleti

Mohammed Baramah e Mohammed Saradih (entrambi di 16 anni) accompagnati da **Murad Moghrabi (19 anni)** nella doppia veste di atleta e di traduttore dall’arabo all’italiano, dal loro allenatore **Mamoon Balo** e dal rappresentante del Comune di Gerico, l’ingegnere **Mohammed Isayed.**

Nei 13 giorni di Stage, che si svolgeranno a Sassari con puntate a Ploaghe, Alghero e Nuoro, i ragazzi saranno seguiti costantemente dai due tecnici del CUS Sassari, Giorgio Fenu ed Elisabetta Pinna.

Quest’anno i ragazzi avranno la possibilità di allenarsi nella Pista dello Stadio dei Pini “Tonino Siddi” di Sassari recentemente riaperto al pubblico e saranno protagonisti di un ricco programma di allenamenti e gare che arricchiranno la loro esperienza sportiva e non solo.

Infatti **lo sport è solo il collante di una serie di eventi sociali e scambi culturali con varie associazioni in tutta la Sardegna**, che permetteranno ai giovani palestinesi di assaporare, anche se solo per qualche giorno, cosa significa vivere in un paese libero.

Dall’altra parte chi desidera conoscere di persona e sostenere questi ragazzi potrà ascoltare direttamente dalla loro voce che cosa significa vivere in una condizione di segregazione e occupazione militare permanente.

Tra gli Enti che hanno concesso il Patrocinio al progetto ci sono l’Università di Sassari, la Presidenza del Consiglio Regionale della Sardegna, il Comune di Sassari, il Comune di Gerico, il Comune di Ploaghe, l’ISPRM (Istituto di studi e Programmi per il Mediterraneo), l’ENDAS Sardegna e la Federazione Palestinese di Atletica Leggera.

Lo Stage rappresenta solo una parte del più ampio progetto, “Lo Sport: un ponte con la Palestina” portato avanti dall’Associazione “Ponti non muri”(www.pontinonmuri.it), da anni in prima linea per richiamare l’attenzione dell’opinione pubblica sulle condizioni di vita in Palestina, condizioni critiche che non risparmiano neanche atleti e società sportive. Assenza di strutture e attrezzature adeguate rappresentano la normalità in Palestina, insieme al fatto che viene costantemente impedita l’introduzione di materiale sportivo da fornire alle squadre. Le difficoltà logistiche e di spostamento, per una società sportiva palestinese che si appresta a recarsi

SASSARI - Stadio dei Pini “Tonino Siddi”
30 agosto - 12 settembre 2017

LO SPORT
UN PONTE
PER LA
PALESTINA
ATLETICA LEGGERA

Quarta edizione

Programma consultabile sul sito www.pontinonmuri.it

IN COLLABORAZIONE CON:

PRILIFE, training pro, Arcobaleno, HUMANORA, progetto Barfalla, IMPIANTIL, kiness, AQUA, Podistica Solidarietà, FERRIS, ENDAS, TRABALZINI MATERIALI EDILI, D&C, SELIN

all'estero, sono incredibili. Infatti la Palestina è chiusa in gran parte da un muro di separazione lungo 750 km e alto fino a 8 metri, simbolo dell'isolamento e dell'occupazione che limita nei movimenti le persone che si devono recare non solo all'esterno del paese, ma anche tra una città e l'altra. In questo scenario si può solo immaginare quali possono essere le difficoltà ad organizzare un qualsiasi evento sportivo, gara o campionato. Questo stage quindi assume una doppia valenza: **sensibilizzare più persone possibili sulla condizione palestinese e offrire un'opportunità di crescita e consapevolezza ai giovani che partecipano all'evento.**

La vita quotidiana dei ragazzi continua ad essere messa a repentaglio da check-point pressanti e sempre incombenti, retate notturne che li prelevano dalle loro case per imprigionarli senza accusa formale e trattenerli senza limiti di tempo, sottoporli a trattamenti umilianti, spesso torture. Libertà di movimento ridotta all'osso, impossibilità di invio e consegna di attrezzature sportive, attentati contro atleti: **in questa situazione lo sport, che vuole promuovere i suoi valori di solidarietà, rispetto degli altri, democrazia e cittadinanza deve saper denunciare l'oppressione.** Difatti, mentre si assumono nette posizioni per punire senza equivoci il razzismo dei tifosi, le federazioni internazionali non sembrano capaci di essere egualmente coerenti nei confronti del razzismo profondo e strutturale subito dai Palestinesi.

Il movimento delle società sportive palestinesi verso l'esterno, ma anche nella stessa Palestina (Gaza compresa) e delle squadre estere (in particolar modo provenienti dai paesi arabi) verso l'interno del Paese è limitatissima. Le squadre locali non possono muoversi e agire liberamente all'interno dei loro confini e sono sottoposte a restrizioni e violazioni da parte delle autorità israeliane (per quanto riguarda il calcio in netta violazione della Circolare FIFA n. 1385). Viene fortemente limitata la libertà di movimento di atleti, allenatori e arbitri (ed è quindi impossibile stilare un calendario di incontri fra squadre locali). Per esempio, nell'aprile 2017 è stato negato a 100 atleti palestinesi (fra cui addirittura un atleta palestinese olimpionico, partecipante alle Olimpiadi di Pechino del 2008) il permesso di recarsi da Gaza a Betlemme per partecipare alla "Maratona di Betlemme per i Diritti Umani", con il pretesto di problemi di "sicurezza".

"Lo Sport: un ponte con la Palestina" (Sassari, 30 agosto – 12 settembre 2017)

Il PROGRAMMA dettagliato sul sito della Podistica, nella sezione Notizie.



UN ANGELO ORANGE SU NEL CIELO: CI HA LASCIATO PAOLO FRATTARELLI

di Redazione Podistica

Ieri, 12 settembre, una notizia terribile, che mai avremmo voluto ricevere, ci ha lasciati sgomenti e senza parole.

Paolo Frattarelli, figlio di Piero, piccolo grande orange ha terminato improvvisamente il suo cammino terreno per andare a splendere in cielo nel firmamento degli angeli.

Chi ha avuto la fortuna di incrociare lo sguardo di Paolo è stato sicuramente attratto ed illuminato dal suo spontaneo e bellissimo sorriso. Tutti gli orange vogliono stringersi fraternamente all'amico Piero e alla sua famiglia, condividendone il dolore per questa prematura dipartita.

Vogliamo ricordare Paolo con le parole e le emozioni del nostro amico orange Adriano Percoco.



“Oggi è volato in cielo un angioletto, Paolo, un ragazzo speciale dotato di un sorriso profondo e dalla simpatia coinvolgente. Negli ultimi tempi non sono pochi i ragazzi speciali che ci hanno lasciato, ragazzi con i quali ho avuto diversi contatti e ogni volta mi hanno segnato profondamente. Questi ragazzi a volte mi sembrano come le meteore che solcano il cielo, pare che debbano arrivare prima dei loro genitori alla meta finale e ci lasciano sgomenti. Mentre sono con noi sono fonte di tanti sentimenti di affetto e di tenerezza, altri contraddittori quando hanno atteggiamenti di non facile comportamento, quando strillano, quando ripetono all'infinito la stessa frase, quando chiedono e non sappiamo cosa chiedono e le risposte non le sappiamo dare. A volte non ce la facciamo più e ci possono scappare delle imprecazioni. Poi, ci rimbocchiamo le maniche e via, pronti a superare i momenti più difficili che quasi ogni giorno dobbiamo affrontare. I problemi li devi affrontare in prima persona, i parenti non possono farsi carico del tuo problema e si allontanano, persino gli altri figli; perché come genitore non sei stato capace di far fronte ai problemi difficili della normalità di un figlio sano che ti chiedeva anche lui l'affetto che hai dato al tuo ragazzo speciale e anche se al normodotato hai dato l'intesa e un'attenzione più intensa, non è stata la stessa cosa che hai dato allo speciale. E così i genitori restano soli. E lottano per il loro figlio speciale, contro gli egoismi umani. Non tutto è però così negativo, molte volte hai delle gioie che in altre famiglie non è possibile godere, quando ricevi un sorriso a quarantaquattro denti o un cenno di comprensione oppure come capita a me, quando vado a correre e lo trascino per chilometri sui suoi pattini e canta le canzoni a squarciagola. Oppure quando andiamo sulla nostra bicicletta e parla con le persone che incontriamo chiedendo sempre le stesse cose. Oggi ho incontrato una coppia di ottantenni con il loro figlio speciale che accudivano con amore infinito e sembravano dire: “non possiamo andarcene da questo mondo, dobbiamo pensare al nostro bambino di cinquant'anni altrimenti come farebbe da solo?”

Loro da cinquanta anni stanno godendo della presenza del loro figlio. Chi se n'è andato potrà avere solo il rimpianto di non essere stati vicini al ragazzo speciale.

Pensando a Paolo, credo fermamente che ora starà correndo con un paio di gambe nuove di zecca per i prati del cielo ad una velocità che papà Piero non è mai stato in grado di eguagliare e che come una meteora ci ha preceduto in un posto dove un giorno ci ritroveremo tutti insieme.”

AGOSTO: TEMPO DI CLASSICISSIME

di Redazione Podistica - Tony Marino

Il mese di Agosto vede ogni anno la nostra partecipazione ad alcune gare che possono essere definite delle vere e proprie classicissime del podismo laziale: gare a cui la nostra società è ormai abbonata alla vittoria grazie alla massiccia partecipazione dei nostri atleti. Infatti per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata:



1° posto

La Speata

Amatrice-Configno

Attraverso... Castel San Pietro Romano

Roma By Night, sia nella mezza maratona che nella stracittadina di 7 km

Circeo National Trail Park

Gran Sasso Vertical Run

2° posto

3000 degli amici imbattibili

3° posto

Arrampicata di Tolfa

Gara Podistica di Manziana

Gran Sasso Sky Race

EcoTrail del Gran Sasso

4° posto

Trofeo delle Vigne

5° posto

Notturna di Borgo Hermada

Pilastrissima

Marsia Fast Trail.

PER GLI ASSOLUTI IL MESE DI AGOSTO HA VISTO GRANDI RISULTATI PER I NOSTRI TOP!!!

PER QUANTO RIGUARDA GLI UOMINI:



Il nostro immenso campione Domenico Liberatore vince il Circeo National Park Trail, giungendo al traguardo con in braccio il piccolo Oscar, e vince anche il Trofeo Cascate del Verde, oltre al quarto posto ottenuto nella Scarpinata Farese.

Domenico Liberatore

1° assoluto

Circeo National Park Trail

Trofeo Cascate del Verde

4° assoluto

Scarpinata Farese

PER QUANTO RIGUARDA LE NOSTRE LADIES:

La nostra fantascientifica Michela Ciprietti ottiene un risultato di prestigio vincendo la Roma by Night, e giungendo 4° assoluta alla Amatrice-Configno.



Michela Ciprietti

1° assoluta Roma by Night
4° assoluta Amatrice-Configno



Elena Di Poppa

2° assoluta
Festa di San Rocco



Maria Casciotti

3° assoluta
Circeo National Park Trail



Maria Adele Tortora

4° assoluta
Maratonina della Nuova Florida



Germana Bartolucci

4° assoluta
Vertical Tubi De Pozalac



Paola Patta

5° assoluta
Circeo National Park Trail



Fabiola Restuccia

5° assoluta
Attraverso... Castel San Pietro Romano



Chiara Battocchio

5° assoluta
Speata



Maria Concetta Di Benedetto

5° assoluta
Gran Sasso Vertical Run

TANTISSIMI I PIAZZAMENTI IN CATEGORIA DEI NOSTRI ATLETI; IN PARTICOLARE SEGNALIAMO:

NOTTURNA DI BORGO HERMADA	per gli uomini	1° Gianni Paone e Giuseppe Zagordi
	per le ladies	1° Annalaura Bravetti
3000 DEGLI AMICI IMBATTIBILI		1° Gianni Paone
CIRCEO NATIONAL PARK TRAIL	per gli uomini	1° Giuseppe Zagordi
	per le ladies	1° Oksana Lysyk
TROFEO AVIS - UNA CORSA PER LA VITA		1° Gianni Paone
TROFEO DELLE VIGNE		1° Elisa Tempestini
STRASOVERATO		1° Aldo Agazio Procopio.
MARSIA FAST TRAIL		1° Augusto Iadaluca
GRAN SASSO VERTICAL RUN		1° Vincenzo Carnevale
ROMA BY NIGHT RUN - STRACITTADINA DA 7 KM		1° Elisabetta Cioffi
MOROLO A LUME DI CANDELA		1° Gianni Paone

Per quanto riguarda il mondo della **marcia** segnaliamo il **1° posto di categoria per Romano Dessì al Trofeo CTS di Labico**, mentre per quanto riguarda il **triathlon** segnaliamo il **1° posto di categoria per Roberta Arquilla al Triathlon Sprint di Bracciano**.

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 a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo di posta elettronica redazione@podisticsolidarieta.it. Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo mese con i risultati ed i successi Orange del mese di Settembre!!!

Tony Marino

CRITERIUM ESTIVO 2017 – I VINCITORI

di Redazione Podistica

La Podistica Solidarietà sul Podio alla Corsa de Noantri



Dal solstizio di Giugno all'equinozio di Autunno la Podistica Solidarietà, con i suoi atleti che non conoscono sosta né interruzioni indice un ulteriore Criterium, il **Criterium Estivo**.

Questo è un Criterium Speciale, che raffigura un atleta capace di correre (e non solo) diverse distanze, in diverse condizioni altimetriche in diversi terreni!!

Il regolamento aiuta anche chi non arriva sempre tra i primi in classifica in quanto è la combinazione di:

- **Partecipazione** (si contano tutte le gare)
- **Aggregazione** (ci sono bonus per vittorie della società)
- **Spirito itinerante** (ci sono bonus per gare fuori regione)
- **Atletismo** (essendo estate ci sono molte gare di Atletica Leggera)

Parto da questo ultimo punto per informare che Atletica Leggera non è solo "Corsa" ma anche Salti e Concorsi (Lanci). Abbiamo scoperto molti Orange dotati in discipline prima sconosciute, e questo lo si può verificare solo provando. A questo servono queste gare, a sperimentare le proprie capacità atletiche, quelle note magari messe in soffitta anni or sono e quelle da scoprire.

I punteggi di queste gare non sono i "canonici" della corsa, si ricava un punteggio FIDAL che misura la prestazione in base alla categoria!

Finalmente anche chi è sugli "anta" può competere con i "giovanotti" e magari fare più punti!!

Questo è accaduto questa Estate e la CLASSIFICA PARLA CHIARO! I

resoconti estivi annunciano tanti primi posti della nostra Società in gare prestigiose, e questo anche grazie ai partecipanti al Criterium Estivo, che serve anche ad incentivare la partecipazione alle gare estive.

La Solidarietà non va mai in vacanza, e neanche gli atleti Orange, che siamo gli artefici primari delle vittorie!

Il primo Criterium ha emesso il suo verdetto. Avvincente la classifica finale maschile che vede un secondo posto sul terzo per soli 2 punti!! Limitato anche lo scarto tra il quarto e il quinto posto. Una lotta punto a punto dalla prima all'ultima competizione.

Grazie a tutti i partecipanti e complimenti ai vincitori, 8 Men e 8 Ladies che hanno saputo imporsi nella classifica

I VINCITORI DEL CRITERIUM ESTIVO 2017



Ombretta Spuri



Marco Taddei



Flaminia Susco



Fabio Bortoloni



Tiziana Malatesta



Roberto Nigro



4° Classificati: **Romano Dessi e Marcella Cardarelli**

5° Classificati: **Raffaele Buonfiglio e Francesca Lippi**

6° Classificati: **Daniel Peiffer e Cristina Maurici**

7° Classificati: **Pierluigi Panariello e Daniela Reali**

8° Classificati: **Valter Santoni e Ornella Rodilos**

La premiazione verrà effettuata il **29 ottobre**, giorno in cui si disputerà il Trofeo della Podistica Solidarietà presso il Centro Sportivo della Banca d'Italia.

Arrivederci sempre più numerosi al Criterium Estivo 2018!!!



SOLIDARIETÀ

NON SI È MAI TROPPO PICCOLI PER FARE QUALCOSA DI GRANDE

di *Redazione Podistica*



Cari amici orange, la nostra amica **Isabella Diana Calidonna**, oltre ad essere una valente atleta nel suo tempo libero frequenta una casa famiglia per bambini oncoematologici, cercando di alleggerire le loro giornate con giochi e attività. Tracorrendo molto tempo con i bambini oncoematologici ha ben compreso l'importanza delle cure domiciliari: **la propria casa è sicurezza. È avere accanto i propri cari. E con l'amore si cura tutto.**



L'amore per la solidarietà e l'amore dello sport accomuna molti dei nostri atleti. **Isabella ha così deciso di unire le due cose e correre per i bimbi**

dell'Ail la Granfondo di Roma con l'intento di raccogliere fondi da devolvere alle cure domiciliari per i piccoli!!!

Per ci volesse aiutare Isabella nella sua impresa, sportiva ma soprattutto solidale, vi invitiamo a donare (bastano anche pochi euro) sulla piattaforma mycrowd al seguente indirizzo **Dona un chilometro - Non si e mai troppo piccoli per fare qualcosa di grande.**

Confidiamo in voi e nell'amore.

[Tutte le Iniziative attive](#)
[Crea la tua iniziativa](#)
[Entra](#)

Non si è mai troppo piccoli per fare grandi cose

E nello sport, tutto ha un sapore diverso

DONA

BARRA D'AVANZAMENTO

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

PROGETTO MARCO: NOTIZIE DALLE MISSION IN AFRICA DAL NOSTRO ALDO DE MICHELE

di Aldo De Michele

Ciao Amici della Maratonina dei Tre Comuni, Atletica Nepi, Podistica Solidarietà ed LBM Sport. Sono trascorsi pochi giorni dal rientro dalla **seconda mission del 2017 in Zambia e Malawi** e vorrei farvi partecipi dei risultati che oltre a concretizzare i nostri sogni permettono a povere famiglie di avere qualche speranza per il futuro. In Zambia i primi interventi della **ONLUS Progetto Marco** hanno consentito di **realizzare due nuove scuole** con toilette in altrettanti villaggi lontani dai centri più importanti. In uno dei due, grazie alla costruzione di questa Scuola Primaria, i bambini non saranno più costretti a guardare il fiume sotto lo sguardo vigile delle mamme per recarsi a Scuola in un altro villaggio ubicato a tre chilometri dalla sponda dello stesso. Inoltre **cinque Villaggi adesso hanno disponibilità di acqua grazie ai nuovi pozzi finanziati e realizzati**. Per gli abitanti di questi Villaggi la Vita



ha preso decisamente un'altra direzione. A questa Mission ha partecipato anche uno staff del **Gruppo Folletto - Milleocchiali** di Roma. In quattro Centri Sanitari molto distanti da Chipata, località dove alloggiava il team,



sono stati effettuati circa 1900 controlli visivi a bambini, anziani, donne e uomini. A seguito dei controlli **il team ha distribuito gratuitamente circa 2000 paia di occhiali** di produzione Milleocchiali ed altri necessari per particolari situazioni saranno realizzati quanto prima a Roma e spediti in Zambia ai referenti per la distribuzione agli interessati. Questa tipologia di controllo visivo nel Paese è inesistente come tutta l'attività di prevenzione ed igiene degli occhi per la quale, sempre a cura del team, sono state fatte anche apposite riunioni con gli abitanti dei Villaggi. Ciò per evitare l'insorgere di patologie che richiederebbero ovviamente interventi medico-

chirurgici ancora più difficili da affrontare per carenza di strutture e per l'oneroso impegno economico.

Grazie per quanto fatto e per i meravigliosi risultati raggiunti dai Volontari Gianni, Francesco, Chiara, Daniele, Filippo e Damiano e da tutto il Gruppo Folletto Milleocchiali.

Dallo Zambia viaggiando tre ore in pick-up si passa la Frontiera con il Malawi e si raggiunge la zona dell'**Altopiano di Dedza** (2000mt di altitudine) dove oltre al Progetto Agricolo, alla attività di riparazione ed escavazione dei pozzi d'acqua e la realizzazione di altre due nuove Scuole abbiamo potuto verificare l'esito del **progetto di apicoltura** iniziato l'anno scorso grazie alla Maratonina dei Tre Comuni.

Le cinque famiglie entrate nel Progetto seguite da Victor, apicoltore locale, **a giugno hanno prodotto circa 30 litri di miele a testa. Altrettanto miele sarà raccolto ad ottobre.** Questo vuol dire che ogni famiglia, che ha già venduto tutto il miele prodotto a Giugno, potrà contare su un importo pari a circa 400 euro. Con un piccolo gesto e poco denaro





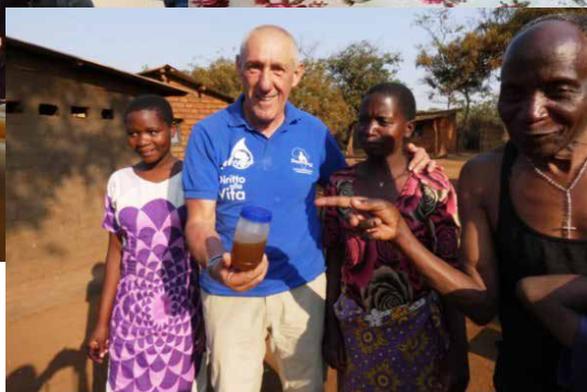
abbiamo cambiato la loro Vita e per queste donne, gli uomini e i loro bambini il futuro avrà più certezze.

Vi sono particolarmente grato di aver condiviso con me questo piccolo sogno iniziato l'anno scorso con la costruzione delle arnie in loco a cura delle stesse famiglie, proseguito insieme a Victor con la cattura delle api che successivamente sono state collocate nelle arnie vicino alle capanne delle famiglie coinvolte nel progetto. Le lezioni settimanali di Victor, retribuito per trasmettere ai protagonisti le proprie conoscenze nel settore hanno fatto il resto.

Grazie a questa iniziativa le famiglie saranno in grado di produrre miele senza essere più seguiti ed il ricavato gli consentirà di vivere dignitosamente.

Adesso Noi, insieme a Voi, torneremo a fare qualche altro piccolo sogno con la speranza di concretizzarlo quanto prima. Vi ringrazio di cuore a nome loro e spero di poter essere ancora fortunato nel realizzare in loco ciò che la Solidarietà e la sensibilità dei vostri piccoli ma immensi gesti ci consente di fare per chi ha realmente bisogno.

Zikomo Kwambiri... Grazie Tante Amici e se volete vivere insieme a noi una esperienza meravigliosa non esitate a contattarci. E Progetto Marco vaaaaaa



PROGETTO DI UN CORSO GRATUITO SULLA GENITORIALITÀ

di *Elisa Tempestini*

La **Fondazione Porfiri** organizza in collaborazione con l'A.p.s **Spiragli di Luce** un corso gratuito di **sostegno per la Genitorialità** con inizio previsto il 5 ottobre 2017.

Il corso rivolto a tutte le famiglie del territorio, è patrocinato dal comune di Nettuno e dall'assessorato dei Servizi Sociali, finanziato dalla Fondazione Porfiri.

Il bisogno di una genitorialità consapevole caratterizza le famiglie di oggi: paure, ansie, preoccupazioni, bisogno di risposte nella convinzione di poter controllare tutto ciò che appartiene alla funzione genitoriale. I papà e le mamme sono infatti sempre più consci che oggi, in una società caratterizzata da una richiesta continua di cambiamento, fare il genitore è un mestiere difficile: **educare un figlio comporta disponibilità a modificare il proprio stile di vita, in alcuni casi può mettere in discussione il rapporto con il partner e rende più complicato occuparsi della propria realizzazione professionale.**



La complessità della vita quotidiana condiziona pesantemente il vissuto delle famiglie penalizzate da ritmi sempre più frenetici e dall'assenza di reti familiari; la vita di relazione si è ridotta, ma si è anche impoverita la rete di sostegno territoriale. Da queste considerazioni emerge la necessità di prendere in considerazione bisogni che vanno al di là della cura e dell'educazione dei figli. I genitori chiedono sempre più di avere degli interlocutori competenti per la soluzione dei problemi quotidiani e per l'educazione dei propri figli, persone in grado di capirli, che accolgano i loro dubbi senza dare giudizi e che non entrino in conflitto con loro.

Il progetto si propone di attivare un intervento che si caratterizza per un coinvolgimento attivo dei genitori, creando un "luogo" che offra occasioni di sostegno reciproco tra adulti in cui condividere l'esperienza della genitorialità. Le finalità perseguite sono quelle di sviluppare e incrementare la capacità di saper comprendere il proprio figlio nella particolare fase evolutiva che vive ed aiutare i genitori a prendere consapevolezza dei problemi che possono generare ansia quali aspetti caratterizzanti ogni percorso genitoriale. Si possono così trovare soluzioni educative proprie, adatte al sistema di valori e allo stile di vita del proprio nucleo familiare, anziché assimilare in modo passivo e acritico le informazioni provenienti dai libri e dai mass-media.

Lo scopo è quello di attivare le risorse educative dei genitori, facilitando la comunicazione e la conoscenza tra le famiglie e invitando alla condivisione di esperienze, dubbi, difficoltà e soluzioni educative.

Il corso è totalmente gratuito e si svolgerà presso i locali del Forte S. Gallo a Nettuno il giovedì mattina dalle ore 10:00 alle ore 12:00 per un periodo che va dal 5 ottobre fino al mese di dicembre, e sarà condotto dalla **Dott.ssa Diana di Laudo**.

Per info potete contattare il numero telefonico 3284310352



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@fiscali.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 • Calcetto • 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 • Calcetto
• 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 - OTTOBRE 2017

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
01/10/17	06:00	UTMP Tuscany 2ª edizione	Parco della Maremma - Alberese (Gr) Italia	62.000
01/10/17	09:00	Al Gir dal Final 39ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	12.000
01/10/17	09:00	Bruxelles Marathon and Half Marathon	Bruxelles (EE) Belgio	42.195
01/10/17	09:00	MontepulcianoRun 2ª edizione	Montepulciano (SI) Italia	25.000
01/10/17	09:30	UTMP Tuscany - 23K 2ª edizione	Parco della Maremma - Alberese (Gr) Italia	23.000
01/10/17	09:30	Alghero half Marathon 1ª edizione	Alghero (SS) Italia	21.097
01/10/17	09:30	Ameria Trail 3ª edizione	Amelia (TR) Italia	19.000
01/10/17	09:30	Bad Woman Trail (SOLO PER LADIES) 8ª edizione	Agriturismo La Melazza - Cesano (RM) Italia	11.500
01/10/17	09:30	Diecimila di Alghero 1ª edizione	Alghero (SS) Italia	10.000
01/10/17	09:30	L'anello del brigante 5ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	19.000
01/10/17	09:30	La Corsa della Croce Rossa 6ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000
01/10/17	09:30	Maratonina dei Castelli Romani (TOP) 19ª edizione	Albano Laziale (RM) Italia	21.097
01/10/17	09:30	Mezza Maratona di Foligno 4ª edizione	Piazza San Domenico - Foligno (PG) Italia	21.097
01/10/17	09:30	Trofeo Madonna della Vittoria 32ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	7.800
01/10/17	09:30	Trofeo S.Ippolito 14ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000
01/10/17	09:30	Vendemmiale 92ª edizione	Via Gramsci - Capena (RM) Italia	10.000
01/10/17	10:00	Corri con Lory 1ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000
01/10/17	10:00	Corri con Stefano 3ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	6.000
01/10/17	10:00	Hans Christian Andersen Marathon Odense 18ª edizione	Odessa (EE) Danimarca	42.195
01/10/17	10:00	Maratona di Peter Pan 19ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	4.200
01/10/17	10:00	Maratonina archeologica di Vulci 12ª edizione	Vulci (VT) Italia	9.600
01/10/17	10:00	Maratonina: Due quartieri in marcia e... di corsa 1ª edizione	Viale Kant - Roma (RM) Italia	3.000
01/10/17	10:00	Run Days	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000
01/10/17	10:00	Trento Half Marathon 7ª edizione	Via Rosmini - Trento (TN) Italia	21.097
01/10/17	10:00	UTMP Tuscany - 14K 1ª edizione	Parco della Maremma - Alberese (Gr) Italia	14.000
07/10/17	06:00	UTSS	Baunei (OG) Italia	90.000
07/10/17	08:00	Morenic Trail	Andrate (To) Italia	118.400
07/10/17	08:00	TSS	Baunei (OG) Italia	43.000
07/10/17	08:30	BSS	Baunei (OG) Italia	23.000
07/10/17	10:00	100 Km delle Alpi 8ª edizione	Torino (To) Italia	100.000
07/10/17	10:00	Maratonina di S.Francesco di Assisi 6ª edizione	Campo di Mare - Marina di Cerveteri (RM) Italia	6.500
07/10/17	15:30	Ben Hur 1ª edizione	Cinecittà World - Roma (RM) Italia	6.000
07/10/17	16:00	Meeting di Sezze [CAL]	Campo Le Fontane - Sezze (LT) Italia	5.000
08/10/17	06:00	Granfondo Campagnolo di Roma 3ª edizione 5ª prova	Via dei Fori Imperiali - Roma (RM) Italia	120.000
08/10/17	08:00	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti D'America	42.195
08/10/17	08:00	Trail del Tartufo	Monte Sporno e del Montagnana - Calestano (PR) Italia	28.000
08/10/17	08:00	Trail del Tartufo - Ultra Trail 10ª edizione	Monte Sporno e del Montagnana - Calestano (PR) Italia	52.000
08/10/17	08:00	Trail del Tartufo - Sky Ultra Marathon 10ª edizione	Monte Sporno e del Montagnana - Calestano (PR) Italia	68.000
08/10/17	09:00	Eco Trail della Roscetta 9ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.000
08/10/17	09:00	La Trenta del Mare di Roma (TOP) 15ª edizione	Ostia (RM) Italia	30.000
08/10/17	09:00	London Royal Parks Foundation Half Marathon 10ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	21.097
08/10/17	09:00	Marathon de Metz	Metz (EE) Francia	42.195
08/10/17	09:00	Mezza Maratona Città di Pisa 11ª edizione	Pisa (PI) Italia	21.097
08/10/17	09:00	Telesia Half Marathon 3ª edizione	San Salvatore Telesino (Bn) Italia	21.097
08/10/17	09:00	Tour del Tirolo	Soll (EE) Austria	42.195
08/10/17	09:15	Villa Ada Trail 5ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	12.500
08/10/17	09:30	10 Km del Mare	Tarquina Lido (VT) Italia	10.000
08/10/17	09:30	Corrida di Molella 3ª edizione	Sabaudia (LT) Italia	9.000
08/10/17	09:30	Mezza Maratona di Treviso	Viale Bartolomeo d'Alviano - Treviso (TV) Italia	21.097
08/10/17	09:30	Podistica Portichese 12ª edizione	Portico di Caserta (Ce) Italia	10.000
08/10/17	09:30	Virgin Sport Oxford Half Marathon	Oxford (EE) Inghilterra	21.097
08/10/17	10:00	20 kilometres de Paris 39ª edizione	Parigi (EE) Francia	20.000
08/10/17	10:00	Circuito dell'Acciaio 42ª edizione	Terni (TR) Italia	15.200
08/10/17	10:00	Corri Castelnuovo 3ª edizione	Castelnuovo di Porto (RM) Italia	14.500
08/10/17	10:00	Corri per Medici Senza Frontiere	Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	7.500
08/10/17	10:00	Maratona di Graz	Graz (EE) Austria	42.195
08/10/17	10:00	München Marathon 32ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	42.195
08/10/17	10:00	Strafrosinone 33ª edizione	Frosinone (FR) Italia	13.000
08/10/17	10:30	80 Voglia di Correre	Via Portuense 292 - Roma (RM) Italia	3.500
08/10/17	10:30	Drei Lander Marathon 11ª edizione	Lindau (EE) Germania	42.195
08/10/17	13:20	Triathlon Sprint Santa Marinella	Santa Marinella - Roma (RM) Italia	5.000
08/10/17	18:00	Trofeo Carrefour Market 1ª edizione	Latina (LT) Italia	9.500
14/10/17	08:00	Donazione Sanguè 21ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0
14/10/17	12:00	Maratona di Roma a Staffetta (TOP) 17ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439
15/10/17	08:00	San' Olcese Trail 3ª edizione	San'Olcese (GE) Italia	47.000
15/10/17	08:30	Maratona di Lisbona 32ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195
15/10/17	09:00	Palma Marathon Mallorca	Palma De Mallorca (EE) Spagna	42.195
15/10/17	09:00	Parma Marathon	Parma (Pr) Italia	42.195
15/10/17	09:00	Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run) 19ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	15.000
15/10/17	09:00	Trofeo 5 frantoi 40ª edizione	Valenzatico (PT) Italia	15.600
15/10/17	09:15	Maratona di Pescara	Pescara (Pe) Italia	42.195
15/10/17	09:15	Maratona di Pescara	Pescara (Pe) Italia	21.097
15/10/17	09:30	Budapest Marathon 32ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	42.195
15/10/17	09:30	Ecomaratona del Chianti- Trail 21k 11ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	21.000
15/10/17	09:30	Ecomaratona del Chianti - Del Luca Trail 14K 7ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	14.000
15/10/17	09:30	Ecomaratona del Chianti 11ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
15/10/17	09:30	Lake Garda Marathon 11ª edizione	Lago di Garda - Malcesine (Vr) Italia	42.195
15/10/17	09:30	Maratona di Amsterdam 42ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195
15/10/17	09:30	Mezza Maratona di Amsterdam 42ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	21.097
15/10/17	09:30	Mezza Maratona di Cremona 16ª edizione	Cremona (CR) Italia	21.097
15/10/17	09:30	Mezza Maratona di Sabaudia 17ª edizione	Sabaudia (LT) Italia	21.097
15/10/17	09:30	Run Days Decathlon	Fiumicino (RM) Italia	10.000
15/10/17	09:30	Trail dei Borghi e Castelli 2ª edizione	Vairano Patenora (Ce) Italia	14.000
15/10/17	09:45	La Tartuffissima 7ª edizione	Piazza VII Maggio - Pietralunga (Pg) Italia	10.500
15/10/17	10:00	Bucharest Marathon	Bucharest (EE) Romania	21.097
15/10/17	10:00	Corri Cures [C.C.] 10ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000
15/10/17	10:00	Giro delle Mura di Loano 11ª edizione	Piazza Italia - Loano (SV) Italia	10.000
15/10/17	10:00	Palazzolo Trail 1ª edizione	Località Fontanili - Vasanello (VT) Italia	14.000
15/10/17	10:00	Sant'Olcese Trail 3ª edizione	Sant'Olcese (GE) Italia	25.000
15/10/17	10:00	Straviterbo 10ª edizione	Viterbo (VT) Italia	10.000
15/10/17	10:00	Trofeo Citta dei Papi 3ª edizione	Anagni (FR) Italia	12.000
15/10/17	10:00	Una corsa da Re	Venaria Reale (To) Italia	21.097
15/10/17	10:00	Yerevan Half Marathon 3ª edizione	Yerevan (EE) Armenia	21.097
15/10/17	10:30	Rock and Roll Lisbon Marathon and half marathon	Lisbona (EE) Portogallo	21.097
15/10/17	11:00	Duathlon del Nera 2ª edizione	Piedipaterno - Valle del Nera (Pg) Italia	4.500
21/10/17	15:00	Il 3000 di Emilio (TOP) [CAL] 6ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	3.000
21/10/17	16:00	Campionato Regionale A.S.I. di Cross 1ª edizione	Largo Serafino Cevasco - Parco di Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	6.000
21/10/17	21:00	Urban Trail Run [ANNULLATA]	Roma (RM) Italia	12.000
22/10/17	08:00	Veroli Urban Trail Marathon 1ª edizione	Veroli (FR) Italia	44.000
22/10/17	08:00	Veroli Urban Trail Marathon 1ª edizione	Veroli (FR) Italia	22.000
22/10/17	08:00	Veroli Urban Trail Marathon 1ª edizione	Veroli (FR) Italia	11.000
22/10/17	09:00	Cardio Race 3ª edizione	Guido Reni District - Roma (RM) Italia	10.000
22/10/17	09:00	La Dieci di Vado	Vado Ligure (Sv) Italia	10.000
22/10/17	09:00	Maratona di Lucca 9ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195
22/10/17	09:00	Mezza Maratona di Valencia 27ª edizione	Valencia (EE) Spagna	21.097
22/10/17	09:00	Tagliacozzo Trail Running 1ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	14.000
22/10/17	09:30	Maratonina delle Castagne 14ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000
22/10/17	09:30	Mare - lago delle terre pontine	Latina (LT) Italia	30.000
22/10/17	09:30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097
22/10/17	09:30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	9.000
22/10/17	09:30	Trail Città della Ceramica 3ª edizione	San Lorenzo (Bn) Italia	22.000
22/10/17	09:35	Mare - lago delle terre pontine	Latina (LT) Italia	15.300
22/10/17	09:40	Maratona di Venezia 32ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195
22/10/17	10:00	Correndo con Flavio 3ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	5.000
22/10/17	10:00	La San Gemini 1ª edizione	San Gemini (TR) Italia	10.000
22/10/17	10:00	Roccaraso Trail 3ª edizione	Roccaraso (AQ) Italia	20.500
22/10/17	10:00	Tbilisi Marathon 5ª edizione	Tbilisi (EE) Georgia	21.097
22/10/17	10:10	Maratona di Losanna	Losanna (EE) Svizzera	42.195
22/10/17	10:15	Triathlon Sprint Montefiascone	Lungolago - Montefiascone (VT) Italia	0
22/10/17	10:30	Corri per il Villaggio don Bosco 2ª edizione	Tivoli (RM) Italia	0
22/10/17	10:30	Monte Ocre Vertical Event 5ª edizione	San Felice d'Ocre (AQ) Italia	5.300
27/10/17	19:00	Le Vie di San Francesco 5ª edizione	Attigliano (TR) Italia	200.000
27/10/17	19:30	Un miglio per Ale [CAL] 3ª edizione	Stadio Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	1.609
28/10/17	08:00	Le vie di San Francesco - Long Way 5ª edizione	Piazza Vittorio Emanuele II - Attigliano (TR) Italia	102.000
28/10/17	08:00	Staffetta 12 x 1 ora [TOP] 22ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.000
29/10/17	07:00	Trail del Monte Casto	Andorno Micca (Bi) Italia	46.000
29/10/17	09:00	AiloveRunning 3ª edizione	Firenze (FI) Italia	10.000
29/10/17	09:00	Belluno Urban Marathon	Belluno (Bi) Italia	42.195
29/10/17	09:00	Corri tra gli ulivi 1ª edizione	Boville Ernica (FR) Italia	10.000
29/10/17	09:00	Ecomaratona del Barbaresco e del Tartufo d'alba - 21K 8ª edizione	Alba (Cn) Italia	21.095
29/10/17	09:00	Ecomaratona del Barbaresco e del Tartufo d'alba 8ª edizione	Alba (Cn) Italia	42.195
29/10/17	09:00	Ianus Half Marathon 2ª edizione	Avezzano (AQ) Italia	21.097
29/10/17	09:00	Le Vie di San Francesco - Medium/Short Way 2ª edizione	Piazza Vittorio Emanuele II - Attigliano (TR) Italia	26.000
29/10/17	09:00	Le Vie di San Francesco - Medium/Short Way 3ª edizione	Attigliano (TR) Italia	48.000
29/10/17	09:00	Maratona di Dublino 38ª edizione	Dublino (EE) Irlanda	42.195
29/10/17	09:00	Trail del Monte Casto	Andorno Micca (Bi) Italia	21.000
29/10/17	09:30	Corri con le scarpe nuove...ma porta le vecchie 5ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	6.250
29/10/17	09:30	Maratona di Torino 31ª edizione	Torino (To) Italia	42.195
29/10/17	09:30	Millennium Trail - 14k	Palombara Sabina (Roma) Italia	14.000
29/10/17	09:30	Millennium Trail - 34k 1ª edizione	Palombara Sabina (Roma) Italia	34.000
29/10/17	09:30	Millennium Trail 3ª edizione	Palombara Sabina (Roma) Italia	20.000
29/10/17	09:30	San Nicola Half Marathon 5ª edizione	Bari (Ba) Italia	21.097
29/10/17	09:30	Trofeo Todaro Sport 8ª edizione	Zona Artigianale - Ladispoli (RM) Italia	10.000
29/10/17	09:30	VIVI Dragona 6ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000
29/10/17	10:00	Corri per la solidarietà 1ª edizione	Ischia - Casamicciola Terme (NA) Italia	11.000
29/10/17	10:00	La Mezza Maratona d'Italia 1ª edizione	Imola (Bo) Italia	21.097
29/10/17	10:00	Maratonina Città di Arezzo 19ª edizione	Piazza Guido Monaco - Arezzo (AR) Italia	21.097
29/10/17	10:00	Maratonina del Marrone 16ª edizione	Laterna (VT) Italia	9.300
29/10/17	10:00	Trofeo Arancini Podistica Solidarietà 12ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (Rm) Italia	0
29/10/17	10:00	Trofeo Carrefour Market 2ª edizione	Via dei Volsci - Velletri (RM) Italia	10.000
29/10/17	10:00	Trofeo Podistica Solidarietà [TOP] 14ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	5.500
29/10/17	10:30	La 30	Torino (To) Italia	30.000
29/10/17	10:30	Maratona di Lubiana 22ª edizione	Lubiana (EE) Slovenia	42.195

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




home page podistica triathlon trail ciclismo criterium società notizie solidarietà fototeca dlf 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	Tarquini Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZEBO..... - PREMI: Organizzata da: UISP Viterbo
Percorso	Pianeggiante
Logistica	Ritrovo ore 7,30 e partenza ore 9,30 Viale dei Navigatori
Iscrizioni	Info: Cell.: 328.5675201 - Email: maurizioguidozi@libero.it Iscrizioni a cura della Podistica Solidarietà
Web	www.uisp.it/viterbo

farmacia semplice.it
 SPECIALISTI IN INTERAZIONE PER LO SPORT
 TIBURMEDICAL
 SportViterbo.it
 DLF ROMA
 AD SPERM
 Tutti i fondi raccolti saranno utilizzati solo per iniziative di solidarietà!
 ShinyStat
 Visite oggi 949
 Visite tot. 3362879

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

E FACCIAMO GLI AUGURI AI NATI NEL PROSSIMO MESE DI OTTOBRE

di Redazione Podistica



- 1 ottobre** Antonio De Caro, Gianluca Basciano, Pierluigi Rossi
- 2 ottobre** Giuseppe Zagordi
- 3 ottobre** Ettore Sala
- 4 ottobre** Alberto Palazzani, Antonio Piccirillo, Daniele d'Ottavi, Francesca Carpignoli, Francesco Luciani, Marco Giammatteo, Maurizio Ragozzino, Salvatore Ferrante
- 5 ottobre** Arianna Basilio, Franco Sarracino, Maria Astuto, Maria Chiara Rosi, Massimo Buonanno
- 6 ottobre** Domenico Bellinghieri, Giuliano Saracchini, Monica Pelosi
- 7 ottobre** Luigi Rosario Filippo Sciusco, Vito Addante
- 8 ottobre** Francesco Di Giuseppe, Letizia Pancotto, Luciana La Face, Maurizio Giovannetti, Stefano Marinone
- 9 ottobre** Andrea Zuffi, Bruno Enzo Pontecorvo, Carlo Cerilli, Charles Graves, Francesco Borzini, Gianluca De Nicola
- 10 ottobre** Alessandra Muzzi, Antonio Parisi, Marco Meucci
- 11 ottobre** Andrea Zicoschi, Domenico Paul Etienn Porraro, Gabriele Collatina, Luigi Gasbarri
- 12 ottobre** Giorgio Matteoli, Michele Mascolo
- 13 ottobre** Alessandro Verrecchia, Cesare Gambardella, Massimiliano De Felice, Massimiliano Mattina
- 14 ottobre** Antonio Flamini, Domenico Bovi, Francesco Carfagna, Francesco Sergi, Nives Murgia
- 16 ottobre** Andrea Covino, Claudio Alesse, Gaetano Tessitore, Giovanni Graziosi, Massimo Castellano, Salvatore Paxia, Umberto Martino
- 17 ottobre** Giovanni Sai
- 18 ottobre** Enzo Tundo, Luca Raffaelli, Marco Perrone Capano, Paolo Mechilli
- 19 ottobre** Gianfranco Arcangeli
- 20 ottobre** Cosimo Damiano Minervino, Dario Maurizio Danese, Francesca Fratini, Marco Zuccari, Roberta Sabatino, Simone Boursier Niutta
- 21 ottobre** Francesco Nisi, Marco Tomassini
- 22 ottobre** Claudio Mortarotti, Daniele Biondi
- 23 ottobre** Gian Luigi Ricupito, Marco Fabiani, Piero Frattarelli
- 24 ottobre** Giovanni Vallario, Giuseppe Dastoli, Stefano Sbardella
- 25 ottobre** Daniele Patruno, Francalberto Bizzetti, Mirella Cicivelli
- 26 ottobre** Gianluca Alba, Vittorio Tiberi
- 27 ottobre** Federico Lommi, Mirjam Neusius, Simone Sciortino, Stefano Loletti, Tommaso Iorio
- 28 ottobre** Aldo Velli, Alessandro Spallaccia, Carmelo Salanitro
- 29 ottobre** Christian Hubler, Simone Ottaviani
- 30 ottobre** Andrea Pozzi, Mauro Mariani, Sandra Ianni
- 31 ottobre** Claudio Mancinelli, Gerardo Santarelli, Paolo Sai

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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

SEDE DI TIVOLI VICOLO TOMEI, N.11