Podistica Solidarietà RM069

LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 156 ottobre 2015

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,

la corsa è per molti di noi, professionisti o semplici appassionati, un momento di grande gioia e di immenso relax. Un momento della giornata in cui stacchiamo la spina da quanto ci circonda, dal nostro lavoro, talvolta dalle nostre pressioni personali e professionali, dai pensieri piccoli e grandi che ci attanagliano. Eppure non possiamo mai staccare del tutto il nostro cervello. E' per questo motivo che sarebbe poco coscienzioso anche per chi vi scrive, aprire questo numero senza ricordare, anche solo per un brevissimo momento, le tante vittime di Parigi, i tanti giovani che hanno trovato nel loro momento serale di relax, di tranquillità, di pausa, la morte.

Parigi non può e non deve essere dimenticata. Parigi rimarrà un ricordo indelebile nelle nostri menti. Ma allo stesso tempo anche noi, come cittadini, alcuni come genitori, come educatori (nella scuola come nello sport) non possiamo fare altro che andare avanti, continuare a vivere anche per quei ragazzi. Perché è solo andando avanti che potremmo esorcizzare le nostra paure. Le paure di chi vive in una grande città come Roma, di chi accompagna la mattina a scuola figli o nipoti, di chi lascia una carezza sul volto della propria mamma o del proprio papà. Torneremo a correre, torneremo a fare solidarietà oggi ancor più di ieri, e lo faremo con una nuova coscienza. Scusate, ma era dovuto.

Il mese di ottobre si è aperto con i fasti che la prima edizione di uno degli eventi più attesi e celebrati dalla nostra Podistica: la Maratona del Cuore è stata un evento unico nel suo genere, una occasione ancore speciale per continuare a festeggiare i vent'anni dei nostri inconfondibili colori.

La Mezza dei Castelli Romani, la Trenta del Mare e la Mezza Maratona di Vico, l'hanno fatta da padroni per numero e qualità dei partecipanti, ma mi preme con piacere sottolineare anche ala grande partecipazione alla Maratona di Roma a staffetta giunta alla sua 15esima edizione. Una passione nuova che coinvolge un numero sempre maggiore di podisti quello degli eventi a staffetta e che di volta in volta, vede troneggiare sui gradini del podio le magliette arancioni della Podistica.

In secondo piano per quest'anno quella che molti di noi consideravano una classica del podismo romano, la Blood Runner, che quest'anno ha dovuto subire un inatteso declassamento a gara non competitiva, con le immaginabili conseguenze legate al numero dei partecipanti, che ne aveva caratterizzato gli anni precedenti.

Concludo ricordando anche l'ottima partecipazione numerica alla Roma Urbs Mundi e mi piace anche ricordare che dopo la pausa estiva siamo ritornati a prestare il nostro servizio di volontariato alla Mensa della Caritas di Colle Oppio.

Buona lettura a tutti...

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

3/10	07:00	Le Vie di San Francesco - Long Way 4ª edizione	Attigliano (TR) Italia	130.000	5
3/10	07:00	Le Vie di San Francesco - Medium Way 2ª edizione	Attigliano (TR) Italia	66.000	1
3/10	16:00	Ridere per vivere Run 2ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	15
4/10	09:00	Al Gir dal Final 37ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	12.000	2
4/10	09:00	Le Vie di San Francesco - Short Way 1ª edizione	Attigliano (TR) Italia	26.000	1
4/10	09:00	Telesia Half Marathon 1ª edizione	Piazza Minieri - Telese Terme (Bn) Italia	21.097	3
4/10	09:30	L'anello del brigante 3ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	5
4/10	09:30	Maratona di Torino 29ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	2
4/10	09:30	Mezza Maratona dei Castelli Romani 17ª edizione	Ariccia (RM) Italia	21.097	77
4/10	09:30	Trofeo S.Ippolito 12ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	69
4/10	09:30	Vendemmiale 90ª edizione	Via Gramsci - Capena (RM) Italia	10.000	6
4/10	09:30	Yerevan Half Marathon 1ª edizione	Yerevan (EE) Armenia	21.097	1
4/10	10:00	Bruxelles half Marathon	Bruxelles (EE) Belgio	21.097	1
4/10	10:00	Mezza Maratona di Cardiff 12ª edizione	Cardiff (EE) Galles	21.097	1
11/10	07:30	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	3
11/10	09:00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	87
11/10	09:00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	10.000	15
11/10	09:15	Mare – Lago delle Terre Pontine	Latina (LT) Italia	30.000	16
11/10	09:15	Mare – Lago delle Terre Pontine	Latina (LT) Italia	15.000	6
11/10	09:30	Eco Trail della Roscetta 7ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	3
11/10	09:30	La Corsa della Croce Rossa 8ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	8.000	5
11/10	09:30	Trail Aldobrandini 1ª edizione	Villa Aldobrandini - Frascati (RM) Italia	18.000	4
11/10	10:00	Corriamo per l'autismo 3ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000	5
11/10	10:00	London Royal Parks Foundation Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	5
11/10	10:00	Maratonina Città di Arezzo 17ª edizione	Piazza Guido Monaco - Arezzo (AR) Italia	21.097	2
11/10	10:00	Strafrosinone 31ª edizione	Frosinone (FR) Italia	12.500	3
11/10	10:00	Straviterbo 8ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.800	15
11/10	10:00	Trail del Monte Soratte 15ª edizione	Monte Soratte - Sant' Oreste (RM) Italia	13.500	1
17/10	13:00	Maratona di Roma a Staffetta 15ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	66
18/10	09:00	Mezza Maratona di Valencia	Valencia (EE) Spagna	21.097	1
18/10	09:00	Trofeo Federiciano 6ª edizione	Andria (Bari) Italia	10.000	1
18/10	09:15	Correndo con Flavio 1ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	5.000	26
18/10	09:15	Maratona D'Annunziana di Pescara 15ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195	6
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti - Trail 21k 9ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	21.000	1
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti 9ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195	5
18/10	09:30	Maratona di Amsterdam 40ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	7
18/10	09:30	Roma Urbs Mundi 10ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	95
18/10	09:30	Trail Città della Ceramica 1ª edizione	San Lorenzello (Bn) Italia	22.000	4
18/10	09:30	ViVi Dragona 4ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000	6
18/10	09:45	Lunghissimo di Contigliano ...	Contigliano (RI) Italia	32.000	3
18/10	10:00	8K di Amsterdam 40ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	8.000	1
18/10	10:00	Corri Cures 7ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000	35
18/10	10:00	Corri per Medici Senza Frontiere	Ingresso Piazzetta del Bel Respiro Villa Doria Pamphili	7.500	17
18/10	10:00	La Corsa della Speranza	Milano (Mi) Italia	5.000	2
18/10	10:00	Lago Maggiore Marathon 5ª edizione	Arone (NO) Italia	42.195	1
18/10	10:00	Maratonina a La Rustica 2ª edizione	La Rustica - Roma (RM) Italia	5.000	5
18/10	10:00	Trofeo Citta dei Papi 1ª edizione	Casale Anagni (FR) Italia	11.250	1
24/10	15:00	Il 3000 di Emilio 4ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	3.000	16
24/10	18:00	Corri Supino al chiaro di Luna 1ª edizione	Supino (FR) Italia	5.000	1
25/10	09:00	Maratona di Lucca 7ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195	3
25/10	09:00	Maratona di Venezia 30ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	34
25/10	09:00	Maratona di Venezia 30ª edizione	Venezia (VE) Italia	10.700	2
25/10	09:30	Conero Trail 5ª edizione	Sirolo (An) Italia	23.000	1
25/10	09:30	Eco Trail Correndo nella Storia 1ª edizione	Cassino (FR) Italia	22.000	1
25/10	09:30	Golden Race Runforever Aprilia 4ª edizione	Aprilia (RM) Italia	14.000	17
25/10	09:30	La Corsa di Giulio	Rm (RM) Italia	10.000	2
25/10	09:30	Maratonina delle Castagne 12ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	7
25/10	09:30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	85
25/10	09:30	StraSalerno 20ª edizione	Salerno (SA) Italia	21.097	1
25/10	10:00	Blood Runner - Corri per donare il Sangue	Gianicolo - Roma (RM) Italia	6.000	45
25/10	11:00	Run 4 Peace	Acilia - Roma (RM) Italia	5.000	1
25/10	15:00	Walking Dog 1ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	5.000	2
27/10	19:00	Un miglio per Ale 1ª edizione	Stadio Terme di Caracalla - Roma	1.600	24
31/10	00:00	Crociera Maratona del Mediterraneo 1ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	42.195	2

31/10	10:00	Corri con Stefano 1ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma	5.000	3
31/10	20:00	Progetto Filippide	Circo Massimo - Roma (RM) Italia	4.000	14

E i vostri articoli:

Comunicato Stampa Maratonina del Cuore

di Francesca Testi, 01/10/2015

Un grande successo quello che ha caratterizzato
la Prima Edizione della Maratonina del Cuore,
svoltasi a Tivoli domenica 20 settembre 2015 e organizzata dalla A.S.D. Podistica Solidarietà in collaborazione con il Comune di Tivoli.
Un successo per molte ragioni, prima tra tutte il motivo che ha ispirato l'evento e che è la filosofia che da sempre caratterizza la Podistica Solidarietà, e cioè la volontà di adoperarsi per il prossimo. La Maratonina del Cuore nasce, infatti, allo scopo di raccogliere fondi per l'acquisto di un defibrillatore che verrà donato ad un istituto scolastico o ad un'associazione del territorio di Tivoli, ma che sarà comunque a disposizione dell'intera comunità.
Molto importante la cornice che ha fatto da sfondo ai 10km della gara competitiva: per la prima volta dopo anni, infatti, si è tornati a correre una gara interamente svolta nel centro della città di Tivoli, con i suoi tantissimi scorci ricchi di storia e cultura, che hanno sicuramente regalato emozioni, tra gli atleti partecipanti, sia a chi è nato e cresciuto nella nostra cittadina che a chi è venuto a vederla incuriosito proprio dalla possibilità di solcarne le strade e i vicoli. Per non parlare, poi, della passeggiata non competitiva di 2km che si è svolta per la quasi totalità all'interno del **Parco di Villa Gregoriana**, splendida oasi naturalistica del **FAI- Fondo Ambiente Italiano**, gentilmente messa a disposizione della manifestazione.
Alle 6:30 tanti atleti della Podistica Solidarietà e volontari erano già al lavoro in **Piazza Rivarola** per ultimare i preparativi. Impareggiabile l'impegno profuso da tutti loro, fin dai giorni precedenti la gara, affinché tutto si svolgesse nel migliore dei modi: dalle iscrizioni al ristoro finale, passando per la sorveglianza del percorso, l'allestimento area partenza/arrivo, il momento delle premiazioni finali, la pulizia della piazza per restituirla alla città come l'abbiamo trovata.
Grandissima la partecipazione di atleti che hanno gareggiato nella 10km e che hanno risposto all'appello solidale della Podistica e del suo Presidente Giuseppe Coccia: **in 386 hanno tagliato il traguardo, un record per una gara alla sua prima edizione.**
Numerosissimi anche coloro che hanno invece scelto la passeggiata non competitiva: 200 persone di tutte le età hanno letteralmente invaso Villa Gregoriana con indosso le magliette dell'evento, in un fiume bianco e arancio di grande solidarietà. Grazie, quindi, a tutti gli atleti e i cittadini che con la loro presenza ci hanno riempito di gioia facendoci dimenticare in un attimo le fatiche del lavoro fatto per organizzare la manifestazione.
Dal punto di vista tecnico, il percorso della gara è risultato per la gran parte pianeggiante, con qualche tratto di salita qua e là a conferire al tutto quel tanto di difficoltà che consente a tutti di misurarvisi in maniera piuttosto agevole.
Ecco l'ordine d'arrivo dei primi dieci uomini:
Troia Daniele (RCF Roma Sud),
Di Gregorio Roberto (Tivoli Marathon),
Milana Christian (Running Evolution),
Di Stefano Daniele (S.S. Lazio Atletica Leggera),
Maugliani Davide (Atletica Vicovaro),
Proietti Marco (Tibur Runners),
Mancini Andrea (Podistica Solidarietà),
Minori Loris (Colleferro Atletica),
D'Errigo Mauro (Podistica Solidarietà),
Pacifici Carlo (Tibur Runners).
Per le donne, si aggiudica il
primo posto la nostra Ciprietti Michela, seguita da ben altre tre atlete Orange:
Patta Paola,
Valletta Mariangela e
Bravetti Annalaura. Complimenti, quindi alle donne della Podistica Solidarietà! Ma un grande applauso va anche alle altre sei atlete che, a seguire, completano la decina della testa della corsa:
Todi Valeria (Podistica AVIS Priverno),
Seferian Elvira (Running Evolution),
Altarozzi Cinzia (CAT Sport),
Ciccacci Laura (Bancari Romani),

Caponi Carla (Romatletica Footworks) e
Cavallari Fabiana (Tivoli Marathon).
Tanti anche i premiati nelle categorie e un riconoscimento speciale per i primi tre gruppi più numerosi della passeggiata non competitiva.
A premiare tutti il **Sindaco di Tivoli, Professor Giuseppe Proietti,** coadiuvato dall'**Assessore allo Sport Alessandro Baldacci e dalla Consigliera Laura Di Giuseppe.**
I ringraziamenti da fare sono tanti per cui iniziamo prima di tutto al Comune di Tivoli che ha collaborato all'intera manifestazione e ha sposato la nostra causa solidale fin dal primo momento.
Grazie anche al **Corpo dei Vigili Urbani** che hanno presenziato sul percorso della gara affinché fosse mantenuto in sicurezza per gli atleti, nel rispetto della viabilità cittadina.
Ringraziamo ancora le associazioni di volontari che hanno prestato le loro energie alla manifestazione:**Misericordia di Villa Adriana, Associazione Nazionale Carabinieri e Protezione Civile di Tivoli.**
Un doveroso grazie va anche a tutte le società partecipanti: **CAT SPORT, BANCARI ROMANI, TIVOLI MARATHON, RUNNING EVOLUTION, RUNNERS FOR EMERGENCY, TIBUR RUNNERS, LBM SPORT TEAM, ATLETICA PALOMBARA, SS LAZIO ATLETICA LEGGERA, PUROSANGUE ATHLETICS CLUB, MES COLLEFERRO, CORSA DEI SANTI, CALCATERRA SPORT, ASD PODISTICA 2007, ASD ATLETICA CITTA' DEI PAPI, ROMA EST RUNNERS, LBM SPORT, FREE RUNNERS, DUE PONTI, ATLETICA LA SBARRA, ATLETICA FIANO ROMANO, VITINIA CORRIMONDO, UISP ROMA, UISP MATERA TURSI, TRAIL DEI DUE LAGHI, TIBURTINA RUNNING ROMA, STATO MAGGIORE ESERCITO RUN, ROMATLETICA FOOTWORKS, RCF ROMA SUD, PODISTICA AVIS PRIVERNO, PODISTI VALMONTONE, PODISTI FRENTANI, PFIZERRUNNING TEAM, MILLEPIEDI LADISPOLI, MARATHON CLUB ROMA, GS LITAL, GS AUSONIA, GAAC 2007 VRM, FART SPORT FRANCAVILLA, COM. TERR. LAZIO SUD EST, COLLEFERRO ATLETICA, BIOTEKNA MARCON, BEATI GLI ULTIMI, ATLETICO MONTEROTONDO, ATLETICA VITA, ATLETICA VICOVARO, ATLETICA TUSCULUM, ATLTETICA RUBINETTERIE F.LLI FRATTINI, ATLETICA PFIZER, ATLETICA FUTURA ROMA, ATLETICA AURORA SEGNI, ATL. ENERGIA ROMA, ASD RUNNING SAN BASILIO, ASD PODISTICA AMATORI MOROLO, ASD ATLETICA SABAUDIA, ASD ATLETICA CARSOLI.**
Menzione speciale anche per tutti gli sponsor che hanno contribuito alla causa mettendo a disposizione fondi e premi di ogni genere:
Carlo Centro Calzature, Tibur Medical, Fai Fondo Ambiente Italiano – Parco Villa Gregoriana, Avis, Sportuno, Pragma Società Consortile, Mizuno, New Balance, Chronotech, Cat Sport, Forhans, Telethon, Conad, Salviani Olive, Noene, Nutrilite, Gioielleria Laudani, Gelateria Pinocchio, Firenze Marathon, Milano Marathon, Venice Marathon, Maratona di Rieti, Roma Ostia, Maratonina dei 3 Comuni, Amatrice-Configno, Coast to Coast Amalfi Positano, Orlando Pizzolato Stage, Garberini, Foto Ottica Berti Raffaele, Pit Stop Fratelli D'Alessandro, TivoliNet, AutoMotive.
E ancora:
2DR S.n.c Laboratorio Odontotecnico, F.C. 75 Verniciatura Legno,La Sorgente Impresa di Pulizie,L'Agorà - Scuola di Formazione Linguistica e Potenziamento Didattico,Millionaire, Blindlane 16 Style Store, Inn Abbigliamento Bimbi 0-16 anni, Tabaccheria Viale Mazzini, Mario Cipriani Impresa, Grasti Otello – Impianti termici, idrici, Aria Condizionata, Piscine, Caldaie, Stufe a pellet, Termocamini, Ceramiche Cacciaguerra, Carni Kasher, Andy Walrus Abbigliamento, Carpisa Tivoli, Runner's World, Training Consultant Fulvio Massini, S.S. Lazio Nuoto, Empolum Sporting Club, Pizzeria "Il Podista", Ristorante "Ape 50", Ristorante "Il Ciocco", Negozio Fiori "Teresa", Galleria 90, Masotti Abbigliamento, Gioielleria "Lolli", Ristorante "La Sibilla", Vapoforno Plebiscito.
Altra menzione speciale per le attività che hanno offerto dolci e pane per il ristoro: **Forno "Gubinelli", Forno "Sistina", Bar Pasticceria "Rossi",Forno "Salvati".**
E infine, g**razie ancora a tutti gli atleti della Podistica Solidarietà** che per un giorno hanno deciso di lasciare a casa le scarpe da corsa per far parte di uno staff organizzativo che, insieme a tutti i volontari già citati e a tanti nostri parenti e amici, è stato il fulcro di questa splendida giornata di sport e solidarietà che festeggia degnamente il ventesimo anniversario della fondazione della nostra squadra.
Appuntamento a tutti al prossimo anno per una nuova edizione.
ASD Podistica Solidarietà
e.mail: podistica.solidarietà@virgilio.it - web: www.podisticasolidarieta.it

Quattro moschettieri a Pisa

di Natalino Aragona, 01/10/2015

I quattro 'moschettieri' orange: Umberto, Natalini, Marco e Luigi

Finito il caldo assurdo di Roma ricomincia una seria (?!?) preparazione alla mia prima maratona (Firenze 29/11) e scorrendo il calendario di settembre mi intriga la mezza di Pisa … Pisa?? Ma io ho un amico a Pisa che non vedo da anni!!! Parte subito un sms "ma tu per caso sei a Pisa il 26?" ... risposta positiva e in un baleno biglietto treno on-line, bonifico e iscrizione.

Sarò il solo? Ma no vedo altri tre prodi moschettieri della Podistica e spiando i loro tempi vedo che sono simili ai miei, li contatto tramite il sito e ci diamo appuntamento alla partenza. Serata pre-gara non proprio da atleta ma rivedere un amico dopo anni e ripassare i vecchi trascorsi e le novità che ci siamo persi implica un calice di vino e qualcosina in più durante la cena.
Sveglia mattutina con ricca colazione con il mio amico più eccitato di me per la prima gara a cui assisteva (dopo lasciandosi alla stazione mi ha chiesto un programma per allenarsi sui 10.000!!!) e via in motorino al Parco di San Rossore, mi incontro con gli amici della Podistica (**Luigi Altieri, Marco Calisti e Umberto Balzerani**) ... subito foto di rito (pochini rispetto alle foto solite del maestro Maurizio) e purtroppo dato l'esiguo numero l'urlo della Podistica sicuramente non intimorirà gli avversari anche perché non c'è Marco Taddei a gasarci!!! Ok si parte per il riscaldamento. Marco è un peso piuma e il suo passo noi ce lo sogniamo nonostante il dolore al costato dovuto a una caduta. Io Luigi e Umberto contiamo di seguire gli angeli dell'ora e 55' almeno quelle sono le nostre speranze.
Si parte!!! il serpentone si snoda tra i viali dell'immenso parco la strada è abbastanza larga da evitare assembramenti e cadute, Umberto poco dopo la partenza accusa un problemino e lo perdiamo di vista, io e Luigi continuiamo tranquilli chiacchierando e godendoci il fresco della campagna toscana. Al 5° km decidiamo che è ora di risparmiare fiato per la gara e entriamo nelle mura di Pisa ... **lo spettacolo è unico si gira intorno alla Torre attraversando Piazza dei Miracoli, le due sponde dell'Arno, noi ci selfiamo tra monumenti e vicoli senza perdere il passo**.
I chilometri scorrono senza salite di rilievo e i ristori ben posizionati. Usciamo dalle mura e un vento piacevole toglie la calura del sole. Purtroppo anche Luigi intorno al 15° km accusa un problemino e resto solo a seguire i Pace maker dell'ora e 55'. Intorno al 18° km mi sento ancora fresco e vedendo che Luigi non ha più recuperato decido di accelerare un po' e chiudo con un discreto 1h 54' 28" (pensavo meglio) che comunque rappresenta il mio PB. Un altro mattoncino per la mia maratona di Firenze …

Ragazzi autistici, persone speciali

di Paola Gaito, 12/10/2015

Il maltempo del giorno precedente non ha fatto desistere chi, come me e Roberto, era fortemente motivato e voleva esserci assolutamente per testimoniare la vicinanza della Podistica Solidarietà a questo evento solidale speciale.
Speciale è il luogo che ci accoglie, Villa Ada, il secondo parco di Roma, per grandezza dopo Villa Pamphili.
Speciali sono questi ragazzi e le loro famiglie. Alcuni di loro partecipano con noi alla gara. Altri invece rimangono in disparte.
Un ragazzo mi colpisce. Con lo sguardo rivolto quasi sempre in alto, osserva le sue mani che fa ruotare in tutte le direzioni, parla a bassa voce e sorride. Poi improvvisamente si avvicina, mi abbraccia e scappa via.
A volte entri nel loro mondo inconsapevolmente, altre volte vorresti strappargli un sorriso, attirare la loro attenzione con un gioco, una canzone ... ma non sempre riesci a fare breccia nel loro universo. **Per questo oggi corro, perché correre per loro mi fa sentire meno distante.**
Allora partiamo. In compagnia di Roberto percorriamo i sentieri della Villa, senza fretta, godendoci lo spettacolo della natura. Davanti a noi altri amici della Podistica, **Gianluca Rossi, Alessandro Marasco e Cristiano Ceresatto**, il nostro top runner che non si smentisce e taglia per primo il traguardo.
Lasciamo questo incantevole posto solo con un rammarico, non essere riusciti a colorare di Orange i sentieri del parco. Che dite ci proviamo l'anno prossimo???

Umiltà e sacrificio

di Stefano Pierdomenico, 15/10/2015

Nei primi giorni dello scorso aprile e precisamente il giorno di Pasquetta osservando un tramonto a Roma su alcune foto pubblicate su facebook ho notato una somiglianza con alcune foto della maratona di Budapest dello scorso anno ed ho trovato anche, oltre ai colori simili, anche alcuni scorci collegati.

Incuriosito ho iniziato a sbirciare finché, preso dall'entusiasmo, dopo aver deciso di partecipare all' ultra maratona dei monti Simbruini, mi sono promesso di voler fare anche la maratona di Budapest.
La coincidenza ha voluto che il giorno successivo incontravo il mio caro amico **Andrea Di Giacinto** e gli proponevo di partecipare a questa maratona, organizzando quanto necessario insieme. In fondo sua sorella, con altri amici avrebbero partecipato, ma da solo non se la sentiva, aveva bisogno di una spalla fidata con cui fare anche del sano turismo, evitando gli orari a cui le famiglie con bambini sono costrette.
In una serata davanti ad una birra abbiamo preso i pettorali, scelto il volo, la sistemazione per dormire e quanto serviva. Abbiamo optato per la partenza da Ciampino aeroporto a cui ci arriviamo entrambe anche a piedi.
Alla volta del sabato 9 ottobre partiamo con due ore di ritardo per il maltempo perché l'aereo non riusciva ad atterrare a causa della pista allagata. Finalmente alle 17:00 si parte ed alle 18:30 atterriamo a Budapest avendo il piacere di conoscere Elena Pesavento, Livia Pesavento e con loro Francesca De Angelis già conosciuta in altra occasione, tutte di una squadra di corsa di Ostia. Sembra che gli argomenti dei runners siano sempre gli stessi, ma spesso, non è cosi, si arriva fino a Budapest per la maratona come spunto per visitare la città.
Ci sistemiamo in albergo, posto dentro un palazzo nel pieno centro, in una stanza con una vista sui tetti e sui monumenti più importanti della città, e subito siamo andati a cena con la sorella di Andrea, suo marito Davide ed un atleta dei bancari Ferruccio con la moglie e con i rispettivi figli.
Decidiamo di comprare alcuni alimenti per fare colazione perché in albergo la servono non prima delle sette, però l'ungherese è una lingua molto diversa dalla nostra e difficile da capire.
Compro un pacco di non so cosa pensando di acquistare fette biscottate, mi accorgo solo il giorno dopo di aver preso dei crackers con pepe verde e paprika.
Comunque Andrea è tedesco ed alle 5:00 in punto è attivo ed operativo sapendo di dover riempire il suo stomaco, ma anche di svuotarlo per correre sereno, io inizio a mangiare cose alternative ed integratori mai provati.
Ci vestiamo ed insieme a Davide e Ferruccio ci dirigiamo verso la metropolitana per la giornata piovosa. Peccato che arrivati in fondo alle scale una ragazza inglese ci ammonisce: "It's overload!".
Ci dirigiamo verso la zona di partenza corricchiando per non soffrire il freddo (circa 7°C), arrivati sul posto la scena è ormai conosciuta, migliaia di partecipanti variopinti simpatici e dai volti multietnici. Sinceramente mi sarebbe piaciuto preparare questa gara come la mia prima maratona, purtroppo impegni vari mi hanno impedito di eseguire una preparazione come si deve.
Comunque con un lungo di 30 km fatto tre settimane prima, la mezza dei Castelli la domenica precedente mi sentivo sicuro di poter correre bene.
Come si dice **"ho fatto i conti senza l'oste"**, cioè in modo sprovveduto ho affrontato questa maratona sottovalutando la lunga distanza.
Arrivati sulla linea di partenza salutiamo il presidente dei lupi di Monte Cairo Antonio Di Manno ed un altro ragazzo di Cassino. Subito riconosco Stefano Cina top runner dei Bancari e cogliamo l'occasione per fare qualche foto e scambiare alcune battute ed eseguire ognuno i propri riti scaramantici.
Arriva **Giorgio Calcaterra** tra noi al quale dico: "Dai Giorgio facciamo una foto..." E lui:" E come fai qui?"
Tiro fuori il telefono e prima lo affido ad un rumeno che sembrava aver visto per la prima volta un cellulare. Dopo aver capito che non era in grado di farci una foto decido di scattarla io e chiedo ad un top runner ungherese di scattarci questa benedetta foto tutti insieme.
Partiamo e tengo da subito il mio passo purtroppo non allenato a dovere ... Mi sento subito pieno di energia,**l'atmosfera è quella giusta, complessi rock, orchestre di musica classica e soprattutto la gente calda e festosa che da la carica**.
Arrivati su viale Andrassy viene subito in mente il film "Il Pianista" con i rastrellamenti dei nazisti nei vari palazzi divisi in blocchi, poi il palazzo del terrore utilizzato sia dai nazisti che dai servizi segreti militari del Kgb. A primo impatto potrebbe generare tristezza per le pagine sanguinose della storia. Per fortuna il colore caldo degli atleti e tutte le orchestre, i bambini e la gente del pubblico che urla, rendono quell'aria meno triste e grigia.
Sarà l'autunno, la giornata piovosa ma sembrerebbe una maratona noiosa. Finalmente dopo qualche biscotto dove scorgo Giorgio Calcaterra e Stefano Cina tra i primi posti, veniamo proiettati in un'altra dimensione, quella del centro adiacente al Danubio con palazzi e monumenti della fine del 19° secolo come quello del parlamento ed il fasto della nobiltà del compromesso austro-ungarico con il palazzo regale che ha ospitato anche la principessa Sissi rappresentata in molti film.
Una spinta improvvisa mi assale ma cerco di frenare i miei impeti di gioia, ero appena al 20° km e sapevo che si possono trovare molti imprevisti, supero la mezza maratona con un tempo di 1h30' e penso di aver gestito a puntino la mia corsa. Incontro atleti spagnoli, inglesi, polacchi, belgi, francesi che leggendo sulla canotta orange la scritta fatta per l'occasione **"Stefano Italia"**, ed anche sul pettorale il nomignolo **"Flash Italy"**, si conversava delle loro esperienze in Italia, chi per lavoro, chi per amore ecc.

Ottime sensazioni integro con dei gel, quelli che non uso di solito, ed arrivo al 30° km e qui improvvisamente, cosi senza preavviso, un gran mal di pancia che mi costringe a ricorrere ai bagni disposti sul percorso:**accidenti questa non ci voleva!** Provo a riprendere la corsa ma le mie gambe si bloccano, sento che qualcosa non va, ho un bollore in pancia e mentalmente mi rifiuto di correre, così mi rinchiudo nuovamente in bagno e penso di abbandonare la gara. Chiedo ad un addetto all'organizzazione e capisco che per ritirarmi è complicato, o almeno a me pare, **devo consegnare il pettorale ed attendere l'autobus alla fine dell'ultimo concorrente, quindi significa attendere minimo 4 ore**.
No! Ci ripenso e decido di portarla a termine. Scorgo una bella ragazza tra il pubblico, infatti gli ungheresi come le ungheresi come popolo multietnico sono molto belli di stirpe di provenienza prevalentemente russa, lineamenti delicati ed occhi chiari.
Mi avvicino, mi perdo in un complimento e le dico: **"You are so nice!"**
Questa per niente infastidita sorride mi si affianca e comincia ad incoraggiarmi: **"Let's go, come on ..."** mi stampa un bacetto sulla guancia fa un selfie e mi accompagna fino ad un gruppetto di ragazzi che animavano con ogni mezzo e strumento e facevano tanto rumore.
Purtroppo non riuscivo a correre e ricorrevo al bagno altre volte.
Infine al 40° km una ungherese di nome Rózsa in un pessimo inglese mi urla: "Come with me!" E mi porge la mano e timidamente le porgo la mia, tagliando così il traguardo insieme, una foto e poi la perdo di vista. Subito dopo sopraggiunge anche Andrea, ma per lui correre la maratona ha davvero un significato diverso, per lui, è un occasione per fare un bel viaggio ed il tempo e la corsa non sono così importanti, infatti e poco dipendente dal suo garmin ed arriva con un gran sorriso ed è molto contento sotto il traguardo.
Da questa maratona traggo l'ennesima lezione, camminando per gli ultimi dodici km ho capito che **per finire una maratona è necessario allenarsi** e neanche poco, **ci vuole spirito di sacrificio per dedicarsi almeno tre mesi prima a lavori precisi**, trascurare il programma di allenamento, e gli ottimi consigli del mio preparatore Fulvio, saltare sessioni di corsa e soprattutto non essere costante comporta una pessima forma fisica. Le conseguenze sono le prestazioni peggiori e tanta fatica per non essersi dedicati come si dovrebbe, perché **il sacrificio è alla base dell'allenamento**.
Nella mente scattano dei meccanismi perversi e si pensa: "ho fatto già 4 maratone e due ultra ti pare che ho difficoltà a fare anche questa?" E così si pecca di presunzione tralasciando particolari importanti tra cui la forma fisica che da un mese all'altro può cambiare, il clima, il tempo ed il fatto che se non alleni la testa a quel poco di movimento costante per affrontare tanti chilometri, difficilmente ti seguirà anche il corpo. **Scegliere un obiettivo è giusto per essere trainati da un sano principio competitivo e sportivo, sceglierlo ambizioso è pericoloso specialmente senza il sacrificio del faticoso allenamento**.
L'umiltà è allora alla base per affrontare una gara tanto impegnativa, senza presunzione del dover chiudere in un personal best che non potrà mai arrivare solo perché è bella la città e la maratona, oppure si gode di una spinta positiva in un periodo sereno e spensierato. Potrei prendermela con Budapest, l'acqua dei ristori, i saliscendi, la colazione, gli integratori, il freddo, la pioggia ma sarebbe tutto molto banale perché la realtà è un'altra. La città è bellissima e la maratona ancor di più e **quello che è mancato è stato il SACRIFICIO e l'UMILTÀ**.
Finire una maratona camminando potrei considerarla una sconfitta, ma la battaglia era contro me stesso ed ancora una volta traggo una esperienza di vita: "lesson learned"!

Erano Quattro anni che ...

di Marco Taddei, 17/10/2015

Mimmo in trionfo ... ma tutta la squadra è stata immensa!

Erano 4 anni che il gradino più alto del podio di questa gara straordinaria era occupato da LBM che con squadre "marziane" la faceva da padrona!
Quando prima del via non ho visto nessuna canotta "black" ho pensato che forse era giunto il momento di tornare su quel gradino e invaderlo con il nostro entusiasmo, la nostra passione, il nostro colore acceso: Orange!!!
Tutti abbiamo iniziato a cantare il motivetto "ponci ponci ponci po'" ... ci piace vincere facile ...
Certo facile, perché la squadra che avevo scritto sulla carta qualche settimana fa, questa volta non è rimasta solo nei miei sogni ... ma si è materializzata davvero!
Osimani, Mancini, Ciprietti, Zagordi e Liberatore!!
Non sono semplici cognomi, sono poesia, sono la corsa, sono 5 storie di atletica che si uniscono in una sola squadra, sostenuti da un esercito di Runner che orgogliosi li presentano come loro compagni di squadra!
Sono 5 atleti che ti fanno dire con il petto tronfio ... loro sono della **Podistica Solidarietà**, come me!
Maratona a Staffetta, due parole magiche per chi corre!

La Regina delle competizioni solitarie, dove si vive una intera vita in poche ore ... si abbraccia con la massima espressione della condivisione, all'esaltazione dello spirito di squadra : la Staffetta!
Grandissima invenzione questa gara e grandissimo è l'atleta a cui è dedicata, **Mimmo di Biagio**, un grande Runner, un grande coach!
È bellissimo correre e vincere, ma farlo con una folla di amici che urlano, incitano, suonano trombe e agitano palloncini penso sia esaltante!
È non si incitano solo i fenomeni, ma tanti, forse tutti gli Orange che hanno corso questi 8,439 (forse anche di piu') metri di sofferenza pura!
Un tracciato tosto, difficile, pieno di cambiamenti di ritmo, che mette a dura prova anche i fisici più temprati!
La prima frazione ha visto la dominazione assoluta della squadra di Santa Marinella, che ha schierato un Di Priamo fenomenale, capace di staccare di oltre 40" gli inseguitori.
Andrea Mancini, che si è immolato per la causa, partendo a freddo causa il ritardo di Danilo Osimani, ha gestito con difficoltà la sua frazione, ma è riuscito a portare al traguardo un ottimo piazzamento, tenendo duro all'attacco furioso dell'atleta di Santa Marinella, e seguendo a ruota il treno del fortissimo (ex Orange) Giorgio Bizzarri, recente trionfatore della Speata!
Grandissimo Andrea!!!
Il suo schiaffo ha colpito **Danilo Osimani,** secondo frazionista, con il compito di recuperare terreno e secondi ai battistrada!
Oso, secondi, hanno un quintetto di tutto rispetto, e la domanda per tutti è ... chi avranno questi di Santa Marinella ???
Il loro secondo per ora è un incubo!
Luca Tassarotti, ovvero il vincitore incontrastato di tutte le gare svolte sul litorale romano!!!
Anche la seconda frazione è poco rassicurante.
Danilo combatte, recupera posizioni , si porta al terzo posto, ma l'atleta della SMAC (Santa Marinella Athletic Club) arriva con quasi 2 minuti di distacco!
Ecco che si sentono i primi pianti ... non ce la faremo mai!
Due minuti sono troppi!
Ma io confido nelle prossime frazioni...
La staffetta si vince alla fine, è la somma che conta, e poi si sa, in queste gare, come nella vita, la differenza la fanno le donne!!!
Noi abbiamo una gran donna nella nostra squadra, colei che ha sempre partecipato al quintetto di punta e che ha vinto 4 anni fa: **Paola Patta**.
Una gran Lady Orange che ha accettato sportivamente (per questa volta) di passare il suo posto a **Michela Ciprietti,** che quest'anno è in gran forma, aggiudicandosi trofei prestigiosi un po' ovunque, su tutte le distanze!
Cosi alla terza frazione, partono quasi appaiate Michela Ciprietti e Paola Giacomozzi (Oso).
Dietro di loro un "fenomeno" che dopo meno di 2 km non solo ha azzerato il gap con la battistrada, ma ha superato anche la nostra Michela!
Quindi con un colpo di scena, Santa Marinella passa al quarto posto , il secondo posto se lo stanno giocando Michela e Paola e al primo posto c'è la Runner della SS Lazio che prende il largo!
Che gara!!!
Non c'è un attimo di tregua, le emozioni si susseguono.
Io urlo da un lato all'altro del percorso, incito a non mollare ... ad andare forte!
Vaiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii !!!
Siamo al secondo giro , sempre Michela Ciprietti e Paola Giacomozzi appaiate e la battistrada che guadagna secondi prezioni ad ogni chilometro!
Un trio di persone che "passeggiano" per la Villa non segue le indicazioni degli addetti al percorso e attraversa subito dopo la curva ... proprio mentre sta per passare Michela ...
allora urlo loro, forza, velociiiii !!
Non mi ascoltano, anzi la donna del gruppo mi insulta!
Reagisco solo a parole, non mi "scaglierei" mai contro una donna (intanto Michela per fortuna passa indenne e non si verifica la collisione ...).
Nel frattempo le atlete sono arrivate nel tratto sterrato ...
La laziale non molla, tutti pensavamo scoppiasse e invece aumenta ...
Paola Giacomozzi accelera e lascia Michela 10 metro dietro ...
Passano il 7° km, ecco la discesa ...
Un "super tele" rotola nel percorso!!!
Una signora con tacco 8 lo insegue , anche lei è in rotta di collisione con Michela!
Le dico "gentilmente" signora lo prendo io ...
Non mi ascolta ...
Le urlo :"Fermaaaaaaaaaaaa lo prendo Iooooooooooooooo" ...
Per un attimo le sue orecchie hanno l'effetto del gong dopo il colpo della mazza!
Si paralizza, io salto nel percorso calcio la palla ... e Michela passa, mi affianco a lei ma solo per non tagliare di nuovo il percorso, evitando di urtare eventuali concorrenti ... corro con lei e vengo ripreso dal coach di Oso (giustamente, non si possono accompagnare gli atleti, è vietato), esco dopo il rettilineo e ...
Ora ci siamo!

Le ultime due frazioni!!
Finale frazione donne, primi SS Lazio con quasi 2 minuti su Oso, e poi Podistica Solidarietà!
Parte Zagor, ovvero **Giuseppe Zagordi!**
Un atleta di livello a prescindere l'età e le categorie.
È la frazione degli over 45, ma lui se la potrebbe giocare con chiunque e ha dimostrato che questi terreni gli sono congeniali.
Corro anche io, quindi non posso incitarlo nei punti strategici del percorso, quei punti che ho presidiato per tutti gli altri concorrenti della staffetta TOP!
Ma da lì ho incitato tutti gli Orange partecipanti,non solo i Top, perché in queste occasioni ognuno offre la sua prestazione a servizio della squadra, ognuno si impegna al massimo per misurarsi con sè stesso e concedere alla sua squadra un tempo migliore!
Ognuno corre oltre i propri limiti, i propri dolori e magari per qualche causa che lo coinvolge particolarmente!
Sono convinto che anche i Top sentono questa energia e la usano a proprio favore per rubare qualche secondo alla prestazione!
È partito dopo di me Zagor, e lo aspetto prima o poi ... tra poco mi sorpasserà con quel suo incedere felino, ma al contempo potente.
Uno stile di corsa particolare, regolare, una falcata non troppo ampia ma frequente, il braccio sinistro che spinge un po' meno, (come Andrea Mancini) ma questo non inficia la sua corsa che è incisiva, incessante nel ritmo!
Siamo sull'erba e mi passa.
Lo incito senza troppo fragore, lui è schivo alle esaltazioni, ti corre una Mezza in 1h19 e non vuole farlo sapere ... partecipa a dei Mondiali Master con piazzamenti da favola e lo dice solo agli amici ... quelli di cui si fida, che sa non lo direbbero mai in un resoconto sul sito della Podistica Solidarietà ...!
E invece io lo dico, perché Zagor è un grande e merita questo e altro!!!
Mi perdo correndo il suo secondo giro e quando arrivo Domenico (Mimmetto) Liberatore ha già transitato al primo giro ...
Chiedo al Presidente come stiamo?
È passato al primo giro 1'40" secondi dal primo ... intorno a me c'è aria pesante, tutti a dire, non può farcela, è troppo il distacco!
Io ci credo!
Ho sempre creduto in Mimmo, dal primo momento che ho visto il suo modo di correre, lui non corre, lui si esibisce!
Stile perfetto, e una predisposizione naturale che lo porta a non soffrire mai, almeno nello stile e nella cadenza! E questo è un vantaggio enorme!
Mi precipito nei punti strategici e sento **Alberto (Botta)** che dice :"sta recuperando" .. era a 50" ma io gli ho detto che erano 40" ...cosi ci crede!
Vedo un atleta SS Lazio che corre veloce, e non vedo Mimmo alle spalle ... possibile che ancora non l'ha ripreso!!?
Poi capisco che ho confuso ... Runner!
Ecco la moto della Giuria, ecco il ragazzo biancoceleste e ... ecco che spunta Mimmo!!!
È dietro 20 secondi, mancano circa 600 metri! Io lo so che è fatta!
Non ho nessun dubbio, e gli urlo :" Aspetta, gestisci le forze per la volataaaaaaaaaa", dai che lo prendi ... lo prendiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii !!!
Corro verso la tribuna festante ... là c'è la delusione dell'occasione persa ..e io "posseduto" urlo ... li abbiamo presi!!! Li abbiamo presi ...
Non a caso uso il plurale!
Ora siamo tutti con lui, lo spingiamo forte, lo facciamo volare!
Lo speaker che qualche frazione prima aveva proposto un "toto-arrivi" ... ora è incredulo!
Aveva chiesto :"allora chi vince"? Chi si sbilancia ??
Io zitto ... ovvio, mentre il responsabile della SS Lazio, forte di un vantaggio "incolmabile" si era pronunciato!
"Vinciamo noi" , aveva detto ...
Eccoli, spunta il ragazzo della Lazio e dietro Mimmo che non resiste e lo passa subito ... sospinto dalla folla Orange che esulta come un goal allo stadio!
Dajeeeeeeeeeeeeeeeeeee
Mancano 150 metri, l'atleta biancoceleste reagisce e rintuzza all'attacco ma nulla puo' contro la progressione devastante di Domenico!!!
Corre come se fosse partito ora, ride, e questo lo rende ancora più simpatico !!!
Alza le braccia al cielo e tutti noi le alziamo con lui!
Era un sogno vederli correre insieme questi Runner Grandiosi!
È una fantastica emozione vederli trionfare!
Non ha vinto Mimmo ha trionfato!!!
È da brivido l'abbraccio del Presidente !!!
Il nostro Presidente è il nostro simbolo!
Lui ha creato tutto questo, una società capace di essere molto vicina a chi ha reale bisogno,ma anche capace di vincere gare importanti!
Qualità, quantità ... Solidarietà!
E ora portiamo in trionfo Domenico, ma anche il Presidente!
Vinciamo la coppa della prima società classificata con il fantastico quintetto : **Mancini, Osimani, Ciprietti, Zagordi e Liberatore!!!**

Michela Ciprietti, andata via anzitempo per impegni non ha presenziato alla premiazione, ma è stato bello che alla stessa partecipasse Paola Patta.
Siamo stati chiamati sul podio anche una seconda volta, e sempre sul gradino più alto, perchè **Piazzolla,Bortoloni, Zocchi, Bontempi e Busto** hanno vinto la classifica Open!!!
Anche questa volta incetta di premi !!!
E il prossimo anno un primo posto da difendere ...
Dajeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee

Una sfida piena di emozioni

di Gianluca Corda, 20/10/2015

L'arrivo di Gianluca insieme all'ultra 'GdG' al secolo Giuseppe Di Giorgio (Foto di G. Annovi - Modenacorre)

In realtà non so nemmeno da dove iniziare o meglio come spiegarvi **perchè un uomo dovrebbe cimentarsi in distanze oltre i 100 km**. Le ultramaratone sono discipline poco note ma di sicuro non si possono certo affermare che non siano affascinant: **sudore, fatica, passione, corsa, salti, rotolamenti, emozioni intense ...**
È passato quasi un mese da quando mi hanno fatto questo scatto e tutt'ora non riesco a smettere di guardarlo! Ero al 130° km, mancavano pochi metri al traguardo, correvo da oltre 25 ore nei meravigliosi paesaggi umbri: sentieri, strade bianche (denominate senza nome dagli addetti ai lavori), mulattiere, carrarecce ecc ... hanno fatto da padrone alla gara, terreno il quale richiedeva un impegno enorme dal punto di vista fisico e una grande preparazione atletica pur essendo tecnicamente piuttosto veloce.
Lungo il percorso ho pensato più volte al ritiro a causa dei miei immancabili dolori muscolari, poi sono stato in grado di reagire, **mi sono ricordato chi sono e cosa ho fatto per partecipare**, allora mi sono messo passo dopo passo, chilometro dopo chilometro a correre verso quel dannatissimo arrivo! Quando si partecipa a gare così titaniche per dimensioni e difficoltà logistiche, gli infortuni sono sempre dietro l'angolo ad aspettarti, salite e lunghe discese serpeggianti e il tracciato impervio reso ancor più pericoloso dalla pioggia sono di poco aiuto all'assistenza medica. Ma ogni atleta che si scrive a Trail del genere dovrebbe cercare di rassegnarsi se qualcosa non va per il verso giusto.
Molti sono arrivati, altri si sono ritirati, **ma i veri vincitori sono tutti quelli che sabato mattina alle 07:00 prendevano il via alla gara consapevoli di quello a cui andavano incontro**.
Ebbene sì, ho terminato un'altra mia sfida, la consapevolezza di dire **"ce l'ho fatta"** e la soddisfazione di veder scritto il mio nome tra i Finisher di uno dei più entusiasmanti Ultra Trail Italiani.
"Certe volte per apprezzare in pieno un'avventura bisogna aspettare che sia finita e poi guardarsi indietro" ... e il Puma va!!!

Avvisi

La mezza più veloce del litorale romano

di Redazione Podistica, 24/10/2015

Sorrisi nel pregara della scorsa edizione

Domenica 8 novembre si disputerà la 13ª edizione della **Fiumicino Half Marathon**. Tante le novità che attenderanno gli atleti: intanto viene confermato l'inserimento della gara competitiva da 10 km nell'ambito della stessa manifestazione. O**gni atleta in particolare avrà la possibilità di scegliere la distanza più congeniale, anche nel corso della gara**: per gli atleti iscritti alla mezza maratona la competizione si riterrà conclusa al transito sotto l'arco al passaggio dei 10 km con un tempo superiore ad 1 ora e 8 minuti. Il tempo massimo per gli atleti che proseguiranno nella mezza è stabilito invece in 2 ore e 30 minuti; coloro che verranno superati dalla macchina di fine gara potranno comunque terminare la gara nel rispetto del codice della strada.
Ma in più quest'anno l'organizzazione assicura agli atleti alcuni servizi aggiuntivi quali **la vigilanza sul parcheggio antistante il ritrovo che sarà custodito con la presenza di quattro guardie giurate e l'allestimento di un area camper gratuita anch'essa custodita**.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:30 presso il Palazzetto dello Sport di viale Danubio. La partenza per entrambe le competizioni sarà data alle ore 9:30 da viale Danubio (adiacente Palazzetto dello Sport). Lungo il percorso i ristori sono previsti al km 6, al km. 12, al km 18 ed all'arrivo. Potete visionare il percorso in fondo all'avviso.
Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 22:00 di martedì 3 novembre e non saranno assolutamente effettuate iscrizioni il giorno della gara. Il costo dell'iscrizione è 15 € fino al 31 ottobre e di 18 € dal 1 al 3 novembre. Allo scopo di garantire un corretto svolgimento della gara, sia sotto il profilo della sicurezza che quello tecnico, l'organizzazione chiudere le iscrizioni al raggiungimento di 3000 iscrizioni.
Per tutti gli atleti arrivati ai 10 ed ai 21,097 Km (fino al raggiungimento dei 2500 arrivati) è prevista una medaglia di partecipazione mentre per tutti vi sarà un pacco gara consistente in una maglietta tecnica a maniche lunghe e prodotti alimentari.
Le Società saranno premiate in base alla somma degli arrivati della mezza maratona e della 10 km con i seguenti premi: 1ª classificata 500 €; 2ª classificata 400 €; 3ª classificata 300 €; 4ª classificata 250 €; 5ª classificata 200 €; 6ª classificata 180 €; 7ª classificata 1500 €;8ª classificata 130 €; 9ª classificata 110 €; 10ª classificata 100 €; dalla 11ª alla 15ª classificata 60 €; dalla 16ª alla 20ª classificata 50 €.
Per quanto riguarda la mezza maratona per gli assoluti saranno premiati i primi 10 Uomini e le prime 5 donne con coppa più prosciutto. Per le categorie invece i premi seguiranno il seguente criterio:
- Uomini: AMM(B),AMM35(C),AMM40(D),AMM45(E) e AMM50(F) primi 25; AMM55(G) primi 20; AMM60(H) primi 15; AMM65(I) primi 10; AMM70(L) primi 12.
- Donne: AMF(M),AMF35(N) e AMF40(O) prime 15; AMF45(P) prime 12; AMF50(Q) e AMF55(R) prime 10; AMF60(S) prime 12;
Per quanto riguarda la gara da 10 km per gli assoluti saranno premiati i primi 3 Uomini e le prime 3 donne assoluti con coppa più prosciutto. Inoltre saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne di ogni categoria.
Infine vi ricordo che la mezza maratona fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà**. Motivo in più per parteciparvi e portare come sempre la nostra Società sul podio.
Tony Marino

Parco delle Sabine: una corsa di solidarietà

di Redazione Podistica, 27/10/2015

Un gruppo di orange lungo i sentieri del Parco delle Sabine

Sabato 14 novembre 2015, in occasione della Festa Parrocchiale, si svolgerà la 31ª edizione della**"Maratonina di S. Alberto Magno"**, 6ª edizione della **"Corri al Parco delle Sabine"**, gara podistica di circa 7 km aperta a tutti. La maratonina ha un fine prettamente solidale: infatti il ricavato delle iscrizioni viene destinato alle attività sociali portate avanti dalla locale parrocchia. **La gara seppur "non competitiva" vedrà l'assegnazione di premi volti a rafforzare lo spirito di gioia e solidarietà che rappresentano gli elementi cardine della manifestazione.**
La gara si svolge quasi interamente all'interno del Parco delle Sabine, adiacente alla Parrocchia su un terreno per lo più sterrato se si fa eccezione per qualche centinaio di metri dopo la partenza e prima dell'arrivo che saranno su asfalto. **Il Parco delle Sabine ha un profilo per lo più collinare con un continuo alternarsi di brevi salite e rapide discese, una sorta di fartlek naturale con qualche strappo leggermente più impegnativo.**
Il costo dell'iscrizione è di 8 € e per i suddetti motivi non è previsto il pacco gara. Il ritrovo è previsto dalle ore 14:00 nel cortile della Parrocchia di S. Alberto Magno, in via E. Zago, mentre la partenza è prevista alle ore 15:30. In questa edizione vi saranno anche gare giovanili e in particolare: alle ore 14:30 gara da 600 m per i nati dal 2008 in poi; alle ore 14.45 gara da 600 m per i nati dal 2005 al 2007; alle ore 15.00 gara da 1200 m per i nati dal 2002 al 2004. Il costo dell'iscrizione alle gare giovanili è di 3 €.
Le premiazioni si svolgeranno alle ore 16.45 circa e saranno premiati i primi 3 assoluti uomini e le prime 3 assolute donne, nonché il primo e la prima Under 18. Per le categorie uomini saranno premiati i primi 3 delle categorie fino a 34, 35-44, 45-54, 55-64 e da 65 in poi; per le categorie donne saranno premiati le prime 5 under e over 40.
A fine gara vi sarà un ricchissimo ristoro preparato e curato nei minimi dettagli dalle signore che animano le attività parrocchiali (provare per credere!!!). Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del **Criterium Top** e **Criterium Solidarietà**.
Per ulteriori informazioni circa le attività solidali della Parrocchia di S. Alberto vi invitiamo a visitare il sito ufficiale all'indirizzo www.parrocchiasantalbertomagno.com
Tony Marino

Una corsa di "periferia"

di Redazione Podistica, 01/11/2015

Fabrizio Marini, Gabriele La Vecchia, Alfredo Donatucci e Alberto Botta. : un quartetto di spessore

Il 15 novembre è in programma, nella zona di Colli Aniene, la 16ª edizione del **"Corriamo al Tiburtino"**, un classico appuntamento del podismo romano a tal punto da destare sempre un certo interesse tra i podisti vista talaltro la partecipazione di numerosi Top Runners della Capitale.

Il percorso della gara si sviluppa su **10 km pianeggianti e velocissimi lungo le principali strade del quartiere tiburtino** e rappresenta di fatto un'ottima opportunità per migliorare il proprio personale sulla distanza.

La quota di iscrizione è pari a 12 € e le iscrizioni si chiuderanno sia per i singoli che per le società il giorno 11 novembre alle ore 20:00. L'organizzazione informa che **non saranno accettate iscrizioni nel giorno della competizione**, riservandosi inoltre di bloccare le iscrizioni qualora il numero dei partecipanti dovesse superare la soglia stabilita a garanzia del corretto svolgimento della gara, anche in termini di sicurezza.

La partenza è fissata alle ore 10:00 in via Grotte di Gregna mentre l'arrivo è previsto in Via Mozart 71; il servizio di cronometraggio sarà effettuato con il sistema chip elettronico curato dalla TDS Timing Data Service.

Per quanto concerne le premiazioni sono previsti rimborsi spese per i primi 10 arrivati (solo atleti FIDAL rispettivamente di € 250, 200, 150, 125, 100, 90, 80, 70, 60, 50) e per le prime 5 arrivate (solo atlete FIDAL rispettivamente di € 250, 175, 125, 100, 75).

Premi in materiale sportivo sono invece previsti per i primi 5 uomini arrivati delle categorie SM35-SM40-SM45-SM50-SM55-SM60-SM65 e pre i primi 3 uomini arrivati delle categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MM70-MM75-MM80 e superiori; le prime 5 donne arrivate delle categorie SF35-SF40-SF45-SF50-SF55-SF60-SMF65 e le prime 3 donne arrivate categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MF70-MF75-MF80 e superiori

Saranno infine premiate inoltre le prime 10 società con il maggior numero di atleti giunti a traguardo con rimborsi spese pari, nell'ordine, a € 500, 250, 200, 180, 150, 140, 130, 120, 110, 100.

Ricordandovi che la gara fa parte del **Criterium Solidarietà** vi invito tutti a partecipare per migliorare il quarto posto di società ottenuto nella passata edizione.

Tony Marino

Convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 22/08/2015

FIRENZE MARATHON 29/11/2015

CONVENZIONE HOTEL PER ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'

HOTEL ROMA (****) - Centro città

Ubicazione

300 mt. dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, Posizione strategica per i Maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza.

Descrizione

Tutte le camere hanno servizi privati.Telefono,Tv,Frigobar, piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona).

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast

DOPPIA: € 160,00

SINGOLA: € 120,00

TRIPLA: € 185,00

QUADRUPLA: € 210,00

Tassa di soggiorno soggetta a eventuali variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 4,00 per pers/per notte).

HOTEL Residenza Fiorentina (*sup)** - Centro città

Ubicazione

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

Descrizione

Tutte le camere hanno servizi privati.Telefono,Tv, piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona).

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast

DOPPIA: € 140,00

SINGOLA: € 90,00
TRIPLA: € 175,00
QUADRUPLA: € 195,00
Tassa di soggiorno soggetta ad evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 3,00 per pers/per notte).
In ambedue gli alberghi verrà messa 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio etc.
Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a me, per altri consigli su Firenze, eventualicon sistemazioni in anche altre strutture di ospitalità, escursioni, ristoranti o guide.
Daniel Peiffer
DP TRAVELSERVICE T.O
Cell.338/1099857
Tel: 06/90478606
Email: dp.travel.service@inwind.it
*offerta valida,salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 05/09/2015 con invio di una prima situazione prenotazioni

Pochi giorni per le iscrizioni a prezzo agevolato

di Redazione Podistica, 28/09/2015

Fabio Bortoloni transita per il Colosseo

Cari Amici, dopo lo straordinario successo della IVª edizione, vi comunichiamo che sono aperte ufficialmente le iscrizioni alla Vª edizione della **We Run Rome**. La partenza è fissata alle 14:00 del 31 dicembre presso lo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini" in Largo Vittime del Terrorismo, 1.
La We Run Rome 2015 sarà non competitiva e competitiva sempre sullo stesso percorso di 10 km. Per partecipare alla 10 km non competitiva basta aver compiuto 14 anni. Per iscriversi alla prova competitiva bisogna aver compiuto 18 anni ed essere tesserato FIDAL, essere membro di FIDAL Run Card (in questo caso dovrai esibire un certificato medico per attività agonistica in corso di validità) o essere tesserato per un Ente di Promozione riconosciuto dalla Fidal. Per visualizzare il regolamento completo clicca QUI
La quota d'iscrizione, per tutti coloro che si iscriveranno entro il 30 Settembre 2015, sarà di € 15. Dal 1 ottobre al 30 novembre la quota d'iscrizione sarà di € 20. Per chi si iscriverà dal 1 dicembre fino all'esaurimento la quota di partecipazione sarà di € 25.
I 10 km saranno percorsi tutti tra le vie e le piazze più belle della Città di Roma: Viale delle Terme di Caracalla, Piazza di Porta Capena, Via dei Cerchi, Via Luigi Petroselli, Via del Teatro Marcello, Piazza Venezia, Via del Corso, Piazza del Popolo, Via Gabriele D'Annunzio, Via Adamo Mickievicz, Viale dell'Obelisco, Viale delle Magnolie, Piazzale delle Canestre, Viale S. Paolo del Brasile, Via Vittorio Veneto, Piazza Barberini, Via del Tritone, Via del Traforo, Via Milano, Via Nazionale, Via dei Serpenti, Via degli Annibaldi, Via Nicola Salvi, Piazza del Colosseo, Via Celio Vibenna, Via di S. Gregorio, Piazza di porta Capena, Viale delle Terme di Caracalla. Per visualizzare il percorso clicca QUI.

TRIATHLON

Un weekend Orange!!!

di Giancarlo Di Bella, 13/10/2015

Alessandra Lippa sul podio di categoria

Cari amici Orange,
ecco qui a raccontarvi un grandissimo Fine Settimana ... proprio il Week End del 10 - 11 ottobre che ha visti uniti in Tre Fronti: Settore Podismo con la **Trenta del Mare**, il Settore Triathlon con lo **Sprint di Santa Marinella** ed il Settore Ciclismo con la **Gran Fondo di Roma**!!!
Per la prima volta la nostra Associazione è stata presente in una manifestazione come la Gran Fondo di Roma. Il sottoscritto insieme ad alcuni amici tra cui Angiolillo e Fazio ha partecipato alla Gran Fondo. Il giorno prima siamo andati alle Terme di Caracalla a ritirare

il nostro pacco gara … il meteo è pessimo … ad ogni modo il giorno dopo il meteo promette bene ... alle 7:15 del mattino siamo già in partenza a Via Dei Fori imperiali!!!
Tutto bene a parte un gran freddo … ma … a Rocca di Papa ci aspetta una coltre di nebbia fittissima sembra la val padana … e un freddo non male … ci aspettano tre muri dopo la salita di Castel Gandolfo: **Rocca di Papa, Rocca Priora e Montecompatri**!!! Tutti i castelli sono afflitti da un freddo ed una nebbia fittissima!!
Dopo Montecompatri il sole fa capolino … finalmente. Ritorniamo da Via dei Laghi a Fioranello … **120km con 2000 metri di dislivello positivo in condizioni abbastanza critiche … ma all'arrivo ci aspetta una bella lasagna!!!**
Sempre nella mattinata ad Ostia si disputa la Trenta Km del mare di Roma dove gli Orange conquistano importanti premi! Ma veniamo al Pomeriggio. A Santa Marinella con un mare calmo ed una giornata baciata dal sole i nostri Triatleti disputano una grande gara di Triathlon su distanza Sprint:
800 metri di nuoto
19 km di ciclismo
5 km di corsa
Nonostante la gara piccola come distanza il livello agonistico è altissimo! Le nostre triatlete **Sara Kazcko e Alessandra Lippa** ottengono un grosso successo in categoria!! I nostri due capisquadra **Gigi Martinelli e Bruna Mazzoni** organizzano tutto nei minimi dettagli un grazie enorme!!
Siamo una grandissima squadra e faremo ancora meglio con l'aiuto di tutti ...
Un Abbraccione a Tutti!!

Pettorale 140

di Carlo Spalletti, 27/10/2015

Il mio primo appuntamento con il triathlon si svolse a Capodimonte. Ero completamente sprovvisto di ogni nozione su questo sport. Ricordo che cominciai a preparare il materiale per la gara il venerdì precedente. Sono passati quattro mesi da quel mio esordio, non ho fatto molta esperienza, ma qualcosa in più la so e per questo riesco a prepararmi il giorno stesso della gara, riuscendo a non dimenticare nulla. Anche la sveglia è cambiata radicalmente, meno traumatica. Quello che non è cambiato è il viaggio. Una o due ore di macchina ci vogliono sempre per raggiungere la tappa tanto desiderata e agognata.
Roma - Sabaudia, s.p. 148 "Pontina", 100 km ca., un'ora e mezza da passare su questa brulla lingua d'asfalto. Il viaggio mi piace sempre. Musica a cannone, telefonate agli amici e una sana strizza pre-gara. Il mio borsone nero a fianco e la bici parcheggiata nel portabagagli.
Tutto come da copione.
Sabaudia appunto. Ultima tappa della mia prima stagione nel triathlon e per non farmi mancare nulla... arrivo in ritardo. Per fortuna Gigi e Bruna sono ad aspettarmi in piazza, con il mio pettorale e il mio ben fornito pacco gara (una bottiglietta d'acqua e una crostatina alla marmellata).
Ore 11.45... la zona cambio ha già aperto da una quindicina di minuti, insieme agli altri ragazzi della Podistica decidiamo di raggiungere la litoranea, dove si svolgerà una buona parte della gara.
La zona cambio ai miei occhi si presenta decisamente "povera".
Due file parallele di tubi innocenti, con appollaiate una sfilza di biciclette che ricordano le galline di un pollaio stipate all'inverosimile. Tra le due colonne uno spazio striminzito dove gli atleti passano a traffico alternato. Posata la bici e le scarpe, dopo un bagno di vasellina, indosso la muta e mi dirigo verso il mare.
Una decina di metri di dislivello tra sede stradale e spiaggia, da coprire in sessanta scalini di legno.
Il mare è semplicemente perfetto, un leggero movimento a ricordare che è vivo, con quella piccola onda che si alza a pochi metri dalla riva per poi infrangersi su un muro invisibile, e poi ancora... e ancora. La maga circe alla nostra sinistra osserva, sorniona, con il suo occhio vigile e la sua bocca spalancata. Siamo meno atleti rispetto a Ostia, ma conta poco.
Uno degli organizzatori ci spiega il percorso e ci informa che in acqua ci sono molte meduse.
Poi il via...
Alla terza uscita posso dire di non avere più paura dell'acqua, anzi, ad un certo punto mi sono ritrovato a gustarmi il fondale, incuriosito dal fatto di riuscire a vedere il fondo e poi... eccola lì, questa macchia azzurra e bianca con i tentacoli, una medusa. "Merda!!".
L'unica cosa che sono riuscito a pensare. Nell'uscita dai primi 750 metri a nuoto, in quel breve tratto di spiaggia prima di ributtarsi in acqua, il pensiero è sempre lo stesso "solo altri 750 e poi è fatta".
Il nuoto è davvero il mio punto debole, quindi mi illudo che finita la frazione in mare, il resto sia in discesa... ovviamente non è così. Dentro l'acqua studio e ripasso... angolo del gomito, ingresso della mano, dita chiuse, ma poi la realtà è un'altra... più simile a una

rissa da bar. Gomitate, calci, culi da oltrepassare... di nuoto nelle retrovie c'è veramente poco.
Il numero dei "fantasmi" in acqua aumenta tra la prima e la seconda boa, tante meduse a pochi centimetri dalle nostre bracciate, laggiù nel fondo del mare.
Quando entro in zona cambio la prima cosa che noto è il numero delle bici, mi rendo conto di essere in mezzo al gruppo. La fila di destra è quasi vuota, quella di sinistra è quasi piena.
Mi rode abbastanza, speravo di essere andato meglio. Parolacce a non finire mi passano nella testa. Salgo in sella e dopo qualche attimo di freddo, comincio a pedalare, cercando di non strafare. Mi si affianca un ragazzo della Minerva e mi chiede collaborazione per rientrare su un gruppetto davanti a noi di cento metri. Duro circa tre minuti, dopo di che scoppio e mi rimetto alla mia andatura e lui se ne va. Resto in attesa di un gruppo più cospicuo che mi faccia da traino. All'inizio mi accontento di rimanere a ruota a due ciclisti con un passo decisamente migliore del mio, fino a che un gruppone ci avvolge tutti e tre spingendoci ad un'andatura decisamente più forte. Siamo in tutto una ventina. A differenza delle altre volte sento che le gambe non vanno, vorrei dire semplicemente "chissenefrega" e mollare tutto, girare i tacchi e tornarmene a casa, l'unica cosa che riesco a fare è bere con avidità i sali dentro la borraccia, nella speranza che mi diano una sferzata di energia. Nei momenti di crisi esistono solo pensieri negativi, poi ne esci fuori così... quasi per caso, la "macchina" riprende ad andare senza una segnale particolare, solo per sopravvivere.
Uno nella pancia del gruppo urla i tempi per assemblare una "catena". Ognuno ci mette del suo, si creano due file... a destra si sale e a sinistra si scende. Non c'è una perfetta intesa, ma riusciamo comunque a procedere a una buona velocità. Il percorso in bici è tipico da triathlon, un rettilineo, due boe e un continuo andirivieni, dove riesci a capire quanto perdi o quanto guadagni rispetto al gruppo che ti precede.
Ogni tanto con lo sguardo incrocio Rogerio sul versante opposto della strada, è la punta di diamante della squadra, procede solo e mi chiedo come faccia.
A duecento metri dalla fine della frazione bike, sfiliamo tutti le scarpe e ci apprestiamo a scendere dalla sella. In zona cambio non sono mai rapido, sono ancora molto inesperto. Alla fine esco, con le scarpe da running ai piedi, ultimo del mio gruppo. Poco importa, nella corsa posso anche andare da solo, so quello che devo fare.
Prima di entrare nel circuito dei quattro giri, passiamo sopra il ponte di ferro di Sabaudia. Il lato, il monte... Sabaudia è davvero bella.
Il caldo e il sole alto nel cielo si fanno sentire. Riesco a chiudere i primi tre giri ad una discreta andatura, nonostante i continui cambi di direzione e gli strappi in salita non siano il mio massimo.
Nell'ultimo giro cedo alla crisi. La milza sembra voglia uscire fuori dal fianco, il sale sulla faccia sembra uno strato di creta e le gambe accorciano autonomamente la falcata.
Davanti vedo un altro ragazzo della Podistica e non faccio altro che seguirlo, anche se il suo passo è migliore del mio. Il "budello" della frazione di corsa è per me devastante da un punto di vista mentale, è un continuo vedere e rivedere le stesse facce stravolte dalla fatica, sembra di essere dentro la metro "Spagna" di Roma... in testa speri solo che tutto finisca il prima possibile. Alla fine passo sotto l'arco d'arrivo con 2h 23', mentre lo speaker annuncia il mio nome e il mio pettorale... 140 (14+0=14). Ho migliorato un minuto dalla prima uscita, ma non è questo quello che conta....
Al termine della gara, come Alice nel paese delle meraviglie che insegue il coniglio, sono fuggito di corsa a casa, con un po' di amaro in bocca... per non aver salutato tutti i compagni di squadra che con me hanno condiviso questa fatica. Alla terza gara comincio a sentirmi parte della squadra e peccato se non è arrivato il premio per il numero di partecipanti.
È stata una gara bella, anche se piena di lacune da parte dell'organizzazione, ma il contesto... è soprattutto noi eravamo uno spettacolo da vedere.
Ora posso dedicarmi alla maratona di Firenze.... e il triathlon già mi manca.
Al prossimo anno!

Chia Laguna HALF Triathlon 2016

di Giancarlo Di Bella, 27/10/2015

Il Triathlon Point Team e il Chia Laguna Resort hanno il piacere di invitarvi alla seconda edizione del triathlon di media distanza CHIA LAGUNA HALF TRIATHLON 2016.
Dallo scenario cittadino di Cagliari ci spostiamo alla Baia di Chia sulla costa meridionale della Sardegna, famosa in tutto il mondo per la bellezza e l'azzurro inconfondibile del mare sardo. Se abbiamo battezzato Cagliari il "Paradiso del Triathlon" allora Chia è il luogo dove è nato il Paradiso!
Potete trovare tutte le informazioni riguardanti l'evento al seguente link: http://halftriathlon.it/
e potete essere sempre aggiornati in tempo reale su tutte le news seguendo la nostra Pagina FB - Chia Laguna Half Triathlon.

Della Proposta ALL INCLUSIVE Vi metto in evidenza:
- il Trattamento in Pensione Completa al Chia Resort
- i Bambini fino ai 12 anni compiuti sono gratuiti in camera con i genitori
- Transfer GRATUITO da e per l'aeroporto di Cagliari per Atleta e Accompagnatore
Offriamo anche i Servizi di:
1. RENTAL Bike and Swim
2. Bike PICK UP a 120 euro (ritiro bici dal domicilio atleta e consegna ad indirizzo richiesto. Riconsegna post gara al domicilio atleta). La bici dovrà essere riposta in un cartone o in apposito borsone.
In base al numero degli atleti che vorranno partecipare alla gara diamo inoltre la possibilità di avere un Sconto Particolare:
1 Pettorale GRATIS ogni 5 iscrizioni!
Per qualsiasi altra informazione non esitare a contattarmi.
Grazie mille
Andrea Spanu
3711505385

SOCIETA'

Settembre in Rosa!!!

di Redazione Podistica, 06/10/2015

Marcella Cardarelli, vincitrice del Trofeo Podistica Solidarietà

Un mese spettacolare si è appena concluso, un mese in cui la Podistica Solidarietà si è vista tributare, il giusto omaggio, per quella grande Associazione Sportiva e Solidale che rappresenta.
Festeggiare il Ventennale con le nostre Ladies che trionfano in tutte le gare in cui si cimentano, è la ciliegina sulla torta.
Nello specifico
nella **Millenium Running** è :
prima **Paola Patta**;
terza **Mariangela Valletta**;
quarta **Annalaura Bravetti**;
sesta **Flavia Sette**.
Nella **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo**
podio completamente Orange:
trionfa **Annalaura Bravetti** con **Paola Patta** che giunge seconda e completa il podio **Flavia Sette**.
Nella **Corsa delle Tre Ville**
trionfa ancora **Annalaura Bravetti**, con **Paola Patta** seconda e **Marcella Cardarelli** terza.
Nella **Maratonina del Cuore**
trionfa **Michela Ciprietti**, con **Paola Patta** ancora seconda, terza **Mariangela Valletta** e quarta **Annalaura Bravetti**.
Nella **Solcity di Minturno**
abbiamo seconda **Carola Norcia** e quarta **Oksana Lysyk**.
Nella **Corri Nettuno**
è terza **Maria Casciotti**.
Nel nostro **Trofeo Podistica Solidarietà**
trionfa **Marcella Cardarelli**, seguita da **Flavia Sette** e da **Elena Monsellato**.
Nella **Singolar Tenzone di Priverno**
è ancora quarta **Oksana Lysyk**.
Un vero plotone di Ladies agguerrite, bellissime che si dividono su mille fronti, riuscendo divinamente in tutti. Forza continuate cosi, il futuro è vostro.
In ambito societario:
Siamo primi
nella **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo**,
nella **Tre Ville**,
nella **Millenium Running** e
nella **Maratonina del Cuore**.
Siamo secondi
nella **Corsa del Pane Genzanese** e ancora con le Nostre Ladies
nella **Staffetta 12 x 1 ora**.
Giungiamo quarti nella **Corri Fregene** e con la **Staffetta Maschile sempre nella 12 x 1 ora.** Siamo poi quinti nella Singolar Tenzone di Priverno.

In ambito assoluto maschile abbiamo
Danilo Osimani che trionfa ancora una volta nel nostro Trofeo seguito da **Andrea Mancini** e da **Cristiano Ceresatto**.
Nella **Corsa delle Tre Ville**
è quinto **Andrea Mancini**, 6° **Francesco De Luca** e 7° **Giuseppe Zagordi**. Nella **Corsa del Pane Genzanese** è 7° **Emiliano Cicerchia**.
Identica posizione conquista **Andrea Mancini** nella **Maratonina del Cuore**. Nel **Trail di Villa Ada** è quarto **Gianluca Corda**. Mentre nella **Run For Biodiversity** è sesto **Emiliano Flore**.
Nell'ambito delle varie categorie un vero esercito di premiati, con:
-nella **Corsa delle Tre Ville** 1ª Anna Silvestri, 2° Silvestro Costantini, Anastasio Piazzolla, Similda Mosti e Pietro Spaziani, 3° Mauro D'Errigo, Giovanni Golvelli, Annalisa Ammazzalorso e Francesca Testi;
-a **Tagliacozzo** abbiamo: 1° Giovanni Golvelli, Stefano Fubelli, Giulia Crescenzi e Daniela Paciotti, 2ª Paola Milazzo 3° Fabio Bontempi e Maria Bianchetti;
-nella **Millenium Running** : 1ª Similda Mosti, 2ª Anna Silvestri, Pietro Spaziani e Maria Adelaide Frabotta, 3ª Annalisa Ammazzalorso, Ombretta Spuri e Giuseppina Madonna;
-nella **Corri Fregene** abbiamo 2° Augusto Iadeluca e Annamaria Talini;
-nella **Run for 24 h** abbiamo 1° Gianluca Corda e Anastasio Piazzolla;
-nella **Corsa del Pane Genzanese** è 2° Giovanni Graziosi e Alessandro Todde, 3ª Elena Monsellato e Maria Adelaide Frabotta;
-nella **Mezza Maratona di Sabaudia** abbiamo: 2° Paolo Giovannini, 3° Giovanni Golvelli e Sabrina Tardella;
-nella **Maratonina del Cuore** sono 1° Mauro D'Errigo, 2° Alberto Botta, Laura Spescha, Anastasio Piazzolla e Giuseppina Madonna, 3° Daniele Pegorer, Alberto Lauri, Similda Mosti, Antonella Abbondanza e Pietro Spaziani;
-nella **Singolar Tenzone di Priverno** è 1° Giovanni Golvelli, Francesca Boldrini e Maria Concetta Di Benedetto, 2° Gianluca Corda;
-nella **Scorrendo con il Liri** è 1ª Eleonora Mella;
-nella **Corri sotto le Stelle** è 1° Giovanni Golvelli che si ripete poi nel Trail di Villa Ada e giunge 2° nella gara di Capranica.
Un altro mese passa agli archivi, con prestazioni eccellenti,
Forza Orange, col Cuore e con i Polmoni possiamo, migliorare questo Mondo.
Un saluto dal Vostro Tap Runner
Giampiero Decinti

Criterium trail: la situazione attuale

di Fabrizio De Angelis, 07/10/2015

Un terzetto poco raccomandabile ... attenzione se doveste incontrarlo pei boschi
I'll show you a place
High on the desert plain
Where the streets have no name
Questa famosa canzone degli U2 contro tutte le guerre ha questo passaggio che molte volte mi ritrovo a canticchiare mentre cerco di correre su pei boschi e tratturi della nostra bella Italia, dove le strade non hanno nome.
Ad oggi le nostre **Canotte Pevizomate** hanno percorso 19.247 km accumulando (teoricamente) ben 962,35 Euro da DEVOLVERE su base volontaria ad una ONLUS che sarà presto comunicata.
Anche quest’ anno, i nostri Pevizomati si stanno impegnando a chi raccoglie più sassi e margherite su e giù per boschi, carrarecce o mulattiere dove solo gli stambecchi osano. Qui di seguito le nostre tanto amate classifiche:

CINGHIALOTTI PEVIZOMATI

NUMERO DI GARE		NUMERO DI Km		D+	
Giovanni Golvelli	33	Giovanni Golvelli	887	Giovanni Golvelli	42443
Ettore Golvelli	33	Ettore Golvelli	800	Ettore Golvelli	38393
Francesco Giammarino	22	Marco Perrone Capano	676	Marco Perrone Capano	33345
Marco Perrone Capano	18	Paolo Reali	566	Paolo Reali	26466
Gianluca Corda	15	Giuseppe Di Giorgio	448	Francesco Giammarino	24320
Paolo Reali	13	Gianluca Corda	402	Giuseppe Di Giorgio	21130
Daniel Peiffer	13	Pietro Cirilli	377	Pietro Cirilli	20370
Valter Santoni	10	Francesco Giammarino	364	Gianluca Corda	16815
Silvestro Costantini	9	Antonio Marino	312	Antonio Marino	16100
Fabrizio De Angelis	9	Fabrizio De Angelis	294	Stefano Pierdomenico	14020
Stefano Pierdomenico	8	Daniel Peiffer	277	Fabrizio De Angelis	13435
Pietro Cirilli	8	Daniele Iozzino	252	Daniele Iozzino	12650
Giuseppe Di Giorgio	8	Stefano Pierdomenico	251	Daniel Peiffer	11473
Antonio Marino	7	Alessandro Argentieri	199	Alessandro Argentieri	9990
Daniele Iozzino	7	Valter Santoni	173	Valter Santoni	8990
Sandro Strappaveccia	6	Silvestro Costantini	126	Silvestro Costantini	6000
Alessandro Argentieri	6	Cristiano Giovannangeli	113	Cristiano Giovannangeli	5915
Cristiano Giovannangeli	6	Sandro Strappaveccia	105	Sandro Strappaveccia	4590

LADIES PEVIZOMATE

NUMERO DI GARE		NUMERO DI Km		D+	
Maria Bianchetti	13	Maria Bianchetti	414	Maria Bianchetti	18731
Alessandra Mori	12	Alessandra Mori	237	Germana Bartolucci	10984
Daniela Paciotti	11	Germana Bartolucci	225	Micaela Testa	10615
Micaela Testa	10	Micaela Testa	218	Maria C. Di Benedetto	10486
Germana Bartolucci	10	Daniela Paciotti	210	Haydee Tamara Arias	10403
Maria C. Di Benedetto	9	Maria C. Di Benedetto	196	Alessandra Mori	9929
Haydee Tamara Arias	6	Haydee Tamara Arias	173	Daniela Paciotti	7895
Christine Marylise Pou	6	Christine Marylise Pou	143	Christine Marylise Pou	5265

Vi ricordiamo che per entrare in classifica CT 2015 Pevizomati, servono un minimo di 8 gare di Trail Running corse in qualsiasi parte del Pianeta Terra.

Add life to life: vota il video per aiutare la ricerca contro i tumori al seno!!!

di Redazione Podistica, 09/10/2015

Riceviamo e pubblichiamo un appello da parte di Francesca di **Komen Italia**, organizzazione senza scopo di lucro basata sul volontariato, che opera dal 2000 nella lotta ai tumori del seno. **Aiutiamo la Komen e la ricerca contro i tumori al seno e votiamo il video proposto**.

Cari podisti
come state? spero che tutto proceda per il meglio.
Vi scrivo perché ci serve anche il vostro aiuto per cercare di vincere un contest internazionale a cui stiamo partecipando.
Nel mese di luglio abbiamo girato un video presso il Centro di Senologia del Policlinico Gemelli, il video che risulterà più votato vincerà un premio in denaro da destinare all'attività dell'associazione. Al momento siamo solo quarti ma sono sicura che anche con il vostro aiuto potremmo scalare la classifica.
Questo il link per accedere al video e al voto (soltanto alla prima votazione verrà richiesta la conferma dell'indirizzo mail inserito):
www.pinkglovedance.eu/videos/2015-videos/centro-integrato-di-senologia
Fatelo girare più che potete, votate e fate votare ogni giorno fino al 26 Ottobre.
Grazie per quanto potrete fare e per qualsiasi dubbio chiamateci.

Francesca
Komen Italia
Francesca Gandolfo
Tel: 06.3540.5539 - Fax: 06.30.13.671
Via Venanzio Fortunato, 55 - 00136 Roma
www.komen.it - www.raceforthecure.it

Corriamo al Tiburtino: la motivazione per provare ancora a fare il possibile

di Alfredo Donatucci, 20/10/2015

Alfredo in compagnia del presidente

Come qualsiasi cosa, l'importanza che si attribuisce alle gare cambia se cambiano i punti di vista; ad esempio,**quelle che per alcuni sono soltanto da scartare per altri, invece, possono avere un significato profondo e particolare**.
Riflettevo su tale aspetto nel momento in cui iscrivevo il mio nome alla prossima **"Corriamo al Tiburtino"**, manifestazione podistica che dal 2004 mi vede presente. Una presenza assicurata anche nel 2011, seppur in qualità di "spettatore infortunato", ove alla fine della mattinata trascorsa insieme agli amici pensai che mai più sarebbe stato possibile correre su quelle strade (considerata la sofferenza provata, prima per restare qualche ora in piedi e poi per raggiungere l'auto parcheggiata poco distante dalla zona ristoro).
La convinzione maturata restò viva per molto tempo nella mente e comunque fino al mese di settembre dell'anno successivo quando, all'improvviso, mi convinsi del contrario e cioè che in qualche modo **dovevo provare a "rinascere"**. Quindi, guardando il calendario delle gare, mi accorsi che nessuna si presentava meglio della "Corriamo al Tiburtino 2012", sia perché ero stato costantemente presente, sia perché il percorso (tranne piccolissime variazioni) era rimasto lo stesso di sempre. Insomma, **non potevano esserci riferimenti migliori per tentare di "capirmi" cercando di percepire le sottili sensazioni che uniscono corpo-mente-spirito durante lo sforzo**, necessarie per verificare se l'infortunio subito significava davvero la fine della corsa oppure l'inizio di una "corsa mozza" senza più un fine.
Il risultato ottenuto dopo aver tagliato il traguardo contribuì notevolmente a riaccendere la speranza, cosicché nel 2013 mi presentai più "agguerrito" che mai, talmente convinto che riuscì a correre la più eccitante edizione di sempre, ritrovando analoga positività anche l'anno dopo sulle medesime strade.
Oggi, guardando il solito calendario, prevalgono i nitidi ricordi di ieri, impregnati di una forza straordinaria che permette di pigiare fino in fondo il tasto dell'iscrizione, che spingono oltre per ricercare in mezzo a chissà cosa un briciolo di motivazione, **non per immaginare l'impossibile bensì per provare a fare ancora il possibile ...**

2004 – 37:19
2005 – 38:06
2006 – 38:11
2007 – 37:41
2008 – 38:05
2009 – 37:52
2010 – 38:28
2011 – (spettatore-infortunato)
2012 – 38:08
2013 – 35:48
2014 – 37:51

Una staffetta da integrare

di Ferdinando Silvestri, 29/10/2015

Il passaggio di testimone tra Giuseppe Zagordi e Domenico Liberatore

Amici Oranges, non so se è accaduto anche a qualcuno di voi, ma a me nei giorni successivi, alla **Maratona di Roma a Staffetta**, è mancato qualcosa.
Dopo il trionfo di sabato 17, abituati come siamo ad avere tutti i risultati a poche ore dal termine della gara e, non avere, invece, alcun riscontro della prestazione nostra ed altrui,

non solo nella giornata di domenica, ma anche in tutta quella del lunedi, mi ha lasciato alquanto interdetto.
Quando poi, finalmente, a più di quarant'otto ore dalla fine della gara sul sito dell'organizzazione viene pubblicata la classifica 2015, la delusione, alimentata anche dall'attesa, è stata grande.
Vedere una schermata intera con un migliaio di quadratini, dove a parte il nome della società, ci sono solo cifre, a me che mi "nutro" di numeri, ha prodotto non poche perplessità. **Ho pensato subito alla difficoltà di molti dei partecipanti a trovare la casella relativa alla propria frazione, persi tra ascisse e ordinate del complesso diagramma.**
Non solo, una volta individuato il proprio riquadro, molte cose restavano comunque aleatorie ed è qui che **ho pensato ad una "integrazione"**, realizzando 4 fogli in excel:
- **top**, dove poter visualizzare e comprendere, frazione per frazione, l'impresa dei nostri 5 "supereroi";
- **oranges**, specchietto riepilogativo delle nostre 13 squadre D.O.C., senza affiliazioni giornaliere (soprattutto femminili) come ha fatto qualche altra società;
- **classifica**, per avere la visione globale della nostra prestazione, o di un altro atleta, rispetto ai 480 partecipanti;
- **squadre**, abbiamo stravinto questa classifica, ma le altre società quante squadre avevano allestito?

Unica scusante sul perché non si sia investito su un cronometraggio più consono all'evento, è che l'incasso, al netto delle spese, era in beneficenza.
Comunque sia, nella speranza di aver fatto qualcosa di utile, non solo per me, se qualcun'altro avesse voglia di saperne di più non deve far altro che cliccare QUI.
Ferdy

Eccesso di consumi di carni rosse e lavorate: il parere del Prof Masetti

di Redazione Podistica, 29/10/2015

Si parla molto in questi giorni dello studio diffuso dall'**Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro**, organismo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che riaccende i riflettori **sui rischi derivanti dal consumo di carni rosse e soprattutto carni lavorate in relazione alle probabilità di ammalarsi di tumore**.
Abbiamo chiesto quindi al Prof. **Riccardo Masetti**, Direttore del Centro Integrato di Senologia del Policlinico Gemelli di Roma e Presidente della Susan G. Komen Italia, come dobbiamo comportarci e se i dati diffusi dall'Agenzia presentano elementi di novità. Ecco la risposta del Professore:
"I dati presentati confermano che un consumo eccessivo di carni rosse e soprattutto di carni lavorate può far aumentare la possibilità di sviluppare un tumore all'intestino", spiega Masetti.
"E' uno studio che già conoscevamo e quindi non bisogna creare troppi allarmismi a seguito di questa comunicazione. Certamente è bene che da questa notizia ognuno tragga delle indicazioni per cercare di adottare uno stile alimentare più sano e quindi ridurre sicuramente il consumo di carni rosse e lavorate ed aumentare il consumo di verdura e di frutta, ma senza scivolare in estremismi che non credo servano a nessuno.
Penso che mantenere un regime alimentare equilibrato evitando eccessi, così come dovrebbe avvenire per il consumo di alcool (cosa che non preclude la possibilità di bere un bicchiere di vino ai pasti) risponda a regole di buon senso che le persone dovrebbero imparare a seguire con più attenzione, ma senza creare eccessivi allarmismi.".
Per vedere il video dell'intervista clicca QUI

SOLIDARIETA'

Una Mela per l'Aism

di Redazione Podistica, 01/10/2015

"Contro la sclerosi multipla sosteniamo la ricerca"
è l'appello del cuoco **Alessandro Borghese**, nuovo testimonial per la campagna
"La Mela di AISM" che si terrà il 10 e 11 ottobre in 3000 piazze italiane.

Oltre 4 milioni di mele verranno distribuite per sostenere la ricerca scientifica sulla sclerosi multipla e per implementare i servizi sanitari e sociali per le persone con SM. Con la "Mela di AISM" sarà possibile sostenere anche il Programma Giovani Oltre la SM (www.aism.it) .
Sono 75 mila le persone colpite da SM in Italia. Il 50% di loro sono giovani. La sclerosi multipla è una grave malattia del sistema nervoso centrale. Cronica, imprevedibile e spesso invalidante, colpisce per lo più i giovani tra i 20 e i 40 anni, nel pieno dei progetti di vita. In Italia si registra un diagnosi ogni 4 ore. La malattia si manifesta per lo più con disturbi del movimento, della vista e dell'equilibrio, seguendo un decorso diverso da persona a persona.
La ricerca negli ultimi anni ha fatto molti progressi. Esistono terapie in grado di rallentare la progressione della malattia e di migliorare la qualità di vita delle persone. Ma la causa e la cura risolutiva non sono state ancora trovate. Per questo è fondamentale sostenere la ricerca scientifica oggi per garantire una migliore qualità di vita, per trovare nuovi trattamenti sempre più efficaci domani e trovare la causa della SM e la cura risolutiva in un futuro sempre più vicino.
Attraverso lo spot con Alessandro Borghese, **il 10 e il 11 ottobre, si sensibilizzerà, l'opinione pubblica a "scendere" nelle 3000 piazze italiane per sostenere AISM "contro" la sclerosi multipla e nel suo impegno nel dare risposte concrete alle persone con SM attraverso la ricerca scientifica, i servizi socio sanitari laddove l'Ente pubblico non arriva, ma anche nel tutelare e affermare i diritti delle 72.000 persone con SM, di cui oltre la metà sono giovani.**
Grazie ai fondi raccolti con l'iniziativa "la Mela di AISM" si potrà sostenere in particolare il programma "Giovani oltre la SM" che comprende convegni informativi, sostegno psicologico per i neo diagnosticati, le coppie, ma anche collane editoriali studiate per rendere più chiare e fruibili le informazioni utili a rispondere a quesiti e problemi che si presentano nella vita quotidiana, sanitaria, sociale e lavorativa di ogni giovane che si trova a convivere con la SM.
L'iniziativa di solidarietà "La mela di AISM", svolta sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica è promossa da AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla e dalla sua Fondazione – FISM con il patrocinio di Pubblicità Progresso Fondazione per la Comunicazione Sociale.
L'Associazione Italiana Sclerosi Multipla, insieme con la sua Fondazione (FISM), è l'unica organizzazione che in Italia interviene a 360° sulla sclerosi multipla per indirizzare, promuovere, finanziare la ricerca scientifica, promuovere ed erogare servizi sanitari e sociali nazionali e locali, rappresentare e affermare i diritti delle 70mila persone in Italia colpite dalla malattia affinché siano pienamente partecipe e autonome.
La Sezione AISM di Roma
La Sezione AISM di Roma opera sul territorio per assicurare assistenza, autonomia e partecipazione alle persone con sclerosi multipla e ai loro familiari, aiutandole a superare quotidianamente i limiti imposti dalla patologia e a migliorare la propria qualità di vita.
Per raggiungere questi obiettivi eroga una serie di servizi socio-assistenziali, quali:
Assistenza domiciliare; Sostegno psicologico; Consulenza legale; Infopoint presso i Centri Clinici di riferimento per la SM; Seminari informativi sulle problematiche della patologia; Segretariato sociale; Supporto all'autonomia della persona domiciliare ed extradomiciliare; Supporto al ricovero ospedaliero; Telefono amico; Trasporto con mezzi attrezzati; Ritiro farmaci.
Attraverso il Centro AISM di Via Cavour 179/a assiste oltre 50 persone a grave rischio isolamento sociale; la Sezione gode anche del vivace apporto del Gruppo Giovani AISM formato da giovani con SM e non che si impegnano nell'organizzazione di convegni tematici sulla sclerosi multipla e iniziative di carattere culturale.
A Tivoli in Piazza Santa Croce per il 10° anno consecutivo allestiremo un banchetto per la vendita delle Mele, bastano soltanto due ore per dare una mano alla ricerca e agli ammalati, partecipare è facile basta mettersi in comunicazione con l'aism valentina e Emiliano 3454056894 - 3484008652
o con la Podistica Solidarietà podistica.solidarieta@virgilio.it

Realizzato l'impianto fotovoltaico per il Dispensario Sanitario di Toleza

di Aldo De Michele, 01/10/2015

Il nostro Aldo De Michele alle prese con l'installazione dell'impianto fotovoltaico
Ciao a tutti, sono rientrato da una settimana dalla terza missione dell'anno e con piacere riesco ad inviarvi **le foto dell'impianto fotovoltaico che abbiamo reso operativo per il Dispensario Sanitario di Toleza**.

Naturalmente il contributo donato in occasione della Maratonina dei Tre Comuni del 2015 non era sufficiente per l'acquisto, la spedizione in Africa e l'allestimento in loco; petanto abbiamo fatto "squadra" con la donazione della **Scuola Italiana di Nordic Walking**.
Adesso la gente del villaggio e di quelli vicini potrà contare su un punto di riferimento sanitario attrezzato ed aperto tutti i giorni per le tante necessità, in particolare dei bambini dell'**Asilo di Agostino Trussardi** (qui potete visitare il sito www.asilomalawitoleza.com).
Sono molto contento di ciò che abbiamo realizzato superando tante difficoltà. Con l'energia elettrica prodotta dal sole, quindi a costo zero, i medici e gli infermieri potranno allestire attrezzatura diagnostica per le visite ed un infermiera potrà anche dormire in loco per garantire assistenza anche quando i dottori non saranno presenti. Ho realizzato anche un bellissimo video che molto presto cercherò di inviarvi.
Grazie, grazie, grazie ancora per quello che fate, per la fiducia e la stima che mi accompagnano e siate orgogliosi che queste opere che anche se sembrano piccole in realtà laggiù, viste con i miei occhi, producono miglioramenti di Vita sconvolgenti.
A presto Aldo con i bimbi e le mamme dell'Asilo di Toleza!!!

Ci sono storie... che non cambiano.

di Raffaele Buonfiglio, 10/10/2015

Il gruppo di volontari Orange di sabato 3 ottobre 2015

Ci sono storie che non cambiano mai.
O meglio cambiano, si evolvono, crescono, sempre più spesso invecchiano eppure mantengono quel sapore nel tempo e riescono a regalare sensazioni uniche e riaccendere pensieri che ognuno di noi nasconde nel più profondo della sua anima.
Abbiamo iniziato in sordina (ma con il botto!) il nostro quarto anno di collaborazione con la Mensa Caritas di Colle Oppio, e subito ci siamo ritrovati in tanti: vecchie consolidate conoscenze (volontari/podisti e loro amici/parenti che fin dall'inizio hanno voluto offrire il loro tempo) e alcune piacevoli new entry.
Abbiamo tentennato prima di riprendere con il nuovo anno (quasi scolastico!) di volontariato alla Mensa perché come tutte le cose della vita, talvolta l'abitudine rischia di logorare e rendere "poco interessante" le avventure ripetute troppe volte nel tempo. Ma abbiamo ricevuto molte richieste da tante e tanti di voi (mi evito il modernismo del tant*), sul quando sarebbe ripreso questo servizio.
Allora sabato 3 ottobre 2015 abbiamo ricominciato, e ci siamo resi conto di quanto frequentare la Mensa della Caritas possa non diventare mai una "abitudine".
Le persone cambiano (comprese noi!, ovviamente). Gli ospiti della mensa cambiano e si evolvono ai tempi, ai flussi migratori, agli eventi stessi che cambiano e ci cambiano.
Si affiancano a un nucleo storico (e sempre più anziano) di ospiti che conosciamo da anni (qualcuno di noi conosce ospiti della mensa da oltre 10 anni), tanti volti nuovi, giovani, apparentemente così lontani dal nostro immaginario di "frequentatore" di una Mensa solidale.
Giungono tanti giovani di origine africana, le cui storie spesso ci aiutano a completare il quadro di quanto ci propinano i media; talvolta fornendoci informazioni incomplete sulle storie d'oltre mare. Chiacchierare con tanti di loro ci consente di comprendere meglio.
E poi ci siamo noi!
Che sorridiamo, che cerchiamo di chiacchierare, che proviamo a fare un lavoro così lontano dalla nostra vita quotidiana, per qualche ora a settimana. Con cortesia, con fermezza, con voglia di capire, con desiderio di non farsi coinvolgere e perché no, con la speranza di dimenticare prestissimo certe "difficoltà" altrui. Appena usciti dalla Mensa, semmai!
Non importa.
Per qualsiasi motivo si decida di offrire 3/4 ore del proprio mese al servizio di volontariato presso la mensa della caritas, l'importante è provare almeno una volta. Volti, persone, sguardi, parole, odori che ti entreranno dentro. Torniamo con i piedi per terra per qualche ora nella nostra frenetica giornata e rendiamoci conto di come sia difficile "vivere" per una piccola/ampia fetta della popolazione della nostra città (e del nostro Paese).
Grazie a tutti.
Ci rivediamo sabato 24 ottobre 2015 per una nuova avventura...
Per maggiori informazioni:
www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/3f428246c5182b14c1257eba006d424a

Spiragli di Luce sulla Maratona di Roma

di Redazione Podistica, 26/10/2015

L'Associazione **"Spiragli di Luce"**, di cui è presidente e portavoce la nostra amica orange **Elisa Tempestini**, operante nel territorio di Anzio e Nettuno, si rivolge ai ragazzi diversamente abili e alle persone con disagi sociali **promuovendo lo sviluppo e la diffusione d'attività sportive e socioculturali**. Le attività promosse prendono vita grazie al sostegno di iniziative culturali e manifestazioni sportive, di cui ne è un esempio il **Trofeo Città di Nettuno**: i fondi raccolti hanno consentito infatti di organizzare centri estivi per i ragazzi diversamente abili. Questa è la dimostrazione di quanto possa essere vincente il connubio tra sport, impegno sociale e solidarietà!

Ed è proprio nell'ambito sportivo che in particolare serve un supporto speciale.

L'Associazione infatti, **per poter continuare ad svolgere le attività natatoria rivolte ai ragazzi disabili necessita ora di un nuovo sollevatore per piscina in quanto quello finora impiegato non è purtroppo più utilizzabile**; al fine di reperire i fondi necessari ha scelto di aderire al **Program Charity della Maratona di Roma 2016**chiedendo il supporto di amici runner interessati a sostenere questo nuovo importantissimo progetto.

L'Associazione rivolge quindi un appello ai podisti amici di Spiragli di Luce e non solo invitandoli a farsi portavoce di questo progetto nella prossima Maratona di Roma cercando di coinvolgere altri atleti che siano interessati non solo alla partecipazione alla manifestazione sportiva ma anche alle attività solidali ad essa connesse, **invitandoli a contribuire con un piccolo gesto a mantenere vivi e attivi i progetti che portano lo sport e l'entusiasmo anche nella vita di ragazzi meno fortunati**.

Potete donare tramite il sito Rete del Dono al seguente link www.retedeldono.it/it/donazione/8803; in alternativa potete creare voi stessi una pagina come Personal Fundraiser e aiutarci a raccogliere i fondi necessari!

Pubblichiamo una delle tante testimonianze delle attività svolte dall'Associazione, scaturita da un incontro avvenuto tra Barbara Balestrieri e alcuni volontari che dedicano il loro tempo ai ragazzi di Elisa:

Sono in compagnia di Valeria, Claudia, Sara, Matteo, Stefano e Davide, ragazzi normali che hanno deciso di dedicare del loro tempo come volontari per l'Associazione Spiragli di Luce, che due volte a settimana porta i suoi ragazzi speciali a giocare a pallavolo presso l'Istituto Emanuela Loi a Nettuno. Hanno un'età che va dai 18 ai 31 anni. Mi faccio dire come mai abbiano deciso di dedicare il loro tempo a questi ragazzi e cosa dà loro il tempo passato insieme.

Inizia Valeria, che insieme a Claudia, coordinano le attività della pallavolo essendo loro le allenatrici: ***"Ieri era un mondo che non conoscevo, oggi sono felice di farne parte. Provo entusiasmo nello stare con questi ragazzi, amo la pallavolo e poter praticare il mio sport preferito con loro mi fa vincere tante sfide nel quotidiano. Lo sport è mezzo di aggregazione e questa ne è la prova".***

Claudia: ***"Ero allenatrice di un'altra squadra e Valeria mi chiede di venirle a dare una mano in quanto il gruppo che lei allenava era cresciuto. Ho iniziato scoprendo un mondo bellissimo ed entrare in contatto con questi ragazzi ti arricchisce. Ti entrano dentro con il sorriso ed è difficile non rimanerne contagiati".***

Prosegue Sara: ***"Ho deciso di cominciare perché spesso ci si demoralizza per piccoli problemi, loro mi danno la forza di reagire. Frequentemente mi sono sentita dire ... guarda che c'è chi sta peggio di te ... e ho voluto conoscere chi sta peggio. Ogni ora passata con loro mi riempie, vedere i loro sorrisi quando riescono solo a tirare la palla mi fa felice. Una scelta che rifarei altre mille volte".***

Matteo: ***"Stare con loro è la mia mission. Passare il mio tempo con loro mi ha aiutato a prendere maggior sicurezza in me stesso, mi ha dato maggiore autostima. Aiutare questi ragazzi, quindi aiutare il prossimo, mi arricchisce dentro".***

Stefano, il più piccolo del gruppo: ***"Ho iniziato a 15 anni, oggi ne ho 18. Ho da sempre avuto la vocazione di aiutare il prossimo. Dare il mio tempo a loro non è un regalo che faccio solo a loro ma anche a me stesso; regalare loro un sorriso e riceverne altrettanti mi fortifica, e poi con loro vivo tante emozioni".***

Conclude Davide: ***"Ho iniziato cinque anni fa come volontario. Lo stare con loro mi ha dato tanta forza nell'affrontare le sfide quotidiane che la vita mi presenta ogni giorno".***

Concludono in coro con queste parole ***"Ringraziamo l'Associazione Spiragli di Luce per averci dato questa opportunità di crescita non solo a livello personale ma soprattutto a livello umano. I sorrisi che riceviamo da questi ragazzi ci danno la forza per affrontare la vita giorno per giorno".***

Grazie di cuore ragazzi, voi siete un esempio di umanità, di generosità e di sensibilità.

Sindrome di down: un click a favore della ricerca

di Redazione Podistica, 29/10/2015

L'**Associazione Italiana Persone Down (AIPD)** nasce nel 1979 dall'idea di un gruppo di genitori di bambini e ragazzi con sindrome di Down desiderosi di scambiarsi esperienze, consigli e di condividere le problematiche legate alla nascita di un figlio con sindrome di Down. Si fa conoscere sul territorio grazie a seminari di informazione e attività di ricerca sociale sui temi dello sviluppo cognitivo, dell'integrazione scolastica e sulla rispondenza dei servizi pubblici ai bisogni delle famiglie.
Gli obiettivi dell'Associazione sono:
- favorire il pieno sviluppo sociale, mentale ed espressivo delle persone con Sindrome di Down;
- aiutare le famiglie a confrontarsi e a risolvere i problemi legati alla nascita del bambino Down, alla sua educazione, al suo inserimento nella scuola e nella società;
- diffondere tutte le informazioni inerenti alla Sindrome di Down;
- promuovere e favorire lo studio e la ricerca sulle cause e i fattori di rischio che favoriscono l'insorgenza della Sindrome di Down, sulla prevenzione e sull'intervento più idoneo per lo sviluppo delle potenzialità delle persone Down.

Nel novembre del 1994, la presenza di un numero elevato di soci di Roma e provincia e le specifiche attività rivolte all'utenza di tale territorio, evidenziarono l'esigenza di costituire una distinta sezione romana, che diventerà anche ONLUS il primo aprile del 2001.
L'Associazione Italiana Persone Down sezione di Roma ONLUS ha aderito ad **"ILLUMIA**", iniziativa lanciata da **Let's Donation**, piattaforma di raccolta fondi, alla quale la nostra Associazione si è iscritta.
L'obiettivo è quello di raggiungere 100 VOTI attraverso tale piattaforma; in palio ci sono 5000 € da suddividere tra le associazioni più votate!
Aiuta anche Tu AIPD Roma ONLUS a raggiungere 100 VOTI ... **basta un Click, è semplice e non costa nulla!** Vai al link qui di seguito e dai il Tuo Voto!
www.letsdonation.com
C'è tempo fino al 30 novembre ... votiamo numerosi!
Per ulteriori informazioni sulle attivita della sezione AIPD di Roma vi invitiamo a visitare il loro sito ufficiale dell'Associazione al link aipd-roma.it/onlus/
Tony Marino

Fidal

Tesseramento 2016

di Redazione Podistica, 07/11/2015

Cari amici Orange,
vi ricordiamo che per rinnovare l'iscrizione alla Podistica Solidarietà per
l'anno 2016
è necessario iscriversi alla Gara Fittizia **"Tesseramento FIDAL/AICS"** posta al **31/12/2016**.
Vi ricordiamo anche di versare le quote relative all'iscrizione per evitare che gli anticipi di cassa facciano finire in rosso in nostri conti impedendoci di iscrivervi alle diverse Federazioni ed alle gare.
Riportiamo di seguito le quote per l'iscrizione
1. **35 Euro** per gli uomini Fidal o AICS
2. **30 Euro** per le donne Fidal o AICS
3. **Gratuita** per gli Over 75
4. **20 Euro** per gli Over 65 e fino a 75 anni
5. **20 Euro** per i giovani fino a 18 anni
6. **20 Euro** per la Sezione Fit Walking
7. **35 Euro** per la sezione Fitri
8. **60 Euro** per Fidal + Fitri
9. **25 Euro** per Csain
10. **80 Euro** per Fidal + Fitri+ CSAIN

Buona corsa e Saluti dal Consiglio Direttivo

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/11	09:00	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	11
1/11	09:00	Maratona do Porto 12ª edizione	Porto (EE) Portogallo	42.195	0
1/11	09:30	San Nicola Half Marathon 3ª edizione	Bari (Ba) Italia	21.097	1
1/11	09:30	Short Trail Val d' Orcia 2ª edizione	Castiglione d' Orcia (Si) Italia	17.500	0
1/11	10:00	La Corsa dei Santi 8ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	355
1/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 2ª prova	Lugnano (TR) Italia	16.000	0
1/11	11:00	Maratona del Mediterraneo 1ª edizione 1ª prova	Civitavecchia (RM) Italia	10.600	0
1/11	16:00	I Love Win Party 1ª edizione	Via Aurelia 1410 - Roma (RM) Italia	0	21
4/11	17:00	Maratona del Mediterraneo 1ª edizione 2ª prova	Palma de Mallorca (EE) Spagna	21.000	0
5/11	10:00	Maratona del Mediterraneo 1ª edizione 3ª prova	Valencia (EE) Spagna	10.595	0
7/11	15:30	Staffetta delle Castagne 3ª edizione	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	2.500	5
8/11	08:00	Marathon des Alpes-Maritimes 8ª edizione	Nizza (EE) Francia	42.195	0
8/11	08:30	Trail dell' Ulivo 3ª edizione	Agriturismo Casone di Val Piana - Brisighella (Ra) Italia	42.000	0
8/11	09:00	Athens Classic 10 Km.	(Atene) Grecia	10.000	2
8/11	09:00	Athens Classic Marathon 33ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.195	5
8/11	09:00	Maratona di Livorno 35ª edizione	Livorno (Li) Italia	42.195	2
8/11	09:00	Maratona di Ravenna 17ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	42.195	7
8/11	09:00	Mezza Maratona di Livorno 35ª edizione	Livorno (Li) Italia	21.097	1
8/11	09:30	Corsa di San Martino 19ª edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	1
8/11	09:30	Fiumicino Half Marathon 10 K 2ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	50
8/11	09:30	Fiumicino Half Marathon 13ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	112
8/11	09:30	Maratonina del Foro 4ª edizione	Miglianico (Ch) Italia	21,097	0
8/11	09:30	Mezza Maratona di Ravenna 9ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	21.097	5
8/11	09:30	Trofeo Giacomo Ippoliti 32ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	4
8/11	10:00	10 km del mare	Tarquinia Lido (VT) Italia	10.000	0
8/11	10:00	Marcia del Tartufo D'Alba 27ª edizione	Trezzo Tinella (Cn) Italia	11.000	0
8/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 3ª prova	Avigliano (TR) Italia	16.000	1
8/11	10:30	Massa Corre 1ª edizione	Piazza Garibaldi - Massa Marittima (Gr) Italia	10.000	0
8/11		Fiumicino Half Marathon 13ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	0	0
12/1 1	20:00	Centrifuga	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	0	9
14/1 1	15:30	Maratonina di S.Alberto Magno 31ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800	78
15/1 1	07:00	Val di Merse Ultra Marathon 1ª edizione	Sovicille - Siena (Si) Italia	54.000	3
15/1 1	09:00	Cangrande Halfmarathon	Verona (Vr) Italia	21.097	3
15/1 1	09:00	Maratona di Istanbul 37ª edizione	Ponte Fosforo - Instanbul (EE) Eurasia	42.195	0
15/1 1	09:00	Maratona di Valencia 35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	16
15/1 1	09:00	Maratona di Valencia 35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	10.000	6
15/1 1	09:00	Maratona di Verona 14ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	8
15/1 1	09:00	TrasiTrail Hard 1ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	22.000	0
15/1 1	09:00	TrasiTrail Soft 1ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	10.000	0
15/1 1	09:00	Urban Trail Grotte di S.Stefano 1ª edizione	Grotte Santo Stefano (VT) Italia	9.000	2
15/1 1	09:00	Val di Merse- Maratonina 1ª edizione	Stadio di Rosia - Sovicille (Si) Italia	20.000	0
15/1 1	09:00	Val di Merse Trail 1ª edizione	Stadio di Rosia - Sovicille (Si) Italia	10.000	0
15/1 1	09:00	Val di Merse Ultra Marathon 1ª edizione	Stadio di Rosia - Sovicille (Si) Italia	42.000	1
15/1 1	09:00	Vallegrande Wine Trail 3ª edizione	Villa Latina (FR) Italia	14.000	2
15/1 1	09:30	Corri per il Verde 44ª edizione 1ª prova	Riserva Naturale Valle dell'Aniene - Roma (RM) Italia	6.000	2
15/1 1	09:30	Maratona di Palermo 21ª edizione	Palermo (PA) Italia	42.195	1
15/1 1	09:30	Mezzaciocia...ra 2ª edizione	Frosinone (FR) Italia	21.097	3
15/1 1	09:30	Mezzaciocia...ra 2ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.000	2
15/1 1	09:30	Trail Policiano-Lignano 19ª edizione	Policiano (Ar) Italia	23.000	0
15/1 1	10:00	Corriamo al Tiburtino 16ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	127
15/1 1	10:00	Strong Military Trofeo S. Barbara 2ª edizione	Quartier Generale della Marina Militare - Santa Rosa - La Storta - Roma (RM) Italia	10.000	3
15/1 1	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail . Circuito 4ª prova	Allerona (TR) Italia	18.000	0
15/1 1	10:30	Grotte in corsa	Grotte S. Stefano (VT) Italia	10.000	2
15/1 1		35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	0	0
21/1 1	11:30	Autumn Military Race 4ª prova	Cesano (RM) Italia	10.000	1
21/1 1	17:30	BDT Barbarossa Double Trail 3ª edizione	Montorfano (Co) Italia	16.000	0
22/1 1	08:30	BDT Barbarossa Double Trail 3ª edizione	Montorfano (Co) Italia	21.000	0
22/1 1	09:00	Mezza Maratona Reggia - Reggia 2ª edizione	Reggia di Caserta - Caserta (Ce) Italia	21.097	4
22/1 1	09:30	Corri per San Basilio 3ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	9
22/1 1	09:30	Corsa del Cuore 10ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	6
22/1 1	09:30	Eco-Trail di Montesanto Memorial Melania Rea 1ª edizione	Villa Lempa di Civitella del Tronto - Civitella del Tronto (Te) Italia	14.500	0
22/1 1	09:30	Mezza Maratona di Latina 13ª edizione	Latina (LT) Italia	21.095	15
22/1	09:30	Trofeo Carrefour Market 2ª edizione	Frascati (RM) Italia	18.000	25

1					
22/1					
1	09:30	Vallesina Marathon 6ª edizione	Piazza della Repubblica - Jesi (An) Italia	21.097	0
22/1					
1	09:40	Maratona Città di Rieti 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	12
22/1					
1	10:00	Cardio Race 1ª edizione	EUR - Roma (RM) Italia	10.000	32
22/1		Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 7ª			
1	10:00	edizione	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM) Italia	10.000	22
22/1					
1	10:00	Ecotrail di Castelfusano 7ª edizione	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	25
22/1					
1	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 5ª prova	Alviano (TR) Italia	18.000	0
28/1					
1	06:00	Ecomaratona del Cinghialotto	Agriturismo IL POGGIOLO - Casola Val Senio (Ra) Italia	44.000	0
28/1					
1	06:00	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (Ra) Italia	60.000	2
28/1					
1	06:00	Ultra Trail del Cinghiale	Agriturismo IL POGGIOLO - Casola Val Senio (Ra) Italia	86.000	0
29/1		Campionato Regionale Individuale su pista			
1	09:00	Master	Roma (RM) Italia	10.000	2
29/1					
1	09:00	Marathon de La Rochelle 25ª edizione	La Rochelle (EE) Francia	42.195	0
29/1					
1	09:00	Maratòn de San Sebastiàn 38ª edizione	San Sebastiàn (EE) Spagna	42.195	0
29/1					
1	09:15	Maratona di Firenze 32ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195	75
29/1					
1	10:00	Corri alla Garbatella 24ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	30
29/1					
1	10:00	Corsa dell'Angelo 34ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	28
29/1					
1	10:00	Monterosi Run 10ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	2
29/1					
1	10:00	Run for Autism 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	52
29/1					
1	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 6ª prova	Amelia (TR) Italia	19.500	1
30/1					
1	23:59	Certificati Medici scadenza 11ª prova	Roma (RM) Italia	0	68
5/12	05:45	Reggae Marathon Negril 15ª edizione	Negril (EE) Giamaica	42.195	0
5/12	08:00	Course De L'Escalade 38ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	8.000	0
6/12	05:00	Cayman Islands Marathon	Isole Cayman (EE) Isole Cayman	42.195	0
		Angkor Wat International Half Marathon 19ª			
6/12	05:50	edizione	Angkor (EE) Cambogia	21.097	0
6/12	08:30	Maratona di Lisbona 30ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	0
6/12	09:00	Maratona di Latina Provincia 18ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	42.195	23
6/12	09:00	Maratona di Latina Provincia 18ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	11.000	7
		Sentieri di Fraternità sul Monte di Portofino 8ª			
6/12	09:00	edizione	Santa Margherita Ligure (GE) Italia	26.200	0
6/12	10:00	Best Woman 26ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	63
6/12	10:00	CagliariRespira	Cagliari (Ca) Italia	21.097	0
6/12	10:00	Foulées Hivernales d'Axa	Foret d'Audergem - Bruxelles (EE) Belgio	12.700	0
6/12	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 7ª prova	Attigliano (TR) Italia	22.000	0
6/12	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail -Circuito 7ª prova	Attigliano (TR) Italia	23.000	0
6/12	10:30	Maratonina dell'Olio Dop 7ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	0
		Fukuoka International Open Marathon 69ª			
6/12	12:10	edizione	Fukuoka (EE) Giappone	42.195	0
8/12	09:30	Diecimiglia - Trofeo Confindustria 2ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	16.093	0
8/12	09:30	Marcia del Giocattolo 38ª edizione	Piazza Bra - Verona (Vr) Italia	10.000	0
12/1					
2	10:30	Course Titze de Noel 47ª edizione	Sion (EE) Svizzera	7.000	0
12/1					
2	10:30	Orange for Caritas 2015 8ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	8
12/1					
2	23:00	Christmas Midnight run 10ª edizione	Lausanne (EE) Svizzera	7.200	0
13/1					
2	00:00	ROMAIL Le Virgole per il Natale 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1
13/1					
2	09:00	Maratona di Reggio Emilia 20ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	3
13/1					
2	09:00	Mezza Roma Run 3ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	11
13/1					
2	09:30	CorriOlimpiaEur 4ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	28
13/1					
2	10:00	Maxistaffetta UISP 12ª edizione	Latina (LT) Italia	2.000	0
13/1					
2	10:00	Santa Claus sul Rapido 1ª edizione	Sant' Elia Fiumerapido (FR) Italia	9.000	0
13/1					
2	10:00	Trail dei Due Laghi 10k 2ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	10.000	3
13/1					
2	10:00	Trail dei Due Laghi 8ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	27
13/1					
2	10:30	Maratonina di Capena 8ª edizione	Capena (RM) Italia	9.000	2
16/1					
2		Cena di Fine Anno		0	0
18/1					
2	10:00	Brooks Last Friday	Londra (EE) Inghilterra	5.000	0
19/1					
2	15:30	La Corsa di Natale per Telethon 8ª edizione	Campo CONI - Latina (LT) Italia	7.000	4
20/1		Coast to Coast - Sorrento Half Marathon 7ª			
2	08:30	edizione	Sorrento (NA) Italia	21.097	8
20/1		Coast to Coast - Sorrento Positano Marathon 7ª			
2	08:30	edizione	Sorrento (NA) Italia	42.195	2
20/1					
2	09:30	Christmas Run 8ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097	10
20/1					
2	09:30	Invernalissima 38ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	2
20/1					
2	10:00	Maratona delle Cattedrali 2ª edizione	Barletta (Ba) Italia	42.195	2
20/1					
2	10:00	The Corrida Gaston Roelants	Atomium - Bruxelles (EE) Belgio	9.600	0

20/12	10:30	Carrera de Navidad 12ª edizione	Siviglia (EE) Spagna	14.000	0
20/12	10:30	Trail Mezzaluna dell'Acqua 2ª edizione	Allumiere (RM) Italia	21.000	2
20/12	12:00	Altacher Silvesterlauf 18ª edizione	Altach (EE) Austria	12.400	0
20/12	16:00	Corsa dei Babbi Natale 4ª edizione	Montaldo di Castro (VT) Italia	6.000	0
26/12	10:00	Maratona di Santo Stefano 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	0
27/12	09:00	MaraTombola 2ª edizione	Pineta di Castel Fusano- Ostia - Roma (Roma) Italia	42.195	9
27/12	09:45	La Natalina 36ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000	7
27/12	10:30	Cassino Half Marathon	Cassino (FR) Italia	21.096	0
27/12	10:30	S. Stefano Running 2ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.548	1
31/12	00:00	Calendario Orange	Roma (RM) Italia	0	21
31/12	14:00	We Run Rome 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	116
31/12	17:30	Cursa dels Nassos	Barcellona (EE) Spagna	10.000	0
31/12	20:00	Carrera Vallecana Madrid	Madrid (EE) Spagna	10.000	0
31/12	23:00	Prenotazione Berretto XXLE	Roma (RM) Italia	0	18

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Giorno novembre	Nome	Cognome	Anno
1	Diana	Fortunato	1979
1	Fabrizio	Chiezzi	1970
1	Fabrizio	Infortuna	1980
1	Gabriele	Di Sante	1963
1	Luciano	Capobianchi	1961
2	Agnese	Zanotti	1968
2	Dario	Palma	1973
2	Ludovica	Innocenti	2005
2	Maria Paola	Paglia	1969
3	Andrea	Ranucci	1974
3	Armando	Ciuffa	1956
3	Gianpiero	Togni	1946
3	Manolo	Corretto	1976
3	Mariarosaria	Izzo	1979
3	Massimo	Antonelli	1967
3	Maurizio	Camusi	1958
4	Laura	Sacchettoni	1973
4	Raffaele	Piazzolla	1975
5	Paola	De Simone	1973
6	Marco	Francesconi	1975
7	Antonio	Di Giorgio	1965
7	Luca	Buonfiglio	1994
7	Tommaso	Badaracco	2008
7	Yari	Evangelisti	2007
8	Vincenzo	Carnevale	1947
9	Andrea	Buonfiglio	1983
9	Cristiano	Ceresatto	1982
9	Enrico	Bernabei	1968
10	Valerio	Nicoletti	1978
11	Marco	Passini	1961
11	Mario	Nascitini	1971
11	Massimiliano	Rossini	1968
11	Maurizio	De Lellis	1962
12	Antonio	Fici	1972
12	Giuseppe	Ardizzone	1962

12	Marco	Stravato	1962
12	Nicola	D'oria	1978
13	Adriano	Cappelluti	1964
13	Maria Laura	Sanchez	1983
13	Stefano	Orlando	1980
14	Carola	Norcia	1981
14	Leonardo	Citraro	1969
14	Lluis Francesc	Peris Cancio	1970
15	Fabrizio	Giallonardo	1978
15	Rinaldo	Ceccotti	1949
16	Alessandra	Mori	1982
16	Andrea	Ascoli Marchetti	1962
16	Andrea	Guarguaglini	1962
17	Cristiano	Marazzi	1970
17	Mikael	Amura	1978
18	Marziale	Feudale	1958
19	Francesca	Fabi	1973
19	Michele	Verardi	1989
19	Mirko	Fina	1984
20	Antonella	Severino	1960
20	Enea	Soddu	2007
20	Fabrizio Maria	Muzi	1981
20	Vincenzo	Rinaldi	1971
21	Carlo	Spinnato	1954
21	Fabio	Lonardo	1962
21	Francesco Maria	Federici	1985
22	Laura	Fioravanti	1989
22	Raffaele	Buonfiglio	1956
23	Laura	Murianni	1977
23	Raffaele	Pirretto	1968
23	Ubaldo	Procopio	1971
24	Ermanno	Pica	1966
24	Flavia	Camilleri	1975
24	Flavio	Menichelli	1965
24	Susanne	Kubersky	1967
25	Fabrizio	Mignacca	1969
25	Federico	De Sanctis	2009
25	Massimo	Moretti	1965
26	Bruno	Schiavo	1950
26	Jacopo	Taranto	1986
26	Marco	Mariani81	1981
26	Roberta	Ripani	1970
27	Giuseppe	Macri'	1958
27	Nicola	Manna	1978
27	Pierluigi	Mammarella	1967
27	Roberto	Montano	1975
27	Stefano	Prosperini	1970
28	Claudio	Panci	1968
28	Roberta	Di Felice	1956
29	Antonello	Molinaro	1959
29	Domenico	Bonfiglio	1968
29	Francesco Antonio	Tudini	1983
29	Massimo	Rodolico	1965
29	Riccardo	Grieco	1970
30	Francesco	Bellomarì	1966

30 dicembre	Giovanni	Cesaroni	1973
1	Christian	Emett	1968
1	Donato	Leonardo	1955
1	Fabio	Fresegna	1969
1	Flaminia	Susco	1981
1	Oksana	Lysyk	1965
1	Simone	Di Placido	1971
1	Stefania	Bruni	1972
2	Fausta	Porcelluzzi	1980
2	Gianluca	Rossi	1970
2	Giuseppe	Sulpizi	1946
3	Alessandro	Rosanò	1976
3	Antonietta	Scala	1972
3	Dario	Cenci	1955
3	Eleonora	Piroli	1957
4	Emanuele	Massimiani	1975
4	Marco	Novelli	1966
4	Serena	Perrone Capano	1961
5	Claudio	Schirinzi	1967
5	Mariano	Scamarcio	1961
6	Emanuele	Cespi	1978
6	Nicoletta	Vallese	1964
6	Riccardo	Mattioli	1963
7	Alessandro	Salvatori	1991
7	Anna	Xotta	1988
7	Leonardo	Compatangelo	1963
7	Paolo	Reali	1961
7	Vincenza	Vetri	1974
8	David	Sanzi	1972
8	Salvatore	Mignacca	1968
8	Steffi Kordula	Wolf	1975
9	Antonino	La Marca	1974
9	Giancarlo	De Berardinis	1964
9	Loredana	Bittoni	1957
9	Salvatore	Cairo	1974
10	Alessandra	Petrucci	1973
10	Claudio	Simonelli	1970
10	Giovanni	Berardi	1975
10	Marco	Accardo	1988
10	Valentina	Quaranta	1968
11	Carlo	Spalletti	1975
11	Domenico	Liberatore	1982
11	Federico	Collatina	1961
11	Marco	Scorzoni	1974
11	Massimiliano	Bernardo	1974
12	Massimiliano	Colicchio	1971
12	Stefano	Farina	1956
13	Emanuela	Bisogni	1979
13	Gianluca	Blasi	1971
13	Giuseppe Maria	Di Niro	1983
13	Luca	Monescalchi	1980
13	Marco	Maresca	1968
14	Aldo	Stanziale	1966
14	Andrea	Fabrini	1965
14	Gianluigi	Dormentoni	1970

14	Giuseppe	Guanti	1975
14	Luciano	Fiorini	1957
14	Marzia	Simonelli	1981
14	Nicola	Cariello	1975
15	Geremia	Petricca	1980
15	Mariano	Spina	1983
16	Andrea	Turino	1969
16	Antonello	Busto	1964
16	Edoardo	Fedele	1996
16	Raffaele	Panebianco	1959
16	Salvatore	D'amore	1973
16	Serena	Latini	1970
17	Dario	Apicella	1983
17	Fabrizio	Galliccia	1969
17	Lamberto	Laccisaglia	1952
17	Libero	Maggioli	1946
17	Sergio	Grieco	1951
18	Marcella	Cardarelli	1974
18	Maria Teresa	Piscopiello	1956
18	Simone	Sagnotti	1972
19	Antonio	Napoleone	1978
19	Chiara	Zarlenga	1983
19	Marco	Buglielli	1960
19	Massimo	Federico	1962
19	Pietro	Malvaso	1962
20	Chiara	Ceccarelli	1976
20	Guido	Pecoraro	1958
20	Paolo	Aracu	1963
21	Adriano	Percoco	1951
21	Federico	Leonardo	1985
21	Nicola	Voso	1968
22	Lorenzo	Folli	1972
22	Mauro	Cugola	1975
22	Valerio	Ardas	1970
23	Fabio	Morellato	1975
23	Francesco	Bomba	1977
23	Gianluigi	Martinelli	1956
23	Loretta	Demofonti	1956
24	Fulvio	Azzali	1974
24	Nicolina	Di Biase	1960
24	Pasquale	La Forgia	1969
24	Patrizio	Belgiorno	1978
25	Augusto	Sideri	1960
25	Francesco	Ricci Curbastro	1963
25	Natale	Bortoloni	1948
25	Natalino	Aragona	1958
25	Paolo	Omodeo Salè	1956
27	Carlo	Graziani	1968
27	Elena	Petrelli	2007
27	Gianluca	Boccomino	1965
28	Edgardo	Laganà	1956
28	Giovanni	Tiscione	1968
28	Gustavo	De Sanctis	1970
28	Luca	Luciani	1980
28	Silvia Franca	Cipriani	1963
28	Vincenzo	Scungio	1963

29	**Claudio**	**Cataldi**	**1977**
29	**Fiorella Esther**	**Villa**	**1965**
29	**Gianluca**	**Iacoangeli**	**1973**
29	**Gioia**	**Inzirillo**	**1958**
30	**Fabiola**	**Restuccia**	**1969**
30	**Guido**	**Giordano**	**1972**
30	**Luciano**	**Castracane**	**1966**
30	**Marco**	**Cerisola**	**1960**
31	**Edo**	**Montanari**	**1967**
31	**Marco**	**Calisti**	**1981**

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **156 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**