



IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA  
TRIATHLON

TRAIL  
CICLISMO

NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ

# Editoriale



Cari amici Orange, eccoci arrivati all'appuntamento con il **Tinforma di Aprile!**

Vi racconteremo, come da consuetudine, tutti gli eventi della squadra Orange, attraverso i nostri avvisi ma soprattutto attraverso i vostri racconti; proveremo a farvi rivivere questo intenso mese che ha visto gli atleti della Podistica Solidarietà impegnati a correre sulle strade della Capitale e non solo, nonché la realizzazione di tante iniziative solidali. Ormai lo sapete bene, **il nostro obiettivo è di correre per fare solidarietà**: oltre 1300 cuori orange a cui sentiamo di rivolgere il nostro grazie.

Dal punto di vista podistico il mese di Aprile ha visto svolgersi la **Maratona di Roma**, un evento globale che non si può limitare esclusivamente ai 42.195 metri della gara (che comunque sono un'impresa per tutti coloro che ne prendono parte). Infatti partecipare alla Maratona di Roma comporta mesi e mesi di preparazioni e di sacrifici durante il periodo invernale, il rito del ritiro del pettorale al Villaggio Maratona, quest'anno situato nella nuovissima location della "Nuvola di Fuskas", la foto di rito degli Orange sulla scalinata di fronte all'ex esattoria, l'attesa dello start da via dei Fori Imperiali, la gara insieme a migliaia di atleti provenienti da tutto il mondo, la gioia dell'arrivo e dulcis in fundo gli abbracci con i compagni di avventura. Insomma, qualcosa di unico e emozionante!!!

E proprio la Maratona di Roma ha ispirato i racconti dei nostri atleti: il nostro **Marco "Forrest" Taddei** ci racconta tutte le sue motivazioni speciali che lo hanno portato a correrla, prima fra tutte il sostegno dell'**AMIP (Associazione Malati di Ipertensione Polmonare)** a ricordo di **Giorgia Onorati** e di tutti gli Angeli che non ci sono più; la nostra **Francesca Boldrini**, ci racconta le emozioni della sua prima maratona e la gioia di tagliare il traguardo con le braccia alzate per andare a prendere la sua medaglia; la nostra **Daniela Paciotti** ci spiega il significato della resilienza, una qualità che ogni atleta sia esso TOP sia esso TAP deve possedere; **Alessia Calcagnile** ci racconta di come la sua seconda maratona le porti le stesse emozioni dell'esordio sulla distanza regina; il nostro "senatore" **Romano Dessì** invece ci fa viaggiare nel tempo ricordando le sue esperienze vissute e ripercorrendo l'ultima maratona, la più sudata, la più sofferta; infine la nostra fitwalker **Alessandra Ciotti** ci racconta la sua prima esperienza e del supporto ricevuto da tutta la squadra di camminatori e marciatori.

Dopo questa "full immersion" di racconti ed emozioni vi proponiamo i nostri avvisi per le gare del mese: **Cecchignola di Corsa, Appia Run, Rock & Run, Vicinà Rebibbia, 3 Ville Run, Per Antiqua Itinera e Vicinà Vivifume**. Tantissimi appuntamenti podistici, alcuni dei quali dall'alto valore sociale oltre che podistico; infatti soprattutto le gare di Rebibbia, in cui si corre fianco a fianco con i detenuti del penitenziario, e del Tevere servono ad attirare l'attenzione su problemi sociali che si possono e si devono migliorare.

Per quanto riguarda la **sezione Ciclismo** vi proponiamo un breve articolo sulla nascita del **"Giro E", il Giro d'Italia con le bici elettriche**, che ripercorrerà fedelmente le tappe della tradizionale corsa rosa.

Nella sezione sociale vi proponiamo una bellissima intervista fatta dal quotidiano sportivo **"La Gazzetta dello Sport"** al nostro marciatore **Romano Dessì**; il giornalista **Valerio Piccioni** ci svela attraverso le sue domande il rapporto tra Romano e il mondo della Marcia, con la particolare prospettiva di chi la vive da dietro.

Potrete poi scoprire i piazzamenti ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti durante il mese di marzo, grazie all'attenta opera di raccolta del nostro **Enrico Zuccheretti**, nonché un resoconto dettagliato delle opere di

beneficenza effettuate dalla Podistica Solidarietà con i premi vinti alle gare grazie alla partecipazione degli atleti orange.

La nostra **Francesca Boldrini** vi svelerà quindi tutto ciò che c'è da sapere sul **Cross Trofeo "Città di Nettuno"** che si svolgerà il 2 giugno. Una gara bellissima e particolare, organizzata dalla nostra **Elisa Tempestini** con la collaborazione della nostra società, **a supporto dei ragazzi speciali di Spiragli di Luce**; infatti il ricavato della gara servirà ad organizzare un campo estivo che ospiterà per ben due settimane i ragazzi diversamente abili e che sarà teatro di innumerevoli attività ludico motorie e varie iniziative che coinvolgeranno i giovani ospiti. Infine vi chiederemo ancora una volta di darci fiducia e di devolvere il vostro **5 per mille** alla nostra società, un gesto importantissimo che a noi non costa nulla ma che ogni anno ci permette di poter aumentare le nostre iniziative di solidarietà nei confronti dei più bisognosi; nell'articolo troverete le modalità per aderire e i numeri da riportare sulla dichiarazione dei redditi.

Infine nella sezione dedicata alla solidarietà la nostra **Arianna Carciotto** ci presenta la **"MAIS Onlus"**, grazie alla quale sosteniamo alcuni bambini in aree disagiate del mondo, inviandoci la relazione annuale dei suoi progetti di punta quali il doposcuola e l'attività sportiva dei nostri bambini. Dopodiché vi proponiamo la lettera che ci invia il nostro grande **Aldo De Michele**, che ci informa sul **Progetto Marco** e su tutte le opere di solidarietà che grazie ai nostri chilometri riescono a realizzarsi in Africa.

Siamo giunti al termine di questo redazionale; mi piace pensare di essere riuscito attraverso questo breve racconto a trasmettervi le stesse emozioni che provo io a scriverlo, soprattutto grazie a tutto ciò che la Podistica Solidarietà fa ogni giorno per i più bisognosi. Vorrei ringraziare la nostra Alessandra Pellegrino, che è ben più di una "responsabile grafica ed impaginazione" così come scritto nella pagina delle collaborazioni del Tinforma. Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo numero di Maggio e augurare "Buone corse" a tutti!!!

**Tony Marino**

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

---

## **REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ**

*PINO COCCIA Presidente*

*MARCO PERRONE CAPANO Coordinatore generale*

*ANTONIO MARINO Capo redazione & resp inserimento sito*

*ALESSANDRO TODDE Assistente di redazione*

*MARIO DURANTE Assistente inserimento sito*

*ALESSANDRA PELLEGRINO Responsabile grafica e impaginazione*

# Contenuti

## 5 RESOCONTI

La solita Maratona di Roma? No, motivazioni speciali! *di Marco Tadde*

La prima Maratona, la Grande Bellezza! *di Francesca Boldrini*

Resilienza *di Daniela Paciotti*

La mia seconda Maratona *di Alessia Calcagnile*

La più sudata, la più sofferta *di Romano Dessì*

La mia prima Maratona di Roma *di Alessandra Ciotti*

## 20 AVVISI *di Redazione Podistica*

Ottanta voglia di ... Orange!!!

Attraverso la storia: il fascino dell'Appia antica

Una gara a ritmo del rock!!!

Vivicittà Rebibbia: di nuovo "tutti dentro"

Correndo nel cuore verde della Capitale

Attraverso la storia degli antichi romani

Percorrendo il biondo Tevere

## 30 CICLISMO

A Roma è nato il "Giro E", il giro d'Italia con le bici elettriche *di Red. Podistica*

## 32 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

"Marcio e grido viva gli ultimi": la storia di Romano sulla Gazzetta dello Sport

Marzo: fiorisce la primavera orange!!!

Cross Trofeo Città di Nettuno: sport e solidarietà a sostegno di Spiragli di Luce

*di Francesca Boldrini*

A chi destinare il nostro 5 per mille

## 41 SOLIDARIETÀ

Vi presentiamo la MAIS Onlus *di Arianna Carciotto*

Una valigia piena di speranza: la missione del Progetto Marco *di A. De Michele*

## 44 DLF

## 46 CALENDARIO GARE - GENNAIO 2018

## 49 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*





**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**

## LA SOLITA MARATONA DI ROMA? NO, MOTIVAZIONI SPECIALI!

di **Marco Taddei**

**Premessa:** Con quella di oggi sono 8 Maratone di Roma di fila che corro, con alterne prestazioni che vanno dal Personal Best (della nuova vita) ad un tempo, per le mie possibilità, indegno!

Per molti in una Maratona è importante arrivare, per me che da tempo ho iniziato un lavoro psicologico oltre che fisico sui miei atleti, importante è dare il massimo possibile! Inutile lamentarsi, frignare, nessuno parte in "condizioni splendide" ad una Maratona, causa anche il logorio di qualche allenamento con troppi chilometri (ma questa è una mia "fissazione" ...), quindi la via si azzera tutto e si parte!

Ieri (n.d.r. sabato 7 aprile) ho partecipato alla "**Messa del Maratoneta**", un evento speciale organizzato da Atletica Vaticana, una coinvolgente Funzione che ha fortemente toccato la mia sensibilità di Fedele/Atleta. Uscendo dalla bellissima **Chiesa della Santissima Trinità degli Spagnoli** mi sono sentito come uno degli Apostoli ai quali Gesù ha soffiato lo Spirito Santo, un grazie speciale a **Michela Ciprietti** che ha collaborato all'organizzazione e mi ha riservato un posto speciale in prima fila, nonché la possibilità di leggere un passo della Preghiera dei Fedeli a nome della Podistica Solidarietà, sono attestati di stima che mi riempiono il cuore di gioia e gratitudine!

Inoltre, come se non bastasse, quest'anno non solo porto la fascetta al collo che rappresenta il mio impegno con l'**Amip, Associazioni di Malati di Ipertensione Polmonare**, ma grazie ad un permesso speciale ottenuto dalla mia società, posso correre con la maglia che annuncia "**Insieme si può**", un messaggio che ho portato con orgoglio per le strade della mia città!!!

Con queste condizioni iniziali mi reco verso la postazione di partenza, attraversando il Colosseo come fossi un Gladiatore, pronto a dare il meglio, per chi corre con me nel mio cuore, **Giorgia Onorati**, che per me rappresenta l'AMIP, questo dopo aver abbracciato forte, come avviene tra veri Uomini, Vittorio Vivenzio, presidente dell'AMIP e sua moglie **Laura** che sono venuti a portare il loro saluto nei momenti che precedono la partenza!

Ovviamente non dimentico alcuni miei atleti che per un motivo o per un altro non sono alla partenza oggi, io corro anche per loro e anche per questo devo ottenere una prestazione speciale, per dare il segno che sono vicino, che aspetto di rivederli presto sgambettare nei nostri allenamenti!!!

Sono al cambio con il **ToPaolo**, lui parla e io ascolto, mi fa bene stare con lui, alleggerisce la tensione pre-gara, dice che ha piacere di partire con me... ma poi sparisce e non lo vedo più'...

**Partenza:** Sono in terza onda, per la prima volta in vita mia, parto con gli "ultimi", quelli che alternano corsa e camminata, quelli che alla prima salitella si piantano e si mettono al passo. Questo mi preoccupa e non poco, ho bisogno di una partenza fluida, avrò già problemi con i "ritardatari" della prima onda, sommare ritardi non facilita il mio piano. Qualcuno può intuire qual è il mio obiettivo, chi si allena con me sa che ho fatto ultimi allenamenti a ritmo 4'45"/km, tanto per memorizzarlo... e questo tempo non credo che sia alla portata dei miei compagni di partenza, quindi? Beh con la mia faccia tosta, pur entrando in griglia dopo molto e quindi dietro un muro umano, mi insinuo tra i corpi e tra un... scusa e un... vaffa, arrivo avanti!!! Durissima ma ci sono riuscito!

Partirà la prima onda, poi la seconda onda, poi dopo 7' la terza onda, quindi avrò un distacco di 12' dai primi e di 7' dai secondi partenti.

Ci siamo, il cordone ci porta avanti, siamo sul tappeto "blu" che sancirà lo start ai nostri chip, 3,2,1... Via!!! Sono avanti, non penso più che sono tra gli ultimi e mi prodigo in una partenza come fosse una 10 km... vedo il crono segna 3'35"/km, forse troppo veloce, mi assesto, verso teatro Marcello, ad un 4'30"/Km con passo radente, che può andare.

Arrivo a Circo Massimo e già inizio a riprendere i runner



partiti prima. Un pettorale verde probabilmente poco meritato...

A Caracalla il primo incontro con il **Laudazi (con una zeta) Team!!!** Che bello sentire le loro urla, il loro tifo, anche se per pochi secondi, ogni incontro infonde una carica speciale!!! Devo enormemente ringraziare le persone che offrono il loro tempo e il loro appassionato calore a chi si sta impegnando in uno sforzo incredibile!! **Grazie di cuore!**

Devo ammettere che il mio desueto completo da corsa mi ha fatto spesso passare inosservato, tanto che molti supporters li ho dovuti chiamare a chiara voce per farmi riconoscere!!! Ma è un prezzo che pago volentieri per la causa AMIP.

**Primi 10 km:** Sono stati sicuramente i più impegnativi, a causa di alcuni imbottigliamenti, da cui però sono sempre uscito con esperienza e tattica. Sono un "navigato" di corse, e quando capita di partire dietro, bisogna azzeccare le traiettorie, specialmente

nelle curve, per evitare il rallentamento cronico di alcuni runner...

Il momento peggiore: la curva dopo il ponte della Tecnica, un tratto molto stretto con curva a gomito, dove se non passi esterno è la fine! In questo tratto ho potuto rivivere ricordi adolescenti, quando frequentavo l'Istituto Tecnico Statale Industriale G. Armellini. Guarda caso la nostra maglia da gara era Orange, **un segno del destino.** Passando davanti la scuola ho potuto constatare che ora anche le tapparelle delle finestre sono di questo colore. E qua la mente ha viaggiato posandosi su quei banchi di scuola, allora un po' odiati ma che ora vorrei tanto rivivere!!!

Ho preso un passo costante che visualizzavo sul display del mio TomTom 4'36"/km !!! Ho impostato la media "generale" e non il chilometro corrente, per avere una proiezione finale già dai primi chilometri, tanto nel display c'era anche il valore dell'andatura



attuale e mediante quello potevo verificare eventuali rallentamenti o eccessive accelerazioni!

**Ribadisco che la Maratona si corre regolari!** Il difficile è impostare il passo giusto, ma una volta scelto, costi quel che costi, si deve tenere!!! Rallentare provoca inevitabili dolori ai quadricipiti e correre con questi problemi diventa un supplizio! Non voglio (ancora) neanche pensare come potrei concludere la Maratona con questa media/km, è troppo presto, certo che la mente vola e inizia a sognare! Ho forte necessità di rivincite personali, **ho bisogno, incredibile bisogno di fare qualcosa di straordinario per me stesso e per chi crede in me!**

Non sono il tipo che si adagia, sono alla costante ricerca di come migliorare, mettendomi spesso in gioco, e questa è una meravigliosa opportunità! Ma il sogno, se svanisce, diventa incubo, quando inizi un'impresa speciale, aumentano in modo esponenziale le responsabilità... e devi fare la massima attenzione ad evitare problemi muscolari, a contenere dolori che sopraggiungono inevitabilmente, far sì che compromettano tutto dipende solo da te, dalla forza mentale che sai imporre e che alza la soglia del dolore!!! Cedere, mollare è un attimo e tutto finisce... **tenere è la differenza tra chi "deve solo arrivare" e chi "deve arrivare degnamente"!!!**

**Secondi 10 km, verso la mezza...:** Ci sono tanti modi per segmentare i 42,195 metri. Si possono vedere con 4x10.000 e poi si arriva con 2Km e spicci di gloria! Oppure 2 mezze Maratone, e passata la prima... non ti resta che chiudere la seconda e arrivare!!! In questa volta ho usato un'altra segmentazione, ispirato dal numero che mi rappresenta, che indica i momenti fondamentali della mia Vita, il 14!

Ho deciso che segmenterò in 3 x 14 km e quindi gli ultimi saranno ulteriormente frazionati in un 2x 7 km, è importante ridurre per affaticare meno la mente. Ovviamente non si conta, si pongono dei check-point, per capire quale obiettivo è alla portata. **Quasi mai l'obiettivo finale è lo stesso dell'iniziale, in quel caso è la Gara Perfetta!**

Non sono l'unico ad essere partito dal fondo, con

me c'era **Giorgio Calcaterra**, che quest'anno ha deciso di compiere l'impresa di partire per ultimo e poi... recuperare posizione su posizione. Lui mi prende dopo l'undicesimo chilometro, sfrecciando ad un'andatura davvero veloce, ma il fatto che mi ha ripreso così tardi offre alla mia impresa caratteri "storici"!

Sono tanti, tantissimi i runner che anche io ho ripreso molti Orange, e questo rende ancor più divertente la mia rincorsa verso un obiettivo impossibile!

Il mio orologio sembra abbia un'immagine fissa, il quadrante non si scosta da quel 4'36", **un tempo che non ho tenuto neanche alla Roma Ostia!!!**

In un punto intorno a Piramide, in cui non ti aspetti nulla, ecco un gruppo di fans super scatenati, riconosco subito **Elena**, per la canotta Orange e poi mi accorgo che ci sono anche **Alessandro e Roberta!!!** Che bello vedervi e che carica adrenalinica sapete infondere!!!

Non so per quale magia, ma so che ci saranno in almeno altri 3 momenti fondamentali di questa infinita galoppata!

Si arriva sul Lungo Tevere e qua incontro un runner della Podistica che ultimamente è stato antagonista in diverse gare, **Antonio Capuano**, all'inizio non lo vedevo di buon occhio, perché mi sorpassava sempre... ma poi è nato un rispetto reciproco e sono contento della stima che nutre nei miei confronti. Sta andando molto più lento di me, lo testimonia il fatto che lo sto affiancando ed è partito 7' prima... gli dico, a modo mio, che può fare molto di più, e infatti mi ascolta si mette nel treno, seguendomi.

La rivalità è fondamentale ed è la base del mio innato agonismo, ma da quando sono coach, ho imparato anche a dispensare consigli anche a potenziali "rivali" e questo mi gratifica enormemente, è un processo evolutivo che ho saputo affrontare con successo!

Lui è un po' titubante e mi dice, siamo solo al dodicesimo... io lo guardo e gli dico, è il momento giusto per osare!!! Poi per la paura di rovinare la sua gara aggiungo, poi ovviamente fai come ti credi! Lui mi segue, riuscirà a tenere il passo fino alla fine,



arrivandomi avanti. Anche questa è una vittoria!

Il tratto del LungoTevere è abbastanza noioso, ma i supporters ti danno una carica speciale! **Si curva e si volta verso er Cupolone!!!**

Qua raggiunge i palloncini delle 3h30!!! Un pacer (non ho un buon rapporto con loro, specialmente quelli che si esaltano troppo presto!!) dice in milanese, guardate cosa vi regalo???. Stavo per scoppiargli i palloncini in faccia!!! Tu regalì? Ahoo stamo a Roma, qua, a Porta Cavalleggeri io ci sono nato!! Tu sei l'ultimo che può dire una frase del genere!!! E poi aggiunge invasato, stiamo al diciassettesimo, e stiamo perfettamente allineati!!! Ma che te strilli, ma che ti esalti, non stai manco all'inizio, stai quieto se davvero li vuoi portare al traguardo!!!

Ma questo (infausto) incontro mi porta alla mente un paio di considerazioni, già ho ripreso un obiettivo possibile, sono partiti 7' prima, quindi vuol dire che sto volando (sempre 4'36/km), la seconda considerazione che me li devo togliere di mezzo prima possibile, ma se vado a questo ritmo perché non li stacco? Facile, i pacer non vanno ad un passo regolare, ma a strappi, e questo, evidentemente, è un momento veloce... mai fidarsi... io comunque sono più veloce ancora e seppur alla fine di Via della Conciliazione li stacco...

Sono tratti impegnativi, sampietrini, falsopiano, insomma si perde un po' il ritmo, e si trovano altri ingorghi, sorpasso le bellissime **Lucia e Laura**. Un po' più avanti prendo il dottore **Gajardoc**, ovvero Andrea, sta andando bene, regolare, lo saluto e continuo... **Siamo alla mezza, e tutto sommato va abbastanza bene!**

**Verso i 30 km:** Dopo la mezza il percorso si snoda verso **Olimpico, Paolo Rosi, Villa Glori e Villaggio Olimpico**, ovvero un tratto molto molto complicato. Si è vero, questo è il nostro regno, qua i nostri allenamenti sono fantastiche occasioni per stare insieme condividendo la nostra passione, ma correrli sulla strada non è esaltante. Tutto però comincia alla grande, incontro **Carla, Tiziana e Fulvio**, è la loro prima postazione, Tiziana è affaccendata con il telefono

e si accorge di me alla fine, ma Carla mi regala un sorriso che mi riempie di gioia, sono emozioni forti che si trasmettono anche attraverso l'obiettivo della macchina fotografica, senza guardarsi negli occhi, ma abbracciando i pensieri!

Passo consapevole della mia impresa, trionfo e concentrato, ma probabilmente loro mi vedono solo attardato e molto dietro ad altri che mi precedono... Non salto un ristoro! Anche il primo è stato utile per qualche sorso di acqua. Come da mie stesse raccomandazioni, i primi due veloci, solo acqua, dal 15° Km si possono iniziare a prendere sali, e se ci sono solidi, magari banane. Poi dal 20° km ci si ferma a bere, idratare al massimo, io ho bevuto mediamente, 2 bicchieri di acqua, uno di sali, mangiato qualche solido e poi ho sempre finito con 1 ma anche 2 bicchieri di acqua.

Perché? Mi è successo in altre Maratone di aver mangiato solidi per ultimo, e poi sofferto per i successivi 5 km di sete, chiudere il ristoro bevendo previene questo problema!

Chi, come me, non prende gel o simili, deve utilizzare al meglio i ristori compensando quanto possibile gli scompensi causati dalla lunga corsa. Ho visto centinaia di runner vittime di crampi, e questo problema, fortemente bloccante, può essere risolto con adeguata idratazione, ma non solo durante la gara, anche nei giorni che la precedono e soprattutto la succedono.

Si va verso il Paolo Rosi e qua, a fare il tifo, il grande coach **Sergio Coccozza** con le sue runner, che bello vedervi! La cosa strana è che moltissimo atleti delle altre squadre mi riconoscevano subito, molto meno quelli Orange... mah!

Ecco il momento (per me...) più impegnativo della Maratona, la lunga salita verso Villa Glori, altro luogo a noi caro... Qua incontro **Biagio**, il coach della Lazio che mi guarda schifato e mi esclama: "Ma come stai ridotto"???. Non sa che sono partito 12' dopo e che sto affrontando un tratto a me poco congeniale, mi ridimensiona molto il suo giudizio ma non mi perdo d'animo e continuo!

Causa salita e la fatica che inizia a fagocitare la mia tracotanza, il mio orologio ha cambiato immagine, ora visualizza 4'39"/km, lo so che era un'impresa impossibile ma ci avevo creduto e ora sono anche consapevole che il numero cambierà ancora. Mi pongo il limite che era poi il passo auspicabile 4'/45"/km, non devo superare questo numero... dajeeeeeeeeeee!!

**Verso il 40° km:** Ho sempre detto che arrivati ai 32 km poi non resta che una 10 km lenta per giunta, quindi una corsa facile facile... certo se stai bene, se il percorso ti agevola e se tutto fila liscio!!!

Il problema è che ora i dolori sono più forti della forza resistente, **ed è una dura battaglia tra la volontà e la fatica**, il corpo che non risponde più al meglio e il male che è ovunque ma incentrato in quelli che erano i problemi che ti sei portato alla partenza!

**Mollare è un attimo!** E' facile correre veloce, quando stai bene all'inizio puoi azzardare e prendere anche andature impossibili, il difficile viene alla resa dei conti, quando soffri anche ad andare 30"/km più lento. Se cedi è la fine, l'ho detto più volte, **reagire sempre perché la voglia di mollare è subdola**, ti prende attaccando le tue debolezze.

Ho corso solo, sempre sempre solo!! Ho incontrato tanti runner che hanno corso in coppia, in gruppo, c'è chi segue i pacer, chi ha l'amico che lo porta al traguardo... **io sono solo, ma ho con me le mie MOTIVAZIONI FORTI!!!** Sono contrario alle corse in "paranza", a chi si fa portare, una gara si deve vivere da soli, cercare dentro sé stessi la forza, facendo tesoro dei consigli del coach. Correre da soli adduce alla corsa un percorso Spirituale, una ricerca interiore che ti fa accedere a qualità inesplorate!

Mancano 9 km faccio due conti e nella peggiore delle ipotesi mi manca l'allenamento di Venerdì ... **daje Forrest ce la devi fare!!!** Si torna sul Lungo Tevere e presto rispuntano le bellissime figure di Carla, Tiziana e Fulvio, quest'ultimo ha le sue famose caramelle, ne prendo un paio, ne scarto una succulenta morbida ma... mi cadel!!! E' un segno, Fulvio mi rincorre e mi riempie la mano, mi ricordo di una gara, corsa da

giovane, dove per una caramella ebbi problemi in quanto mi salì al massimo la glicemia per poi abbandonarmi di colpo, mi spiace, non posso rischiare, Fulvio sarà per la prossima volta... Carla che nel frattempo si era persa il mio passaggio, con uno scatto prende nuova posizione e mi immortala. Le tiro le caramelle e proseguo!!!

**Sottopasso e poi ristoro siamo al 35° km:** Qua un altro tratto difficile, si corre verso Piazza Navona, i turisti passeggiano e noi corriamo verso l'arrivo, stanchi, sfranti... finiti! Il pavè è devastante, non si riesce a tenere un adeguato ritmo. Conto i passi per non perdere troppi secondi, quello che mi conforta è che, anche quando mi sembra di andare pianissimo, tengo un passo sotto i 5'/km, questo lo devo alla fenomenale galoppata iniziale (chiamalo inizio oltre 25 km!!!) che mi ha impostato la mente ad una soglia molto performante! Anche a questo serve osare, a tenere più brillantemente dopo! A Largo Argentina la delusione, niente DJ, non c'è il mio amico **Mr. Ferdy** a darmi la spinta finale, ma in compenso **c'è Laudazi che è ovunque!!!**

Ecco via del Corso, qua vedi "rosicando" quelli che stanno arrivando e a te manca ancora tantissimo!!!

**Cosa ho detto???** Non si fanno questi pensieri negativi. E allora cambio subito e penso, dajee manca solo il tratto relativo ad una sgambatella domenicale per il centro, in fondo sto rettilineo apparentemente infinito sarà una chilometrata... e un'altra nell'altro senso e poi... spicci e ci siamo!!!

**Quanto è importante condizionare la mente in modo costruttivo, ma soprattutto positivo!!!**

Ieri, quando sono andato a ritirare il pettorale alla Nuvola, lo speaker alla postazione congressi chiedeva ai suoi ospiti: "Dicono gli psicologi dello sport, che non pensare durante la gara... aiuta!" Appena ho sentito questo mi è venuto in mente il nome di quella psicologa, la dottoressa Grazia ar ... beh il cognome è noto! E' normale che se ti distrai, se non pensi a quanto manca, alla fatica, vai alla grande! A me oggi è successo così, sono stato concentrato con un computer per ogni metro della Maratona, ho

pensato solo a fare bene, per un lungo tratto non mi sono accontentato di fare bene, volevo il massimo!! Siamo quasi a Piazza del Popolo, vedo **Raffaele Buonfiglio** che non mi riconosce, lo chiamo... ahooooooooo, si gira e finalmente mi immortala! Poi mi segue anche dopo la rotonda, e mi fotografa di nuovo. Ecco, ora si va verso piazza di Spagna, un tratto che gli anni passati ho sempre sofferto, ma ora sono un automa, conto i passi e vado, non vado velocissimo ma punto su tenere questo passo, lento ma efficace! Qualche turista vuole a tutti i costi attraversare, con me rischiano, potrei prenderli a calci anche in questo stato! I dolori ormai sono allo stremo, ma continuo nella mia corsa, è rimasto solo il tunnel. Mi fermo a bere, questo è il ristoro dei giorni dopo, trascurarlo significherebbe fermarsi alla Maratona, ma per noi domenica prossima c'è già un'altra impresa in calendario!!

**Ultimi 2 km:** Nel tunnel faccio il furbo, come ogni anno, salgo sul marciapiede ed evito i sampietrini, sboccio tutti i turisti con un... sorry, detto con la stessa enfasi di un "e levete dar..." (stesso cognome della dottoressa Grazia...). **Sto soffrendo ma non è niente in confronto con i problemi quotidiani con cui un malato di AMIP è costretto a convivere.** Io mi sto divertendo, loro no. Esco dal tunnel e sfoggio la mia maglia, informo

a tutti che il mio respiro è per chi è rimasto senza, indicando la fascetta, indico la scritta **INSIEME SI PUÒ** che è la frase che ci smuove tutti dall'immobilità, dal torpore dell'indifferenza e ci può rendere Uomini migliori, **a volte basta un piccolo gesto per essere di aiuto**, un piccolo dono economico per sostenere le spese di chi incontra questa terribile malattia. Penso questo nell'ultimo tratto, e penso che non ho avuto l'accortezza di fissare un punto dove trovare i miei amici Vittorio e Laura per prendere la bandiera dell'AMIP e sventolarla al traguardo!!! Discesa e curva, **sono a Piazza Venezia**, ma niente, non li vedo, allora penso, va beh sarò io la bandiera umana, porto il messaggio al traguardo, sono testimonial di una grande Onlus che si batte alacremente per sostenere chi è colpito da **Iperensione Polmonare**.

Lo sguardo al cielo, **salutando Giorgia e tutti gli Angeli che sono con lei**, colpiti della stessa malattia, la mano sul cuore, le dita che indicano la fascetta che ho al collo... un bacio alla fede, quella che porto a destra e sono al traguardo: **3h27'35"**, **poteva andare molto molto meglio per come l'ho impostata ma devo fare i conti con diversi fattori, non ultimi la mia ostinazione a non prepararla come si deve... quindi mi prendo questo tempo e... alla prossima!!!**



## LA PRIMA MARATONA, LA GRANDE BELLEZZA!

di *Francesca Boldrini*

Ci ho messo un bel po' per cercare di rimettere in ordine tutti i pensieri legati all'esperienza della mia prima maratona ma... non ci sono riuscita! Ancora oggi, a distanza di varie ore, mi sento piacevolmente intrappolata in una sorta di nuvola che mi fa ritornare sul percorso di gara e viaggiare nelle sensazioni provate... A proposito, nessuno mi aveva mai detto che le emozioni sarebbero state a "rilascio graduale": **anche ora mentre scrivo mi sento esattamente come se avessi appena tagliato il traguardo...**

Sono arrivata a questa maratona non freschissima; chi mi conosce sa che mi ero preparata alla perfezione per lo scorso dicembre (Latina), ma poi un violento ed improvviso attacco influenzale mi ha impedito di partecipare. È stato faticoso riprendere, le motivazioni non erano più le stesse, ero sensibilmente più provata dopo la seconda serie di lunghissimi a pochi mesi dalla prima e soprattutto in un angolino della mia mente si affacciava talvolta la paura di non riuscire ad esserci, di nuovo... Mi sono presentata carica di emozione ma assolutamente non nervosa; **la mia forza in questa gara è stata la "leggerezza nei pensieri"**, quella che mi



ha impedito di elaborare considerazioni sulla fatica, sui km mancanti al traguardo, sulla possibilità di incontrare il muro. Invece per me niente muro, niente paura, niente crampi! Al 30 km avevo capito che il più era fatto, che potevo continuare a godermi la



corsa senza fermarmi ad eccezione di piccole soste ai ristori per rinfrescarmi... se la fatica era sopportabile, il caldo così improvviso un po' meno!

Il tifo è stato commovente e mi sono divertita ad interagire con gli spettatori che ci incitavano, tra cui tanti bambini che aspettavano un "cinque"!

Negli ultimi km ho visto podisti camminare, in preda ai crampi, distesi sull'asfalto o appoggiati alle transenne, e spero siano riusciti a terminare la loro impresa; anche io sentivo ormai piedi, caviglie e ginocchia imploranti pietà ma per fortuna li ho ascoltati poco, e poi niente ormai poteva impedirmi di diventare una maratoneta. Ed il brivido provato appena ho intravisto il traguardo mi ha confermato che ormai lo ero... **e con le braccia alzate al cielo sono passata sotto l'arco per andare a prendere la mia medaglia...**

Grazie a tutti coloro che mi hanno supportato, spronato e sopportato; grazie agli amici podisti più esperti che mi hanno fatto dono di consigli preziosi di cui ho fatto tesoro, agli Orange che hanno fatto il tifo in varie tappe del percorso, a tutti gli amici che mi hanno inondato di messaggi, **un grazie speciale alla mia famiglia, per tutto.** E voglio regalarmi un grazie per la mia tenacia che mi ha sostenuto in tante levatacce, nei numerosi allenamenti notturni, col vento, col freddo o sotto la pioggia, quando la stanchezza suggeriva solo di andare a dormire.

Infine, un pensiero speciale va ad un caro amico; come promesso, **il mio traguardo è anche per il tuo Paolo...**



## RESILIENZA

di Daniela Paciotti

Dopo una maratona o un lungo percorso a piedi il pensiero non può non andare al significato della parola **“resilienza”**. Nato come specifico di alcuni materiali tipo metalli in grado di modificare la propria struttura fisica per adattarsi a situazioni estreme esterne (freddo, caldo, ecc..), questo termine si sta sempre più adattando al nostro modo di vivere la quotidianità e lo sport.

Una maratona e oltre che obbliga un atleta **(e chi fa una maratona o è un incosciente o è un atleta)** a sottoporre il fisico ad uno stress fuori del normale impone un cambiamento mentale, fisico, direi quasi cellulare che lo porta a rigenerarsi per sopravvivere ed andare avanti. Una specie di mutamento genetico che nell'uomo si è verificato in centinaia di migliaia di anni per permettergli la sopravvivenza, in piccolo si ripresenta durante un percorso lungo. E, tanto più lungo è il tempo che si impiega, tanto più si richiede una forza sovrumana di cambiamento.

Non me ne vogliono i runner veloci che riescono a fare una maratona in un tempo variabile tra le 2 e le 4 ore, ma i veri supereroi sono tutti coloro che la fanno in un tempo superiore, non solo, più alto è il tempo di percorrenza più l'atleta dimostra la sua capacità

di adattamento e la sua forza nella modifica.

Quando domenica, ancora una volta, allo soglia dei 65 anni mi sono cimentata in una maratona, reduce da infortuni, carenza di allenamento specifico, fisicamente stanca, forse anche psicologicamente

provata, mi sono domandata se il mio corpo ce l'avrebbe fatta.

Mi serviva come prova per me stessa, per il mio prossimo cammino di Santiago, per i cambiamenti che ho deciso di affrontare nei prossimi mesi, ma non per una competizione come molti (forse anche io stessa in passato) affrontano.

Ho sofferto molto, come in una metafora di vita, ho ripercorso il cammino umano dell'evoluzione, partire, soffrire sete, caldo, brividi, forse fame, **sentirsi soli in mezzo ad una umanità “diversa”**, perlopiù incurante, indifferente, intenta a vivere in una diversa velocità la propria prestazione (sportiva per i runners, umana



per tutti gli altri). È stato un percorso, simile a quello che ho provato quando l'anno scorso ho seguito i 100 km del passatore durante la buia notte dell'anima e della terra. Sentirsi soli, senza soffrime, ma prendendo atto di questa realtà contingente. eppure continuare a camminare...

Dal 30 km al 38 è stato pesantissimo. Cosa ha portato il mio corpo ad essere "resiliente"? **L'amicizia, il calore, il supporto, fisico e psicologico delle mie amiche che sono state operate al seno e che, a loro modo e in modo diverso, hanno dovuto sviluppare la loro personale resilienza nel percorso della vita.**

Loro, vive, ma anche le tante compagne che nel corso degli anni ho perduto, che soffrivano insieme a me, che leggevano sul mio volto, gioia all'inizio, poi stanchezza, demotivazione a volte, sofferenza, invadevano il mio spazio vitale con la loro caciara, con il loro respiro, la loro voglia di esserci e il loro soffio vitale era per me risata, gioia, respirazione bocca a bocca, ossigeno quando mi mancava, acqua e cibo quando la disidratazione mi sferzava, sorriso, quando le lacrime mi appannavano lo sguardo...

Erano in tanti punti, dove soffrivo, dove mi mancava un urlo di incitamento, dove non c'era acqua frizzante, dove, semplicemente mi mancava il loro esempio di forza e di resilienza... Così mi hanno portato al traguardo, nell'ultimo km, insieme ad un runner over70 di Torino, **e sono stata orgogliosa di sventolare la bandiera delle donne operate al seno e di tagliare il traguardo con le lacrime agli occhi, lacrime anch'esse di un'altra sostanza, più resiliente di quella che magari tutti i giorni, tutte le donne, in svariate centinaia di situazioni, lasciano scendere, ma non meno intensa e copiosa.**

Concedetemi una considerazione finale: su 11.725 atleti che hanno tagliato il traguardo solo 2.606 erano donne e... solo 17 erano Over65!

Accettate la mia provocazione: resterò in vita per vedere quanti arriveranno a farlo!



# LA MIA SECONDA MARATONA

di **Alessia Calcagnile**

Se è vero che la prima Maratona non si scorda mai, ora posso dirlo anche della seconda. Sono passati 3 anni dal mio esordio sulla distanza di 42.195 metri, avevo deciso di non cimentarmi più in queste imprese, ma dopo due anni vissuti da Supporter mi sono fatta coinvolgere, ho pensato che potevo riprovarci e imparare dalle difficoltà della precedente esperienza per concluderla meglio della prima.

Il mio approccio alla preparazione è stato di non strafare, pochi allenamenti e corti in settimana secondo la filosofia di Forrest e i lunghi nel fine settimana, nel frattempo senza mollare il mio primo sport: il nuoto. E così sono passati i primi due mesi, tra piscina, ripetute in pista e lunghi sulla ciclabile.

Dalle piscine di Ostia e Viterbo passando per le mezze di Napoli e Lecce è arrivato velocemente Marzo e le vere prove impegnative: il primo lungo da 30 km corso per le vie di Roma con **Germana** come pacer senza difficoltà. Come secondo lungo ho scelto la Strasimeno, 34 km intorno al lago con un clima inclemente, pioggia e freddo, un percorso impegnativo durante il quale più volte ho pensato che non avrei mai più corso in vita mia.

Dopo la pausa pasquale arriviamo al grande giorno.

**Mi sento emozionata come se fosse la prima, condivido le stesse emozioni pre-gara con chi non l'ha mai fatta,** tutti i dubbi sull'abbigliamento, calzino lungo o corto, manica corta o canotta?

Per chi non corre sono dettagli insignificanti, ma possono cambiare l'esito della gara, così come l'alimentazione e l'idratazione pre e durante la gara.

Domenica mattina splende il sole su Roma, è previsto caldissimo verso mezzogiorno, ancora il mio fisico non si è abituato al caldo, fino a un paio di settimane fa correvo con la termica e i guanti. L'ingresso all'area maratona è da via San Gregorio, si percorre la salita del Colosseo fino ad incontrare i primi camion. **Ho già vissuto questo momento e sento le stesse emozioni, le gambe che tremano e un nodo alla gola che quasi non mi rendo conto dello sparo...** Dalle retrovie io e

Claudio ci avviamo alla partenza, abbiamo deciso di partire insieme, ma fare ognuno il suo percorso senza

condizionarci.

I primi due chilometri sono una festa, piazza Venezia e Circo Massimo. **Lì ci aspettano i nostri tifosi Orange capitanati da una scatenata Laudazi, l'emozione è incredibile e il cuore batte troppo forte.** I successivi Km sono

i miei preferiti, Ostiense-San Paolo-Garbatella e Marconi, sono i quartieri in cui vivo, corro per le strade che mi sono più familiari, percorse tante tante volte in allenamento. Subito dopo Ponte Marconi incontriamo **Gianluca Cocciairelli**, che si è offerto di accompagnarmi per "qualche kilometro". E' un vero pacer, mi tiene il passo, mi passa acqua e spugne all'occorrenza, l'andatura è perfetta i battiti stanno bene. Riesco a correre e parlare senza troppo affanno, mi sto godendo la giornata. Alla Bocca della Verità ritroviamo un grande gruppo di tifosi orange. **Al nostro terzetto si aggiungono Chiaretta e Maria Paola, raccogliamo per strada anche Max Trebeschi che vaga dopo aver concluso la stracittadina.** Lui dice che non correrà mai una maratona, ma io sono scettica. Prima o poi ci cascano tutti nella trappola.

Tra chiacchiere e selfie arriviamo al giro di boa, 21 km, mezza maratona in 2 ore 12 minuti, andatura perfetta ma si inizia a sentire la fatica sulle gambe. I nostri supporter ci salutano, li ritroveremo più avanti.

**Mi riaffiorano alla mente gli spettri di tre anni fa.** Subito dopo Ponte Duca d'Aosta mi ero fermata per andare in bagno e credo che la testa vinca su tutto, appena svoltato il ponte "decido" che devo per forza andare in bagno. Vedo la fila e decido di proseguire fino al successivo ristoro. Arrivo allo spugnaggio ma lì proprio non ce la faccio più e mi fermo. Perdo tre minuti per fare la fila, questa è una pecca dell'organizzazione. Tante raccomandazioni per utilizzare i bagni e non "sporcare" la città, ma i bagni non erano sufficienti né alla partenza né lungo il percorso. Claudio mi





aspetta, comincia ad avere i primi dolori, è già tanto che non li abbia avuti fin qui. Da questo momento facciamo un po' ad elastico. Ogni tanto lui si ferma io lo raggiungo e poi ripartiamo. Al ristoro del 30esimo km mi fermo a bere per recuperare. Ci sorpassa **Chiara Zarlenga**, bravissima lei non molla, ci saluta e prosegue per la sua strada. Mi dico che il peggio è passato, sento che ormai manca poco. Corro piano ma corro, arrivo al tunnel del 35esimo e riprendo Claudio che era andato un po' avanti. Anche qui la sete mi fa fermare per recuperare. Un caldo così non me lo aspettavo.

Piano piano ricomincio a corricchiare, **mi conforta sapere che sta per iniziare la parte più bella**, tra poco si aprirà la vista su piazza Navona. Mi commuovo già ad immaginarmela, entrarci è una grande festa, poi subito dopo in Largo Argentina ritroviamo il Laudazi group, Chiara e Gianluca ci aspettavano preoccupati. Ci riprendono al volo e ci riaccompagnano su via del Corso. Superiamo tanti atleti ormai stremati, invitiamo gli orange che incontriamo ad unirsi a noi. **Ormai è fatta, sono gli ultimi sforzi**. Giriamo intorno a Piazza del Popolo, diretti verso piazza di Spagna dove ci aspetta il 40esimo km. **E' il momento più duro: davanti a noi il tunnel, l'ultimo scoglio e poi è discesa**. Gianluca

mi incita a non mollare, mi continuo a chiedere perché faccio queste "mattità", perché la domenica mattina non resto a casa a dormire come tutte le persone "normali". Siamo fuori dal tunnel, solo la discesa davanti a noi. Non ne ho più, manca 1 km e sto correndo con il cuore, svoltato l'angolo di piazza Venezia vedo l'arrivo e il Colosseo.

**Prendo la mano di Claudio e attraversiamo insieme il tanto sognato traguardo in 4 ore e 50 minuti**. Una conquista per entrambi, fatta di sacrifici e tanta volontà. Ci siamo riusciti entrambi e abbiamo concluso insieme, facendoci coraggio nei momenti difficili.

**"Roma è MIA" continuo a urlare e gioire**. Questa volta niente lacrime. Solo tanta gioia. Per avercela fatta di nuovo, per aver sfidato un ostacolo che pensavo non avrei più affrontato. Per averlo fatto con la mia testa, con il mio cuore e circondata da persone che mi hanno incoraggiata.

Forse ci penserò un po' prima di ripetere una maratona, ma il mio consiglio a tutti i runner è: **provateci almeno una volta nella vita**.





# LA PIÙ SUDATA, LA PIÙ SOFFERTA

di **Romano Dessì**

Cari amici solidali, non credevo che la mia maratona fosse stata così sofferta, dopotutto era la mia maratona n° 102, confermando **il titolo di senatore**. Avendo quel titolo ti accorgi che hai gli occhi addosso, come se fossi un campione vero. Alla partenza, strette di mani e complimenti, delle volte vorrei diventare invisibile, ma so che non è possibile. Intanto si sente in lontananza lo speaker che fa il conto alla rovescia per far partire la prima onda, e mentre aspettiamo il nostro turno, cerco la giusta concentrazione per questa lunga galoppata che ci porterà in giro per Roma.

**Roma, la città più bella del mondo**, con i monumenti più belli al mondo, ma con le strade piene di buche che sembrano voragini, e angoli che ci fanno ricordare le ormai famose favelas brasiliane. Cerco di non distrarmi per centellinare le forze, ma lungo il percorso non posso fare a meno di vedere le baracche che stanno sulle rive del nostro amato Tevere, forse perché sono stato un baraccato riesco a capire quello che prova questa gente senza passato e senza futuro, **gente che sta ai margini di una società che li ha dimenticati**. Vedi quelle baracche e pensi di essere fortunato, per aver un tetto sulla testa.

I pensieri mi portano alla mia amata Podistica Solidarietà, **che cosa vuol dire essere podisti solidali? Per me significa donare sottotraccia, senza farsi vedere e senza nessun clamore**.

1 km passano inesorabili passando davanti la Sinagoga

e tutto il Lungo Tevere fino a Piazza Cavour, poi ti ritrovi davanti agli occhi San Pietro, maestosa, unica al mondo, e ripensi a quello che avevi visto prima, in luoghi desolati, penso che non ci sono solo i cardinali e i vescovi che vivono nel loro lusso, ma ci sono anche i preti che hanno condiviso il loro pane con gli ultimi. Passato San Pietro cerco di non pensare a tutti i problemi che ci affliggono, ma cerco di concentrarmi di nuovo sulla gara, ma non si possono dimenticare le varie edizioni della maratona che mi hanno visto passare lungo quelle vie, gli amici che ci hanno lasciati hanno lasciato un'impronta indelebile su quell'asfalto bucherellato. I loro fantasmi mi camminano a fianco, esortandomi a continuare portandoli nel mio cuore all'arrivo. Nel mentre il caldo aumenta e sembra che i ristori non bastino più. Ci si bagna a più non posso per sopperire alla calura improvvisa, e si beve come cammelli.

La gente sul percorso ti incita a finire, chiamandoti per nome, stampato sul pettorale. **Il percorso è sempre quello, ma ogni volta è come la prima volta**, vedi degli scorci che non avevi visto l'anno passato, per me una maratona è una storia a se, e come fare l'amore per la prima volta, **ci trovi sempre emozioni e sensazioni diverse**. Supero gente che forse ha osato un po' troppo alla partenza, ma così è, questa è una di quelle gare che non perdonano il minimo errore, e io ne ho fatti tanti fino ad affinare una strategia vincente per me. Pensando, pensando, il traguardo si avvicina, senti lo speaker che annuncia l'arrivo di tutti i concorrenti, **io vorrei diventare invisibile, arrivare al buio, senza nessuno che ti chiami che applauda il mio arrivo, vorrei arrivare solo**, con tutte le sofferenze e le gioie che mi ha dato questo meraviglioso percorso, fatto di solitudine e degrado.



Romano, in ottima compagnia, al villaggio maratona per il ritiro del pettorale (foto G. Bartolini)

## LA MIA PRIMA MARATONA DI ROMA

di **Alessandra Ciotti**

Se ripenso a cosa ho fatto, ancora non ci credo. **Due anni fa facevo la mia prima lezione di camminata sportiva e conoscevo la mia "maestra" Agnese Zanotti.** A giugno 2016 la prima grande gara con la Podistica da 10 km (Corri Roma), l'anno successivo a giugno la prima Mezza maratona, ma non pensavo mai che ad Aprile avrei potuto affrontare una maratona... quella di Roma.

Le mie compagne a gennaio mi avevano accompagnato a ritirare i premi di Criterium e di categoria che ho vinto lo scorso anno per la prima volta: e già là ero felice e sorpresa di cosa avessi raggiunto come camminatrice, ed orgogliosa di fare parte della grande squadra della Podistica.

Eppure un freddo pomeriggio invernale, a bassa voce, prima che le mie compagne di "scarpette" pensassero ad uno dei miei soliti scherzi, ho fatto la domanda che mi ha portato ad una delle giornate indimenticabili della mia vita: **"Agnese scusa ma secondo te sono in grado di fare la maratona di Roma?"**

Agnese è stata fantastica; ha studiato a tavolino il mio allenamento e mi ha dato i "compiti". A questo punto dovevo trovare ogni secondo della giornata da poter dedicare all'impresa. Poi ci si è messo il tempo; pioggia, freddo, vento... mancava la neve. Tutto sembrava difficile.

Sin dai primi allenamenti le mie compagne di scarpette, non mi hanno mai lasciato sola. In particolare **Gioia e Fabia** hanno fatto la mia stessa preparazione. **Cinzia ed Ester** mi erano vicine con il cuore. In tutto questo non voglio dimenticare chi mi ha insegnato ad affrontare le gare, **Romano Dessì** che è stato sempre generoso di consigli, tutte le meravigliose **Daniela Paciotti, Giuseppina Madonna e Adelaide Frabbotta**, che mi hanno sempre dato un consiglio affettuoso. E poi arriviamo al giorno della gara. Agnese ha organizzato tutto il gruppo di supporto. **Parliamo in tre io, Agnese e Marco Filippo.** La tabella di marcia prevede che non sarò mai sola, avrò sempre qualcuno vicino, anche perché non riuscirò ad andare alla loro velocità.

**L'emozione è grande;** foto di gruppo. Tutto è nuovo per me; è diverso dalle solite gare della domenica... si parte, accendo l'app della corsa che mi farà seguire dalle mie sorelle, dai miei genitori, ma che dovrà dire alle mie amiche quando arrivo ai punti d'incontro.



Iniziamo e cerco di seguire Agnese e Marco ma dopo 1 km circa comincia il dolore solito ai tibiali e quindi rallento, sono preparata. Peccato mi dico, neppure stavolta riesco a fare un tratto con loro. **Ma la festa intorno a noi è tanta e sono serena; è la mia gara e so che mi stanno aspettando le altre camminatrici.**

A San Paolo passa il dolore al tibiale, vedo Agnese e Marco davanti a me, provo a raggiungerli e ci riesco. Sono già contenta e vado con loro. Prendo il cellulare per capire se l'app funziona e mando un messaggio alle mie amiche "Tutto ok? funziona l'app? non sono sola, sono con Agnese". Intravedo un loro messaggio "Ale stai andando troppo forte rallenta, l'app funziona ti stiamo seguendo".

Mi concentro solo a seguire e non mollare Agnese e Marco. Ci raggiungono Marco e Stefania. **Proseguiamo tranquilli scherzando e ridendo, godendoci il momento.**

Ogni tanto incontro degli amici che mi aspettano e li abbraccio e urlo "Sto andando con la maestra!!!!" non credo alle mie gambe! Ci raggiungono tutti gli altri camminatori ed è una festa, solo noi tre ogni tanto ci guardiamo e ci chiediamo se stiamo bene. **Daniele, Alessandra, Stefania, Paola, Annalisa e tutte le altre splendide camminatrici ci accompagnano, coccolandoci dandoci da bere ai ristori, prendendo le spugne.**

La fatica c'è, io non li mollo e arriviamo al 30esimo. Lì mi aspettano le mie amiche Fabia e Gioia e soprattutto mio figlio che fortemente volevo vicino

a me in un momento così significativo. Le vedo, le abbraccio e mi commuovo: avevamo pensato tanto a questo momento. **Guardo mio figlio e il suo “dai Mamma” è incredibile.**

Cinzia ci raggiunge con il suo tè caldo, troppo buono! E anche lei entra nel gruppo.

Comincia il momento critico come mi diceva Romano, rallentiamo e piano piano ci dividiamo. Agnese va avanti, Marco ed io ogni tanto ci teniamo per mano, ci guardiamo e stringiamo i denti. Lui ha una fastidiosa contrattura e rallenta. Mio figlio Federico, Fabia, Gioia e Cinzia non mi mollano un secondo.

I sampietrini sono odiosi, fa caldo ma non sento nulla, voglio solo finire non ne posso più. **“Dai mamma non mollare proprio adesso mancano SOLO 5 km”**. Sicuro che ne mancano 5, mi sembrano 50!!!!

Arrivo al traforo e Fabia mi urla “Ale sei a 40 è fatta”. Arrivo a Piazza Venezia bacio mio figlio e lo vedo che mi segue oltre le transenne.

**Vedo il traguardo e piango di gioia e di felicità, ci sono riuscita!!! Ho veramente finito una maratona.**

Agnese è lì ad aspettarmi e ci abbracciamo aspettando Marco. Mi volto e vedo le mie amiche dietro le transenne. Vorrei abbracciarle forte perché siamo una squadra fantastica, vorrei abbracciare forte mio figlio che è stato un grande.

**Mi mettono la medaglia: non l'avevo voluta vedere fino a quel momento. Che gioia!** Loro non sanno cosa voglia dire per me quella medaglia. Corro dalle mie amiche e ci facciamo le foto dividendo la “nostra” medaglia e con la promessa di fare la maratona insieme il prossimo anno.

**Grazie Fede, grazie amiche, grazie a tutti. Ale' Podistica!**





**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**



# OTTANTA VOGLIA DI ... ORANGE!!!

*di Redazione Podistica*

Il Comando Comprensorio Cecchignola con la collaborazione dell'A.S.D. LBM Sport Team e con il Patrocinio della Fidal Lazio – Comitato Regionale, organizza per domenica 22 aprile la seconda edizione de la “**Cecchignola di Corsa**”, corsa su strada competitiva a carattere regionale **sulla distanza di 10 km** e non competitiva a passo libero sulla stessa distanza. Il percorso della gara si sviluppa interamente all'interno del comprensorio della Cecchignola. Il costo dell'iscrizione per la competitiva e per la non competitiva è di 10 € con pacco gara composto da maglietta tecnica ed eventuali gadget. Le preiscrizioni alla manifestazione competitiva chiuderanno giovedì 19 aprile per le società mentre per gli individuali l'iscrizione continuerà fino a sabato 21 aprile. In via del tutto eccezionale ci si potrà iscrivere anche la della gara fino alle ore 9.00 con una maggiorazione della quota d'iscrizione di 2 euro per oneri di segreteria. L'iscrizione alla non competitiva può essere effettuata fino a 30 minuti prima della partenza senza maggiorazione della quota. La partecipazione alla manifestazione non competitiva è libera. Il ritrovo della manifestazione è previsto al **Centro Sportivo dell'Esercito Italiano**, in via dei Cannonieri - zona Cecchignola - alle ore 08.00; la partenza della gara competitiva è prevista alle ore 09.30 ed a seguire sarà dato lo start anche alla passeggiata non competitiva. Vi sarà un ristoro lungo il percorso e uno a fine gara per tutti gli arrivati.

Verranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne** arrivati con i seguenti rimborsi: 1° classificato/a 100 €; 2° classificato/a 80 €; 3° classificato/a 50 €. I premi in denaro sono riservati agli atleti tesserati Fidal mentre per gli atleti tesserati con un EPS il premio dovuto verrà convertito in natura o in materiale sportivo. Non sono previsti premi per i partecipanti alla non competitiva.

Verranno inoltre premiati/e **i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile**, partecipanti alla competitiva, con materiale sportivo e/o alimentare (Categorie Junior, Promesse, Senior e Amatori cat. Unica; MM/F35, MM/F40, MM/F45, MM/F50, MM/F55, MM/F60, MM/F65, MM/F70, MM75, MM80.

Infine le Società riceveranno un rimborso sulla base del numero di atleti classificati secondo il seguente schema:

- 500 € con un minimo di 80 atleti arrivati (OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE!!!);
- 400 € con un minimo di 60 atleti arrivati; - 300 € con un minimo di 50 atleti arrivati; - 200 € con un minimo di 40 atleti arrivati; - 100 € con un minimo di 30 atleti arrivati; - 50 € con un minimo di 15 atleti arrivati.

Infine vi ricordiamo che la Corri in Cecchignola fa parte del calendario del **Trofeo Solidarietà Orange!!!**



*Gli Orange presenti alla prima edizione della corsa*

## ATTRAVERSO LA STORIA: IL FASCINO DELL'APPIA ANTICA

*di Redazione Podistica*

Scatta il conto alla rovescia per la 20ª edizione della Roma "Appia Run", manifestazione podistica su strada organizzata dall'ACSI Nazionale in collaborazione con ACSI Italia Atletica e ACSI Campidoglio Palatino.

L'Appia Run è una gara unica al mondo, la sola su ben 5 pavimentazioni diverse: **asfalto, sampietrino, basolato lavico, sterrato e per finire la pista dello Stadio Nando Martellini alle Terme di Caracalla.**

Migliaia di appassionati runner si stanno preparando per affrontare il tracciato che prevede alcuni passaggi storici: **la Tomba di Cecilia Metella, il Circo di Massenzio, il Quo Vadis, il Bosco Sacro, il Ninfeo di Egeria all'interno del Parco della Caffarella, fino all'arrivo in uno degli stadi più affascinanti del mondo.**

Il ritrovo della manifestazione è fissato domenica 15 aprile alle ore 8.00 presso lo **Stadio delle Terme di Caracalla** a Roma. La partenza della non competitiva di 4 km sarà data alle ore 9:00 mentre lo start delle prove competitiva e non competitiva di 13 km sarà data alle ore 9:30. **Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente lunedì 9 aprile;** non sarà possibile iscriversi la mattina della gara.

Il pacco gara consiste in una maglia tecnica e in vari gadget offerti dagli sponsor della manifestazione.

Per la prima volta, in occasione della 20ª edizione, a tutti gli atleti che taglieranno il traguardo, **sarà consegnata la medaglia dell'Appia Run.**

Saranno premiati con materiale sportivo per gli assoluti **i primi 5 uomini e le prime 5 donne giunte al traguardo;** saranno inoltre premiati **i primi 10 classificati delle categorie FIDAL.** Infine saranno premiate con coppe, targhe e rimborsi **le prime 20 società classificate sulla base della somma del numero degli arrivati** (più di 200 arrivati 1000 €, tra 150 e 199 arrivati 800 €, tra 120 e 149 arrivati 600 €, ecc.).

Le premiazioni degli assoluti saranno effettuate il giorno della gara alle ore 12:00 presso lo Stadio delle Terme di Caracalla così come i premi di categoria che saranno consegnati sul posto fino alle ore 13:00.

Sabato a partire dalle ore 10 sarà possibile visitare il **Villaggio dell'Appia Run** presso lo Stadio delle Terme di Caracalla, che ospiterà i runner che vorranno visitare gli stand degli sponsor della manifestazione e al cui interno ci si potrà divertire ed allenare con le lezioni tenute dai trainer della "Wellness Town", ma anche tutti i bambini che vorranno divertirsi con i gonfiabili, i biliardini e giochi di ogni tipo: inoltre i più piccoli nel pomeriggio



Alessia Calcagnile e Antonella Laudazi



del sabato a partire dalle ore 15:00 potranno partecipare al **"Fulmine dell'Appia"** (prove di velocità sulle distanze di 30/50 metri per i ragazzi da 1 a 17 anni e circuiti divertenti con diverse specialità).

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



## UNA GARA A RITMO DEL ROCK!!!

*di Redazione Podistica*

Domenica 22 aprile ad Ostia si svolgerà la 9ª edizione della manifestazione podistica **“Rock & Run”**, corsa competitiva su una distanza di 14 km che si svolge all'interno della pineta di Castelfusano, organizzata dal Centro Comunale Libertas con la collaborazione della Run Race Management.

La gara è articolata su un percorso di 2 giri da 7 km **immerso nell'incantevole pineta di Castel Fusano**, completamente chiuso al traffico e quasi interamente pianeggiante, su un fondo prevalente di asfalto con un leggero tratto in sterrato (asfalto biologico). In concomitanza della gara competitiva si svolgerà anche **una camminata a passo costante e Fitwalking di 7 km**, pari ad un solo giro del circuito con partenza in coda alla gara competitiva; il Fitwalking sarà guidato dal gruppo “Ostia Fitwalking”.

Il ritrovo della manifestazione è via Isabella di Castiglia ad Ostia, fronte stabilimento Kursaal; la partenza della gara è fissata alle ore 10:00. Il costo dell'iscrizione è di 12 euro. Il termine ultimo per potersi iscrivere alla gara sarà giorno 19 aprile entro le ore 20:00. Per quanto riguarda la passeggiata non competitiva il costo dell'iscrizione è di 5 euro da pagare all'atto dell'iscrizione la mattina stessa della gara. La rilevazione dei tempi sarà a cura della T.D.S. (Timing Data Service). **Saranno premiate le prime 5 società classificate** in base al numero degli atleti partecipanti che riceveranno un rimborso spesa così articolato:

- 1ª 300 €; - 2ª 200 €; - 3ª 150 €; - 4ª 100 €; - 5ª 50 €.

**Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti**, sia per gli uomini che per le donne ed **i primi 3 classificati delle categorie master maschili e femminili** (fino a M80+), TM e JM.

Il percorso della gara nel dettaglio sarà il seguente: da Via Alessandro Geraldini incrocio Via Isabella di Castiglia direzione Via Cristoforo Colombo. Il percorso prosegue girando a sinistra sulla complanare Via Cristoforo Colombo, nuovamente a sinistra per Via del Gran Pavese, Viale Mediterraneo direzione Viale della Villa di Plinio (che viene attraversata perpendicolarmente), Via del Circuito ed infine nuovamente sulla Complanare della Cristoforo Colombo che verrà percorsa tutta fino a via del Gran Pavese nel primo giro (dove gli atleti rientreranno all'interno della Pineta per effettuare nuovamente il percorso già effettuato in precedenza) e fino a Via Alessandro Geraldini incrocio Via Isabella di Castiglia, nel corso del secondo e ultimo giro, dove sarà situato il traguardo. Il comitato organizzatore si riserva di apportare variazioni al percorso o al programma per causa di forza maggiore.



Raffaele Pirretto, Maurizio Ragozzino, Marcello Riccobaldi e Bruno Cocchieri



## VIVICITTÀ REBIBBIA: DI NUOVO “TUTTI DENTRO”

di *Redazione Podistica*

*Il nostro Presidente insieme ad alcuni degli orange al Vivicittà di Rebibbia*



Domenica 22 aprile ritorna l'appuntamento con il **Vivicittà Porte Aperte** nell'istituto penitenziario di **Rebibbia Nuovo Complesso**.

Verranno allestiti due percorsi, uno da 12 km per la prova competitiva (che farà parte della classifica generale compensata del Vivicittà a livello nazionale) e uno da 4 km per la non competitiva.

Come da tradizione, gli atleti esterni correranno fianco a fianco con i detenuti, creando il clima classico di unione della città che vive fuori le mura con quella che vive all'interno, tipico del Vivicittà Porte Aperte.

Alla manifestazione possono partecipare tutti ma a causa delle procedure amministrative per l'accesso al penitenziario, **vi chiediamo di dare la vostra adesione quanto prima possibile**, iscrivendovi alla gara fittizia e compilando in ogni sua parte il Modulo di Autocertificazione che potete scaricare nel sito (cercate la scheda della gara) ed inviandolo insieme alla copia di un documento d'identità all'indirizzo mail podistica.solidarieta@virgilio.it.

Ricapitolando quindi la procedura per iscriversi è:

- 1) ISCRIVERSI ATTRAVERSO LA SCHEDA GARA DEL NOSTRO SITO;**
- 2) COMPILARE LA DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA;**
- 3) SCANSIONARE UN DOCUMENTO DI IDENTITA' FRONTE/RETRO**
- 4) INVIARE IL TUTTO ALL'INDIRIZZO: [podistica.solidarieta@virgilio.it](mailto:podistica.solidarieta@virgilio.it)**

Per tutti gli iscritti l'appuntamento sarà **domenica 22 aprile dalle ore 8.00 (orario da confermare) all'ingresso di via Raffaele Majetti 70**; si entrerà tutti insieme accompagnati dal personale del penitenziario e dai responsabili Uisp. Il via alle gare competitiva e non competitiva sarà dato alle ore 10:30.

## CORRENDO NEL CUORE VERDE DELLA CAPITALE

*di Redazione Podistica*

**La 3 Ville Run - "Memorial Giuliano Pellegrino"** è una gara unica nel suo genere: infatti è una corsa podistica su strada da 13 km che passa dentro tre diversi parchi. Anche quest'anno come da tradizione si svolgerà **mercoledì 25 Aprile**, giorno della Liberazione, con partenza dal campo di atletica leggera "Paolo Rosi" all'Acqua Acetosa. Oltre alla gara competitiva vi sarà una passeggiata non competitiva di 5 km.

Il percorso della gara è molto bello con partenza in prossimità del campo di atletica leggera per poi passare attraverso il **Parco Forte Antenne, Villa Ada, Villa Glori** e terminare nella pista di Atletica dello stadio Paolo Rosi. Al termine dell'avviso potete visionare la mappa del percorso.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso il campo di atletica leggera "Paolo Rosi" mentre la partenza sarà data alle ore 9:00 sempre in prossimità dello stadio.

Le iscrizioni alla gara competitiva chiuderanno il 22 Aprile ore 24:00 mentre le iscrizioni per la non competitiva potranno essere effettuate anche il giorno stesso della gara.

La quota di iscrizione della gara competitiva di 13 km è di € 12; la quota comprenderà oltre al pettorale con il chip anche un ricco pacco gara garantito ai primi 1000 iscritti comprendente **una t-shirt tecnica e uno scaldacollo** (sarà consegnato al termine della gara). Per la non competitiva di 5 km è di € 5 in collaborazione con Athlion Roma; per quest'ultima non è previsto il pacco gara.

Sono previsti ben tre ristori: 3° km e 8° km in entrata e uscita da Villa Ada e 11° km sulla salita di Villa Glori. Sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti alla gara potranno lasciare le borse. L'organizzazione non risponde della custodia delle borse e la stessa non può essere ritenuta responsabile di eventuali furti, smarrimenti o danni.

Saranno premiati i primi 3 assoluti uomini e donne nonché i primi 3 uomini e donne di tutte le categorie:

JM/JF 18-24, SM/SF 24/34, MM/MF35, MM/MF40, MM/MF45, MM/MF50, MM/MF55, MM/MF60, MM/MF65, MM/MF70, MM/MF75 ed oltre.



*Gli orange presenti alla partenza al Paolo Rosi*



**Alla società con i primi 10 classificati (somma migliori tempi) sarà assegnato il "Trofeo Liberazione.**

Inoltre verranno premiate le prime 10 società (con almeno 20 iscritti) con i seguenti rimborsi: 1<sup>a</sup> € 500, 2<sup>a</sup> € 350, 3<sup>a</sup> € 250, 4<sup>a</sup> € 150, 5<sup>a</sup> € 100, 6<sup>a</sup>/7<sup>a</sup>/8<sup>a</sup>/9<sup>a</sup>/10<sup>a</sup> € 50. Il rimborso di società non potrà essere superiore al 50% della quota d'iscrizione.

Infine come al solito vi ricordiamo che questa gara fa parte sia del **Criterion Top Orange** sia del **Trofeo Solidarietà Orange**.

Tanti buoni motivi per partecipare e portare la Podistica Solidarietà sul gradino più alto del podio.



## ATTRAVERSO LA STORIA DEGLI ANTICHI ROMANI

*di Redazione Podistica*

Domenica 29 aprile si svolgerà la tredicesima edizione della gara podistica **"Per Antiqua Itinera"**, Trofeo AVIS, organizzata dall'Ostia Antica Athletae in collaborazione con il Circolo del Tennis di Ostia Antica.

Il percorso della gara, sulla distanza di 9,750 km, sarà del tutto pianeggiante ed attraverserà **il Borgo Storico di Ostia, il Parco Archeologico di Ostia Antica e la Riserva Naturale Statale del Litorale Romano.**

Il ritrovo è fissato il alle ore 08.00 presso il **Circolo del Tennis di Ostia Antica** (adiacente al centro storico) sito in via Pericle Ducati n. 1. La partenza sarà data alle ore 09.30.

La quota d'iscrizione è fissata in 10 €. Le iscrizioni potranno essere effettuate fino al mercoledì 26 aprile entro le ore 20.00. Il pacco gara, cocontenente prodotti di vario genere, sarà riservato ai primi 1.000 atleti. La rilevazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata da T.D.S.

Per quanto riguarda le premiazioni per gli assoluti saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne al traguardo mentre per le categorie saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne per ogni categoria. Saranno infine premiate, con trofeo e/o prodotti di vario genere, le prime cinque società con il maggior numero di arrivati.

Infine vi ricordiamo che la gara fa parte è inserita nel calendario del criterium **Trofeo Solidarietà Orange.** Non mi resta che darvi appuntamento ad Ostia per una domenica in compagnia all'insegna dello sport!



Bruna Mazzoni, Luciano Foglia Manzillo e Gigi Martinelli



## PERCORRENDO IL BIONDO TEVERE

di *Redazione Podistica*

Martedì 1° maggio ritorna il **Vivicittà - "Vivifiume"**, sulla distanza dei 10 km. Il Vivicittà si pone come obiettivo quello di ridestare l'attenzione della città sul fiume, spazio dimenticato, abbandonato, estraneo alla vita della comunità. **Si correrà interamente lungo le banchine del Tevere** (eccezion fatta per l'attraversamento di Ponte Testaccio e il passaggio nella Città dell'Altra Economia) nella porzione più suggestiva del tratto urbano del fiume. Oltre alla distanza competitiva vi sarà anche una non competitiva sui 3 km aperta a tutti e prove sui 1000, dedicata alle categorie giovanili, e sui 300 metri dedicate ai più piccoli.

La gara si svolgerà interamente lungo le banchine del fiume Tevere con partenza da **Ponte Umberto I** sul lato destro orografico, eccezion fatta per l'attraversamento di Ponte Testaccio per passare da una banchina all'altra. L'arrivo è previsto sempre sotto Ponte Umberto I sul lato sinistro orografico. Ricordiamo a tutti i partecipanti che il terreno da Ponte Testaccio a Ponte Palatino è particolarmente accidentato e fangoso.

La passeggiata non competitiva prenderà il via sempre da Ponte Umberto I e arriverà fino all'Isola Tiberina sulla banchina del lato destro orografico; i partecipanti potranno ritornare alla partenza utilizzando i battelli messi a disposizione dall'organizzazione. Il ritrovo degli atleti sarà sulla banchina sottostante Ponte Umberto I alle ore 9:00 mentre la partenza della gara è fissata alle ore 10:00. **La partecipazione alla gara è a titolo gratuito.** Le iscrizioni alla gara competitiva potranno essere effettuate **entro e non oltre le ore 18.00 di lunedì 30 aprile 2018.** Non saranno accettate richieste di iscrizione pervenute oltre tale limite, né iscrizioni in campo gara. Le iscrizioni inoltre saranno limitate a 500 pettorali. Anche le altre gare non competitive saranno a titolo gratuito e ci si potrà iscrivere fino a mezz'ora dalla partenza delle stesse. Unico servizio a pagamento è il battello per il rientro alla partenza per il quale vi saranno richiesti 2 € (in caso di iscrizione in campo gara non è garantito il servizio di rientro in battello). **Il tempo massimo per il Vivifiume è fissato in 90 minuti.**

Saranno premiate **le prime 10 società con il maggior numero di atleti arrivati al traguardo (almeno 20)** sommando la prova competitiva e le prove delle categorie giovanili con un buono spesa Decathlon (sponsor della manifestazione) del seguente valore: **1° posto € 500; 2° posto € 400; 3° posto € 300; 4° posto € 200; 5° posto € 100; 6° posto € 90; 7° posto € 80; 8° posto € 70; 9° posto € 60; 10° posto € 50.**

Infine vi ricordiamo che la gara fa parte del **Trofeo Solidarietà Orange.**



# CICLISMO



# A ROMA È NATO IL “GIRO E”, IL GIRO D’ITALIA CON LE BICI ELETTRICHE

di *Redazione Podistica*



In occasione dello svolgimento nella Capitale del Gran Premio di Formula E, venerdì 13 aprile, è stato svelato **il Giro E, il giro d'Italia riservato alle bici elettriche.**

Roma è stata scelta per essere lo scenario finale dell'incoronazione del vincitore del Giro d'Italia 2018, domenica 27 maggio, con l'ultima tappa che terminerà ai Fori Imperiali davanti al Colosseo.

La sfida è stata lanciata. Alla presenza di due testimonial di eccezione come **Gianni Moscon**, corridore del Team Sky, e **Giancarlo Fisichella**, ex pilota di Formula 1, è stato anticipato il Giro E che partirà l'8 maggio da Catania, teatro della prima tappa italiana del Giro d'Italia.

Per l'occasione i due protagonisti si sono "sfidati" sul circuito cittadino di Formula E: il primo sulla e-road bike Nytro Pinarello, il secondo su una monoposto elettrica.

Il Giro E seguirà il calendario delle 18 tappe italiane del Giro d'Italia; cinque squadre, composte da due partecipanti, percorreranno le stesse strade su cui i ciclisti della Corsa Rosa si sfideranno a distanza di poche ore.



**NOTIZIE SOCIALI**



## “MARCIO E GRIDO VIVA GLI ULTIMI”: LA STORIA DI ROMANO SULLA GAZZETTA DELLO SPORT

**di Redazione Podistica**

Cari amici orange vi proponiamo l'intervista fatta al nostro marciatore **Romano Dessì** dal giornalista **Valerio Piccioni** in occasione della Maratona di Roma e pubblicata su Gazzetta.it

“La maratona vista da dietro. Non proprio da ultimi, ma quasi. Niente corsa, meglio la marcia. Romano Dessì, romano di Casal Bruciato, le maratone di Roma le ha fatte tutte. Ci sarai pure stavolta? “Secondo te?”. Mi sa di sì. “Esatto. Ho 64 anni e ho già deciso quando dirò basta: a 70 anni, a quel punto smetterò, lo prometto”. C'è tempo, dai. Anche per irrobustire un altro dato: “Di maratone ne ho corse, anzi marciate 102”. Però. Un vero e proprio veterano, d'altronde soltanto in 27 hanno tagliato sempre il traguardo dei 42 chilometri e 195 metri romani. “Alt, veramente ci chiamano senatori, non veterani. Anche se a me non è che mi piaccia troppo questa parola”. Veterano o senatore, la maratona la conosce davvero. “Ma la sento sempre, ogni volta è come fare l'amore per la prima volta. Problemi di prestazione? Direi di no, è come fare l'amore con una moglie, dopo tanti anni anche se fai cilecca ti comprende...”

Dessì è podisticamente anticonformista.

“La mia aspirazione è quella di arrivare da solo, senza gente intorno, senza tifo, senza lo speaker che mi cita e mi incoraggia”. Difficile che succeda, tu sei un'istituzione in marcia. “Lo so. Ma vorrei che tutte le luci si spegnessero, che restassi solo per godermi tutte le immagini raccolte in quei 42 chilometri e passa”. Adesso non esageriamo, la maratona è anche un modo per diventare amici, per socializzare. “Sì, ma io preferisco concentrarmi. Sul percorso ci sono migliaia, no migliaia, insomma parecchia gente che mi riconosce, mi incita soprattutto ai ristori. Ma se rispondessi a tutti arriverei l'indomani mattina. E allora a volte corro pure il rischio di essere scontroso. Però pure a me piace l'atmosfera di Roma, il fatto che ci si viene non soltanto per correre, o marciare come faccio io, ma per guardarsi intorno: tutti quelli che vengono da fuori, e che viaggiano ai miei ritmi, spesso si interrompono per farsi il selfie e la foto”. Tu te lo porterai il telefonino? “Sì, ma niente foto. Me lo porto per chiamare mia moglie e aggiornarla”. Cioè che fai, a un certo ti fermi e dici che va tutto bene? “Ogni ora, ora e mezza, ormai è un'abitudine”. A proposito, che tempo cerchi? “Un minuto prima delle sei ore, oppure sei ore e dieci minuti, uno in meno dell'anno scorso”.



Il marciatore maratona è tesserato per la Podistica Solidarietà vorrebbe dire ancora tante cose. Una, in particolare. “Bisogna rispettare tutti, quelli che vanno a tre al chilometro e quelli che camminano a dieci. Tutti meritano tutto, nell'atletica non può esistere la presa in giro. Ma devo dire che da questo punto di vista, la maratona di Roma è vicina alla perfezione perché si aspettano tutti, anche chi procede molto dietro”. La crociata per gli ultimi Dessì l'ha affidata anche a un libro, “Se le mie scarpe potessero parlare”. “Ne ho viste tante dal primo maggio 1975, quando a Sesto San Giovanni cominciai a marciare. E non è ancora arrivato il momento di smettere”.

## MARZO: FIORISCE LA PRIMAVERA ORANGE!!!

di Redazione Podistica

*Lo squadrone orange in posa per la foto di gruppo prima della mezza maratona più partecipata d'Italia*



Il **mele di Marzo**, caratterizzato da basse temperature e da giornate ancora uggiose nonostante l'avvento della primavera, vede gli atleti orange seguire il percorso di avvicinamento alla Maratona di Roma e pertanto partecipare alle gare lunghe che si disputano in questo mese, pur non disdegnando le distanze minori; in particolare ormai da anni il calendario podistico di Marzo si identifica principalmente con lo svolgimento della Roma-Ostia che anche in questa edizione ha visto dominare il colore orange.

Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata al:



### 1° POSTO:

**Roma-Ostia**, con quasi 500 atleti giunti sul traguardo del litorale romano;  
**Vola Ciampino**, gara solitamente appannaggio di altre società;  
**Lunghissimo di Rieti...**  
 Aspettando la Grande Maratona;

### 2° POSTO:

**Chianti Ultra Trail**;  
**Only Women's** (gara maschile).

### 3° POSTO

**Strasimeno**, sia nella gara da 58 km che in quella da 34 km;  
**Cross Valle del Tevere**;  
**Trail del Bosco Sacro**;  
**Only Women's** (gara femminile).  
**4° POSTO**  
**Maratonina di Vazia.**

Inoltre dopo lo svolgimento delle prime due gare, la Podistica Solidarietà si trova in testa alla classifica del circuito podistico "**Corri con Avis**".

**Grazie ai piazzamenti ottenuti la Podistica Solidarietà ha vinto un montepremi totale di 2.300 €!!!**

Faccio presente che il denaro ottenuto dalle vittorie delle gare solitamente non viene erogato immediatamente dai vari organizzatori ma talvolta sono necessarie settimane o mesi per riceverlo; in ogni caso talvolta la nostra società per aiutare i più bisognosi utilizza le rimanenze dei mesi precedenti.

Il mese di Marzo ha visto tantissime opere di beneficenza da parte della Podistica Solidarietà; **infatti in questo mese sono stati elergiti ben 4.960 € per le seguenti Associazioni:**

- **Bancari Romani per acquisto calendari "La Corsa ti fa bella" 2018**

(ricavato devoluto all'Associazione Ridere per Vivere Onlus);

- **Peter Pan Onlus con la raccolta "Km Trail Solidali";**

- **Romail Onlus per acquisto regali di S.Valentino;**

- **Rotary Club Roma Cassia**

**per la realizzazione della lavanderia per la casa circondariale femminile di Rebibbia;**

- **Romail Onlus** per acquisto delle uova di cioccolata solidali poi distribuite ai piccoli orange in occasione della "Pasqua degli Arancini";

- **AIMS** per vendita delle gardenie e delle ortensie a Tivoli;

- **progetto "Run for Life - chilometri utili 2018" per sostenere in Sahara le famiglie delle vittime delle mine,** attraverso piccole cooperative ed esercizi commerciali che servano al loro sostentamento;

- **aiuti ai cittadini dei comuni colpiti dal terremoto nella missione Amatrice del 20 marzo.**

**Infine ulteriori 690 € sono stati indirizzati al sostegno di famiglie di atleti orange in difficoltà economica.**





Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Marzo ha visto i nostri Top primeggiare in molte competizioni; in particolare **per gli uomini segnaliamo** i seguenti piazzamenti:



**Daniele Pegorer**  
 4° assoluto  
 Corsa di san Giuseppe



**Franco Piccioni**  
 5° assoluto  
 Lunghissimo  
 Maratona Plus di 43 km



**Simone Niutta Boursier**  
 5° assoluto  
 Only Women's

In ambito femminile **le nostre Ladies hanno ottenuto i seguenti risultati:**



**Maria Casciotti**  
 1° assoluta  
 Nuovi Quartieri in Corsa a Latina  
 Trail del Bosco Sacro



**Michela Ciprietti**  
 1° assoluta  
 Corsa di san Giuseppe  
 4° assoluta Vola Ciampino



**Fabiola Restuccia**  
 1° assoluta  
 Lunghissimo di Rieti (20 km)  
 5° assoluta Correndo nei Giardini



**Eleonora Mella**  
 3° assoluta Lunghissimo  
 Maratona Plus di 43 km



**Tiziana Bini**  
 4° assoluta  
 Lunghissimo di Rieti (32 km)



**Chiara Cherubino**  
 4° assoluta  
 Casalattico Irish Fest Run App



**Sempre numerosi anche i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:**

**Lunghissimo di Rieti (32 km): 1ª Marcella Cardarelli;**

**Lunghissimo e Maratona Plus 27 km: 1º Sandro Strappaveccia**

**14 km: 1º Marco Paglione**

**Only Women's: uomini 1º Gianni Paone**

**donne 1ª Annamaria Talini**

**Vola Ciampino: 1ª Paola Patta**

**Maratonina di Vazia: 1º Natalino Bortoloni**

**Cosa di San Giuseppe: 1ª Francesca Lippi**

**Ecotrail 13 km Firenze by Night: 1º il nostro Vice Marco Perrone Capano.**

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

Non mi rimane che darvi appuntamento al resoconto di Aprile e augurare a tutti voi una

**"Buona Corsa"!!!**



## CROSS TROFEO CITTÀ DI NETTUNO: SPORT E SOLIDARIETÀ A SOSTEGNO DI SPIRAGLI DI LUCE

di *Francesca Boldrini*

Il **2 giugno 2018** avrà luogo la dodicesima edizione del **Cross Trofeo Città di Nettuno - Memorial "B. Macagnano"**, la manifestazione podistica a scopo benefico organizzata dalla Onlus **Spiragli di Luce** gestita da Elisa Tempestini in collaborazione con la ASD Podistica Solidarietà e patrocinato da Comune di Nettuno, UTTAT, UsACLI, FIDAL, CONI e OPES.

Questo evento si contraddistingue nel panorama delle gare amatoriali per numerosi fattori, in primis la natura solidale della manifestazione; **il ricavato verrà infatti utilizzato per organizzare un campo estivo che ospiterà per ben due settimane i ragazzi diversamente abili di Spiragli di Luce.** Il campo avrà luogo presso il camping Isola Verde di Nettuno e sarà teatro di innumerevoli atti vità ludico motorie e varie iniziative che coinvolgeranno i giovani ospiti.

L'altra peculiarità dell'evento, inserito per il secondo anno consecutivo nel **Circuito Opes – In Corsa Libera**, è rappresentata dal percorso: circa 10 km completamente chiusi al traffico che si snodano nello **scenario della riserva naturale di Torre Astura**, con tanto di suggestivo passaggio sulla spiaggia di circa 700 mt. All'arrivo i podisti saranno, come di consueto, coccolati da un sontuoso ristoro che difficilmente trova eguali in analoghe competizioni: frutta a volontà, insalate di riso integrale, latticini freschi, dolci fatti in casa, gelato per bambini, e soprattutto menu speciale per gli atleti celiaci offerto da L'Altro Alimento di Ostia.

Altrettanto generoso il pacco gara offerto a tutti gli iscritti, composto da vino del territorio proveniente dalle cantine Bacco, unitamente ad un kit di prodotti Palmolive oltre a vari buoni sconto. I vincitori assoluti (i primi 5 uomini e donne) e di categoria (i primi 5 uomini e donne di tutte le categorie FIDAL) riceveranno ricchi cesti di prodotti BIO.

Premi in denaro sono destinati invece alle prime 5 società classificate con un minimo di 15 atleti giunti al traguardo. **Sul palco saranno premiati anche i ragazzi di Spiragli di Luce, i veri protagonisti dell'evento, che**



*Elisa Tempestini sul palco delle premiazioni del Cross Trofeo Città di Nettuno insieme al nostro presidente Pino Coccia*

**parteciperanno alla passeggiata non competitiva di 1 km pensata per loro e per tutti coloro che volessero "attivamente" prendere parte a questa giornata di festa!**

Il Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial "B. Macagnano" è una tappa fondamentale nel "circuito" di impegni affrontati con tenacia e passione da Elisa allo scopo di favorire l'integrazione sociale di ragazzi meno fortunati. **Numerose sono infatti le iniziative promosse parallelamente all'organizzazione della gara podistica;** ai corsi di nuoto e pallavolo che si svolgono regolarmente ormai da anni si affiancano di volta in volta iniziative socio-culturali integrative, come ad esempio il neonato progetto LeggiAmo, laboratorio di lettura creativa finanziato dalla Fondazione Porfiri ed organizzato con cadenza settimanale dal mese di marzo nella sala consiliare del Comune di Nettuno.

Preziosi contributi ai suddetti progetti arrivano da volontari amici di Spiragli di Luce; tra questi anche numerosi podisti che hanno scelto di diventare fundraiser aderendo al charity program abbinato alla Maratona di Roma: tra loro citiamo in particolare le Top Runner **Maria Casciotti** (nel 2016) e **Veronica Correale** (nel 2018).

Anno dopo anno, gara dopo gara, spesso a costo di grandi sacrifici, e mettendo in conto qualche delusione, Elisa ha guidato e guida con determinazione e tenacia questa barca di speranza e solidarietà senza averne mai abbandonato il timone, anche quando le condizioni non sono state favorevoli, anche quando sarebbe stato sicuramente più semplice abbandonare tutto. E dal momento che un capitano con questa passione merita di trovare finalmente l'ormeggio in un porto sicuro, **l'auspicio è che arrivi presto per Elisa una sede stabile che ospiti i suoi ragazzi speciali,** che è poi quel traguardo/miraggio a cui punta ormai da troppo tempo.

**APS-S.D. Spiragli di Luce - in collaborazione con  
ASD Podistica Solidarietà  
organizza**

con il Patrocinio dell'Assessorato alla Sport del Comune di Nettuno, dell'U.T.T.A.T., USACLI, CONI e FIDAL

**12° Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial "B. Macagnano"**  
Manifestazione Podistica di solidarietà di Km 10  
riservata ai tesserati FIDAL, UISP, EPS, RUNCARD, OPES in regola con la certificazione per attività agonistiche

**SABATO 2 GIUGNO 2018**  
Il ritrovo è previsto alle ore 8,00; la partenza è alle ore 9,30 presso l'U.T.T.A.T., poligono militare di Nettuno, con ingresso C.R.D.D. (Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa)  
Via Aciarella (di fronte entrata Bosco di Fogliano)

**PROGRAMMA**

**QUOTA DI ISCRIZIONE**  
La quota di iscrizione è di 10 €: da saldare con bonifico bancario o con carta di credito tramite ENTERNOW. Le adesioni si chiuderanno il giorno mercoledì 30 maggio alle ore 18,00 e saranno gratuite per le categorie MM75 in poi e MF70 in poi.  
Coordinate bancarie: IBAN: IT 41W 08693 39300 00000316500 - Banca di Credito Cooperativo di Nettuno - AG 0 - ASD Spiragli di Luce  
Saranno accettate iscrizioni la mattina della gara previo consenso del comitato organizzatore al costo di 12 €.

**DISTRIBUZIONE PETTORALI**  
Sabato 2 Giugno si potranno ritirare i pettorali dalle ore 7,30 alle ore 9,00 in zona partenza (U.T.T.A.T. poligono militare di Nettuno, con ingresso C.R.D.D. - Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa - Via Aciarella di fronte entrata Bosco di Fogliano)  
Pacco gara composto da vino locale "CANTINA BACCO", prodotti della "COLGATE PALMOLIVE"  
Per la gara non competitiva di 1 Km iscrizione gratuita.  
Saranno garantiti 2 ristori con acqua durante il percorso, ristoro finale con pasta party con dolci; è previsto inoltre un ristoro per celiaci offerto da L'Altro Alimento di Ostia

**ISCRIZIONI**  
SINGOLI: dovranno pervenire via fax al numero 06 233 213 966 o in allegato via email a roma@tds-live.com mediante il modulo compilato in ogni parte e disponibile su [www.spiraglidiluce.it](http://www.spiraglidiluce.it) oppure potranno iscriversi su ENTERNOW. Gli atleti dovranno inviare unitamente al modulo copia del tesserino provvisorio FIDAL attestante l'iscrizione al 2018 oppure copia della tessera EPS e del certificato medico agonistico. Possono partecipare anche gli atleti singoli non tesserati possessori della RUNCARD e del certificato medico agonistico valido per l'atletica leggera.  
SOCIETÀ: dovranno pervenire via fax al numero 06 233 213 966 o in allegato via e-mail a roma@tds-live.com mediante il modulo compilato in ogni parte, disponibile su [www.spiraglidiluce.it](http://www.spiraglidiluce.it), con timbro e firma del Presidente della società.  
Info: Elisa Tompestini 328.4310352 e Giuseppe Coccia 338.2716443 • [www.spiraglidiluce.it](http://www.spiraglidiluce.it) - [www.podisticsolidarieta.it](http://www.podisticsolidarieta.it)

**PREMIAZIONI**

**CLASSIFICA GENERALE:** Primi 5 assoluti della classifica Maschile e Femminile con abbigliamento sportivo, Trofei e Bio Premiazioni al 100% prodotti alimentari  
**SOCIETÀ SPORTIVE:** Le prime 5 Società con minimo di 15 atleti arrivati con rimborso spese da € 400 - € 300 - € 200 - € 100 - € 80.  
**CATEGORIE:** Primi 5 uomini e primo 5 donne per tutte le categorie FIDAL e Bio Premiazioni 100% prodotti alimentari più Trofei

**PASSEGGIATA NON COMPETITIVA**  
Verranno consegnati riconoscimenti ai partecipanti (giovani e diversamente abili) con trofei e medaglia.  
Il controllo e la messa in sicurezza del percorso saranno garantiti dai seguenti Enti: Polizia Locale, Ass. Nazionale Carabinieri sezione Associazioni di Protezione Civile e Croce Rosso di Anzio-Nettuno con autoambulanza e medico a bordo.

**IL RICAIVATO DELLA MANIFESTAZIONE, DETTRATE LE SPESE, VERRÀ DEVOLUTO  
PER FINANZIARE IL PROGETTO:  
UN CENTRO ESTIVO PER I RAGAZZI DELL'A.P.S. SPIRAGLI DI LUCE NETTUNO.**

Main Sponsor








# A CHI DESTINARE IL NOSTRO 5 PER MILLE

## di Redazione Podistica

**La Solidarietà** la facciamo ogni weekend, correndo e **destinando i premi a chi ne ha più bisogno**, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, **riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate**, ma i soldi non bastano. **La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.** Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto.

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

Ma ora abbiamo anche **L'OPPORTUNITÀ DI FARLA CON UNA SEMPLICE FIRMA:**

**DESTINANDO IL NOSTRO 5X1000 ALLA ASD PODISTICA SOLIDARIETÀ, CODICE FISCALE 97405560588**

**Come destinare il proprio 5 per mille:**

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

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

È consentita una sola scelta di destinazione.

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

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

**Il Pres**





**SOLIDARIETÀ**

## VI PRESENTIAMO LA MAIS ONLUS

di Arianna Carciotto

Come ogni anno, la **MAIS Onlus**, grazie alla quale sosteniamo alcuni bambini in aree disagiate del mondo, ci invia la relazione annuale dei suoi progetti di punta. Le ultime informazioni riguardano il **Progetto Centro Culturale Brasile**, che contribuiamo a sostenere, che è in pieno sviluppo in quanto il coinvolgimento delle persone è sempre maggiore e sempre più attivo e questo ha favorito la creazione di una comunità molto unita.

**Il principio al quale si ispirano i progetti MAIS Onlus è la libertà, in quanto una persona sana, istruita e attiva nel lavoro è una persona libera.**

All'interno del Centro Culturale si tengono alcuni **corsi di formazione**, tra i quali quello di taglio e cucito che ha riscosso un particolare successo: oltre a insegnare una professione alle donne che lo frequentano, si è inaspettatamente trasformato in uno spazio di condivisione di confidenze ed esperienze, che ha portato non solo a un miglioramento dell'umore delle donne che lo frequentano ma anche a uno scambio di altre utili attività manuali. Per quanto riguarda il **progetto del doposcuola**, l'obiettivo è quello di supplire alle carenze della scuola pubblica e di far in modo che i ragazzi dell'associazione possano conseguire il diploma, sostenere test d'ingresso per l'università o nelle scuole di specializzazione od anche partecipare ai concorsi per un posto di lavoro alla pari di chi viene da una scuola di qualità. Anche l'**attività sportiva** dà i suoi frutti: alcuni degli studenti che frequentano i corsi di thai boxe hanno vinto importanti concorsi. In questo modo, apprendono come conciliare apprendimento e disciplina e aumentano la propria fiducia in se stessi.

In tale contesto, anche **attività ludiche come il progetto di ballo di gruppo** ha l'importante funzione di contribuire al miglioramento dell'umore di chi vi partecipa, assumendo la forma di una sorta di terapia per persone che vivono in realtà molto difficili. Con uno sguardo al futuro, oltre a mantenere i progetti attualmente in corso, si sta pensando **all'introduzione dell'insegnamento di una lingua straniera** (spagnolo o inglese), al rinnovo della biblioteca e, più in generale, al miglioramento delle infrastrutture della sede per consentire di accogliere le persone in maniera più adeguata e di sviluppare appieno i progetti.



E ora **dal Brasile al Sudafrica**: la nostra **piccola Micheline** nella sua dolcissima letterina ci scrive che sta bene, che ci vuole bene ed è contenta di andare a scuola. Vi segnaliamo infine che anche quest'anno **la Podistica Solidarietà ha deciso di sostenere il progetto Scuola in Sudafrica** in occasione della Fun Run – La Stracittadina 2018 che si è corsa contemporaneamente alla maratona di Roma giorno

8 aprile. Quest'anno peraltro è stata una edizione speciale perché l'evento è stato dedicato a Nelson Mandela in quanto ricorre il centenario della sua nascita. **La generosità di chi sostiene queste associazioni consente di realizzare tante splendide iniziative. Dunque, carissimi Orange, dajeeeeeeeeee!!!!!!**



# UNA VALIGIA PIENA DI SPERANZA: LA MISSIONE DEL PROGETTO MARCO

di Aldo De Michele

**Ciao Amici della grande e generosa famiglia ORANGE!!!**

Nella valigia della speranza che porto con me in questa prima missione del 2018 in Zambia e Malawi dal 24/05, ho messo anche tutti Voi che oramai da tempo sostenete economicamente le attività che la ONLUS Progetto Marco progetta in questi Paesi. **Nella valigia quello che ha il maggior peso è la stima e l'affetto che la Podistica Solidarietà ha nei miei confronti e della ONLUS Progetto Marco**, in nome della quale mi onoro di operare. Volevo ringraziarVi insieme al Presidentissimo dell'ulteriore dono che mi è stato consegnato qualche giorno fa oltre il supporto economico che annualmente ci viene affidato con il premio di Società della Regina d'Inverno, la Maratonina dei Tre Comuni, unitamente alla Podistica, anche dagli Amici della LBM Sport e dell'Atletica Nepi, organizzatrice di questo splendido evento. Anche il sottoscritto è un runner e quindi pienamente consapevole del fatto che **questi doni siano l'unione di tante gocce di sudore faticosamente versate sulle strade del Mondo dai Podisti Orange**. Vi assicuro e prendiamo l'impegno affinché queste gocce di sudore tra qualche giorno si trasformino in acqua da bere in alcuni Villaggi del Malawi. **Non è un miracolo ma il frutto della buona volontà di coloro che attraverso lo sport, ed in particolare della corsa amatoriale, condividono e operano in comunione d'intenti per aiutare chi ha bisogno.**

SOLIDARIETÀ, non a caso voi ne evocate i Valori anche nel nome che si è attribuito questa formidabile Associazione Sportiva. Per quanto ci riguarda ritengo che i Volontari che operano personalmente sul posto in Africa siano solo dei fortunati ai quali è stato affidato il compito **di essere strumenti per concretizzare i sogni di chi non può esserci**. Mi piace pensare che in Africa il sottoscritto corra per tutti Voi e che siate lì ad incitarmi sulle strade rosse polverose, al fianco delle tante donne e dei tanti bimbi che hanno bisogno d'acqua, affinché possa non accusare la fatica e giungere al traguardo con il sorriso sulle labbra. Ai dolori penseremo il giorno dopo quando, come sempre, ci interrogheremo su chi ce lo fa fare.

Grazie di nuovo a nome della Progetto Marco, mio personale e della Gente dei Villaggi che aspetta con ansia che si arrivi laggiù presto per alleviarli alcune delle quotidiane difficoltà di Vita.



**CORRETE, CORRETE...**

**NON VI FERMATE MAI, c'è sempre un traguardo da raggiungere e quanti più correremo insieme tanto più arriveremo felici alla fine.**

Un abbraccio a Voi, al Vostro Grande Presidentissimo Pino ed arrivederci tra un mese per il resoconto di questa nuova Mission. A presto!!!

**Aldo De Michele, Volontario della Progetto Marco ONLUS, Maratoneta ed ORANGE nel cuore.**

*Il nostro Aldo De Michele  
insieme ai suoi piccoli angeli*

## **DLF** di Redazione Podistica



## **SPORT**

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

Per informazioni e prenotazioni Tel. 06.44180303 - Fax. 06.44180256 - email: [sport@dlfroma.it](mailto:sport@dlfroma.it)

## **CULTURA E SPETTACOLO**

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

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180231 - Fax. 06. 44180256 - email: [cultura@dlfroma.it](mailto:cultura@dlfroma.it)

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

Tel. 06.44180224 - Sito Web: [www.gruppoarcheodlfroma.it](http://www.gruppoarcheodlfroma.it)

email: [gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it](mailto:gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it) - Facebook: [facebook.com/gruppoarcheodlfroma](https://facebook.com/gruppoarcheodlfroma)

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

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

## **TURISMO**

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: [turismo@dlfroma.it](mailto:turismo@dlfroma.it)

Potete consultare il catalogo sul sito [www.dlfroma.it](http://www.dlfroma.it), consultando il menu "Turismo"

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

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

## **SERVIZI & CONVENZIONI**

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

Per informazioni: Tel. 06.44180219 - email: [servizi@dlfroma.it](mailto:servizi@dlfroma.it)

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



## CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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



## CALENDARIO GARE - MAGGIO 2018

Data	Nome	Località	Distanza
01/04/2018	Maratona di Alessandro Magno 13ª edizione	Salonico (EE) Grecia	42.195
01/04/2018	Olympia marathon 4ª edizione	Archea Olimpia (EE) Grecia	42.195
02/04/2018	Maratona del Lamone 42ª prova	Russi (Ra) Italia	42.195
02/04/2018	Maratonina Internazionale di Prato 30ª edizione	Viale Piave - Prato (Po) Italia	21.097
02/04/2018	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 18ª edizione	Contigliano (RI) Italia	16.000
06/04/2018	Marathon des Sables	Darbaroud (EE) Marocco	240.000
07/04/2018	100 Miles of Istria Ultra Trail	Umag (EE) Istria	109.700
07/04/2018	BVG Trail 5ª edizione	Salo (Bs) Italia	75.000
07/04/2018	BVG Trail 5ª edizione	Salo (Bs) Italia	25.000
07/04/2018	Ibiza Marathon 2ª edizione	Ibiza (EE) Spagna	42.195
07/04/2018	Maratona Istriana 5ª edizione	Capodistria (EE) Croazia	42.195
07/04/2018	Trail della Riva - corto 5ª edizione	Roccamalatina (MO) Italia	20.000
07/04/2018	Mezza Maratona di Praga 20ª edizione	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097
07/04/2018	Trail della Riva 5ª edizione	Roccamalatina (MO) Italia	34.000
07/04/2018	BVG Trail 5ª edizione	Bogliano - Salo (Bs) Italia	50.000
07/04/2018	TirolMilch Frühlinglauf 18ª edizione	Innsbruck (EE) Austria	21.097
07/04/2018	Trofeo Regionale di Staffette Master [CAL]	Stadio "Raul Guidobaldi" - Rieti (RI) Italia	400
08/04/2018	Trail delle Valli Etrusche 5ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	50.000
08/04/2018	Maratona di Parigi 42ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195
08/04/2018	Maratona di Roma [TOP-GOLD] 24ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195
08/04/2018	Trail delle Valli Etrusche 5ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	32.000
08/04/2018	Maratona di Rotterdam 38ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195
08/04/2018	Trail delle Valli Etrusche 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	13.000
08/04/2018	Maratona di Milano 18ª edizione	Milano (MI) Italia	42.195
08/04/2018	Fun Run	Roma (RM) Italia	5.000
08/04/2018	Greater Manchester Marathon	Manchester (EE) Inghilterra	42.195
08/04/2018	Mezza Maratona di Madrid 18ª edizione	Madrid (EE) Spagna	21.097
08/04/2018	Castelcicala Ecomarathon 3ª edizione	Nola (NA) Italia	15.000
08/04/2018	Corri con Simone 2ª edizione	Montelanico (RM) Italia	10.000
08/04/2018	Memorial Lucchetti 10ª edizione	Tuscania (VT) Italia	9.800
08/04/2018	Mezza Maratona di Berlino 38ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097
08/04/2018	Camminando corro...corro camminando 3ª edizione	Via Ponte Valle Trave - Anguillara Sabazia (RM) Italia	6.000
08/04/2018	San Magno Ecotrail 1ª edizione	Corato (Ba) Italia	16.500
13/04/2018	Formula trE ....mila!	Roma Eur - Roma (RM) Italia	3.000
14/04/2018	Ultra Trail Via degli Dei 2ª edizione	Bologna (Bo) Italia	125.000
14/04/2018	La Corsa di Alberto	Forte Bravetta - Roma (RM) Italia	5.000
14/04/2018	Flaminia Militare Trail 1ª edizione	Passo della Futa - Monte di Fo (FI) Italia	55.000
14/04/2018	Venice Night Trail 4ª edizione	Venezia (VE) Italia	16.000
15/04/2018	100 Km di Seregno della Brianza 10ª edizione	Seregno (MB) Italia	100.000
15/04/2018	100 Km di Seregno della Brianza 10ª edizione (gara minore)	Seregno (MB) Italia	60.000
15/04/2018	100 Km di Seregno della Brianza 10ª edizione (gara minore)	Seregno (MB) Italia	21.097
15/04/2018	Mezza Maratona di Firenze 34ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097
15/04/2018	Mezza Maratona di Nizza	Nizza (EE) Francia	21.097
15/04/2018	Mezza Maratona di Genova 14ª edizione	Genova (GE) Italia	21.097
15/04/2018	50 km nei tre Comuni della Val Santa 3ª edizione	Rieti (RI) Italia	50.000

## IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
15/04/2018	Corri Trieste 16ª edizione	Trieste (TS) Italia	10.000
15/04/2018	Vivicità Latina 35ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000
15/04/2018	Appia Run [TOP] 20ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.700
15/04/2018	Trail delle Ferriere 6ª edizione	Amalfi (SA) Italia	15.000
15/04/2018	Vivicità Civitavecchia 35ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000
15/04/2018	Trail di Spartaco 1ª edizione	Campi di Annibale - Rocca di Papa (RM) Italia	15.000
15/04/2018	Maratona di Danzica	Danzica (EE) Polonia	42.195
15/04/2018	Rundays Decathlon 3ª edizione	Frosinone (FR) Italia	11.300
15/04/2018	Deutsche Post Marathon Bonn	Bonn (EE) Germania	42.195
15/04/2018	Lago Maggiore Half Marathon 11ª edizione	Verbania (VB) Italia	21.097
16/04/2018	Maratona di Boston 122ª edizione	Boston (EE) Stati Uniti D'America	42.195
21/04/2018	Tuscany Crossing Val D'Orcia 5ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	104.000
21/04/2018	Tuscany Crossing Val D'Orcia 5ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	53.000
21/04/2018	Reykjavik Spring Marathon	Reykjavik (EE) Islanda	42.195
21/04/2018	Maratona dei Templari 8ª edizione	Banzi (Pz) Italia	42.195
21/04/2018	Tuscany Crossing Val D'Orcia 4ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	15.000
21/04/2018	Belgrado Marathon 31ª edizione	Belgrado (EE) Serbia	42.195
21/04/2018	6 ore dei Templari Memorial V.Frangione 10ª edizione	Banzi (PZ) Italia	0
21/04/2018	Incontro di primavera	Viterbo (VT) Italia	800
21/04/2018	CDS Assoluto Regionale	Ostia (RM) Italia	10.000
22/04/2018	Star Wars Dark Side Half Marathon	Orlando (EE) Stati Uniti D'America	21.097
22/04/2018	Trail del Collio 5ª edizione	Cormons (Gorizia) Italia	25.000
22/04/2018	Ecomaratonata del Collio 5ª edizione	Cormons (Gorizia) Italia	46.200
22/04/2018	DiVinNosiola Trail 3ª edizione	Vezzano (Tn) Italia	42.000
22/04/2018	Maratona di Padova 19ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195
22/04/2018	Maratona di Londra 38ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195
22/04/2018	Dvv Antwerp Marathon	Antwerp (EE) Belgio	42.195
22/04/2018	Maratona di Vienna 35ª edizione	Vienna (EE) Austria	42.195
22/04/2018	Iulia Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	7.500
22/04/2018	Maratona di Madrid 41ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195
22/04/2018	Sora SanCasto SkyRace 4ª edizione	Sora (FR) Italia	22.000
22/04/2018	Mezza maratona di Vienna 35ª edizione	Vienna (EE) Austria	21.097
22/04/2018	STAD10 1ª edizione	Stadio Libero Liberati - Terni (TR) Italia	10.000
22/04/2018	Cecchignola di corsa 2ª edizione	Cecchignola - Roma (RM) Italia	10.000
22/04/2018	Trail Piana della Pizzuta 3ª edizione	Piana degli Albanesi (PA) Italia	20.000
22/04/2018	Maratona di Cracovia 18ª edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195
22/04/2018	Pedagnalonga 45ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	10.000
22/04/2018	Pedagnalonga 45ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097
22/04/2018	Mezza Maratona di Padova	Padova (Pd) Italia	21.097
22/04/2018	DiVinNosiola Trail- Half 3ª edizione	Vezzano (Tn) Italia	22.000
22/04/2018	Corsa Fuori Porta 4ª edizione	Vitorchiano (VT) Italia	10.000
22/04/2018	RunDays Decathlon 4ª edizione	Parco della Caffarella - Roma (RM) Italia	5.000
22/04/2018	Rock&Run [TOP][C.C.] 9ª edizione	Ostia - Roma (RM) Italia	14.000
22/04/2018	Maratonina del Partigiano 14ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	13.200
22/04/2018	Maratonina della Cooperazione 41ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000

Data	Nome	Località	Distanza
22/04/2018	Corri al Castellaccio 1ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000
22/04/2018	Competitiva della Canapa 6ª edizione	Granarolo dell'Emilia (BO) Italia	10.000
22/04/2018	Corsa delle Mulattiere Roccatane 2ª edizione	Roccacerro (AQ) Italia	10.000
22/04/2018	Vivicità nel Carcere di Rebibbia 10ª prova	Roma (RM) Italia	12.000
25/04/2018	50 Km di Romagna 37ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000
25/04/2018	Roma 3 Ville Run [TOP] 5ª edizione	Roma (RM) Italia	13.000
25/04/2018	Correndo sulla Via Francigena [OPES] 1ª edizione	Pofi (FR) Italia	12.500
25/04/2018	Attraverso i colli Novesi 35ª edizione	Novi Ligure (AI) Italia	14.300
25/04/2018	Marcialonga di Primavera 38ª edizione	Borgagne (LE) Italia	11.300
25/04/2018	Corrialvito 7ª edizione	Alvito (FR) Italia	9.950
25/04/2018	Trail 21K dei Marsi 1ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	14.000
25/04/2018	Partenio Vertical Race 4ª edizione	Roccarainola (NA) Italia	4.700
25/04/2018	Podistica della Liberazione 34ª edizione	Acquapendente (VT) Italia	7.200
25/04/2018	Corri per la Liberazione 17ª edizione	Morlupo (RM) Italia	11.500
25/04/2018	Giro delle Ville Tuscolane 18ª edizione	Parco di Villa Torlonia - Frascati (RM) Italia	9.700
25/04/2018	Trofeo Avis di Castel S.Elia 33ª edizione	Castel S.Elia (VT) Italia	10.000
25/04/2018	Trofeo Liberazione [CAL]	Stadio P. Giannattasio - Ostia (RM) Italia	3.000
28/04/2018	Madeira Island Ultra Trail	Porto Moniz (Madeira) Portogallo	115.000
28/04/2018	The Abbots Way 11ª edizione	Pontremoli (Ms) Italia	125.000
28/04/2018	Spartan Race	Orte (VT) Italia	6.000
28/04/2018	Spartan Race Orte - Super	Orte (VT) Italia	16.000
28/04/2018	Marlia Run 4ª edizione	Marlia (LU) Italia	10.300
28/04/2018	Diecimila di Narni Scalo 1ª edizione	Narni Scalo (TR) Italia	10.000
28/04/2018	L'ASTradacorsa (GARA ANNULLATA!! nella scheda dettagli) 11ª ed	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200
29/04/2018	Ultra Trail del Mugello 5ª edizione 1ª prova	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	60.000
29/04/2018	Marcia delle Ville 42ª edizione	Marlia (LU) Italia	28.000
29/04/2018	Maratona di Rimini 5ª edizione	Rimini - Rimini (Rn) Italia	42.195
29/04/2018	Big Sur Marathon 33ª edizione	California - Big Sur (EE) Stati Uniti D'America	42.195
29/04/2018	Ultra Trail del Mugello 5ª edizione 2ª prova	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	23.500
29/04/2018	Mezza del Santo 4ª edizione	S.Giovanni Rotondo (FG) Italia	21.097
29/04/2018	Camminata Bianconera 1ª edizione	Pradamano (UD) Italia	11.000
29/04/2018	Metro Group Marathon Dusseldorf	Dusseldorf (EE) Germania	42.195
29/04/2018	Mezza maratona di Gozo 43ª edizione	Gozo (EE) Malta	21.097
29/04/2018	Trail dei Trabocchi 3ª edizione	Riserva Punta Aderci - Vasto (Ch) Italia	14.000
29/04/2018	Per Antiqua Itinera 13ª edizione	Ostia (RM) Italia	9.750
29/04/2018	Giro della Laguna di Orbetello 10ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097
29/04/2018	Corri la due Comuni 4ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000
29/04/2018	Mezza maratona di Ibiza	Ibiza (EE) Spagna	21.097
29/04/2018	Trail dei Monti Picentini 6ª edizione	Montoro (AV) Italia	18.000
29/04/2018	Chia Laguna Half Maraton 7ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097
29/04/2018	Memorial Calvani 1ª edizione	Latina Scalo (LT) Italia	8.450
29/04/2018	Maratona di Amburgo 33ª edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195
29/04/2018	Corrifflavio 7ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000
29/04/2018	Corri...amo a Patrica 13ª edizione	Patrica (FR) Italia	9.000
29/04/2018	Trail del Sorbo 2ª edizione	Valle del Sorbo - Formello (RM) Italia	12.500



# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

## COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

## Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



**Podistica solidarietà**

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!**

**MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!**

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

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

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

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

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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