

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 17 - n. 172 marzo 2017

Carissime e carissimi amici Orange,
anche il mese di Marzo ha portato innumerevoli successi per la nostra Società sia dal punto di vista podistico che in ambito solidale.

Dal punto di vista sportivo il mese di marzo si identifica principalmente con lo svolgimento della Roma-Ostia e di altre gare lunghe che si integrano alla perfezione con la preparazione delle maratone primaverili, come ad esempio il Lunghissimo di Rieti: **gare molto partecipate dagli atleti orange e che ci hanno permesso di ottenere risultati importanti.**

La Roma-Ostia quest'anno ha visto ben 504 orange raggiungere il traguardo permettendoci di confermare un prestigiosissimo primo posto in quella che è una delle poche gare italiane che si può fregiare del Gold Label della IAAF.

Sicuramente da segnalare anche i risultati ottenuti nelle gare più corte, classiche del panorama laziale come la Corriamo al Collatino e la Vola Ciampino. Presenze significative orange anche fuori regione alla Strasimeno e per quanto riguarda il trail running alla China Francigena sulle varie distanze proposte.

Per la sezione ciclismo invece da segnalare sicuramente la Granfondo di Cerveteri che si è svolta i primi del mese; inoltre in questo numero del Tinforma potrete visionare il regolamento del neonato **Criterion Ciclismo** che porterà a fine anno a premiare così come già previsto per gli altri criterium i più bravi ed i più presenti.

In ambito solidale il mese di Marzo ci ha visti impegnati come da tradizione nell'acquisto delle **Uova di Pasqua solidali** da varie Onlus come AIL, Lega Fibrosi Cistica Italiana e tante altre per poi poterle regalare ai nostri piccoli orange durante lo svolgimento presso la nostra sede della "Pasqua degli Arancini".

Vi segnaliamo inoltre l'iniziativa dell'associazione **Ponti non Muri "Lo Sport: Un Ponte per la Palestina"**, che prevede l'organizzazione del IV "stage" di atletica in favore dei ragazzi di Gerico che verranno in Italia tra agosto e settembre; per tutti coloro che volessero sostenere l'iniziativa è in corso una raccolta fondi tramite l'acquisto on line di una bellissima maglietta con la possibilità di sceglierla in vari colori e taglie.

In questo numero vi presentiamo **l'Associazione Andrea Tudisco onlus**, operante a favore dei bambini ammalati, i loro progetti con particolare attenzione alla "Terapia del Sorriso" che viene svolta con costanza nella stragrande maggioranza degli ospedali romani.

Infine vi proponiamo gli aggiornamenti che **l'associazione MAIS onlus** ci invia per rendicontarci le proprie attività in Sudafrica che la Podistica Solidarietà contribuisce a sostenere.

Per quanto riguarda l'aspetto sociale, oltre alla già citata Pasqua degli Arancini, continua la preparazione delle gara targate Podistica Solidarietà, ovvero il **Cross Trofeo Città di Nettuno** e il **Giro del Lago di Campotosto**, che si svolgeranno nel mese di Giugno.

Infine vi ricordiamo due iniziative importantissime per la nostra Società affinché possa continuare ad operare ed aiutare i più bisognosi: il **Tesseramento al DLF che ci permette di mantenere la sede** di Via dello Scalo di San Lorenzo e il **5 per mille** il cui ricavato verrà come sempre devoluto a tutte le iniziative solidali che la Podistica supporta nonché quelle che voi stessi ci segnalate. In questo numero troverete tutte le indicazioni necessarie per potere aderire a queste iniziative.

Ringraziandovi per l'attenzione prestata adesso non ci resta che augurarvi una buona lettura!!!

E adesso vediamo insieme le gare del mese appena trascorso a cui hanno partecipato gli atleti orange:

GARE DISPUTATE - MARZO 2017

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
04/03	Firenze Urban Trail	Firenze	13.000	7
05/03	Firenze Urban Trail	Firenze	45.000	5
05/03	Firenze Urban Trail	Firenze	30.000	4
05/03	Maratona di Malta	Medina (EE) Malta	42.195	1
05/03	Mezza Maratona di Parigi	Parigi (EE) Francia	21.097	4
05/03	Strasimeno Ultramaratona	Castiglione del Lago (PG)	58.050	11
05/03	Strasimeno 34K	Castiglione del Lago (PG)	34.000	7
05/03	Strasimeno Mezza Maratona	Castiglione del Lago (PG)	21.097	2
05/03	Strasimeno 10K	Castiglione del Lago (PG)	10.000	3
05/03	Maratona di Treviso	Treviso (TV)	42.195	1
05/03	Corriamo al Collatino	Collatino - Roma	9.000	88
05/03	Corriamo a Monte San Biagio	Monte San Biagio (LT)	11.000	6
05/03	Only Women's	Villa Borghese - Roma	10.000	8
05/03	Trail del Bosco Sacro	Nemi (RM)	11.000	7
08/03	Riunione nuovi tesserati	Sede Podistica Solidarietà - Roma	0	17
12/03	La China Francigena	San Martino al Cimino (VT)	62.400	13
12/03	Il Nibbio	San Martino al Cimino (VT)	32.000	9
12/03	La Posta	San Martino al Cimino (VT)	17.000	2
12/03	Maratona di Brescia	Brescia (BS)	42.195	1
12/03	Roma Ostia Half Marathon	Eur - Roma	21.097	611
12/03	Euroma2Run	Eur Palalottomatica - Roma	5.000	1
12/03	Stracivitanova	Civitanova Marche (MC)	21.097	2
18/03	6 Ore di S. Giuseppe	Putignano (BA)	50.000	1
19/03	Los Angeles Marathon	Los Angeles (EE) U.S.A.	42.195	2
19/03	Beach Trail Positano	Positano (NA)	30.000	1
19/03	Beach Trail Positano	Positano (NA)	12.000	1
19/03	Cross Valle del Tevere	Monterotondo (RM)	5.000	11
19/03	Maratona di Ferrara	Ferrara	42.195	5
19/03	1000 di Tor Tre Teste	Tor Tre Teste - Roma	1.000	3
19/03	Stramilano	Milano	10.000	3
19/03	Lunghissimo di Rieti...	Rieti	22.000	1
19/03	Lunghissimo di Rieti...	Rieti	34.300	44
19/03	Corsa Terre del Negroamaro	Villa Baldassarri (LE)	9.800	1
19/03	Corri per il Parco Alessandrino	Tor Tre Teste - Roma	8.000	16
19/03	Trail delle Vie Cave	Pitigliano (GR)	15.000	3
19/03	Corri Ale	Terni	9.000	1
19/03	Elirunning	Aeroporto Militare - Frosinone	10.000	1
19/03	Stramilano	Milano	21.097	7
25/03	UTBCN - Ultra Trail Barcelona	Begues - Barcellona (EE) Spagna	100.000	1
26/03	Trail delle Valli Etrusche	Castiglione Fiorentino (AR)	50.000	2
26/03	Nuovi Quartieri in Corsa	Latina	9.900	5
26/03	Rundays Decathlon	Settecamini - Roma	5.000	1
26/03	Agropoli Half Marathon	Agropoli (SA)	21.097	2
26/03	Maratonina dei Fiori	San Benedetto del Tronto (AP)	21.097	1
26/03	Unesco Cities Marathon	Cividale-Palmanova-Aquileia (UD)	42.195	1
26/03	Bolgheri Run	Bolgheri (LI)	18.000	3
26/03	Memorial Massimo Ranucci	Calvi Risorta (CE)	10.000	2
26/03	Santander la Mezza di Torino	Torino	21.097	1
26/03	Rundays Decathlon	Frosinone	11.300	2
26/03	Run Days Decathlon	Fiumicino (RM)	10.000	8
26/03	Sport Guru Timisoara 21k	Timisoara (EE) Romania	21.097	1
26/03	Vola Ciampino	Ciampino (RM)	10.000	135

A questo punto non ci resta che leggere i vostri articoli e i nostri avvisi podistici, sociali e solidali.

Resoconti

Xmilia 2017: la gara della consapevolezza

di Isabella Calidonna, 01/03/2017



Domenica è stata una gara particolare. **È stata la gara della consapevolezza, della grinta. La gara per scaricare la rabbia. La gara dei sorrisi e dell'amicizia.**

Inizia tutto alle 6. Mi sveglio. Immane rito del caffè e a seguire la colazione delle campionesse (pane tostato, miele, avocado e banana, con latte di riso e una spremuta, ma prima della gara niente spremuta). Avevo già tutto pronto e ben ordinato dalla sera prima. Ho deciso di essere più precisa e accurata nella preparazione in questo 2017, anche a partire da indumenti e zaino.

Esco e vado verso la metro. Nelle cuffiette i Muse che mi accompagnano in questo periodo, mi danno la carica e non mi fanno pensare.

Arrivo ad Anagnina e cerco il bus n. 20. Noto che ci sono un bel po' di runners che cercano con me, infatti il bus quasi si riempie.

Arrivo alla fermata e riconosco da lontano i nostri gazebo color Orange. **Sempre accompagnata dalla musica dei Muse mi immergo nella folla di runners che sono già lì.** Saluto alcuni cari amici, anche loro runner, e vado verso i miei compagni Orange. Inizio a salutare tutti. **Inizio a prendere confidenza. Mi ci sono voluti anni. Mi sento più sicura.** Ripenso al 2015 ed è tutto diverso.

Aiuto Alessandro nella raccolta fondi della Race for the cure e poi mi vado a preparare. Per l'occasione sfoggio delle calze bellissime, con stampata una delle mie eroine preferite: **Wonder Woman!!!**

Decido di avviarmi da sola per riscaldarmi un pochino, incontrerò sicuramente qualcuno. Fino a poco tempo fa non l'avrei mai fatto, causa timidezza. Oggi invece no. Saluto sul tragitto nuove facce amiche e inizio a correre. Sulla strada incontro Claudio e Massimo e formiamo il trio. Dopo aver tirato un po' i muscoli ci avviamo in griglia. Partiamo! Io avevo deciso di iniziare piano e poi aumentare progressivamente, ma naturalmente mi sono fatta tirare e quindi i primi chilometri li ho fatti con un passo diverso dal mio solito. Infatti ho pagato tutto nelle salite, che erano tante e che soprattutto non ricordavo ci fossero nel 2015!!!

Sul percorso ho sorriso tanto, anche a tutti i fotografi che incontravo. Prima di iniziare la gara avevo confidato a Claudio di avere un po' di mal di testa, causa leggero nervosismo. Ma alla fine è passato tutto. **Correre è la migliore medicina e lo dico sempre.**

Correre è il mio "rifugio". Ogni gara è legata ad un ricordo, un sorriso, rabbia o liberazione. Così ho scoperto perché amo correre. **Ho scoperto che amo le lunghe distanze perché sono un "viaggio" e, come ho più volte detto, sono una metafora della vita.**

La gara è il nostro percorso. Su questo, incontri tante persone che possono accompagnarti o lasciarti. **Alla fine rimani TU.** Ed è su te stessa che devi fare forza e per arrivare non devi mai mollare. Ci saranno i momenti di delusione o gioia alla fine, ma saranno tuoi.

Non tutti possono capire. Non tutti possono capirti. Ma si va avanti e si cresce, sicuri che sarà sempre meglio.

La gara dei sorrisi

di Isabella Calidonna, 14/03/2017

Sono le 18.30. Vado in cucina a farmi una spremuta, ottima per il recupero post gara, e guardo il calendario. Giorno 12 è quasi trascorso e io ho fatto la mia sesta, se non sbaglio, mezza maratona. Ripenso a quando guardavo il calendario solo la sera prima.

Sabato 11. Mentre preparo la cena organizzo mentalmente la mia colazione e preparo l'immane moka. **Farò l'alzaticcia domani, ma il rito del caffè non deve mancare!**

Domenica 12. Ore 5.30. Anche se avevo praticamente preparato tutto la sera prima ho bisogno di svegliarmi presto per dedicarmi al rito del caffè, appunto, e alla colazione da campionesse.

Mentre il caffè è sul fuoco tosto il pane e preparo la frutta. Anche oggi pane tostato, miele, avocado e banana. Non voglio appesantirmi con il latte, quindi prendo un te leggero.

Ricontrollo tutto ed esco di casa. Il viaggio in metro lo faccio con i Muse che mi spaccano le orecchie. Mi danno la carica. Arrivo al Palasport e faccio la foto con la mia squadra. Con me ci sono Antonella e Gaetano, due nuovi Orange. Vedo il pres e mi fiondo a dargli un bacio. Vedo Marco, Antonella e bacio anche loro. Un mega daje a tutti e mi dirigo verso i camion per lasciare la mia sacca. **Quest'anno tutto in tranquillità, anche io lo sono.** Sulla strada incontro tanti Orange e li saluto tutti. **Siamo veramente una grande famiglia!** Mentre ero in

fila per il bagno saluto Ombretta, mi guarda e mi dice una cosa bellissima, che mi fa ritornare indietro di tanti anni: **"Ma hai le lentiggini!"** Non ci crederete ma mi sono molto emozionata. Ho ricordato quando io e mio zio giocavamo a chi aveva più lentiggini. Le ho ereditate da lui, infatti. È stata un'emozione indescrivibile. Accompagno Antonella alla sua griglia, l'affido a Claudia, Lorella e Ilaria e vado in quella dei tap.

Sono TAP e ne sono fiera. Incontro in griglia la persona che mi ha iniziato alla corsa, Giammarco. Lui va molto più veloce di me, infatti si vedrà alla fine, ma non avendo dato il tempo lo hanno messo in una griglia che non era sua. Facciamo un po' di strada insieme ma poi le strade si dividono e io inizio la mia gara. **Sono riuscita a mantenere un ritmo costante, fatta eccezione per la salita, per tutta la gara e di questo sono contentissima!**

Tantissime le persone che incontro sulla Colombo. Fabio, a cui dico di alzare le ginocchia facendo le veci del Pres, Patrizia, Fausta ma quella che mi ha colpita più di tutte è Antonella. Facciamo un pochino di chilometri insieme. Non ricordo se al 17 o al 18 mi dice "non ce la faccio più. Le gambe non girano più" io le dico di mantenere un'andatura costante che alla fine tanto ci arriviamo. Ad un certo punto parte. **La osservo ingranare la marcia e sorrido. Anche lei corre libera verso il mare.**

Finalmente gli ultimi chilometri e gli amici fotografi che documentano la mia gara dei sorrisi. Michele, Claudio. **Arrivo al penultimo arco e rido. Rido con tutto il corpo. Sono stanca ma rido.**

Il Pres con la sua mitica macchinetta immortalata i miei ultimi passi. Sono arrivata. Alzo gli occhi al timer della terza onda e vedo il tempo: 2.16. Vabbe', dico tra me e me, pazienza sta Roma Ostia proprio non riesco a farla a meno. Dopo aver bevuto mi ricordo che al polso ho il Garmin, che avevo stoppato sul traguardo. **Sgrano gli occhi e osservo bene. 2.09!! 2.09!!! Faccio un mega sorriso.** Finalmente sono riuscita ad abbattere la soglia del 2.16!!! Anche se mi sento tap il prossimo anno partirò come Runner.

Incontro il Pres, lo ribacio perché sono felicissima. Lui mi chiede se ritorno con loro a Roma, ma io ho deciso di restare e godermi amici e mare. Godermi questa bellissima giornata. Mangio come una porcellina. Rido, scherzo. Confronto i miei tempi con Mauro, Alberto, Nik e Gae. Arrivano tante belle notizie. **Cosa si può volere di più? Una giornata perfetta. Una gara perfetta, a modo mio. Finalmente una TAP e una RUNNER insieme!**



Roma Ostia: il primo amore...

di Alessia Calcagnile,
15/03/2017

La Roma Ostia è la gara a cui sono più legata. Oltre ad essere mia coetanea (quest'anno compiamo 43 anni), è stata la mia prima gara in assoluto e mi ha introdotta nel mondo dei runner e degli orange. Ho iniziato a correre i miei primi 5 km nel 2012 e a dicembre dello stesso anno mi sono iscritta all'edizione del 2013. **Da quel giorno è iniziata una relazione di amore odio con questo sport, in particolare con i 21 km.**

Quella del 12 Marzo è stata la mia quindicesima mezza maratona e la quarta partecipazione alla

Roma Ostia. Lo scorso anno l'avevo saltata perché non ero abbastanza allenata. Ci tenevo a fare una bella prestazione, era da Aprile 2015 che non correvo questa distanza e dallo scorso autunno ho iniziato ad allenarmi con impegno e dedizione per tornare sotto il crono delle due

ore. Allenamenti di nuoto, corsa e palestra durante la settimana, gare nei week end con tanto di record personali.

Ma lo sport mi ha insegnato che le gare non si possono programmare a tavolino, e che ci sono tanti fattori che incidono sul risultato: prima di tutto la testa, poi la condizione fisica, le condizioni atmosferiche e soprattutto quel pizzico di fortuna o sfortuna, dipende dai casi. In questo caso la sfortuna è stata anche condizionata dalla mia incoscienza. **"Non potevi aspettare di fare la Roma Ostia prima di iniziare ad andare in bici?"** Non so quanti me l'hanno detto, eppure io volevo provare il giocattolo nuovo e così a 8 giorni dalla Roma Ostia, il giorno prima della 21 km della Strasimeno mi ritrovo con il muso sul finestrino di una macchina. Grazie alle mie irriducibili amiche Paola e Chiara ci ritroviamo a fare tappa al Pronto Soccorso di Castiglione del Lago dove mi medicano un taglio al mento e un'abrasione alla gamba. Sembra che vada tutto bene, quindi il giorno dopo mi alzo pronta per affrontare la gara.

Chiudo la Strasimeno a un ritmo perfetto, 2h00'38'' grazie anche a Ubba che mi tiene compagnia per tutti i 21 km. Sono contentissima, non sono per niente affaticata e molto speranzosa per la domenica successiva. Ma la notte arrivano i dolori del contraccolpo, fanno male i muscoli intercostali perfino quando respiro. Mi prendo qualche giorno di riposo, sembra che il dolore sia sopportabile, anche se due ore sono lunghe. Ma quando vado a ritirare il pettorale sabato mattina non ho più dubbi: domani ci sarò.

Domenica sono abbastanza tranquilla, tutto si svolge come da rituale, ritrovo al pullman, vestizione antifreddo, tappa al bar e ingresso alle griglie. **I miei compagni di avventura sono gli stessi degli altri anni: Paola, Chiara e Luca.** Purtroppo manca **Francesca**, non abbiamo mai fatto questa gara insieme, uno scherzo del destino... proprio lei che mi ha portato nella Podistica Solidarietà.

Il countdown è sempre il momento più bello, ci si incammina alla partenza, poi il fiume di persone inizia a correre, il passaggio sul tappeto e via, in un'onda di emozione che dura fino al passaggio sul laghetto dell'EUR, poi piano piano svanisce, mentre si inizia a correre lungo questo percorso ormai familiare.

Mi ritrovo subito con Chiara e corriamo allo stesso passo dei pacer delle 2 ore, più o meno fino alla salita del presidente. Nessuna di noi vuole correre pensando al cronometro. Io decido di ascoltare soprattutto il mio corpo, finché non sento dolore corro, poi si vedrà.

Arriviamo al decimo km in 55', mi sembra che sia buono, circa come la scorsa domenica. **Non voglio fare troppi calcoli mentali, tanto lo so che la matematica in questi casi non funziona.** Arrivo alla fine della tanto odiata salita e sono soddisfatta, ho sofferto meno degli altri anni, guardo il mare e penso il grosso è andato.

E questo è stato il grande sbaglio, inizio la discesa soddisfatta, le gambe vanno, il passo è buono ma verso il tredicesimo si riaffacciano i dolori. Tengo duro e mi dico di resistere fino al quindicesimo. Si vede già l'arco in lontananza e l'obiettivo è arrivare al ristoro successivo. Inizio a sentire il caldo ed il vento che vengono dal mare. Ho sete e mi sento disidratata, raggiungo il ristoro e lì arriva il momento della crisi. Prendo uno spicchio di arancia e mi sento meglio, allora decido di prenderne ancora... piuttosto che avere un calo di zuccheri preferisco perdere un minuto, quel minuto che avrebbe fatto la differenza. Chiara mi chiede se va tutto bene e io la incito a proseguire, con l'intento di dissetarmi e ripartire subito. Dopo questa sosta per fortuna riesco a riprendere un buon ritmo nelle gambe, anche se il mio corpo chiede riposo. Non posso affaticare il respiro per non sentire il dolore alle costole, proseguo tranquilla ma al ventesimo proprio non ne posso più. **Mi dico dai è solo una ripetuta da 1000, un giro di San Pietro e Paolo, pensare a una distanza nota mi aiuta.**

Arrivo alla rotonda ed è fatta. Faccio la curva e volo verso il traguardo 2h00'55'', **il crono a questo punto non conta più, mando un bacio al cielo, come sempre, perché ogni mia medaglia è per il mio papà lassù.**

Mai dire mai!

di Tiziana Malatesta, 17/03/2017

Domenica ho corso la mia prima Roma-Ostia, la mia prima mezza maratona ed ora posso dirlo... **mai dire mai!**

Da quando ho iniziato a correre ho sempre faticato molto e non mi sono mai spinta in gare più lunghe di 10 km pensando che non sarei mai riuscita a correre per due o più ore consecutivamente... poi qualcosa è cambiato. Due anni fa ho iniziato ad allenarmi con Marco Forrest e un po' spinta da lui con quelle sue urla in pista "Dajeeee... spigni con quelle braccia!" ecc. ecc. e dalla sua forza trainante, un po' incoraggiata dagli altri compagni di squadra (tutti molto più veloci di me!), **pian piano ho iniziato a credere in me stessa, a superare i miei ostacoli mentali e ad impegnarmi per raggiungere i miei piccoli obiettivi.**

Ma la Roma-Ostia non era tra questi, lo desideravo ma non pensavo di poterla fare e probabilmente è proprio per questo motivo che ho aspettato fino all'ultimo momento per iscrivermi; ma poi è scattata la molla... **dovevo/volevo esserci e soprattutto dovevo/volevo fare questa avventura con la mia amica Flaminia Susco**, anche lei alla sua prima Roma-Ostia. Ci siamo promesse di farla insieme dall'inizio alla fine, ci siamo incoraggiate, abbiamo scherzato su tutti i vari modi per arrivare al mare (considerando ovviamente anche le scope) e alla fine, senza un'adeguata preparazione, **ci siamo buttate in questa avventura che mi regalato una gioia infinita.**



Molti mi hanno tranquillizzato nei giorni precedenti la gara dicendomi che è una gara bellissima, che è così tanto partecipata che ti senti trainato dalla moltitudine di runners.. per me non è stato così; si è stato bellissimo appena imboccata la Colombo vedere quel fiume coloratissimo di runners che non aveva fine, ma **se sono arrivata al mare lo devo alle mie gambe, alla mia testa e soprattutto alla mia compagna di avventura.** Ma devo ammettere che dal ventesimo chilometro è stata tutta un'altra storia, ho cominciato a vedere tante persone che ci incitavano e ci applaudivano, tanti fotografi appollaiati sulle siepi pronti a cogliere le nostre espressioni, la banda ad accoglierci con la musica e a quel punto veramente mi sono sentita trainata e sono stata travolta dalle emozioni. Quando ho visto il Presidente che ci aspettava con la macchina fotografica sono stata felicissima, **ho avvertito tantissimo amore in quel suo stare lì ad aspettare ognuno di noi e poi infine il traguardo,** l'abbraccio con Flaminia e subito dopo con Ombretta Spuri e Cristina Maurici e meravigliose lacrime di felicità... **mai avrei immaginato che una gara potesse regalarmi emozioni così forti.**

Ho così tante persone da ringraziare che ho paura di dimenticarne qualcuna ma vorrei provarci ugualmente e perdonatemi se dovesse sfuggirmi qualcuno; vorrei ringraziare la mia carissima amica Arianna Carciotto, Paola Milazzo, Laura Toniardini, Marco Novelli, il mio amico Walter Duca, mio marito Andrea Pace, tutti quelli che mi hanno incoraggiata e naturalmente il mio Coach Marco Taddei e tutti ma proprio tutti i miei fantastici amici del Forrest Team e dulcis in fundo il nostro Presidente che ci rende orgogliosi di far parte di questa splendida famiglia Orange... **grazie di cuore, un cuore in corsa!**

La tigna delle ultime arrivate

di Isabella Calidonna, 21/03/2017



19 marzo 2017. Lunghissimo di Rieti. La mia prima gara su questa distanza. Avevo già fatto lunghissimi di preparazione per le maratone, ma in solitaria, questa è stata la mia prima volta in gara. E come sempre non è stato facile. Ma partiamo dall'inizio. Ore 5. Mi sveglio. Ho un appuntamento con i miei Amici Orange alle 6.45, quindi non voglio fare tardi, inoltre voglio fare le mie cose con calma. Il rito del caffè è immancabile. Il resto è già pronto. Colazione, zaino ho tutto sotto controllo. Forse è un mio difetto, ma adoro organizzarmi. Credo sia colpa del mio ascendente, forse... Come da tabella (sembro Furio) esco di casa e mi avvio verso la metro. Immancabili i Muse nelle orecchie che mi caricano. Scendo a Eur palasport, ma sbagliando allungo parecchio il tragitto che mi porta al luogo dell'appuntamento. Per

fortuna arrivo alle 6.45 spaccate. Vedo due figure conosciute, **Claudio e Tiziana**. Conosco anche Anna e il marito e fuori dal pullman incrocio facce conosciute e non. Sarà un modo per conoscerci meglio.

Scopro che mancherà Marco Taddei per problemi personali. Altri Orange sono in viaggio per conto proprio, ma saremo in tanti a Rieti.

Ho tanta fame e non ho ancora fatto la colazione delle campionesse, chiedo a Tiziana se le do noia se mangio (siamo sedute vicine) mi dice di no, così "apparecchio" e mangio le mie solite cosine. Pane tostato con miele, fragole, avocado e un leggero te. Ci fermiamo a prendere il resto della ciurma e si parte.

Durante il viaggio c'è chi scambia due chiacchiere, chi ronfa e chi ascolta musica, come me. **Ascolto e osservo fuori. Ho un pochino di ansia, ma i Muse sanno come caricarmi.**

Arriviamo a Rieti. Lì incontriamo tutti. Ricevo tanti baci e l'abbraccio, anzi gli abbracci di **Marco Novelli**. Dopo aver ricevuto i pettorali ci andiamo a cambiare, foto di rito e ad un certo punto... Marco mi guarda e mi dice che forse sono un pochino troppo coperta. **Avevo i manicotti e le calze di Wonder Woman che mi coprivano tutta. Non avevo un lembo di pelle allo scoperto.** Mi hanno detto che avrei sentito caldo. Avevano ragione. E li ringrazio per questo, in special modo Marco.

La giornata era calda, alcuni tratti ventilati, altri meno. In alcune parte sterrate il terreno era così bianco che abbagliava e amplificava la luce del sole. C'è da dire che ci siamo abbronzati. E io in quei tratti ho rimpianto il cappellino (c'era tanto sole) e un paio di occhiali, che non uso mai ma sono utilissimi, specialmente in gare come quella di ieri.

La gara non è andata benissimo alcune sorprese sul percorso mi hanno presa in contropiede e ne ho risentito. Intorno al 14°\15° km abbiamo attraversato una parte sterrata. Mi sono irrigidita perché non me l'aspettavo e sono arrivati i crampi. Forse non mi sarò idratata neanche bene. Sta di fatto che, un po' la sfortuna, un po' la mia rigidità mentale, non ho condotto una buona gara.

Ho continuato a correre ma molto lentamente. Il secondo giro di sterrato l'ho fatto camminando. Ho pensato di fermarmi, ma volevo finire il mio lungo di preparazione. Sapevo che avrei potuto fare danni, ma volevo finire. **Sono stata incosciente, ma sono capatosta e spesso non è un pregio, ma è un lato del mio carattere, del mio essere.**

Arrivo a 300 metri dalla fine e mi viene incontro Tiziana. Mi aiuta a fare gli ultimi metri.

Batto il cinque con Germana, come al 24° con Cristina. **Gli Orange mi incitano, mi vedono provata ma ci sono. Sono tutti lì. Sono felice di questo. La prima gara dove ci sono praticamente tutti.**

Dopo aver bevuto, vado a prendere il pacco gara e ho una sorpresa. **Sono 4ª di categoria! Non ci credevo e se ne accorge anche uno degli organizzatori. Olio e salame il mio premio. Non potevo avere di meglio!!** Ci cambiamo tutti e saliamo sul bus che ci riporterà a Roma.

Lungo il tragitto penso. Un rumore particolare mi fa trasalire. Ma va bene così. Ho fatto il mio lungo, nel bene e nel male, ora mi aspetta il mio viaggio!!

Avvisi

Attraverso la storia: il fascino dell'Appia antica

di Redazione Podistica, 30/03/2017



Scatta il conto alla rovescia per la 19ª edizione della Roma "Appia Run", manifestazione podistica su strada organizzata dall'ACSI Nazionale in collaborazione con ACSI Italia Atletica e ACSI Campidoglio Palatino.

Meno di trenta giorni prima di prendere il via dal Viale delle Terme di Caracalla e vivere l'esperienza indimenticabile di correre 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.**

La prova, vedrà al via più di 7.000 concorrenti divisi sulle due distanze di 13 km e 4 km su uno dei percorsi più amati dai podisti di tutta Italia; dalle iscrizioni pervenute finora, tutte le regioni saranno rappresentate, e già 20 nazioni saranno presenti sulla griglia di partenza.

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 9 aprile alle ore 8.00 presso lo **Stadio delle Terme di Caracalla** a Roma. La partenza della non competitiva di 4 km sarà dato 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 3 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.

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 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.

Tony Marino

Una gara a sostegno di I.R.E.N.E.

di Redazione Podistica, 01/04/2017



Anche quest'anno si svolgerà in tutto il mondo l' **"Awareness week for brain tumors"**, promossa dall'International Brain Tumor Alliance (IBTA), una settimana di iniziative di promozione dell'informazione sui tumori cerebrali e di raccolta di fondi a favore delle numerose associazioni che in molti paesi svolgono attività di supporto ai malati di questa malattia. Si svolgeranno in vari paesi anche iniziative sportive nel quadro del progetto "corri intorno al mondo per i tumori cerebrali".

L'associazione IRENE Onlus parteciperà a questa iniziativa organizzando l'8ª edizione della corsa podistica **"Corri al Massimo per IRENE"**, dedicata alla memoria di Massimo Crocco, uno sportivo scomparso per tumore cerebrale.

La gara si svolgerà sabato 16 aprile a Villa Pamphili con ritrovo alle ore

15:30 presso la casetta del Bel Respiro con partenza alle ore 16:30; la corsa podistica si svolgerà su una distanza di 5 km e il costo d'iscrizione è di 10 €.

Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza; la manifestazione prevede sia una competizione agonistica, con la partecipazione di vari circoli sportivi romani e di numerosi atleti, sia una parte non competitiva con la partecipazione di pazienti, familiari e amici.

I fondi raccolti durante la corsa "Corri al Massimo per IRENE" verranno utilizzati per realizzare i progetti dell'Associazione IRENE Onlus e per supportare l'assistenza ai malati neuro-oncologici seguiti presso l'istituto Regina Elena di Roma.

L'Associazione IRENE Onlus è l'associazione dei pazienti e familiari di persone affette da tumore cerebrale raccolti intorno al servizio di cure domiciliari neuro-oncologiche gestito dall'Istituto Regina Elena. E' stata fondata nel 2003 con l'obiettivo di aiutare le persone colpite da questa malattia e i loro familiari ad affrontare i problemi sia di natura sanitaria che psicologica e sociale che questa diagnosi comporta. In particolare sostenere ed estendere il servizio di cure domiciliari dell'Istituto Regina Elena per i malati neuro-oncologici raccogliendo fondi destinati a migliorare la qualità dell'assistenza ai malati e promuovere l'informazione sui tumori cerebrali.

Per ulteriori info vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione al seguente link www.associazioneirene.it/. Tanti buoni motivi per partecipare a questa manifestazione e sostenere l'Associazione IRENE Onlus godendo tra l'altro di un sabato pomeriggio immersi nel verde di Villa Pamphili.

Tony Marino

Il fascino della campagna pontina

di Redazione Podistica, 01/04/2017



Il 23 Aprile prossimo si terrà la 44ª edizione della "Pedagnalonga", gara sulla distanza della mezza maratona che si svolgerà a di **Borgo Hermada** nei pressi di Terracina (LT).

È una delle mezze maratone più belle che si svolgono nella nostra regione: **un piacevole percorso nelle strade e nel verde delle campagne di Borgo Hermada**, che attraversa i caratteristici poderi della Bonifica Pontina ed i luoghi più significativi che hanno segnato la storia antica e moderna di questa parte del territorio dell'Agro Pontino. E' prevista anche una gara minore sulla distanza di circa 10 km.

Oltre alla gara vera e propria è prevista una **passeggiata**

gastronomica che è l'avvenimento più atteso e **a cui potranno partecipare le famiglie e gli accompagnatori degli atleti**; sarà possibile scegliere tra due percorsi da 8 km e da 16 km. Come ogni anno, numerose saranno le case coloniche che approntano lungo il percorso i tavoli con i panini e le salsicce cotte sulla brace. La musica allietterà il passaggio degli atleti e di coloro che vorranno partecipare alla passeggiata in un clima di allegria, di degustazione di cibarie condite da un buon bicchiere di vino prodotto dai vignaioli del posto.

Il ritrovo della gara sarà presso il centro del borgo in piazza IV Novembre dalle ore 8:00 e con partenza alle ore 9:45. Oltre alla mezza maratona, in contemporanea partirà la maratonina sulla distanza dei dieci chilometri.

Il percorso è pianeggiante su strada asfaltata con brevi tratti di sterrato; lungo il percorso ci saranno punti ristoro e spugnaggio e a fine gara ci sarà il ristoro finale e il pasta-party.

Il costo dell'iscrizione alla mezza maratona sarà di € 18 fino alla chiusura delle iscrizioni giovedì 20 aprile mentre per la maratonina da 10 km sarà di 12 € sempre fino alla chiusura delle iscrizioni; non sarà possibile iscriversi sul posto la mattina della gara.

Per quanto riguarda la **Mezza Maratona** saranno premiati **i primi 5 atleti e le prime 3 atlete giunti al traguardo**. Per le categorie saranno premiati per gli uomini **i primi 10 atleti** delle categorie A/20-B/25, C/30, D/35, E/40, F/45, G/50, H/55, I/60, L/65 ed **i primi 5** delle categorie M/70 e N/75 ed oltre mentre per le donne saranno premiate **le prime 5 atlete** delle categorie A/20-B/25, C/30, D/35, E/40, F/45, G/50, H/55, I/60 e L/65 ed oltre.

Per la gara da 10 km saranno premiati i primi 3 atleti e le prime 3 atlete giunti al traguardo. Per le categorie saranno premiati per gli uomini i primi 5 atleti delle categorie A/20-B/25, C/30, D/35, E/40, F/45, G/50, H/55, I/60, L/65, M/70 e N/75 ed oltre mentre per le donne saranno premiate le prime 5 atlete delle categorie A/20-B/25, C/30, D/35, E/40, F/45, G/50, H/55, I/60 e L/65 ed oltre.

Infine **per le società sarà stilata una classifica unica in base al numero di atleti classificati sommando le due gare** ed assegnando 2 punti atleta per la mezza maratona ed 1 punto atleta per la maratonina. In caso di parità si terrà conto del maggior numero di atleti classificati nella mezza maratona. I rimborsi consisteranno in riduzioni alla quota iscrizione secondo il seguente schema: 1ª 500 €, 2ª 400 €, 3ª 300 €, 4ª 200 €, 5ª 100 €, 6ª 90 €, 7ª 80 €, 8ª 70 €, 9ª 60 €, 10ª 50 €.

Tony Marino

Da Palombara Sabina riparte il Corto Circuito Run

di Redazione Podistica, 01/04/2017

Dopo il secondo posto ottenuto dalla Podistica Solidarietà nella gara di apertura, ovvero il Trofeo Lidense, **riparte il Corto Circuito Run 2017**.

La seconda gara in calendario è la "Runner's Solidarity" che si svolgerà domenica 23 aprile a Palombara Sabina.

La "Runner's Solidarity" è una gara che si svolge sulla distanza di 10 km su un percorso ondulato, ricco di saliscendi, completamente chiuso al traffico; insieme alla manifestazione competitiva vi sarà anche una passeggiata non competitiva aperta a tutti di 3 km. **Il ricavato**

della manifestazione sarà devoluto all'Associazione umanitaria "La Terrazza dell'infanzia Onlus".

Il ritrovo è fissato alle ore 7:00 a Palombara Sabina, nel piazzale Salvo D'Acquisto mentre la partenza verrà data alle ore 9:45.

Il costo dell'iscrizione è di 10 € e darà diritto per i primi 600 iscritti ad un pacco gara alimentare. Le preiscrizioni termineranno alle ore 19:00 di sabato 16 gennaio. Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara prima della partenza al costo maggiorato di 12 €. Per la non competitiva di 3 km il costo dell'iscrizione è di 4 € per tutti.



Sono previsti i ristori lungo il percorso nonché un ricco ristoro finale con stand gastronomici, frutta, bevande, dolci e pasta party finale aperto anche ai familiari e agli accompagnatori.

Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti uomini e donne** con cesti gastronomici. Per le categorie maschili saranno premiati i primi 5 classificati AM18-34, MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60 e MM65, i primi 3 classificati MM70, MM75, MM80 ed oltre; per le donne invece le saranno premiate le prime 5 AM18-34, MF35, MF40, MF45, MF50, MF55, le prime 3 MF60, MF65, MF70 ed oltre. Saranno inoltre premiate **le prime 10 società, con un minimo di 25 atleti arrivati**, con i seguenti rimborsi spesa: 1ª class. 400 €; 2ª class. 200 €; 3ª class. 100 €; 4ª-10ª class. 50 €.

La gara fa parte del calendario del Criterium "Trofeo Solidarietà Orange".

Tony Marino

Una corsa immersa nel verde della Capitale

di Redazione Podistica, 01/04/2017



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 martedì 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 giovedì 21 Aprile ore 21:00 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 € 10; la quota comprenderà oltre al pettorale con il chip anche **un ricco pacco gara garantito ai primi 800 iscritti comprendente una t-shirt tecnica, uno zainetto e un paio di calzini running**. Per la non competitiva di 5 km è di € 5 in collaborazione con Sport Senza Frontiere e Progetto Filippide; per quest'ultima non è previsto il pacco gara. 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 5 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.

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: 1ª € 500, 2ª € 350, 3ª € 250, 4ª € 150, 5ª € 100, 6ª/7ª/8ª/9ª/10ª € 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 del **Trofeo Solidarietà Orange**. Tanti buoni motivi per partecipare e portare la Podistica Solidarietà sul gradino più alto del podio.

Tony Marino

Orange a Venezia: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 13/02/2017

Come ogni anno in occasione della **Maratona di Venezia** che si svolgerà domenica 22 ottobre vi illustriamo alcune convenzioni, proposte dal nostro **Daniel Peiffer**, riservate agli atleti e agli accompagnatori orange per il soggiorno nella città lagunare.

VENICEMARATHON 22/10/2017

CONVENZIONE HOTEL

PARK HOTEL PINI (**) a VE - MESTRE dal 20 al 23 ottobre 2017**

Ubicazione:

900 mt. dalla stazione di Mestre, ben collegata con mezzi pubblici con Venezia facilmente raggiungibile anche con la macchina (uscita tangenziale di Mestre) e dall'aeroporto Marco Polo; posizione strategica per i maratoneti in quanto la domenica mattina parte lo shuttle davanti alla stazione di Mestre per Strà (punto di partenza della Maratona davanti Villa Pisani)

Descrizione:

L'hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, tutte le camere hanno servizi privati, telefono, Tv e frigobar; al mattino prevista piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle ore 06:15 in poi). Parcheggio privato per chi viene in auto e possibilità di pranzare o cenare in hotel.

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast (min.2 notti)

<u>DOPPIA</u>	<u>SINGOLA</u>	<u>TRIPLA</u>	<u>QUADRUPLA</u>
Euro 140,00	Euro 95,00	Euro 180,00	Euro 230,00

Tassa di soggiorno da regolare direttamente in hotel € 3,10 per persona a notte; supplemento pasto in hotel: € 29 per persona per un menu da 3 portate con bevande escluse; possibile menu maratoneti la sera del 21/10 su richiesta; supplemento per soggiorno di solo una notte: € 15 per persona.

Nota Bene: per usufruire delle tariffe agevolate è necessario confermare la propria adesione entro il 20 maggio 2017

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo e viceversa, può tranquillamente rivolgersi all'atleta Orange **Daniel Peiffer**, contattandolo telefonicamente ai numeri 338/1099857 oppure 06/90478606 o attraverso l'indirizzo email dp.travel.service@inwind.it

Ciclismo

Non è una professionista!!!

di Alessandra Lippla, 08/03/2017



Preparazione all'ironman di Cervia del 2017... PER ME GARA DELL'ANNO

Devo fare tanti chilometri in bici... ok a dicembre mi iscrivo al circuito Fantabici. 5 granfondo tra marzo e settembre, mi daranno la motivazione giusta per allenarmi.

Prima tappa Forhans Granfondo di Cerveteri 5 marzo 2017. Ancora gli allenamenti sono scarsini e tanta confusione in testa per programmarli. Girano ancora nel mio stomaco i panettoni e torroni di Natale a seguire le castagnole di carnevale... che pesantezza. No di gare non ne voglio ancora sapere e intanto il mio allenatore di nuoto a febbraio mi iscrive ai campionati regionali nella specialità 200 e 400. Vabbè!!!

Si avvicina la data, (ma che davvero?) Non sono pronta ho

fatto un paio di uscite in bici con Fabrizio... altre nel circuito di Tor Vergata e nient'altro...

Chissà se incontrerò qualche triatleta che conosco o qualcuno della mia società. Siiii Simona mi scrive su W.A. che ci parteciperà (BENE NON SONO SOLA!!)...

Sveglia alle cinque della domenica, ho sperato fino all'ultimo nella buona sorte con il meteo, ma niente da fare. Piove ed è previsto peggioramento... cosa indossare per questa gara??? Non sono preparata per questo tipo di gare non saprei... Come il mio fisico reagisce alla stanchezza, alla pioggia, al freddo in bicicletta per 135 km!!!

Si parte alla volta di Cerveteri. Arrivo su in paese e mi guardo intorno, facce assonnate e infreddolite come me. Ritiro il pettorale che ancora la massa non è arrivata quindi in tutta tranquillità anche se l'ansia saliva, la prima volta... la mia prima granfondo... sono emozionata!

Preparo la bici mi cambio, le mie scarpe sono già zuppe dalla pioggia. Un caffè al bar e sento commenti sul mio abbigliamento... **NON E' UNA PROFESSIONISTA!!!** In effetti mi guardo ho un kway lungo fino alle ginocchia stretto dalla cinta del pettorale il cappuccio infilato sotto il casco la tuta della podistica per il triathlon e le calze lunghe e le scarpe ah si quelle da ginnastica!!! No gli scarpini no ho paura per le discese con la pioggia e per la partenza di massa. Vabbè chissene...

Tanti "professionisti" decidono di non partire per il maltempo eheheheh... Vado in griglia... Ancora attesa sotto la pioggia a tratti meno intensa... Ci siamo Partiti!!!!

Subito dopo la partenza incontro un'altra triatleta che bello!!! Ops devo tornare indietro perché ho perso la sacca del kit riparazione e subito il gruppo si allontana... pazienza.

Spesso mi fermo nonostante ci siano delle frecce che indicavano le direzioni ad ogni bivio, ho avuto dei dubbi perché ho visto dei ciclisti prendere un'altra strada. Ad un certo punto mi sono ritrovata al punto di partenza sulla salita di Cerveteri ed anche lì mi sono fermata a chiedere a dei vigili dentro un'auto per avere conferma. Lungo il percorso mi fermo tante volte fino a che non vedo arrivare qualcuno e lo seguo sono al trentesimo km circa, ok mi dicono che si deve arrivare alla frazione chiamata Sasso una dura salita fino a poco più di 300mt dove comincia a piovere di brutto e la pioggia incessante e gelida che sembra grandine, ti taglia la pelle del viso mi avevano reso insensibili i piedi e le mani ormai zuppi. Mi risuonano alla testa i commenti... **NON E' UNA PROFESSIONISTA...** Pedala Ale non ti fermare.

Mentre pedalo vedo ciclisti ritirarsi e tornare indietro e molti si sono fermati, hanno avuto problemi con la bici.

Anch'io fin dall'inizio ho avuto problemi con i rapporti perché ho cambiato la catena e mi "sgrana" e quando cambio mi fa gli scatti... Pedala Ale non ti fermare... è diventato il mio mantra!!

60° km finalmente un ristoro, avrò del the caldo e mi posso riscaldare le mani e il corpo, macché mi offrono della coca cola! No grazie ma una banana volentieri anzi due ho una fame... considerando che ho fatto colazione alle cinque... Mi fermo un po' il tempo di riprendere la sensibilità alle mani, ai piedi ho rinunciato no li sento più!! e si riparte. Pedala Ale non ti fermare!

Dopo un paio di km circa c'è il bivio dove optare se fare il tratto medio o il lungo di circa 135 km. No non ce la faccio il freddo è troppo insopportabile, ok per il medio. Ormai non riesco più a cambiare i rapporti con le mani mi tocca farlo con l'avambraccio con molta difficoltà, mi fermo per un pipistop! Non riesco nemmeno ad aprire la chiusura lampo del giubbotto c... che freddo!! Dopo dieci minuti riparto... vedo altri ciclisti la macchina che apre la gara per i primi in arrivo, ovviamente del percorso lungo!! Sono quasi arrivata, si vedo la salita di Cerveteri e finalmente il traguardo!!!! Forza Podistica Alè!!!

Mi fermo al ristoro niente the caldo!!!! Grrrr di corsa in macchina a cambiarmi. Il cielo si è aperto il sole fa capolino, risento i miei piedi far parte del corpo, che bella sensazione!!! Ora è il momento di un piatto di pasta caldo, arrivo al ristoro era appena arrivata della pasta calda fumante EVVIVA!!

Mi dicono che come categoria over 50 sono premiata!!!! Seconda... Mi risuonano in testa le parole... NON E' UNA PROFESIONISTA!!! ALE' PODISTICA!!!!

A te Bruna che inciti tutti noi (mi sei mancata) e alla Podistica tutta!!! Alla prossima granfondo... speriamo senza pioggia

criterium Ciclismo 2017

di Redazione Podistica, 21/03/2017

Il "Criterium Ciclismo 2017" è una iniziativa della Podistica Solidarietà Cycling Team orientata a riconoscere i soci che, in competizioni agonistiche nel corso dell'intero anno, **si saranno distinti per assiduità di presenza, voglia di far gruppo e capacità atletiche.** Lo scopo del trofeo è stimolare i soci a mettersi in gioco, sfidare i propri limiti e vivere attivamente il club con i compagni di squadra, coinvolgendo e facendosi coinvolgere.

Le classifiche ed il dettaglio di tutti i punteggi assegnati, evento per evento, saranno tenuti aggiornati e liberamente consultabili sul sito della Podistica Solidarietà nella sezione ciclismo.

In caso di contestazioni relative all'applicazione del regolamento, i soci hanno facoltà di indirizzare istanza di revisione al direttivo (per iscritto con e-mail a podistica.solidarieta@virgilio.it), che valuterà tutti gli elementi disponibili e consulterà tutte le persone coinvolte per arrivare ad una decisione che sarà motivata per iscritto.

CALENDARIO EVENTI

Sono valide tutte le manifestazioni ciclistiche ufficiali di tipo agonistico/competitivo che producono classifiche su qualsiasi distanza (percorso breve / lungo / medio fondo / gran fondo / short / point-to-point / marathon, etc.). Non contano invece i percorsi e gli eventi escursionistici / non agonistici, le randonee e le "Uscite Organizzate della Podistica Solidarietà Cycling Team".

Il periodo di validità del trofeo è quello che intercorre tra il 01/01/2017 e la cena sociale di fine anno (a metà dicembre 2017, data esatta da stabilire).

Per essere considerati validi, **tutti gli eventi devono essere preventivamente inseriti nel calendario della Podistica Solidarietà** pubblicato su www.podisticasolidarieta.it.

È facoltà di tutti i soci proporre eventi da inserire a calendario (per iscritto con e-mail a podistica.solidarieta@virgilio.it), purché coincidenti con le finalità, lo spirito e la serietà del gruppo.

Per le manifestazioni che prevedono più fasi distinte (come le gare a cronometro o a tappe) **vale la classifica finale dell'evento complessivo** e non le varie declinazioni della manifestazione, anche se svoltesi in più giorni.

PARTECIPAZIONI VALIDE

Sono considerate valide solo le partecipazioni regolari (iscrizione regolarmente registrate a proprio nome), con posizioni rilevate tramite chip (tranne le manifestazioni che non ne prevedono l'utilizzo), esenti da comportamenti antisportivi ed in conformità con il codice etico sottoscritto in fase di tesseramento.

A titolo esemplificativo non esaustivo, si riportano alcuni casi di **partecipazioni NON valide:**

- quando si partecipa all'evento senza essere iscritti;
- quando si partecipa all'evento senza chip (quando previsto);



- quando si partecipa all'evento in sostituzione di un'altra persona senza che il cambio sia stato regolarizzato con gli organizzatori dell'evento (con chip e/o pettorale altrui);
- quando ci si macchia di comportamenti antisportivi quali l'ingresso in una griglia a cui non si ha diritto, il taglio del percorso, la cessione del proprio chip ad altri durante la gara, l'utilizzo di mezzi fraudolenti per migliorare la prestazione, azioni violente nei confronti dei partecipanti alla gara etc.

È facoltà del Consiglio Direttivo della Podistica Solidarietà di assegnare penalizzazioni o ricorrere a provvedimenti disciplinari nei confronti dei responsabili delle irregolarità, quali il richiamo formale, la decurtazione dei punti acquisiti nella gara incriminata, la decurtazione di tutti i punteggi acquisiti fino alla data, l'esclusione dalla classifica dell'anno o il deferimento per l'espulsione dal club. In caso di decurtazione punti nelle classifiche, il computo dei soci presenti in ogni evento, per il calcolo del bonus team degli altri soci, rimane invariato.

PUNTEGGI

Per ogni evento valido presenziato da soci della Podistica Solidarietà Cycling Team vengono assegnati 3 diversi tipi di punteggio:

1. Meriti agonistici

Il punteggio di merito è assegnato proporzionalmente (linearmente) al posizionamento ottenuto nelle classifiche assolute di ciascun percorso (distanza) previsto da ogni gara, da un minimo di 1 punto per l'ultimo della classifica assoluta a un massimo di 15 punti per il primo assoluto.

I punti sono ridotti del 12,5% per le distanze "medie" e del 25% per quelle "corte". [Vedi grafico in appendice]

Le 3 distanze standard sono:

- MTB Lungo: oltre 60km;

Medio: tra 40 e 59 km;

Corto: meno di 40km

- Road Lungo: oltre 110km;

Medio: tra 80 e 109 km;

Corto: meno di 80km

Casi particolari:

- In caso di gare prive di classifica generale, vale la classifica di categoria.

- Nelle gare a circuito, come le XC ed il ciclocross, il chilometraggio conteggiato è quello effettivamente coperto da ciascun atleta. In mancanza del dato, viene presa in considerazione la distanza nominale della gara.

Nelle gare a squadre:

- i punti di merito sono assegnati a tutti i componenti della squadra presenti in gara secondo il piazzamento della squadra stessa, alla quale si applica il sistema proporzionale al posizionamento nella classifica assoluta;

- per l'assegnazione della distanza, viene considerato il chilometraggio effettivo di ciascun atleta o, in mancanza del dato, la media dei km percorsi dai componenti di ciascuna squadra.

2. Bonus età

Il bonus età è assegnato in funzione dell'età e modulato in base al risultato agonistico conseguito: si ottiene moltiplicando il punteggio di merito di ogni atleta per un coefficiente che cresce linearmente da un minimo di 0 per i sedicenni (bonus età pari a zero) ad un massimo di 0,5 per chi ha più di 59 anni (bonus età pari a metà del punteggio di "meriti agonistici" conseguito). [Vedi grafico in appendice]

3. Bonus team

Il bonus è attribuito in funzione del numero di soci presenti sul campo di gara (classificati e ritirati) su qualsiasi percorso agonistico. I punti sono assegnati linearmente da un minimo di 0 per gare a cui prende parte un solo socio, fino ad un massimo di 5 per gare a cui prendono parte 15 o più soci (ad esempio: 0,36 per due soci presenti; 0,71 per tre; 1,07 per quattro... 5 per quindici presenti o più). [Vedi grafico in appendice]

Casi particolari:

- in caso di ritiro, all'atleta che non completa la gara (che non si classifica, quindi) viene assegnato solo il bonus team;

- in caso di eventi che prevedono partecipazioni doppie contemporanee con iscrizioni e classifiche distinte (ad esempio una 6h concepita come "di cui" di una 24h o una Gran Fondo che premia anche i piazzamenti delle cronoscalate), chi si classifica in entrambi gli eventi ottiene i punti di una sola delle due classifiche, quella che produce più punti totali.

Classifica Secondaria "Valori Agonistici"

Nell'ambito del trofeo "Criterium Ciclismo" viene stilata anche una classifica secondaria, relativa ai valori medi degli agonisti della Podistica Solidarietà Cycling Team. La classifica prende in considerazione la media dei punti "meriti agonistici" acquisiti da ciascun atleta in tutte le gare della stagione, ma solo per gli atleti che avranno preso parte ad un numero di gare superiore alla media di gare corse da tutti gli agonisti della Podistica Solidarietà Cycling Team (=soci che hanno corso almeno una gara nel periodo).

Bonus Allenamenti di Squadra

Per consolidare lo spirito di squadra ed invogliare tutti i componenti a partecipare alle attività di gruppo è prevista l'assegnazione di un bonus per la partecipazione agli allenamenti settimanali che di volta in volta saranno proposti dal consiglio direttivo della

Podistica Solidarietà Cycling Team. Tale punteggio viene quantificato in n. 1 punti per ogni presenza agli allenamenti settimanali di gruppo.

Supporto Informatico

Per agevolare l'organizzazione delle attività, oltre che l'utilizzo delle mail, della pagina di Facebook dedicata alla sezione ciclismo

(<https://www.facebook.com/groups/836758153037805/>) è stato istituito un gruppo sul supporto informatico Strava, (<https://www.strava.com/clubs/257987>) ove in automatico sono riportate tutte le attività di gruppo e dei singoli componenti.

L'utilizzo della piattaforma Strava non è obbligatorio ma facoltativo, offre un servizio rapido ed efficace per visionare i percorsi e l'organizzazione delle attività della Podistica Solidarietà Cycling Team.

Criterium e Premiazioni

A fine anno verrà stilata la classifica con i punteggi acquisiti secondo quanto previsto dalle norme del presente regolamento, **verranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne della Podistica Solidarietà Cycling Team** con una coppa e un buono da spendere presso uno dei negozi convenzionati con la Podistica Solidarietà Cycling Team.

Per i grafici e il regolamento completo cliccate [QUI](#)

Supercoppa Regionale 2017

di Redazione Podistica, 29/03/2017

“CICLISMO SU STRADA”

PER CICLOAMATORI-CATEGORIE TUTTE
CHALLENGE STRADA

DOMENICA 02 aprile 2017 - bar bandelloni - via le pastine - DOGANELLA DI NINFA (LT)

CAMPIONATO REGIONALE LAZIO "GRUPPINI E SOCIALI"

RITROVO ISCRIZIONI: ORE 08.00
PARTENZA ORE 09.00
PREMIAZIONE PER 9 CATEGORIE

n.b. è obbligatorio l'uso del casco rigido.
comunicazioni e risultati sul sito internet : WWW.SPORTVARI.COM

Chi sarà la società che si aggiudicherà il 1° trofeo **SUPERCOPPA REGIONALE 2017?** Quest'anno la gara che assegna il trofeo si svolgerà domenica 2 aprile.

Le maglia di Campione della Supercoppa Regionale sarà assegnata ai primi delle 9 categorie.

La gara è riservata solo ai cicloamatori iscritti ai circuiti intersociali Lazio per l'anno in corso (TURBOLENTI - OPES LATINA - GIRO CIOCIARIA 2 SERIE - COPPA LAZIO).

Saranno premiati inoltre i primi cinque di ogni categoria.

Il ritrovo della manifestazione è previsto alle ore 07:45 presso il

Bar Bandelloni in Via Le Pastine a Doganella di Ninfa (LT) e saranno previste due partenze:

1ª partenza - ORE 09.00 (da 18 a 44 anni)

- JUNIOR (18-29)
- SENIOR 1 (30-34)
- SENIOR2 (35-39)
- VETERANI 1 (40-44)

2ª partenza - ORE 09.03 (da 45 anni in su e donne tutte)

- VETERANI 2 (45-49)
- GENTLEMAN 1 (50-54)
- GENTLEMAN 2 (55-59)
- SUPER/GENTLEMAN (DA 60)
- DONNE

Il percorso si sviluppa su una lunghezza di 73 km totali; il circuito sarà il seguente: Via Le Pastine, Via Ninfina, Via Celestino II, Via Le Pastine, Via Armellini, Via Ninfina.

Tutti gli atleti Coppa Lazio prenderanno 20 punti come da regolamento campionato.

Per le iscrizioni rivolgersi ad ASSO CICLO ITALIA al tel. 3334829110; sarà possibile iscriversi anche sul posto.

Il Cordone Orange

di Marco Taddei, 02/03/2017



Quasi ci siamo ...

Il giorno della Roma Ostia si avvicina e la numerosissima compagine Orange sta ultimando la preparazione per disputare la Mezza Maratona più partecipata d'Italia!!!

Tutti pronti (o quasi) per correre lungo la Cristoforo Colombo, su quel tracciato che conduce dall'Eur al mare!!!

Come ogni anno la Podistica Solidarietà è chiamata a collaborare con l'organizzazione per formare il **cordone che divide le prime due onde.**

Ci schiereremo compatti nella **Terza Griglia, quella Azzurra**, quindi un gruppo di Orange, uomini o donne, che sono accreditati a poter stare in questo punto della divisione delle partenze, ovvero tra i GOOD RUNNER (tra 1h30' e 1h39') ,

sono chiamati a formare il cordone divisorio.

Costituire il Cordone Orange è un compito onorevole, significa essere parte integrante della manifestazione, non solo come partecipanti ma anche come sostegno a far rispettare le regole di partenza.

Siamo chiamati ad entrare nelle "gabbie" già dalle ore 8:00, per facilitare l'affluenza degli atleti.

Quindi chi vuole può prenotarsi a far parte di questo gruppo di valorosi che come ogni anno daranno lustro alla manifestazione con la propria disponibilità.

Ripeto velocemente i requisiti per far parte del Cordone Orange:

- **Avere il pettorale da Terza Griglia**
- **Essere disponibile dalle ore 8:00**
- **Avere pazienza ma anche pugno di ferro con i "furbetti"**
- **Rispettare le direttive dell'Organizzazione e del Responsabile del Cordone**
- **Disporre di abbondante Orange Spirit**

Dovremo essere almeno una quindicina, per poter permettere a turno a tutti di scaldarsi, di essere pronti non solo a servire la causa ma anche ad affrontare la competizione da GOOD RUNNERS.

Fornite la vostra disponibilità nei commenti di questo Avviso e sarete i Benvenuti nel Cordone Orange!!!

Di "corsa" a Nettuno per Spiragli di Luce

di Francesca Boldrini, 13/03/2017



Raggiunge il traguardo delle undici edizioni un evento caro a tutti gli orange e non solo; fissato come di consueto per il 2 giugno il **"Cross Trofeo Città di Nettuno"**, Memorial B. Macagnano spegne undici candeline e si propone di poter raggiungere anche quest'anno un grande successo in termini di partecipazione e coinvolgimento da parte degli atleti ma anche di tutti coloro che in qualche modo vorranno supportare la manifestazione, considerate le finalità fortemente solidali della gara!

Ricordiamo infatti che l'evento organizzato dall'Aps Spiragli di Luce, di cui la nostra **Elisa Tempestini** ne è la rappresentante legale, in collaborazione con la Podistica

Solidarietà si propone come obiettivo quello di reperire fondi che verranno impiegati per il finanziamento di un campo estivo della durata di tre settimane e destinato ad accogliere i ragazzi diversamente abili aderenti alla onlus.

Per quanto riguarda gli aspetti tecnico-organizzativi viene riconfermato quanto previsto nelle recenti edizioni: la gara si svolgerà su di un percorso di circa 10 km, chiuso al traffico ed articolato nella suggestiva ambientazione della splendida riserva naturale di Torre Astura e dell'area del poligono U.T.T.A.T., in un misto di sterrato ed asfalto ma la caratteristica che

rende davvero unica ed indimenticabile tale gara è costituita dal passaggio sulla spiaggia di circa 700 metri.

Il ritrovo è fissato alle ore 08:00 presso l'U.T.T.A.T., ingresso C.R.D.D. (Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa) su via dell'Acciarella di fronte al Bosco di Foglino. La partenza è invece prevista per le 9:30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale della "Cantina di Bacco", da prodotti della "Colgate Palmolive" e da sali della "Phyto Garda"; iscrizioni gratuite per i podisti appartenenti alle categorie da MM75 e MF 70. Anche per questa edizione **è prevista una passeggiata non competitiva di 1 km aperta a tutti**, ed alla quale parteciperanno anche ragazzi di Spiragli di Luce.

Per quanto riguarda i ristori ne sono previsti due a base di acqua durante la gara mentre un ricco buffet a base di pasta e dolci accoglierà gli atleti al termine delle loro fatiche agonistiche, con un occhio di riguardo ai concorrenti celiaci per i quali saranno predisposti ristori dedicati ed offerti dall'Altro Alimento di Ostia. Il cronometraggio sarà gestito dalla Timing Data Service, mediante chip elettronico sul pettorale.

Per quanto riguarda la classifica generale saranno premiati i primi cinque atleti assoluti della classifica maschile e femminile, con abbigliamento sportivo, trofei e prodotti BIO al 100%. Per le categorie saranno premiati i primi cinque uomini e le prime cinque donne di tutte le categorie FIDAL con prodotti BIO al 100%.

Infine saranno le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati, con rimborsi spesa da 400, 300, 200, 100 e 80 euro.

La gara fa parte del **Criterion Top Orange**, del **Trofeo Solidarietà** e da quest'anno è inserita anche nel circuito **OPES In Corsa Libera**, che prevede, tra gli altri, un premio di 1100 euro per la società che si classificherà al primo posto.

Il forte nesso tra la politica societaria della Podistica Solidarietà che utilizza il podismo come veicolo per il sostentamento di numerose attività benefiche e le finalità di Spiragli di Luce che intravede nello sport lo strumento per favorire l'integrazione ed il recupero di soggetti svantaggiati, rende la partecipazione a questa manifestazione doverosa per chi si identifica nei valori sociali e solidali.

Insomma, ci sono innumerevoli motivi per sperare in una massiccia partecipazione a questa bellissima manifestazione ed auspicare una pacifica invasione di Nettuno da parte di tutti gli Orange amici di Spiragli di Luce!

Febbraio: il mese dell'amore ...

di Redazione Podistica, 06/03/2017



Cari atleti orange, anche il **mese di Febbraio** ci ha visti correre su tutte le strade ed i sentieri d'Italia, colorando di allegria tutti i weekend del mese dell'amore.

I successi per la Podistica sono stati innumerevoli grazie al vostro apporto riuscendo a vincere persino in gare fuori dal Lazio come per esempio a Terni per la Maratona di San Valentino; in particolare possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:

- **1° posto** appunto alla **Maratona di San Valentino** a Terni, alla **Corri Fregene**, alla **X Milia** e al **Trail mezzaluna dell'acqua**;

- **2° posto** alla **Corsa del Ricordo** e alla **Rock & Run**.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Febbraio ha visto i nostri Top sempre alla ribalta in molte competizioni; in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:

- **Domenico Liberatore** dominatore della **Corri Fregene** e **9° assoluto** alla **X Milia**;
- **Neil Alan Slettehaug** **8° assoluto** alla Maratona di San Valentino;
- **Franco Piccioni** **10° assoluto** alla 50 km sulla Sabbia di San Benedetto del Tronto;
- **Andrea Mancini** **11° assoluto** alla **Rock & Run**.

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

- **Paola Patta** **2ª assoluta** alla **Corri Fregene**;
- **Annalaura Bravetti** **3ª assoluta** alla **Corri Fregene**;
- **Eleonora Mella** **3ª assoluta** al **Lunghissimo** di **Stimigliano** nella gara da 28 km;
- **Carola Norcia** **6ª assoluta** alla **Cross Interbancario**.

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

- alla **Corsa del Ricordo** per gli uomini sono secondi **Paolo Giovannini** e **Gianluca Spinoso**; per le ladies è seconda **Adelaide Maria Frabotta** e terza **Anna Marina Cutellè**;
- al **Cross Interbancario** è **1° Gianni Paone** mentre sono terzi **Matteo Pavia** e **Gianluca Alba**;
- alla **Corri Fregene** è **1° Francesco De Luca** e **2ª Alessia Salatini**;
- alla **Rock & Run** è **2° Paolo Giovannini** e **3ª Giuseppina Mancuso**;
- alla **Corritalia** è **1° Gianni Paone**;
- al **Lunghissimo di Stimigliano** nella gara da 28 km è **1ª Maria Enrica Zocchi**, sono terzi **Franco Piccioni** e **Massimiliano Rossini** mentre nella gara da 14 km è **1° Natalino Bortoloni**.
- ai **Campionati di Società Master di Cross** è **3° Giuseppe Zagordi**;
- al **Trail del Sorbo** è **2° Gianni Paone**.

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico **Giampiero Decinti** che raccoglie pazientemente i risultati ottenuti dalla nostra squadra e da tutti gli atleti Orange; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it. Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Marzo e augurare a tutti voi buone corse!!!

Tony Marino

Tesseramenti DLF: aiutaci a mantenere la nostra sede!

di Redazione Podistica, 07/03/2017



Cari amici Orange, non tutto forse sanno che la nostra sede, sita in via dello Scalo San Lorenzo n.16, ci è stata gentilmente messa a disposizione dal Dopo Lavoro Ferroviario di Roma (DLF), dietro la sottoscrizione di 100 tessere sociali annuali e l'esibizione del logo sul nostro sito.

La tessera del DLF ha un costo unitario di 12 € a cui devono essere aggiunti ulteriori 6 € per il Circolo Baglioni che ha ceduto parte dei propri locali, per un costo complessivo di 18 €.

La Podistica Solidarietà, contribuisce per ogni tessera con 3 € e pertanto il costo della tessera a carico degli atleti è di solo 15 €.

Anche per il corrente anno, per poter mantenere la nostra sede è necessario provvedere alla sottoscrizione di tali tessere e, ad oggi, hanno contribuito alla sottoscrizione delle tessere solo 24 orange.

Per poter mantenere la nostra sede serve la sottoscrizione di almeno 100 tessere e pertanto vi esortiamo ad aderire numerosi per fare in modo di poter ancora usufruire di uno spazio importantissimo che, se pur di dimensioni limitate, ha i suoi innumerevoli vantaggi.

La sede della Podistica Solidarietà è soprattutto la vostra sede, punto di incontro e di riferimento per tutte le iniziative degli atleti orange: iscrizione gare, acquisto vestiario, corsi speciali, eventi per i nostri arancini, prosciutto party e tantissime altre iniziative sociali.

Potete aiutarci a mantenere l'impegno preso andando sulla gara fittizia "**Tesseramento DLF**" e cliccando su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**".

Dopodiché potrete pagare la relativa quota pari a 15 € nelle seguenti modalità:

- tramite bonifico sui nostri ccb;
- direttamente in sede il martedì e giovedì dalle 17:00 alle 19:00;
- prima delle gare podistiche dove sarà presente il gazebo orange.

Noi ci attiveremo presso il DLF per richiedere ed attivare le vostre tessere.

Essere tesserati al DLF da diritto a tantissimi sconti su viaggi, negozi, visite turistiche, teatri, concerti, organizzazione di gite, ecc. ecc.

Potrete conoscere tutte le iniziative del DLF tramite la consultazione del sito www.dlfroma.it o degli articoli che la Podistica pubblica sul proprio sito.

Per ulteriori informazioni potete contattare **il nostro referente orange Antonio (Roberto) Ciccariello** al numero di telefono fisso 0644180253 dalle 9:00 alle 13:00 oppure sul cellulare al numero 3386626929.

Siamo fiduciosi nella vostra risposta e certi che numerosi orange risponderanno a questo appello.

INSIEME SI PUO'... insieme possiamo continuare ad avere uno spazio, se pur piccolo, dove conservare i nostri trofei, acquistare gli indumenti con i nostri colori, scambiare opinioni e dare un servizio continuo a tutta la comunità Orange!

La sede sociale è un patrimonio di tutti gli orange. Aiutaci a mantenerla!!!

Tony Marino

Il rumore dei nostri passi per Campotosto

di Lucia Perilli, 08/03/2017



Come tutti ormai sapete, anche se non ne sono sicurissima, **Campotosto con il terremoto del 18 gennaio 2017 ha subito gravissimi danni.** Ormai possiamo quasi con certezza parlare dell'80% di abitazione inagibili. **Praticamente nessuno di noi ha più una casa,** non ci sono più attività commerciali aperte, il Comune è stato improvvisato in un container e in una casetta di legno che ai tempi d'oro era usata come ludoteca. Il piccolo parco giochi al momento non esiste più, ha fatto spazio a Protezione Civile e Vigili del Fuoco.

Campotosto sta cambiando sotto i miei occhi in maniera repentina e inesorabile e non so se riuscite ad immaginare quanto questo mi

faccia male. Nessuno meglio dei miei amici runner sa quanti io ami questo posto. **La mia vita, la mia casa, la mia gente, il mio lago e le mie montagne.** Sono passati ormai 6 anni dal giorno in cui mi venne in mente di organizzare una gara proprio qui. **Correvo intorno al lago e pensai che sarebbe stato bello condividere quel paradiso con chi ama la corsa come me.**

Qualche sera dopo il terremoto invece mi sono ritrovata da sola a camminare davanti alla mia casa di Via Roma e mi sembrava di vivere un incubo, impossibile anche solo pensare al futuro. Tante, troppe le esigenze del momento. Neve, crolli e crepe... anche quelle del cuore.

Quel silenzio assordante contrastava brutalmente con i bellissimi e rumorosi ricordi legati al mio piccolo e sperduto paesino nell'Alta Valle dell'Aterno. In quell'attimo di smarrimento ho pensato che avevamo bisogno di rumore. Rumore di voci, di risate lontane e di passi. E allora **ho immaginato Campotosto di nuovo invaso da centinaia di scarpe e canotte colorate.**

Devo ripartire dall'unica cosa che so fare. Correre. E Campotosto deve ripartire con me. **E allora 6° Giro del Lago di Campotosto sia.** Non vedo l'ora che arrivi il **24 giugno** perché quest'anno ci sarò anche io a fare TANTO rumore con i miei passi.

Vi avviso... **troverete un Campotosto diverso, troverete crepe e macerie e spero container al posto dei negozi ma troverete anche e soprattutto l'accoglienza e il calore di sempre e l'immane e buonissima amatriciana.** Per il resto basterà correre e guardare le montagne che si specchiano nel lago e sarà il paradiso di sempre.

La nostra Scuola di Podismo

di Giuseppe Coccia, 15/03/2017

Cari amici podisti, le vacanze estive sono vicine, mancano oltre tre mesi, il tempo per imparare a correre e frequentare la nostra Scuola di Atletica Leggera e seguire allenamenti un po' più mirati per affrontare al meglio il prossimo autunno denso di gare e poi prepararsi per la maratona di Firenze e le altre previste nei vostri obiettivi.

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

Il programma adulti:

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

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

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

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

Abbiamo previsto la possibilità di iniziare anche da subito e poi proseguire ad aprile un pacchetto di 4 lezioni gratuite.

Se poi rimarrete le quote sono le seguenti:

10 euro solo tabella

10 euro tabella più una lezione sul campo

20 euro tabella più due lezioni sul campo - pagamento trimestrale 50€

con l'iscrizione riceverete una tshirt e un tappetino per esercizi.

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

Vi aspettiamo come sempre numerosi.

Maggiori info: podistica.solidarieta@virgilio.it - 3382716443 - what up - msg - cell -

Giuseppe Coccia

Criterion Trail 2017

di Redazione Podistica, 24/03/2017



CRITERIUM TRAIL PEVIZOMATI 2017

correre un Trail con la Podistica Solidarietà e diventare... Cinghialotti e Ladies Pevizomati/e

Anche nel 2017 i chilometri che percorreremo saranno moltiplicati per 0,05 €/cent e potremo così portare molti sorrisi dove ce n'è più bisogno, contribuendo in modo concreto; ad esempio, percorrendo 400 km di Trail Running nel 2017, potremo devolvere 20 euro ad un'associazione umanitaria (Emergency, Sulla Strada, Save the Children per esempio) o ad una casa famiglia, o ancora alle associazioni che si occupano di sostegno ai poveri e agli indigenti.

Il 6° Criterium Trail Podistica Solidarietà (2017) si pone lo scopo di incentivare la partecipazione alle

gare Trail, sia per condividere l'esperienza della corsa in natura sia nel rispetto dell'etica sportiva.

Il calendario è molto vario, **le gare valide per il Criterium Trail 2017 sono tutte quelle che vedranno le canotte Oranges oltrepassare l' arco della partenza**, quindi anche per quest'anno tutte le gare in Italia ed all'estero saranno valide al fine della classifica.

Ce n'è per tutti i gusti, dal mare alla montagna alla corsa in collina, dai 10 chilometri fino ad arrivare alle Ultra.

Regolamento Criterium Trail 2017

Il Criterium Trail è aperto veramente a tutti, anche nell'assegnazione dei punteggi che non premierà i più veloci, ma i più costanti e partecipativi.

A fine anno saranno premiati con un trofeo o una pacca sulle spalle oppure una stretta di mano ed un bacetto, **i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle tre classifiche** ormai note a noi tutti e che ci fanno sognare, per un totale di 18 premi.

Le tre classifiche saranno così composte:

- 1. Numero di Gare concluse;**
- 2. Numero di Km percorsi;**
- 3. Dislivello positivo ufficiale accumulato (D+)**

ed in questo ordine avverranno le premiazioni, partendo dalla classifica per numero di gare e per via orizzontale calcolando tutte le altre posizioni.

Il numero minimo di gare per entrare in classifica e quindi poter ricevere un premio è di:

- 8 gare minimo per i Cinghialotti Pevizomati;**
- 8 gare minimo per le Ladies Pevizomate.**

Nessun atleta potrà essere premiato più di una volta nell' ambito delle tre classifiche costituite.

A parità di classifica verrà premiato l'atleta più anziano. In caso di parità in una delle tre classifiche (KM/ n° Gare/ D+), sarà premiato l'atleta più anziano.

Nel calcolo delle classifiche saranno presi in considerazione solo i dati forniti dall'organizzazione della gara, non saranno presi in considerazione dati o misurazioni presi in autonomia dagli atleti.

Come iscriversi alle gare Trail

Le gare di Trail Running che si disputeranno nella Regione Lazio sono gestite dal GdL Trail della Podistica Solidarietà, che di volta in volta pubblicherà avvisi in caso siano stati stipulati accordi riguardanti le quote di partecipazione; basterà cliccare sul tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA".

Rimane comunque valido il principio che se l'atleta preferisce potrà gestire per conto proprio l'iscrizione alle gare, soprattutto quelle definite Ultra Trail; vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione scrivendolo nei commenti della gara.

Le gare di Trail Running che si disputeranno fuori dalla Regione Lazio devono essere gestite in piena autonomia dall'atleta; vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione al fine di aggiornare le classifiche. Laddove sarà possibile il GdL Trail cercherà di supportare gli atleti nelle iscrizioni.

Vi consigliamo vivamente, di leggere con la massima attenzione i regolamenti di ogni singola gara a cui vogliate partecipare.

Attrezzatura Consigliata

Vi consigliamo innanzitutto di munirvi di **calzature adatte al Trail Running (A5)**; dopodiché a seconda della gara di Trail Running che vi accingerete a correre:

- zaino con Camel bag o portaborracce o eco tazza (buona norma);
- guanti di cui un paio resistenti all'acqua modello d'alpinismo oppure leggeri;
- un cappellino in pile ed uno leggero in cotone;
- uno scaldacollo;
- una telo termico (per le gare oltre i 42 km);
- lampada frontale + pile di ricambio (Ultra Trail solitamente obbligatorio);
- cerotti/fascia elastica (buona norma);
- cellulare carico con i numeri dell'organizzazione (obbligatorio);
- gel/barrette/zollette di zucchero/frutta secca;
- bastoncini (aiutano nelle salite/discese ripide);
- giacca di Goretex a 10000 colonne d'acqua (Ultra Trail solitamente obbligatorio).

Buon divertimento Maria, Marco, Francesco, Fabrizio

A chi destinare il nostro 5 per mille

di Redazione Podistica, 02/04/2017



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

Solidarietà

La terapia del Sorriso

di Redazione Podistica, 08/03/2017



Riceviamo e pubblichiamo una lettera da parte di Enrica Colella dell'Associazione Andrea Tudisco Onlus.

Buongiorno Pino, buongiorno amici della Podistica Solidarietà, come sapete, la scrivente **Associazione Andrea Tudisco onlus**, che nasce dall'impegno di Max Biaggi, Fiorella Tosoni, Nicola Tudisco e **per ricordare il piccolo Andrea**, morto di leucemia all'età di 10 anni, interviene attraverso la gestione delle seguenti attività gratuite, rivolte ai bambini con gravi patologie, in cura presso le strutture ospedaliere romane:

- **quattro case di accoglienza:** la Casa di Andrea e di tutti i Fiorellini del mondo sita in via degli Aldobrandeschi 3 00163 Roma, la Casa lontano da Casa sita in via Tamagno 43 (zona Battistini), dove si dà ospitalità ed assistenza ai piccoli pazienti ricoverati negli ospedali romani insieme ai loro genitori e la Tana libera Tutti sita di fronte la Casa di Andrea e appena ristrutturata; Il Piccolo Nido, una struttura per bambini ultra fragili e per i loro genitori, sita in via degli Aldobrandeschi 63, Roma;

- **Servizio di ludoterapia e clown terapia** presso i reparti pediatrici dei principali ospedali di Roma e del Lazio;

- **Servizio di Assistenza domiciliare;**

- **Supporto psicologico** individuale e verso il sistema familiare;

- **Attività di assistenza sociale e legale.**

L'utilità sociale diviene quindi significativa a livello nazionale per la presenza a Roma di ospedali e centri di eccellenza e di alta specializzazione.

Per questa "visione" e "missione":

- nel 2009 la Presidenza del Consiglio dei Ministri ha conferito alla Casa di Andrea il premio "Amico della Famiglia" 2008.

- nel 2013 l'Associazione Andrea Tudisco onlus ha ricevuto il riconoscimento di svolgere attività di evidente funzione sociale a livello nazionale dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

- nel novembre 2016 Fiorella Tosoni e Nicola Tudisco, Presidente e Vice Presidente della scrivente Associazione, nonché genitori del piccolo Andrea, sono stati nominati dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella Ufficiali dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana "per l'opera di assistenza offerta ai bambini affetti da gravi patologie e ai loro familiari". Tra i SERVIZI offerti dall'Associazione spicca **l'ACCOGLIENZA...**

L'Associazione opera attraverso 4 strutture di accoglienza le quali dispongono combinatamente di 42 posti letto per una capacità massima potenziale di 15.330 giorni di ospitalità l'anno.

Se si considera che di norma ogni bambino è accompagnato da 1 adulto, la capacità di ospitalità dell'Associazione è da attribuirsi per oltre 6.500 giornate ai piccoli "malati" e, per la restante parte, ai loro accompagnatori. Nel 2016 l'Associazione è stata in grado di offrire ospitalità (intesa come vitto e alloggio) a più di 180 persone, per un totale di 600 assistiti nel triennio 2014-2016. L'ospitalità e l'assistenza, consentendo cure in day hospital, generano risparmi dell'ordine di 2 milioni di euro l'anno nell'ambito del SSN.

... E LA **CLOWN TERAPIA**

A fianco dell'attività di accoglienza, l'Associazione è attiva dall'ottobre del 2002 con Clown dottori professionisti e volontari, appositamente formati, in 12 reparti pediatrici e specialistici dei principali ospedali romani: Ospedale Pediatrico Bambino Gesù (OPBG), Policlinico Gemelli, Policlinico Umberto I, Ospedale S. Andrea, Fatebenefratelli S. Pietro, Ospedale Grassi di Ostia e Centro Prelievi del Bambino Gesù a San Paolo.

Nel 2016 sono state quindi erogate circa 5.000 ore di servizio, raggiungendo oltre 10.000 bambini e 13.000 adulti, con un incremento di circa il 40% rispetto all'anno precedente, legato alla nuova attività presso il centro prelievi dell'OPBG che ha un indice di rotazione dei pazienti molto elevato. Sono stati inoltre realizzati progetti presso l'Ospedale Civico di Pescara e presso l'Ospedale di Tivoli.

L'approccio della clown terapia è utilizzabile anche in ambito sociale e non solo sanitario. L'Associazione infatti è stata tra le prime organizzazioni di volontariato ad intervenire all'interno delle operazioni di protezione civile in favore delle popolazioni d'Abruzzo. Sin dal 7 aprile 2009 e per tutto il periodo di emergenza sino al 31 maggio 2009 è infatti stata presente all'Aquila con i propri Clown dottori nel Campo di Piazza d'Armi. I suddetti professionisti sono intervenuti inoltre nel sisma che ha coinvolto l'Emilia Romagna. È stato inoltre realizzato un progetto di clown terapia presso un centro anziani fragili del XII Municipio.

Con la presente vi informiamo che stiamo portando avanti il progetto della "**DISPENSA DELLA CASA DI ANDREA**", ovvero un fondo per acquistare OMOGENEIZZATI, PASTA, BISCOTTI, MARMELLATA, MEDICINALI, CARTONCINI, FORBICI, COLLA ecc. per i nostri bambini.

Trattasi quindi di UN FONDO DI DONAZIONI per acquistare beni di prima necessità per i piccoli ospiti delle nostre quattro Case di Accoglienza.

Come sapete, l'Andrea Tudisco Onlus non percepisce fondi pubblici ma si sostiene grazie alle donazioni ed erogazioni liberali di tutti i privati cittadini, aziende e fondazioni che ne condividono le finalità e che partecipano in vario modo alle iniziative proposte.

Ogni anno riceviamo il vostro preziosissimo supporto; volevo chiedervi anche a nome di Fiorella Tosoni presidente della nostra Associazione, se anche per il corrente anno potremo beneficiare di una vostra donazione, piccola o grande che sia, al fine di contribuire all'acquisto dei suddetti beni di prima necessità per i nostri bambini (nel 2015 avete sostenuto il progetto su indicato).

In attesa di un vostro gentile riscontro, invio un caro saluto.

Enrica

MIO Attualità Fiorella Tosoni e Nicola Tudisco, vent'anni fa, hanno perso il loro figlio per

40 eroi D'ITALIA **REGALIAMO SORRISI AI BIMBI**

«La nostra associazione garantisce alle famiglie dei piccoli malati quattro strutture di

IMPEGNO PREMIATO
Fiorella e Nicola sono stati premiati per il loro impegno dal presidente della Repubblica Sergio Mattarella.

Una coppia molto altruista

L'ITALIA MIGLIORE
Il presidente della Repubblica Mattarella ha conferito 40 nuove Onorificenze al merito della Repubblica Italiana (Omri), a uomini e donne che si sono distinti in atti di eroismo, per il loro impegno nella solidarietà e nell'integrazione, in azioni di soccorso, per la loro attività in favore dell'inclusione sociale, la promozione della cultura, della legalità e del contrasto alla violenza. Vi raccontiamo le loro storie.

di Francesca Di Matteo

A iutano i bambini malati e le loro famiglie da circa vent'anni. Eppure gli italiani hanno conosciuto la loro storia soltanto poche settimane fa, quando il Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, ha inserito il nome di Fiorella Tosoni e Nicola Tudisco tra i quaranta "eroi" del nostro tempo. Persone esemplari che giorno dopo giorno costruiscono un pezzo di umanità senza dare nell'occhio, gente qualunque che con il proprio impegno contribuisce a rendere migliore il mondo in cui viviamo.

Tra questi, anche loro due, Fiorella e Nicola, marito e moglie da quasi quarant'anni e impegnati quotidianamente, attraverso la clownterapia, nei reparti pediatrici di Roma. «Con il naso rosso del pagliaccio da circo e un camice un po' più colorato di quello del medico, noi portiamo un sorriso ai bambini che soffrono in silenzio. Li accompagniamo in sala operatoria e cerchiamo di attutire le loro paure e le loro ansie», racconta al nostro settimanale Nicola che di mestiere fa il tecnico informatico alla metropolitana di Roma e, per pura vocazione, fuori dai turni di lavoro, fa il clown.

L'idea, di fondare l'associazione "Andrea Tudisco", per aiutare i bambini malati e le loro famiglie, nasce nel 1997, quando Fiorella e Nicola perdono il loro primo figlio. «Andrea aveva soltanto dieci anni e a quell'epoca era il nostro unico figlio. All'età di cinque anni si è ammalato di leucemia. Un periodo complicato ma non così infernale perché lui ha affrontato sempre la malattia con la sua solarità. È lui - sottolinea Fiorella - ad



una leucemia e, da allora, fanno clownterapia nei reparti pediatrici

NEL NOME DI ANDREA

accoglienza e quattordici professionisti dal naso rosso»



iniziato ad ospitare prima una famiglia in una stanza, poi altre in un appartamento di nostra proprietà. Finché nel 2007, grazie al Comune di Roma e ai servizi sociali, siamo riusciti ad aprire quattro strutture di accoglienza», ci spiega Fiorella con l'umiltà di chi nel suo impegno quotidiano non vede alcun gesto di coraggio ma soltanto un desiderio di solidarietà. Oltre all'allog-

COME CONTATTARLI

L'associazione offre gratuitamente ospitalità e assistenza ai bambini con gravi patologie e alle loro famiglie. Per info e contatti: Associazione Andrea Tarducci Onlus - Via degli Aldobrandeschi 3 - Roma Tel. 06-83083777 www.associntrafamilico.org



Grande forza d'animo

IN CORSIA

Nicola, truccato da clown per i piccoli pazienti di un ospedale romano



gio principale chiamato "La casa di Andrea" l'associazione mette a disposizione delle famiglie fuori sede "La tana libera tutti", "La casa lontana da casa" e "Il piccolo nido", quest'ultimo un appartamento sequestrato alla Banda della Magliana e affidato dal Comune di Roma alla loro onlus. «Non riceviamo alcun finanziamento pubblico, la nostra associazione vive grazie alle donazioni dei privati e delle fondazioni bancarie che ci permettono di mantenere le residenze e di avere quattordici clown professionisti specializzati nella terapia del sorriso». ●

avermi insegnato l'importanza e la forza di un sorriso». Da quel momento con la loro associazione, lei e Nicola cominciano a diffondere la gioia di Andrea nei vari ospedali di Roma, dal Gemelli, al San Paolo, al Bambin Gesù. Un sostegno quotidiano per i più

piccoli, ma anche per le loro famiglie costrette a spostarsi nella capitale per le cure necessarie. «Quando ero in ospedale con Andrea, vedevo tanti genitori dormire in macchina, spendere i risparmi di una vita per stare vicino al proprio figlio. Così ho



Le magliette di Ponti non Muri a sostegno del sogno dei ragazzi di Gerico

di Redazione Podistica, 14/03/2017



Il progetto dell'associazione Ponti non Muri "**Lo Sport: Un Ponte per la Palestina**" prevede l'organizzazione del **IV "stage" di atletica leggera**, da svolgersi a Sassari nel periodo agosto/settembre 2017. La durata dello stage sarà di 10 giorni, sempre in collaborazione con la squadra di atletica leggera del CUS Sassari (Centro Universitario Sportivo) e con uno staff di allenatori che ha trentennale esperienza in questo campo (gli stessi che hanno allenato i ragazzi durante i precedenti appuntamenti: Elisabetta Pinna e Giorgio Fenu).

Allo stage parteciperanno 4 atleti (2 ragazze e 2 ragazzi fra i migliori della squadra "**I giovani di Gerico**"), l'allenatore della Società Nadi Shabab

Ariha, un accompagnatore-traduttore dall'arabo all'italiano e dall'italiano all'arabo. Gli atleti (fra i 14 e i 20 anni) saranno diversi da coloro che hanno partecipato ai precedenti stages, per permettere anche ad altri elementi di vivere questa esperienza unica.

Per tutti coloro che volessero sostenere l'iniziativa è in corso una raccolta fondi tramite l'acquisto on line su Worth Wearing (basta cliccare QUI) di una bellissima maglietta con la possibilità di sceglierla in vari colori e taglie.

Il ricavato andrà interamente devoluto al finanziamento dello stage.

Inoltre sarà possibile anche effettuare delle donazioni sul conto corrente dell'associazione Ponti non Muri (coordinate bancarie: Iban: IT10S0101517201000070092373 - "Ponti non muri" Associazione, Via Pasella n.20 - 07100 SASSARI - Banco di Sardegna) oppure attraverso il conto paypal dell'associazione (pontinonmuri@yahoo.it).

Lo stage prevede:

- **10 giorni di allenamento intensivo presso lo "Stadio dei Pini" di Sassari;** la partecipazione dei 4 atleti ad una o due gare insieme ad atleti sardi e della Penisola;
- **l'organizzazione, a Gerico, prima dell'arrivo in Italia, di un corso di lingua italiana** organizzato in collaborazione con il Comune di Gerico. Le lezioni si tengono due o tre giorni alla settimana per due ore consecutive;
- **visite culturali** per conoscere e approfondire la cultura sarda;
- **incontri con autorità locali**, con la cittadinanza e con varie società sportive della Sardegna;
- incontro-evento di presentazione dei ragazzi.

Siamo convinti, forti delle precedenti riuscitissime esperienze, che **l'organizzazione del IV° "Stage" sia il migliore modo per mettere a fuoco capacità e obiettivi, da sfruttare al rientro in Palestina, anche per invogliare altre ragazze e ragazzi palestinesi a dedicarsi allo sport.**

Da non sottovalutare la ricaduta sui ragazzi italiani che entreranno in contatto con la delegazione palestinese: avranno una buona opportunità per aprire una finestra su una nuova cultura, nuove tradizioni, usanze, profumi e sapori. Tutto ciò potrà portare, in un prossimo futuro, ad una visita di atleti sardi in Palestina.

Obiettivi che si intendono realizzare:

- **Sostenere la gioventù palestinese, dandogli speranza in un futuro migliore**, futuro che loro stessi possono costruire nonostante le difficoltà di una vita sotto occupazione militare che dura da oltre 70 anni, con privazioni, rischi e sacrifici continui;
- **aiutare questi ragazzi ad uscire dal muro di indifferenza e rassegnazione che li circonda;**
- **dare alla gioventù palestinese una speranza di crescita sana e di sostegno reciproco che solo lo sport può dare;**
- consolidare il gemellaggio creato fra la squadra di atleti palestinesi Shabab Ariha e la squadra del CUS Sassari, per scambi culturali e confronto continuo;
- dare ai giovani sassaresi che entreranno in contatto con gli atleti palestinesi una nuova possibilità di crescita nella scoperta di una nuova cultura;
- far conoscere ai ragazzi palestinesi il sapere locale, la cultura e le tradizioni della nostra isola;
- mettere a fuoco le esperienze dei primi tre "stage" per accrescere il livello di conoscenza e di abilità tecniche acquisite e da acquisire, al fine di poterle adattare, trasformare e "trasportare" nella propria terra perché possano usufruirne anche gli atleti più piccoli che si affacciano per la prima volta alla pratica sportiva;
- allargare l'ambito territoriale delle conoscenze reciproche, che ha avuto come fulcro la città di Sassari, alle altre realtà sarde e della Penisola.

È possibile seguire le attività legate al progetto sulle pagine [Facebook](#) e [Instagram](#).

"Un Passo in Più": ringraziamenti

di Redazione Podistica, 17/03/2017



Riceviamo e pubblichiamo una lettera di ringraziamento dal parte del Presidente della Lega Italiana Fibrosi Cistica Lazio **Dott.ssa Silvana Mattia Colombi** a seguito della donazione di € 300 da parte della Podistica Solidarietà in favore della campagna di raccolta fondi "Un Passo in Più" i cui fondi saranno destinati alla realizzazione del Reparto degenza adulti del Policlinico Umberto I di Roma.



Gent.mo Sig. COCCIA Pino
Presidente A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETA'
Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16
00185 ROMA

Roma, 16 marzo 2017

Gentile Signor Pino,
con la presente desideriamo ringraziarLa infinitamente per la **donazione di € 300,00** che abbiamo ricevuto con **bonifico bancario del giorno 9 febbraio u.s.** e relativa alla manifestazione di raccolta fondi "UnPassoinPiù" di **Lega Italiana Fibrosi Cistica LAZIO onlus**.

Questo gesto di solidarietà è molto importante per noi, perché contribuisce al sostegno di tutte le Attività svolte a favore dei malati e al potenziamento della ricerca scientifica di base in cui sono riposte tutte le nostre speranze per sconfiggere definitivamente la Fibrosi Cistica (FC).

Ci preme evidenziarLe che la donazione sarà destinata a finanziare la realizzazione del nuovo **"Reparto Adulti Fibrosi Cistica" dell'Azienda Policlinico Umberto I di Roma**.

Infatti, grazie alle migliorate terapie e ai progressi della ricerca scientifica un numero sempre maggiore di pazienti raggiunge l'età adulta in discrete condizioni, ma le terapie che i pazienti devono fare quotidianamente sono continue, ininterrotte e molto impegnative.

Questa realtà apre uno scenario nuovo per l'assistenza ai malati di FC le cui strutture assistenziali si trovano quasi sempre in Italia in Reparti Pediatrici.

E' il caso della Regione Lazio ove il **Centro Regionale di Riferimento per la Fibrosi Cistica (di seguito CRR)** si trova presso la **"Clinica Pediatrica" dell'Azienda Policlinico Umberto I** che però non è più in grado di accogliere tutti i pazienti, sia per le nuove diagnosi, sia per l'età sempre più crescente dei pazienti seguiti (oltre il 60% maggiorenni) che non possono trovare un'assistenza adeguata in una Clinica Pediatrica.

Finalmente dopo anni di lotte, durante le quali l'Associazione ha sensibilizzato l'opinione pubblica e le istituzioni sulla nuova realtà che si andava configurando per i pazienti affetti da FC, un grande risultato è stato raggiunto: **l'Azienda Policlinico Umberto I, previa autorizzazione della Regione Lazio, con delibera nr. 000909 del 17 ottobre u.s., ha assegnato alla Lega Italiana Fibrosi Cistica Lazio onlus i locali al 1° piano della 2° "Clinica Cardiochirurgica" che diventeranno i locali del nuovo Reparto di degenza FC dove ricoverare i pazienti adulti ed i pazienti trapiantati.**

La realizzazione del **Reparto Adulti FC**, in aggiunta all'attuale CRR, porterà a rispecchiare le **Linee Guida Europee di Degenza Ospedaliera FC** che suggeriscono Reparti separati per i pazienti minorenni dai pazienti adulti.

L'impegno per l'associazione è quello di ristrutturare con propri fondi l'intero reparto: il costo iniziale previsto è di circa 500.000,00 euro.

Con la speranza di poterLa avere anche in futuro al nostro fianco, anche a nome del Consiglio Direttivo, porgo i cordiali saluti.

Lega Italiana Fibrosi Cistica LAZIO Onlus

il Presidente dott.ssa Silvana Mattia Colombi

Centro di Riferimento Fibrosi Cistica Regione Lazio
Clinica Pediatrica - Università "Sapienza" di Roma
Azienda Policlinico Umberto I
00161 Roma - Viale Regina Elena, 324
Tel. 06.49979295 - Fax 06.49979291

Lega Italiana Fibrosi Cistica LAZIO Onlus
Sede: 00198 Roma - Viale Regina Margherita, 306
Tel. 06.45677165 - Fax 06.45665259
Cod. Fisc. 96102570585
Web www.fibrosicistica Lazio.it - E-mail info@fibrosicistica Lazio.it
C/C postale n. 70183009 - C/C bancario Cod. Iban IT23031273945000000000170

Arrivano le Uova pasquali dell'AIL

di Redazione Podistica, 29/03/2017



Pasqua rappresenta per l'AIL un altro appuntamento fondamentale e ormai consueto per finanziare la ricerca contro le leucemie, i linfomi e il mieloma.

La manifestazione **Uova di Pasqua AIL** è nata nel 1994 come esperimento a Roma. Si cercava di trovare un'altra grande mobilitazione - oltre a quella già affermata delle Stelle di Natale - **per incrementare il finanziamento ai progetti di ricerca e per potenziare i servizi di**

assistenza ai malati. Il successo di questa iniziativa è stato evidente fin da subito e da poche migliaia di uova siamo arrivati, in pochi anni, a diverse centinaia di migliaia di pezzi distribuiti.

Ogni traguardo che la ricerca raggiunge è merito di un piccolo gesto. È merito di chi ha consentito, grazie al costante appoggio, di trasformare le Uova dell'AIL in un grande simbolo di solidarietà. È merito dei tanti volontari, che anche per le Uova non fanno mancare il loro appoggio, vera "anima" dell'AIL, perché senza di essi si sarebbero sicuramente ottenuti tutti i risultati che l'Associazione è riuscita ad ottenere. **È merito di chi ha voluto festeggiare la Pasqua con un uovo di cioccolato dell'AIL regalando ai pazienti la sorpresa più bella, la speranza!**

Il prossimo appuntamento per le Uova di Pasqua è per i primi giorni del mese di aprile. **Sarà possibile per tutti gli atleti orange prenotare le uova di cioccolato entro domenica 9 aprile;** per tutti coloro che desiderano acquistare le uova dell'AIL, **con una donazione minima di 12 €**, basta andare nella gara fittizia **QUI** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"** indicando nei commenti il numero di uova che si desiderano acquistare e la tipologia del cioccolato (latte o fondente).

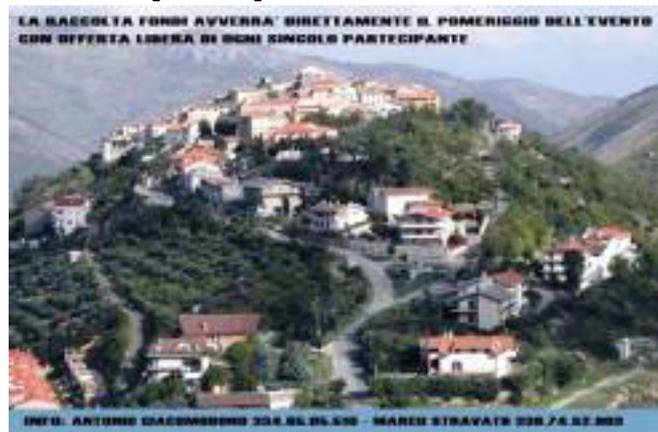
La Podistica provvederà a ritirare le uova per conto vostro e portarle in sede dove potrete ritirarle nei giorni e negli orari di apertura della stessa. **Insieme a Pasqua possiamo dare vita alla ricerca.**

Corro ma non Tremo: un trail solidale in favore dei Terremotati

di Redazione Podistica, 29/03/2017

"In questi anni ho spesso pensato come dare un senso ancor più bello a ciò che ci accomuna nel Trail. Come far confluire la fratellanza, la condivisione e l'amicizia in una giusta causa, seguendo l'esempio di Roberto Beretta o Maurizio Scilla che in questi anni si sono adoperati a raccogliere fondi e a sensibilizzare per scopi benefici.

È ora che ci provi anch'io, e che ci provi anche tu, e anzi, che ci proviamo tutti assieme a fare qualcosa di buono per chi in questi giorni sta vivendo così gravi difficoltà, i nostri vicini colpiti ripetutamente dal terremoto.



L'idea è semplice: organizzare una serie di Trail Autogestiti in vari punti d'Italia con lo scopo di fare squadra e tutti assieme e raccogliere più soldi possibile per portare un aiuto concreto a chi ne ha ora urgente bisogno."

Con questo spirito **Ottavio Massarenti** ha inaugurato una serie di iniziative tese a raccogliere fondi da devolvere in favore delle popolazioni colpite lo scorso anno dal terremoto, in primis l'organizzazione spontanea di Trail e passeggiate autogestite in cui sport e solidarietà si uniscono per venire incontro alle necessità delle popolazioni colpite dal terribile sisma.

In ogni angolo d'Italia si stanno da mesi svolgendo questi eventi e la nostra società che rispondere **PRESENTE** grazie all'interessamento dei nostri amici Orange **Antonio Giacomobono, Marco Stravato e Antonello Marrocco.**

A **Campodimele**, paese della provincia di Latina ai piedi dei Monti Aurunci, lo slogan "Corro ma non tremo" potrebbe suonare bene anche con il claim "Cammino ma non tremo". Gli organizzatori dell'evento benefico che si terrà nel paese della longevità a fine aprile hanno infatti deciso di aggiungere un secondo percorso al "Trail", riservandoli a chi cammina per passione o sport...

Il percorso sarà di tipo escursionistico "E" all'interno del territorio del Parco Naturale dei Monti Aurunci, "toccherà" le 4 cime del Monte Faggeto (1256 mt. Slm) ed avrà uno sviluppo di circa 13 km con un dislivello positivo di circa 850 mt..

Non sarà una gara, non ci saranno classifiche né tempi da rispettare, ma soltanto **un obiettivo comune: AIUTARE chi, in questo momento, ne ha davvero bisogno.**

Al percorso di 14 km circa infatti, viene affiancato un secondo tracciato di circa 6 km riservato a coloro che, pur volendo partecipare all'iniziativa, preferiscono una passeggiata di trekking alla corsa.

L'evento sportivo e solidale si terrà sabato 29 aprile con ritrovo alle 14:00 presso l'area camper.

In questo modo potranno partecipare molte più persone, magari anche famiglie intere che vogliono godersi una giornata nella natura fin dal mattino. L'evento vede infatti anche un punto ristoro alla fine del percorso, con frutta e dolci a disposizione dei partecipanti.

Gli organizzatori consigliano un abbigliamento consono alle condizioni atmosferiche, e comunque composto da scarpe da Trail o trekking, giacca antivento e/o antipioggia, ed una riserva di acqua di almeno 1 litro.

Per iscriversi alla manifestazione basta andare nella scheda gara [QUI](#) e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA". Sarà comunque possibile partecipare presentandosi direttamente a Campodimele sabato 29 aprile.

Benvenuta piccola Micheline!!

di Arianna Carciotto, 30/03/2017



Puntualmente due volte l'anno **l'associazione MAIS onlus ci invia aggiornamenti sulla sua attività in Sudafrica che la Podistica Solidarietà contribuisce a sostenere.**

Questa volta le notizie riguardano il nostro piccolo amico **Jason** che ha terminato il suo percorso con noi perché è dovuto tornare al suo villaggio natio dove fortunatamente frequenta una scuola locale. Siamo felici di sapere che

abbiamo contribuito a fornire un'istruzione di base a questo ragazzo e ci auguriamo vivamente che possa avere un futuro luminoso.

A questo punto **il nostro aiuto prosegue con una nuova piccola amica che si chiama Micheline**, inserita nel progetto Scuola Sudafrica, attualmente nella classe che corrisponde alla nostra prima elementare. Lei sogna in futuro di diventare infermiera. Non ci rimane che aiutarla a realizzare il suo piccolo grande sogno.

Peraltro, quest'anno **la Podistica Solidarietà ha deciso di dare una mano alla MAIS per contribuire al progetto Vida a Valença in occasione della Fun Run 2017** che si correrà in parallelo alla maratona di Roma domenica prossima 2 aprile.

Per chi fosse interessato, il costo del kit (iscrizione, pettorale, maglietta e gadget vari) è di 10 euro e il ricavato sarà destinato all'acquisto di libri per la biblioteca del sopramenzionato progetto. Per maggiori info: www.maisonlus.org e info@maisonlus.org.

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

CALENDARIO GARE APRILE 2017

Data	Nome	Località	Distanza
01/04	Mezza Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097
01/04	Volontari mensa Caritas	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0
02/04	MareMontana	Loano - Toirano (Sv)	46.000
02/04	MareMontana - 63K	Loano - Toirano (Sv)	63.000
02/04	Sciacche Trail	Monterosso al Mare (SP)	47.000
02/04	La Camineda Ecomarathon	San Savino di Predappio (FC)	42.195
02/04	Maratona di Roma	Roma	42.195
02/04	Mezza Maratona Città di Castello	Città di Castello (PG)	21.097
02/04	Fun Run	Roma	4.500
02/04	Salerno Corre	Salerno	10.000
02/04	Mezza Maratona di Berlino	Berlino (EE) Germania	21.097
02/04	La Camineda Trail	San Savino di Predappio (FC)	19.500
02/04	Trail delle Ferriere	Amalfi (SA)	14.000
02/04	Maratona di Milano	Milano	42.195
02/04	Camminata della Valdichiana	San Zeno (AR)	14.000
02/04	Alexander The Great Marathon	Pella (EE) Grecia	42.195
02/04	Tutta Dritta	Torino	10.000
02/04	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT)	9.700
02/04	Corrisperlonga	Sperlonga (LT)	10.000
02/04	Camminando corro...corro camminando	Anguillara Sabazia (RM)	5.500
02/04	Maratona di Bratislava	Bratislava (EE) Repubblica Ceca	42.195
02/04	Trofeo del mare	Bagheria (PA)	10.000
07/04	100 Miles of Istria Ultra Trail	Umag (EE) Istria	161.000
08/04	Ibiza Marathon	Ibiza (EE) Spagna	42.195
08/04	Trofeo Stadion	Stadio della Farnesina - Roma	2.000
08/04	Run Diadora Day	Outlet - Valmontone (RM)	2.800
08/04	Pasqua del Podista	Fiano Romano (RM)	15.000
09/04	Mezza Maratona di Nizza	Nizza (EE) Francia	21.097
09/04	Maratona di Parigi	Parigi (EE) Francia	42.195
09/04	Maratona di Zurigo	Zurigo (EE) Svizzera	42.195
09/04	Mezza dei Trabucchi	Vieste (FG)	21.097
09/04	Mezza Maratona dei Dogi	Venezia (VE)	21.097
09/04	Half Marathon Firenze - Vivicità	Firenze (FI)	21.097
09/04	Mezza Maratona di Genova	Genova (GE)	21.097
09/04	Corri la due Comuni	Guidonia (RM)	10.000
09/04	Appia Run	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	12.700
09/04	Vivicità Arezzo	Arezzo (AR)	12.000
09/04	WizzAir Cluj-Napoca Marathon	Cluj-Napoca (EE) Romania	42.195
09/04	Vivicità Civitavecchia	Civitavecchia (RM)	12.000
09/04	Vivicità Latina	Latina (LT)	12.000
09/04	Uova di Pasqua dell'AIL	Roma	0
09/04	Duathlon città di Foligno	Foligno (PG)	0
14/04	Festa Pasquale Arancini	Sede Podistica Solidarietà - Roma (RM)	0
15/04	Partenio Vertical Race	Roccarainola (NA)	4.000
15/04	Corrialvito A	Alvito (FR)	9.950
17/04	Maratona di Boston	Boston (EE) Stati Uniti D'America	42.195
17/04	Grosseto Castiglione	Grosseto	23.000
17/04	Tris del Lunghissimo Centro Italia	Rieti	31.600
17/04	Guarda Rimini	Rimini	14.000
17/04	Parcocorsa	Arezzo	11.000
22/04	Penyagolosa Ultra Trail	Valencia (EE) Spagna	115.000
22/04	Tuscany Crossing Val D'Orcia	Castiglione d'Orcia (SI)	103.000
22/04	Tuscany Crossing Val D'Orcia	Castiglione d'Orcia (SI)	53.000
22/04	Tuscany Crossing Val D'Orcia	Castiglione d'Orcia (SI)	15.000
22/04	Belgrado Marathon	Belgrado (EE) Serbia	42.195
22/04	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma	5.000
22/04	CDS Assoluto Regionale	Stadio Farnesina - Roma	10.000
23/04	EcoMarathon Bagni a Ripoli	Bagni a Ripoli (FI)	42.195
23/04	EcoMaratona del Collio	Cormons (GO)	44.300
23/04	Trail del Collio	Cormons (GO)	24.400
23/04	Maratona di S.Antonio	Padova (PD)	42.195
23/04	Sora San Casto SkyRace	Sora (FR)	22.000
23/04	Maratona di Londra	Londra (EE) Inghilterra	42.195
23/04	Maratona di Vienna	Vienna (EE) Austria	42.195
23/04	Maratona di Madrid	Madrid (EE) Spagna	42.195
23/04	Mezza Maratona di Madrid	Madrid (EE) Spagna	21.097
23/04	Maratona delle Carrere	Dugenta (BN)	42.195
23/04	Trail Bicincato nel Vulcano	Roccamonfina (CE)	20.000
23/04	Eco Alla Fonte di Fata Morgana	Bagni a Ripoli (FI)	14.000
23/04	Eco Corri in Fontesanta	Bagni a Ripoli (FI)	28.000
23/04	Per le vie della Ceramica	Deruta (PG)	12.000
23/04	Sarnico-Rovere Run	Sarnico (BG)	25.250
23/04	Mezza maratona di Vienna	Vienna (EE) Austria	21.097
23/04	Urban Trail Fori Porta	Vitorchiano (VT)	10.000

Data	Nome	Località	Distanza
23/04	Pedagnalonga	Borgo Hermada (LT)	10.000
23/04	Runner's Solidarity	Palombara Sabina (RM)	10.000
23/04	Pedagnalonga	Borgo Hermada (LT)	21.097
23/04	Maratonina del Vino	Marsala (TP)	21.097
23/04	Maratonina del Partigiano	Poggio Mirteto (RI)	13.200
23/04	Pavona Run	Pavona (RM)	10.000
23/04	Mezza Maratona di Padova	Padova (PD)	21.097
23/04	Memorial Oscar Barletta	Civitavecchia (RM)	3.000
23/04/2017	Flik Flok	Caserta (CE)	10.000
25/04/2017	50 Km di Romagna	Castel Bolognese (RA)	50.000
25/04/2017	Roma 3 Ville Run	Roma	13.000
25/04/2017	Corri sulla Chiugina Trail	Montemelino (Pg)	15.000
25/04/2017	Giro delle Ville Tuscolane	Frascati (RM)	9.500
25/04/2017	Triathlon Sprint Rank di Trevignano	Trevignano Romano (RM)	4.800
25/04/2017	Trofeo Avis di Castel S.Elia	Castel S.Elia (VT)	10.000
25/04/2017	Podistica della Liberazione	Acquapendente (VT)	7.200
25/04/2017	Corri per la Liberazione	Morlupo (RM)	13.500
25/04/2017	Trofeo Liberazione	Stadio della Farnesina - Roma	0
29/04/2017	Spartan Race Orte - Super	Orte (VT)	13.000
29/04/2017	Spartan Race Orte - Sprint	Orte (VT)	5.000
29/04/2017	T.A. della Longevità	Campodimele (LT)	14.000
29/04/2017	Halb Marathon Ingolstadt	Ingolstadt (EE) Germania	21.097
29/04/2017	Venice Night Trail	Venezia (VE)	16.000
30/04/2017	The Abbots Way	Pontremoli (MS)	125.000
30/04/2017	Ultra Trail del Mugello	Fiorenzuola (FI)	60.000
30/04/2017	Big Sur Marathon	Big Sur (EE) Stati Uniti D'America	42.195
30/04/2017	Magnalonga Dorgalese	Dorgali (NU)	9.000
30/04/2017	Maratona di Rimini	Rimini	42.195
30/04/2017	Trail del Mugello	Fiorenzuola (FI)	23.500
30/04/2017	Bibbona Ecomarathon - 18k	Marina di Bibbona (LI)	18.000
30/04/2017	Bibbona Ecomarathon	Marina di Bibbona (LI)	42.195
30/04/2017	Mezza Maratona EZE (Costa Azzurra)	Eze (EE) Francia	21.097
30/04/2017	Chia Laguna Half Maraton	Domus De Maria (CA)	21.097
30/04/2017	Maratona di Cracovia	Cracovia (EE) Polonia	42.195
30/04/2017	Mezza maratona di Ibiza	Ibiza (EE) Spagna	21.097
30/04/2017	Guarda Firenze	Firenze	10.000
30/04/2017	Mezza del Santo	S.Giovanni Rotondo (FG)	21.097
30/04/2017	Chia Laguna Half Maraton	Domus De Maria (CA)	10.000
30/04/2017	Castelcicala Ecomarathon	Nola (NA)	15.000
30/04/2017	Per Antiqua Itinera	Ostia - Roma	9.750
30/04/2017	Giro della Laguna di Orbetello	Orbetello (GR)	21.097
30/04/2017	Corsa delle Mulattiere Roccatane	Roccacerro (AQ)	15.000
30/04/2017	Corriamo a Pratica	Pratica (FR)	9.000
30/04/2017	Stra' La Loggia	La Loggia (TO)	9.000
30/04/2017	Trofeo Regionale di Staffette Master	Ostia - Roma	0

E facciamo gli auguri agli atleti che festeggeranno il loro compleanno nel mese di aprile:

Aprile:

01/04 Germana Bartolucci, Luciano Foglia Manzillo, Neil Alan Slettehaugh e Stefano Ruggieri;
02/04 Giovanni Di Braccio, Leonardo Silvestrelli e Maria Morganti;
03/04 Benedetto Tirozzi, Elisabetta Cioffi e Giuseppe Chialastri;
04/04 Annalisa Ammazalorso, Bruno Cocchieri e Matteo Saullo;
05/04 Alessandra Falcocchio, Andrea Mancini, Anna Abbagnale, Annalisa Galoppo, Gianluca Spinosa, Stefano Carinci e Stefano Ficorilli;
06/04 Andrea Cetoloni, Federico Testa, Francesco Saverio Ivella e Laura Parisella;
07/04 Fabio Settimo Pasquale De Gregorio;
08/04 Alberto Lauri, Emanuela Matta e Giacomo Di Giò Battista
09/04 Laura Pugliese, Leonardo Carloni, Manuela Murgese, Maria Virgilio e Mario Walter Angelini;
10/04 Andrea Coccetti, Giulia Mocchegiani Carpano e Isabella Calidonna;
11/04 Emanuele Ruta, Giuseppe Marciano, Marco Carnovale e Mauro D'errigo;
12/04 Bruno Rucci, Fabio Giudici e Francesca Lippi;
13/04 Alan Gilruth Fyfe, Angelo Proietti, Fabio Mostarda, Marco Forcina, Roberto Incerti Libori, Stefania Pomponi e Tommaso Mottola;
14/04 Danilo Benda e Oreste Mancini;
15/04 Marcello Riccobaldi, Marco Amore e Marco Pucci;
16/04 Aldo Pallini, Alessia Calcagnile, Tonio Di Domenico e Valter Oliva;
17/04 Alfredo Corda, Gianluca Cocciarelli e Valerio Biagiola;
18/04 Claudia Streuli e Vittorio Leone;
20/04 enrico Mammucari;
21/04 Carla Giannattei, Fabrizio Galimberti, Laura Zacchia, Roberto Rocchi e Stefano Bonessi;

22/04 Alessandra Vulterini, Alessandro Sardone, Luca Fiorani, Mario Rogerio Dos Santos Galvao, Philippe Bernard, Renato Fiorenza e Stefano Campanella;
23/04 Alessandro Riccardi, Antonio Bradascio, Fabio Calì, Giorgio Serafini e Loredana Di Gianfilippo;
24/04 Maria Cristina Zambonelli e Stefano Arcioni;
25/04 Bjorn Mikael Westrom, Carlo Vinucci e Loredana Elena Strut;
26/04 Alessandro Parola;
27/04 Arianna Vernini, David Ruiz Calero e Micaela Montanaro;
28/04 Marco Baldassarre;
29/04 Fabrizio Bartoloni e Giuseppe Ferrucci;
30/04 Lorenzo Raso e Stefano Proietti.

Un saluto da **Mario Durante, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 172 del **Tinforma** e **BUONE CORSE a tutti.**