

la Podistica Solidarietà

# TINFORMA

ANNO 18 - N. 186 GIUGNO 2018



IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA  
TRIATHLON**

**TRAIL  
CICLISMO**

**NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ**

# Editoriale



Cari amici Orange, benvenuti all'appuntamento con il **Tinforma di Giugno**, l'ultimo prima della pausa estiva! Un mese molto importante per la nostra società in quanto come da tradizione si svolgono alcune gare che ci vedono far parte della loro organizzazione: il **Cross Trofeo Città di Nettuno**, ideato da **Elisa Tempestini** e il **Giro del Lago di Campotosto**, diretto da **Lucia Perilli**.

**Il Cross Trofeo Città di Nettuno – Memorial "B.Macagnano"**, si è svolto lo scorso 2 giugno presso l'area riservata CRALL, Poligono Militare e ha visto la partecipazione di oltre 600 atleti per la gara competitiva e di numerosi altri podisti per la passeggiata non competitiva, tra cui in particolare tanti ragazzi diversamente abili ai quali è dedicata questa giornata. **Il ricavato della manifestazione**, a cui ha contribuito pure la Podistica Solidarietà donando il premio societario vinto, al netto delle spese per l'organizzazione della stessa, **sarà impiegato per finanziare il campo estivo che si svolgerà tra il 2 al 13 luglio presso il Camping Village Isola Verde e che ospiterà i giovani diversamente abili di Spiragli di Luce**, la Onlus gestita da anni con tenacia e passione da Elisa Tempestini.

**Il Giro del Lago di Campotosto**, rappresenta anch'esso un'appuntamento importante in quanto oltre al mero significato sportivo, porta l'attenzione di tutti noi sulla situazione attuale degli abitanti di Campotosto, ai quali il terremoto ha portato via quasi tutto ma non la voglia di ricostruire e ripartire, nonostante il disinteresse delle istituzioni e dei media nazionali.

I vostri racconti di giugno: **Viviana Maura Vitale**, penna gradita ai lettori orange, ci racconta le avventure vissute all'Alba Race e qualche giorno dopo nella trasferta di Campotosto; **Marco Taddei** ci racconta i successi ottenuti dalla squadra orange al Trofeo Lanci, Velocità e Mezzofondo Master; **Francesca Boldrini** ci parla del Cross Trofeo Città di Nettuno ed in particolare sulle finalità sociali e solidali; infine il nostro "ultramarciaiore" **Marco Tomassini** ci racconta l'esperienza vissuta alla Pistoia-Abetone.

Dopo i vostri racconti troverete i nostri avvisi podistici per le gare del mese di giugno, ovvero la **Corriamo con Carlo**, in memoria del nostro amico Orange **Carlo Tedeschi**, la **Corri a Fondi**, dove troveremo pronti ad accoglierci gli orange della nostra sezione locale capitanata da **Marco Stravato**, la notturna **Olim Palus** di Latina, la **Jennesina** e dulcis in fundo il **Trofeo Vitamina**.

Nella sezione sociale troverete il dettagliato resoconto mensile sui piazzamenti ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti durante il mese di appena trascorso, grazie alla paziente opera di raccolti dati di **Enrico Zuccheretti**, nonché tutte le opere di beneficenza effettuate dalla Podistica Solidarietà con i premi vinti alle gare grazie alla partecipazione degli atleti orange.

Vi presenteremo un evento unico nel suo genere, l'**Orange Training Masterclass**, un allenamento collettivo, un'occasione per migliorare ed essere seguiti dal nostro Presidente Pino Coccia e dai tecnici della squadra. Infine vi presentiamo il **Criterium Estivo**, un calendario ricco di gare sparse per tutto il Lazio e non solo, che ci porteranno a riempire la nostra estate di succulenti appuntamenti podistici.

Infine per la sezione dedicata alla solidarietà vi racconterò la mia personale esperienza di volontariato presso

**la mensa Caritas "Giovanni Paolo II"** a Colle Oppio dove la Podistica Solidarietà assicura il proprio sostegno grazie alla presenza di un gruppo di volontari, atleti e amici, affiancando per un sabato al mese lo staff e i volontari "permanenti".

Inoltre vi informeremo sulle ultime novità del **Progetto Marco in Malawi**, seguito dal nostro **Aldo De Michele** ed in particolare sulle nuove aule in costruzione presso la January Primary School ubicata in un'area depressa del paese vicino al Mulanje, la montagna più alta del Paese (oltre 3000 metri).

Adesso vi lascio alla lettura integrale del Tinforma, dandovi appuntamento a Settembre per il Tinforma Estate. Non mi resta che augurarvi buone vacanze e "Buone corse" a tutti!!!

**Tony Marino**



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

---

## **REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ**

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

# Contenuti

## 5 RESOCONTI

Alba Race: fatta!!! *di Viviana Maura Vitale*

Orange da medaglia!!! *di Marco Taddei*

Cross Città di Nettuno, corsa per la Solidarietà *di Francesca Boldrini*

Il giretto del lago *di Viviana Maura Vitale*

La mia Pistoia - Abetone *di Marco Tomassini*

## 17 AVVISI *di Redazione Podistica*

“Chi vive nel cuore degli amici non muore mai”: in ricordo di Carlo  
*di Antonio Marino*

A Fondi per una gara dal sapore particolare

A Latina un evento sportivo e uno solidale

Il falsopiano più bello del mondo!!!

Un chilometro in pista a tutta velocità!!!

## 23 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Orange Training MasterClass *di Marco Taddei*

Maggio: tante gare e tanti successi!!!

Ritorna il Criterium Estivo

## 31 SOLIDARIETÀ

Al servizio dei più deboli *di Antonio Marino*

Progetto Marco: nuove aule in costruzione per i bambini del Malawi

*di Aldo De Michele*

## 36 DLF

## 38 CALENDARIO GARE - LUGLIO 2018

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



**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**

## ALBA RACE: FATTA!!!

di Viviana Maura Vitale

Erano le 4.30 al semaforo davanti Caracalla. C'erano due auto. La mia e una vecchia punto verde militare. Dentro due runner, anche loro con i loro colori sociali, verde. E noi due arancioni. Io e la mia amica, che quando è scesa da casa alle 4.15 ha detto che aveva appena finito di vedere un film, che aveva dormito 4 ore e poi si era svegliata.

**La mia adrenalina era entrata in funzione alle 2.50 e avevo fatto la cotoletta nel letto ancora per un'ora.**

Io mi sono messa anche il rossetto alle 4.30. Perché la follia deve arrivare fino in fondo. Anche le macchine potevano correre felici e in un lampo seguendo i fari che spuntavano da ogni dove sul lungotevere siamo arrivate davanti allo stadio dei marmi.

Le macchie arancioni erano quelle del solito leopardo che si presenta alle gare. Ce ne sono tante, sparse. Sappiamo di far parte dello stesso animale. E come sempre, quando sono riuscita a raggiungere il primo bagno chimico... fotoooooo fotooooo. Una tradizione per me. Ma ci riesco (sappiatelo eh!). Foto senza il fotografo: Maurizio dormi eh! Sono intervenuti perfino due fotografi "abusivi", che non avrebbero mai avuto l'onore di fotografare l'animale arancione prima di una gara... hip hip urrà... ammazza quanto strilliamo pure alle 5 del mattino.

In ordine sparso ci riscaldiamo. Inizio a riconoscere gli orange. Ecco la triatleta, elegantissima nella sua corsa, bella e sorridente, ecco quella che l'anno scorso ha fatto il passatore (chissà quest'anno?). Nel Gazebo le chiesi se potevo toccarla... ma come si fanno 100 km? Ecco la regina dei selfie, simpaticissima orange attiva sui social, ecco l'amico che mi fa fare la lepre, ecco il mio coach che per tutto il percorso ho immaginato che fosse dietro di me a dirmi: guai a te se molli.

Si parte tutti appiccicati, **il sole è appena sorto e i bellissimi atleti di marmo restano dietro di noi a guardare il centro dello stadio.** La strada è stretta, ci vorrà un po' prima di avere uno spazio

per correre in pace. Ma che pace, un invasato corre come se fosse su una scacchiera a fare il cavallo e sorpassa qua e là, al limite della sicurezza. Mi è scappato un: ma dove devi andare? Mi ha guardata male. Poi arriva il mio incubo. Le



donne con il lato b diciamo abbondante. Ecco io posso essere sorpassata da chiunque. Trovo sempre una ragione: è uomo, è giovane, è allenata, è quel che sia... ma le atlete con il lato b abbondante mi urtano i nervi. Lo so che la velocità non dipende da quello. Ho visto ragazze abbondanti darmi due piste! Ma ogni volta mi vengono i nervi. E, prima mi deprimi e poi accelero.

Quanto correte aho! So' le 5,45! Ecco che davanti a me c'è quella che chiamo la Runner ballerina. Per quanto vada veloce, solleva le gambe leggermente oblique e sposta il corpo a destra e a sinistra. Ti presenterei un paio di allenatori... poi c'è l'atleta forse per caso che non so con quale coraggio si porta sui piedi circa 100 chili. Di solito parte sparato, quasi mi supera nei primi tre chilometri, poi lo trovo ansimante che gronda sudore da tutti i pori e cammina lento (Voi veloci non le vedete ste cose eh?!). Poi ci sono le amiche che discutono e si arrabbiano solo che oggi ero meno lenta e non ho sentito cosa dicessero. Però ero colpita dalle loro magliette: **Saubaudia, Tivoli, Monterotondo... e a che ora vi siete svegliate?**

Poi c'è il cane. Perché c'è sempre un cane in gara? Io amo gli animali ma io non vado ai loro concorsi di bellezza o di abilità! Mi fa terrore il guinzaglio. Penso che potrei inciampare e sfracellarmi. Poi c'è quello che è arrivato e torna indietro a recuperare qualche amico. Ecco quello lo vorrei prendere a schiaffi... porta rispetto no?! Io sto ancora qua! Nelle gare vere tornano indietro con la medaglia

al collo e la bottiglietta di acqua in mano: daje che è finita- ti dicono... acc...

Le macchie orange sparse qua e là sono sempre solidali. **Noi della retroguardia ci salutiamo e c'è una certa galanteria: gli uomini ti passano vicino e ti dicono: forza orange!** A parte uno che ricordo a Villa borghese che quando mi vide: abbassa quel mento, allarga le braccia e daje no? Che te stai a fa' la passeggiata? Vai va...!

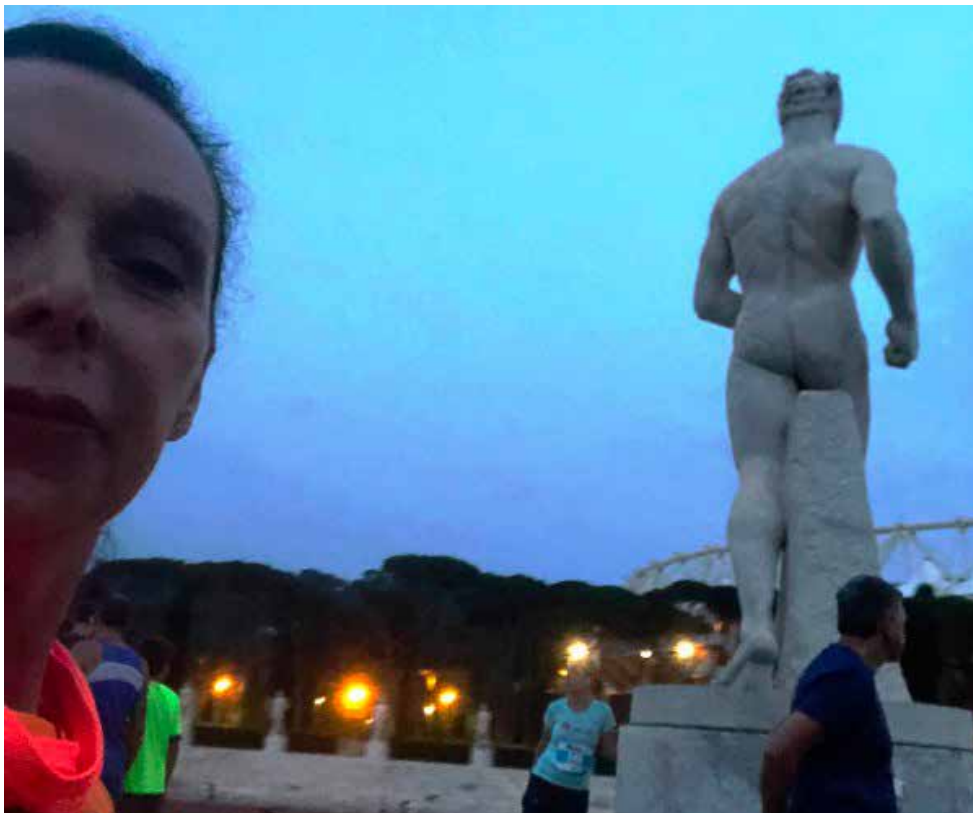
Correvano tutti come fossero le 10 del mattino di domenica. Correvamo e pure la sicurezza era solidale. C'era una signora molto avanti con gli anni truccata e pettinata alla perfezione... come non capirla! Curioso calpestare i quadrati fuori dallo stadio con su scritto Tomba, Abbagnale... non mettevo mai i piedi sul nome... mi faceva strano.

**Stadio Mennea. Che bella storia la sua.** E poi la meta. Lo Stadio Olimpico. Che fico! I grandi schermi, il bellissimo prato, gli spalti. Nel tunnel che porta alla pista qualcuno non ha trattenuto l'inno

della sua squadra e nonostante i 6 km, il fiato c'è stato per molti per cantare. Sento lo speaker che dice: la Podistica Solidarietà anche questa volta è la più numerosa! In tutte le gare sono sempre presenti e più di tutti! Ma come fate? Ecco il traguardo, c'è il coach che aveva promesso che ci sarebbe stato. Controllo l'andatura. Veloce no, ma almeno elegante. Mi da il cinque e sorride. Mi ha massacrata ma gli effetti si vedono. Il mio cuore ringrazia. Le macchie dell'animale si raggiungono e siamo di nuovo insieme sul prato e sorridiamo.

**Perché il runner quando ha finito di correre è felice.** Lo sballo del corridore comincia quando la corsa finisce. Un po' drogati, un po' felici, un po' sudati ci stringiamo per la foto finale. Non è più l'alba. È un altro giorno. **Il nostro motore si chiama passione e ci porta dovunque.**

**Anche di notte. UOMINI**



## ORANGE DA MEDAGLIA!!!

di Marco Taddei

Allo Stadio della Farnesina è di scena il **TROFEO LANCI, VELOCITA' E MEZZOFONDO MASTER**, una manifestazione a prologo dei Campionati Regionali di Società Master.

La Podistica Solidarietà presenta un numero considerevole di atleti considerando il giorno feriale e la tipologia di competizione.

Si deve effettuare un'accoppiata di lanci tra: peso, disco e martello. Oppure un'accoppiata di corsa tra velocità e mezzofondo, scegliendo tra 100mt o 200mt e 800mt e 1500mt una formula molto divertente che mette alla prova sia la velocità che la resistenza, senza abbondare di acido lattico viste le distanze proposte.

In queste competizioni è importante confermare l'iscrizione al tavolo della giuria "almeno" un ora prima dell'inizio della propria specialità. I lanci consistono in 3 prove, a differenza delle canoniche 4 proposte nei Campionati Master. Le corse presentano un numero di serie relativo alla quantità di iscritti per ciascuna disciplina. Nel caso della velocità devi essere fortunato a beccare

la situazione ventosa favorevole o si rischia di rimanere penalizzati rispetto ad altre serie con vento a favore.

La valutazione della gara è indicata da un punteggio che tiene conto della prestazione ottenuta e della categoria di appartenenza.

Si possono ottenere molti punti e superare anche i tradizionali TOP se ci riscopriamo ottimi velocisti o saltatori o lanciatori!!!

**La nostra squadra, la Podistica Solidarietà è ormai una realtà indiscussa nell'Atletica Leggera**, dopo i primi vagiti emessi 6 anni fa con le prime partecipazioni, ora vanta rispetto e considerazione e soprattutto risultati di qualità.

Come Testimoniano le classifiche conseguite in questo Trofeo.





**UOMINI**

<b>TROFEO VELOCITÀ/MEZZOFONDO MASTER UOMINI</b>					
<b>Clas.</b>	<b>Codice Società</b>	<b>Prov.</b>	<b>Comune</b>	<b>Punti</b>	
1	RM232 ASD ROMATLETICA FOOTWORKS	RM		6283	12
2	<b>RM069 PODISTICA SOLIDARIETÀ'</b>	<b>RM</b>		<b>6048</b>	<b>21</b>
3	RM183 LAZIO RUNNERS TEAM A.S.D.	RM		3515	6
4	RM014 A.S.D. LIBERATLETICA	RM		3149	5
5	RM106 GIOVANNI SCAVO 2000 ATL.	RM		3049	5
6	RM161 ATL. ROMA ACQUACETOSA	RM		2846	8
7	RM129 DUE PONTI SRL	RM		2214	3
8	RM187 ASD PODISTICA 2007 TORTRETESTE	RM		1124	2
9	RM282 A.S.D. GUIDA SICURA	RM		1050	2
10	RM185 O.S.O. OLD STARS OSTIA	RM		793	2
11	RM046 ACASI CAMPIDOGLIO PALATINO	RM		642	1
12	RM328 CARACALLA ATLETICA A.S.D.	RM		541	1
13	RM345 OLGIATA 20.12 S.S.D.R.L.	RM		382	1
14	RM026 LEPROTTI DI VILLA ADA	RM		284	2
15	RM189 G.S. CAT SPORT ROMA	RM		222	1

Secondi nel Trofeo Velocità/Mezzofondo con gli Uomini è un risultato straordinario!!!

Grandi prove da parte di tutti e sugli scudi tra gli uomini le prestazioni di :

- **Daniele Pegorer** sui 1500mt con 4'45"53 e 638 punti
- **Antonio De Caro** sugli 800mt con 2'22"89 e 473 punti
- **Pierluigi Panariello** sui 1500mt con 5'34"81 e 469 punti
- **Giuseppe Morelli** sui 200mt con 29"71 e 450 punti

Hanno partecipato:

Paolo Sai(278p + 151p), Massimo Rodolico(271p), Umberto Martino (259p+ 252p), Andrea Ascoli Marchetti(334p+ 367p), Walter Duca (268p + 203p), Daniel Peiffer (64p+ 162p), Roberto Nigro

## DONNE

### TROFEO VELOCITA' / MEZZOFONDO MASTER DONNE

Clas.	Codice Società	Prov.	Comune	Punti	
1	RM232 ASD ROMATLETICA FOOTWORKS	RM		2130	4
2	RM183 LAZIO RUNNERS TEAM A.S.D.	RM		2045	4
3	<b>RM069 PODISTICA SOLIDARIETA'</b>	<b>RM</b>		<b>1662</b>	<b>4</b>
4	RM073 POL. UNIVERSITA' FORO ITALICO	RM		884	1
5	RM345 OLGIATA 20.12 S.S.D.R.L.	RM		564	2
6	RM129 DUE PONTI SRL	RM		547	1
7	RM038 LYCEUM ROMA XIII A.P.D.	RM		0	0

**Terze classificate !!!** Poca partecipazione per le Ladies, sfortunata Tiziana Malatesta nostra punta di diamante che ha avuto una contrattura al 200mt e si è dovuta ritirare, ma grandi prove di Marcella Cardarelli e Chiara Battocchio sia negli 800mt che nei 1500mt dove hanno fatto corsa praticamente senza avversarie. Ecco le loro migliori prestazioni :

- **Marcella Cardarelli** sui 1500mt con 5'41"98 e 567 punti
- **Chiara Battocchio** sui 1500mt con 5'51"69 e 512 punti

Ma ci siamo distinti anche nei Lanci Uomini con la seguente classifica

### TROFEO LANCI MASTER UOMINI

Clas.	Codice Società	Prov.	Comune	Punti	
1	RM042 CUS ROMA	RM		5612	8
2	RM232 ASD ROMATLETICA FOOTWORKS	RM		2274	4
3	<b>RM069 PODISTICA SOLIDARIETA'</b>	<b>RM</b>		<b>1804</b>	<b>6</b>
4	RM038 LYCEUM ROMA XIII A.P.D.	RM		1641	2
5	RM046 ACSI CAMPIDOGLIO PALATINO	RM		1543	2
6	RM183 LAZIO RUNNERS TEAM A.S.D.	RM		1262	2
7	RM041 G.S. BANCARI ROMANI	RM		1191	2
8	RM243 SPORTRACE	RM		968	2
9	RM071 A.S.D. KRONOS ROMA	RM		758	2
10	MC008 S.E.F. MACERATA	MC		697	1

**Terzi Classificati!! Non male per una società Podistica!!!!** Questi i risultati dei nostri Lanciatori

- **Raffaele Buonfiglio** Disco 21,01 mt con 368 punti
- Raffaele Buonfiglio Giavellotto 18,53 mt con 300 punti
- **Alessandro Libranti** Disco 19,44 mt con 293 punti
- Alessandro Libranti Peso 6,32 mt con 275 punti

Ottimi risultato ed enorme divertimento ma soprattutto l'emozione di partire dai blocchi, l'adrenalina del "Ai vostri posti...", la campanella dell'ultimo giro, l'attrezzo che va oltre la misura immaginata... Questo e molto di più è Atletica Leggera.

**Sabato 16 e Domenica 17 Giugno, alla Farnesina, ci saranno i Campionati Regionali di Società , le iscrizioni si chiudono Giovedì 14 Giugno al mezzanotte ... pensaci ...**

**Se vuoi saperne di più contattatemi e potrò fornire le tutte le informazioni possibili.**

# CROSS CITTÀ DI NETTUNO, CORSA PER LA SOLIDARIETÀ

di **Francesca Boldrini**

Grande successo per la 12ª edizione del **Cross Trofeo Città di Nettuno - Memorial "B. Macagnano"**, svoltasi lo scorso 2 giugno presso l'area riservata CRALL, Poligono Militare e che ha visto la partecipazione di oltre 600 atleti per la gara competitiva e di numerosi altri podisti per la passeggiata non competitiva, **tra cui in particolare annoveriamo la presenza di tanti ragazzi diversamente abili ai quali è dedicata questa giornata**. Ricordiamo infatti che il ricavato della manifestazione, al netto delle spese per l'organizzazione della stessa, sarà impiegato **per finanziare un campo estivo della durata di due settimane presso il Camping Village Isola Verde e che ospiterà (precisamente dal 2 al 13 luglio) i giovani diversamente abili di Spiragli di Luce**, la Onlus gestita da anni con tenacia e passione da **Elisa Tempestini**.

Il Cross Trofeo Città di Nettuno, organizzato in associazione con la ASD Podistica Solidarietà, con il prezioso contributo della Fondazione Porfiri e sotto

l'egida di FIDAL e CONI, rappresenta l'evento di punta nell'ambito di altre numerose iniziative promosse da Elisa allo scopo di favorire l'integrazione di individui meno fortunati; **lo sport e la cultura sono gli strumenti scelti per raggiungere**



**quest'obiettivo, e così da anni con cadenza regolare i ragazzi prendono attivamente parte a corsi di nuoto e pallavolo ed altre attività ludico-culturali**, tra le quali spicca senz'altro il progetto LeggiAmo, laboratorio di lettura creativa ospitato nella sala consiliare del comune di Nettuno, sempre col sostegno della fondazione Porfiri.

Tornando alla gara, questa si è sviluppata su un particolare e suggestivo itinerario all'interno della riserva naturale di Torre Astura ed ha visto trionfare in casa la fortissima orange **Maria Casciotti** tra le donne e **Francesco Tescione** (Podistica Aprilia) tra gli uomini. Come di consueto la gara si è contraddistinta per la sua generosità e non solo per le lodevoli finalità che persegue: ricchi premi bio per i vincitori assoluti e di categoria, pacchi gara con buon vino delle cantine Bacco e vari prodotti Palmolive e de L'Erbolario, ristoro vario e abbondante per tutti i partecipanti a base di insalate di riso, frutta, vino e ciambelline, con un occhio di riguardo ai podisti celiaci, che hanno potuto usufruire di un menu dedicato.

I ringraziamenti da parte di Elisa per l'ottima riuscita dell'evento vanno **al presidente della Podistica Solidarietà, Pino Coccia, per aver interamente devoluto a Spiragli di Luce il premio per il primo posto ottenuto tra le società partecipanti**. Poi in ordine sparso a tutti gli sponsor, al Generale Angelo Assorati per la concessione degli spazi, alle Società Podistiche che hanno promosso questa gara all'interno dei propri calendari, allo speaker



Angelo Pagliaroli, a tutto il personale dell'U.T.T.A.T, a Daniele Occhiodoro del Camping Village Isola Verde ed a Mirko del ristorante "Tutto pesce" che ospitano il centro estivo, alla dottoressa Manuela Moroni ed a tutti coloro che hanno abbracciato il progetto Spiragli di Luce.

Elisa, un esempio di donna, madre ed atleta che

con coraggio parla e lotta per la dignità di chi non ha voce e **ci ricorda con il suo impegno che gli altri siamo noi ed in questo caso in particolare che la solidarietà non va in vacanza...** pertanto auguriamo buon lavoro a lei ed un sereno e gioioso campo estivo a tutti i suoi ragazzi!!!



# IL GIRETTO DEL LAGO

di *Viviana Maura Vitale*

## **Ci sono gare e gare.**

Io le guardo dalla prospettiva di chi si iscrive, magari on line dal sito della Podistica, e le sceglie o perché sono famose, o perché se ne condivide la causa, o perché si ha voglia di gareggiare e basta. Non ci si può iscrivere però a tutte le gare. Alcune richiedono lunghe preparazioni, come le maratone, altre hanno bisogno di spirito di sacrificio perché vengono fatte in orari o lungo percorsi impegnativi. Bisogna considerare anche le condizioni climatiche, il caldo, il freddo, il parcheggio...

**Il giro del Lago di Campotosto** era una di quelle gare che io più volte ho visto in calendario e mi facevo grandi fantasie di come potesse essere girare intorno ad un lago. Poi capivo che il percorso era più lungo di una mezza e quindi "ciao Lago!". Fino a quest'anno, quando lo sguardo è caduto su una gara parallela al giro di 25 km, di "soli" 12 km.

**Dieci li so fare, 12 che vuoi che sia. Sarà il giretto del Laghetto, ma meglio di niente.**

Un'altra caratteristica delle gare sono le fantasie popolari presenti nei racconti di chi le ha già fatte.

**(Ho imparato che le gare sono come i film: ognuno ci vede quel che vuole, meglio andarsene a fare direttamente).**

Io che di geografia capisco poco e di meteorologia pure, mi ero fatta l'idea che un lago presente in un posto non definito vicino L'Aquila, dovesse essere un posto verde e fresco. E con grande delusione ho ascoltato i racconti di chi narrava di un caldo afoso dovuto all'umidità di un laghetto artificiale. Sono comunque partita di prima mattina di un sabato non senza essermi chiesta perché non restassi a letto a riposare invece di andare chissà dove a rincorrere chissà quale lago.

Avevo ovviamente rimosso il piccolo particolare che se si va a 1400 metri, necessariamente bisogna salire e per salire ci sono le curve. E io soffro le curve.

Che fai, torni indietro? No no. Tanto il lago starà qui dietro.

Infatti, dopo circa 38 k in salita (in auto per fortuna), finalmente il navigatore mi avverte che manca poco e soprattutto incontriamo un grande autobus grigio dal quale spuntano tante magliette arancioni.

Mi sembra un miraggio.

Ecco, lo seguiamo che di certo lui sa dove bisogna andare. Ma poiché pure gli autisti orange sono educati, ci fa cenno di andare avanti pensando che volessimo correre. Sì. E per dove?

In qualche modo si arriva praticamente nel nulla. Dopo aver avuto il primo scorcio del panorama e della diga che sembrava dividere il resto del mondo da una imponente natura che si percepiva perfino dai segnali stradali che avvertivano che cervi e cinghiali avrebbero potuto tagliare la strada. (E per strada erano appunto rimasti alcuni evidenti segni del loro passaggio, di certo dopo aver mangiato).

Un bar, un ufficio postale chiuso, una chiesa prefabbricata, un ufficio di lamiera.

Una lunga strada, mezza in salita e mezza in discesa. Al centro quello che io chiamo il bananone. Blu.

**Eccomi arrivata a Campotosto.**

Fa fresco. Piacevole per chi corre. Mi chiedo se porto con me un kway leggero, ma poi penso che ce la posso fare anche senza.

Siamo tanti orange, ma quasi tutti sono la' per il giro grande. Per quello piccolo siamo io e il mio amico Roberto, che mi sembra un miraggio. Già mi vedevo sola per le montagne quando lui mi dice di andare insieme! E allora un po' mi tranquillizzo perché avevo capito che solo in 19 avremmo corso la 12 km. **La partenza è buffa. Quelli da 25 verso l'alto e quelli da 12 verso il basso.**

Ma la Podistica ha fatto un bel numero prima della partenza. Non eravamo riusciti a fare la





foto perché eravamo tutti sparpagliati ma, pochi minuti prima della partenza c'eravamo tutti e Marco urla: fotoooooo fotooooo. E obbedienti come soldati ci mettiamo in posa senza curarci che era stata annunciata la partenza dei camminatori e noi eravamo giusto sul nastro di partenza, circa in 70... più di tutti come sempre.

Lasciamo posto a chi parte e poi ci ricomponiamo per il nostro rito. Pronti via. Capisco subito che il lungo lago è una strada panoramica che parte in una luuuunga discesa progressiva che scioglie subito i muscoli e mi lancia a velocità interessanti, anche se tutti gli altri sembrano beneficiare della discesa molto più di me. Decido di non osare anche perché ad un certo punto la geografia diventa chiara: 6 km di discesa, poi si gira, l'arrivo è lo stesso della partenza: **GLI ULTIMI 6 Km SONO IN SALITA...** non mi è mai capitato, vado piano, non posso sprecare tutte le energie.

**Al 4° km appare il lago con tutti i suoi meravigliosi colori**, un ristoro dedicato solo a noi, e dopo aver

brindato a sali con il mio compagno di viaggio, faccio qualche foto, visto che non vinco mai, almeno mi diverto!

Aspetto con ansia il giro di boa al 6° km e li capisco qualcosa che fino a quel momento non si era ancora svelato: **Macerie**. Un palazzo puntellato con assi di metallo. Crepe nei muri di una casa disabitata. Amatrice è a meno di 40 chilometri.

**Sono i ricordi di un inferno che abbiamo vissuto tutti, direttamente o indirettamente.** Ricordo alcuni incontri con miei pazienti. Incredibile, nel mio piccolo mondo almeno quattro persone mi hanno parlato di dolore e perdite in quella notte maledetta. Ricordo una professoressa, un fidanzato uscito qualche minuto prima per andare a caccia, un bambino, due genitori anziani. Tutti entrati nel mio studio non più vivi, ma presenti nelle lacrime di persone che aiutavo per problemi di vita e ora parlavano di morte. **Questo pensiero improvviso mi dà una strana scossa e sento che la salita di può fare. Si deve fare.**

Riprendo la corsa e cerco una tecnica per tenere sotto controllo il cuore che non deve andare troppo in alto e i muscoli che ancora non sono all'altezza di questo sforzo. **Corro ad elastico e io e Roberto ingaggiamo uno strano gioco di lepre e volpe.** Si gioca così: si parte insieme poi io (la lepre) inizio a correre veloce e Roberto (la volpe) mi guarda sorniona. Prima prova a seguirmi, so che si sente stimolato dal mio scatto, poi riprende il suo passo costante e aspetta un po' che io mi calmo e prendo fiato e lui mi raggiunge. E poi ricominciamo. Finché non vedo una donna che mi aveva superata in discesa... arrancava un po' un salita ma sembrava voler giocare pure lei a volpe e lepre. Mmmmm non era neanche una orange ed eravamo rimasti in pochissimi. Potevo mai permettere ad una avversaria di arrivare prima di me? Guardo Roberto e gli faccio capire che provo ad andare, lui non capisce perché (ma poi mi approverà) e mi lancio affinché l'avversaria arrivi ben 2 minuti dopo di me!

**Ma l'ultimo sprint me lo dà un bambino di non più di 4 anni che stava a circa 500 metri dall'arrivo.**

Appena mi vede inizia a battere le mani e io gli dico: grazie! Se tu batti le mani per me io divento più veloce. E il bambino ci crede e inizia a battere le mani forte. E io ci credo più di lui e volo (va beh dai sono sempre io...) all'arrivo. Prima del nemico! Ole'! Ed era pure della mia categoria (eravamo solo 3, ma io ero prima!!).

A questo punto non resta che aspettare l'amatriciana, ma ero ancora colpita dall'effetto

benefico dell'incitazione del bambino. E allora mi sono appostata a 500 metri dall'arrivo e se vedevo un orange lo incitavo. **Che belli quei sorrisi! È proprio bello in un ultimo momento di sforzo vedere che qualcuno ti guarda, qualcuno "vede" cosa stai facendo, qualcuno "ti vede". E quando siamo visti ci ricordiamo che possiamo essere amati.**

Ma questi sono deformazioni professionali. **Io sono qui per correre... e per testimoniare che dalle macerie si può rinascere.**



## LA MIA PISTOIA - ABETONE

di Marco Tomassini

Sicuramente Siddharta Gautama, **il Buddha storico**, non ha mai fatto la Pistoia – Abetone, ma deve aver vissuto un'esperienza simile per aver posto come pietra miliare della sua dottrina la frase **“La vita è sofferenza”**. Dopo aver fatto il Passatore l'anno scorso, avevo deciso per il 2018 di provare questa bellissima e impegnativa gara. Avevo studiato l'altimetria e mi sembrava simile come pendenza alla prima metà del Passatore. Ho scoperto così, a mie spese, **che un conto è un disegno su carta un'altra cosa è la realtà che vivi in quelle salite**. Per fortuna avevo fatto una buona preparazione e così sono partito abbastanza fiducioso. Al 5 km con l'inizio della salita (9 Km), che porta a Le Piastre tutto si fa subito difficile con pendenze che arrivano fino al 10%. Le gambe però girano ancora bene, la temperatura non è elevata e riesco a superare abbastanza agevolmente la salita. La discesa che segue aiuta a recuperare le forze, poi al 23° altra salita non impegnativa seguita da una discesa fino a San Marcello (1° traguardo) e da un'altra discesa ripidissima e stancante di 3 Km. A questo punto torniamo al discorso iniziale sulla sofferenza, **la durissima salita finale inizia proprio,**

**nel mio caso, con il momento più caldo della giornata.**

La prima parte è sotto il sole, poi per fortuna la strada passa per una ombrosissima faggeta. I tornanti si susseguono uno dietro l'altro con pendenza media del 5,5% e massima del 12%.

Questa salita sembra non finire mai e i chilometri fatti iniziano a farsi sentire. Ogni tanto sembra che la salita si stia addolcendo ma dopo poco torna a farsi ripida. Al 44° sono stanco fisicamente ma soprattutto mentalmente, avrei bisogno di un supporto morale ma sono l'unico orange presente e nessuno ad incitarmi. Prendo il cellulare e mentre arranco per la salita chiamo a casa. Riesco solo a dire **“Nun ce la faccio più”**, **mia moglie mi incita ad andare avanti e mia figlia Asha da atleta e anche da tecnico mi motiva ad arrivare senza arrendersi**. Le loro parole mi danno una grande carica e riparto di buona lena fino ad arrivare al traguardo con il sorriso e con la gioia di essere riuscito a portare a termine questa ultramaratona.



Naturalmente la Pistoia – Abetone non è solo fatica, i paesaggi sono bellissimi, l'organizzazione è una delle migliori che abbia mai visto in 42 anni di gare. I ristori ogni 3 km pieni di ogni ben di Dio e sempre forniti per tutti gli atleti dal primo all'ultimo. Sento il dovere di ringraziare tutti i volontari che si sono impegnati per la realizzazione di questa splendida e faticosa competizione. La rifarei? Forse in automobile... o forse sì?

**L'ultramarcia**

**Marco “Tommy” Tomassini**





**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

# “CHI VIVE NEL CUORE DEGLI AMICI NON MUORE MAI”: IN RICORDO DI CARLO

di Antonio Marino

Sabato 16 giugno si rinnova a San Giovanni Incarico (FR) l'appuntamento con la “Corriamo con Carlo” - 6° memorial Carlo Tedeschi, gara podistica sulla distanza di 10 km. Ma per noi popolo Orange questa non è semplicemente una gara: è decisamente molto di più.

**Carlo Tedeschi era, anzi è ancora come prima e più di prima uno di noi. Una persona semplice ma allo stesso tempo dal cuore grande. Un ragazzo, un figlio, un Orange.**

Dal 2013, anno in cui il destino ha deciso che per Carlo era terminata l'esistenza terrena e iniziava quella celeste, **la famiglia e gli amici hanno voluto fortemente questo appuntamento, questa festa che ricordasse a tutti questa persona davvero speciale.**

Il ritrovo della “Corriamo con Carlo” è fissato sabato 16 giugno alle ore 16.30 in località **SAN CATALDO**, nel comune di **SAN GIOVANNI INCARICO**, in provincia di FROSINONE. La partenza della gara sarà data alle ore 18:30.

La gara competitiva di 10 km su strada si svolgerà su un percorso molto lineare praticamente piatto; **è prevista anche una passeggiata non competitiva a passo libero di 2,5 Km aperta a tutti.**

Il costo dell'iscrizione è di 10 € in pre iscrizione fino a venerdì 15 maggio; invece per la passeggiata non competitiva ci si potrà iscrivere il giorno stesso della gara.

Quest'anno la gara sarà a numero chiuso per i primi 400 iscritti; per tutti pacco gara e medaglia ricordo. Lungo il percorso sono previsti ben due ristori oltre **al ricchissimo ristoro post gara preparato curato direttamente dai genitori di Carlo e dai suoi compaesani.**

La gara sarà valida come 7ª tappa del Grand Prix Fidal Frosinone. Inoltre sono previsti tanti premi per tutti: i primi tre assoluti maschili e femminili, i primi tre di ogni categoria e le prime cinque società.

La gara non fa parte di alcun criterium, ma per tutti gli orange che volessero partecipare alla gara posso assicurare **un'accoglienza familiare e tanta riconoscenza da parte della famiglia di Carlo** e di tutti coloro che gli hanno voluto bene e gliene vogliono ancora.

**Carlo, ovunque tu sia, noi orange non ti dimentichiamo...**



Il gruppone Orange corre compatto verso il traguardo in occasione del primo memorial Carlo Tedeschi

## A FONDI PER UNA GARA DAL SAPORE PARTICOLARE

*di Redazione Podistica*

*Il gruppo Orange presenta a Fondi alla scorsa edizione*

Domenica 23 giugno si svolgerà l'8ª edizione della "Corri a Fondi", gara podistica competitiva sulla distanza di 9 km. Questa gara, organizzata dalla società sportiva Fondi Runners 2010, assume una particolare importanza per la nostra società: infatti, **la manifestazione si svolge su un territorio dove la presenza Orange è molto numerosa grazie al contributo delle nostre sezioni di Fondi appunto, capitanata dal nostro Marco Stravato, e delle sezioni di Latina e Nettuno. Il percorso è ricavato sulle strade del centro della cittadina di Fondi su un circuito da ripetere più volte;** i ristori saranno assicurati ogni due chilometri.



Il ritrovo della gara è presso la Piazza Unità d'Italia (Piazza Castello) dalle ore 17:00; sarà possibile ritirare i pettorali dalle 19:30 in poi **la partenza sarà data alle ore 21:00 da Viale Vittorio Emanuele III.**

La quota di partecipazione è di 10 € con pacco gara in preiscrizione fino a giovedì 21 giugno; sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a trenta minuti dalla partenza o fino ad esaurimento dei pettorali ad un costo pari a 12 €. Per tutti partecipanti è previsto un ricco pacco gara e la partecipazione alla cena finale (pasta, salsiccia, mozzarella, frutta, dolce, acqua, vino e amaro Erbes), **oltre al solito e spettacolare frutta party organizzato dai nostri orange.**

Nell'ambito della manifestazione si svolgerà anche la prima edizione della "Corri a Fondi Junior", gara non competitiva di 1 km riservata ai ragazzi da 2 a 17 anni (la partenza è prevista alle ore 19:00 da Viale Vittorio Emanuele III).

Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili** con trofei e premi in natura o con materiale sportivo. Saranno inoltre premiati **i primi sei atleti delle categorie maschili** A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70, N75 e oltre e **le prime sei atlete delle categorie femminili** A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e oltre. Saranno premiate **le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 20 atleti classificati,** con i seguenti rimborsi stornati dalle iscrizioni:

1ª classificata 25 pettorali in omaggio; 2ª classificata 20 pettorali in omaggio; 3ª classificata 15 pettorali in omaggio; 4ª classificata 10 pettorali in omaggio; 5ª classificata 5 pettorali in omaggio.



**L'AVIS di FONDI premierà i primi 5 atleti e atlete giunti al traguardo, che al momento dell'iscrizione comunicano di essere iscritti ad un gruppo di donatori di sangue.**

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà e del Criterium Estivo.** Tanti buoni e gustosi motivi per essere presenti a Fondi e trascorrere una piacevole serata in compagnia dei nostri amici delle sezioni di Fondi, Latina e Nettuno.

## A LATINA UN EVENTO SPORTIVO E UNO SOLIDALE

*di Redazione Podistica*

Sabato 30 giugno a Latina si svolgeranno due eventi molto importanti: in primis l'evento sportivo la **"Notturna Olim Palus - Memorial "Roberto Lazzeri"**, gara competitiva sulla distanza di circa 9 km.

Il ritrovo della competizione è fissato in Piazza del Popolo alle ore 19:00 mentre la partenza alle ore 21:00. Il costo dell'iscrizione è di 10 € e sarà possibile iscriversi a questo prezzo fino a sabato 30 giugno 2018 alle ore 13:00; dalle 13 fino alle 20 di sabato il costo sarà invece di 15 €. Saranno premiati per gli assoluti **i primi 3 uomini e le prime 3 donne giunti al traguardo** con trofeo e premi in natura.

Inoltre sarà assegnato il **Trofeo "Il Campione di Latina"** al primo Assoluto maschile e alla prima Assoluta Femminile **RESIDENTI NEL COMUNE DI LATINA** (potrà essere richiesta l'esibizione di un documento di riconoscimento per accertare il comune di residenza) con il titolo di **CAMPIONE/CAMPIONESSA DI LATINA**.

Per le categorie saranno premiati i primi 3 classificati per ogni categoria Maschile con premi in natura (A/20-B/25 unica, C/30, D/35, E/40, F/45, G/50, H/55, I/60, L/65, M70, N/75 e oltre); le prime 3 classificate per ogni categoria Femminile con premi in natura (A/20-B/25 unica, C/30, D/35, E/40, F/45, G/50, H/55, I/60, L/65, M70, N/75 e oltre).

Passiamo adesso al secondo evento previsto per la giornata, un evento solidale molto importante, ovvero **"La Corsa di Alessia"**, una corsa non competitiva di 3 km, libera ed aperta a tutti, con ritrovo alle ore 19.00 e partenza alle ore 21.00, dove potranno prender parte anche i bambini!! Ci si potrà iscrivere direttamente sul luogo di ritrovo; fino ai dodici anni l'iscrizione è gratuita (senza maglia di gara) mentre dai 13 anni compiuti, la quota di iscrizione è di € 6,00 ed è comprensiva di maglia commemorativa fino ad esaurimento.

Per maggiori informazioni sull'**Associazione Alessia e i Suoi Angeli Onlus**, vi invitiamo a visitare la pagina Facebook della stasse al seguente indirizzo [www.facebook.com/alessiaeisuoiangeli](http://www.facebook.com/alessiaeisuoiangeli)

Un'occasione imperdibile per trascorrere una serata di divertimento per le strade del centro di Latina, correndo o camminando in allegra compagnia!!! Al termine dell'evento, inoltre, è previsto un ricco pasta party per tutti! Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del **Circuito OPES - In Corsa Libera**.



Anna Marina Cutelle' e Paolo Giovannini

# IL FALSOPIANO PIÙ BELLO DEL MONDO!!!

*di Redazione Podistica*

Germana Bartolucci

L'associazione sportiva dilettantistica Tivoli Marathon e la pro loco di Jenne organizzano la dodicesima edizione de "La Jennesina", corsa podistica sulla distanza di circa 10,5 km che si svolgerà sabato 7 luglio con partenza da Subiaco, presso il Monastero di S. Scolastica e arrivo a Jenne.

Una gara particolare per la bellezza del percorso che attraversa luoghi suggestivi, ricchi di storia e di testimonianze religiose ed artistiche di notevole interesse che vale la pena di conoscere in modo approfondito:

**il Convento di San Francesco** (1327)

con il vicino ponte medievale (1356), l'arco trionfale (1787), **la Concattedrale di Sant'Andrea** (1789) e tutto il caratteristico rione che si snoda intorno alla **Rocca dei Borgia**, dove nacquero Cesare e Lucrezia Borgia. Poco fuori Subiaco, inerpicandosi per la Valle Santa, si incontrano i ruderi della Villa che l'imperatore Nerone si fece costruire a ridosso di tre sbarramenti artificiali del fiume Aniene ed i **Monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto**, che soli meritano una visita per le ricchezze artistiche che racchiudono e l'atmosfera di vera spiritualità che si respira.

Ritornando alla manifestazione sportiva, **il ritrovo è fissato dalle 15:30 presso il monastero di Santa Scolastica a Subiaco** dove si potrà ritirare il pettorale e il pacco gara, per poi proseguire in auto fino a Jenne. Una volta posteggiati i vostri mezzi dalle ore 16 in poi potrete utilizzare una delle numerose navette che vi riporteranno presso il Monastero da dove alle ore 18:00 in punto verrà data la partenza della gara. Per coloro che invece vorranno lasciare l'auto presso il Monastero sono previste navette anche nel dopo gara dalle ore 20 in poi. Il percorso di gara resterà chiuso al traffico dalle ore 17:50 alle ore 19:30.

Il percorso si sviluppa su un tracciato panoramico che unisce i monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto (510 m s.l.m.) con il centro storico dell'incantevole borgo medioevale di Jenne (850 m s.l.m.). **Immerso nelle bellezze naturali del Parco dei Monti Simbruini, il podista attraversa i luoghi sacri in cui visse Benedetto da Norcia e dettò la regola "Ora et Labora"**. Dopo aver affrontato 7,5 km di salite non troppo impegnative ma con pendenze variabili fino al 5%, si percorre la discesa di 2,5 km che conduce alle porte di Jenne dove, con un giro all'interno del paese di circa 500 metri si taglia, accolti dal caloroso pubblico e da suggestive musiche, l'agognato ed atteso traguardo.

Il costo dell'iscrizione è di 12 €; le iscrizioni chiuderanno giovedì 5 luglio alle ore 20. Le premiazioni degli assoluti e delle categorie avverranno esclusivamente al termine della manifestazione.

La gara fa parte sia del **Corto Circuito Run** che del **Circuito Opes - In Corsa Libera** in cui siamo impegnati a confermare e a migliorare la nostra posizione in classifica; inoltre fa parte del calendario del **Criterium Top Orange**, del **Trofeo Solidarietà** e del **Criterium Estivo**.

Tanti buoni motivi per partecipare alla gara e cercare di portare quanti più orange possibili al traguardo di Jenne!!!



# UN CHILOMETRO IN PISTA A TUTTA VELOCITÀ!!!

*di Redazione Podistica*

Lunedì 9 luglio, presso lo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini", si svolgerà la 6ª edizione del "Trofeo Vitamina". Il Trofeo vedrà tantissimi atleti competere in pista sulla distanza dei **1000 metri** per cercare la migliore prestazione su tale distanza.

L'evento è organizzato dal Vitamina Running Team in collaborazione con LBM Sport.

Il ritrovo della manifestazione è previsto all'interno dello Stadio "Nando Martellini" dalle ore 16:00 in poi per il ritiro dei pettorali; come da tradizione saranno effettuate diverse batterie sulla base dei tempi dichiarati dagli atleti.

**Il via alla prima batteria sarà dato alle ore 18:00 e a seguire partiranno tutte le altre batterie.**

Il costo dell'iscrizione è di 5 € e sarà possibile iscriversi entro le ore 20:00 del 7 luglio; all'interno dello stadio sarà allestito in loco un servizio di deposito borse per tutti gli atleti.

Saranno premiati **i primi tre assoluti uomini e donne** nonché il primo di ogni categoria maschile e femminile. Il cronometraggio sarà a cura della T.D.S. Timing Data Service.

**Una nuova sfida vi attende ... sarete in grado di battere il vostro personale sul chilometro???**

**Noi siamo sicuri che ce la farete!!**

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del calendario del nostro **Criterion Estivo**.



La partenza di una delle batterie del Trofeo con un folto gruppo di atleti orange capitanati da Marco Forrest Taddei



**NOTIZIE SOCIALI**

# ORANGE TRAINING MASTERCLASS

di *Marco Taddei*

**La Podistica Solidarietà** siamo noi!!!

Noi che ci tesseriamo, che partecipiamo alle numerose attività solidali, che facciamo numero e competiamo in classifiche di qualità.

**Siamo un solo colore Orange, tutti uniti in nome della Solidarietà e del nostro Presidente Pino Coccia.**

Possiamo vantare magnifici Atleti e laboriosi Collaboratori che ogni giorno si occupano delle molteplici attività che coinvolgono la nostra enorme popolazione.

Alla base di tutto c'è l'**Atletica Leggera**, la Regina delle Olimpiadi e la madre unica di tutte le nostre attività sportive.

La Podistica Solidarietà dispone di una **Scuola di Atletica Leggera che vanta tecnici FIDAL qualificati** il cui intento è perfezionare il gesto tecnico di ogni disciplina, preparare alle competizioni e migliorare le performance di ciascun atleta.

La Scuola intende educare oltre che raffinare le qualità atletiche di ciascuno.

La collaborazione tra tecnici è costruttiva, così come la condivisione di programmi e di metodologie di allenamento, diverse e diversificate, come noto, a seconda del periodo e delle caratteristiche dell'atleta.

Ecco l'idea di un evento che potrebbe diventare una consuetudine raggruppando le diverse formazioni di allenamento che fanno capo alla Podistica Solidarietà per svolgere un programma insieme condividendo sudore e divertimento.

**Marco Taddei, Isabella Calidonna e Fulvio di Benedetto**, saranno i coach, coordinati dal **Presidente della Podistica Solidarietà Pino Coccia**: perché siamo una società che può vantare di avere un Presidente tecnico qualificato.

Siete tutti invitati a partecipare all'evento!!!

Quando? **Sabato 9 Giugno 2018** Dove? **Stadio Pietro Mennea** (ex stadio dei Marmi)

A che ora ? **Dalle ore 15:30**

Cosa portare? **La maglia Orange, il sorriso e qualcosina da mangiare o bere per un party finale**

L'evento è anche su Facebook

Seguirà Programma della giornata...

Stay Tuned...





# MAGGIO: TANTE GARE E TANTI SUCCESSI!!!

di Redazione Podistica

Il nostro Presidente Pino Coccia ritira il premio di società per la vittoria alla Corri Bravetta - Wellness Run



Il mese di **Maggio**, ha visto in calendario molte più gare rispetto ai mesi precedenti; infatti oramai stiamo in piena primavera ed il clima più gradevole agevola gli atleti a partecipare più spesso ai vari appuntamenti podistici.

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



## 1° POSTO:

**Race for The Cure;**

**Vivicittà Vivifume;**

**Race for Children;**

**Roma 3 Ville Run**, sia nella classifica di quantità stilata sulla base degli atleti arrivati al traguardo, sia nella classifica tecnica stabilita dalla somma dei tempi dei migliori 10 atleti;

**Corri Bravetta – Wellness Run;**

**Maratonina di Villa Adriana**, che ha visto un'ampia partecipazione dei nostri orange tiburtini;

**Semprevisa Gravity Trail** sulla distanza regina di 43 km.

## 2° POSTO:

**1° Maggio - Lavoro in... Corsal;**

**Vale Correre;**

**Maratonina del Mare,**

*ovvero la mezza maratona di Pescara;*

**Trail dei Monti Lucretili.**

## 3° POSTO

**Mami Run**

## 4° POSTO

**Il 3000 del Parco;**

**Trail in Miniera;**

**Let's Trail.**

## 5° POSTO

**Rincorriamo la Pace;**

**'Etrurian Trail.**

Grazie alle vittorie ottenute la Podistica Solidarietà ha conquistato la somma di 2.340 €!!! In questo mese di Maggio sono state effettuate donazioni per un totale di 500 €, precisamente:

- alla **Comunità di Sant'Egidio**;
- alla **MAIS Onlus per sostenere i bambini adottati a distanza**.

Inoltre la Podistica Solidarietà ha devoluto 633 € per il sostegno di famiglie di atleti orange in difficoltà economica.

Infine segnaliamo **la raccolta effettuata in questi ultimi mesi dalla nostra società per la Race for The Cure che ha permesso di consegnare alla Komen Italia quasi 25.000 €** a sostegno della ricerca contro il tumore al seno.



Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Maggio ha visto risultati di rilievo per i nostri atleti; in particolare segnaliamo per le Ladies:



**Maria Casciotti**

1° assoluta  
Trofeo Città di Sezze  
Campestre Oasi di Ninfa  
Corrimaggio  
Trail in Miniera



**Michela Ciprietti**

1° assoluta  
Vivicittà Vivifiume  
Race for Children  
5° assoluta  
Corri Bravetta - Wellness Run



**Svitlana Sergiyivna Pashkevych**

1° assoluta  
Maratonina di Villa Adriana  
5° assoluta  
Corri Bravetta - Wellness Run



**Carola Norcia**

1° assoluta  
3000 del Parco  
2° assoluta  
Country Race Capitano Ultimo



**Stefania Pomponi**

1° assoluta  
Race for The Cure  
classifica "Donne in Rosa"



**Paola Patta**

2° assoluta  
Raduno Podistico Città di Corchiano  
Maratonina di Villa Adriana



**Chiara Battocchio**

2° assoluta  
Vale Correre



**Annalaura Bravetti**

3° assoluta  
Maratonina di Villa Adriana  
5° assoluta  
Raduno Podistico Città di Corchiano;



**Fabiola Restuccia**

3° assoluta  
Race for Children  
5° assoluta  
Roma 3 Ville Run



**Sabrina Tardella**

4<sup>a</sup> assoluta  
Pavona Run



**Steffi Kordula Wolf**

4<sup>a</sup> assoluta  
Urban Trail di San Bernardino.

Per quanto riguarda gli uomini segnaliamo invece:



**Domenico Liberatore**

1<sup>o</sup> assoluto  
1<sup>o</sup> Maggio-Lavoro in...Corsa!  
2<sup>o</sup> assoluto  
Corri Bravetta - Wellness Run



**Daniele Pegorer**

1<sup>o</sup> assoluto  
Vivicittà Vivifiume  
4<sup>o</sup> assoluto  
Corsa di san Giuseppe



**Danilo Osimani**

3<sup>o</sup> assoluto  
Maratonina di Villa Adriana  
4<sup>o</sup> assoluto  
Mami Run;



**Andrea Mancini**

4<sup>o</sup> assoluto  
Maratonina di Villa Adriana.

Per quanto riguarda la nostra **SEZIONE TRIATHLON** segnaliamo inoltre:



**Michele Brunetti**

1° assoluto

Latina Triathlon Sprint Lido  
frazione di corsa.

**Tantissimi i piazzamenti in categoria per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:**

**Race for Children** per gli uomini primi Lorenzo Raso e Domenico Nuzzi  
per le donne prime Federica Livi e Maria Matricardi

**Corri Bravetta - Wellness Run** 1° Domenico Nuzzi

**Rincorriamo la Pace** 1° Mario Pipini

**100 km del Passatore** 1° Giovanni Battista Torelli

**Maratonina di Villa Adriana** 1° Francesco De Luca

**1°Maggio-Lavoro in...Corsa** 1° Carola Norcia

**Vivicittà Vivifiume** 1° Maria Adelaide Frabotta

**Trofeo Città di Sezze** 1° Elisa Tempestini

**Trofeo Uomo Cavallo** 1° Steffi Kordula Wolf

**Trail in Miniera** 1° Domenico Nuzzi

**Trail delle Rose** 1° Paolo Iori

**CDS Assoluto Regionale - Memorial Orsini**

1500 metri primi Umberto Martino, Giuseppe Zagordi e Walter Duca

5000 metri 1° Gianluca Spinosa

**Campionati Regionali Individuali J/P Open S/MAS** 1500 metri 1° Giuseppe Zagordi

**CDS Assoluto Regionale – 2ª prova** 1500 metri 1° nei Pierluigi Panariello

**Triathlon Sprint di Trevignano** prime Fabiana Di Biase e Bruna Mazzoni.

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

Non mi rimane che darvi appuntamento al resoconto di Giugno e augurare a tutti voi Buona Corse!!!

## RITORNA IL CRITERIUM ESTIVO

di Redazione Podistica

Il gruppo degli atleti premiati per il Criterium Estivo 2017



Con l'arrivo del solstizio del 21 giugno ritorna il **Criterium Estivo!!!** Anche per quest'anno non ci sarà il consueto start con la significativa gara del Solstizio d'Estate ma comunque il calendario, in continuo aggiornamento, prevede tante classicissime estive.

In questa estate 2018 partiremo con il Trofeo Regionale Salti, per poi passare alla gara regina, ovvero il Giro del Lago di Campotosto. Tante certezze quali Corsa de Noantri, Jennesina e Speata ma anche tante novità come Mentana by Night e Trofeo S. Croce; tante prove di atletica presenti in calendario e se possibile ci sarà anche qualche gita fuori porta. Insomma ce ne sarà per tutti i gusti!!!

Le gare di Criterium Estivo saranno unicamente quelle contrassegnate dal suffisso **(CE)**, e che sono riportate sul Regolamento del Criterium che potrete visionare cliccando sulla sezione "CRITERIUM" del sito.

Puo' succedere che copiando le gare dell'anno precedente qualcuna risulti apparentemente di Criterium, ma sarà nostro compito controllare ogni mese la corretta edizione del Calendario ed eventualmente aggiungere alcune tappe.

Infatti il Calendario è ancora da terminare, in quanto alcune gare ancora non sono state ufficializzate.

**Per ora, fanno parte del Criterium Estivo le seguenti gare:**

- Trofeo Regionale di Salti
- Giro del Lago di Campotosto
- Mentana by Night
- La Jennesina
- Campionato Regionale Individuale Master
- Trofeo Vitamina
- Atletica di sera (I)
- Corsa de' Noantri
- Atletica di Sera (II)
- Trofeo S. Croce
- La Speata
- Arrampicata Tolfa
- Attraverso Castel S.Pietro
- Roma By Night
- Millenium Running
- Campionati Regionali Individuali Allievi e prove Extra Master I prova
- Campionati Regionali Individuali Allievi e prove Extra Master II prova

**Quindi si puo' partire e corriamo anche d'Estate per fini Solidali e per divertirci insieme!!!**



**SOLIDARIETÀ**

## AL SERVIZIO DEI PIÙ DEBOLI

di Antonio Marino



A chi non è mai capitato di incontrare lungo il tragitto verso il lavoro o verso il campo di allenamento un senzatetto, uno dei cosiddetti "homeless"? Purtroppo se ne incontrano parecchi in giro, decisamente troppi, ed è veramente difficile non notarli. Giovani o anziani, figli o genitori, italiani o stranieri, uomini e donne li vediamo girovagare senza metà, spesso vestiti in malo modo, con dietro una valigia o una borsa con lo stretto indispensabile per sopravvivere e pochi oggetti a loro più cari. Al calar della sera invece li troviamo distesi sulle poche panchine presenti in prossimità di una stazione o ai bordi dei marciapiedi, avvolti in vecchie e fatiscenti coperte. **Ad un primo fugace e superficiale sguardo sembrano così tutti uguali ma ognuno di loro ha una identità e soprattutto una storia, spesso fatta di sfortuna e sofferenza**, a cui difficilmente chi li vede da fuori dà importanza; d'altronde sono "solo barboni" e probabilmente se si trovano in questa situazione se lo "sono cercati": **luoghi comuni da combattere e cancellare.**

Sabato scorso dopo qualche anno di assenza sono ritornato a prestare servizio di volontariato alla **mensa Caritas "Giovanni Paolo II" a Colle Oppio**; per chi non lo sapesse **la Podistica Solidarietà assicura il proprio sostegno alla mensa grazie alla presenza di un gruppo di volontari**, atleti e amici, affiancando per un sabato al mese lo staff e i volontari "permanentisti".

L'appuntamento è fissato alle 10:15 ma il timore di arrivare tardi mi spinge ad esagerare arrivando addirittura con quasi 45 minuti di anticipo. La mensa apre i propri cancelli agli "homeless" alle 11 in punto ma i primi ospiti sono già presenti sul posto: un signore sulla mezza età siede sul muretto leggendo un libro, un altro signore pressochè della stessa età passeggia nervosamente su e giù per la strada controllando freneticamente l'orologio mentre una anziana nonnina resta invece in disparte con il suo carrellino portaspesa all'ombra di un albero.



Resto anche io a debita distanza per non invadere i loro spazi fin quando non mi si avvicinano tre turiste straniere che mi chiedono informazioni sulla Domus Aurea cogliendomi ahimè impreparato; immediatamente viene in mio soccorso il signore che stava leggendo, che con un inglese perfetto e molto forbito riesce a dare alle ragazze le indicazioni richieste. Resto stupefatto per la risposta precisa e dettagliata e mi lascio sfuggire un'espressione di ammirazione che non passa inosservata al signore il quale sorridendomi mi dice "La Domus Aurea dovrebbe essere proprio lì" e alla mia successiva domanda "Perché non sei sicuro che sia lì?" mi risponde sorridendo **"Chissà... d'altronde con la fantasia potrebbe essere dappertutto"**. Mi scappa spontaneamente una risata a cui anche lui partecipa volentieri.

Nel frattempo mi raggiunge il buon **Raffaele**, che da anni si occupa della gestione delle presenze degli Orange alla mensa, con cui discuto sull'attuale stato del servizio, apprendendo con rammarico che negli



ultimi tempi i volontari sono diminuiti e che a fatica si riesce a garantire il servizio. **Il timore più grande di Raffaele è che se dovesse continuare questa carenza di volontari non saremmo più in grado di mantenere l'impegno preso con la Caritas.** Lo rassicuro e gli prometto che faremo di tutto affinché questo non accada: **il Cuore Orange non può smettere di battere laddove ce n'è più bisogno!!!**

Alle 10:15 in punto varchiamo i cancelli e ci ritroviamo nella sala mensa insieme a tutti gli altri volontari; nel frattempo ci raggiungono **Max, Monia, Vincenzo e Bruna**. Il responsabile della mensa chiede a tutti di presentarci e dopo un breve momento di meditazione e di preghiera, ci destina alle nostre postazioni: all'esterno della mensa per regolamentare gli ingressi, alla "reception" dove vengono registrate le presenze, alla distribuzione viveri, al riempimento caraffe, al lavagamelle, ecc.

Io e Max ci occupiamo dell'accoglienza, probabilmente il compito meno faticoso (i cosiddetti "colletti bianchi") ma senza ombra di dubbio quello che maggiormente ti fa entrare in contatto con gli ospiti della mensa. **Ufficialmente il nostro compito è quello di controllare i tesserini e far firmare i fogli presenza, ma in pratica il nostro vero ruolo è quello di accogliere e mettere a loro agio tutti coloro che transiteranno davanti ai banconi:** li salutiamo, chiamandoli per nome, cerchiamo con il nostro sguardo di donare un momento di serenità in cui possano dimenticare i loro problemi. Almeno così si crede prima di incrociare lo sguardo della prima persona che varca la soglia della mensa. E più ospiti passano davanti a te e più ti rendi conto che sono loro a donarti tanta serenità e tanto amore.

Molti di loro infatti "ti accolgono" festanti, facendoti battute ad effetto, chiedendoti cosa ci sia nel menù del "ristorante"; altri si limitano a rispondere al nostro saluto comunque accennando sempre un radioso sorriso, di quelli che solo le persone che soffrono sanno darti. Qualcuno non riesce ad accettare invece quella situazione e ti confessa che quel luogo per loro "è soltanto sinonimo di inferno", spezzando per un attimo quell'atmosfera gioiosa che si era appena creata.

Il flusso intanto scorre quasi ininterrottamente fino alle 13:30, orario in cui non è più consentito accedere alla mensa. **In due ore e mezzo sono passati davanti a noi oltre 500 persone, molto diverse tra loro ma così maledettamente uguali nella loro condizione di indigenza.** Due ore e mezza in cui più di una volta ti si restringe il cuore quando vedi passare davanti a te persone che potrebbero esserti genitori, nonni o fratelli. Sarebbe troppo lungo raccontarvi di ogni singola persona "conosciuta" ma alcune non posso fare a meno di ricordarle con affetto. Come ad esempio il figlio cinquantenne che con amorevole cura accompagna l'anziano padre con difficoltà motorie in ogni singolo passo, oppure l'anziano signore che ti chiede di aiutarlo a mettere la firma, o ancora il signore che prima di riporre la penna sul registro lascia scivolare una caramella come segno di ringraziamento per quello che fai.

Alle 13:30 chiudiamo i registri e iniziamo a mettere in ordine: **oggi mica vorrai scappare via subito... è giusto che anche i colletti bianchi per una mezz'oretta si trasformino in colletti blu!!!** In attesa che gli ultimi ospiti finiscano di consumare il loro pasto ci si dedica alle pulizie della reception, del banco di distribuzione e dulcis in fundo della sala. Momenti di condivisione con tutti gli altri volontari e con tutti coloro che insieme a noi hanno voluto dedicare il loro tempo ai più bisognosi.



Alle 14:30 il servizio è terminato. E' possibile fermarsi in sala per consumare tutti insieme lo stesso pasto già consumato dai senzatetto; in questa particolare occasione ringraziamo lo staff della mensa e andiamo via avendo già tutti programmato per il pomeriggio altri appuntamenti.

**Siamo arrivati al mattino a mani vuote, armati solo del nostro tempo e di tanta buona volontà, ma andiamo via con il cuore pieno di emozioni ed insegnamenti.**

Credo che probabilmente tutti noi avremmo bisogno di provare queste

sensazioni. E per questo motivo, con profonda sincerità e umiltà, vi chiedo di far sì che il nostro sostegno alla mensa dei poveri possa continuare.

Sostenete il nostro progetto, venite a prestare il vostro servizio anche una volta all'anno, date la vostra disponibilità nei turni che troverete nel calendario gare.

**E' un'esperienza unica che vi arricchirà e vi farà stare bene con voi stessi. Fate sì che il colore Orange della Solidarietà possa risplendere nei cuori dei più bisognosi.**

## **PROGETTO MARCO: NUOVE AULE IN COSTRUZIONE PER I BAMBINI DEL MALAWI**

*di Aldo De Michele*

Ciao a tutti,

dopo essere rientrato dalla 1ª Mission 2018 volevo aggiornarvi sulla destinazione del contributo da Voi donato al termine della Manifestazione della Maratonina dei Tre Comuni di gennaio 2018.

La ONLUS Progetto Marco **sta costruendo un nuovo blocco di aule nella January Primary School ubicata in un'area depressa del Malawi vicino al Mulanje**, la montagna più alta del Paese (oltre 3000 metri). Il Consiglio Direttivo della ONLUS, di cui faccio parte, ha ritenuto di **destinare il contributo per finanziare parte della realizzazione**.

I fabbricati sono già in costruzione, come potete vedere dalle foto, ed abbiamo certezza che la Scuola sarà pronta ed inaugurata per Settembre 2018 all'inizio del prossimo anno scolastico. Ad Agosto con la prossima Mission, della quale farò parte, il nuovo blocco di aule sarà inaugurato alla nostra presenza ed in quella sede sarà dato il giusto risalto alla vostra donazione.

Grazie ancora di averci aiutato, ma soprattutto **per aver dato a tanti bambini la possibilità di ricevere istruzione in un luogo idoneo**, bambini che rappresentano il futuro del Malawi e che con lo Studio saranno in grado di migliorare la Vita di tutti gli abitanti del Paese.

Grazie... Zikomo



## **DLF** di Redazione Podistica



## **SPORT**

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

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

## **CULTURA E SPETTACOLO**

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

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

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

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

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

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

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

## **TURISMO**

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

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

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

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

## **SERVIZI & CONVENZIONI**

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

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

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



## CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

## CALENDARIO GARE - LUGLIO 2018

Data	Nome	Località	Distanza
01/07/2018	Etna Trail 8ª edizione	Ragalna (Ct) Italia	50.000
01/07/2018	Etna Trail - della Galvarina 6ª edizione	Ragalna (Ct) Italia	18.000
01/07/2018	Spartan Sprint	Alleghe (BL) Italia	6.000
01/07/2018	Giro dell'Altopiano di Colfiorito 5ª edizione	Taverne - Serravalle di Chienti (MC) Italia	10.000
01/07/2018	Spartan Super	Alleghe (BL) Italia	13.000
01/07/2018	La Botte Trail 3ª edizione	Loc. La Botte - Guidonia Montecelio (RM) Italia	12.000
01/07/2018	Tra il bosco di sesera 30ª edizione	Civita di Oricola (AQ) Italia	15.000
01/07/2018	Medium Trail dei Monti Simbruini 5ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	30.300
01/07/2018	Tre Campanili	Vestone (Bs) Italia	21.097
01/07/2018	Fast Trail dei Monti Simbruini 5ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	12.500
01/07/2018	Regio Tratturo - Eco Trail 1ª edizione	Casalbore (AV) Italia	19.000
01/07/2018	Lucoli Trail 3ª edizione	Lucoli (AQ) Italia	17.000
01/07/2018	Corri Gavignano 3ª edizione	Gavignano (RM) Italia	6.000
01/07/2018	Strapanoramica mottolese 26ª edizione	Mottola (Ta) Italia	10.000
02/07/2018	Corsa a Tappe Dell'Isola di Favignana 2ª edizione 1ª prova	Favignana (TP) Italia	7.230
02/07/2018	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 18ª edizione 1ª prova	Ponza (LT) Italia	7.000
03/07/2018	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 18ª edizione 2ª prova	Ponza (LT) Italia	1.500
04/07/2018	Corsa a Tappe Dell'Isola di Favignana 2ª edizione 2ª prova	Favignana (TP) Italia	7.250
05/07/2018	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 18ª edizione 3ª prova	Ponza (LT) Italia	6.500
05/07/2018	Crono Vertical del Moscato 1ª edizione	Rocchetta Belbo (Cn) Italia	3.200
06/07/2018	Corsa a Tappe Dell'Isola di Favignana 2ª edizione 3ª prova	Favignana (TP) Italia	7.500
06/07/2018	Corri sui sentieri dell'Allume 1ª edizione	Allumiere (RM) Italia	10.000
06/07/2018	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 18ª edizione 4ª prova	Ponza (LT) Italia	9.400
06/07/2018	Tra le Vigne della Bella Rosin 5ª edizione	Tenuta Fontanafredda - Serralunga d'Alba (Cn) Italia	7.000
06/07/2018	Un'Americana in pista [OPES] 3ª edizione	Campo Coni - Via Botticelli - Latina (LT) Italia	1.000
07/07/2018	Zermatt Marathon 17ª edizione	Zermatt (EE) Svizzera	42.195
07/07/2018	Primiero Dolomiti Marathon 3ª edizione	Villa Welsperg - Val Canali - Primiero (Tn) Italia	42.195
07/07/2018	Campionati Regionali individuali Master su pista [CAL] [CE]	7/7 Latina - 8/7 Roma (RM) Italia	5.000
07/07/2018	Trail - Note al Crepuscolo 1ª edizione	Trevi (Pg) Italia	13.500
07/07/2018	6 ore dé Conti 4ª edizione	Serre dé Conti (An) Italia	49.228
07/07/2018	Corsa a Tappe Dell'Isola di Favignana 2ª edizione 4ª prova	Favignana (TP) Italia	6.300
07/07/2018	La Jennesina [TOP][CC][OPES][CE] 13ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.200
07/07/2018	Corri Orte 2ª edizione	Orte (RM) Italia	9.000
07/07/2018	Notturna Tre Torri 11ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000
07/07/2018	Italia K42 K Sprint 1ª edizione	Pian del Valli (RI) Italia	4.800
08/07/2018	Celtic Trail 1ª edizione	Monte Bibele (Bo) Italia	37.000
08/07/2018	Ecomaratona del Ventasso Busana - Cadoniche Trail 4ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	22.000
08/07/2018	Ecomaratona del Ventasso Busana 16ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195
08/07/2018	Trail dei Borbone 3ª edizione	Oasi WWF - Caserta (Ce) Italia	12.000
08/07/2018	Italia K21 Terminillo - Leonessa 1ª edizione	Pian del Valli (RI) Italia	22.000
08/07/2018	Italia K42 Adventure Marathon Series 4ª edizione	Pian del Valli (RI) Italia	44.000
08/07/2018	Trail del Pastore 1ª edizione	Visso (MC) Italia	20.000
08/07/2018	Memorial Francisco Lazaro 12ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	10.000
08/07/2018	Walk and Cross Country 2ª edizione	San Martino d'Ocre (AQ) Italia	10.000
08/07/2018	Trail - Fioritura del Castelluccio 3ª edizione	Forca di Presta (AP) Italia	14.500
08/07/2018	Corri Roccaporga 7ª edizione	Roccaporga (LT) Italia	7.600
09/07/2018	Trofeo Vitamina [CAL][CE] 6ª edizione	Stadio N. Martellini "Terme di Caracalla" - Roma (RM) Italia	1.000

## IL NOTIZIARIO DELLA **PODISTICA SOLIDARIETÀ**

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
11/07/2018	Atletica di Sera [CAL] 1ª prova	Stadio Sandro Pertini - Fiano Romano (RM) Italia	1
13/07/2018	Notturna di Scerne 25ª edizione	Pineto (Ch) Italia	9.500
14/07/2018	Maratonina di Bassano Romano	Bassano Romano (VT) Italia	8.000
14/07/2018	Palestrina Archeologica 5ª edizione	Palestrina (RM) Italia	9.000
14/07/2018	White Run 2ª edizione	Roma (RM) Italia	6.600
14/07/2018	Notturna Apriliana [OPES] [ANNULLATA] 5ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000
14/07/2018	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800
15/07/2018	Straca...sate 14ª edizione	Casatenovo (LC) Italia	21.000
15/07/2018	Giro delle Contrade 23ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	7.600
15/07/2018	Corri Amelia 14ª edizione	Amelia (TR) Italia	6.350
16/07/2018	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 7ª edizione	Ustica (PA) Italia	0
18/07/2018	Atletica di Sera [CAL] 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1
19/07/2018	Notturna sul Lungomare 11ª edizione	Lido Celommi - Roseto degli Abruzzi (Te) Italia	10.000
20/07/2018	Il 5000 degli amici	Passo Corese (RI) Italia	5.000
20/07/2018	Giro del Lago di Levico	Lago di Levico - Levico (Tn) Italia	10.200
21/07/2018	In pista per crescere - Alba Race [Opes]	Latina (LT) Italia	14.000
21/07/2018	Notturna di Rignano Flaminio 3ª edizione	Rignano Flaminio (RM) Italia	9.200
21/07/2018	Cascatalonga 27ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000
22/07/2018	Corsa de' Noantri [TOP] [CE] 14ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	7.000
22/07/2018	Memorial Paolo Casalese 3ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.600
28/07/2018	Memorial Alessandro Masi 16ª edizione	Loc. La Spina - Ceccano (FR) Italia	8.900
28/07/2018	Maratonina di Gradoli 4ª edizione	Gradoli (VT) Italia	10.000
29/07/2018	Trofeo Madonna del Colle 12ª edizione	Lenola (LT) Italia	9.200

## CALENDARIO GARE - AGOSTO 2018

Data	Nome (*)	Località	Distanza
01/08/2018	Night Race 4ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000
03/08/2018	Notturna di Rignano Flaminio 3ª edizione	Rignano Flaminio (Roma) Italia	9.200
04/08/2018	Notturna di Borgo Hermada 24ª edizione	Terracina (LT) Italia	8.000
05/08/2018	Monteale-Capitignano 1ª edizione	Monteale (AQ) Italia	8.500
05/08/2018	La Speata [CE] 23ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000
05/08/2018	La Calecara 2ª edizione	Supino (FR) Italia	10.000
05/08/2018	Run By Night 3ª edizione	Aquino (FR) Italia	8.000
05/08/2018	Strabelvedere 19ª prova	Belvedere Marittimo (CS) Italia	7.500
09/08/2018	Una corsa per la vita - Trofeo Avis 10ª edizione	Montefiascone (VT) Italia	8.000
10/08/2018	Morolo a Lume di Candela 9ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000
11/08/2018	Cascade del Verde 7ª edizione	Borrello (Ch) Italia	10.500
11/08/2018	Stramanofo - Trofeo Angelo Panfili 24ª edizione	Gioia dei Marsi (AQ) Italia	10.000
11/08/2018	Maratonina Città di Scorzè 9ª edizione	Scorzè (VE) Italia	21.097
11/08/2018	La Corsa dell'Orso 3ª edizione	Campoli Appennino (FR) Italia	10.000
12/08/2018	Attraverso... Castel San Pietro Romano (C.E.) 10ª edizione	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100
12/08/2018	Gara Podistica di Montebello 2ª edizione	Montebello Montenero di Bisaccia (CB) Italia	10.500
13/08/2018	Circuito del Santuario 5ª edizione	Santuario delle Vertighe - Monte San Savino (Ar) Italia	7.200
15/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 1ª prova	C.C l'Aliante - zona 4 strade - Rieti (RI) Italia	42.195
16/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 2ª prova	C.C. Le Mark - zona ind. S. Rufina di Cittaducale - Rieti (RI) Italia	42.195
16/08/2018	Marcialonga Sovana - Sorano 49ª edizione	Sorano (GR) Italia	9.600
17/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 3ª prova	Bar Agorá - zona Chiesa Nuova - Rieti (RI) Italia	42.195
17/08/2018	Tre giri della Panoramica 3ª edizione	Filettino (FR) Italia	9.300
17/08/2018	Maratonina dei Due Colli 32ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	13.000
18/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 4ª prova	Stadio di Atletica R. Guidobaldi - Rieti (RI) Italia	42.195
18/08/2018	Raiffeisen 3/4 Mezza Maratona 20ª edizione	Brunico (BZ) Italia	17.600
19/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 5ª prova	Parco del Principe - zona Piana Reatina - Rieti (RI) Italia	42.195
19/08/2018	Stralauria 25ª edizione	Lauria (Pz) Italia	8.000
19/08/2018	Maratonina dei due borghi 8ª edizione	Uggiano la Chiesa (LE) Italia	8.000
20/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 6ª prova	Teepee Bar - S.R.79 Ternana Km. 37,318 - Bivio per Rivodutri - Rieti (RI) Italia	42.195
21/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 7ª prova	Relais Villa D'Assio - S.R.79 Ternana Loc Mazzetelli - Colli sul velino - Rieti (RI) Italia	42.195
22/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 8ª prova	Scuola Deltaplano - SP2A Poggio Bustone - Ponte Crispolti - Zona Borgo Provaroni Fraz. di Poggio Bustone Scalo - Rieti	42.195
23/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 9ª prova	"Colli Aluffi" eventi 5* - via Chiesa Nuova, 195 - zona Colli Aluffi - Rieti (RI) Italia	42.195
23/08/2018	Pilastrissima 8ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000
24/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 10ª prova	P.le degli Eroi - Fronte palestra comunale - Contigliano - Rieti (RI) Italia	42.195
25/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 11ª prova	P.le degli Eroi - Fronte palestra comunale - Contigliano - Rieti (RI) Italia	42.195
25/08/2018	L'Arrampicata di Tolfa [CE] 20ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850
25/08/2018	Maratonina della Nuova Florida 14ª edizione	Ardea (RM) Italia	9.800
25/08/2018	Circeo National Park Trail Race [OPES] 10ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.500
26/08/2018	12 Maratone in 12 giorni... La corsa piú lunga d'Europa 1ª ed. 12ª prova	Ostello Villa Franceschini - via E. Franceschini - Contigliano - Rieti (RI) Italia	42.195



## IL NOTIZIARIO DELLA **PODISTICA SOLIDARIETÀ**

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
26/08/2018	Corri tra Storia, Cultura e Natura 4ª edizione	Carpineto Romano (RM) Italia	11.000
26/08/2018	Trofeo CTS - Labico 2ª edizione	Labico (RM) Italia	7.000
26/08/2018	Corri Canneto 4ª edizione	Settefrati (FR) Italia	10.000
26/08/2018	Gara Podistica a Manziana 2ª edizione	Manziana (RM) Italia	7.500
26/08/2018	Maratonina Sacra Famiglia 7ª edizione	Poggio Mirteto Scalo (RI) Italia	8.000
26/08/2018	Trofeo AVIS [GARA ANNULLATA]	Amaseno (FR) Italia	10.000
30/08/2018	CorriAmo Ronciglione [CE] 2ª edizione	Ronciglione - Ronciglione (VT) Italia	8.200

# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

## COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

## Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



**Podistica solidarietà**

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!**

**MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!**

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

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

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

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

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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