

Podistica Solidarietà RM069



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 17 - n. 173 aprile 2017

Cari amici Orange bentornati all'appuntamento con il **Tinforma**, la pubblicazione mensile che vi descrive la Podistica Solidarietà in tutte le sue sfaccettature, informandovi sulle iniziative sportive, sociali e solidali che nel suo ambito vengono intraprese: **un contenitore di emozioni a cui voi stessi date un significativo contributo con i vostri resoconti; noi nel nostro piccolo ci limitiamo a "colorarlo" e renderlo leggibile in modo che la sua lettura possa accompagnarvi ovunque voi siate.**

Dal punto di vista prettamente sportivo il mese di **Aprile** da qualche anno a questa parte si identifica principalmente con la **Maratona di Roma** che come da tradizione vede una partecipazione importante da parte degli atleti Orange; in questa edizione ben 281 atleti della nostra squadra hanno percorso le più belle strade della Capitale che per l'occasione si sono vestite a festa per poter accogliere gli oltre diecimila runner provenienti da tutto il mondo. **Potrete rivivere tutti i 42195 metri della maratona attraverso i racconti del nostro senatore Romano, di Francesco Rosario e di Fabrizio.** Dopodiché, vi potrete immergere profondamente nel racconto di **Lorella che**, attraverso il bellissimo percorso della maratona di San Valentino a Terni, **ci confiderà le motivazioni che le fanno amare la corsa.**

In questo numero troverete un approfondimento di Marco sulle nostre **attività in pista**, sulle prossime gare e soprattutto sulla nostra Scuola di Atletica curata nei minimi dettagli dal nostro Presidente Pino Coccia.

Per la **sezione ciclismo** invece vi proponiamo il racconto di Giancarlo sulla Granfondo Internazionale di Fara Sabina.

In ambito solidale il mese di Aprile continua a vederci impegnati come da tradizione nell'acquisto delle **Uova di Pasqua solidali** delle Onlus e la loro distribuzione che è avvenuta presso la nostra sede durante lo svolgimento della **"Pasqua degli Arancini"**.

Continua la nostra campagna informativa sul **5x1000** che potete indirizzare alla **Podistica Solidarietà** per sostenere tutte le nostre azioni solidali nei confronti dei più bisognosi; troverete tutte i particolari e le informazioni necessarie nell'articolo dedicato.

In questo numero vi presentiamo l'Associazione **"Rari ma Speciali"**, Onlus dedita alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica al **sostegno della ricerca scientifica sulla malattia di Kawasaki e sulle altre malattie rare in età pediatrica** e di fornire supporto ai familiari di bambini affetti da tale malattia.

Vi segnaliamo inoltre la **Donazione di Sangue** che si svolgerà nel mese di Maggio presso la nostra sede grazie alla presenza dell'emoteca mobile di **AdSpem**. Gli appuntamenti con le donazioni avvengono circa ogni tre mesi e potete visionarle nel nostro calendario gare. **Donare è importante perché con un semplice gesto possiamo salvare tante vite umane!!!**

Troverete anche un bellissimo racconto del nostro **Vice Presidente Marco** che festeggia le quaranta donazioni personali e **ci trasmette il suo significato della parola "donare"**

Chiuderemo questo numero con **le iniziative che il DLF propone ai suoi Tesserati** e alcune proposte per il **soggiorno a Firenze in occasione della Maratona di Novembre** a cura del nostro amico Daniel.

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

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

| Data | Nome | Località | Distanza | Atleti |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------|--------|
| 02/04 | Sciacche Trail | Monterosso al Mare (SP) | 47.000 | 1 |
| 02/04 | Maratona di Roma | Roma | 42.195 | 281 |
| 02/04 | Fun Run | Roma | 4.500 | 4 |
| 02/04 | Mezza Maratona di Berlino | Berlino (EE) Germania | 21.097 | 4 |
| 02/04 | Maratona di Milano | Milano | 42.195 | 6 |
| 02/04 | Memorial Lucchetti | Tuscania (VT) | 9.700 | 2 |
| 02/04 | Corrisperlonga | Sperlonga (LT) | 10.000 | 11 |
| 02/04 | Camminando corro...corro camminando | Anguillara Sabazia (RM) | 5.500 | 1 |
| 08/04 | Trofeo Stadion | Stadio Farnesina - Roma | 2.000 | 10 |
| 08/04 | Run Diadora Day | Valmontone (RM) | 2.800 | 2 |
| 08/04 | Pasqua del Podista | Fiano Romano (RM) | 15.000 | 5 |
| 09/04 | Mezza Maratona di Nizza | Nizza (EE) Francia | 21.097 | 1 |
| 09/04 | Maratona di Parigi | Parigi (EE) Francia | 42.195 | 2 |
| 09/04 | Mezza Maratona dei Dogi | Venezia | 21.097 | 1 |
| 09/04 | Half Marathon Firenze - Vivicittà | Firenze | 21.097 | 4 |
| 09/04 | Mezza Maratona di Genova | Genova | 21.097 | 6 |
| 09/04 | Corri la due Comuni | Guidonia (RM) | 10.000 | 13 |
| 09/04 | Appia Run | Stadio Terme di Caracalla - Roma | 12.700 | 379 |
| 09/04 | WizzAir Cluj-Napoca Marathon | Cluj-Napoca (EE) Romania | 42.195 | 1 |
| 09/04 | Vivicittà Civitavecchia | Civitavecchia (RM) | 12.000 | 1 |
| 09/04 | Vivicittà Latina | Latina | 12.000 | 12 |
| 15/04 | Partenio Vertical Race | Roccarainola (NA) | 4.000 | 1 |
| 17/04 | Maratona di Boston | Boston (EE) Stati Uniti D'America | 42.195 | 2 |
| 17/04 | Grosseto - Castiglione | Grosseto | 23.000 | 2 |
| 17/04 | Tris del Lunghissimo Centro Italia | Rieti | 31.600 | 3 |
| 22/04 | Penyagolosa Ultra Trail | Valencia (EE) Spagna | 115.000 | 1 |
| 22/04 | Tuscany Crossing Val D'Orcia | Castiglione d'Orcia (SI) | 103.000 | 6 |
| 22/04 | Tuscany Crossing Val D'Orcia | Castiglione d'Orcia (SI) | 53.000 | 3 |
| 22/04 | Tuscany Crossing Val D'Orcia | Castiglione d'Orcia (SI) | 15.000 | 2 |
| 22/04 | Corri al Massimo per Irene | Villa Pamphili - Roma | 5.000 | 17 |
| 22/04 | CDS Assoluto Regionale | Stadio Farnesina - Roma | 10.000 | 5 |
| 23/04 | Maratona di S.Antonio | Padova | 42.195 | 4 |
| 23/04 | Sora San Casto SkyRace | Sora (FR) | 22.000 | 1 |
| 23/04 | Maratona di Londra | Londra (EE) Inghilterra | 42.195 | 1 |
| 23/04 | Maratona di Vienna | Vienna (EE) Austria | 42.195 | 4 |
| 23/04 | Maratona di Madrid | Madrid (EE) Spagna | 42.195 | 2 |
| 23/04 | Mezza Maratona di Madrid | Madrid (EE) Spagna | 21.097 | 4 |
| 23/04 | Maratona delle Carrere | Dugenta (BN) | 42.195 | 1 |
| 23/04 | Trail Bicincato nel Vulcano | Roccamonfina (CE) | 20.000 | 1 |
| 23/04 | Sarnico-Rovere Run | Sarnico (BG) | 25.250 | 1 |
| 23/04 | Mezza maratona di Vienna | Vienna (EE) Austria | 21.097 | 3 |
| 23/04 | Urban Trail Fori Porta | Vitorchiano (VT) | 10.000 | 3 |
| 23/04 | Pedagnalonga | Borgo Hermada (LT) | 10.000 | 5 |
| 23/04 | Runner's Solidarity | Palombara Sabina (RM) | 10.000 | 46 |
| 23/04 | Pedagnalonga | Borgo Hermada (LT) | 21.097 | 17 |
| 23/04 | Maratonina del Partigiano | Poggio Mirteto (RI) | 13.200 | 3 |
| 23/04 | Pavona Run | Pavona (RM) | 10.000 | 8 |
| 23/04 | Mezza Maratona di Padova | Padova | 21.097 | 1 |
| 23/04 | Memorial Oscar Barletta | Civitavecchia (RM) | 3.000 | 1 |
| 23/04 | Flik Flok | Caserta | 10.000 | 2 |
| 25/04 | 50 Km di Romagna | Castel Bolognese (RA) | 50.000 | 2 |
| 25/04 | Roma 3 Ville Run | Roma | 13.000 | 101 |
| 25/04 | Giro delle Ville Tuscolane | Frascati (RM) | 9.500 | 26 |
| 25/04 | Trofeo Avis di Castel S. Elia | Castel S. Elia (VT) | 10.000 | 2 |
| 25/04 | Corri per la Liberazione | Morlupo (RM) | 13.500 | 2 |
| 25/04 | Trofeo Liberazione | Stadio Farnesina - Roma | 0 | 6 |
| 29/04 | Spartan Race Orte - Super | Orte (VT) | 13.000 | 5 |
| 29/04 | Spartan Race Orte - Sprint | Orte (VT) | 5.000 | 4 |
| 29/04 | T.A. della Longevità | Campodimele (LT) | 14.000 | 13 |
| 29/04 | Venice Night Trail | Venezia | 16.000 | 2 |
| 30/04 | The Abbots Way | Pontremoli (MS) | 125.000 | 1 |
| 30/04 | Maratona di Rimini | Rimini | 42.195 | 8 |
| 30/04 | Mezza Maratona Costa Azzurra | Eze (EE) Francia | 21.097 | 1 |
| 30/04 | Chia Laguna Half Maraton | Domus De Maria (CA) | 21.097 | 6 |
| 30/04 | Maratona di Cracovia | Cracovia (EE) Polonia | 42.195 | 1 |
| 30/04 | Guarda Firenze | Firenze | 10.000 | 1 |
| 30/04 | Castelcicala Ecomarathon | Nola (NA) | 15.000 | 1 |
| 30/04 | Per Antiqua Itinera | Ostia (RM) | 9.750 | 101 |
| 30/04 | Giro della Laguna di Orbetello | Orbetello (GR) | 21.097 | 18 |
| 30/04 | Corsa delle Mulattiere Roccatane | Roccamare (AQ) | 15.000 | 2 |
| 30/04 | Trofeo Regionale Staffette Master | Ostia (RM) | 0 | 23 |

Adesso nelle prossime pagine passiamo in rassegna tutti i racconti dei nostri atleti, i nostri avvisi sportivi e le notizie sociali e solidali.

Resoconti

Nemmeno la pioggia ferma un sogno

di Romano Dessì, 05/04/2017



Cari amici solidali, come tutti gli anni ci siamo ritrovati ad affrontare un sogno, che per alcuni si è avverato, ma, per alcuni no. La Maratona di Roma, **una gara tutta da vivere e tutta da morire ed è questo che la fa diventare affascinante**, insieme allo spettacolo che ci presenta questa città meravigliosa. Una folla di podisti che vogliono prendere per un giorno, possesso della città, in attesa della partenza si vedevano i podisti fare selfie per esorcizzare la paura che attanagliava le gambe. Il tempo non prometteva niente di buono, e infatti dopo pochi secondi dalla partenza della terza onda le prime gocce si abbattevano sulle nostre teste, per poi diventare pioggia battente. Cerco di non pensarci, perché **il calore della gente ti aiuta a sopportare qualsiasi condizione atmosferica**.

La mia gara è stata tranquilla senza sussulti, volevo o almeno cercavo di migliorare il tempo dello scorso anno, senza pensare che un anno è già passato. **Con questa maratona sono arrivato a quota 101**, ho superato la soglia della paura di non farcela, e poi quale paura devi avere, quella di non farcela? Se le cose non vanno bene ti ritiri e torni a casa. Come dicevo la mia gara è stata tranquilla, forse un pochino monotona, ma, sempre fatta con il cuore solidale.

Durante il percorso pensavo a tutte le gare fatte con la nostra Podistica, e con questo **ringrazio il Presidente Pino Coccia e tutto il CD per avermi supportato e supportato**.

Sto vicinissimo alle mie 1000 gare fatte con tutti voi, che mi sostenete sempre e per questo ringrazio anche voi. I km passavano veloci, ti ritrovavi in luoghi silenziosi per poi svoltato un angolo venivi bombardato da altoparlanti mandati al massimo, ma, così è, quando tanto e quando nulla. Già verso i 10 km sorpassavi quelli che avevano osato un po' di più alla partenza, ma non per questo degni di un applauso finale.

Roma in questo giorno è magica, ti regala tutto il suo splendore, il suo calore. Mentre cercavo di arrivare alla fine pensavo che fosse un sogno, vedere le strade prive di traffico, pensavo che per una volta l'anno quelle strade respiravano anche loro una boccata di aria buona. **La gente sotto gli ombrelli ci incitava come se fossimo noi i vincitori della gara**. Ma anche i ricordi di tante battaglie sportive riaffioravano nella mia mente, dalla prima Romaratonata alla prima Maratona di Roma, credo che tutti sappiate che **sono uno dei 35 Senatori di questa gara**, non lo dico per vantarmi, non è da me, ma questo è un titolo che ti responsabilizza un poco, devi cercare di dare il buon esempio, sportivamente parlando.

Nel mentre i km passavano la Sinagoga, San Pietro, Piazza Mazzini, Lungo Tevere della Vittoria e Ponte Duca D'Aosta erano alle spalle, rimanevano solo gli ultimi 12 km i più brutti per chi non sa dosare le forze, per chi ha osato troppo gli si fa buio intorno ed è difficile uscirne fuori, invece per chi ha centellinato tutte le proprie energie gli ultimi 12 km sono una marcia trionfale. Nel mentre mi venivano in mente tutti quei podisti che hanno fatto la storia del podismo romano, non farò nomi, solo per quello ci vorrebbe un libro. Mi ritornavano in mente i loro volti sorridenti e le loro gesta, ma le immagini ad un certo momento svaniscono nel nulla, **lo speaker sta urlando il tuo nome e ti risvegli da un sogno lungo 42, 195 m**. Anche quest'anno la maratona è andata, e nemmeno la pioggia è riuscita a fermare il nostro sogno.

Un saluto solidale dal vostro marciatore Romano

Un tempo "annunciato"!!

di Francesco Rosario Di Pietro, 10/04/2017

Sono passati quattro giorni dalla mia terza maratona di Roma, da quella che rimarrà incancellabile nella mia scatola dei ricordi e delle imprese.

Incancellabile perché corsa per gran parte sotto il diluvio (la 2ª Maratona di Roma su 3 sotto la pioggia... e meno male che a Roma non piove mai!!!), **ma soprattutto per il tempo finale**, quel 3.27.19 che ha sgretolato sotto i miei piedi il muro che sembrava così lontano ed irraggiungibile delle 3 ore e 30.

E qui viene il bello di questa esperienza... perché se una maratona non si improvvisa mai, ancora meno si improvvisa una maratona sotto le 3 ore e 30, almeno per quelli con la mia età e condizioni fisiche.

Ad agosto 2014, quando ho iniziato la mia avventura di runner alla prima edizione della Roma By Night, pensare di correre una maratona e concluderla mi sembrava impossibile... poi i commenti di chi mi correva accanto sulle maratone fatte e l'incitamento dei vari runner mi hanno convinto a provarci.



Da allora ho scoperto un mondo: **il pianeta corsa, sul quale l'uomo (della specie Homo Lungae Distanzae Correntis) si nutre solo di tabelle, km e tempi al km.**

Ho scoperto quel particolare gusto di raccontarsi gli allenamenti, di scambiarsi tabelle e consigli, il rito della scelta della scarpa giusta (officiato dal fido Damiano di Sportuno con la misurazione podobarometrica, la prova sul tappeto, la ripresa video, la misurazione dell'angolo del piede rispetto alla perpendicolare del tappeto), **ho sperimentato come l'entusiasmo della corsa sia contagioso** (la prova è Rino, il collega e amico di Torino che ha cominciato a correre dopo aver ascoltato i miei racconti ed è venuto a fare la Roma Ostia quest'anno).

Correndo ho poi scoperto che quelli che mi sembravano limiti fisici si potevano superare con l'allenamento. Così sono passato da un allenamento puramente istintivo ad uno sempre più organizzato e specifico, con tabelle sempre più impegnative ed arrivando in due anni da tre a cinque uscite settimanali.

E il bello di tutto ciò, quello che rende unica

questa esperienza del runner delle lunghe distanze, **è che davvero il lavoro paga, che allenandoti vedi progressivamente abbassarsi quei tempi sulle ripetute che sembravano già all'inizio fantascienza, vedi allungarsi le distanze delle uscite e ridursi la durata complessiva, quei 5 minuti a km che all'inizio raggiungevi solo con uno sforzo al limite adesso sono diventati l'andatura di recupero.**

Si sperimenta quella particolare versione del "Sabato del Villaggio" nel preparare, pensare e correre mentalmente la maratona per i sei mesi precedenti, rivedendo l'obiettivo ogni mese sulla base dei tempi sulle ripetute.

Poi c'è l'immane Roma Ostia, che ogni anno ti chiedi se sia il caso di farla a tre settimane dalla Maratona di Roma, ma poi non riesci assolutamente a rinunciarci, perché è la mia gara, quella in cui do sempre più di quanto sperassi.

E anche quest'anno è andata così: il 12 marzo ero al Palalottomatica, ingrigliato con una marea di gente pronto a confrontarmi con i miei limiti, puntando a superare quel 1.35 che l'anno scorso avevo quasi raggiunto.

E anche quest'anno ho riprovato la magica sensazione di correre leggendo sul gps una media di 4.23 che non ho mai sognato neanche nei migliori allenamenti, **con quella sensazione di compiere l'impresa che km dopo km ti riempie di entusiasmo e riesce sempre a farti tirare fuori energie che non sapevi neanche di avere**, fino a fare addirittura lo sprint sull'ultimo km, per arrivare al traguardo abbracciato a Cosimo, incrociato proprio all'ultimo km, in uno di quei gemellaggi che solo una canotta orange sa far nascere dal nulla.

E come nei due anni precedenti, anche quest'anno il tempone alla Roma Ostia è stato la croce e delizia delle ultime tre settimane prima della Maratona, perché da una parte aver corso così la mezza mi dava la spinta ad osare di più, a non limitarmi a sperare nel personale ma a puntare ad abbattere quel muro delle 3 ore e 30 che da sempre nel mio immaginario costituiva il sogno, ma dall'altra parte c'è sempre l'ultimo lungo (quello di 38 km) che finisce sempre al sabato dopo la Roma Ostia, con le gambe forse ancora troppo piene delle tossine accumulate, che mi riporta coi piedi per terra, dopo aver sofferto per più di 10 km per portarlo a conclusione. **E allora ti chiedi se ti sei illuso, se non hai sottovalutato i limiti fisici, l'età...**

E così diviso tra speranze e paure arrivo al giorno della gara (accompagnato dalla profezia di mio nipote Luigi che mi ha previsto un arrivo a 3 ore e 27 accolto da una mia risata e da un "magari... ci metterei la firma"), quando alle 6 la sveglia ti dice che è ora di alzarsi.

Mega colazione, **vestizione del "guerriero" con la mitica canotta orange con il pettorale indossata con la mente che ti fa sentire Brave Heart**, controllata allo zaino e via, fuori di casa cercando ancora di capire se fa freddo per correre solo in canotta.

Il simpatico rito della Metro piena solo di runner ed accompagnatori, le due linee di pensiero tra chi scende a Cavour e chi a Circo Massimo, l'infinita camminata per raggiungere l'ingresso delle griglie per poi rifarla al contrario per arrivare prima ai camion del deposito borse e poi alla partenza, la spogliazione davanti al camion per lasciare lo zaino (che per fortuna si dimostra più capiente di quanto pensavi e miracolosamente c'entra tutto), una simpatica

chiacchierata con tre londinesi di diversa nazionalità, un respiro profondo e via si entra nella griglia di partenza.

Avevo pensato a lungo su come correre questa gara (e anche discusso per ore al telefono con Rino) e quindi cerco subito i palloncini delle 3 ore e 30 e riesco ad avvicinarmi abbastanza... forse stavolta riesco ad agganciarli.

Il tempo di attesa scorre più veloce di quanto temessi, non fa neanche freddo e non piove, anche se il cielo non promette nulla di buono. Partono le handybike, poi i top runner e finalmente tocca a noi: conto alla rovescia e via, il lungo serpentone si riversa su Piazza Venezia. Allungo cercando di agganciare i Pacer e ci arrivo abbastanza facile, arriviamo al primo km ed il gps dice che l'ho fatto in 4.33, ma non ho il tempo di pensarci perché l'immane grido di incitazione di Antonella e di Lucia (mia moglie) mi spingono avanti, mentre comincia a piovere e di brutto pure.

Sento i commenti dei pacer che dicono che con la pioggia la maratona è più muscolare perché le scarpe pesano di più (ed in effetti si sente la differenza di peso... e pensare che ero stato due ore a decidere se prendere quelle più ammortizzate della Saucony o quelle più leggere di 10 grammi dell'Asics.. vabbè). **Se già in condizioni normali i 42 km comunque mi spaventano, con quella pioggia stavo rasentando il terrore.** Faccio un po' di training autogeno e mi dico che comunque ho fatto un'ottima preparazione e che per adesso devo solo stare agganciato ai pacer, poi vedo come va.

Passiamo il primo rifornimento (prima o poi dovrò fare un allenamento specifico per bere dal bicchiere correndo, ma oggi il problema di bagnarsi non esiste essendo già zuppo). Dopo un altro km non sento più le voci dei pacer dietro di me e mi accorgo che non c'erano più, il gps dice che sto correndo a una media di 4.52... non esiste che rallento per aspettare i palloncini e quindi decido di procedere a ritmo regolare.

Passano i km e la media rimane sempre tra 4.52 e 4.53, ad ogni km mi dico che sono tutti secondi messi in banca per quando arriverà la crisi, perché sono sicuro che non riuscirò a tenere fino alla fine quel ritmo. Però le gambe girano bene, non mi sembra di avere problemi, e quindi continuo km dopo km.

Il passaggio alla mezza sotto l'ora e 44 conferma che il GPS non sta mentendo e piano piano **il pensiero "stai a vede' che quello scemo di mio nipote c'ha azzeccato" si comincia a fare strada.**

L'obiettivo rimane sempre le 3 ore e 30, quindi non mi devo far raggiungere dai palloncini che ho staccato, ma alle curve non li vedo dietro di me, quindi c'è un vantaggio buono.

Scorrono ancora i km, tra gruppi di tifosi stranieri e bande musicali che ti fanno sorridere e non pensare alla fatica, **gli immane supportor della Podistica che ad ogni angolo compaiono col mitico grido "Alè Podistica!!",** e la media è sempre quella.

Addirittura al 30° il GPS mi dice che l'ho fatto a 4.32 ed il temutissimo muro non è ancora arrivato, né ho avuto segni di crisi e di cedimento... la profezia del Nipote si fa sempre più concreta, ma la strada è ancora lunga.

Arriviamo finalmente a Piazza del Popolo, che quest'anno è dopo il 39° e le gambe ancora girano bene, la media è salita a 4.54, ma va benissimo così. Accelero un po' in vista della salita del traforo che inizio con il tifo di Joan che mi dà ancora più entusiasmo, ma **ormai sento davvero l'impresa sotto i piedi, ormai le 3 ore e 30 sono sicure, adesso lo sforzo è solo per fare avverare la predizione di Luigi...** così riesco pure ad accelerare all'uscita del traforo, supero finalmente e definitivamente un danese che mi "perseguitava" da 20 km e mi involo verso il traguardo... sì mi involo perché sono talmente contento che mi sembra di non toccare terra correndo... e supero il traguardo esultando come se avessi vinto... **perché di fatto ho vinto la mia sfida, raggiunto tutti gli obiettivi che mi ero prefissato e anche qualcosa di più.**

Preso la medaglia per prima cosa mando il messaggio a Luigi col tempo finale... c'aveva colto... con mia somma gioia. E dopo due secondi mi chiama per farsi raccontare tutta la gara... e il bello è che non sono neanche distrutto e infatti Luigi chiude la telefonata dicendo "alla prossima puntiamo alle 3 ore e 10!!!!"

La mia prima maratona

di Fabrizio Pisani, 10/04/2017

Sembra passata una vita da quando, sette mesi fa (precisamente il 3 Settembre), ho iniziato a correre per la prima volta: **ero al Parco delle Valli nel quartiere Conca D'Oro di Roma, e credo di avere fatto tre km in venti minuti, alla fine ero piuttosto stanco.** Oggi mi pare un Sabato così lontano, mi sembrano passati degli anni, anche se sono passati solo pochi mesi. In effetti, però, ho corso circa 700 km da allora, e quelli sì, che sono tanti!

Ho iniziato piano, piano come ogni volta in cui inizio una cosa mai fatta prima, **un po' come quando incontri una persona nuova al lavoro:** sai che la frequenterai spesso, ma ancora non la conosci, quindi la studi, né hai rispetto, o forse anche un po' di soggezione; condividendo spazi e momenti, incominci a vedere gli aspetti positivi della persona; ne rimani colpito per la facilità con cui si integra con te e con il tuo modo di essere. Si condividono progetti e obiettivi importanti, si superano assieme barricate che sembrano insuperabili, si sta nel fango e sotto la pioggia battente insieme.

Ecco, la "Corsa" è per me uno spazio mio in cui corro, sudo, ascolto la musica, misuro la mia performance con il mio immane orologio e, soprattutto, supero la fatica.

Già, la "Fatica" è il vero muro da superare, tutti i runner lo sanno: esiste una soglia che ognuno di noi ha e, se la superi, non la senti più (almeno per un bel po'). Solitamente la mia soglia è mezz'ora, una volta "scollinato" quel momento, corro come se non ci fosse domani. Correre senza fatica all'aria aperta è una delle sensazioni più belle che abbia mai provato: è come se avessi buttato via dalle tasche dei pesi che fino a poco prima avevi. Dicono sia la chimica delle endorfine prodotte dal nostro organismo che riduce la sensazione della fatica; bah? Chi lo sa? Per me è ogni volta un miracolo che si rinnova. **Ho corso nella nebbia in Hyde Park, nelle pianure della Val Padana, sulle strade ghiacciate la mattina presto, sui Sanpietrini romani, sotto la pioggia, la mattina presto mentre albeggiava, insomma, pur di allenarmi, ho corso in tutte le condizioni che mi sono capitate.** Follia o passione, lascio a voi il non facile giudizio.



Una cosa bella dello sport è "alzare l'asticella": dopo avere raggiunto un risultato, se ne deve trovare un altro adatto allo stato di forma dell'atleta. Beh signori miei, la corsa permette una progressione di risultati che non credo abbia eguali nelle altre discipline sportive. Se ti applichi con costanza, pur partendo da un livello modesto come il mio, ti consente uno sviluppo della prestazione prodigioso! In pochi mesi passi dalla breve corsetta al parco sotto casa ai dieci km e, se insisti, anche oltre. Insomma c'è speranza per tutti.

Un'altra caratteristica particolare della corsa è il rapporto con il tuo corpo: **non senti solo le emozioni proprie degli sport di resistenza, ma impari anche ad ascoltare i suoni del corpo.** Il primo che senti, in realtà, è quello dei vestiti che sfiorano il tuo corpo o i tessuti stessi che si toccano, tipicamente la maglietta o i pantaloncini. Ma si tratta solo dei prodromi di ciò che senti più avanti, quando l'orecchio si affina e comincia a sentire altre cose: è come quando impari una nuova lingua e ti fanno ascoltare una canzone in lingua originale, all'inizio non capisci nulla. Ma se ti applichi, e dopo qualche tempo provi a riascoltare quello stesso brano, senti molto di più!

Allo stesso modo, dopo qualche tempo che corri, cominci ad ascoltare prima il tuo respiro e poi, anche il tuo cuore. Se corri come il vento che soffia, senti la necessità di ascoltare tutte le parti del tuo corpo. Una macchina che va al massimo delle sue potenzialità deve essere monitorata, e nella corsa sono tre i motori da tenere sotto controllo: **il cuore, la testa e le gambe.**

Si corre con le gambe, come è ovvio pensare, e devi sentire se qualche parte si sta affaticando, come nel caso di un tendine o un muscolo infiammato. Proseguire, se c'è qualche cosa che non va, non è solo stupido, ma anche pericoloso.

Si corre con il cuore e i polmoni, che per un corridore sono un'unica cosa. Bisogna rallentare, se il corpo ti chiede di recuperare, dopo riprenderai il ritmo precedente o anche meglio. In certi momenti si può strafare, ma quando una vocina ti chiede di riprendere fiato, fallo e basta. **Ci vuole pazienza.**

Infine si corre con la testa, che è l'ultima cosa che comincia ad allenarsi, perché è necessario correre distanze importanti per cominciare a fare i conti con se stessi. Questo è l'aspetto più affascinante della corsa, perché potresti avere energie sufficienti a correre

per lunghe distanze, ma non hai la testa per gestire un fisico affaticato che deve fare ancora quindici chilometri per chiudere la gara. La fase più difficile e affascinante della gara è quando le energie vanno gestite con parsimonia; senti la fatica che ti assale e il traguardo è ancora lontano: non conta se hai un amico vicino a te che corre e ti sostiene, sei solo! Devi trovare le forze mentali per recuperare le energie dal fondo più nascosto della riserva del tuo serbatoio di benzina.

Ecco, dopo circa sette mesi di corse, ripetute, tempo run, corse progressive, lunghi lenti, corse da dieci km e una mezza, eccomi qua, iscritto alla Maratona di Roma, perché? Beh, per aiutare il mio caro amico Patrizio, nonché mio allenatore, a fare la Maratona. **Insomma, puoi lasciare forse da solo ad affrontare la sua prima quarantadue colui che ti ha iniziato alla corsa? Certamente no!**

I patti sono chiari: farò fino a venticinque, massimo trenta chilometri e poi mi fermerò. L'importante con gli amici è essere chiari fin dall'inizio, insomma ti aiuto a fare un pezzo... il problema vero è tenere fede a se stessi, ma chi lo sapeva? Io, no.

È il giorno della gara. Sveglia alle sei della mattina, poco prima che suoni la sveglia, ho dormito una favola tutta la settimana. Prima della Roma-Ostia non era andata così bene, un segno del destino? Per niente, l'esperienza ti aiuta a gestire la tensione nel periodo precedente alla gara.

Mi alzo, faccio il più piano possibile per non svegliare i miei tre figli e mia moglie, sgattaiolo dalla camera alla cucina, come un ladro che ha già preso quello che doveva. Faccio colazione con pane caldo e miele, mi sembra ancora di sentire l'odore del pane uscito dal forno. Mi lavo, faccio la barba e vado verso la borsa, pronta dal giorno prima, piena di tutto ciò che potrebbe servire. Metto i pantaloncini corti, la canotta con il pettorale, i calzini da corsa, la tuta e la giacca. È il momento di stabilire il contatto con gli altri matti, prendo il cellulare e mando un messaggio sulla chat; subito si seguono varie risposte del tipo: sono quasi pronto, mi sto lavando, oppure da quelli che non parteciperanno all'evento: buona fortuna, dateci dentro, daje, etc... **La comunità dei runner è formata da persone molto generose e altruiste**, chissà, magari quando vanno alla riunione di condominio diventano dei mostri come la maggior parte delle persone che partecipano a questo tipo di simposi.



Esco di casa, accostando la porta di casa delicatamente, non chiamo l'ascensore, ma prendo le scale cercando di non rompere l'anima ai miei vicini, visto che è domenica mattina ed è presto, circa le sei e cinquanta.

In un attimo con la moto percorro Prati Fiscali e poi la Salaria fino alla casa di Patrizio, dopo poco anche lui è giù, comincia a formarsi il team. Leggo un po' di tensione e di divertimento nei suoi occhi e gli dico: **"dai che oggi, comunque vada, è una giornata stupenda, faremo la corsa più lunga della nostra vita"**, mi risponde sorridendo: "hai ragione, ti seguo".

Si parte verso il Colosseo, partenza della gara. Un luogo particolare per me, visto che mi sono laureato proprio da quelle parti (anche mio padre), è quindi un pezzo di vita quella parte della città, sarà un buon auspicio, forse...

Parcheggiamo proprio vicino alla facoltà di Ingegneria; quante giornate a seguire lezioni, sostenere esami, rincorrere professori, studiare nella biblioteca Boaga. **I ricordi mi aiutano, a volte, a capire quante cose ho fatto in passato, mi danno fiducia nel futuro. Questa domenica, ancora io non ne sono consapevole, ma me ne servirà molta.**

Il percorso di ingresso è molto lungo, ci fanno fare un giro di "Beppe" che non finisce più, ma alla fine incontriamo

anche lo Sciavicco, l'esperto della giornata, è alla seconda Maratona. Baci e abbracci di rito, battute sulle donne e poi via ai camion dove lasciare i borsoni.

Un'altra cosa particolare di queste competizioni è l'organizzazione: non sembra neanche Italia, più la Svizzera, eppure sono tutti italiani quelli che la organizzano. L'Italia, se non pensa al posto fisso o ai diritti sindacali ogni tre per due, produce delle cose incredibili.

Ci spogliamo e consegniamo gli zaini, qualche rito del caso come la fila ai bagni, e poi ci incamminiamo verso le griglie di partenza. **Ancora non ci posso credere, qualche mese fa non sapevo nulla delle corse e ora stavo andando verso la griglia di partenza della Maratona di Roma in canotta e pantaloncini, come un esperto runner.**

Infiliamo l'ingresso di quelli che non hanno dichiarato il tempo effettuato all'ultima Maratona (come avrei potuto?), ovvero quello degli ultimi ma per me non fa alcuna differenza.

Lo sport è forse uno dei pochi giochi che rimangono agli adulti, quando smettono di essere bambini. **Cerco di viverlo come lo vivrebbe un bambino di quarantatré anni, mi lascio andare all'entusiasmo e alla voglia di divertirmi. Ogni tanto ci vuole.**

Stiamo in mezzo a sedicimila partecipanti provenienti da tutta Europa, poco meno della metà è straniera: inglesi, spagnoli, polacchi, tedeschi, tanti francesi e tanti altri. L'adrenalina comincia a salire per la partenza imminente, per ingannare l'attesa decidiamo di fare un video per un altro del gruppo che purtroppo non è potuto venire: Giorgio, un altro ragazzo che mi ha

accolto a braccia aperte e che ringrazio tanto; devo dire che mi è mancato moltissimo. Video inviato tramite il solito what'sapp, sarà felice che abbiamo pensato a lui in questo momento. Le prime due Onde sono ormai partite, tra qualche minuto tocca a noi, siamo tutti in piedi, orologi sincronizzati sui satelliti GPS, io ho anche il cardiofrequenzimetro, la fascia elastica sotto il petto durante la gara mi aiuta a tenere sotto controllo la respirazione del diaframma nelle fasi in cui recupero il battito cardiaco.

Pochi attimi, istanti, boom si parte, è iniziata! L'inizio non è come te lo immagini: si comincia a camminare con passo lento, si arriva sul traguardo, ho il tempo di vedere anche la sindaca sul palco delle autorità, capelli neri e statura piccolina (esattamente come sembra in tv); poi la strada si allarga all'improvviso e la folla si distende in ogni spazio disponibile, a quel punto si comincia a correre, non forte, ma si corre.

Stai a Piazza Venezia, una dei luoghi storici di Roma: il Milite ignoto, il balcone di Mussolini, Via del Corso, etc. **La gente chiacchiera durante questa fase, e così per diversi chilometri, probabilmente per ingannare la tensione che si sta ancora sciogliendo.** I muscoli sono freddi in questa fase della gara, ovviamente, io seguo i miei due top runner controllando la mia velocità dal Garmin sul polso; fin da subito devo usare la testa per dosare quelle poche energie che ho per fare questa gara, ma che sto dicendo, ne devo fare solo una parte! Comunque ho fatto un'ottima settimana di "scarico", ho mangiato bene e ho dormito bene, meglio di così non potevo fare, sono al massimo, quindi serenità!

Mentre penso, siamo già al terzo chilometro, l'Aventino, un primo imprevisto: un pedone attraversa e fa cadere a terra il podista accanto a me, si schianta sulla strada; sembra la scena della Maratona di Atene, quando il podista in testa alla gara viene investito da un pazzo religioso, e solo l'intervento del pubblico gli consente di staccarsi dall'uomo e ripartire. Dentro di me penso: "mo' glie' mena", e invece no, si alza aiutato da altri e riprende a correre, come se niente fosse; bravo, altra lezione per me: **concentrati su quello che devi fare, ignora tutto il resto, mi sarà utile tra pochissimo, anche se non lo so ancora.**

Secondo imprevisto della gara, la pioggia e non la pioggerella che ti bagna la testa e ti rinfresca, no! **Le catinelle vere, i fulmini e i lampi, dio mio! Tutta la settimana aveva tenuto e proprio oggi doveva rilasciare una tale furia?** Mi rendo conto che correre con la pioggia forte sarà più difficile, aggiunto al fatto che corro una distanza che non ho preparato potrebbe indurmi a desistere. In realtà succede una cosa strana: il fatto che sia ancora più difficile mi esalta, perciò non abbasso la velocità di crociera e proseguo. Una volta a Ostiense passiamo sotto ad un ponte e proprio in quel momento echeggia forte un tuono che fa uno strano effetto di rimbombo, tutti esclamano qualcosa come fossero una voce sola. **La fiumana umana si autosostiene di fronte alle avversità impreviste della gara, un curioso meccanismo sociologico, gli esseri umani nelle disgrazie si alleano.**

Credo all'altezza di via Guglielmo Marconi la pioggia forte smette, lasciando il posto ad un pioggerella più leggera. Qualcuno lassù ci ama, evidentemente.

Terzo imprevisto. I miei top runner cominciano ad andare troppo veloce per me e, all'altezza di via del Porto Fluviale, prendo la difficile decisione di lasciarli andare. Ma non dovevo accompagnare Patrizio per metà gara e poi ritirarmi? Sento che non ce la farò ad arrivare a metà, se continuo così. Li lascio scappare, ora sono solo e senza musica, la gara cambia completamente: non più una corsa di gruppo, ma una corsa solitaria in cui non so bene quale obiettivo pormi. **In una corsa bisogna avere ben chiaro cosa si vuole fare, soprattutto se è così lunga, la decisione deve essere rapida,** perché devo decidere l'andatura. Voglio fare venticinque chilometri, quattro più della mezza, più che dignitoso. Arrivati al km dodici, via Marmorata, tutto è ormai chiaro: sono solo, la decisione è presa, i muscoli sono ben caldi, morale ottimo, è la parte migliore della gara, la pioggia ha anche smesso di infastidirci. Insomma, ci sono tutti i presupposti per arrivare al quartiere Prati, altra zona della città a me molto cara. Ho lavorato diversi anni in Via Crescenzo, anni stupendi. Oltre al lavoro, ricordo le persone, i pranzi in Via del Mascherino o meglio ancora il panino consumato in Piazza San Pietro, in uno degli scenari più belli del mondo, che città!

In effetti così è, fino a Piazza Mazzini va tutto bene, mangio e bevo alle stazioni di sosta, e corro senza alcun problema.

Piazza Mazzini corrisponde proprio alla distanza della mezza maratona, mi dico soddisfatto e mi sento bravo, penso di poter raggiungere senza troppi sacrifici la stazione dei trenta chilometri. Errore! **Stavo percorrendo distanze mai percorse prima, non potevo sapere come avrebbe reagito il mio corpo.** Comunque l'illusione prosegue fino a Ponte Duca D'Aosta, di fronte allo Stadio Olimpico, chilometro venticinque. Lì, il mio fisico entra in crisi, sento che non riesco a proseguire alla stessa andatura. Per non aumentare il battito cardiaco, devo prendere un'andatura più lenta, non è grave, l'importante è arrivare a trenta chilometri. Proseguo, quindi, alla nuova andatura senza farne un dramma, d'altra parte mi sto muovendo su una frontiera ignota, per me. Il tragitto si sussegue senza particolari problemi, anche se comincio ad avere qualche dolore ai polpacci. Per arrivare ai Parioli dal Lungotevere c'è una breve ma micidiale salita, molti la fanno camminando, io temo di cambiare nuovamente il ritmo. Temo il tracollo, stringo i denti e corro, lentamente, ma corro. Finalmente ai Parioli e poi al Villaggio olimpico, tra poco avrò raggiunto i trenta chilometri. **Sento la gioia che mi scorre nelle vene, come se avessi fatto una trasfusione, fino ad oggi avevo fatto al massimo ventuno chilometri.** Comincio a pensare a come trovare "le scope", i mezzi che ti riportano alla partenza in via dei Fori, qualora il podista decida di ritirarsi. Finalmente arrivo alla stazione tanto agognata, mangio e bevo camminando, poi vedo gli altri che ripartono e mi dico che un chilometro in più non cambia nulla, decido di farlo.

Falso! So di ingannarmi, so quello che voglio fare, ma non ho il coraggio di ammetterlo, forse per paura di crollare tra poche centinaia di metri.

Dopo la bandiera dei trentuno, escogito un altro stratagemma per ingannare la mia mente, evidentemente non troppo lucida e ben disposta ad accettare mezze verità a buon mercato: decido di andare avanti di kilometro in kilometro e di vedere dove finisce la benzina. Lungo viale Tiziano mi metto a parlare con un cinquantacinquenne israeliano, appositamente venuto nella capitale per l'evento. L'episodio, seppur piccolo, mi ricarica le batterie dell'entusiasmo che, per la verità, non sono mai state scariche.

L'andatura era stabile, l'umore ottimo, la pioggia non c'era più, sembrava un film già scritto, ce la potevo fare, ma ero solo al km trentadue.

Dicono che esista un muro intorno ai trenta kilometri, probabilmente dovuto alla fine delle scorte di zuccheri; solo chi è abituato a fare i lunghi sa utilizzare certe riserve di glicogeno che non siamo abituati a richiamare. **Tuttavia in letteratura nessuno può dirti quando arriverà il tuo muro, il mio è arrivato a Viale del Vignola.**

Quella strada non è una strada come le altre per me, mio padre aveva il suo studio, quando ero piccolo. Spesso sono andato da lui da piccolo; i miei ricordi, sebbene lontani nel tempo, sono nitidi: era un giovane professionista che lavorava tantissimo; era la fine degli anni settanta. Ebbene, dopo trentadue kilometri mi sono fermato, il polpaccio sinistro mi faceva male, faccio circa un minuto di stretching e va meglio. Cosa faccio? Per un attimo penso di mollare, dopo tutto ho fatto una grande prova, cosa ci sarebbe di male a fermarsi? Niente, però riparto lo stesso, provo a fare un altro pezzetto, magari migliora. Imbocco il lungotevere, e le bandiere delle stazioni si susseguono l'una dopo l'altra; mangio e bevo con attenzione ad ogni tavolo senza fermarmi mai, e così arrivo al km trentacinque. **Non si può interrompere una Maratona a sette kilometri al traguardo, così dichiaro a me stesso quello che ho sempre pensato, ma mai ammesso, fin dall'inizio della gara: la voglio finire e portare la medaglia ai miei figli che la desiderano.**

All'altezza di Ponte Umberto si entra nuovamente in centro e non se ne esce più, ormai il serpentine sta finendo, e lo sa anche la gente che ti incita sempre più forte.

Un altro imprevisto, però, sta per presentarsi: eravamo tutti ormai asciutti dopo circa venticinque kilometri senza pioggia, ma le previsioni avevano detto pioggia con carattere di rovescio. Ricorderò sempre quella secchiata lunga quattro kilometri che qualcuno mi ha gettato nell'ultimo tratto.

Avevo superato la pioggia iniziale, la maratona in solitaria, i crampi al polpaccio, la fatica, la fame, le salite e ora fiaccato da tutte queste prove c'era ancora l'acqua, e che acqua!

Correndo per Via del Corso la pioggia è fortissima, vacillo, da un po' non vedo più le bandiere delle stazioni intermedie, ho un momento di confusione e chiedo quanto manca ad un signore vicino a me: "siamo a trentanove, bisogna salire al Quirinale", "al Quirinale?" mi venisse un colpo, significa una salita terribile. Per fortuna non era proprio fino al Quirinale, comunque c'era una salita.

Qualsiasi strategia a quel punto della gara non esiste più, corri e basta, sperando di averne a sufficienza. Il tratto da piazza del Popolo in poi è un po' confuso, arrivato a piazza di Spagna, qualcuno tra il pubblico urla che abbiamo appena superato i quaranta! Mi rincuora un po', ma la stanchezza ormai è immensa, non credo di essere stato mai così stanco. **Mi vengono in mente quelle persone che sono sempre stanche, anche se non fanno nulla, fate una Maratona, allora saprete fino in fondo il significato di questa parola.**

All'imbocco della galleria di Via Milano (ho vissuto un anno in quella via al tempo del servizio civile, ricordi bellissimi mi tornano alla mente e alleviano un po' la fatica) camminano quasi tutti, io sono fra i "quasi". Anche se fiaccato, stanco, sudato, bagnato dalla pioggia che non sento più, non voglio camminare, ma corro. Esattamente al kilometro quarantuno si scollina, da lì in poi è discesa fino alla fine. Corro, corro e poi corro fino a Piazza Venezia, giro a sinistra, poi di nuovo a sinistra e poi vedo una cosa bellissima: **il traguardo con il display digitale**; due inglesi accanto a me quasi si commuovono e io con loro, **non posso crederci, ce l'ho fatta!**

Stanco, sotto la pioggia battente, un polpaccio dolorante, zoppicante, ora ho anche freddo, ma sono oltre il finish della Maratona di Roma. Poco dopo controllerò il tempo ufficiale su TDS che mi dirà 4h16'54'', un tempo fantastico considerando che non ero sufficientemente preparato, che era la prima Maratona, che c'era la pioggia. Quel tempo, qualsiasi esso sia non dirà nulla delle emozioni che hai vissuto durante la gara: la fatica che ho superato e che poi è ricomparsa dopo i venticinque kilometri; i dolori che senti alle gambe; la paura di non farcela che mi ha accompagnato per tutta la gara, che si è trasformata in una tensione positiva che mi ha dato lucidità nelle scelte; **la gioia dell'arrivo, una soddisfazione paragonabile ad un esame importante all'università, perché fare una Maratona è difficilissimo!**

Il piacere di condividere con i tuoi amici una simile avventura. Patrizio, poco dopo, mi dirà che si è commosso alla notizia che anche io ce l'avevo fatta. Quando ho ripreso possesso del cellulare, una volta a casa, è stato un susseguirsi di messaggi e telefonate incredule.

Che dire della Maratona: non è una gara come le altre, ma una sfida sui nervi, la forza, l'autocontrollo, e in ultimo con te stesso. È una gara al limite delle capacità umane, ma allora perché farla? Perché siamo un po' matti, i maratoneti sono tutti un po' folli, almeno io.

Oggi mi sento un Maratoneta, un pazzo.

Emozioni indelebili... questo è il motivo perché corro

di Lorella Padovani, 19/04/2017



Metti che corri da poco più di due anni... e poi ti fai male, metti che ti fermi per più di tre mesi e ci provi non una, non due, ma più e più volte a ricominciare, metti che senti che va bene che ce la puoi fare... ma non vai come devi, il ginocchio va bene non fa più male o almeno non più tanto ma tu non vai il tuo corpo non ti segue più, la voglia ogni giorno di andare e ogni volta torni sconfitta, le tue gambe sono ancora inchiodate tutti i giorni, 10 km ce li metti nelle gambe ma con che tempi porca vacca... nemmeno al principio facevi così fatica, correre non è più così divertente è frustrante... **metti che decidi che forse devi smettere, che forse non sei tagliata per la corsa meglio lasciar perdere...** metti che stamattina come nemmeno mi avesse sfiorato quel pensiero vado al lavoro come tutti i

giorni senza però aver dimenticato di prepararmi il mio cambio per correre come sempre come tutti i giorni, una ritualità automatica come lavarmi i denti e proprio mentre faccio questa cosa **mi rendo conto che questo fa la differenza fra chi semplicemente corre e chi la corsa ormai ce l'ha nel sangue.**

Faccio il mio lavoro... **mi cambio allaccio le scarpette, cuffie, musica e siamo io e la strada e ci provo,** do il massimo e ne viene fuori un allenamento dignitoso perché c'era il cuore, ci provo e ci provo ancora e ci proverò domani e domani ancora... **finché mi batte il cuore finché mi reggono le gambe correre perché lo devo fare perché senza non posso stare...** perché correre è l'unica cosa dove ti perdi e ti ritrovi allo stesso tempo, perché correre è il posto tutto tuo dove nessuno può entrare.

Allora ti ci metti con tutto il cuore, riprendi ad allenarti, questa volta sul serio, come si deve e ci sei, i tuoi obiettivi sono lì che ti aspettano; la mezza di san Valentino e la Roma-Ostia... lontane dai tuoi tempi ma vicinissime. Non c'è la farò mai a prepararmi bene... **Ok ho deciso le farò lo stesso la gara non è con i tempi la gara è con se stessi, portarla a casa.** Andata mi iscrivo...

Ore 5:00 sveglia... colazione come da tabella, non riesco a mandare giù nemmeno uno spillo ma devo... mi vesto si parte da sola in macchina alla volta di Terni... **l'emozione è talmente forte... la mia prima mezza e me la sono scelta davvero facile (ahahah)...** Ovviamente sono talmente emozionata che sbaglio strada, torno indietro e corro più che posso... manca mezz'ora allo start, finalmente non so nemmeno io come mi ritrovo lì a 500 metri dal gonfiabile, lancio la macchina alla meglio che posso, mi sfilo la tuta rimango con i pantaloncini da corsa, l'aria punge un po' ma non importa... lancio tutto dietro al cofano prendo solo il necessario per la corsa cambio le scarpe e inizio a correre devo ancora ritirare il pettorale... ok tutto fatto giusto in tempo mi riscaldo un po' **riesco ad incrociare qualche mio amico di squadra della Podistica Solidarietà... ci siamo ci avviciniamo alla partenza... tanti in bocca al lupo a tutti... SI PARTEEEEEEE...**

Cominciamo a muoverci dapprima camminando poi ognuno prende il suo ritmo, il mio è molto basso ma non sono mai andata oltre dieci km, nemmeno in allenamento, **il mio corpo e la mia mente sanno cosa c'è fin lì gli altri 11,097 km non so nemmeno come farò a farli.** Ma ora non ci penso sono proprio felice e vado me la voglio godere e così è. Lungo la strada tante persone tutte felici un po' ci prendono in giro "i primi so già arrivati dajeeee", i primi dieci km sono tutti in salita qualche piccola pianura per riprendere le forze nelle gambe... ma sto bene vado senza pensieri, ogni tanto c'è un fotografo e non risparmio nemmeno un sorriso e un saluto per il loro meraviglioso impegno... siamo a un terzo della gara, mi si affianca **Daniela Nami,** mia compagna di squadra non sta molto bene per problemi allo stomaco. **Resteremo affianco per il resto del percorso ci diamo coraggio a vicenda,** lei fa dei cambi di velocità ogni tanto resta indietro ma poi puntualmente mi raggiunge il suo passo è più veloce... Io tengo il mio per tutto il tempo, devo risparmiare le energie dopo non so cosa c'è.

Ci siamo... **passiamo accanto alle Cascate delle Marmore spettacolo meraviglioso, la nebbiolina d'acqua delle cascate ci dà una sferzata di energia,** io e Daniela siamo davvero felici... altre foto altri sorrisi e sempre con le braccia al cielo. Ecco ora vediamo il biscotto, mi soffermo

il tempo di prendere qualcosa al ristoro e riparto ora ci sarà il percorso al contrario le discese, sarà più facile ma devo stare attenta a non farmi prendere la mano rischio di bruciare tutto e rimanere a secco nei ultimi km... **la gente è meravigliosa sembra di essere in una grande festa tutti che ridono applaudono c'è musica in tanti punti l'aria frizzante il sole... Che giornata meravigliosa!!!**

Siamo oltre il sedicesimo km ad un tratto le gambe diventato di legno... siamo al 17° km, no Lory non adesso ci siamo quasi ti prego non ora... Vorrei camminare ma so che se lo faccio non correrò più... **tengo duro insisto cerco di non pensare c'è il mio muro devo superarlo.** Nel frattempo i primi della maratona mi doppiano mi faccio da parte li guardo con grande ammirazione sono proprio belli da vedere questo basta a distrarmi e sono di nuovo qui, vado e ogni passo è un passo in meno verso la metà ormai ci sono ecco il 19° km... e vado, le forze cominciano a mancare manca davvero poco... Nel frattempo ci raggiunge il compagno di Daniela Marco che la aiuta verso la meta, la lasciò nelle sue mani io non posso fermarmi.

Ma quando arriva sto 20° km? 1 km interminabile... Manca poco manca poco ma non arriva... Dov'è il cartello del ventesimo porca miseria? E poi eccolo lì ... 20 **Ci sei Lory c'è l'hai fatta, una forza che non so da dove venga mi fluisce dappertutto e vado con tutte le forze che mi restano** corro in uno stato di felicità assurdo dietro la curva gli ultimi 500 metri un tappeto rosso per tutto il resto del percorso palloncini rossi a forma di cuore petali di rosa e una folla che grida "dai dai è finita sei arrivata forzaaaa", **lacrime mi salgono agli occhi, i singhiozzi mi scuotono c'è ho fatta** contro ogni probabilità contro tutte le paure contro i tempi improbabili sono qui passo il gonfiabile dell'arrivo con le braccia al cielo con le lacrime che scorrono ho vinto.... Mi mettono la medaglia al collo a forma di cuore proprio come quello che ho messo in questa gara. Mi donano una rosa rossa... **La mezza di San Valentino... La mia prima mezza maratona rimarrà sempre nel mio cuore come le emozioni che ho provato per tutti i 21,097 km.... Emozioni Indelebili.... Ecco questo è il motivo perché corro...**

Avvisi

Di corsa attraverso l'agro pontino

di Redazione Podistica, 30/04/2017



Domenica 7 Maggio si terrà la 16^a edizione del "Trofeo città di Sezze", gara podistica sulla distanza di circa 10 km valevole per la **tappa argento del 27° campionato UISP 2017.** La gara vedrà la partenza nei pressi della chiesa dei Cappuccini con il suo bel parco ricco di vegetazione. Si snoderà nelle vie della cittadina attraversando il centro storico, poi, attraverso una discesa di quasi un km si dirigerà verso la Conca di Suso dove il percorso vedrà piccoli saliscendi che impegneranno gli atleti prima della salita finale con una pendenza di un certo rilievo che ci farà tornare al Parco dei

Cappuccini dopo aver percorso circa dieci chilometri.

Gli amici di Sezze si impegnano ogni anno in maniera consistente per fare della manifestazione un evento splendido: le signore fanno del loro meglio per preparare i dolci tipici e le specialità di Sezze e dopo le premiazioni, all'interno del parco, verrà dato inizio al pasta party con i prodotti tipici locali. L'animazione e l'intrattenimento dureranno per tutta la giornata per grandi e bambini. Potranno partecipare gli atleti e i loro familiari per poter trascorrere insieme una giornata di festa e di sport.

Il ritrovo è fissato presso l'Istituto Tecnico Commerciale su viale dei Cappuccini alle ore 8:00 mentre la partenza è prevista alle ore 9:30. **Le iscrizioni hanno un costo di 5 €** in preiscrizione entro le ore 20:00 del 4 maggio; dopo tale data sarà possibile iscriversi in loco la mattina della gara fino a 30 minuti prima della partenza al costo di 10 €. Lungo il percorso sono previsti due ristori ai km 4,5 e 9 più uno spugnaggio. A fine gara ci sarà un ricco ristoro a fine gara, musica, animazione e un pasta party per tutti.

Saranno premiati con trofei e beni in natura **i primi tre della classifica generale maschile e femminile.** Inoltre saranno premiati **i primi 7 di ogni categoria maschile e femminile.**

Saranno premiate **le prime 5 società più numerose** in base al numero di atleti giunti al traguardo con i seguenti sconti sulla quota d'iscrizione: 1^a classificata 100% di rimborso sulla quota d'iscrizione; 2^a classificata 80% di rimborso; 3^a classificata 60% di rimborso; 4^a classificata 40% di rimborso; 5^a classificata 20% di rimborso.

Infine ricordiamo a tutti gli atleti che il Trofeo città di Sezze fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà Orange!!!**

Tony Marino

Corribravetta a sostegno delle popolazioni terremotate

di Redazione Podistica, 30/04/2017



Domenica 7 Maggio ritorna la "Corri Bravetta", gara podistica sulla distanza di 10 km quest'anno giunta alla sua 7^a edizione. Sarà possibile partecipare anche alla non competitiva sempre sulla distanza di 10 km.

La gara percorrerà l'**Aurelia Antica** e transiterà lungo il suo percorso all'interno di **Villa Pamphili** per un tratto molto bello e suggestivo di circa 4 km per poi fare ritorno verso via di Bravetta e il sospirato traguardo.

Il ritrovo è fissato presso via dei Capasso alle ore 8:00 mentre la partenza è prevista alle ore 9:30. Le iscrizioni hanno un costo di 12 € per la gara e di

10 € per la non competitiva. Le iscrizioni per la gara competitiva si effettuano fino alle ore 20 di giovedì 4 maggio mentre le iscrizioni per la non competitiva si effettuano fino alle ore 20 di venerdì 5 maggio; il giorno della gara non si accetteranno iscrizioni. Il pacco gara sarà garantito ai primi 1000 iscritti. Il servizio di cronometraggio è affidato alla T.D.S.

Saranno premiati per gli assoluti i **primi tre della classifica generale maschile e femminile**.

Inoltre saranno premiati i **primi 3 di ogni categoria maschile e femminile**.

Saranno premiate le **prime 10 società più numerose con minimo 20 atleti giunti al traguardo** con i seguenti premi:

- 1^a classificata 500 €;
- 2^a classificata 400 €;
- 3^a classificata 300 €;
- 4^a classificata 200 €;
- 5^a classificata 100 €;
- 6^a classificata 90 €;
- 7^a classificata 80 €;
- 8^a classificata 70 €;
- 9^a classificata 60 €;
- 10^a classificata 50 €.

Tutte le premiazioni verranno effettuate a fine gara. I premi in denaro sono riservati solamente agli atleti FIDAL.

Gli organizzatori della gara, l'**ASD Bravetta Runners**, devolveranno parte del ricavato alla nostra società, la **Podistica Solidarietà**, a sostegno delle popolazioni terremotate. Infine ricordiamo a tutti gli atleti che la Corri Bravetta fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà Orange**.

Pertanto invitiamo i nostri atleti a partecipare in massa alla gara per correre insieme e allo stesso tempo poter essere d'aiuto e far ripartire coloro che hanno perso tutto a causa del terremoto.

Tony Marino



Orange a Firenze: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 22/04/2017

Come ogni anno, con largo anticipo per permettervi di programmare in tutta tranquillità il vostro soggiorno per la **Maratona di Firenze**, che si svolgerà **domenica 26 novembre**, vi alleghiamo alcune convenzioni con gli alberghi della città.

Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

HOTEL ROMA (**)** - Centro città

Ubicazione:

A 300 metri dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, posizione strategica per i maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza.

Descrizione:

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

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

DOPPIA € 160

SINGOLA € 130

TRIPLA € 185

QUADRUPLA € 210

Tassa di soggiorno, soggetta ad eventuali variazioni da regolare direttamente in Hotel (€ 3,50 per persona/per notte)

HOTEL RESIDENZA FIORENTINA(sup)** - Centro città

Ubicazione:

Stessa ubicazione, a 300 metri dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, posizione strategica per i maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza.

Descrizione:

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

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

DOPPIA € 135

SINGOLA € 95

TRIPLA € 175

QUADRUPLA € 195

Tassa di soggiorno, soggetta ad eventuali variazioni da regolare direttamente in Hotel (€ 3,50 per persona/per notte)

In ambedue alberghi verrà messa 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio etc.

Nota Bene: per usufruire delle tariffe agevolate è necessario confermare la propria adesione entro il 5 agosto 2017.

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

Ciclismo

Gran Fondo Internazionale di Fara Sabina

di Giancarlo Di Bella, 19/04/2017



Carissimi Amici, domenica 9 Aprile ho avuto l'opportunità dopo un paio d'anni di assenza, alla **Gran Fondo Internazionale di Fara Sabina**, prima prova del Circuito Pedalatum.

Il giorno prima mi dirigo a **Passo Corese** dove si ritira pacco gara, chip e pettorale. Il pacco gara contiene degli integratori ed una maglietta tecnica. Mi dirigo a Passo Corese in bici tra andare e tornare sono circa 60 km pianeggianti... vedo diversi amici che saluto... ma veniamo alla mattina della gara.

Non so perché... ma la sveglia non suona un guasto? Credo di sì... Fa nulla devo sbrigarmi prendo un caffè latte più velocemente della luce e mi metto la tuta della società...

Dopo meno di 10 minuti sono in strada con mia Scott S20 completamente riverniciata di nero... Ho meno di un'ora e 10 per fare 30 km ed entrare in griglia...

E presto la Salaria è libera... riesco ad entrare in griglia all 8:25 la partenza è alle 8:30... una vera e propria cronometro ragazzi...

Ho appena tempo di andare in bagno e mangiare una cosa... alle 8:35 siamo partiti... Dunque **la gara è difficile ritmi altissimi i primi 3/4 di gara è solo salita e l'ultimo pezzo di strada è tutta saliscendi, non c'è un tratto di pianura nemmeno a pagarla oro!!!**

Il meteo è perfetto tanto sole ma ventilato... è quasi da mare!! Il percorso è impegnativo ma panorama da mozzafiato.

Finisco la gara un po' affaticato... restituito il chip torno a casa ultimi 30 km di defaticamento... con me tornano altri ragazzi che hanno pedalato in gara.

Vorrei dedicare tutto questo al mio compagno di squadra Giampiero Decinti che purtroppo ha avuto un incidente in bici con l'augurio che torni presto tra noi.

Bellissima gara e bellissima esperienza. A Presto e sempre Forza Podistica!!

Società

A chi destinare il nostro 5 per mille

di Redazione Podistica, 02/04/2017

Il tuo 5x1000 per la Podistica SOLIDARIETA'

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale

FIRMA *Giuseppe Coccia*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | 9 | 7 | 4 | 0 | 5 | 5 | 6 | 0 | 5 | 8 | 8 |

La **Solidarietà** la facciamo ogni weekend, correndo e destinando i premi a chi ne ha più bisogno, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate, ma i soldi non bastano.

La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.

Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto. La **Solidarietà** la facciamo ogni giorno, in tanti, ognuno a proprio modo.

Ma ora abbiamo anche l'opportunità di farla con una semplice firma: destinando il nostro

5x1000

alla ASD Podistica Solidarietà,
codice fiscale 97405560588

Come destinare il proprio 5 per mille

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

SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE

Basterà inserire la vostra firma

e

il **codice fiscale della Podistica Solidarietà 97405560588**

È consentita una sola scelta di destinazione.

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

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

Il Pres

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

| | |
|---|---|
| <p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p> | <p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p> |
| <p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p> | <p>Sostegno alle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA</p> |
| <p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente</p> <p>FIRMA</p> | <p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p> |

Festa degli arancini grandi e piccini

di Redazione Podistica, 07/04/2017



**Venerdì 14 aprile 2017
alle ore 17:00**

appuntamento presso la nostra sede in
via dello Scalo di San Lorenzo n. 16
per la
"FESTA DEGLI ARANCINI"

Abbiamo pensato di creare un evento per festeggiare l'arrivo della Pasqua **unendo al momento di festa e di aggregazione anche la Solidarietà**: infatti tutte le uova, colombine, pizze ed altro che saranno distribuite in questa occasione verranno acquistate dalle associazioni con le quali collaboriamo e che anche con questo piccolo gesto continuiamo ad aiutare.

Nel corso della festa saranno distribuite le **Uova di Pasqua dell'AIL**, della **Sulla Strada Onlus**, dell'**Isla Ng Bata**, dell'**Associazione Fibrosi Cistica** e forse altre, le **colombine dell'Aism** e le pizze pasquali a tutti gli Arancini grandi e piccini!!!

È gradita la prenotazione andando sulla gara fittizia creta per l'occasione **QUI**, cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" e indicare nei commenti il nome o il numero degli "ARANCINI", dei parenti e degli amici parteciperanno.

Tutti gli arancini insieme ai genitori potranno gustare un ricco ristoro; sono graditi dolci e salati fatti in casa dagli orange da segnalare nello stesso modo sui commenti o con una mail a podistica.solidarieta@virgilio.it.

Sono altresì graditi volontari per allestire tavoli, sedie e quant'altro necessario e che si presentino con congruo anticipo il giorno dell'evento.

Vi aspettiamo numerosi il 14 aprile per festeggiare tutti insieme la Santa Pasqua

Pistaaaaaaa!!!

di Marco Taddei, 08/04/2017



Con la Primavera tornano le gare di Atletica Leggera e il suo Criterium .

Se vuoi prepararti per i prossimi appuntamenti , puoi venire ad imparare come effettuare i cambi di testimone in una 4x100, come correre la 4x400 e quindi partecipare alle staffette che si svolgeranno il **30 Aprile 2017**, ovvero il **Trofeo Regionale Staffette Master**.

Se riusciremo a formare molte squadre, possiamo gareggiare per il primo posto!!!

Ma il **25 Aprile** c'è anche il **Trofeo Liberazione** , dove si puo' competere nei lanci, nei salti o nella corsa (150m, 500m, 1000m, 3000m).

Queste gare sono di preparazione per affrontare al meglio i **Campionati di Società Master** di squadra e individuali che si svolgeranno in Giugno e Luglio.

La Podistica Solidarietà è presente anche alle gare di Atletica Leggera con ottimi piazzamenti sia per quanti riguarda gli Uomini che le Donne !!!

Se hai già esperienze di Atletica Leggera , oppure se vuoi provare l'ebbrezza di una gara dove puoi essere protagonista e fornire la tua prestazione in una competizione di livello con giudici, arbitri e tempi e misure omologati allora puoi venire a provare e migliorare ai nostri allenamenti che si svolgono:

Martedì ore 18:00

Stadio della Farnesina

Venerdì ore 18:15

Stadio Pietro Mennea (stadio dei Marmi)

Ci saranno due Tecnici FIDAL qualificati a prepararti e spiegarti l :

- tecniche di lancio,
- salto in estensione, salto in elevazione
- cambi staffette
- partenza dai blocchi

Ti aspettiamo!!!

Solidarietà

Un sostegno per i bambini affetti da malattie rare

di Redazione Podistica, 07/04/2017



L'Associazione "Rari ma Speciali" è una Onlus, costituita a Roma il 25 ottobre 2012, con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica al **sostegno della ricerca scientifica sulla malattia di Kawasaki e sulle altre malattie rare in età pediatrica e di fornire supporto ai familiari di bambini affetti da tale malattia.**

L'Associazione collabora ed è accreditata presso l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, che è uno dei principali Centri di Eccellenza e di Ricerca sulla Malattia di Kawasaki.

Che cos'è la malattia di Kawasaki (KD)?

Nota anche come sindrome di Kawasaki o Kawasaki Disease (DS), la Malattia di Kawasaki è una grave vasculite acuta sistemica caratterizzata da infiammazione dei vasi sanguigni in

tutto il corpo, che colpisce soprattutto i bambini piccoli e neonati.

La malattia di Kawasaki è la principale causa di malattia cardiaca nei bambini, prende il nome da Tomisaku Kawasaki, un pediatra giapponese che per primo descrisse la malattia nella letteratura medica nel 1967.

La complicanza più temibile è rappresentata dagli aneurismi coronarici, la cui incidenza viene significativamente ridotta quando i pazienti sono trattati con immunoglobuline entro il decimo giorno dall'esordio della febbre. Comunque il 25% dei pazienti riporta danni coronarici, che richiedono terapia giornaliera anticoagulante a vita.

Progetti per il 2017

In passato abbiamo spesso finalizzato la raccolta fondi per aiutare concretamente le famiglie con bimbi affetti dalla malattia, i quali necessitano di continui prelievi del sangue per il controllo della coagulazione e relativo dosaggio dei medicinali. In questo senso sono stati donati apparecchi ad uso domestico Coagucheck per la misurazione dell'INR.

Proseguiremo in questo senso i nostri progetti ma quest'anno, in collaborazione con la Società Italiana Pediatri, per consentire una maggiore sensibilità del mondo accademico e per promuovere la ricerca scientifica, desideriamo premiare dei laureandi in Medicina con una tesi sulle malattie Rare e in particolare sulla malattia di Kawasaki.

Per raccogliere i fondi necessari abbiamo pensato all'iniziativa: **"La tua Pasqua sarà due volte buona!"**

Per ulteriori informazioni ed approfondimenti vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione all'indirizzo www.rarimaspeciali.net/ o a seguire la pagina Facebook www.facebook.com/rarimaspeciali/

Donazione di sangue: appuntamento del 6 maggio

di Redazione Podistica, 19/04/2017

Cari amici Orange, come sapete il nostro spirito solidale si manifesta con azioni CONCRETE, come la donazione di sangue. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

L'appuntamento con l'emoteca di AdSpem è fissato per **Sabato 6 maggio presso la sede della Podistica Solidarietà in via dello Scalo di San Lorenzo 16, dalle ore 08:00 alle ore 12:00.**

L'emoteca sarà operativa dalle ore 8:00 in punto ma noi vi invitiamo a venire

anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari.

La donazione di sangue è indolore ed è una pratica sicura e consente di monitorare la propria condizione fisica attraverso delle analisi periodiche alle quali è sottoposto il sangue del donatore.

Donare inoltre predispone ad uno stile di vita salutare che restituisce valore alla cura del proprio corpo.

Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante.

Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare.

Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa.

Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia **QUI**

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate al link seguente **"Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore.**

Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi al nostro Dottore Andrea Ascoli Marchetti scrivendogli via mail al seguente indirizzo di posta elettronica ascolimarchetti@med.uniroma2.it

FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!

Ci vediamo sabato 6 maggio ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!

Il Pres Pino Coccia, il DOC Andrea Ascoli Marchetti, Tony Marino, Isabella Calidonna e Francesca Testi

**VIENI A DONARE IL SANGUE.
E' IMPORTANTE PER TE E PER GLI ALTRI**

A.S.D. Podistica Solidarietà
Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16, 00185 Roma

SABATO 6 MAGGIO 2017
Dalle 8.00 alle 12.00

The graphic features a central text box with a light blue background and a thin border. At the top, the text 'VIENI A DONARE IL SANGUE. E' IMPORTANTE PER TE E PER GLI ALTRI' is written in bold, black, uppercase letters. Below this, the name of the organization 'A.S.D. Podistica Solidarietà' is displayed in a larger, bold, red font. Underneath, the address 'Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16, 00185 Roma' is written in a smaller, black font. At the bottom of the text box, the date and time 'SABATO 6 MAGGIO 2017' and 'Dalle 8.00 alle 12.00' are prominently displayed in bold, black, uppercase letters. Two yellow arrows point horizontally towards the central text box from the left and right sides.

Donare sangue è VITA!!!

di Marco Perrone Capano, 22/04/2017



Cari Orange con grande emozione il vostro Vice ha raggiunto **le quaranta donazioni di sangue**, tutte effettuate in AFERESI, presso il reparto di Ematologia dell'ospedale San Filippo Neri di Roma.

Cominciai nel 2005, all'indomani della scomparsa di un carissimo zio materno, che fece da padre a me e a mia sorella Serena, quando perdemmo nostro padre nel ormai lontano 1969. Mi sembrò, allora come oggi, il miglior modo per ringraziarlo di tutto ciò che fece per noi e per nostra madre, in un momento difficile della nostra vita di bambini.

Oggi, in soli 11 anni, per 40 volte **ho offerto il braccio per un gesto che tanto mi è diventato naturale quanto mi stupisce il suo essere considerato straordinario.**

Rossi/plasma, plasma/piastrine, rossi/piastrine, doppia di rossi questo è il protocollo studiato con i medici del Trasfusione, per poter compatibilizzare il nostro amato sport con la frequenza trimestrale delle donazioni che ho avuto la fortuna di poter affrontare con regolarità in questi anni. L'aferesi ha il vantaggio di impattare sul nostro corpo in misura notevolmente inferiore, rispetto alla classica "sacca" di sangue intero, oltre a permettere la separazione di componenti preziosi (globuli rossi, plasma e piastrine) già nella fase del prelievo, con un utilizzo molto più rapido da parte dei pazienti, sempre dopo tutti i controlli del caso.

Nel corso della premiazione il Prof. Salvetti (Medico dell'ematologico del San Filippo, nonché medaglia d'oro) ha diffusamente parlato della **"perdurante emergenza sangue"**, che affligge la nostra regione da anni e che viene affrontata, a caro prezzo, importando sangue dalle regioni più virtuose. Situazione difficilissima da gestire e che spesso getta nello sconforto i tantissimi pazienti che dipendono dalla disponibilità del sangue per le loro terapie.

Penso a noi, agli oltre 1400 Orange che calcano le strade d'Italia e del mondo (e alle migliaia di persone che questo immenso gruppo può raggiungere tra parenti, amici e colleghi), offrendo al mondo i loro e i nostri valori: **quel binomio inscindibile "sport e solidarietà", che si concretizza in tanti modi tutti ugualmente importanti, tutti esclusivamente destinati a chi è in difficoltà, a chi soffre e a chi, la corsa, può solo sognarla per i più diversi motivi.**

Posso dirvi solo **"donate, donate, donate"**. Il sangue è vita, aiuta chi soffre a vivere meglio, offre una speranza a chi dipende dagli altri per vivere o anche solo per sopravvivere.

E, non dimentichiamolo, donare aiuta anche noi: esami gratuiti continui ed accurati, protocolli sanitari ed ematologici mirati, priorità nei ricoveri ospedalieri, consulti e consigli specialistici senza burocrazia e/o perditempo.

Donare il sangue è un investimento sulla nostra salute, sul nostro futuro, sul futuro di tutti coloro che amiamo.

Grazie a tutti gli Orange che donano, che doneranno, che inviteranno gli altri a donare, perché donare è vita.

Il vostro Vice

Dlf



DLF - Aprile 2017

di Redazione Podistica, 14/04/2017

Pubblichiamo alcune notizie relative alle principali attività proposte dal DLF di Roma ai suoi soci per il mese di aprile 2017 e per il periodo avvenire.

PROGETTI: L'Associazione Nazionale DLF ha deliberato, nella Assemblea Generale dei Soci, l'erogazione per l'anno 2017 di sussidi e liberalità, per finalità istituzionali in ambito liberale, di carattere familiare e socio-assistenziale in favore dei ferrovieri in servizio/pensionati e delle loro famiglie, destinati a rimuovere e superare situazioni di bisogno e di disagio familiare.



NASCITA FIGLI - FORMAZIONE STUDIO - LIBRI SCOLASTICI
- VACANZE STUDIO EF - HANDYCAP IN FAMIGLIA - DIFFICOLTA' ECONOMICHE

La Giunta Nazionale DLF, nella riunione del 23 marzo 2017, ha approvato il **REGOLAMENTO** per l'erogazione ai soci ferrovieri di liberalità e di sussidi di carattere socio-assistenziale secondo le finalità di cui all'art. 128 del Dlgs. n. 112 del 31 marzo 1998 e della Legge 328 dell'8 novembre 2000 - Anno 2017.
Per Info: <https://www.dlf.it/progetti.html>

SPORT: Rimini, martedì 25 aprile 2017 - Una iniziativa che caratterizza da anni l'Associazione DLF Rimini, è la **Rimininbici**, giunta alla **27a edizione**, una iniziativa fatta appositamente coincidere con la ricorrenza delle celebrazioni per il 25 Aprile, organizzata dal Gruppo Ciclismo DLF Rimini e dalle Guardie Ecologiche Volontarie, in collaborazione con AVIS Rimini, ANPI Rimini, Istituto per la Storia della Resistenza, Società di Mutuo Soccorso "Cesare Pozzo" e con il patrocinio del Comune di Rimini.
Per Info: <https://www.dlf.it/sport>



TURISMO: Si svolgerà dall'8 all'11 giugno 2017 la quinta edizione della **OLIMPIADE DEL TEMPO LIBERO (on the beach)**, organizzata dall'Associazione DLF Palermo nel meraviglioso litoraneo della Sicilia, famosa in tutto il mondo per le sue spiagge e per la sua storia millenaria. Un appuntamento unico nel suo genere dove atleti, famiglie e tifosi soggiureranno a **Selinunte (TP)**, presso l'**HOTEL PARADISE BEACH****** prestigioso hotel club ineguagliabile per la sua varietà di servizi. Per Info: <https://www.dlf.it/turismo>

CULTURA: Genova, fino al 25 giugno 2017 - "Viaggio nel tempo, alla scoperta dei dinosauri" a Genova, grazie alla mostra al Museo Civico "Doria" con le riproduzioni a grandezza naturale delle straordinarie creature che dominarono la terra milioni di anni fa.

La mostra DINOSAURI permetterà al pubblico di fare un salto indietro nel tempo per ammirare questi animali che abitarono il cielo, la terra e i mari del nostro pianeta.

Per Info: <https://www.dlf.it/cultura-e-spettacolo.html>



SOLIDARIETA': Verona, venerdì 21 aprile 2017 - **72 anni di liberazione.**

Tra le iniziative per il 72° anniversario della Liberazione, una manifestazione avrà luogo a Verona venerdì 21 aprile 2017, con un corteo dall'ingresso dello Stabilimento Trenitalia, lato Stazione Porta Vescovo.

Le RSU e Commissione Biblioteca dell'OMCL di Verona Porta Vescovo nel 72° Anniversario della Liberazione invitano tutti i lavoratori alla manifestazione in memoria dei Caduti nella Lotta di Liberazione e di tutte le

guerre dal titolo: "Per non dimenticare". Per Info: <https://www.dlf.it/solidarieta.html>

CONVENZIONI: L'Associazione Nazionale DLF e le Associazioni DLF Territoriali hanno firmato accordi per ottenere vantaggi per i soci di tutta Italia sul costo di ingresso alle strutture museali di molte città e sulla fornitura agevolata di prodotti e servizi. Per conoscerle vi invitiamo a consultare i seguenti link:

Convenzioni Nazionali: <https://www.dlf.it/convenzioni/convenzioni-nazionali.html>

Convenzioni Territoriali: <https://www.dlf.it/convenzioni/convenzioni-territoriali.html>

Passiamo ora alle gare che ci attendono nel prossimo mese di maggio:

CALENDARIO GARE - MAGGIO 2017

| Data | Nome | Località | Distanza |
|-------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| 01/05 | Strabenevento | Benevento (BN) | 10.000 |
| 01/05 | Alsium Trail | Ladispoli (RM) | 10.000 |
| 01/05 | Cinecitta' World Run | Castel Romano (RM) | 5.000 |
| 01/05 | 1° Maggio - Lavoro in...Corsa! | Roma | 5.300 |
| 01/05 | Il Giro dei Tre Paesi | Citerna (PG) | 12.000 |
| 01/05 | Trail in Miniera | Priverno (LT) | 10.500 |
| 01/05 | Trail Porchiano del Monte | Porchiano del Monte (TR) | 14.000 |
| 01/05 | Giro Podistico delle Mura | Ferrara | 12.500 |
| 01/05 | Il 3000 del Parco | Parco Fabio Montagnola - Roma | 3.000 |
| 01/05 | Giro del Lago di Piediluco | Piediluco (TR) | 14.000 |
| 01/05 | Spartan Divertical Race | Monte Compatri (RM) | 10.000 |
| 01/05 | Krash Trail | Faenza - Brisighella (RA) | 44.000/22.000 |
| 01/05 | Forum Cross | Roma | 8.000 |
| 01/05 | Maratonina Petruziana | Teramo | 10.000 |
| 06/05 | Garda Trentino Trail | Arco (TN) | 60.000 |
| 06/05 | 6 e 12 Ore Parco delle Cascine | Firenze | 50.000 |
| 06/05 | Runner in Vista | Centro Commerciale Roma Est - Roma | 5.000 |
| 06/05 | GPEcoRun | Parco della Vettabbia - Milano | 10.000 |
| 06/05 | Run Seychelles | Beau Vallon (EE) Seychelles | 90.000 |
| 06/05 | Tenno Trail Maratho | Tenno (TN) | 42.000 |
| 06/05 | CDS ASSOLUTI in pista | Stadio Farnesina - Roma | Varie |
| 06/05 | Ledro Trail Experience | Ledro (TN) | 28.000 |
| 06/05 | Ecotrail San Domenico Savio | S.Giuseppe di Casamarina (CE) | 14.000 |
| 06/05 | L'ASTradacorsa | Villa Pamphili - Roma | 6.200 |
| 06/05 | IPF RIES Mezza Maratona | Nördlingen (EE) Germania | 21.097 |
| 07/05 | Vesuvio Sky Marathon | Ottaviano (NA) | 46.000 |
| 07/05 | Amorotto Trail | Carpineti (Re) | 68.000/48.000 |
| 07/05 | Ecomaratona/Ecotrail dei Marsi | Collelongo (AQ) | 42.195/21.097/13.500 |
| 07/05 | Chianti Classico Marathon | Mercatale V.P. (FI) | 48.000/24.000 |
| 07/05 | Maratona dell'isola d'Elba | Marina Di Campo(LI) | 42.195/21.095/10.000 |
| 07/05 | Trail della Valle dell' Inferno | Ottaviano (NA) | 21.000 |
| 07/05 | Maratona d'Europa | Trieste | 42.195/21.097 |
| 07/05 | ColleMar-athon | Barchi (PS) | 42.195 |
| 07/05 | Mezza Maratona di Lucca | Lucca (LU) | 21.097 |
| 07/05 | Salzburg Marathon | Salisburgo (EE) Austria | 42.195 |
| 07/05 | Volkswagen Prague Marathon | Praga (EE) Repubblica Ceca | 42.195 |
| 07/05 | Trofeo Città di Sezze | Sezze (LT) | 10.000 |
| 07/05 | Corri Bravetta | Roma | 10.000 |
| 07/05 | La Mezza di Trevi | Trevi (PG) | 21.097 |
| 07/05 | Half Marathon Piacenza | Piacenza | 21.097 |
| 07/05 | Cross Parco Avventura | Fregene (RM) | 7.000 |
| 07/05 | Trofeo uomo cavallo | Vetralla (RM) | 10.000 |
| 07/05 | Rumming -Trail Cesi | Cesi (TR) | 13.000 |
| 07/05 | Sport di tutti per tutti | Roma | 4.500 |
| 07/05 | Trusignè-Belmonte-Trusignè | Valperga (CN) | 9.000 |
| 07/05 | CronoTransumanza | Colleparado (FR) | 5.000 |
| 07/05 | CDS ASSOLUTI in pista | Stadio Farnesina - Roma | Varie |
| 13/05 | Le Porte di Pietra | Cantalupo Ligure (AL) | 72.000 |
| 13/05 | Runner in Vista | Campi Bisanzio (FI) | 5.000 |
| 13/05 | Val Barborea Marathon | Cantalupo Ligure (AL) | 42.000 |
| 13/05 | Legion Run | Tor di Quinto - Roma | 5.000 |
| 13/05 | Sei Ore del Donatore | Foiano della Chiana (AR) | 50.000 |
| 13/05 | Mezzocammino Corre | Roma | 4.000 |
| 13/05 | Corsa del Mito | Palinuro (SA) | 15.000 |
| 14/05 | Ecomaratona Monti della Tolfa | Tolfa (RM) | 42.195/16.000 |
| 14/05 | Massa Corre | Massa Marittima (GR) | 10.000 |
| 14/05 | Trail del Pratomagno | Cetica - Castel San Niccolo (AR) | 25.000/13.000 |
| 14/05 | Trofeo Podisti Calenzano | Calenzano (FI) | 15.000 |
| 14/05 | Race for Children | Roma | 12.000 |
| 14/05 | 50 km nei tre Comuni della Val Santa | Rieti | 50.000 |
| 14/05 | Maratonina della fava e del pecorino | Monterotondo (RM) | 7.000 |
| 14/05 | Scalata Dinnammare | Messina | 19.500 |
| 14/05 | Ciemme Vivi Barletta | Barletta (BAT) | 10.000 |
| 14/05 | Grifonissima | Perugia | 12.000 |
| 14/05 | Trail dei Monti Picentini | Montoro (AV) | 18.000 |

| | | | |
|-------|---------------------------------------|--|---------------------|
| 14/05 | Corsa del Narciso | Rocca Priora (RM) | 10.000 |
| 14/05 | Trofeo Panta Rei | Sinalunga (SI) | 12.000 |
| 14/05 | Maratona delle Acque | Terni | 21.097 |
| 14/05 | Rincorriamo la pace | Ostia Lido (RM) | 10.000 |
| 14/05 | Let's Trail | Formia (LT) | 18.000 |
| 14/05 | StraWoman | Parco Lambro - Milano | 10.000 |
| 14/05 | Raduno Podistico Città di Corchiano | Corchiano (VT) | 11.000 |
| 14/05 | MAMI Run | Villa Pamphili - Roma (RM) | 10.000 |
| 14/05 | Straceccano | Ceccano (FR) | 9.300 |
| 14/05 | Bucharest Half Mararhon | Bucharest (EE) Romania | 21.097 |
| 14/05 | Trail Riserva Naturale di Pietrasecca | Carsoli (AQ) | 12.000 |
| 14/05 | Mezza Maratona Massa Marittima | Massa Marittima (GR) | 21.097 |
| 15/05 | Giro Podistico Dell'Isola D'Elba | Portoferraio (LI) | 54.500 |
| 20/05 | Nove Colli Running | Cesenatico (RA) | 202.000/84.000 |
| 20/05 | Runner in Vista | Teramo | 5.000 |
| 20/05 | Staffetta 12 x 1/2 ora | Stadio Terme di Caracalla - Roma | 6.000 |
| 20/05 | Campestre Oasi di Ninfa | Ninfa (LT) | 8.500 |
| 20/05 | Empoli Half Marathon | Empoli (FI) | 21.097 |
| 21/05 | Cronoscalata al Tuscolo | Frascati (RM) | 4.000 |
| 21/05 | Vertical Monte Finestra | Cava de' Tirreni (SA) | 4.900 |
| 21/05 | Strarimini | Rimini | 21.097 |
| 21/05 | Straverona | Verona | 20.000/10.000/6.000 |
| 21/05 | Corriprimavera Laviosa | Livorno | 13.860 |
| 21/05 | Etrurian Trail | Cerveteri (RM) | 15.000 |
| 21/05 | Stracittadina di Avezzano | Avezzano (AQ) | 9.400 |
| 21/05 | Maratona di Copenhagen | Copenaghen (EE) Danimarca | 42.195 |
| 21/05 | Strataranto | Taranto | 10.000 |
| 21/05 | Corriamo intorno all'Abbazia | Cassino (FR) | 10.000 |
| 21/05 | Corri per le Torri | Torre Gaia - Roma | 10.000 |
| 21/05 | Campestre Festa dello Sport | Borgo Grappa (LT) | 8.000 |
| 21/05 | Trail dei Monti Lucretili | Vicovaro (RM) | 21.000 |
| 21/05 | Maratonina di Primavera | Fonte Nuova - Roma | 10.000 |
| 21/05 | Brasov International Half Marathon | Brasov (EE) Romania | 21.097 |
| 21/05 | Race For The Cure | Circo Massimo - Roma | 5.000/2.000 |
| 21/05 | Trail Corsetta e Porchetta | Avigliano Umbro (TR) | 12.000 |
| 21/05 | Marciacampostefano | Arce (FR) | 13.000 |
| 21/05 | Stralugano | Lugano (EE) Svizzera | 21.097 |
| 21/05 | Vivicittà nel Carcere di Rebibbia | Carcere di Rebibbia - Roma | 12.000 |
| 26/05 | Breakfast Run | Circo Massimo - Roma | 5.000 |
| 27/05 | Corricomune | Fiumicino (RM) | 10.000 |
| 27/05 | Runner in Vista | Centro commerciale I Granai - Roma | 5.000 |
| 27/05 | Staffetta Terremoto Emilia | Massa Finalese - Finale Emilia (MO) | 22.000 |
| 27/05 | 100 Km del Passatore | Firenze | 100.000 |
| 27/05 | Staffetta 2h x 20" | Stadio Olindo Galli - Tivoli (RM) | 0 |
| 27/05 | L'Aeronautica fa volare lo Sport | Borgo Piave (LT) | 21.097/10.000 |
| 27/05 | Moonlight Half Marathon | Jesolo (VE) | 21.097 |
| 28/05 | Trail Alta Val di Nure | Bettolle (PC) | 60.000 |
| 28/05 | Maratona di Sierra Leone | Makeni (EE) Sierra Leone | 42.195 |
| 28/05 | Gran Trail Rensen | Arenzano (GE) | 45.000/23.000 |
| 28/05 | Amalfi Positano Trail | Agerola (NA) | 37.000 |
| 28/05 | Edinburgh Half Marathon | Edinburgh (EE) Regno Unito | 21.097 |
| 28/05 | Runner in Vista | Centro Commerciale Itaca - Formia (LT) | 5.000 |
| 28/05 | Trail Degli Dei | Amalfi (SA) | 16.500 |
| 28/05 | 20 km de Bruxelles | Bruxelles (EE) Belgio | 20.000 |
| 28/05 | La Panoramica | Genova | 12.000 |
| 28/05 | Memorial Paola Pesci | Vasanello (VT) | 8.000 |
| 28/05 | Vale Correre | Villa Pamphili - Roma (RM) | 10.000 |
| 28/05 | Pentro Trail | Miranda (IS) | 20.300/11.500 |
| 28/05 | Maratonina di Villa Adriana | Tivoli (RM) | 10.000 |
| 28/05 | Country Race "Capitano Ultimo" | Tenuta della Mistica - Roma | 7.500 |
| 28/05 | Formentera To Run | Formentera (EE) Spagna | 63.000 |
| 28/05 | Miranda Trail- Giro dei 3 Colli | Miranda (TR) | 21.000 |
| 28/05 | Trofeo Città di Prossedi | Prossedi (LT) | 8.000 |
| 28/05 | Pescara Half Marathon | Pescara | 21.097 |
| 28/05 | Edinburgh Marathon | Edinburgh (EE) Regno Unito | 42.195 |
| 28/05 | Trail dei Crinali | Selva di Ferriere (PC) | 22.000 |
| 28/05 | Rock 'n' Roll Liverpool Marathon | Liverpool (EE) Inghilterra | 42.195 |
| 28/05 | Memorial Antonio Fava | Roccasecca (FR) | 11.800 |
| 28/05 | Scalata al Castello | Arezzo (AR) | 10.300 |

E facciamo gli auguri ai nati nel prossimo mese di Maggio:

01/05 Alberto Macchia, Alessandro Maltese, Bruno Mincione, Fabio Pressi, Marco Pellegrini e Stefano Pierdomenico;
02/05 Fabrizio Leoni Di Pietro e Marco Maresca;
03/05 Christian Sansonetti, Franco Di Giacomo, Patrizia Amici, Roberta Falaschi e Stefano Manili;
04/05 Antonella Mangione, Fabio Moretti, Ferdinando Silvestri, Michela Ciprietti, Paolo De Leva, Riccardo Inghelmann e Valeria Dello Stritto;
05/05 Antonello Festa, Domenico Cacchione, Fabrizio Sacco, e Roberto Canestrari;
06/05 Daniel Peiffer, Francesco Cerami, Gino Angiolillo e Michela Gottardo;
07/05 Aldo Agazio Procopio e Luca Passalacqua;
09/05 Alessandra Graffi, Danilo Stamegna, Marco Felisati e Marco Roscioli;
10/05 Angelo Mauri e Marco Tartaglino;
11/05 Anastasio Piazzolla, Andrea Di Pino, Andrea Valentini, Carla Ancona, Claudio Dell'uomo, Mario Tannoia e Simone Toni;
12/05 Alberto Fiore, Alessandro Sedia e Guido Fabbretti;
13/05 Gabriele Bonsignore, Gaetano Nolfo, Giampiero Decinti, Lorenzo Riccobon, Maria Adelaide Frabotta, Mario Florido e Stefano Gallo;
14/05 Danilo Santoponte, Paolo Rossi, Riccardo Pasquini e Stefano Guerra;
15/05 Marco Baldi, Roberta Ricci e Sergio Sandroni;
16/05 Anna Costanza Baldry, Giovanni Battista Torelli e Simona Meliconi;
17/05 Daniele Simonetti e Marco De Pasqualis;
18/05 Alessandro Corrirossi, Alessandro De Luca, Aliano Ramundo, Francesco Perrone Capano, Gerarda Grippo, Giuseppe Pappagallo e Veronica Laudati;
19/05 Daniele Amadio, Luigi Falato e Mauro Iannilli;
20/05 Federico Giorgi, Francesco Rosario Di Pietro e Salvatore Zinna;
21/05 Cristina Dondi, Francesco Giammaria, Marco Rossi De Gasperis e Massimo Olivieri;
22/05 Carlo Sallustio, Fabio Boninsegni, Francesco Cota, Luca Federico Ricci, Mauro Valmori e Nicola Liberti;
23/05 Antonella Abbondanza, Fabiano Schivardi, Girolamo Lanzellotto, Licia Fulci, Maia Poltronieri e Marco Speranza;
24/05 Alessandro Achilli e Massimo Cavallucci;
25/05 Alessandro Somai, Claudio Zambelli, Cristina Craescu, Federico Tosti e Giorgio Omodeo Salè;
26/05 Antonio De Luca, Maurizio Morgani, Mirko Giammattei, Rosa Montemurro e William Alfredo Mostorino Rivera;
27/05 Alberto Botta, Enrico Zuccarino, Lucia Svaluto Moreolo e Maurizio Ercolani;
28/05 Ann Catherine Huie, Claudio Picchetta, Fabio Di Dio Rosso e Giuseppe Casciani;
29/05 Antonio Manuel Soares Pereira, Dario Vaccaro, Guido Cesare Campani, Sara Bartoloni e Stefano Porcelli;
30/05 Cristiano Giovannangeli e Massimo Argenti;
31/05 Claudio Sanzò, Emanuela Oldani, Giancarlo Di Bella e Lucia Petrolini.

Un saluto da **Mario Durante, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **173 del Tinforma. BUONE CORSE a tutti!!!**