

la Podistica Solidarietà



TINFORMA



ANNO 17 - N. 174 MAGGIO 2017



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici orange bentrovati al consueto appuntamento con il Tinforma, la nostra pubblicazione mensile che raccoglie tutte le iniziative sportive, sociali e solidali della Podistica Solidarietà.

Ed eccoci infatti qui pronti a raccontarvi il nostro mese di Maggio!!!

Il mese di Maggio si identifica in special modo con la Race for the Cure, gara dal significato molto profondo che ogni anno vede la partecipazione di migliaia di atleti ma anche di semplici persone che con la loro presenza vogliono sottolineare che insieme si può sconfiggere la malattia, in particolare il cancro al seno; la nostra società insieme alla Susan Komen Italia supporta la ricerca attraverso la raccolta fondi e la partecipazione alla passeggiata non competitiva. Anche quest'anno la Podistica ha presentato al Circo Massimo una schiera nutritissima di atleti competitivi e non competitivi impegnandosi in un'opera di sensibilizzazione nei confronti di tutti.

Oltre alla Race per antonomasia la nostra società come da tradizione ha partecipato alle gare più importanti ottenendo splendidi risultati: in particolare menzioniamo i successi alla Race for Children e alla Maratonina di Villa Adriana, nonché i piazzamenti guadagnati alla staffetta 12xmezz'ora, alla CorriBravetta e alla corsa del 1° Maggio.

Tornando alla nostra pubblicazione, nella parte relativa ai vostri resoconti il nostro Marco "Forrest" Taddei vi introdurrà alla stagione delle gare in pista, soffermandosi in particolare sui risultati delle staffette orange. Dopodichè Isabella Calidonna e Cristiano Giovannangeli vi racconteranno le loro avventure rispettivamente nella Maratona di Roma e nella Maratona di Boston. Infine il nostro Fulvio Azzali ci delizierà con una particolare gara in notturna a Venezia attraverso calli, ponti e campielli.

Nella sezione avvisi potrete rileggere tutte le indicazioni e le caratteristiche riguardanti le gare più importanti disputate in questo mese per poi tuffarvi infine nello splendido resoconto del nostro Paolo Reali sull'affascinante Tuscany Crossing, gara trail di 100 km che si è svolta in Toscana nella splendida Val D'Orcia.

Nell'area dedicata alle notizie sociali abbiamo dato spazio ad una iniziativa sportiva svoltasi presso lo stadio Olindo Galli di Tivoli che ha visto la presenza di tanti ragazzi e atleti uniti per un unico scopo: il sostegno concreto per Amatrice. Come al solito Sport e Solidarietà sono un connubio vincente!!!

Ancora la nostra Isabella Calidonna ci tiene a sensibilizzarci sulla sicurezza stradale attraverso una iniziativa dell'amministrazione comunale di Roma che tende a promuovere l'utilizzo della bicicletta e di altri sistemi alternativi ed ecologici.

Infine per questa sezione ripercorreremo le vittorie podistiche della società e i piazzamenti ottenuti dai nostri atleti in questo mese di maggio.

Passiamo adesso alle notizie solidali!!! La nostra Arianna Carciotto ci informa sui progressi scolastici delle bambine che la Podistica ha adottato a distanza: Izadora, Rita, Karolaine e Anna Julia ci ringraziano per il nostro sostegno e ci raccontano i loro sogni.

In questo mese abbiamo sponsorizzato lo spettacolo di beneficenza "M'accompagno da me", andato in



scena al Teatro Sistina per una serata solidale dedicata all'Associazione Rari ma Speciali Onlus.

Inoltre abbiamo spinto l'Associazione La Tenda, casa famiglia per minori attraverso una merenda per solidarizzare, momento di incontro per famiglie, coppie e single con l'obiettivo di costruire una rete di famiglie solidali.

Abbiamo anche sostenuto Aism attraverso la partecipazione al concerto di beneficenza "Music for Aism" promosso dalla sezione di Manziana.

Infine abbiamo dato voce ad Art4Sport e a Giochi Senza Barriere, onlus ispirata alla campionessa Bebe Vio, che promuove lo sport come terapia fisica e psicologica per bambini e ragazzi con disabilità fisiche per cercare di migliorare la loro qualità della vita.

Dulcis in fundo leggerete alcune bellissime e toccanti esperienze di vita raccontate dai nostri orange Claudio Boselli, Andrea Ascoli Marchetti e Isabella Calidonna che ci introducono al significato più profondo della parola "Donazione".

Adesso basta con le anticipazioni! Non mi resta che augurarvi buona lettura e approfittare per porgere il mio benvenuto ad Alessandra Pellegrino che da questo numero si occupa della grafica del nostro notiziario dandogli un tocco di modernità e rendendolo più accattivante e leggibile.

Tony Marino

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

Le gare del mese di maggio

Staffetta di Bronzo !!! *di Marco Taddei*

Non volevo fare il fenomeno *di Isabella Calidonna*

Il sogno... americano *di Cristiano Giovannangeli*

Un urban trail tra calli, ponti e campielli *di Fulvio Azzali*

31 TRAIL

Tuscany Crossing... in un angolo di paradiso *di Paolo Reali*

19 AVVISI di Redazione Podistica

Il sogno di Roberta: una casa per i bimbi

Race for the Cure: Istruzioni per consegna blocchetti ed elenchi e per il ritiro dei pettorali

Vivicittà Rebibbia: di nuovo "tutti dentro"

A villa Adriana torna il Corto Circuito Run

Roma corsa di notte, 21 km di emozioni: le istruzioni

Corri Roma, 10 km attraverso la Capitale: le istruzioni

A Guidonia è ancora Corto Circuito Run

Una giornata all'insegna dello sport e della natura

Tutti a Nettuno per i ragazzi di Spiragli *di Luce!!!*

35 NOTIZIE SOCIALI

In campo per Amatrice *di Cristiano Giovannangeli*

Mobilità dolce e sostenibilità:

la Podistica promuove la sicurezza stradale *di Isabella Calidonna*

Aprile: a Roma è tempo di maratona!! *di Redazione Podistica - Tony Marino*

41 SOLIDARIETÀ

Izadora, Rita, Karolaine e Ana Julia ci ringraziano di cuore *di Arianna Carciotto*

Spettacolo di beneficenza: "M'accompagno da me" *di Redazione Podistica*

Il coraggio di donare *di Claudio Boselli*

Solidarizziamoci: una merenda solidale in aiuto della casa famiglia *di Redazione Podistica*

Donazione è Emozione: la favola del Colibrì *di Andrea e Isabella*

Giochi Senza Barriere: lo sport come terapia positiva *di Redazione Podistica - Tony Marino*

Concerto di beneficenza: "Music for AISM" *di Redazione Podistica*

La gioia di una sfida importante *di Giuliana Arioli*

51 DLF - MAGGIO 2017

53 CALENDARIO GARE - GIUGNO 2017

56 AUGURI

57 CI PRESENTIAMO!



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LE GARE DEL MESE DI MAGGIO E I SUOI PARTECIPANTI:

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
01/05/17	Strabenevento 26ª edizione	Benevento (Bn)	10.000	1
01/05/17	Alsium Trail 3ª edizione	Ladispoli (RM)	10.000	7
01/05/17	1° Maggio - Lavoro in...Corsa! 6ª edizione	Roma (RM)	5.300	13
01/05/17	Trail in Miniera 6ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT)	10.500	33
01/05/17	Trail Porchiano del Monte 2ª edizione	Porchiano del Monte (TR)	14.000	1
01/05/17	Giro del Lago di Piediluco 35ª edizione	Piediluco (TR)	14.000	1
01/05/17	Spartan Divertical Race 2ª edizione	Monastero di San Silvestro - Monte Compatri (RM)	10.000	3
01/05/17	Forum Cross 6ª edizione	Roma (RM)	8.000	6
06/05/17	Runner in Vista 1ª edizione	Centro Commerciale Roma Est - Roma (RM)	5.000	3
06/05/17	Ecotrail San Domenico Savio 2ª edizione	Rocca d' Evandro - S.Giuseppe di Casamarina (Ce)	14.000	5
06/05/17	L'ASTradacorsa 10ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM)	6.200	10
06/05/17	IPF RIES Mezza Maratona 9ª edizione	Nördlingen (EE) Germania	21.097	1
07/05/17	Vesuvio Sky Marathon 1ª edizione	Castello Mediceo - Ottaviano (NA)	46.000	3
07/05/17	Ecomaratona dei Marsi 1ª edizione	Collelongo (AQ)	21.195	2
07/05/17	Ecomaratona dei Marsi 21ª edizione	Collelongo (AQ)	13.500	2
07/05/17	Ecomaratona dei Marsi 22ª edizione	Collelongo (AQ)	42.195	1
07/05/17	Chianti Classico Marathon 1ª edizione	Vigne del Chianti - Mercatale V.P. (FI)	48.000	1
07/05/17	Mezza Maratona dell'Isola D'Elba 2ª edizione	Marina di Campo - isola d'Elba (Li)	21.097	6
07/05/17	10 Km dell'Isola d'Elba 1ª edizione	Marina di Campo - Marina di Campo (Li)	10.000	1
07/05/17	Trail della Valle dell' Inferno 1ª edizione	Castello Mediceo - Ottaviano (NA)	21.000	2
07/05/17	Mezza Maratona d'Europa	Trieste (TS) Italia	21.097	1
07/05/17	ColleMar-athon 15ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	2
07/05/17	Mezza Maratona di Lucca 4ª edizione	Lucca (LU) Italia	21.097	6
07/05/17	Maratona d'Europa 18ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	1
07/05/17	Chianti Classico Trail 1ª edizione	Vigne del Chianti - Mercatale V.P. (FI) Italia	24.000	1
07/05/17	Trofeo Città di Sezze 16ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	14
07/05/17	Corri Bravetta 7ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	87
07/05/17	Cross Parco Avventura 1ª edizione	Fregene (RM) Italia	7.000	1
13/05/17	Legion Run 2ª edizione	Tor di Quinto - Roma (RM) Italia	5.000	1
13/05/17	Mezzocammino Corre 6ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000	2
14/05/17	Ecomaratona Monti della Tolfa 7ª edizione	Grascheta dei Cavalli - Tolfa (RM) Italia	42.195	7
14/05/17	Race for Children 4ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000	114
14/05/17	50 km nei tre Comuni della Val Santa 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	50.000	6
14/05/17	Ciemme Vivi Barletta 9ª edizione	Barletta (Bt) Italia	10.000	1
14/05/17	Grifonissima 37ª edizione	Perugia (Pg) Italia	11.886	1
14/05/17	Corsa del Narciso 17ª edizione	Parrocchia S.Giuseppe - Rocca Priora (RM) Italia	10.000	3
14/05/17	Maratona delle Acque 40ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097	5
14/05/17	Ecotrail Monti della Tolfa 5ª edizione	Tolfa (RM) Italia	16.000	9
14/05/17	Rincorriamo la pace 5ª edizione	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	12
14/05/17	Let's Trail 2ª edizione	Località Campone-Marandola - Formia (LT) Italia	18.000	9
14/05/17	Raduno Podistico Città di Corchiano 25ª edizione	Corchiano (VT) Italia	11.000	1
14/05/17	MAMI Run 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000	27

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

14/05/17	Straceccano	Ceccano (FR) Italia	9.300	6
14/05/17	Bucharest Half Mararhon 32ª edizione	Bucharest (EE) Romania	21.097	1
20/05/17	Nove Colli Running 20ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	202.000	1
20/05/17	Nove Colli Running 20ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	84.000	1
20/05/17	Staffetta 12 x 1/2 ora [TOP][CAL] 10ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000	88
20/05/17	Campestre Oasi di Ninfa 16ª edizione	Oasi di Ninfa - Sermoneta (LT) Italia	8.500	2
21/05/17	Cronoscalata al Tuscolo	Parco dell'Ombrellino - Frascati (RM) Italia	4.000	1
21/05/17	Etrurian Trail 5ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	15.000	10
21/05/17	Stracciadina di Avezzano 5ª edizione	Piazza della Repubblica - Avezzano (AQ) Italia	9.400	1
21/05/17	Strataranto. La Corsa dei Due Mari. 41ª edizione	Piazza Immacolata - Taranto (Ta) Italia	10.000	2
21/05/17	Corriamo intorno all'Abbazia 16ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000	2
21/05/17	Corri per le Torri 3ª edizione	Torre Gaia - Roma (RM) Italia	10.000	1
21/05/17	Campestre Festa dello Sport 10ª edizione	Borgo Grappa (LT) Italia	8.000	2
21/05/17	Trail dei Monti Lucretili 36ª edizione	Vicovaro (RM) Italia	21.000	18
21/05/17	Maratonina di Primavera 16ª edizione	Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	10.000	5
21/05/17	Brasov International Half Marathon	Brasov (EE) Romania	21.097	1
21/05/17	Race For The Cure (TOP) 18ª edizione	Circo Massimo - Roma (RM) Italia	5.000	181
21/05/17	Trail Corsetta e Porchetta 1ª edizione	Avigliano Umbro (TR) Italia	12.000	2
21/05/17	Marciacampostefano	Contrada S. Stefano - Arce (FR) Italia	13.000	1
21/05/17	Race For The Cure - Non Competitiva 18ª edizione	Circo Massimo - Roma (RM) Italia	2.000	115
21/05/17	Viviciattà nel Carcere di Rebibbia 9ª edizione	Carcere di Rebibbia - Roma (RM) Italia	12.000	7
26/05/17	Breakfast Run 1ª edizione	Circo Massimo - Roma (RM) Italia	5.000	4
27/05/17	Runner in Vista	Centro commerciale i Granai - Roma (RM) Italia	5.000	2
27/05/17	Staffetta Terremoto Emilia 6ª edizione	Massa Finalese - Finale Emilia (MO) Italia	22.000	5
27/05/17	100 Km del Passatore 45ª edizione	Piazza della Signoria - Firenze (FI) Italia	100.000	24
27/05/17	Staffetta 2h x 20" 1ª edizione	Stadio Olindo Galli - loc. Arci - Tivoli (RM) Italia	0	6
27/05/17	Maratonina una storia di Azzurro e Amicizia	Borgo Piave (LT) Italia	21.097	11
27/05/17	Maratonina una storia di Azzurro e Amicizia	Borgo Piave (LT) Italia	10.000	3
28/05/17	Amalfi Positano Trail - Trail delle Sirene 2ª edizione	Agerola (NA) Italia	37.000	1
28/05/17	Edinburgh Half Marathon	Edinburgh (EE) Regno Unito	21.097	1
28/05/17	Trail Rensen 4ª edizione	Arenzano (GE) Italia	23.000	2
28/05/17	Trail Degli Dei	Amalfi (SA) Italia	16.500	1
28/05/17	20 km de Bruxelles 38ª edizione	Esplanade du Cinquantenaire - Bruxelles (EE) Belgio	20.000	1
28/05/17	Vale Correre 9ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000	37
28/05/17	Maratonina di Villa Adriana (C.C.) 16ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	85
28/05/17	Country Race "Capitano Ultimo" 4ª edizione	Tenuta della Mistica - Roma (RM) Italia	7.500	1
28/05/17	Miranda Trail- Giro dei 3 Colli 3ª edizione	Miranda (TR) Italia	21.000	1
28/05/17	Pentro Trail 2ª edizione	Miranda (Is) Italia	20.300	2
28/05/17	Pescara Half Marathon 4ª edizione	Pescara (PE) - Pescara (Pe) Italia	21.097	12
28/05/17	Edinburgh Marathon	Edinburgh (EE) Regno Unito	42.195	1
28/05/17	Rock 'n' Roll Liverpool Marathon	Liverpool (EE) Inghilterra	42.195	1
28/05/17	Memorial Antonio Fava 12ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800	2

STAFFETTA DI BRONZO !!!

di Marco Taddei

È iniziata la stagione outdoor delle gare in pista e dopo il Trofeo Liberazione che ha visto una sparuta ma dignitosa partecipazione Orange si entra nel vivo con il Trofeo Regionale Staffette.

Si corrono le 4x100 e 4x400 Maschili e Femminili.

Anche il più appassionato Runner, che magari ha passato ore e ore a vedere Olimpiadi e Campionati del Mondo non sa come avvengono tecnicamente i cambi nelle staffette. Il Regolamento parla chiaro, ma l'applicazione in tutti i punti non è facilissima, e questo adduce fascino e spettacolarità alla disciplina. **Niente è scontato e niente può essere improvvisato!!!**

Qualche anno fa, quando abbiamo iniziato a partecipare a competizioni di Atletica Leggera, potevamo contare su 3, massimo 4 staffette, convincendo insistentemente i partecipanti a gareggiare e offrendo prestazioni approssimative sia per risultati cronometrici che tecnici. I cambi avvenivano da fermi, dentro la zona cambio.

Sono passati gli anni e abbiamo maturato non solo esperienza e conoscenza ma soprattutto "feeling", si inizia ad apprezzare la Regina delle Olimpiadi e si partecipa attivamente, **tanto in questa gara abbiamo presentato 10 Squadre: 8 Maschili e 2 Femminili!!!**

Considerando che si tratta del 30 Aprile, ponte del Primo Maggio e che in questo periodo pullulano gare su strada e non, possiamo serenamente affermare che già questo è un Grande Successo!!!

Ma non basta essere "presenti", non dobbiamo sfigurare in questo ambiente dove sono presenti squadre che preparano questi appuntamenti per un intero anno!!! Ci scontriamo contro le più imponenti e storiche realtà di Atletica Leggera della regione e non vogliamo certo fare la figura dei "pivelli" !!!

Un Runner che punta a migliorare le proprie prestazioni non può esimersi da effettuare allenamenti di ripetute in pista, e quindi può anche cimentarsi in gare su distanze inusuali su strada, ma con cui in allenamento si può avere molta confidenza.

È stato meraviglioso poter contare su atleti che si allenano con diversi tecnici Orange e partecipare insieme in una competizione senza fare gruppi, ma unendo uno Spirito Vincente ... l'attaccamento alla maglia della Podistica Solidarietà!!!

Avevo un Sogno, quello di vedere la Podistica Solidarietà non solo partecipare, ma competere in Atletica Leggera non solo nella corsa, ma anche nei salti e nei concorsi... e posso dire che il Sogno si sta pian piano avverando. Le Staffette sono la massima espressione di un'anima di Squadra, non



esiste il singolo, la prestazione individuale si esalta solo se tutta la squadra ne trae beneficio. Nella Staffetta il protagonista è uno solo, il Testimone, gli atleti sono portatori di questo sigillo che li identifica, li rappresenta, li renderà **un unico cuore che batte per tutta la gara!!!**

E quindi per competere con i migliori, ci si comporta come i migliori, si parte dai blocchi di partenza e si fanno i cambi usando la tecnica, facendo in modo che il testimone viaggi sempre fluido, senza rallentare mai, sempre al centro della corsia e più veloce possibile! Questo è stato il pensiero comune di tutti i partecipanti, che hanno non solo corso e si sono impegnati con onore ma sono riusciti a conseguire un risultato ECCEZIONALE!!! La Staffetta Maschile si è classificata Terza al Trofeo Regionale!!! Di seguito uno stralcio dell'articolo scritto nel sito FIDAL: << I responsi delle classifiche finali del trofeo Master raccontano di un doppio trionfo



Liberatletica, prima sia al maschile che al femminile, in entrambi i casi davanti a Romatletica Footworks Salaria Village, e quindi a Lazio Runners Team nella classifica femminile e Podistica Solidarietà in quella maschile. >>

Sono certo che questa giornata rimarrà dentro per molto ad ognuno dei partecipanti e come è successo dall'inizio, dove eravamo pochissimi, ad ogni evento si aggiungeranno altri elementi desiderosi di vivere le emozioni fortissime della pista.

Non succede spesso di sentire il silenzio assoluto che precede lo sparo, quando lo Starter pronuncia una sola parola che è capace di mettere in tiro una molla esplosiva che da lì a poco saprà sprigionare uno scatto fulminante, la "magia" della parola: "PRONTI"!!! E poi lo sparo ...

Sei tu la tua corsia che in quel momento è tutto il tuo mondo, la mano stretta allo strumento che ti rende 4 volte più veloce, perché corri con la tua energia e quella dei tuoi compagni che si aspettano molto da te, ti rispettano e ti stimano all'inverosimile per arrivare insieme ad una prestazione speciale...

Corri ed ogni passo è una spinta, senti la pista che

ti restituisce quell'energia che le hai dato in prestito per centesimi di secondo... ed è uno scambio continuo...

Ecco che ti avvicini, stai per passare il testimone, adesso la concentrazione è massimale, non ci sei solo tu nella corsia, la stai condividendo... tocchi quel punto che meticolosamente è stato identificato ed è lo Start del successivo frazionista!!!

Lui parte e tu ti avvicini, sei pronto a stabilire quel contatto che renderà la pista un perfetto ovale fatto di 4 corde, lui entra nella zona cambio e ora avviene l'empatica sequenza che porterà allo scambio dei ruoli, gridi il segnale convenzionale: "Hop"... e si allunga il braccio, sicuro di ricevere il Testimone!

In quell'attimo, in quel preciso istante il sangue passa da una mano all'altra, è un momento impercettibile ma... di una durata infinita!

Ecco ci siamo è nella sua mano...

Ora tutto è compiuto per chi ha lasciato il testimone e inizia un'altra avventura spettacolare per chi continuerà a correre!!!

E questo fino all'arrivo, quando l'ultimo frazionista



potrà spingere il petto sul foto finish!!!

Che meraviglia!!! Chi c'era sa bene di cosa sto parlando, gazzelle le nostre Ladies Orange nelle movenze e nei cambi e ghepardi gli Uomini che nella 4x100 hanno saputo graffiare le corsie!!!

Tutto è andato perfettamente o quasi, c'è stato una piccola imperfezione che ha sicuramente portato conoscenza ed esperienza. Ora tutti sanno, e chi non lo sa legga con attenzione, che se cade il testimone, colui a cui è caduto lo può raccogliere. Il testimone può essere raccolto anche se invade altre corsie, l'importante è che il concorrente sia già transitato e non venga danneggiato nella corsa. Certo non si farà un primato, ma si porteranno comunque punti alla squadra.

Essendo la Staffetta una bellissima gara dove conta la squadra non voglio esaltare le prestazioni dei singoli ma è bene ricordare come erano composte le squadre:

4x100 Donne: Malatesta, Tortora, Maurici, Spuri

4x400 Donne: Malatesta, Norcia, Tortora, Spuri

4x100 Uomini:

Brachetta, Riccobaldi, Giorgi, Spinosa

Fusco, De Caro, Pastore, Trebeschi

Nuzzi, Sai, Ascoli Marchetti, Santoni

Libranti, Taddei, Narsete, Bovi

4x400 Uomini

Spinosa, De Caro, Giorgi, Pastore

Brachetta, Fusco, Riccobaldi, Narsete

Nuzzi, Trebeschi, Bovi, Tannoia

Santoni, Sai, Ascoli Marchetti, Taddei

Ringrazio tutti i partecipanti, e ringrazio soprattutto coloro che sono venuti a fare il tifo, a fare le foto e bellissimi filmati.

Ringrazio chi ha effettuato le iscrizioni e composto le squadre e ringrazio la società che ci sostiene sempre e comunque nelle attività di Atletica Leggera.



La squadra maschile giunta al 3 posto al Trofeo Regionale Staffette

NON VOLEVO FARE IL FENOMENO

di *Isabella Calidonna*

Sono passati diversi giorni dalle mie ultime "gare". Ho avuto bisogno di un pochino di tempo per raccogliere le idee. Due gare importanti come quelle che ho fatto, ricche di mille emozioni, richiedono tempo per essere smaltite (in tutti i sensi), digerite e assimilate.

Come moltissimi di voi sapranno ho fatto due maratone a distanza di 7 giorni. **Non l'ho fatto per fare il fenomeno. È successo e basta.**

Io avrei dovuto fare solo la maratona di Parigi, la maratona del mio compleanno. Ma poi, inaspettatamente, è arrivata anche Roma e mi ha regalato un mare di emozioni. Sì, perché ho presentato ufficialmente il mio progetto ArcheoRunning. Ho avuto modo di raccontarlo e raccontarmi sul palco del Marathon Village. Ho avuto modo di farmi patrocinare dal Mibact. **In meno di una settimana sono stata catapultata nel bel mezzo di un tornado di emozioni, fatto di eventi, cose e persone.**

Uno su tutti l'aver conosciuto **Alex Zanardi**. Averlo visto. E senza che io sia riuscita a dirgli nulla, mi ha dato forza. Un uomo che con la sua sola presenza dà gioia, speranza e forza. I suoi occhi urlano "mai mollare". Non sono neanche riuscita a sfiorarlo durante la foto. Sarebbe stato come profanare un tempio. E poi c'è stata la gara. La gara di ArcheoRunning. La gara (la prima per me) sotto la pioggia battente. La gara degli "oddio! Ora scivolo!". La gara corsa senza la mia maglietta Orange. La prima volta in assoluto. E mi sentivo così "nuda". **Ma alla fine sono Orange dentro, questo non potrà mai cambiarlo nessuno.**

Ho corso nella Mia città. Parlando delle cose che più amo, le stesse che lo scorso anno mi hanno aiutata ad affrontare e finire la mia prima maratona, un'altra maratona del mio compleanno. Sul percorso ho incontrato molti Amici Orange. Sia alla partenza, che in gara e con 4 di loro ho tagliato il traguardo. Mano nella mano. **Grazie a Braf, Maria Enrica, Stefano e la mitica Antonella.**

Ho voluto meritarmi tutto. La maglia, lo zaino e la



medaglia. Stavo bene e ho dosato bene le forze, non stancandomi nemmeno troppo. Alla fine ci sono riuscita, ho tagliato il traguardo. Ma il bello doveva ancora arrivare. Ormai era tutto pronto. Volo, albergo e pettorale. Non potevo tirarmi indietro. **Parigi, la città che più amo al mondo, mi stava aspettando.** E io sono corsa da lei. Nei giorni successivi alla gara di Roma ho fatto scarico in piscina, automassaggi e curato l'alimentazione per il recupero. Ammetto di essere stata incosciente, ma non pensavo a Parigi con ansia o paura. Pensavo solo al fatto che avrei corso in una città che amo e che per la seconda volta ho visitato con la persona che più amo. Me stessa. Non mi sono emozionata neanche al ritiro del pettorale. Forse la mattina della gara, ma nemmeno troppo. Io ridevo dentro, ero felice e quindi tranquilla. La paura di essere sola in gara è anche svanita. Inoltre lì ho trovato **Alexandre**, anche lui compagno di Podistica che è ritornato a Parigi, che è stato il mio angelo custode. Ogni 5/6 chilometri mi chiedeva come stavo. Alla fine mi ha confessato che non credeva io finissi tutta la gara con una maratona già nelle gambe. È stato bello poter condividere il "viaggio" con lui.



Mi sono divertita ed emozionata tanto a guardare quello che di volta in volta si mostrava a me. Se non fosse stato per il forte dolore al fegato che mi ha infastidita dal 37°, avrei finito la gara sotto le 5 ore. Ma va bene lo stesso. L'ho finita. Ho fatto la mia seconda maratona del mio compleanno. La quarta in totale. Tralascio il mio post gara, fatto di lunghissime camminate per la città, quella è un'altra storia. Volevo solo raccontarvi brevemente quello che è

stato. Nessuna volontà precisa. È capitato, come le cose più belle che possano capitare. L'ho affrontato con incoscienza, ma anche con rispetto, anche se qualcuno forse storcerà il naso.

Avevo un sogno, che poi è diventato doppio. L'ho realizzato e sono la persona più felice del mondo.

Non sono un fenomeno, solo una sognatrice ad occhi aperti.



IL SOGNO... AMERICANO

di *Cristiano Giovannangeli*

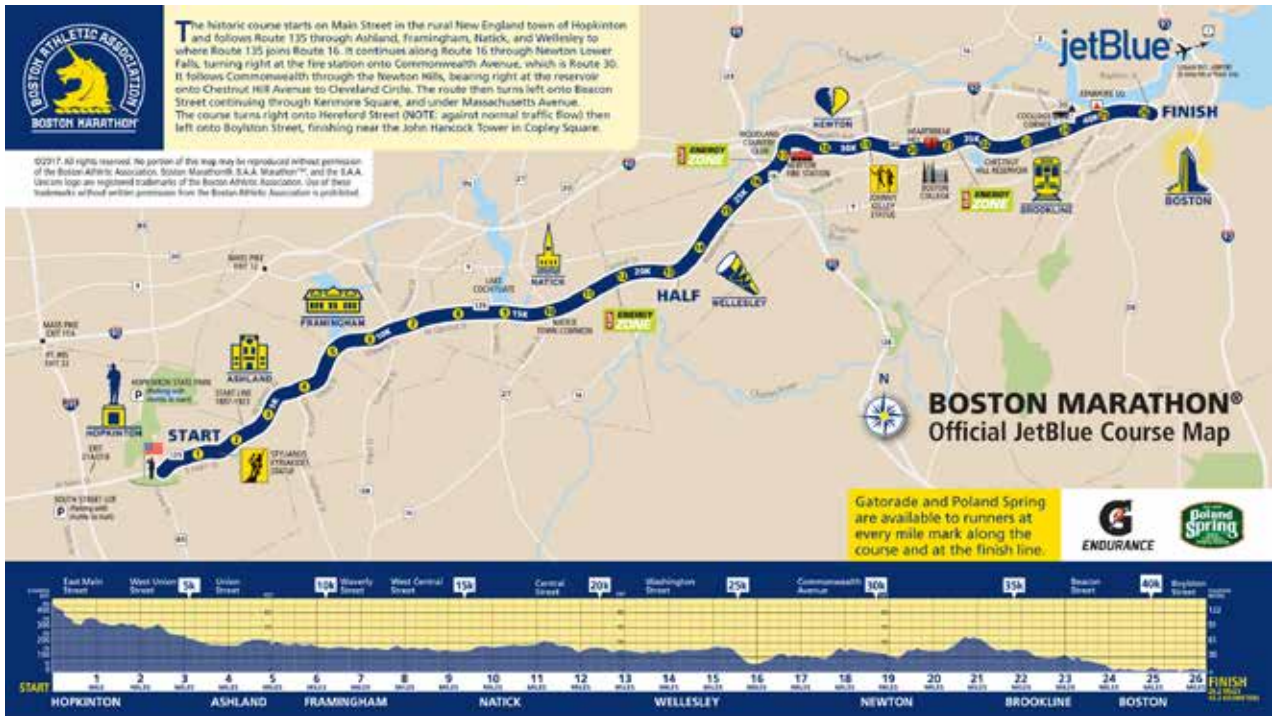


Ufficialmente **la mia Maratona di Boston inizia la sera del 15 Aprile del 2013**, quando chiamato da mia madre vengo a conoscenza tramite Tg News 24 della tragica notizia dell'attacco terroristico, tramite due bombe, in quella che tutti fino all'ora conosciamo solamente come la più antica maratona del mondo. Le crudeli immagini delle due esplosioni, a pochi metri dal traguardo, tra la folla festante per l'arrivo degli atleti ha scosso la mia coscienza alimentando in me un senso di voglia di partecipare in qualche modo al ricordo delle vittime **(in primis il piccolo Martin di soli 8 anni)** e di sostegno per gli oltre 150 feriti, molti dei quali hanno ricevuto amputazioni degli arti e non solo. Quel mondo della corsa, che sempre associavo ad una celebrazione di un giorno di festa, di congregazione e di scambio di giusti ideali, drammaticamente si risveglia non più

inattaccabile, ma anch'esso vittima di chi, in nome di una religione mal interpretata, si sfoga su vittime innocenti lontanissime dalla voglia di guerra e di provocare dolore agli altri.

Impossibilitato per le successive due edizioni, nel settembre 2016 decido di provare ad iscrivermi alla Maratona edizione 2017. Leggendo il regolamento oltre al requisito principale di aver corso almeno nell'ultimo anno una maratona sotto un tempo che comunque avevo raggiunto, bisognava iscriversi solamente in 3 giorni esclusivi ed essere poi i fortunati estratti di un numero che si chiudeva a 30 mila unità. Pensavo fosse cosa facile fino alla mail che scusava i circa 25 mila per non essere entrati di diritto, ma poi eccone subito un'altra che si congratulava con me per essere invece rientrato tra i partecipanti:

si avrei partecipato alla 121ª edizione della Maratona



di Boston!

Nel frattempo mi organizzo con il volo aereo tanto da poter giocare in anticipo, vista la concomitanza di questa edizione con la Pasqua e successivamente a Novembre testo la distanza dei 42, 125 km in quella di Firenze chiudendo con un brillante 2:58 chiuso senza neanche troppi sforzi e che mi incoraggiava nella tappa di avvicinamento al mio obiettivo primaverile negli Usa. Con una ligia ed attenta preparazione, cerco di non tralasciare nulla, simulando percorsi simili a quelli di Boston e allenandomi su climi diversi vista l'imprevedibilità climatica del New England nel mese di Aprile.

In men che non si dica arriva il giorno della partenza e mi sento già eccitato al solo pensiero di entrare per la prima volta negli Stati Uniti e di assaporare l'aria di quella cultura vista solo nei film. Alloggio nel quartiere Cambridge di Boston presso la casa di un ragazzo italiano presidente degli Italiani frequentanti il MIT, il prestigiosissimo istituto tecnologico del Massachusetts. Lui e la sua compagna americana hanno reso ancor più bello il

mio soggiorno, coinvolgendomi in ogni loro evento e soprattutto facendomi addentrare pienamente nella vita quotidiana bostoniana, con serate tra amici, barbecue in giardino in stile o semplicemente passeggiate in città.

Arrivato in città 4 giorni prima della gara, avevo molto tempo da dedicare al divertimento e tante cose da fare, ma per non stancarmi troppo preferisco limitarmi. **Ad una cosa però non potevo rinunciare: la 5 km non competitiva in memoria delle vittime e feriti dell'attentato, corsa per le strade del centro di Boston il giorno dell'anniversario.**

Una meravigliosa giornata di sole ha fatto da contorno ad una corsa dove hanno partecipato circa 30.000 persone di ogni genere, bambini, anziani, donne con il passeggino, ragazzi mascherati, marines, poliziotti, gente di tutte le razze e colori uniti in un fiume festante di colori e festosità visibile nel volto di tutti i partecipanti e spettatori. Anche il mio cuore si riempie di gioia e quei 5 km speravo non finissero mai, **all'arrivo abbraccio tutti, chi se ne importa se non ci conosciamo oggi siamo qui per**

festeggiare la vittoria del bene dell'umanità!

Per la prima volta dopo mesi la maratona che dovevo correre passa in secondo piano, mi sentivo già realizzato per aver ricordato in quel modo così festoso un evento che tanto mi aveva scosso. Il giorno successivo è dedicato al rilassamento e alla concentrazione per la gara vera e propria del giorno successivo ed un caldo inaspettato di oltre i 35° mi fa pensare che l'indomani ci sarà da sudare in tutti i sensi. La piovgerellina serale non fa altro che peggiorare la situazione, aumentando l'umidità, tanto che la mattina uscendo da casa la temperatura segna oltre i 20° già alle 6 del mattino. Non voglio neanche pensarci, sono qui negli USA, si corre e vada come vada.

Il lungo trasferimento alla città di partenza Hopkinton su di un classico Scuola Bus americano mi fa rendere conto di quanto sono tanti 42 km, fortunatamente vicino a me c'è un simpatico Californiano con il quale intraprendo una cordiale chiacchierata che mi fa distogliere il pensiero dalla distanza e del caldo; usciti dal bus non ci saremmo più rivisti, ognuno troppo preso dal suo obiettivo...

Hopkinton è una classica cittadina di campagna americana con alberi di abeti, case di legno con giardino con il tipico vecchino a fumare la pipa sulla sedia a dondolo ed il cane a correre felice nei prati. Tutto qui è meravigliosamente ben organizzato, ristoranti per fare colazione, bevande e gel energetici, migliaia di bagni chimici, angoli con musica in cuffia per rilassarsi, massaggiatori ... non so cosa altro potesse mancare.

A breve tramite uno schermo gigante e altoparlanti vengono chiamati gli atleti della prima onda nella quale ci sono anche io, veniamo indirizzati su un viale del piccolo paesino davanti una chiesetta anch'essa di legno che mi ricordava molto quella della serie Tv "La casa nella prateria". Prima della partenza non poteva mancare l'alza bandiera con l'inno americano cantato dal vivo, a testimoniare il loro forte nazionalismo ed infine due caccia americani a bassa quota sostituiscono il classico sparo di pistola: si parte!

La corsa si svolge tra due ali di folla lunga 42 km, attraversando vari paesini tutti festanti: per loro è il Patriot's day, è il giorno del barbecue, dei bambini



che giocano, della maratona e dell'incitamento a tutti gli atleti, che siano keniani o grassoni più di chi è lì a tracannarsi birre dal mattino, è il giorno delle collegiali del Wellesley College in cerca di un bacio del podista (tradizione rispettata!), della pennica dopo pranzo sotto l'albero, delle campane suonanti a festa in ogni piazza dei 5 comuni attraversati ...
Odori, colori e suoni che non dimenticherò mai più, non importa se quel giorno non era adatto a correre, non importa aver corso lontanissimo dai miei tempi usuali e non importa aver corso 12 km con lancinanti dolori di crampi; **per più di 3 ore sono stato partecipe di un sogno che ho realizzato dopo tanti anni, ho corso la maratona di Boston, ho tagliato il colorato traguardo della Finish line della Boylston Street, ricevendo migliaia di applausi da un pubblico meraviglioso che mi ha sempre spinto a non mollare!**

Grazie Boston per avermi fatto vivere questa meravigliosa avventura, grazie a tutti coloro che hanno reso quest'atmosfera così magica, per avermi fatto capire i valori così umani di questa città di cui tanto avevo sentito parlare, **grazie per questa indimenticabile Maratona che dedico in particolar modo al piccolo Martin che da lassù credo che neanche stavolta abbia rinunciato a seguire ognuno di noi fino all'arrivo!**



UN URBAN TRAIL TRA CALLI, PONTI E CAMPIELLI

di **Fulvio Azzali**



Un trail notturno in pieno centro a Venezia, con 51 ponti da attraversare? E perché lo chiamano trail, se non si corre tra boschi e montagne, ma in una città completamente piatta? La difficoltà sarebbe passare su qualche ponticello? E che sarà mai? E poi quell'esagerazione della luce frontale obbligatoria, sarà per fare un po' di scena, ti pare che Venezia non è ben illuminata?

Quando ho saputo di questa gara, di cui quest'anno si disputava la seconda edizione, **sono stato subito attratto dall'idea di correre in notturna in una città magica come Venezia** e allo stesso tempo ne ho sottovalutato la difficoltà, pensando che quel "trail" nel nome (specialità di cui sono del tutto inesperto) fosse stato messo solo per fare un po' di scena. Avendo corso poche settimane fa i 42 km della maratona di Roma (quest'anno resi ancora più difficili dalla pioggia battente), mi dicevo: che sarà mai una corsetta di 16 km?

Ahi come mi sbagliavo...

Arrivato il giorno della gara, sabato 29 aprile, mi accingo ad affrontare una piacevole e tranquilla trasferta in territorio veneto. Dopo aver incontrato alcuni amici della Podistica Adria, con cui condividerò questa bellissima esperienza, ci dirigiamo in macchina a Mestre, parco San Giuliano, dove ritiriamo il pettorale e il pacco gara; andiamo

quindi a Venezia, pigiati dentro i bus navetta messi a disposizione dall'organizzazione.

Dopo il successo dell'anno scorso, quest'anno ci sono 2.000 iscritti alla competitiva, più altri 1.000 iscritti alla non competitiva; ovviamente è stato messo un tetto alle iscrizioni (raggiunto già qualche mese prima della gara), viste le "difficoltà" logistiche della città in cui ci apprestiamo a correre, le cui strade, o meglio "calli", non verranno neanche chiuse al traffico dei pedoni, tra i quali dovremo a volte fare lo slalom.

Raggiunta l'area della partenza in zona San Basilio, sul canale della Giudecca, ci si cambia e si aspetta lo start, mentre l'oscurità scende lentamente sulla laguna, in una piacevole e fresca serata primaverile.

Alle 21 in punto migliaia di lucine si accendono sulla fronte di altrettanti atleti e il serpente inizia a snodarsi per le calli e i ponti di Venezia. Il primo km è abbastanza facile, su strade asfaltate relativamente larghe, nella zona del porto. Dopo aver attraversato il ponte di Calatrava e il piazzale della stazione di Santa Lucia, si entra nel vivo della gara. I miei ricordi cominciano ora a confondersi in una fantasmagoria di ponti, scalini da salire e poi da scendere, calli, campi, campielli, chiese, statue, canali, gondole, barche, turisti, trolley, ponti e ancora ponti, gli addetti al percorso (bravissimi), un fiume di lucine bianche davanti e dietro di me.

Mi accorgo che la luce frontale serve davvero, perché le calli più piccole sono poco illuminate e ci sono ostacoli ovunque (dalle pedane per l'acqua alta alle bitte per l'ormeggio delle barche); in alcuni punti, poi, si corre sul bordo stretto dei canali, senza protezione, con il rischio di cadere in acqua, mentre gli scalini dei ponti sono spesso insidiosi.

Già, i ponti, ecco la vera difficoltà. Sono tantissimi (51 in tutto, provo a contarli, ma rinuncio quasi subito) e, proprio a causa dei gradini, ti spezzano il ritmo, ti tagliano il fiato e ti distruggono le gambe, come accade con una salita ripida e improvvisa durante un trail nei boschi. Percorriamo i sestieri di Cannaregio e di Castello, con i "bacari" (tipiche

Il suggestivo passaggio notturno sui ponti veneziani



osterie veneziane) lungo i canali, superiamo l'Arsenale e ci avviamo verso l'estremità orientale di Venezia, dove ci sono i Giardini della Biennale.

Qui le calli e i campi sono quasi deserti, ogni tanto si incrocia qualche passante, in un campo da basket alcuni ragazzi stanno giocando; siamo a Venezia, eppure siamo lontanissimi dalla città affollata di turisti, tutto un altro mondo.

Quando la vista si apre sulla laguna, si vedono in lontananza, riflessi nell'acqua, le luci della terraferma, di Murano, del Lido; ci fermiamo a fare qualche foto. Vedo sul Garmin che siamo a metà gara, comincio ad accusare la fatica, forse sono partito troppo forte; ma soprattutto ho sete, tanta sete. Sono stato fuori casa tutto il giorno e non ho pensato a idratarmi a sufficienza durante la giornata; solo ora me ne rendo conto. Non fa caldo, ma c'è umidità e si suda molto. È previsto un solo ristoro al 10° km (una piccola pecca nell'organizzazione della

gara); quando finalmente vedo i tavolini, afferro una bottiglietta da mezzo litro e la bevo tutta, con una voluttà inenarrabile. **Va un po' meglio. Ora siamo lungo la riva dei Sette Martiri, dove c'è l'arrivo della Venice Marathon;** qui per attraversare i ponti ci sono le pedane, messe per la maratona e poi lasciate tutto l'anno. Dovrebbe essere più facile, ma ormai la stanchezza è tanta e io maledico ogni ponte che incontro. **La riva è larga e si corre bene, ricominciano i turisti, sempre più numerosi, che fanno un tifo scanzonato e allegro, mentre i bambini allungano la mano per darmi il "cinque";** questo mi dà una grande carica, un'iniezione di energia proprio quando ne ho più bisogno, come accade negli ultimi chilometri della maratona di Roma. **Entriamo in piazza San Marco, grande, illuminata, piena di gente.**

Passiamo sotto il campanile; faccio appena in tempo a voltarmi per guardare la basilica e ci tuffiamo di

nuovo nelle strette e buie calli del centro. Mancano ancora 3 km e un numero imprecisato di ponti.

Arriviamo sul Canal Grande di fronte al ponte dell'Accademia, il più alto e il più temuto di tutti.

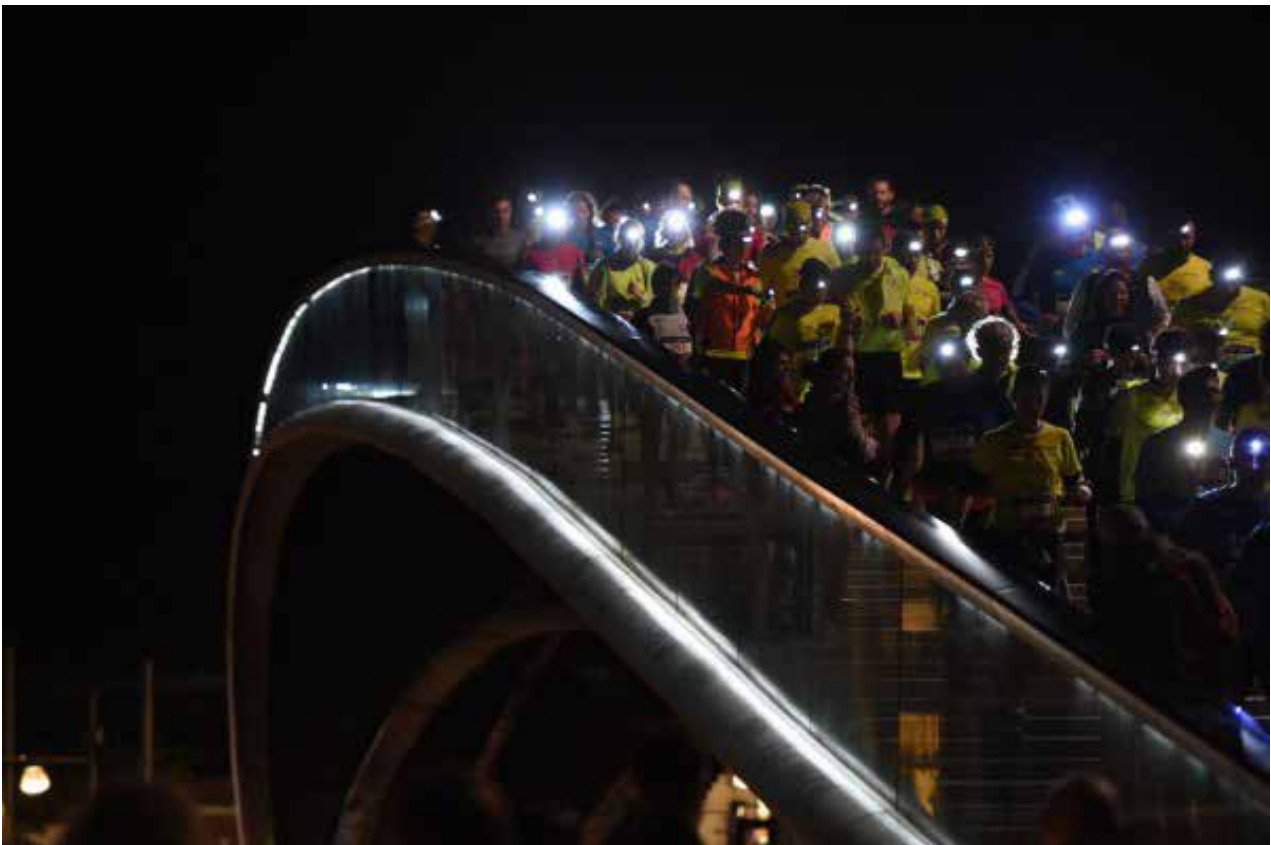
Inizio a scarlo con umile rassegnazione; in cima c'è mia moglie che mi chiama e mi incita con un sorriso. Mi precipito giù dall'altra parte, passo davanti alla basilica di Santa Maria della Salute e giro intorno alla punta della Dogana. Sono di nuovo lungo il canale della Giudecca: **è l'ultimo, interminabile chilometro.** Non ce la faccio più, le gambe mi fanno male,

respiro affannosamente, ho di nuovo sete; ora è solo questione di testa, manca poco, non devo cedere. Per fortuna non sono da solo.

Ancora un ponte, un altro, un altro ancora... Non finiscono più!

Guardo il Garmin che indica 16,00 km e penso: "O finisce la gara o finisco io!". Finalmente sento la voce dello speaker, giro l'ultima curva, vengo accecato dalle luci, accelero, alzo le braccia al cielo.

È finita! Bellissima e indimenticabile.



TUSCANY CROSSING... IN UN ANGOLO DI PARADISO

di Paolo Reali

Il briefing pre gara



Sempre alla ricerca di nuove gare e di nuovi ultratrail da testare, era già da un po' che contavo nuovamente, dopo l'edizione 2013 e 2014, di tornare alla **Tuscany Crossing**, dagli amici Roberto Amandi, Aurelio Michelangeli e Fabrizio Seritti. Non potevo lasciarmi sfuggire l'occasione di correre un ultratrail da 103 km e 3500 mt di dislivello positivo e innamorato come sono della Toscana ed in particolare della Val d'Orcia, venerdì 22 alle 17 ero al ritiro pettorali a **Castiglione d'Orcia**, incantevole borgo medioevale tutto raccolto attorno alla splendida Rocca trecentesca dei Salimbeni dal quale, prima dell'alba sarei partito per quest'ennesima avventura.

Sì perché permettetemi di considerare sempre, una competizione da 100 km un'avventura e, anche se stavolta non sono previste difficoltà tecniche, non vuol dire che vada presa sottogamba. **Ogni gara ha un suo tasso di difficoltà, anche se solo di 10 km, figuriamoci cosa può succedere in 100!**

Quindi con la stessa umiltà di quando mi sono presentato al via della Grande Corsa Bianca, o della Lavaredo, alle 5:15 del sabato ero pronto per la Tuscany Crossing. Saluto qualche amico ultra non incontrato la sera prima (ormai siamo sempre gli stessi), e via partenza. Il panorama è da mozzare il fiato: **bellissimi paesaggi da cartolina si alternano a salite e discese mai estreme**, ma di certo costanti in un su e giù non facilissime da gestire, la tentazione di correre infatti è sempre dietro l'angolo, ma conosco i miei limiti e adotto la regola d'oro "passo svelto in salita e corsa in discesa". Giungiamo in primis a **Bagno Vignoni**, senza dubbio uno dei luoghi più suggestivi di tutta la Val d'Orcia, situato lungo la via Francigena, le acque che sgorgano ivi furono utilizzate

fin dall'epoca romana: re e papi si sono fermati qui per godere dei benefici delle acque termali. Il borgo è rimasto immutato nel tempo ed arrivare nella piazza centrale è come immergersi nel passato.

Spesso dimentichiamo che viviamo in un posto meraviglioso, ricco di aspetti naturalistici che in molti ci invidiano. La Val d'Orcia, è un connubio di arte e paesaggio, spazio geografico ed ecosistema e, proprio per la sua estrema bellezza ha consentito tramite la via Cassia per millenni le comunicazioni tra Roma ed il nord Italia. La valle è un eccezionale esempio di come il paesaggio naturale sia stato ridisegnato nel Rinascimento e rispecchi gli ideali del "buon governo" (XIV e XV sec.) in cui l'armonia tra l'uomo e la natura raggiunge livelli sublimi. **Le dolci colline ricoperte da una fitta vegetazione di vigneti, oliveti, cipressi, faggeti e castagneti, interrotta da antichi abitati di origine medievale, case rurali e rocche con torri impervie che si disperdono nell'isolata e tranquilla natura dei luoghi:** è questo lo scenario che si presenta ai nostri occhi, scenario suggestivo, proprio come ritratto dai maestri della scuola senese.

E l'emozione che un tempo veniva trasmessa dalle tele dei grandi maestri del passato, ora viene diramata attraverso il cinema. Ed è proprio dalle produzioni del cinema italiano con i registi Ettore Scola (L'arcidiavolo, 1966), Franco Zeffirelli (Romeo e Giulietta, 1968 vincitore di 2 premi Oscar) ai film internazionali vincitori di prestigiosi premi Oscar come Il Paziente Inglese e Il Gladiatore alle goliardiche commedie di Vanzina e Ceccherini, passando per Marco Tullio Giordana, Francesco Nuti e tanti altri registi che hanno voluto ambientare qui i propri lavori che riscopriamo questi tesori. Nella bellissima vallata che noi attraversiamo, ricoperta di verdi campi di grano è ambientata la casa di Massimo Decimo Meridio. Anche i Campi Elisi, visitati in sogno dal "gladiatore" durante i suoi deliri, sono qui ambientati, con scene panoramiche e suggestivi controtuce.

"Li rincontrerai un giorno, ma non ancora... non ancora" recita il protagonista del film e quale sfondo poteva essere più perfetto e paradisiaco delle dolci colline toscane per accompagnare questo testo dove la vita terrena viene accostata a una dimensione senza spazio e senza tempo? La sfida era quella di cercare un luogo che assomigliasse ad un paradiso, seppur in terra. E' stata scelta la Toscana, con la dolcezza e il fascino del suo territorio.

Siamo tra **San Quirico d'Orcia e Pienza**, precisamente a Terrapille, un paesaggio fatto di prati e colline, di stradine morbide che s'insinuano su uno sfondo incantevole e struggente, proprio come le frasi che accompagnano le immagini. Ad un certo punto si resta incantati dallo spettacolo che si para davanti ai miei occhi, e le parole lasciano il posto al silenzio della contemplazione di tutta questa magnificenza.

La Toscana è davvero un angolo di Paradiso che tutto il mondo ci invidia e dove approdano, oltre ai turisti tedeschi, e ora anche russi e cinesi, molte star dello spettacolo che qui hanno acquistato tenute e poderi dove lasciarsi rapire dalla bellezza della natura e dallo spettacolo della perfezione.

Tralasciando queste pur dovute riflessioni ecco giungere, dopo una pur breve ma impegnativa salita nella città ideale di Pio II, Pienza, un piccolo gioiello incastonato nelle dolci colline, con la sua

splendida piazza, i suoi palazzi intrisi di storia, le viuzze e gli scorci carichi di romanticismo e toscaneità. Le terrazze panoramiche, i vicoli, il famoso pecorino che appare in bella mostra nelle vetrine dei negozi. **Personalmente ritengo che di ogni corsa si debba cercare di prendere il meglio quale la dolcezza e piacevolezza di tutto ciò che ci circonda e cio' fa la differenza.**

Ma torniamo alla corsa; al solito sono partito in modalità "ragioniere", con la priorità di mettermi subito al riparo dai cancelli: non che siano stretti ma basta una disavventura e si potrebbe essere fuori.

Il percorso ci da modo di ammirare una collinetta che domina un tratto della Via Cassia nei pressi di Torrenieri, un caratteristico gruppo di cipressi sulle dolci colline valdorciane. Il paesaggio cambia continuamente nei colori. E' la volta di San Quirico d'Orcia, borgo dalle origini antichissime, probabilmente addirittura etrusche, possiamo ammirare lungo il percorso le splendide rocche, la collegiata e la Pieve alcune delle bellezze da visitare a San Quirico.

Il sole accecante non ci da tregua e dopo vari saliscendi arrivo all'agognata meta del 53° con un tempo di assoluto rispetto, circa 8 ore, ma piuttosto provato dalla fatica e soprattutto dal caldo. Il ristoro è posto a **Montalcino**, conosciuta in tutto il mondo grazie al famoso Brunello, uno dei migliori vini rossi al mondo.

Montalcino tuttavia non è solo vino, è anche una splendida cittadina ricca d'arte e di storia. Una città medioevale di impianto militare attraversata da vie strette e ripide. Mangio per bene al ristoro, scambio due chiacchiere con gli organizzatori e con dei ritirati che purtroppo non potranno godere del resto del percorso e riparto, in linea con i tempi previsti da tabella.

Dopo aver attraversato paesi senza tempo come Castelnuovo d'Orcia una estenuante discesa tecnica conduce innanzi ad una tra le chiese romaniche più belle della Toscana, anzi, tra le più belle d'Italia, la cui origine si perde nella leggenda, ai tempi di Carlo Magno: **Sant'Antimo un luogo magico in cui ancora si possono udire i suggestivi canti gregoriani.** La seconda parte della gara ci riserva una un percorso tra le colline composto da innumerevoli svolte e sali scendi; inizia la salita prima lieve e poi piu' erta che ci condurrà a



Vivo d'Orcia, ove ci attende un gustosissimo minestrone caldo all'interno di un locale riscaldato. La fatica si fa sentire e per la prima volta dalla partenza mi siedo, il tepore dell'ambiente determinato dalla compagnia allegra di alcun volontari con cui si chiacchiera volentieri crea un ambiente familiare da cui è difficile sfuggire.

Ma come Ulisse non abbocherò al canto delle Sirene e mi accingo a ripartire. All'uscita il freddo mi avvolge ma in effetti si tratta solo di brividi dovuti alla stanchezza e alla notevole escursione termica tra interno-esterno. Si continua in salita, mi avvertono che e quasi finita dopodiché un lungo tratto nel bosco ci condurrà a Campiglia d'Orcia non prima di attraversare, attraverso un bosco incantato il caratteristico sentiero dell'acqua tramite, delle scalette e passerelle che attraversano rivoli d'acqua e cascatelle di cui sentiamo ahime', solo il frastuono.

Si arriva fino a 1100 metri di quota, e al 90° km, dopo quasi 20 km ininterrotti di salita, inizia la discesa liberatoria, per attraversare **Campiglia d'Orcia**, un pasto caldo ci ristora permettendoci di affrontare i due km di salita che, dopo innumerevoli svolte e passaggi anche tecnici, ci mostra dal basso la rocca di Castiglione come un faro per i viandanti allo sbando. Alla fine, il sentiero scollina; ora vedo finalmente la il traguardo ora la fatica, è stata spazzata via in un attimo dalla emozione della vista pur annessa, dalla stanchezza e dalle distorsioni create dalla frontale, dei cinghiali sei per la precisione che ci attraversano il sentiero a pochi metri di distanza e gli ultimi metri aumentano in me i brividi. Vedo l'arrivo, taglio il traguardo e dentro di me dico "è finita", ed è bellissimo!

L'immediato "post-gara" non è il vero e classico "terzo-tempo" dei Trail, ma è molto simile; a disposizione dei podisti c'è della pasta, carne, uova sode e vino.

La gara tecnicamente può essere divisa in due parti, i primi 50 km da Castiglione a Montalcino abbastanza scorrevoli con solo 1000 metri di dislivello e i restanti 53 km più impegnativi muscolarmente con 2000 metri di dislivello e con tratti un po' più tecnici attraverso i boschi. Giusto per dare la misura della "uguaglianza" e cordialità che c'è tra tutti i podisti "trailers", saluto i compagni di ventura, e anche questa cosa mi colpisce parecchio e positivamente, andandosi a sommare a tutte le molte altre che abbiamo vissuto in questa splendida avventura. Usciamo dal locale salutandoci e dandoci l'arrivederci, complimentandoci con questa gente simpatica, aperta, sincera e cordiale, che vive in una zona stupenda.

Il "Trail" è proprio un gran bel mondo; il tempo, in questo genere di gare, è davvero una variabile secondaria, un po' come i km, che sono sempre di più dei dichiarati, così come, a volte, anche il dislivello.

"Arrivederci" all'anno prossimo.



le foto a corredo di questo articolo sono tratte da tuscanycrossing.com



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

IL SOGNO DI ROBERTA: UNA CASA PER I BIMBI

di Redazione Podistica - Tony Marino



Fare “qualcosa” per i bambini che soffrono e che hanno bisogno di aiuto: questo era il profondo desiderio di **Roberta** nato molti anni fa, per sua naturale inclinazione e per seguire l'esempio dell'amica Francesca. La malattia le ha purtroppo impedito di coronare questo sogno in prima persona. L'associazione Roberta for Children Onlus nasce l'8 aprile 2010, a due mesi esatti dalla sua scomparsa, grazie alla volontà e all'impegno di tanti amici e **ha lo scopo di esaudire il suo desiderio e di contribuire**

ad alleviare la sofferenza dei molti, troppi, bambini che hanno bisogno di aiuto, con la speranza che possano riuscire a guardare al futuro con maggiore serenità.

La **Race for Children**, giunta alla sua 4ª edizione, è una gara di 12 km che si svolgerà domenica 14 maggio a Montesacro, all'interno della **Riserva naturale Valle dell'Aniene**. Da quest'anno la prova agonistica è **aperta anche alla Camminata sportiva e al Fitwalking**; inoltre in contemporanea si svolgerà una **passeggiata non competitiva di circa 3 km**.

L'obiettivo della manifestazione è quello di una raccolta fondi per il progetto “Una casa per i bimbi” (per maggiori info vi invitiamo a visitare il sito ufficiale della Onlus all'indirizzo www.robertaforchildren.org).

Il percorso di 12 km, si sviluppa quasi interamente all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. La partenza sarà data da Piazza Sempione e si transiterà per Corso Sempione, Via Maiella, Viale Gottardo e Via di Montesacro prima di entrare all'interno della Riserva su cui si articolerà il resto del percorso fino al traguardo previsto sotto Ponte Nomentano. Il ritrovo per la gara è fissato per domenica 14 maggio a Montesacro nella pineta adiacente Ponte Nomentano (Via Nomentana vecchia) alle ore 7.30; la partenza verrà data alle ore 9.00 in punto a Piazza Sempione. La quota d'iscrizione sia alla gara che alla passeggiata è di 10 €. Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente venerdì 12 maggio. Il cronometraggio con chip sarà a cura della FIDAL servizi e nel pacco gara anche quest'anno ci sarà per tutti una maglia tecnica in ricordo della corsa. Saranno premiati **i primi 3 assoluti uomini e donne e i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile**; saranno inoltre premiati i primi 3 assoluti uomini e donne di camminata sportiva. I primi assoluti riceveranno il **Challenge Trophy “Roberta Passi” (triennale)**, un trofeo che sarà in loro possesso per un anno facendoci incidere il proprio nome e la data; l'anno successivo lo riconsegneranno all'organizzazione che lo rimetterà in palio. Chi lo vincerà per tre edizioni, se lo aggiudicherà definitivamente. Infine ricordiamo a tutti che la gara fa parte del Calendario del **Criterium Solidarietà Orange**.

Invitiamo i nostri atleti a partecipare per contribuire alla realizzazione del progetto di Roberta e aiutare i bambini ad esaudire il loro piccolo sogno.



Gli Orange posano per la foto di gruppo nel verde della Riserva Naturale Valle dell'Aniene

RACE FOR THE CURE: Istruzioni per consegna blocchetti ed elenchi e per il ritiro dei pettorali *di Redazione Podistica - Tony Marino*

La "Race for the Cure" è l'evento simbolo della Susan G. Komen Italia, organizzazione senza scopo di lucro basata sul volontariato che opera dal 2000 nella lotta ai tumori del seno su tutto il territorio nazionale. È una manifestazione di tre giorni ricca di iniziative dedicate a salute, sport, benessere e solidarietà che culmina la domenica con la tradizionale corsa di 5 km e la passeggiata di 2 km. L'edizione 2017 è in programma a Roma, al Circo Massimo, da venerdì 19 a domenica 21 maggio. In questi giorni al **Villaggio Race al Circo Massimo** sarà possibile usufruire di tante iniziative

gratuite come: consulti medici ed eventuali prestazioni specialistiche gratuite per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili; stage di apprendimento di discipline sportive, esibizioni di fitness, attività di relax e benessere e laboratori pratici e teorici di sana alimentazione; iniziative educative e ricreative dedicate alle "Donne in Rosa", donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che testimoniano che da questa malattia si può guarire. Inoltre sarà possibile partecipare gratuitamente a lezioni di pilates, yoga, zumba, super jump e tantissimi altri laboratori di benessere psicofisico.



ISTRUZIONI RACE FOR THE CURE 2017

ISCRIZIONI NON COMPETITIVA: Per coloro che hanno ritirato un blocchetto per le iscrizioni alla manifestazione non competitiva: Dopo aver consegnato ad ogni persona iscritta i due tagliandi con i quali sarà possibile ritirare la borsa gara, **restituire a noi il blocchetto e l'incasso entro e non oltre il 14 MAGGIO** insieme ai blocchetti eventualmente invenduti (in sede o nelle gare in cui è prevista la presenza della task force e del gazebo). potrete consegnare i blocchetti della RACE FOR THE CURE, venduti e invenduti, in sede: la nostra sede resterà aperta dalle ore 17:00 alle ore 19:00. In questa occasione potrete anche acquistare tagliandi per partecipare alla manifestazione non competitiva. **Per coloro che hanno compilato elenchi iscrizioni:** In questo caso per il ritiro bisogna contattare Arianna Vernini tramite la mail ariannavernini@yahoo.it e prendere accordi direttamente con lei. Potrete ritirare le vostre borse gara (solo per la non competitiva) venerdì 19 e sabato 20 maggio dalle ore 10:00 alle ore 20:00 e domenica 21 maggio entro le ore 9:00 (sconsigliato vista la massiccia presenza di persone all'evento) direttamente presso il Villaggio Race - Circo Massimo (location dell'evento) in Via dell'Ara Massima di Ercole - Roma. Per coloro che hanno ancora bisogno di iscrizioni alla non competitiva potete comunicarlo tramite la mail della podistica podistica.solidarieta@virgilio.it indicando nome e cognome, se adulto o bambino e la taglia della t-shirt.

ISTRUZIONI RITIRO PETTORALI COMPETITIVA E NON COMPETITIVA (per chi ha prenotato ed è senza tagliando di iscrizione) **SABATO 20 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 presso la nostra Sede**, in via dello Scalo di San Lorenzo, **PRE DISTRIBUZIONE** pettorali, chip ecc. Si raccomanda di portare le quote precise in contanti.

IN RELAZIONE ALL'ALTO NUMERO DI PARTECIPANTI OCCORRONO ALMENO 4 VOLONTARI ALLA DISTRIBUZIONE.

Ad eccezione di coloro che vengono da fuori ROMA si raccomanda vivamente di fare un sacrificio e venire a ritirare direttamente in sede.

DOMENICA 21 MAGGIO alle ore 7:00 Ritrovo Task Force. I nostri gazebo saranno all'interno del Villaggio della Salute, al Circo Massimo; saranno posizionati dietro gli stand del Villaggio e quindi all'incirca al centro dell'area del Circo Massimo. Li potrete riconoscere anche a distanza grazie alle nostre vele arancioni. Distribuiremo pettorali, chip, ecc solo per coloro che vengono da fuori Roma e casi eccezionali previa segnalazione. Alle ore 9:30 termine consegna pettorali e foto di gruppo; ricordiamo che è possibile lasciare nei gazebo sacchi, borse, ecc. (evitate di lasciare valori all'interno di esse).

Vi ricordiamo infine che la Race for the Cure fa parte del calendario del **Criterium TOP ORANGE**.

Vi raccomandiamo di seguire attentamente le istruzioni della gara; se doveste avere dubbi o perplessità non muovetevi in autonomia ma contattateci: saremo sempre pronti a risolvere ogni vostro problema.

VIVICITTÀ REBIBBIA: DI NUOVO “TUTTI DENTRO”

di Redazione Podistica

Domenica 21 maggio ritorna l'appuntamento con il **Vivicittà Porte Aperte** nell'istituto penitenziario di **Rebibbia Nuovo Complesso**.

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

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

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

Ricapitolando quindi la procedura per iscriversi è:

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

Per tutti gli iscritti l'appuntamento sarà **domenica 21 aprile dalle ore 8.00 all'ingresso di via Raffaele Majetti 70**; si entrerà tutti insieme accompagnati dal personale del penitenziario e dai responsabili Uisp.



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

A VILLA ADRIANA TORNA IL CORTO CIRCUITO RUN

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Domenica 28 maggio torna il classico appuntamento con la **“Maratonina di Villa Adriana”**, gara podistica di 10 km che si svolgerà a Tivoli con partenza ed arrivo presso i giardinetti pubblici di Villa Adriana.

La gara si svolgerà nel territorio tiburtino, che rappresenta una delle culle della nostra società: motivo già di per se più che valido per partecipare numerosi. Inoltre **la gara fa parte del Corto Circuito Run**, in cui siamo chiamati a difendere le vittorie ottenute negli ultimi due anni ed infine per non farci mancare proprio nulla fa parte anche del Trofeo Solidarietà. Il percorso, misto tra strada sterrata ed asfalto, lievemente ondulato, **si snoda tra uliveti secolari e all'interno della Villa dell'Imperatore Adriano tra suggestivi reperti archeologici**. Oltre alla gara competitiva vi sarà una passeggiata non competitiva di 3 km.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che **le quote di iscrizione**, detratte le spese organizzative, **saranno completamente devolute alla Misericordia di Villa Adriana**.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:00 presso i giardinetti pubblici in Via di Villa Adriana, mentre la partenza verrà data alle ore 9:30. La quota di partecipazione è di 12 € per le preiscrizioni pervenute entro il 25 maggio; sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara al prezzo di 15 €. Per la non competitiva il costo del pettorale è di 3 €.

Il pacco gara, che verrà consegnato dopo la gara alla riconsegna del chip, consiste in una **cintura porta pettorale e porta gel**; inoltre ogni atleta giunto al traguardo avrà diritto ad un **buono spesa del 40%** su un articolo (scarpe o abbigliamento) presente nei negozi Sempre di Corsa di Tivoli o Ostia da spendere entro il 30 giugno 2017 presentando documento di riconoscimento al negozio. Lungo il percorso sono previsti ristori e spugnaggi (due in caso di giornata piuttosto calda); inoltre a fine gara vi sarà un grande ristoro con gustose prelibatezze tradizionali dolci e salate. E' previsto infine un servizio di deposito borse custodito.

Saranno premiati **i primi tre atleti maschili e femminili assoluti** giunti al traguardo con articoli tecnici; per quanto riguarda le categorie saranno premiati con prodotti alimentari ed articoli tecnici i primi 10 atleti delle categorie maschili M18-34, MM35, MM40, MM45, MM50 MM55, MM60, MM65, e femminili F18-34, MF35, MF40, MF45, MF50 ed i primi 5 atleti delle categorie maschili MM70, MM75, e femminili MF55, MF60, MF65. I premi di categoria saranno consegnati subito dopo l'uscita delle classifiche presentando il pettorale al personale addetto, solo ed esclusivamente il giorno stesso della manifestazione.

Saranno premiate le prime dieci società per numero di arrivati (minimo con 25 arrivati) con i seguenti rimborsi spesa: 1° 500 €, 2° 250 €, 3° 200 €, 4° 150 €, 5° 100 €, dalla 6° alla 10° 50 €.

Infine, in memoria dell'atleta Bruno Scifoni, saranno premiati il 1° uomo e la 1° donna tiburtini.



Gli Orange in posa per la rituale foto di gruppo

ROMA CORSA DI NOTTE, 21 KM DI EMOZIONI: LE ISTRUZIONI *di Redazione Podistica - Tony Marino*

Sabato 17 giugno, in concomitanza con la Corri Roma, si torna a correre sulle strade della Capitale in uno scenario unico al mondo. La novità di quest'anno sarà infatti la 1ª edizione della **"Mezza Maratona di Roma"**, **gara podistica sulla distanza di 21 km** in notturna lungo le strade del centro della Capitale, dove un fiume di podisti incontrerà lungo il percorso i monumenti più famosi al mondo.

Il percorso, rispetto alle varianti degli anni passati è stato ridisegnato: infatti dalla partenza, prevista a **Piazza del Popolo**, si andrà lungo via del Corso, procedendo per **piazza Venezia e via dei Fori Imperiali** per ammirare il **Colosseo** illuminato di notte; si costeggerà **Circo Massimo**, si prenderà via del Teatro Marcello passando davanti alla **Bocca della Verità** per poi



tornare immettersi sul lungotevere risalendo fino a costeggiare Ponte Milvio per poi tornare indietro dall'Acqua Acetosa costeggiando Villa Glori; da qui dopo un breve passaggio nel quartiere olimpico attraverso viale Tiziano si fa ritorno verso il traguardo immettendosi nell'ultimo tratto di via del Corso prima di raggiungere piazza del Popolo! Un percorso che suscita emozioni già solo a descriverlo, correrlo con la canotta orange insieme a migliaia di persone sarà sicuramente un'esperienza indimenticabile.

RITROVO E TASK FORCE Il ritrovo per la gara è fissato per sabato 17 giugno 2017 **alle ore 19.00 presso Piazza del Popolo**. Con le spalle a via del Corso, si arriva in fondo a piazza del Popolo, e sulla destra ci saranno dei gradini da salire: **poco sopra, sul secondo tornante di via Gabriele d'Annunzio, troverete Task Force e Gazebo**.

PETTORALI Visto l'alto numero di atleti verrà fatta la pre distribuzione in sede:

- giovedì 15 giugno dalle 17 alle 19 - Venerdì 16 giugno dalle 15 alle 19 - Sabato 17 giugno dalle 9 alle 12

A Piazza del Popolo Sabato 17 giugno dalle 19.00 saranno consegnati i pettorali solo per casi eccezionali e per chi viene da fuori regione, previa specifica richiesta.

PARTENZA La partenza della Mezza Maratona di Roma, gara da 21 km, sarà alle ore 21:00 (**ATTENZIONE: la partenza della gara sarà data in anticipo rispetto allo start della Corri Roma che avverrà 20 minuti dopo**).

La partenza sarà data da Viale delle Magnolie (Villa Borghese).

La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in 25 € e le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente **giovedì 8 giugno**. Saranno previsti ristori ai km 5 - 10 - 15 ed all'arrivo; saranno previsti spugnaggi al Km 7,5 - 12,5 - 17,5. È inoltre previsto un deposito borse a cura degli organizzatori della gara. Il cronometraggio sarà a cura della società TDS, con chip "usa e getta" applicato sul retro del pettorale. Il tempo massimo per arrivare al traguardo è di 3 ore e 15 minuti. E' previsto il servizio dei pacemaker per le seguenti fasce di tempo: 1:24 - 1:30 - 1:35 - 1:40 - 1:45 - 1:50 - 1:55 - 2:00 - 2:06 - 2:15 - 2:27.

Sarà consegnata la medaglia di partecipazione a tutti gli arrivati alla Mezza Maratona.

PREMI Per gli assoluti saranno premiati i **primi tre uomini e le prime tre donne** della classifica generale.

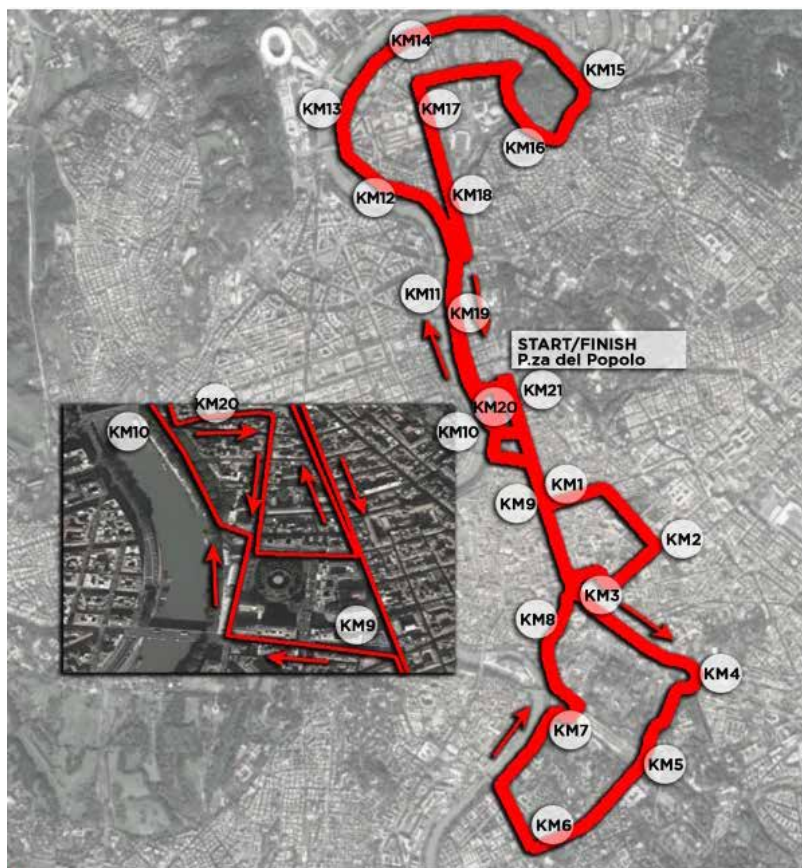
Saranno premiati i **primi 3 classificati nelle categorie** SM/SF20, SM/SF25, SM/SF30, SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70.

Saranno premiate **le prime 10 società più numerose in base al numero di atleti classificati (con almeno 60 arrivati)** con i seguenti premi:

- 1ª classificata 800 € - 2ª classificata 700 € - 3ª classificata 600 € - 4ª classificata 500 € - 5ª classificata 400 €
- 6ª classificata 300 € - 7ª classificata 200 € - 8ª classificata 100 € - 9ª classificata 100 € - 10ª classificata 100 €

Infine vi ricordiamo che la Corri Roma fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà Orange!!!**

PERCORSO Piazza del Popolo - Via del Corso - Largo Chigi - Via del Tritone - Largo del Tritone - Via del Traforo - Via Milano - Via Nazionale - Largo Magnanapoli - Via IV Novembre - Via Cesare Battisti - Piazza Venezia - Via dei Fori Imperiali - Piazza del Colosseo - Via Celio Vibenna - Via di San Gregorio - Piazza di Porta Capena - Viale Aventino - Piazza Albania - Via Manlio Gelsomini - Largo Manlio Gelsomini - Via Marmorata - Piazza dell'Emporio - Lungotevere Aventino - Via di Santa Maria in Cosmedin - Via della Greca - Via dell'Ara Massima di Ercole - Via dei Cerchi - Piazza della Bocca della Verità - Via Luigi Petroselli - Via del Teatro di Marcello - Piazza D'Ara Coeli - Piazza Venezia - Via del Corso - Largo Goldoni - Via Tomacelli - Piazza del Porto di Ripetta - Via di Ripetta - Piazza Augusto Imperatore - Passeggiata di Ripetta - Lungotevere Arnaldo da Brescia - Lungotevere delle Navi - Piazzale delle Belle Arti - Lungotevere Flaminio - Lungotevere Grande Ammiraglio Thaon de Revel - Piazzale Cardinal Consalvi - Lungotevere Salvo D'Acquisto - Lungotevere dell'Acqua Acetosa - Via Antonio Sant'Elia - Via della Fonte Dell'Acqua Acetosa - Piazzale del Parco della Rimembranza - Viale Maresciallo Pilsudsky - Via Giulio Gaudini - Via Argentina - Via Venezuela - Via India - Viale XVII Olimpiade - Viale Tiziano - Piazzale delle Belle Arti - Lungotevere delle Navi - Lungotevere Arnaldo da Brescia - Via della Penna - Via dell'Oca - Via di Ripetta - Piazza Augusto Imperatore - Via dei Pontefici - Via del Corso - Piazza del Popolo



CORRI ROMA, 10 KM ATTRAVERSO LA CAPITALE: LE ISTRUZIONI *di Redazione Podistica - Tony Marino*

La tradizionale foto degli Orange prima dello start della Corri Roma



Sabato 17 giugno si torna a **correre sulle strade di Roma** in uno scenario unico al mondo. Si svolgerà infatti l'undicesima edizione della **"Corri Roma"**, **gara podistica sulla distanza di 10 km** in notturna lungo le strade del centro della Capitale, dove un fiume di podisti incontrerà lungo il percorso i monumenti più famosi al mondo. Dalla partenza, prevista a **Piazza del Popolo**, si andrà lungo via del Corso, procedendo per **piazza Venezia e via dei Fori Imperiali** per ammirare il **Colosseo** illuminato di notte; si costeggerà **Circo Massimo**, si prenderà via del Teatro Marcello passando davanti alla **Bocca della Verità** per poi tornare nuovamente su via del Corso e sprintare verso il traguardo, posto sempre in piazza del Popolo!

Un percorso che suscita emozioni già solo a descriverlo, correrlo con la canotta orange insieme a migliaia di persone sarà sicuramente un'esperienza indimenticabile.

RITROVO E TASK FORCE Il ritrovo per la gara è fissato per sabato 17 giugno 2017 **alle ore 19.00 presso Piazza del Popolo**. Con le spalle a via del Corso, si arriva in fondo a piazza del Popolo, e sulla destra ci saranno dei gradini da salire: **poco sopra, sul secondo tornante di via Gabriele d'Annunzio, troverete Task Force e Gazebo**.

PETTORALI Visto l'alto numero di atleti verrà fatta la pre distribuzione in sede:

- giovedì 15 giugno dalle 17 alle 19 - Venerdì 16 giugno dalle 15 alle 19 - Sabato 17 giugno dalle 9 alle 12

A Piazza del Popolo Sabato 17 giugno dalle 19.00 saranno consegnati i pettorali solo per casi eccezionali e per chi viene da fuori regione, previa specifica richiesta.

PARTENZA La partenza della Corri Roma, gara da 10 km, sarà alle ore 21:20 (**ATTENZIONE: la partenza della gara sarà data successivamente allo start della mezza maratona che avverrà 20 minuti prima**).

La partenza sarà data da Piazza del Popolo.

In concomitanza della competitiva è prevista anche una passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti sempre sulla distanza di 10 km, la cui partenza sarà effettuata insieme alla gara competitiva.

La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in 15 € e le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente giovedì 8 giugno.

Saranno previsti un ristoro intermedio ed uno finale; inoltre è previsto un deposito borse a cura degli organizzatori della gara. Il cronometraggio sarà a cura della società TDS, con chip "usa e getta" applicato sul retro del pettorale. Il tempo massimo per arrivare al traguardo è di 1 ora e 30 minuti.

PREMI Per gli assoluti saranno premiati **i primi tre uomini e le prime tre donne** della classifica generale.

Saranno premiati **i primi 3 classificati nelle categorie** SM/SF20, SM/SF25, SM/SF30, SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75 e SM/SF80.

Saranno premiate **le prime 5 società più numerose in base al numero di atleti classificati (con almeno 50 arrivati)** con i seguenti premi:

- 1ª classificata 500 €
- 2ª classificata 400 €
- 3ª classificata 300 €
- 4ª classificata 200 €
- 5ª classificata 100 €.

Infine vi ricordiamo che la Corri Roma fa parte del calendario del **Criterium Top Orange!!!**

PERCORSO Piazza del Popolo - Via del Corso - Largo Chigi - Via del Tritone - Largo del Tritone - Via del Traforo - Via Milano - Via Nazionale - Largo Magnanapoli - Via IV Novembre - Via Cesare Battisti - Piazza Venezia (passaggio sotto le Generali) - Via dei Fori Imperiali - Piazza del Colosseo - Via Celio Vibenna - Via di San Gregorio - Piazza di Porta Capena - Viale Aventino - Piazza Albania - Via Manlio Gelsomini - Largo Manlio Gelsomini - Via Marmorata - Piazza dell'Emporio - Lungotevere Aventino - Via di Santa Maria in Cosmedin - Via della Greca - Via dell'Ara Massima di Ercole - Via dei Cerchi - Piazza della Bocca della Verità - Via Luigi Petroselli - Via del Teatro di Marcello - Piazza D'Ara Coeli - Piazza Venezia (passaggio sotto le Generali) - Via del Corso - Piazza del Popolo

CORRIROMA10KM



A GUIDONIA È ANCORA CORTO CIRCUITO RUN

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 4 giugno a Guidonia Montecelio si svolgerà la quinta edizione della **"Maratonina di San Luigi – Memorial Gianni d'Angelilli"**, gara podistica sulla distanza di 10 km inserita nel circuito gare "Corto Circuito Run". Scopo della manifestazione è la raccolta di fondi da destinare all'ente "Il Gabbiano Laborioso" che opera nel territorio comunale con lo scopo di aiutare le famiglie in precarie difficoltà economiche.

Il percorso, prevalentemente pianeggiante, si sviluppa interamente su strada asfaltata; saranno assicurati un ristoro intermedio lungo il percorso e un ristoro finale. La segnalazione chilometrica sarà indicata in modo visibile con apposita cartellonistica. Sarà effettuato servizio di cronometraggio elettronico mediante chip da restituire alla conclusione della gara.

Il ritrovo della manifestazione sarà dalle ore 8:00 presso l'ingresso delle cimiterie Buzzi Unicem in via Sant'Angelo 14 da dove sarà data anche la partenza alle ore 9:30.

In concomitanza della competitiva è prevista anche una **passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti sulla distanza di 4 km**, la cui partenza sarà effettuata prima della gara competitiva.

La quota di iscrizione per la gara competitiva è fissata in 10 €, con pacco ristoro per i primi 350 arrivati; la quota d'iscrizione alla passeggiata non competitiva è di 5 €.

Le iscrizioni alla gara competitiva potranno essere fatte entro il 3 giugno mentre le iscrizioni per la passeggiata non competitiva potranno essere fatte la mattina stessa della manifestazione.

Saranno premiati i primi tre classificati uomini e le prime tre classificate donne; inoltre saranno premiati i primi 3 classificati nelle categorie Junior, Promesse, Seniores, Amatori 23-34 maschile e femminile, i primi 3 classificati delle categorie SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75 ed oltre, i primi 5 classificati delle categorie SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60.

Dato il carattere solidale della manifestazione non sono previsti premi in denaro né rimborsi spese a qualsiasi titolo. **Saranno premiate le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva (con almeno 25 arrivati)** con trofei e premi in natura.



Foto di gruppo pre gara per gli orange

UNA GIORNATA ALL'INSEGNA DELLO SPORT E DELLA NATURA

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Domenica 4 giugno, presso l'oasi di Castel di Guido, si svolgerà la seconda edizione della "CorriLipu", gara di corsa campestre competitiva regionale di 10 km, **organizzata dalla Podistica Solidarietà e dal Centro Recupero Fauna Selvatica Lipu di Roma**. In concomitanza della gara principale vi saranno anche una **passeggiata non competitiva di 5 km aperta a tutti sui sentieri dell'oasi e una corsa per bambini**. La manifestazione culminerà con la liberazione di alcuni animali curati all'interno dell'oasi. **Il ricavato della manifestazione, al netto delle spese, sarà devoluto al Centro Recupero Fauna Selvatica**. Il centro è il primo sportello cittadino a disposizione degli animali selvatici in difficoltà e di tutti coloro che desiderano dar loro una mano; situato presso il Bioparco di Roma, nella splendida Villa Borghese, il Centro LIPU fornisce dal 1997 un imprescindibile contributo alla tutela della fauna selvatica, curando più di 5.000 animali l'anno e contribuendo alla diffusione di una cultura e di una sensibilità ambientali corrette. Tutelare la fauna selvatica ed informare, educare, promuovere una giusta coscienza ambientale: sono questi gli scopi del Centro Recupero Fauna Selvatica di Roma come di ogni altra struttura della LIPU (www.crfslipuroma.it).

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 07:30 **presso l'oasi di Castel di Guido**, a circa 4 km dal

G.R.A., mentre la partenza sarà data alle ore 09:30 in punto. La partenza della passeggiata non competitiva e della corsa per i bambini invece sarà data alle ore 10:00. **Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano per la buona riuscita della manifestazione: questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti segnalandosi sul nostro sito come task force.**

La quota d'iscrizione per la gara competitiva è di 10 € e darà diritto al pacco gara per i primi 400 iscritti; superato detto limite la quota sarà ridotta a 5 € senza pacco gara. L'iscrizione alla passeggiata non competitiva è di 2 € mentre la corsa per i bambini è gratuita. Le preiscrizioni si potranno effettuare fino alle ore 22.00 del 2 giugno altrimenti sarà possibile iscriversi anche la mattina stessa della gara fino a mezz'ora prima della partenza. Le iscrizioni alla passeggiata non competitiva e della corsa per i bambini possono essere effettuate la mattina della gara dalle ore 8:00 fino a mezz'ora prima della partenza. Lungo il percorso sarà presente la segnalazione chilometrica con apposita cartellonistica; saranno assicurati un ristoro intermedio e un ristoro finale. Il cronometraggio sarà a cura di Digital Race, con chip elettronico posto sul pettorale. Dato il carattere solidale della manifestazione non sono previsti premi in denaro né rimborsi spese a qualsiasi titolo.

Saranno premiati i primi cinque atleti assoluti maschili e femminili mentre per le categorie saranno premiate i primi 3 uomini e le prime tre donne delle seguenti 5 fasce: A (fino a 30 anni), B (dai 30 ai 40 anni), C (dai 40 ai 50 anni), D (dai 50 ai 60 anni), E (oltre i 60 anni).

La gara fa parte sia del **Criterium Top Orange** che del **Trofeo Solidarietà**. Non vi resta che iscrivervi per vivere una giornata di festa all'insegna dello sport e della natura.

FORZA AMICI ORANGE VI ASPETTIAMO!!!



TUTTI A NETTUNO PER I RAGAZZI DI SPIRAGLI DI LUCE!!!

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Cari amici orange, **giovedì 2 giugno** ci sarà l'imperdibile appuntamento con il "Cross Trofeo Città di Nettuno" - Memorial B. Macagnano, giunto quest'anno alla sua undicesima edizione, organizzato dall'Aps Spiragli di Luce della nostra orange **Elisa Tempestini** in collaborazione con la Podistica Solidarietà. **Spiragli di Luce è un'associazione sportiva per diversamente abili**, che usa lo sport come strumento privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale, nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità.

Il ricavato della manifestazione servirà a finanziare il campo estivo di questi ragazzi speciali; proprio considerando questo importantissimo scopo solidale, noi orange vogliamo e dobbiamo essere



presenti per sostenere l'iniziativa e i ragazzi di Elisa, che sono un po' anche i nostri ragazzi. La gara si svolgerà su di un percorso di circa 10 km, **completamente isolato dal traffico e disegnato interamente all'interno della bellissima riserva naturale di Torre Astura e dell'area del poligono U.T.T.A.T.**, con brevi tratti sterrati e in asfalto ed un suggestivo passaggio sulla spiaggia di circa 700 metri, regalandoci una serie di panorami mozzafiato sul mare nostrum. Per chi non lo sapesse, la riserva naturale di Torre Astura si sviluppa per circa 8 chilometri lungo la costa tirrenica all'interno dell'area comunale di Nettuno. Il paesaggio è caratterizzato da tratti di vegetazione bassa a erbe e cespugli di macchia mediterranea e boschi misti di acaducifoglie, leccio e sughera. Tutta l'area costiera è bassa e sabbiosa, con cordoni dunali alti sui quali crescono l'Ammophila arenaria e il Pancratium maritimum, due specie botaniche molto pregiate. Il ritrovo è fissato alle ore 08:00 in punto presso l'U.T.T.A.T., ingresso C.R.D.D. (Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa) su via dell'Acciarella di fronte al Bosco del Foglino. Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano per la buona riuscita della manifestazione: **questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti perché c'è bisogno di un aiuto; e noi siamo fiduciosi che sarete in tanti a dare la vostra disponibilità.** Basterà all'atto dell'iscrizione alla gara sul nostro sito segnalarsi come task force. La partenza sarà data alle 9:30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale della "Cantina di Bacco", da prodotti della "Colgate Palmolive" e da sali della "Phyto Garda"; per le categorie da MM75 e MF 70 in poi l'iscrizione sarà gratuita. **Insieme alla gara competitiva è prevista anche una passeggiata non competitiva di 1 km con partecipazione libera e gratuita, a cui prenderanno parte i ragazzi di Spiragli di Luce** e alla quale potranno prendere parte gli amici e gli accompagnatori degli atleti, i ragazzi diversamente abili e gli studenti delle scuole del territorio. Saranno garantiti due ristori di acqua durante il percorso e il ristoro finale con pasta party e con un ricco buffet di dolci; **inoltre, caso quasi unico nel campo del podismo, per i celiaci è previsto un ristoro dedicato offerto dall'Altro Alimento di Ostia.** Il cronometraggio sarà a cura di Timing Data Service, con chip elettronico posto sul pettorale. Per quanto riguarda la classifica generale **saranno premiati i primi cinque atleti assoluti della classifica maschile e femminile**, con abbigliamento sportivo, trofei e prodotti BIO al 100%. Per le categorie saranno premiati i **primi cinque uomini e le prime cinque donne di tutte le categorie FIDAL** con prodotti BIO al 100%. **Infine saranno le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati**, con rimborsi spesa da 400, 300, 200 100 e 80 euro. La gara fa parte sia del **Criterium Top Orange** che del Trofeo Solidarietà e da quest'anno è inserita anche nel Circuito OPES In Corsa Libera, che prevede, tra gli altri, un premio di 1100 euro per la società che si classificherà al primo posto. Ma aldilà di tutto ciò **dobbiamo essere tutti consapevoli dell'alto valore sociale e solidale di questa manifestazione.** Siamo sicuri che tantissimi atleti accoglieranno il nostro appello e coloreranno di orange il litorale nettunense.

Non sono solito esagerare ma questa volta lo faccio: ho scommesso con Elisa che riusciremo a portare a Nettuno almeno 100 orange e sono sicuro grazie al vostro aiuto di riuscire in questa impresa. FORZA AMICI ORANGE...

I RAGAZZI SPECIALI DI ELISA HANNO BISOGNO DI NOI... NON DELUDIAMOLI!!!! TUTTI A NETTUNO!!!!



NOTIZIE SOCIALI

IN CAMPO PER AMATRICE

di Cristiano Giovannangeli

Sabato 27 maggio con il patrocinio del Comune di Tivoli, la Podistica Solidarietà è stata invitata per contribuire alla realizzazione di una giornata di Sport all'interno dello Stadio "Olindo Galli" di Tivoli per raccogliere fondi per la popolazione di Amatrice.

Infatti, grazie alla collaborazione di un gruppo di volontari, si potrà vivere una giornata all'insegna del divertimento dove oltre allo sport la gente verrà accolta da musica, giochi, animazione per bambini e stand gastronomici per degustare la tipica pasta all'amatriciana.

Lo scopo dell'evento è benefico e il ricavato verrà interamente devoluto agli abitanti di Amatrice, cittadina colpita dal terremoto del 24 agosto 2016.

Concluderemo questa meravigliosa giornata con un'estrazione dotata di ricchissimi premi.

Il programma, consultabile anche sull'evento facebook **"In Campo per Amatrice"** e sulle numerose locandine distribuite su tutto il territorio tiburtino, è il seguente:

ore 9.00: apertura evento

ore 9.30: staffetta atletica bambini " Arancini " della Podistica Solidarietà

ore 10.00 – 11.00: triangolare calcio Congeav/Tasi/Rapp. Villa Adriana

ore 11.30: apertura stand Amatriciana con Musica

ore 12.00 – 13.30: torneo calcio bambini – "Alessandro Proietti" con la partecipazione delle squadre Colleflorito, Villalba, Cs Tivoli e Vicovaro

ore 14.30 – 16.15: Temerari Tivoli (una divertente GIMKANA in Mountain Bike con Maestri della Federazione Ciclistica Italiana)

ore 17.00: Staffetta Atletica adulti (2h x 20') a cura della Podistica Solidarietà e Tivoli Marathon

A seguire Pesca di Beneficenza con tanti bei premi!

All'interno del programma della giornata "In Campo Per Amatrice", la Podistica Solidarietà e la Tivoli Marathon organizzeranno, a partire dalle 17:00 una **staffetta 2h x 20'** all'interno della pista di atletica.

Squadre composte da 6 persone (almeno una donna) che si dovranno dare il cambio ogni 20 minuti, vincerà la squadra che avrà compiuto la maggiore distanza in 2 ore!

Per dare la propria adesione alla partecipazione alla staffetta non vi resta che iscrivervi alla gara fittizia andando sul sito! Invitiamo tutti i componenti della Podistica Solidarietà ad invitare più atleti possibili!!

La solidarietà unisce le persone che volontariamente e gratuitamente mettono a disposizione il proprio tempo, chi più e chi meno, per far del bene a chi è in difficoltà, insieme, uniti sotto l'unica bandiera dell' "altruismo".

A volte basta un minimo sforzo da parte di tutti per realizzare qualcosa di grande.

Ci abbiamo provato e siamo scesi in campo, ora abbiamo bisogno del sostegno di tutti coloro che vorranno unirsi a noi per raggiungere l'obiettivo prefissato.

"Guardandoti dentro puoi scoprire la gioia, ma è soltanto aiutando il prossimo che conoscerai la vera felicità" (cit. Sergio Bambarèn).



MOBILITÀ DOLCE E SOSTENIBILITÀ: LA PODISTICA PROMUOVE LA SICUREZZA STRADALE

di *Isabella Calidonna*

La Podistica Solidarietà ha preso parte il 12 maggio 2017, in qualità di membro aggiunto **alla prima seduta della Consulta cittadina sulla sicurezza stradale** tenutasi in Campidoglio, **"Mobilità dolce e sostenibilità"**, promossa da Roma Capitale sul tema delle politiche di sicurezza stradale di Roma.

Obiettivo strategico: ridurre entro il 2020 del 50% il numero di decessi e del 35% quello dei feriti gravi per incidenti stradali a Roma.

La costituzione di tale organismo rafforza l'impegno dell'Amministrazione nel **favorire gli spostamenti a piedi e in bicicletta, promuovere l'uso del TPL, diffondere sistemi alternativi di spostamento**, verso un riequilibrio modale complessivo che riduca al contempo gli incidenti stradali, la congestione e l'inquinamento.

La nuova consulta è intesa come sede permanente di confronto e collaborazione tra tutti i settori istituzionali e i soggetti pubblici e privati operanti nei campi della sicurezza stradale, della modalità dolce e della sostenibilità, della inclusività e dell'accessibilità urbana.

L'obiettivo è quello di costruire una rete di relazioni fra le istituzioni e le rappresentanze sociali, per favorire la conoscenza delle condizioni specifiche del territorio e dei programmi dell'amministrazione, oltre che consentire a tutti i soggetti coinvolti di partecipare attivamente allo sviluppo delle politiche istituzionali.

Il primo tema su cui si avvieranno i lavori della Consulta è il **"Programma straordinario per la sicurezza stradale - Vision zero"** recentemente elaborato dall'amministrazione. Sulla scorta delle esperienze dei Paesi più virtuosi (Svezia, Paesi Bassi, Western Australia, ecc.), il programma straordinario assume l'approccio "Vision zero" e l'idea che nessuno, in futuro, debba rimanere ucciso o seriamente ferito a causa di un incidente stradale.

Personalmente, **credo sia arrivato il momento in cui si DEVE fare qualcosa**. Aiutarci, anche solo condividendo o lasciando le vostre idee, sarebbe di grande aiuto. E il mio pensiero, mentre scrivo, va a **Nicky, Julia, Michele...** gente famosa, direte. No! **VITTIME DELL'INCIVILTA' STRADALE**. Come vittima lo è stata una sedicenne, deceduta stamane perché investita da un'auto. Non possiamo rimanere fermi a guardare, ne va della nostra sicurezza e di quella dei nostri cari. **Credo che si possa "rieducare" al rispetto**.

Io voglio poter vivere Roma in tranquillità, voglio poter stare tranquilla quando esco in bici e a piedi. Voglio che siano tranquilli i miei amici, i miei conoscenti, tutti coloro che salutano al mattino un loro caro, senza avere la paura di non poterlo più rivedere.

Basta veramente poco. Solo un pochino di attenzione in più. Solo un pochino di dolcezza e gentilezza per tutti, in particolar modo verso i più deboli. "È una cosa troppo grande" direte voi. No, non lo è, specialmente se uniamo le nostre "piccole ma grandi" forze.



APRILE: A ROMA È TEMPO DI MARATONA!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

L'appassionante sprint finale tra Domenico Liberatore e Giorgio Calcaterra alla Maratona di Roma



Anche quest'anno il mese di **Aprile** coincide con lo svolgimento della **Maratona di Roma**, appuntamento da sempre vissuto nella sua pienezza dagli atleti orange, sia per quelli che la corrono sia per coloro che lungo le strade della capitale non smettono di incitare e tifare per i nostri colori. Anche ad Aprile i successi della nostra società sono innumerevoli ed importanti, segnale tangibile della presenza attiva dei nostri atleti in tantissime competizioni.

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

Al 1° posto:



- alla **Maratona di Roma**, con ben 242 atleti giunti al traguardo su via dei Fori Imperiali;
- all'**Appia Run**, con addirittura 316 atleti che hanno corso sui sampietrini e sul basolato dell'Appia Antica;
- alla **Runner's Solidarity**, gara facente parte del Corto Circuito Ru in cui al momento la nostra società occupa il primo posto;
- alla **Roma 3 Ville Run**;
- alla **Per Antiqua Itinera**;
- alla **Corri al Massimo per Irene**.

Al 3° posto:

- alla **Corri la due Comuni**;
- al **Trofeo Regionale di Staffette Master** con la staffetta maschile.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Aprile ha visto i nostri Top Orange ottenere risultati eccellenti;
in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



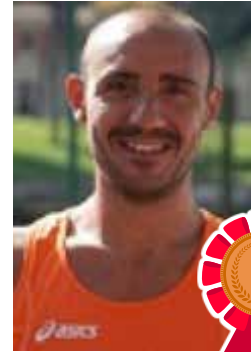
Stefano Fubelli

secondo assoluto
alla Maratona delle Carrere



Domenico Liberatore

terzo assoluto alla Roma 3 Ville Run
e quarto assoluto al Giro della
Laguna di Orbetello;



Danilo Osimani

terzo assoluto alla
Corri la due Comuni.

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



Annalaura Bravetti

vincitrice della
Runner's Solidarity



Carola Norcia

seconda assoluta
alla Corri al Massimo per Irene



Maria Casciotti

terza assoluta alla
Corsa delle Mulattiere Roccatane



Chiara Battocchio

quarta assoluta alla
Runner's Solidarity



Francesca Lippi

quinta assoluta alla
Corri al Massimo per Irene.

Inoltre segnaliamo nella **categoria Handbike** il secondo posto assoluto del nostro grandissimo **Marco Leti** alla Flik Flok di Caserta.

Tantissimi i **piazzeamenti in categoria** dei nostri atleti. In particolare:

- alla **Maratona di Roma** per gli uomini è **3° Paolo Giovannini** mentre per le ladies è **2° AnnaLaura Bravetti**.
- alla **Runner's Solidarity** per gli uomini sono **secondi Luca Pretolani e Domenico Nuzzi, terzi Massimiliano Rossini e Rocco Michele Buonfiglio**; per le ladies è **2° Chiara Battocchio e terze Cristina Maurici e Maria Rosaria Fantini**.
- alla **Corri al Massimo per Irene** per gli uomini è **1° Gianni Paone, 3° Angelo Petruzzelli**; per le ladies sono **prime Carola Norcia e Tiziana Malatesta, seconde Francesca Lippi e Flaminia Susco, 3° Maria Adele Tortora**.
- alla **Per Antiqua Itinera** per gli uomini è **1° Giuseppe Zagordi, sono terzi Andrea Mancini, Mario Colabianchi e Sergey Kovbasyuk**; per le ladies è **3° Elisa Tempestini**.
- alla **Pedagnalonga** nella mezza maratona è **1° Paolo Giovannini e 2° Patrizia De Angelis**; nella gara minore da **10 km** è **1° Elisa Tempestini, 2° Pinuccia Pisano, 3° Anna Marina Cutellè**.
- alla **Corri alla Due Comuni** per gli uomini è **1° Danilo Osimani, sono terzi Fabrizio Galimberti e Giovanni Battista Mariani**; per le ladies è **3° Anna Silvestri**.
- al **Vivicià Latina** è per gli uomini è **1° Gianni Paone e 2° Paolo Giovannini**; per le ladies è **1° Elisa Tempestini e 2° Pinuccia Pisano**.
- al **Tris del Lunghissimo del Centro Italia** sono **secondi Franco Piccioni e Sergio Colantoni**.
- alla **Maratonina del Partigiano** è **2° Daniel Peiffer e 3° Riccardo Titta**.
- alla **Corrisperlonga** è **1° Elisa Tempestini**.
- alla **Pasqua del Podista** è **1° Ann Catherine Huie**.
- alla **Pavona Run** è **3° Andrea Mancini**.
- al **Trofeo Avis di Castel S. Elia** è **2° Gianni Paone**.
- alla **Corri per la Liberazione** è **2° Natale Bortoloni**.
- al **Memorial Oscar Barletta** è **3° Salvatore Calabrò**.
- al **Trail Bicincato del Vulcano** è infine **3° Ettore Golvelli**.

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che raccoglie con cura i risultati della nostra squadra in attesa del rientro dalla convalescenza del nostro Giampiero Decinti che abbracciamo calorosamente; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticsolidarieta.it.

Che altro dire se non rimandarvi al prossimo appuntamento con i risultati di Maggio con nuovi ed entusiasmanti successi Orange!!!



SOLIDARIETÀ

IZADORA, RITA, KAROLAINE E ANA JULIA CI RINGRAZIANO DI CUORE

di Arianna Carciotto

Ed eccoci alla nostra posta preferita, quella che contiene lettere, disegni e foto dei nostri piccoli amici che seguiamo da lontano grazie all'intermediazione della **ACORP – Associação de Corridores de Rua e Pista** che segue i bambini brasiliani in condizioni di indigenza. Le nostre quattro piccole amiche ci hanno spedito delle bellissime lettere che ci teniamo a condividere con tutti voi.

Izadora ci tiene a dirci che fa un buon uso dell'aiuto che le inviamo, con il quale **compra materiale per la scuola, vestiti e tutto ciò di cui ha bisogno**. Ci ringrazia anche da parte della sua famiglia e si preoccupa di ricordarci che esistono altri bambini bisognosi e dunque di non dimenticarli. Chiude la lettera dicendoci semplicemente **"non ho molto da scrivere o parlare ma ho solo da ringraziare per tutto"**.

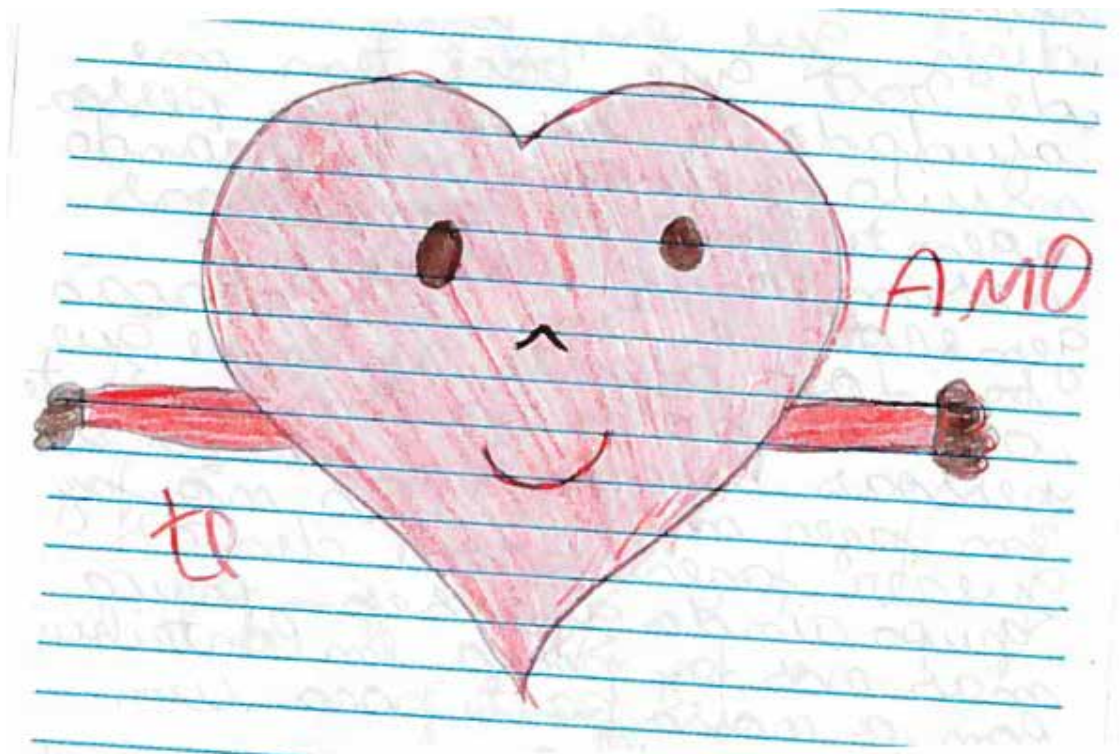


Rita, che ci chiama affettuosamente padrini, ci dice che **nelle gare di corsa si diverte moltissimo e vorrebbe farle più spesso**. Ci ringrazia per essere in qualche modo presenti nella sua vita, ci dice che non ci dimenticherà mai e spera che anche noi non la dimenticheremo. Ci invia anche una bella poesia sul nostro legame di amicizia che niente potrà recidere.

Karolaine ci ringrazia perché dice che **la aiutiamo a diventare una persona migliore** e aggiunge che pensare alla nostra generosità le fa dimenticare tutte le cose negative che accadono nella sua vita. Aggiunge che la nostra solidarietà è per lei un esempio che vorrebbe seguire.

Infine, la piccola **Ana Julia** ci ringrazia anche da parte della sua famiglia e **prega per noi che possiamo sempre seguire i nostri sogni**.

I ringraziamenti fanno sempre piacere, inutile nascondere, anche se non ambivamo a tanto. **Per noi è importante sapere che le bambine stanno bene e che il nostro aiuto si possa trasformare in qualcosa di concreto per la loro vita**. Ma ricevere così tante parole di affetto e gratitudine ci riempie il cuore.



SPETTACOLO DI BENEFICENZA: "M'ACCOMPAGNO DA ME"

di *Redazione Podistica*

Mercoledì 17 maggio prossimo andrà in scena al **Teatro Sistina** l'esilarante spettacolo "**M'accompagno da me**" di **Michele La Ginestra**, con una serata dedicata tutta all'Associazione "**Rari ma Speciali**" Onlus.

"M'accompagno da me" non è solo un one man show, ma uno spettacolo coinvolgente che vuole regalare risate e sorrisi dandovi la possibilità di sostenere l'Associazione. La serata sarà dedicata infatti anche alla raccolta fondi per i progetti di Rari ma Speciali Onlus ma come sempre lo scopo primario è fare conoscere la Malattia di Kawasaki.

Rari ma Speciali è una Onlus il cui scopo è quello di **sensibilizzare l'opinione pubblica al sostegno della ricerca scientifica sulla Malattia di Kawasaki**. 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.

La malattia di Kawasaki è la principale causa di malattia cardiaca nei bambini. 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. Purtroppo, essendo una malattia ancora poco riconosciuta, il 25% dei pazienti riporta danni coronarici che richiedono terapia giornaliera anticoagulante a vita.

In collaborazione con la Società Italiana Pediatri, per consentire una maggiore sensibilità del mondo accademico e per promuovere la ricerca scientifica, quest'anno saranno premiati con una borsa di studio alcuni laureandi in Medicina con una tesi sulle malattie Rare e in particolare sulla Malattia di Kawasaki.

E' stato pubblicato il mese scorso il Bando di concorso e la borsa di studio sarà assegnata in occasione del 73° Convegno di pediatria "I bambini crescono", che si terrà a Napoli il 29 maggio - 1 giugno.

Altresì continuiamo il nostro sostegno alle famiglie che ne hanno bisogno, fornendo loro gli apparecchi Coagucheck ad uso domestico, per poter analizzare i valori della coagulazione del sangue e dosare i medicinali nei piccoli pazienti.

L'organizzazione di questo evento per Rari ma Speciali sarà curato dall'agenzia TheSmartPoint (www.thesmartpoint.com riferimento per info Chiara Cerulli 366-2972035) ed il prezzo consigliato per lo spettacolo è di 25 € di cui 5 € saranno destinati alla beneficenza.

Il termine ultimo per riservare il biglietto sarà il 7 maggio.

Vi ringraziamo e vi aspettiamo a teatro!

Mercoledì 17 MAGGIO
ORE 21.00

www.isistina.it

M'ACCOMPAGNO DA ME
IL NUOVO ESILARANTE SPETTACOLO
SCRITTO DA MICHELE LA GINESTRA

CON
ANDREA PERROZZI - GABRIELE CARBOTTI
LUDOVICA DI DONATO - ALBERTA CIPRIANI

REGIA
ROBERTO CIUFOLI

BAND DAL VIVO

**Serata dedicata alla raccolta
fondi per i progetti di
RARI MA SPECIALI ONLUS**
info e contatti - cell: 366-2972035
email: eventi@rarimaspeciali.net
www.rarimaspeciali.net

MALATTIA DI KAWASAKI
Rari ma speciali™

IL CORAGGIO DI DONARE

di *Claudio Boselli*

Sabato 6 Maggio 2017

La mia prima donazione di sangue è stata una "bottadivita". Una di quelle esperienze che non ti scarica, ma ti carica. **Il superamento di una paura (infondata), la realizzazione di un sogno, la realizzazione di un ideale.**

Forse il mio sangue non è nemmeno una goccia nel mare del sangue che serve al mondo, ma io al mondo ho dato la mia piccola goccia di sangue, che scorre nelle vene "gratuitamente". **Non è stato doloroso, affatto, poi quando fai qualcosa che ti rende felice, ti inorgoglisce, non esiste dolore, esiste gioia, emozioni.**

Sono, siamo, stati accolti come "eroi" di altri tempi, abbiamo sorriso, scherzato, e mentre si scherzava il sangue dal mio braccio passava in una busta trasparente, ho donato il sangue come se fosse la cosa più normale del mondo, perché di fatto lo è.

E' stata la prima volta di un gesto, di una carezza, di un abbraccio, di un ci sono, invisibile e silenzioso eppure così immenso perché non so dove andrà e a chi arriverà, ma so che sarà ricordato, so che rimarrà come esempio di un gesto altruista so che sicuramente mi ha reso più forte.

Grazie Podistica per avermi regalato **il coraggio di "donare"**.



SOLIDARIZZIAMOCI: UNA MERENDA SOLIDALE IN AIUTO DELLA CASA FAMIGLIA

di *Redazione Podistica*

La Tenda nasce come **Casa-Famiglia per minori 0-6 anni** nel 1996 quando Angelo e Maria Grazia Di Giannantonio e le loro figlie decidono di allargare la loro famiglia all'accoglienza di altri 7 bambini momentaneamente allontanati dalle loro famiglie. La Tenda oggi è Comunità Familiare che apre le porte a famiglie che hanno bisogno di sostenersi. Maria Grazia e Angelo con le loro figlie hanno deciso di vivere un'esperienza di condivisione con altre famiglie che si sostengono nella quotidianità.

La nostra casa è popolata di gesti semplici, di pane condiviso nella gioia, di lacrime da asciugare delicatamente, da feste proclamate non per motivi particolari, ma solo per la gioia di stare insieme.

Un luogo in cui si fa festa alla vita, sapendo che si festeggia anche la difficoltà e il dolore, dove la famiglia è di casa, dove può essere curata e rinvigorita, dove possa ritrovare sempre la fonte da cui è nata.

La Tenda vuole diventare un luogo di sostegno e condivisione, nuovo villaggio che non dimentica nessun abitante, sensibile al vibrare di ogni animo, delicato come l'alba che colora il nuovo giorno.

Domenica 14 maggio La Tenda organizza **"Solidarizziamoci"**, una merenda solidale, un momento di incontro per famiglie, coppie e single con l'obiettivo di costruire una rete di famiglie solidali.

L'appuntamento è fissato alle ore 16:30 presso la sede de La Tenda in via Portuense n.750. Per ulteriori informazioni vi invitiamo a chiamare il numero 066554378 o a visitare il sito facebook dell'Associazione all'indirizzo web <https://www.facebook.com/latendacomunitafamiliare/>.



DONAZIONE È EMOZIONE: LA FAVOLA DEL COLIBRÌ

di *Andrea e Isabella*

Ho donato decine di volte, ma questa volta era la prima come coordinatore. Molti pensieri (compreso quello che non ho potuto donare per motivi medici!) sono passati per la mia mente: la prima donazione per una mia amica malata di leucemia, quando avevo 18 anni, la soddisfazione di aver giocato e vinto una partita di calcio, subito dopo una donazione, i premi e i riconoscimenti da parte dei malati, commoventi durante le assemblee dei donatori. **Credo però che più dei miei pensieri e dei miei ricordi valga il mio sentimento di oggi,** con tutti quelli che hanno contribuito, dal Presidente a Tony, Isabella e Francesca, Manuela dell'ADSPem, i medici, i volontari in sede: siamo tutti piccoli colibrì', come nella favola qui sotto che qualcuno di voi già conoscerà e nelle parole di Isabella e di un nostro generoso donatore che qui abbiamo voluto testimoniare. **Perché è solo con l'esempio che si insegna.**



LA FAVOLA DEL COLIBRÌ:

Un giorno nella foresta scoppiò un grande incendio. Di fronte all'avanzare delle fiamme, tutti gli animali scapparono terrorizzati mentre il fuoco distruggeva ogni cosa senza pietà. Leoni, zebre, elefanti, rinoceronti, gazzelle e tanti altri animali cercarono rifugio nelle acque del grande fiume, ma ormai l'incendio stava per arrivare anche lì.

Mentre tutti discutevano animatamente sul da farsi, un piccolissimo colibrì si tuffò nelle acque del fiume e, dopo aver preso nel becco una goccia d'acqua, incurante del gran caldo, la lasciò cadere sopra la foresta invasa dal fumo. Il fuoco non se ne accorse neppure e proseguì la sua corsa sospinto dal vento. Il colibrì, però, non si perse d'animo e continuò a tuffarsi per raccogliere ogni volta una piccola goccia d'acqua che lasciava cadere sulle fiamme. La cosa non passò inosservata e ad un certo punto il leone lo chiamò e gli chiese: **"Cosa stai facendo?"**. L'uccellino gli rispose: **"Cerco di spegnere l'incendio!"**. Il leone si mise a ridere:

“Tu così piccolo pretendi di fermare le fiamme?” e assieme a tutti gli altri animali incominciò a prenderlo in giro. Ma l'uccellino, incurante delle risate e delle critiche, si gettò nuovamente nel fiume per raccogliere un'altra goccia d'acqua. A quella vista un elefantino, che fino a quel momento era rimasto al riparo tra le zampe della madre, immerse la sua proboscide nel fiume e, dopo aver aspirato quanta più acqua possibile, la spruzzò su un cespuglio che stava ormai per essere divorato dal fuoco. Anche un giovane pellicano, lasciati i suoi genitori al centro del fiume, si riempì il grande becco d'acqua e, preso il volo, la lasciò cadere come una cascata su di un albero minacciato dalle fiamme. Contagiatosi da quegli esempi, tutti i cuccioli d'animale si prodigarono insieme per spegnere l'incendio che ormai aveva raggiunto le rive del fiume.

Dimenticando vecchi rancori e divisioni millenarie, il cucciolo del leone e dell'antilope, quello della scimmia e del leopardo, quello dell'aquila dal collo bianco e della lepre lottarono fianco a fianco per fermare la corsa del fuoco. A quella vista gli adulti smisero di deriderli e, pieni di vergogna, incominciarono a dar manforte ai loro figli. Con l'arrivo di forze fresche, bene organizzate dal re leone, quando le ombre della sera calarono sulla savana, l'incendio poteva dirsi ormai domato. Sporchi e stanchi, ma salvi, tutti gli animali si radunarono per festeggiare insieme la vittoria sul fuoco. Il leone chiamò il piccolo colibrì e gli disse: **“Oggi abbiamo imparato che la cosa più importante non è essere grandi e forti ma pieni di coraggio e di generosità. Oggi tu ci hai insegnato che anche una goccia d'acqua può essere importante e che «insieme si può» spegnere un grande incendio. D'ora in poi tu diventerai il simbolo del nostro impegno a costruire un mondo migliore, dove ci sia posto per tutti, la violenza sia bandita, la parola guerra cancellata, la morte per fame solo un brutto ricordo”**. E aggiungo io: la carenza di sangue solo un ricordo lontano!

Donare la vita per me è sempre una grande emozione. Questa volta però la mia esperienza non è stata da donatrice, bensì da coordinatrice del gruppo donazioni, insieme al mio amico e compagno di squadra Andrea. L'emozione è più o meno la stessa, solo meno forte di una vera e propria donazione. La donazione verso la fine mi fa sempre piangere, perché realizzo tutto. Invece in questa occasione invece alla fine ho sorriso, ero felice. Segui passo passo, giorno per giorno il gruppo. Controlli che le adesioni crescano. Fai più pubblicità possibile, per far sì che il “messaggio” arrivi a più persone. **C'è in ballo la vita di qualcuno, e se lo si può aiutare in qualche modo, ti sdoppi, ti triplichi per far sì che questo avvenga. Che tutto vada per il verso giusto.**

E il giorno della donazione: sono sorrisi, risate, emozioni, carezze, incontri. Quel giorno diventa un giorno speciale, già di per se speciale, perché si fa una cosa che dura poco, pochissimo, ma che regala la vita. Di questo bisogna solo che esserne orgogliosi. Alla fine della giornata ho inviato un piccolo messaggio collettivo che voglio ripetere qui, affinché arrivi a tutti. **Grazie per il piccolo, ma grande gesto che avete fatto. Siete stati degli eroi, siete stati i miei eroi!**

GIOCHI SENZA BARRIERE: LO SPORT COME TERAPIA POSITIVA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

L'Associazione **art4sport ONLUS** crede nello sport come terapia per il recupero fisico e psicologico dei bambini e dei ragazzi portatori di protesi di arto. La sua missione è quindi quella di aiutare economicamente e supportare a livello pratico/organizzativo le famiglie di bambini protesizzati per permettere loro di giocare e divertirsi quotidianamente attraverso l'attività sportiva. Ogni bambino sarà libero di provare a praticare lo sport che preferisce, per puro divertimento o con finalità agonistiche se ce ne sarà l'opportunità e la voglia. art4sport è ispirata alla storia di **Bebe (Beatrice Vio)**, una bambina con tante passioni tra cui quella per la scherma. Alla fine del 2008, all'età di 11 anni, è stata colpita da una grave malattia che ha portato come tragica conseguenza all'amputazione dei quattro arti. Malgrado questo, nel giro di un anno è tornata alla sua vita di prima e **uno dei fattori motivanti che l'ha portata a reagire con forza e determinazione è stato il suo desiderio scalpitante di tornare ancora una volta a praticare il suo amato sport.**

La famiglia di Bebe si è allora attivata per conoscere la realtà delle protesi sportive e delle attrezzature sportive per i ragazzi con questo tipo di disabilità e si è dovuta scontrare con la sconcertante situazione italiana dove c'è l'assoluta mancanza di supporto da parte del Sistema Sanitario Nazionale.

Da qui è nata la decisione di creare un'associazione che fungesse da punto di riferimento per lei e per altri ragazzi con le stesse problematiche e con lo stesso desiderio: praticare sport ovvero **"promuovere lo sport come terapia fisica e psicologica per bambini e ragazzi con disabilità fisiche e migliorare la qualità della vita di bambini e ragazzi amputati, portatori di protesi di arto attraverso la pratica dell'attività sportiva"**.

Dopo l'esperienza milanese del 2015 all'Arena Civica di Milano, quest'anno i Giochi Senza Barriere così come nel 2016 si svolgeranno in un'altra meravigliosa location: **lo Stadio dei Marmi di Roma.**

L'evento vedrà la collaborazione con i due Comitati sportivi italiani, il CIP e il CONI, rappresentati dai Presidenti Luca Pancalli e Giovanni Malagò.

L'appuntamento in programma allo Stadio dei Marmi è fissato per martedì 13 giugno 2017 e vedrà in campo 8 squadre provenienti da 8 regioni italiane composte da 20 giocatori suddivisi tra giovani (8-13 anni) e adulti maschi e femmine. In ogni squadra saranno presenti uno o più atleti disabili, distribuiti equamente. **Quest'anno il tema sarà "emozioni e colori".**

Lo scorso anno a fine evento molte persone tra sponsor, pubblico e amici hanno detto: "Grazie, mi sono emozionato!" e così quest'anno si vuole **trasformare la visione della disabilità intesa come "tristezza e compassione" in GIOIA DI VIVERE** per stravolgere completamente il pensiero di tante persone, esattamente come fa Bebe! **E lo faremo... attraverso i COLORI.**



La serata che vedrà la partecipazioni di tanti grandi campioni, per l'appunto capitanati da Bebe, sarà presentata dal Trio Medusa.

Vi invitiamo a diffondere questo importante evento e a parteciparvi. Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito di Art4Sport www.art4sporteventi.org/ o andare sulla pagina Facebook dell'evento www.facebook.com/giochi-senza-barriere

CONCERTO DI BENEFICENZA: “MUSIC FOR AISM” *di Redazione Podistica*

Anche quest'anno si accendono i riflettori della Settimana Nazionale della sclerosi multipla, principale appuntamento con l'informazione sulla malattia promosso da AISM – Associazione Italiana Sclerosi Multipla con la sua Fondazione (FISM) dal 27 maggio al 4 giugno.

In questa occasione la neonata prima sede comprensoriale Aism a Manziana, inaugurata lo scorso 13 maggio propone un appuntamento imperdibile con lo scopo di finanziare la ricerca, il **Concerto “Music for AISM”**, che si terrà **domenica 28 maggio** alle ore 18:30, presso la Chiesa di San Francesco ad Anguillara Sabazia.

“Music for AISM” è un concerto di solidarietà a sostegno delle attività del Gruppo Operativo AISM Comprensorio del Lago di Bracciano. Il concerto sarà eseguito da **“The Last Lamp”** Jazz trio e dal **“Quintetto Lacustico”**, con la partecipazione del soprano Paola Giovani.

Per informazioni potete contattare la sezione AISM di Bracciano al indirizzo mail.aism.c.l.b@gmail.com o al telefono 3392337612

MUSIC FOR AISM

Concerto di solidarietà
Gruppo Operativo AISM comprensorio Lago di Bracciano

28/5 - 18:30
Chiesa di San Francesco
Anguillara Sabazia

“The Last Lamp” jazz trio
Sax: Gian Domenico Mureddio;
Contrabbasso: Marco Tocchetti;
Pianoforte: Massimiliano Tsiano.

“Quintetto Lacustico”
Violini: Fabrizio Paoletti, Enrico Nichelatti;
Violoncello: Giorgia Pincaldi;
Chitarra: Agazio Tedesco;
Fisarmonica: Massimiliano Tsiano.

in con il soprano
Paola Giovani

AISM Comprensorio Lago Bracciano
Tel. 094743355
Cell. 339 2337612
FB: AISM Comprensorio Lago Bracciano
Site: www.aism.it/roma

LA GIOIA DI UNA SFIDA IMPORTANTE

di *Giuliana Arioli*

Quando le colleghe venerdì mi hanno chiesto cosa avrei fatto nel weekend, ho risposto **con "Gioia" che avrei incontrato persone dell' AISM per un nuovo progetto.** L'inizio di questa mia nuova esperienza risale a febbraio di quest'anno quando la Podistica Solidarietà ci inviò la mail sulla **"Gardenia dell' AISM"**, diedi la mia disponibilità come tanti altri ma in quell'occasione io conobbi una persona veramente speciale con la quale trascorsi ben due weekend. Il primo, quello realmente dedicato alla raccolta fondi, lo passammo sotto la pioggia con la conseguenza di una vendita minima. **A quel punto non pensammo proprio di restituire le Gardenie ma di scendere in piazza il weekend successivo nonostante non fosse in "agenda" e/o "pubblicizzato" ed andò alla grande.**



Da quel giorno con M.C. (la persona che ho conosciuto) ci sentiamo regolarmente, sono lusingata per la fiducia in me riposta e felicissima di avere Lei nella mia vita. Sabato scorso si è tentato l'incontro di cui ho parlato all'inizio. **Stiamo cercando di aprire una sede "locale" dell' AISM per coloro che vivono fuori Roma e non hanno la possibilità e/o la facilità di raggiungere la sede in città.** Sicuramente c'è tantissimo da fare, la raccolta fondi è sempre un obiettivo importante, ma a livello locale è necessario innanzitutto farsi conoscere, allargare il più possibile la rete sul territorio, informazione, riscuotere la fiducia dei diretti interessati ed è qui che entro in campo: **ti riempie il cuore accompagnare una persona a fare una passeggiata o a comprare un semplice gelato** (la Sclerosi Multipla può avere una conseguenza "importante" sulla vita sociale e familiare).

Non nascondo che per me è una sfida, puoi avere dubbi di non essere all'altezza. Bisogna imparare ad esserci per la persona senza farle sentire alcun peso. Non si è "lì" per offrire aiuto a causa della malattia, si è lì perché ti fa piacere trascorrere alcune ore della tua giornata con la persona che hai conosciuto. E' una linea sottile di comportamento che fa la differenza...

Mi fa pensare un po' alla corsa. **Ci sono gli atleti forti e quelli un po' meno forti, MA TUTTI vogliono e amano correre indistintamente!!!!**

Così noi vogliamo che tutti, ma proprio TUTTI possano vivere in un Mondo Libero dalla Sclerosi Multipla.

Questo è l'obiettivo dell' AISM!!!!

AISM
INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA

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

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

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

Tel. 06.44180224 - Sito Web: www.gruppoarcheodlfroma.it

email: gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it - Facebook: 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

Potete consultare il catalogo sul sito 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

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 - GIUGNO 2017

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
02/06/17	09:00	Runner in Vista	Viterbo (VT) Italia	5.000
02/06/17	09:30	Cross Trofeo Città di Nettuno (TOP) 11ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000
02/06/17	09:30	Straverolana 27ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000
02/06/17	10:00	Corri Belmonte Castello 2ª edizione	Belmonte Castello (FR) Italia	12.000
02/06/17	10:00	Ultra Trail Via degli Dei 1ª edizione	Bologna (Bo) Italia	125.000
02/06/17	10:00	Urban Trail Prestecatata 3ª edizione	Subiaco (RM) Italia	9.000
02/06/17	19:00	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (RM) Italia	10.000
03/06/17	09:00	Runner in Vista	Vimercate (MB) Italia	5.000
03/06/17	10:00	Campionato Nazionale su pista UISP 63ª edizione	Comacchio (Fe) Italia	0
03/06/17	12:00	Maratona di Stoccolma 39ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195
03/06/17	14:30	Campionati Regionali Individuali J/P Open S/MAS	Centro Sportivo "P.Giannattasio" - OSTIA (RM) Italia	1.000
03/06/17	16:00	Staffetta 12 x 1/2h 1ª edizione	Stadio Comunale - Ciampino (RM) Italia	6.000
03/06/17	18:00	Storm the Castle 3ª edizione	Golfo di Baratti - Baratti (Li) Italia	16.000
03/06/17	18:30	Portosole Sanremo Half Marathon	Sanremo (Im) Italia	21.097
03/06/17	19:00	10 Miglia dell'Aurora 4ª edizione	Camisano Vicentino (Vi) Italia	16.093
03/06/17	19:00	Campagnano Vallelunga Race 9ª edizione	Campagnano (RM) Italia	10.600
03/06/17	19:00	Roma Urban Trail 3ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	10.000
03/06/17	21:00	Corri sui Lungarni 2ª edizione	Piazza XX Settembre - Pisa (PI) Italia	7.300
04/06/17	04:30	Laguna Phuket International - Half Marathon 12ª edizione	Phuket (EE) Thailandia	21.097
04/06/17	08:45	Palio del Drappo verde 600ª edizione	Quinto di Valpantena (Vr) Italia	21.097
04/06/17	09:30	Campionato Nazionale su pista UISP 63ª edizione	Comacchio (Fe) Italia	0
04/06/17	09:30	Corri con Samia 3ª edizione	Parco Berrini - Ternate (VA) Italia	12.000
04/06/17	09:30	Corrimaggio Larianese 12ª edizione	Lariano (RM) Italia	11.000
04/06/17	09:30	Cortina-Dobbiaco Run 18ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000
04/06/17	09:30	Cross CorriLIPU (TOP) 2ª edizione	Oasi Castel di Guido - Roma (RM) Italia	10.600
04/06/17	09:30	Maratonina "San Luigi" (C.C.) 5ª edizione	Guidonia (RM) Italia	11.000
04/06/17	09:30	Trail dei Monti Ruffi 2ª edizione	Rocca Canterano (RM) Italia	14.800
04/06/17	09:30	Trail Jeranto Punta Campanella 3ª edizione	Punta Campanella - Termini - Massa Lubrense (NA) Italia	15.000
04/06/17	09:30	Trofeo Victoria Madonna della Neve 5ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.000
04/06/17	10:00	Corsa del Gran Sasso 1ª edizione	Prati di Tivo (Te) Italia	10.000
04/06/17	10:00	Diecimila Vigne del Negroamaro	Leverano (LE) Italia	10.300
04/06/17	10:00	Trail 165 delle Cascate delle Marmore 4ª edizione	Marmore Loc. Campacci - Terni (TR) Italia	15.000
04/06/17	14:00	Il Miglio di Roma 2ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	1.609
04/06/17	15:00	Sulle Orme del Papà [CAL] 10ª edizione	Stadio Pietro Mennea - Roma (RM) Italia	1.000
05/06/17	17:30	Giro Podistico della Valdorcia 18ª edizione 1ª prova	Pietraporciana (Si) Italia	11.100
05/06/17	21:00	Giro dei ponti in notturna	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	6.500
06/06/17	09:30	Giro Podistico della Valdorcia 18ª edizione 2ª prova	Vallese (Si) Italia	2.600
07/06/17	05:30	Alba Race 8ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.600
07/06/17	17:30	Runfest Relay Race 1ª edizione	Foro Italico - Roma (RM) Italia	2.500
07/06/17	18:30	Giro Podistico della Valdorcia 18ª edizione 3ª prova	Pienza (Si) Italia	7.200
08/06/17	19:00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0
09/06/17	09:30	Giro Podistico della Valdorcia 18ª edizione 4ª prova	Agr. La Rimbecca - Castiglione d'Orcia (Si) Italia	9.600
09/06/17	17:00	Ultra Serra di Celano	Celano (AQ) Italia	2.500
09/06/17	19:30	Dolomiti Extreme Trail 2ª edizione	Forno di Zoldo (BL) Italia	103.000
09/06/17	20:45	Corsa di Braccio da Montone 2ª edizione	Piazza Fortebraccio - Montone (PG) Italia	6.500
10/06/17	05:00	Sacred Forest- di Badia Prataglia 4ª edizione	Badia Prataglia - Badia Prataglia (Arezzo) Italia	80.000
10/06/17	05:30	Dolomiti Extreme Trail 5ª edizione	Forno di Zoldo (BL) Italia	53.000
10/06/17	07:00	Dolomiti Extreme Trail -23km 3ª edizione	Fontanafredda (BL) Italia	23.000
10/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 1ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	46.000

SEGUE CALENDARIO GARE - GIUGNO 2017

10/06/17	08:00	Tenerife Blue Trail	Tenerife (EE) Spagna	66.200
10/06/17	09:00	Runner in Vista	Sassari (SS) Italia	5.000
10/06/17	09:30	Giro Podistico della Valdorcìa 18ª edizione 5ª prova	La Macina - Chianciano (Si) Italia	9.400
10/06/17	10:30	Sacred Forest- di Badia Prataglia 4ª edizione	Badia Prataglia - Badia Prataglia (Arezzo) Italia	51.000
10/06/17	10:30	Volontari mensa Caritas 2017 4ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
10/06/17	15:00	Campionato Italiano di Società su pista Master (TOP, CAL)	Latina sab 10 - Ostia dom 11 (RM) Italia	5.000
10/06/17	15:00	Sacred Forest- di Badia Prataglia 4ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	24.500
10/06/17	15:00	Sacred Forest- di Badia Prataglia 4ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	13.000
10/06/17	16:00	Ultra Maratona del Gargano 6ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	50.000
10/06/17	18:00	Corriamo con Carlo 5ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) Italia	10.000
10/06/17	20:00	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000
10/06/17	21:00	Mentana by Night 1ª edizione	Mentana (RM) Italia	6.600
10/06/17	22:00	15 Km Notturna di Valencia 5ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000
11/06/17	04:00	Ultra Serra di Celano 8ª edizione	Celano (AQ) Italia	69.000
11/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 2ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	48.000
11/06/17	09:00	La Scarpettata 36ª edizione	Marcellina (RM) Italia	10.000
11/06/17	09:00	Ledro Sky Race 5ª edizione	Mezzolago - Ledro (Tn) Italia	19.000
11/06/17	09:00	Magicland Run 5ª edizione	Valmontone (RM) Italia	7.000
11/06/17	09:00	Trail delle 5 Querce 2ª edizione	Bosco Difesa Grande - Gravina di Puglia (Ba) Italia	28.000
11/06/17	09:15	Giro del Ferro di Cavallo 23ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.550
11/06/17	09:30	Cecchignola di corsa 1ª edizione	Cecchignola - Roma (RM) Italia	9.500
11/06/17	09:30	Corri per Simone	Montelanico (RM) Italia	10.000
11/06/17	09:30	Maratonina dei Due Colli 6ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000
11/06/17	09:30	Orte Trail 1ª edizione	Orte Scalo (VT) Italia	13.000
11/06/17	09:30	Podistica del Metauro 15ª edizione	Fossombrone (PU) Italia	10.000
11/06/17	09:30	Ultra Serra di Celano 1ª edizione	Celano (AQ) Italia	18.000
11/06/17	09:30	Urban Trail delle ciliegie 3ª edizione	Celleno (VT) Italia	9.000
11/06/17	09:45	Semprevisa Gravity Trail 1ª edizione	Bassiano (LT) Italia	16.500
11/06/17	10:00	Su e giù per l'Isola 12ª edizione	Isola Polvese - Perugia (PG) Italia	14.000
11/06/17	10:00	Trofeo Cantine	Fontana di Papa - Ariccia (RM) Italia	10.000
11/06/17	18:00	Corri Casal Monastero 1ª edizione	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	10.000
11/06/17	18:00	Maratonina di S. Enrico	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	5.000
11/06/17	18:30	Trofeo San Nicandro 17ª edizione	Venafro (IS) Italia	10.000
12/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 3ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	35.000
13/06/17	00:00	Giochi Mondiali CSIT 5ª edizione	Riga (EE) Lettonia	0
13/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 4ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	60.000
14/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 5ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	37.000
15/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 6ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	40.000
16/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 7ª prova	Liguria - Portovenere (SP) Italia	38.000
16/06/17	19:00	Miglio per la pace	Fiumicino (RM) Italia	1.609
16/06/17	21:00	Trofeo Avis Città di Todi 8ª edizione	Piazza del Popolo - Todi (PG) Italia	6.600
17/06/17	08:00	Alvi Trail - Liguria 1ª edizione 8ª prova	Liguria - Dolceacqua (Im) Italia	60.000
17/06/17	09:00	Runner in Vista	Centro Commerciale Sedici Pini - Pomezia (RM) Italia	5.000
17/06/17	17:30	Trail 2 Valli 1ª edizione	San Casciano dei Bagni (Si) Italia	16.000
17/06/17	18:00	Corri al parco degli Angeli 5ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	8.200
17/06/17	18:00	Corri con noi 2ª edizione	Marta (VT) Italia	11.200
17/06/17	18:00	Memorial Stracchi 2ª edizione	Montasola (RI) Italia	8.000
17/06/17	20:17	Mezza Maratona di Chiavari 3ª edizione	Chiavari (GE) Italia	21.097
17/06/17	20:30	La Corsa del Castello 2ª edizione	Castel Sindici - Ceccano (FR) Italia	10.000
17/06/17	20:30	Maratona di Tromsø 28ª edizione	Tromsø (EE) Norvegia	42.195
17/06/17	20:45	Notturna di Sansepolcro 30ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	10.100

SEGUE CALENDARIO GARE - GIUGNO 2017

17/06/17	20:45	Notturna di Sansepolcro 30ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	7.500
17/06/17	21:00	Mezza Maratona di Roma 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
17/06/17	21:00	Notturna di San Giovanni 78ª edizione	Piazza del Duomo - Firenze (FI) Italia	10.100
17/06/17	21:20	Corri Roma (TOP) 11ª edizione	Campidoglio - Roma (RM) Italia	10.000
18/06/17	09:00	Ernica SkyRace3*2K 4ª edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	23.000
18/06/17	09:00	In pista per crescere	Latina (LT) Italia	9.500
18/06/17	09:00	Run for Children 6ª edizione	Cesate (Mi) Italia	10.000
18/06/17	09:30	Amersfoort Marathon	Amersfoort (EE) Olanda	42.195
18/06/17	09:30	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 17ª edizione	Contigliano (RI) Italia	16.000
18/06/17	09:30	Ecotrail Le vie di Celestino V 1ª edizione	Manoppello - Pescara (Pe) Italia	13.000
18/06/17	09:30	Verona Force Run 3ª edizione	Piazza San Zeno - Verona (Vr) Italia	12.000
18/06/17	16:00	Brigantecorri 3ª edizione	San Gregorio Magno (SA) Italia	13.000
18/06/17	17:00	Giornata dello Sport "Mario Pappagallo" 1ª edizione	Stadio Pietro Mennea - Roma (RM) Italia	0
18/06/17	19:00	Trofeo Città di Telesia 11ª edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000
18/06/17		TOZ - Trail Oasi di Zegna 7ª edizione	Trivero (BI) Italia	59.000
21/06/17	18:45	Solstizio d'estate 11ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	5.000
22/06/17	15:30	Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo Master [CE] [CAL]	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1
22/06/17	17:00	Cortina Sky Race 3ª edizione	Cortina (BL) Italia	22.000
23/06/17	23:00	Lavaredo Ultra Trail 11ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BI) Italia	119.000
24/06/17	06:30	Un Bus per Campotosto 6ª edizione	Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0
24/06/17	08:00	Cortina Trail 6ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	48.000
24/06/17	09:00	Runner in Vista	Mapello (BG) Italia	5.000
24/06/17	10:00	I 4 Campanili	Supino (FR) Italia	9.300
24/06/17	10:30	Giro del Lago di Campotosto 6ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	12.000
24/06/17	10:30	Giro del Lago di Campotosto [TOP] [CE] 6ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200
24/06/17	18:30	Amerikana a Colonna	Colonna (RM) Italia	0
24/06/17	19:00	La Corsa di Alberto 2ª edizione	Sant'angelo Romano (RM) Italia	7.800
24/06/17	21:00	Notturna Olim Palus 5ª edizione	Latina (LT) Italia	9.000
24/06/17		6ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	0
25/06/17	06:30	Majella Mother Marathon- Sulle tracce del lupo 1ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	42.000
25/06/17	07:30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 42ª edizione	Pistoia (PT) Italia	50.000
25/06/17	08:15	Terminillo Sky Race - TSR 8ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	24.500
25/06/17	09:00	Splash Color Run	Sora (FR) Italia	5.000
25/06/17	09:00	Trail Città di Caserta 5ª edizione	Caserta (Ce) Italia	15.000
25/06/17	09:30	Campionato Laziale UNVS di marcia su strada	Grottarossa - Roma (RM) Italia	3.000
25/06/17	09:30	Castrum Race (C.C.) [CE] 15ª edizione	Castelchiodato di Mentana (RM) Italia	10.000
25/06/17	09:30	Corri Massima 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
25/06/17	09:30	Maratonina della Lumaca 10ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000
25/06/17	10:30	Trail Val Vesola -Sulle tracce del lupo 5ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000

E FACCIAMO GLI AUGURI AI NATI NEL PROSSIMO MESE DI GIUGNO

di Redazione Podistica



- 1 giugno** Fabio Sciulli, Federico Apolloni, Kristina Novikova, Luigi Arena, Massimiliano Grisanti, Nello Buccini, Roberto Getuli, Tiziano Benedetti
- 2 giugno** Francesco Viglietta, Luca Perone
- 3 giugno** Camillo Di Tullio, Francesco Ruggiero, Napoleone Intonti
- 4 giugno** Elisabetta Corsetti, Maria Teresa Laurenti
- 5 giugno** Abdul Hakim El Hammas, Francesco De Luca, Gian Vittorio Casiraghi, Massimo Creo, Mauro Altobelli, Raffaele Rigoli, Salvatore Piccirillo
- 6 giugno** Stefano Valeau, Vincenzo Grisorio
- 7 giugno** Federica Scalabrino, Maria Cristina Mastrangelo, Nicola Capriati
- 8 giugno** Anna Lisa Brancato, David Macchini, Roberto Nigro
- 10 giugno** Emiliano Flore, Roberta Rosati
- 11 giugno** Claudio Fusco, Jan Peter Grunewalder, Massimiliano Clemot, Pietro Cirilli, Pietro Graziano Tsega Wolday Barnabas
- 12 giugno** Francesco Guidi, Francesco Palazzani, Monica Costa, Pierfrancesco Ricci, Serena Mastrofrancesco
- 13 giugno** Carlo Domenico Ronzino, Fabio Gualtieri, Francesco Gelli, Gino Onorato, Marco Forcella, Tatiana De Maio
- 14 giugno** Antonella Malgrande, Giovanni Battista Mariani, Laura Ricciardi, Maria Teresa Papitto, Michele Brunetti, Michele Vasselli
- 15 giugno** Alessio Petreschi, Fabio De Paola, MaraPalombi, Roberto Abruscia
- 16 giugno** Giovanni Di Blasio, Luca De Simone, Maria Folgori
- 17 giugno** Alessio Ferraro, Ana Bedmar Villanueva, Davide Nacci, Flavia Annesi, Lorella Campi, Marco Faraoni, Mauro Zaccari, Paola Gaito
- 18 giugno** Agostino Raso, Daniele Pegorer, Marcello Gioberti, Marco Filippetto, Massimo Trebeschi
- 19 giugno** Carlo Pallini, Fabio Bontempi, Graziano Graziaplena, Paolo Boscolo
- 20 giugno** Alessandra Adriatico, Antonio Martorella, Federico Pernazza, Luigi Midolo, MariaGiugno
- 21 giugno** Alessandro Cerocchi, Alessio Di Giacomo, Alfonso Scamarco, Fabio Farabullini, Francesca Loy, Francesco La Rosa, Luigi De Mattia, Maurizio Zacchi
- 22 giugno** Giovanni Doddi, Valerio Branchesi
- 23 giugno** Domenico Manganelli, Laura Toniarini Dorazi, Maria Lezzi
- 24 giugno** Barbara Di Felice
- 25 giugno** Daniele Cosimo Marsano, Gabriella Mottola, Giampiero Baldussi, Giuseppe Turri, Ottavio Mancuso Paolo Micozzi
- 26 giugno** Emanuele Rotondi, Francesca Deviach, Giulia Crescenzi, Maurizio Minneci, Paolo Fornelli
- 27 giugno** Alessandro Pancotto, Giorgio Cirillo, Marco Caricato, Mario Piccirillo, Paolo Giovannini, Paolo Peroni, Roberto Gennarelli
- 28 giugno** Fabio Coluccio, Simone Chiavari
- 29 giugno** Valerio Antonini
- 30 giugno** Fabrizio Nicastro, Ivan Miranda, Lucina Mercadante, Massimiliano Monaco, Umberto Balzerani

Un saluto da Mario Durante, Tony Marino e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 174 del Tinforma. BUONE CORSE a tutti!!!

CI PRESENTIAMO!

di Redazione Podistica

Ho il piacere di presentare la nostra Associazione Sportiva Dilettantistica Podistica Solidarietà che nasce nel 1995 come sezione sportiva all'interno dell'Associazione Gruppo di Solidarietà della Banca d'Italia

Scopo principale: correre e fare "Solidarietà" attraverso la partecipazione a gare Fidal e non che attribuiscono premi in denaro ai gruppi podistici più numerosi da devolvere poi in beneficenza.

Il 2016, il nostro 22° anno di vita, è passato da qualche mese ma sono ancora vivi i ricordi delle tante emozioni e soddisfazioni personali e societarie che con esso abbiamo vissuto e gioito. Sono aumentati i nostri tesserati e con loro sono aumentati i premi vinti nelle varie gare e destinati in gran parte alla solidarietà e sul nostro sito www.podisticasolidarieta.it tutte le informazioni per ricordare e non dimenticare quanto di buono abbiamo fatto e naturalmente per rendere più trasparente e visibile a tutti la nostra attività e la gestione del denaro di tutti. Bellissimi i risultati ottenuti alla Maratona di Roma, alla Roma Ostia, alla Corsa di Miguel, alla Maratona di San Valentino, alla Corri Roma, alla Speata, alla CorriLipu, alla Maratonina del Cuore, alla Corsa dei Santi, alla We Run Rome e tantissimi altri ancora che potete leggere nei resoconti sul sito e sul nostro notiziario.

Per quanto riguarda l'**aspetto solidale** aumenta il numero di ragazzi adottati, ora ne abbiamo 6, grazie anche al generoso contributo dei nostri soci ordinari, sostenitori e benemeriti, l'ultima arrivata è un'altra bambina brasiliana Isadora. Continua la **raccolta sangue** ed aumentano i nostri donatori e gli interventi di aiuto. Continua la collaborazione con la **Caritas** anche attraverso l'assistenza alla Mensa di Colle Oppio, continuano le raccolte a favore della Komen Italia, dell'A.I.L., dell'A.I.S.M., e poi le Charities della Maratona di Roma, ancora donazioni alla Casa di Andrea, Isla Ng Bata, Casa Betania, all'Amip e a tante altre associazioni piccole e grandi.

Al nostro interno sono attive:

- **la Scuola di Atletica Leggera** con specifico riferimento alla pratica della Corsa in tutte le sue specialità
- **la Sezione di Fit Walking** per chi volesse provare l'emozione di camminare in armonia ed ottenere grandi benefici per il corpo e la mente;
- **la Sezione Trail**, per chi volesse provare l'emozione di camminare in mezzo ai boschi, in riva a fiumi e ruscelli, tra monti e valli in fior, a contatto con la natura lontani dal traffico e dallo smog;
- **la Sezione Triathlon** per gli amanti della triplice disciplina nuoto, bici e corsa;
- **la Sezione di Atletica Leggera in Pista**
- **la Podistica Solidarietà Cycling Team** che già conta più di 50 ciclisti

Per entrare a far parte della Podistica Solidarietà non serve necessariamente essere dei fenomeni vanno bene anche i gregari, purché abbiano voglia di correre e di aiutare il prossimo.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE Non ci sono altre quote da pagare obbligatoriamente oltre a quelle per l'iscrizione, ma soltanto su base volontaria per chi vuole partecipare ad iniziative di beneficenza. Non si è obbligati a correre tutte le domeniche basta anche partecipare una volta l'anno per aiutarci a vincere un premio per società numerose, l'importante è mantenere vivo con la società un rapporto di collaborazione e dimostrare un minimo interesse alle varie iniziative.

Abbiamo due Sedi Sociali: a **Roma, in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16** che ci è stata gentilmente messa a disposizione dal Dopolavoro Ferroviario di Roma Sez. G. Baglioni, con il quale è nato uno stretto rapporto di collaborazione, e a **Tivoli, in Vicolo Tomei 11**.

Trovate tutte le informazioni sul nostro sito: www.podisticasolidarieta.it e potete comunicare con noi via mail podistica.solidarieta@virgilio.it

A.S.D PODISTICA SOLIDARIETÀ

Il Presidente

Giuseppe Coccia

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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

SEDE DI TIVOLI VICOLO TOMEI, N.11