

la Podistica Solidarietà



TINFORMA



ANNO 17 - N. 175 GIUGNO 2017



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici orange

ben ritrovati al nuovo appuntamento con il Tinforma di Giugno!!! Oramai l'estate è alle porte e le tanto agognate vacanze si avvicinano ma nonostante tutto i nostri atleti continuano a colorare di arancione tantissime strade e sentieri in giro per tutta Italia.

Il mese di Giugno è un mese molto importante e significativo per la nostra società in quanto in esso si concentrano alcuni appuntamenti podistici in cui la Podistica Solidarietà indossa le vesti di organizzatrice. Nei primi giorni del mese infatti si è svolto dapprima il Cross Trofeo Città di Nettuno, gara in cui la nostra orange Elisa Tempestini oltre che farci correre nella bellissima riserva naturale di Torre Astura ci presenta i ragazzi speciali di Spiragli di Luce che con la loro partecipazione, il loro affetto e i loro sorrisi ci fanno sentire partecipi della loro grande famiglia; successivamente si è svolto un altro cross, Corri Lipu, che ha avuto come obiettivo la sensibilizzazione verso la natura ed in particolare per gli uccelli selvatici. Dulcis in fundo verso fine mese abbiamo ripopolato il paese di Campotosto, ancora vittima di un recente terremoto che ne ha sconvolta la vita quotidiana. La nostra orange Lucia Perilli con l'organizzazione del giro del lago ci ha dimostrato la voglia del paese di rialzarsi ancora nonostante le enormi difficoltà invitandoci a non dimenticare e gli atleti orange ma non solo, hanno risposto in massa testimoniando con la loro presenza la loro vicinanza.

Tornando alla nostra pubblicazione potrete immergervi nella lettura dei resoconti della 100 km del Passatore, gara mitica che ha visto la partecipazione di molti orange: Daniela Paciotti, Sandro D'Alessandro e Marco Tommasini ci coinvolgeranno e ci renderanno partecipi dei loro viaggi interiori lungo le strade della Toscana e della Romagna. Francesca Boldrini ci racconterà le emozioni del Cross Città di Nettuno e l'emozione di poter regalare un campo estivo ai ragazzi di Spiragli di Luce. Ettore Golvelli ci farà ascoltare le voci del mare e della montagna lungo il Trail Jeranto Punta Campanella. Alessia Calcagnile e Claudio Ubaldini vi racconteranno con un inedito resoconto a quattro mani la loro esperienza in terra di Puglia nelle Vigne del Negramaro. Isabella Calidonna ci farà partecipe delle sue faticose soddisfazioni al Miglio di Roma, all'Alba Race, al triathlon di Capodimonte e alla Mezza di Roma. E per finire ancora Marco Tomassini ci racconta come una gara di marcia possa ravvivare in lui lo spirito e la passione per lo sport.

Come al solito poi potrete ritrovare i nostri avvisi per le gare ed in particolare potrete rivivere le emozioni che il sottoscritto ha vissuto andando a ritrovare il nostro amico orange Carlo Tedeschi, scomparso qualche anno fa da questa vita terrena ma sempre presente nei nostri cuori.

Infine per la sezione triathlon il nostro Giancarlo Di Bella ci ha raccontato il suo Mezzo Ironman di Pescara.

Passando alle notizie sociali, come da tradizione potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti, nonché il calendario e il regolamento del Criterium Estivo appena cominciato!!!

Per concludere nella sezione solidarietà troverete il nostro appuntamento con la donazione del sangue che si terrà a luglio e il Vademecum del Donatore con tutte le regole da conoscere per chi vuole donare il sangue. Non mi resta che augurarvi una buona lettura e una buona estate!!!

Contenuti

5 RESOCONTI

Le gare del mese di giugno

Obiettivo Faenza... il mio Passatore *di Sandro D'Alessandro*

100 km, anzi 102 *di Daniela Paciotti*

100 chilometri di emozioni *di Marco Tomassini*

Sport e Solidarietà: un connubio vincente
per i ragazzi di Spiragli *di Luce di Francesca Boldrini*

Le voci del mare e della montagna *di Ettore Golvelli*

Correre "in casa" *di Alessia Calcagnile*

Non sono Wonder Woman *di Alessia Calcagnile*

Una gara di Marcia per tenere vivo lo spirito
e la passione per lo Sport *di Marco Tomassini*

29 AVVISI *di Redazione Podistica*

Andare a ritrovare un amico... *di Antonio Marino*

Ottanta .. voglia di orange!!!

La gara regina dell'Estate quest'anno raddoppia!!!

Il falsopiano più bello del mondo!!!

Con la corsa delle ciliegie torna il Corto Circuito Run

Un chilometro in pista a tutta velocità!!!

Prima si corre e poi ... si mangia!!!

37 TRIATHLON

Il mezzo IronMan di Pescara *di Giancarlo Di Bella*

39 NOTIZIE SOCIALI

Maggio: agli orange non manca il coraggio!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Parte il Criterium Estivo [CE] *di Marco Taddei*

47 SOLIDARIETÀ

Donazione di sangue: appuntamento del 15 luglio

di Redazione Podistica

“Prima salva una vita, poi goditi l'estate!”

VADEMECUM del Donatore *di Redazione Podistica*

50 DLF

52 CALENDARIO GARE - LUGLIO 2017

54 AUGURI

55 CI PRESENTIAMO!

Un saluto da Mario Durante, Tony Marino e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 175 del Tinforma. BUONE CORSE a tutti!!!

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LE GARE DEL MESE DI GIUGNO E I SUOI PARTECIPANTI:

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
02/06/17	Cross Trofeo Città di Nettuno (TOP) 11ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	63
02/06/17	Ultra Trail Via degli Dei 1ª edizione	Bologna (Bo) Italia	125.000	4
02/06/17	Urban Trail Prestecatata 3ª edizione	Subiaco (RM) Italia	9.000	1
02/06/17	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	2
03/06/17	Campionati Regionali Individuali J/P Open S/MAS	Centro Sportivo "P.Giannattasio" - OSTIA (RM) Italia	1.000	1
03/06/17	Campagnano Vallelunga Race 9ª edizione	Campagnano (RM) Italia	10.600	3
03/06/17	Roma Urban Trail 3ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	10.000	1
04/06/17	Laguna Phuket International - Half Marathon 12ª edizione	Phuket (EE) Thailandia	21.097	2
04/06/17	Corrimaggio Larianese 12ª edizione	Lariano (RM) Italia	11.000	1
04/06/17	Cortina-Dobbiaco Run 18ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	13
04/06/17	Cross CorriLIPU (TOP) 2ª edizione	Oasi Castel di Guido - Roma (RM) Italia	10.600	56
04/06/17	Maratonina "San Luigi" (C.C.) 5ª edizione	Guidonia (RM) Italia	11.000	40
04/06/17	Trail Jeranto Punta Campanella 3ª edizione	Punta Campanella - Termini - Massa Lubrense (NA) Italia	15.000	2
04/06/17	Trofeo Victoria Madonna della Neve 5ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.000	1
04/06/17	Diecimila Vigne del Negroamaro	Leverano (LE) Italia	10.300	2
04/06/17	Trail 165 delle Cascate delle Marmore 4ª edizione	Marmore Loc. Campacci - Terni (TR) Italia	15.000	3
04/06/17	Il Miglio di Roma 2ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	1.609	17
04/06/17	Sulle Orme del Papà [CAL] 10ª edizione	Stadio Pietro Mennea - Roma (RM) Italia	1.000	2
05/06/17	Giro Podistico della Valdorcìa 18ª edizione 1ª prova	Pietraporciana (Si) Italia	11.100	1
05/06/17	Giro dei ponti in notturna	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	6.500	17
06/06/17	Giro Podistico della Valdorcìa 18ª edizione 2ª prova	Vallese (Si) Italia	2.600	1
07/06/17	Alba Race 8ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.600	179
07/06/17	Giro Podistico della Valdorcìa 18ª edizione 3ª prova	Pienza (Si) Italia	7.200	1
08/06/17	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	33
09/06/17	Giro Podistico della Valdorcìa 18ª edizione 4ª prova	Agr. La Rimbecca - Castiglione d'Orcia (Si) Italia	9.600	1
09/06/17	Ultra Serra di Celano	Celano (AQ) Italia	2.500	2
09/06/17	Dolomiti Extreme Trail 2ª edizione	Forno di Zoldo (BL) Italia	103.000	2
10/06/17	Dolomiti Extreme Trail 5ª edizione	Forno di Zoldo (BL) Italia	53.000	1
10/06/17	Tenerife Blue Trail	Tenerife (EE) Spagna	66.200	1
10/06/17	Giro Podistico della Valdorcìa 18ª edizione 5ª prova	La Macina - Chianciano (Si) Italia	9.400	1
10/06/17	Sacred Forest- di Badia Prataglia 4ª edizione	Badia Prataglia - Badia Prataglia (Arezzo) Italia	51.000	2
10/06/17	Volontari mensa Caritas 2017 4ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	9
10/06/17	Campionato Italiano di Società su pista Master (TOP, CAL)	Latina sab 10 - Ostia dom 11 (RM) Italia	5.000	28
10/06/17	Ultra Maratona del Gargano 6ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	50.000	3
10/06/17	Corriamo con Carlo 5ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) Italia	10.000	17
10/06/17	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000	5
10/06/17	Mentana by Night 1ª edizione	Mentana (RM) Italia	6.600	5
10/06/17	15 Km Notturna di Valencia 5ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	2
11/06/17	Ultra Serra di Celano 8ª edizione	Celano (AQ) Italia	69.000	1
11/06/17	Ledro Sky Race 5ª edizione	Mezzolago - Ledro (Tn) Italia	19.000	1
11/06/17	Giro del Ferro di Cavallo 23ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.550	6
11/06/17	Cecchignola di corsa 1ª edizione	Cecchignola - Roma (RM) Italia	9.500	44
11/06/17	Maratonina dei Due Colli 6ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	2
11/06/17	Orte Trail 1ª edizione	Orte Scalo (VT) Italia	13.000	2
11/06/17	Semprevisa Gravity Trail 1ª edizione	Bassiano (LT) Italia	16.500	2

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

11/06/17	Corri Casal Monastero 1ª edizione	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	10.000	4
11/06/17	Trofeo San Nicandro 17ª edizione	Venafro (IS) Italia	10.000	2
16/06/17	Miglio per la pace	Fiumicino (RM) Italia	1.609	7
17/06/17	Runner in Vista	Centro Commerciale Sedici Pini - Pomezia (RM) Italia	5.000	1
17/06/17	Corri al parco degli Angeli 5ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	8.200	2
17/06/17	Corri con noi 2ª edizione	Marta (VT) Italia	11.200	2
17/06/17	La Corsa del Castello 2ª edizione	Castel Sindici - Ceccano (FR) Italia	10.000	1
17/06/17	Notturna di Sansepolcro 30ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	7.500	1
17/06/17	Mezza Maratona di Roma 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	278
17/06/17	Corri Roma (TOP) 11ª edizione	Campidoglio - Roma (RM) Italia	10.000	135
18/06/17	In pista per crescere	Latina (LT) Italia	9.500	2
18/06/17	Ecotrail Le vie di Celistino V 1ª edizione	Manoppello - Pescara (Pe) Italia	13.000	1
18/06/17	Giornata dello Sport "Mario Pappagallo" 1ª edizione	Stadio Pietro Mennea - Roma (RM) Italia	0	1
18/06/17	Trofeo Città di Telesia 11ª edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000	1
18/06/17	TOZ - Trail Oasi di Zegna 7ª edizione	Trivero (BI) Italia	59.000	1
22/06/17	Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo Master [CE] [CAL]	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1	12
22/06/17	Cortina Sky Race 3ª edizione	Cortina (BL) Italia	22.000	1
23/06/17	Lavaredo Ultra Trail 11ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	119.000	2
24/06/17	Un Bus per Campotosto 6ª edizione	Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	23
24/06/17	Cortina Trail 6ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	48.000	5
24/06/17	Giro del Lago di Campotosto 6ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	12.000	12
24/06/17	Giro del Lago di Campotosto [TOP] [CE] 6ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200	33
24/06/17	Amerikana a Colonna	Colonna (RM) Italia	0	1
24/06/17	La Corsa di Alberto 2ª edizione	Sant'angelo Romano (RM) Italia	7.800	3
24/06/17	Notturna Olim Palus 5ª edizione	Latina (LT) Italia	9.000	7
24/06/17	6ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	0	0
25/06/17	Majella Mother Marathon- Sulle tracce del lupo 1ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	42.000	3
25/06/17	Terminillo Sky Race - TSR 8ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	24.500	1
25/06/17	Trail Città di Caserta 5ª edizione	Caserta (Ce) Italia	15.000	1
25/06/17	Campionato Laziale UNVS di marcia su strada	Grottarossa - Roma (RM) Italia	3.000	1
25/06/17	Castrum Race (C.C.) [CE] 15ª edizione	Castelchiodato di Mentana (RM) Italia	10.000	35
25/06/17	Corri Massimina 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	10
25/06/17	Maratonina della Lumaca 10ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	9
25/06/17	Trail Val Vesola -Sulle tracce del lupo 5ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	3

OBIETTIVO FAENZA... IL MIO PASSATORE

di Sandro D'Alessandro

Novembre 2016: pochi click sul computer e mi ritrovo tra i partecipanti della 100 km del Passatore che si svolgerà tra il 27 ed il 28 Maggio 2017. **L'ho fatto ora devo mantenere l'impegno.** Cosciente che non sarei stato in grado di correre per 100 km avevo la ragionevole speranza di riuscire in questa sfida "marciando". Velocità minima concessa 5 km/h ovvero 20 ore massimo. Inizio la preparazione, la camminata veloce diventa il mio allenamento, aumento gradatamente le ore di camminata e mi programmo le gare per i primi mesi del nuovo anno: Tre Comuni, Maratona di San Valentino, Maratona di Roma ecc.

Diciotto dicembre febbre da cavallo in seguito a due allenamenti ravvicinati sera e mattina evidentemente il carico degli allenamenti aveva abbassato le mie difese immunitarie. Bronchite sentenzia il dottore che con il carico di antibiotici mi stende senza forze per i mesi successivi. Disdico le corse in programma, arrivo al rinnovo del certificato medico agonistico a fine Febbraio.

Bella botta non ci voleva il Passatore ancora non disdetto, **il sogno era ancora là nel cassetto.**

Roma Ostia e poi Maratona di Roma con allenamento inadeguato ma il fatto di completarla mi ha fatto vedere uno spiraglio di luce non mollo ce la posso fare. **Aprile/Maggio o la va o la spacca.**

Tre allenamenti partendo dalla zona Eur Torino via sulla Colombo fino a Piazza dei Navigatori direzione Catacombe e su dritto sull'Appia Antica fino a Castel Gandolfo giù per il lago di Albano e di nuovo su nell'altro costone del lago per poi tornare dal "Papa" e ritracciare giù verso Roma. Allenamenti tra i 55 ed i 65 km. Media 6.2 km/h su tutti gli allenamenti... se po' fa sto Passatore, il prezzo da pagare sono le vesciche che non facevano in tempo ad incallirsi che ne spuntavano altre.

Ho capito che questa gara si completa con la testa che mi ha permesso di andare oltre i dolori dei piedi. Naturalmente è stata l'occasione per sperimentale l'alimentazione, l'idratazione ed i cambi di indumenti. A dimenticavo dato che l'appetito vien

mangiando mi era venuta la scellerata idea di lavorare anche sul tempo ho provato nel terzo allenamento ad inserire un 30% di corsa ogni km risultato al 40° km tutto si livellava il tempo era alla fine lo stesso con uno spreco di energie



inutile. Lezione imparata. **Mancavano solo i consigli di chi aveva esperienza da vendere in materia, il marciatore per eccellenza Romano Dessì.** Conosce bene il percorso del Passatore. Personalmente avevo elaborato l'altimetria del percorso sapevo cosa mi aspettava ma quella frase in più è stata provvidenziale per la riuscita della gara. **"Sandro quando avrai superato il Passo della Colla ci saranno parecchi chilometri di discesa non fare l'errore di aumentare il ritmo, la gara inizia a Marradi conserva le energie".**

Lento come sono me la sono presa comoda parto il venerdì 26 Maggio per Faenza avevo prenotato all'agriturismo Trere con ripartenza il lunedì mattina 29 Maggio. Approfitto per fare la Firenze Faenza per ora in macchina. Facile come ricognizione !!!

Nel pomeriggio ritiro il pettorale e cerco il posto dove il pullman il giorno dopo alle 8.30 mi porterà a Firenze. Mi assicuro che ci siano parcheggi per la mia auto. Tutto ok e quindi torno in agriturismo. Zainetto con Camel Bag pronto, zaino con cambi pronto da consegnare al pullman n.2 che farà tappa a Borgo San Lorenzo, Passo della Colla e Marradi ad orari prestabiliti.

Firenze 27 Maggio sceso dal pullman vedo **Daniela Paciotti**, grande Daniela la gioia di vivere fatta persona. **Marco Tomassini** calmo e determinato a completare la gara così come ha fatto. Il resto del gruppo tra cui **Marco Perrone Capano** un veterano

tutto il mio rispetto. Foto di rito sulla piazza dove spopolava naturalmente **Re Giorgio**.

Temperatura intorno ai 29 gradi leggermente ventilato si parte il Passatore comincia a sentire anche il mio fiato sul collo !!!

Ricordati la gara inizia a Marradi... non corro, vado **con il mio passo costante e deciso con in mente solo l'obiettivo Faenza!!!**

Panorama splendido a Fiesole, Firenze è alle nostre spalle. Con la vetta delle croci si scollina verso borgo San Lorenzo, prima tappa per cambio indumenti. Organizzazione impeccabile il pullman con il mio zaino era lì mi cambio prevedo di arrivare al passo della Colla alle 23. Panicaglia, Ronta e Razuolo superate mentre la pendenza si fa sentire sempre di più. Tornante su tornante ormai il sole è tramontato e si procede con le lampade led in testa. Noto un concorrente avanti con gli anni mi sembra di aver capito che con i bastoncini da montagna procede spedito ma senza lampadine. Mi accodo per fargli

luce procediamo così per diversi tornanti. Ultimo tornante prima del passo della Colla crisi di rigetto dell'ultimo bicchiere di Sali minerali preso all'ultimo rifornimento.

Si sentivano le voci provenienti dal passo della Colla. Convulsioni ripetute, non può finire qui la mia gara. Mi riprendo penso al brodo caldo che ci sarà al passo Colla una mano santa insieme al pane mi hanno rigenerato. Il pullman con i cambi era lì procedo con il mio secondo pit stop questa volta di 30 minuti + 15 del primo cambio sono 45 i minuti persi difficilmente recuperabili. Riparto discesone chilometri e chilometri dove ad un certo punto ero completamente solo qui le lepri corrono come forsennati non si vedeva nessuno. Non mi preoccupavo anzi ne ho approfittato per cogliere l'attimo fuggente addirittura **ho spento la mia luce per marciare al buio sotto un cielo completamente stellato nel silenzio della notte uno spettacolo fantastico**. Mi son detto la vita è adesso voglio vivere



Foto di gruppo per i temerari orange pronti allo start del Passatore

questi momenti intensamente.

Passo dopo passo comincio a sentire le prime voci. Dopo chilometri da solo raggiungo i primi atleti finalmente. Li supero. A Marradi non trovo il pullman con i cambi sono arrivato in anticipo incredibile. Sant'Adriano, San Cassiano continuo a superare concorrenti con il mio passo deciso ne avevo ancora da dare avevo risparmiato le forze. Altro momento fantastico vedo albeggiare ore 4.30. **Ho visto il tramonto lato Tirreno ed ora sto vedendo l'alba lato Adriatico... ma non è fantastico?**

Conto alla rovescia dieci, nove, otto, sette, sei cinque... ora corro gli ultimi km non lo fare... quattro, tre, due, uno e **dai almeno gli ultimi 200 metri siii corro verso il traguardo... il mio traguardo!!!** Tutto dipende da quale punto di vista guardiamo il mondo dal mio punto di vista questa è stata un'impresa, pensate che non più di pochi anni fa la mia gara era la stracittadina!!!



100 KM, ANZI 102

di Daniela Paciotti

Ci sono due modi, anzi tre per vedere il **Passatore** e decidere di fare questa "gara". **Il primo è la sfida verso gli altri.** In questo caso si guarda il runner più simile, della stessa società o di altra, che percorrerà o ha già percorso i 100 km e si imposta il proprio piano di allenamento e le proprie aspettative verso quei tempi che si avvicinano e superano quelli in considerazione.

Il secondo è la sfida verso sé stessi. Migliorare la propria prestazione, rifarne altre, conquistare un gradino in più nella propria autostima.

Il terzo modo è fare il Passatore, semplicemente per finirlo. Visto dall'angolazione dei primi due, quest'ultimo diventa un runner (se runner) di serie "B" o addirittura di "C", ma forse val la pena di guardare un po' più da vicino le sue caratteristiche e le sue aspettative.

Sarà che non sono più una ragazza, sarà che la corsa a partire dalla lunghezza maratona, diventa una gara di coraggio e sopravvivenza, sarà che in qualche modo avevo un conto in sospeso con questa 100 km... insomma dopo la mia rinuncia dell'anno scorso al 42 km, pur se con la ripresa e l'arrivo con le donne operate al seno della staffetta, un certo dispiacere mi era rimasto. Così a dicembre, ho pensato di rifarla. Qualcuno potrebbe dire che dicembre per maggio è un tempo non adatto per preparare una 100 km (di cui quasi la metà in salita) ma in una gara come questa, salvo Giorgio Calcaterra, credo nessuno possa parlare e dare indicazioni al 100% valide per tutti.

In una 100 km entrano in gioco troppi fattori.

La forma fisica, impeccabile. La determinazione, forte. La lucidità mentale, perfetta.

La motivazione, fortissima... e poi la giusta alimentazione, l'allenamento specifico, le reazioni alla fatica e anche tanto altro che non può essere preventivato. E poi, una immaginabile eppure imprevedibile situazione: il buio improvviso che durante il percorso a partire da un minimo di 2 ore (solo per Giorgio) ti può sorprendere e, diciamo così, affrontarlo e superarlo è una bella prova. Al buio si

affiancano le lunghe ore in solitaria, il possibile sonno, la stanchezza, i possibili crampi dovuti ad una non indifferente salita e una corrispondente discesa, i dubbi su cosa prendere da mangiare, la sete, magari anche il freddo o il caldo in eccesso e non salvaguardati.



Insomma ci vuole coraggio, calma e sangue freddo.

Torniamo a me. Quando ho deciso di riprovarla ho cercato di calcolare e preventivare tutto, ma veramente tutto. La mia partenza sarebbe stata con la mia amica Lucia che, questa volta, sapevo in anticipo, mi avrebbe accompagnata soltanto fino al 32 km, primo cancello, Borgo San Lorenzo. Per la partenza con lei non mi serviva praticamente nulla, lo start alle 15:00 mi ha permesso di mangiare un bel piatto di pasta burro e parmigiano in compagnia di Marco con largo anticipo. Alla partenza non si ha nemmeno il tempo per fare scatenare l'adrenalina, al massimo un po' di sudore, si parte con calma, un po' per sperare che fotografi o video riportino la tua presenza, un po' perchè, proprio come nella vita, si parte sempre in tanti pieni di speranza e forza.

I primi 32 km (ho sulle gambe tre maratone in 3 mesi e mezzo diverse mezze e un lunghissimo) sono veramente gioiosi, allegri, con Lucia, tra una battuta, una risata, un passo accelerato o rallentato, piccole sfide tra runner lenti o camminatori, ci si segue, ci si sorpassa, ci si fa sorpassare. **Si ha tempo per conoscere, salutare, anche raccontarsi un po'.** Lucia mi diverte perché riconosce gli accenti (lei è Toscana Doc) e tra complimenti, sorrisi, pane e mortadella, i km scorrono velocemente, non mi accorgo delle salite e nemmeno del caldo: i rifornimenti quest'anno sono perfetti. In più le mie gambe stanno benissimo (senz'altro l'integratore



alle rape rosse che prendo regolarmente da mesi). Nel mio allenamento/allenamento ho fatto alcune considerazioni. Innanzi tutto, ciò che deve essere considerato è lo sbalzo termico, si parte con il caldo e si percorreranno molti km in notturna. Il primo tratto ha forti pendenze in salita e il secondo in discesa, quindi il mio allenamento doveva (ed è stato) sviluppato con moltissime ripetute in salita e discesa di lunghezza non inferiore al km. La media tra le due doveva non superare i 9-10 minuti a km, sempre di camminata sportiva naturalmente, anche se ogni tanto, per muovere altri muscoli e mantenere velocizzato il passo, mi sono concessa qualche intervallo di corsetta di massimo 300 metri (una specie di Galloway al contrario).

L'aspetto divertente di chi utilizza la camminata sportiva è che quando i runner rallentano e spesso camminano, li si supera facilmente e anche se potrebbe essere considerata una sciocchezza, questo psicologicamente aiuta moltissimo.

Ritornando al percorso: primo cancello Borgo San Lorenzo, un'ora di anticipo sul tempo limite. Saluto Lucia, compagna eccezionale, ci abbracciamo e vado a recuperare il primo cambio: indosso una maglietta a maniche lunghe sotto la canotta orange, cambio di pantaloni, in lungo e levo le calze a compressione che l'anno scorso mi hanno fatto soffrire al 40 km. Preparo i bastoncini che ho

preventivato mi saranno utili nel momento di massima pendenza, lucine sulle caviglie e luce frontale, preparo lo zainetto come se partissi per un trail in autogestione e riparto, da sola questa volta.

Ecco, questo va detto: se il Passatore spaventa per i km, lo fa in modo più forte e vibrante per la paura di dover

compiere questo tragitto da soli, di aver bisogno di una parola e non trovare nessuno che possa esserti accanto al bisogno, affrontare, per i più, il buio, è molto più pesante di affrontare i km. L'anno scorso, avevo previsto tutto questo come percorso umano ed esperienziale, non sarei mai stata sola, eppure, nonostante questo, ho subito in modo emozionale una sensazione di abbandono, anche temporaneo (avevo comunque Alessio accanto) che mi schiantò al 42 km. **Quest'anno il mio pensiero e i miei allenamenti sono stati fatti nella considerazione che nella vita, la maggior parte dei km (reali o metaforici) dobbiamo compierli da soli.** Certo, ci si incontra, si percorrono tratti più o meno lunghi con amici o conoscenti occasionali, ma per me la vera forza ciascuno la trova in sé stesso e nella natura intorno a sé.

Così, mano a mano che si faceva buio intorno, il paesaggio cambiava connotati, le luci in grandi tratti erano solo quelle di chi ti precedeva (non mi sono mai voltata indietro) e delle lucciole ai bordi.

Sapete che le lucciole femmine sono ferme a terra e quelli che volano sono i maschi? Anche questi erano pensieri che mi avvolgevano. Al buio ci sono sensi che si acutizzano per sostituire quelli che diventano meno importanti; così annusi l'aria, percepisci a pelle il cambio di temperatura, sorvegli l'umidità della notte e ascolti i tuoi piedi mentre segnano e

consegnano i tuoi passi alla strada.

Avevo preventivato e immaginato due punti di difficoltà psicologica: **il 42 km dove mi ero fermata l'anno scorso e il 65 km, lunghezza massima fatta da me in allenamento.** Scoprirò poi il vero punto in cui un essere umano rallenta e perde forza...

Il 42 (in realtà circa 700 metri prima) l'ho riconosciuto, dopo averlo cercato, sul lato sinistro della salita, un muretto basso che non dimenticherò mai che mi fermò lo scorso anno e sul quale cercavo un attimo di riposo. Ma quest'anno ero molto più forte e, nonostante la salita si facesse ripida e difficile io acquistavo velocità e consapevolezza. E' incredibile quante persone in quel tratto io abbia superato o lasciato indietro. Quante macchine seguivano e si fermavano per dare sostegno, anche solo per qualche attimo ai "podisti della notte". Sentivo i respiri spesso affannati, a volte cadenzati. Nella notte ci si affiancava, ci si appoggiava in muto accordo, a volte ci si presentava **"Ciao sono Mauro di Bologna, faccio il magazziniere e tu?" poi di nuovo ognuno per la sua strada che diventava percorso umano...** Salire, salire, e ancora salire.

Provo un nuovo brivido se ripenso alle tre curve finali a U, ripidissime tipo Speata a sinistra, a destra, a sinistra e poi le luci, La Colla! Irreale mi è sembrato il mio passaggio sul tappeto: quasi un'ora e mezza prima del tempo massimo dopo "quella" salita!

Sono solo un po' stanca, mi dirigo a prendere un brodino caldo in cui intingo un granetto, poi mi vado a cambiare totalmente per la seconda volta scendere con il sudore addosso ora sarebbe un errore! Nel tendone poche persone si alternano, qualcuno riposa su una panca, qualcuno arriva e afferma che rinuncerà a proseguire, incontro Salvatore dalla Sicilia, anche lui istruttore di camminata sportiva alla sua prima 100, ci scambiamo impressioni, anche qualche sospiro. Mi cambio integralmente, pantaloni lunghi ma più morbidi, maglietta di cotone a pelle e nuova maglietta orange, scaldacollo e kway pesante. Provo a cambiare i calzini con le dita con calzini normali, poi opto per riprendere gli altri... chi

se ne frega se quando li leverò i piedi puzzeranno!!! Lascio panni sudati e bastoncini, i pullman scopa li riporteranno all'arrivo. Non ho cambiato le scarpe, ma, come già a Borgo San Lorenzo, cambio solo le solette interne! Sicuramente qualcuno mi bacchetterà, ma io quando si consuma un paio di scarpe conservo le solette e, nei lunghi km di trail le cambio: ho notato che spesso questo accorgimento mi permette di ripristinare velocemente un buon ammortizzamento senza pesi inutili! Provare per credere... tanto non costa nulla!

Riparto. L'aria frizzante e anche un po' freddina mi fa capire che ho fatto la scelta giusta nel cambio, qualcuno nel buio si lamenta del freddo, qualcuno da di stomaco, io proseguo di passo veloce, sono in discesa, la tentazione di gettarmi di corsa è forte, ma ho fatto solo la metà del percorso, so che lo pagherei con gli interessi. Accendo la musica che inserisco solo con un auricolare dalla parte opposta alla strada così da sentire ogni possibile macchina o avvertimento e vado. Sinceramente non so come gli altri si siano sentiti in questo tratto di strada, salvo il mitico Giorgio, credo che tutti gli altri ci si siano ritrovati al buio o quasi. Io ero nel buio profondo eppure mi piaceva un sacco! Io amo la solitudine nonostante sia una compagna, o forse proprio per questo! Mi piace la compagnia degli altri, ma anche la mia. **Adoro pensare, rivedere, moltiplicare sensazioni, amplificare emozioni già vissute, non si è mai soli se si ha la testa lucida e un cuore che batte in sintonia con la natura!** Anzi a volte è proprio nello stare da sola che riesco a trovare una grande forza di azione o di reazione.

La mia amica Giuseppina che l'anno scorso ha affrontato e superato questa 100km mi aveva invitato a trovare qualcuno che mi accompagnasse, ma devo dire che non l'ho ascoltata (non ho nemmeno trovato qualcuno che lo volesse fare) e non me ne sono pentita. Attraversata da ogni pensiero dai più divertenti "se mi scappa ora, dove la faccio?" ai più nefasti... tipo "se cado lateralmente quando mi ritrovano?". Scendevo giù solo con un po' di



sono incombente... solo che quest'anno il caffè, lungo come una 100 km, c'era e io ne ho fatto sempre una scorta a ogni ristoro, così da superare, sonno e stanchezza e arrivare pimpante e ancora con grande anticipo a Marradi, 65 km! Il 65 km per me era paragonabile al 35 km di preparazione di una maratona: il lunghissimo prima e la lunghezza massima percorsa di seguito nelle 24 ore! In più l'anno scorso l'avevo vissuto stando sul pullman dei ritirati, vedendo tante persone con la sofferenza negli occhi e nelle gambe, ritirarsi, qualcuno addirittura scendendo dal pullman e ripartire!!!

L'anno scorso a Marradi ho abbracciato la mia amica Giuseppina e ho visto la staffetta delle donne in rosa con Laura e Maria correre in avanti!

Quest'anno ero io, l'assoluta protagonista della mia vita e del mio percorso e, quindi non potevo non gratificarmi con un bel massaggio! Mi sono affidata alle signore della croce Rossa in uno stanzone dove qualcuno riposava sotto una copertina, qualcuno piangeva per le vesciche sotto i piedi (stop forzato) qualcuno si era ritirato o stava per farlo.

Ripensando a quel momento di piacere sottile mi sorprende della mia lucidità mentale: davo consigli agli altri sul fatto che non avevo vesciche perché sotto i famosi "calzini con le dita" mi ero riempita di un gel antivesciche che evidentemente faceva abbondantemente il suo lavoro, poi battute e risate con le signore e i runner presenti, ripensandoci bene non c'erano altre donne tra questi... Wc veloce e si riparte! Ho un attimo di indecisione al bivio, ma la strada è fortemente illuminata e anche se ormai in giro ci sono pochissime persone è difficile perdersi.

Da questo punto in poi il tempo si sospende, e anche i km perdono un po' di consistenza. Credo che sia il punto più monotono del percorso, almeno all'inizio, so che devo percorrere altri 11 km per arrivare a San Cassiano, passando per San Adriano (quanti santi!!!!) un altro cancello! Ma, in mezzo a tutto questo percorso, pur uno dei più lenti per me, ci sono le prime luci dell'alba, cominci a guardarti intorno. Io che ho fatto varie volte l'Alba Race, compresa la prima edizione (la più bella) a settembre, in cui albeggia nel momento in cui arrivi allo Stadio dei

Marmi, mi rendo conto di quanto sia bello rinascere con il nuovo giorno. **Ho superato la buia notte dell'anima e del sonno, della sofferenza, delle salite e delle discese, ora si deve andare oltre le gambe, ora ci vuole la testa!**

Non a caso, in questo tratto c'è un altissimo numero di ritirati. Qui si mette alla prova la personale capacità di resistenza mentale. Lo sforzo fino a questo punto è stato immenso, ora si vede se lo abbiamo gestito nel modo giusto. Come in una maratona al 34-35 km: se ne hai ancora e se hai il coraggio di continuare! Chi mi conosce sa che il coraggio è una delle forze maggiori del mio carattere, prova ne sono i tanti trail, i lunghi su strada, ma anche in barca (5 vogalonga di 34 km), sotto il sole o sotto l'acqua, di notte nei boschi, spesso in condizioni estreme di solitudine. **Chi non mi conosce può pensare io sia solo una "ciccioletta signora avanti con l'età" che fa qualcosa che non dovrebbe forse fare... chi non mi conosce.**

Una mia cara amica, anni fa, quando allenavo il dragonboat, mi rimproverava dicendo che mostravo come facile ciò che era facile fare solo per me e questo naturalmente creava poi frustrazioni e sofferenza. Comunque, anche se con un tempo superiore alla media, ma sempre sopra i 5 km/h richiesti arrivo al 76 km (penultimo cancello) e mi nutro al volo con pezzetti di uovo sodo, acqua gassata e un po' di succo di frutta. A ben vedere lungo tutto il percorso ho preso solo un integratore endurance nei primi 50 km, una pasticca di sali e una barretta al limone, masticato due gomme, bevuto acqua gasata a ogni ristoro, mangiato tre fette di pane e mortadella e due pezzetti di banana oltre a qualche bicchiere del lungo caffè (ho letto che il caffè lungo contiene una dose maggiore di caffeina), non ho avuto disturbi digestivi e sono ancora molto lucida. Proseguo verso l'ultimo cancello, Brisighella, all'88° km. La storia di questo cancello è particolare per me. L'anno scorso, dopo essermi ritirata al 42 km ed essere stata trasportata in oltre 8 ore di viaggio

sul pullman dei ritirati fino all'arrivo, mi ero diretta, un po' demotivata all'albergo, dove dopo essermi assicurata che la staffetta delle donne in rosa avesse continuato il suo percorso trionfale verso l'arrivo, giacevo per terra in corridoio, "spalle al muro pronta a difendermi". Dalla sua camera uscì Marzia, l'ultima staffettista delle donne operate al seno con la quale avrei dovuto condividere nel mio progetto **"In cammino per la Vita"** i 12 km finali appunto da Brisighella a Faenza. Marzia, come molti sanno, mi ridiede la forza di tornare sul percorso, non prima di aver indossato la mia maglia di donna operata al seno. Insieme, raggiungemmo in macchina Brisighella, dove aspettammo l'arrivo di Rosella che passò la sua corona di fiori, testimone della staffetta, a Marzia. **Da lì fu storia fino all'arrivo cui giungemmo per mano con tutte le altre Meravigliose donne che si erano alternate lungo la 100 km e con loro traversai**



il traguardo con le lacrime agli occhi. Ecco forse proprio il pensiero della mia emozione dell'anno scorso mi ha portato a fare l'errore grande della mia 100 km e a sottovalutarne l'effetto.

A Brisighella sono arrivata con un compagno di viaggio di Catania, non ricordo di esserci scambiati i nomi, che alternava corsa a camminata, circa 2 ore e 20 di anticipo sul tempo massimo, quindi ci siamo detti, abbiamo tutto il tempo per fermarci un po', prendere un buon caffè al bar, un bel bicchiere di acqua "fresca" con limone e andare in bagno. Così abbiamo fatto. Solo che l'acqua fredda, il caffè caldo, lo stop sulla tabella di marcia mi ha creato ben presto un mix esplosivo di nausea, giramento di testa, abbassamento di pressione che la temperatura in aumento e il percorso totalmente sotto il sole ha reso duro da sopportare. I km scorrevano a fatica e per la prima volta ho avuto paura di non farcela, soprattutto ho avuto paura di collassare, cadere in mezzo alla strada e interrompere in modo incosciente la mia incredibile avventura.

Mi sono fermata una prima volta per circa 10 minuti in un piccolissimo angolo di ombra, mi sono sdraiata e ho alzato le gambe, davanti agli occhi disorientati del mio occasionale compagno che non sapeva come aiutarmi. Poi mi sono rialzata e insieme a lui, sono arrivata a Errano, postazione del 95 km. Ho obbligato il mio amico catanese a ripartire, un'altra sosta non avrebbe permesso di arrivare nel tempo massimo, studiato al minuto, che ci avrebbe dovuto portare alle 10:40-10:50 a tagliare il traguardo!

Io mi sono fermata. Mi sono fatta misurare la pressione, avevo 55 di minima, mi alzavo e mi risiedevo, una panca, in piedi, sdraiata sulla barella, in piedi... Nausea, vomito trattenuto... intanto passavano le poche persone che erano rimaste dietro me, ormai al limite del tempo e io mi domandavo perché? Proprio lì dove l'anno scorso ero andata spedita e sorridente (ma oltre ad essere circa due ore prima avevo sulle gambe solo una cinquantina di km) Dopo aver mandato un messaggio di ottimismo a mia sorella de Brisighella, ora mi trovavo costretta a mandare un messaggio del mio ritiro: avevo perso!

Davanti a me una ragazza, Flavia, che raccoglieva i ritirati per il pullman, aspettavano una persona che era dietro, una che alla fine credo non sia più arrivata in tempo... mi

guardava e diceva "provaci" e io, **ancora oggi provo il brivido della lotta, il cuore che ti dice che ce la puoi fare, il corpo che ti dice "io ti assisto e ti seguirò, qualunque sia la tua decisione" la mente che vuole comandare e sa che può fare la differenza tra un vincente e un perdente e infine il cuore, quel muscolo che ti chiede emozione per continuare a battere!**

Tutto questo, nel tempo che passava, attraversava velocemente la mia mente. Immagini passate, momenti di condivisione, con amici che avevo aiutato a trovare serenità, nella corsa o nella vita, persone che avevo accompagnato, nella corsa o nella vita... ma anche altrove, a comprendere attraverso l'ascolto del corpo e delle emozioni, la strada da percorrere, la differenza tra una stada e un percorso, tra un limite e un punto di partenza.

E' impressionante ciò che la testa produce e ricorda quando ci fermiamo un attimo a riposare, come se tutti i mille pensieri fossero là dietro una porticina piccola piccola pronti ad uscire. Così "in questa immensità s'annega il pensiero mio..." **No, mi sono detta non voglio annegare qui, nella moltitudine di coloro che non ce l'hanno fatta, con tutto il rispetto per le loro scelte io, a 5 km dall'arrivo non posso rinunciare echissenefrega del tempo massimo!**

Arrivare dopo 100 km è un'impresa che devo compiere. Mi sono rivolta a Flavia e le ho detto che sì, sarei ripartita invitandoli, quando fossero partiti, a guardare dall'altro lato, se magari ero ferma, e, poi, senza più voltarmi indietro sono ripartita per quegli ultimi 5 km!

Ancora oggi e forse per sempre sento e sentirò sulla mia pelle la forza di quella partenza, sotto il sole, lungo la ciclabile, ultima degli ultimi, prima di tutti quelli che avevano rinunciato, di quelli che non sono partiti, di tutti quelli che non avranno mai il coraggio di partire e sogneranno per sempre un simile traguardo.

Lungo la ciclabile è stata un'ovazione continua e in crescendo. **"La tua è un'impresa, non fermarti", "grandissima", "forza", "ehilà, c'è ancora una donna!", "tutta la mia ammirazione", "Vai manca pochissimo"...** e tanti tanti altri, avete idea di quante persone si possono incontrare a piedi, in macchina, in bici, lungo 5 km? Occhi pieni di ammirazione anche qualcuno con le lacrime, ricordando qualcosa o qualcuno... e io ero lì, in un

crescendo di velocità, senza perdere un passo, con il petto sempre più gonfio di... Me.

E quando dopo il semaforo, si prende la via principale, si prosegue per quel gomito a sinistra che ti porta alla piazza di Faenza ho capito che nessuno neanche me stessa mi avrebbe più fermato.

I giudici dell'arrivo hanno riaperto il cancello per me, mi hanno abbracciato, anche se non ero in classifica Fidal l'orologio era ancora attivo e segnava 20 ore 24 minuti e 56 secondi e la piazza era tutta per me.

L'anno scorso attraversai quel traguardo con la vittoria del gruppo e la mia sconfitta personale, quest'anno c'era solo la mia vittoria personale... un brivido che ha fatto piangere tanti, mia sorella,

mio cognato, Tatiana, Flavia, Lisa... oltre me, che ha portato tanti, anche sconosciuti a volermi abbracciare, a volermi applaudire, a festeggiarmi con un mazzo di fiori, a fotografarsi con me, Daniela, classe '53, che tracciava il suo nome sull'arrivo della 100 Km del Passatore!

Cosa ha vinto? Le gambe, allenare con costanza? La mente, che aveva immaginato di tagliare il traguardo? Il cuore, che lo ha sognato e ne ha vissuto l'emozione?

Posso dire, perfettamente in linea con ciò in cui credo che io ho vinto il Passatore "olistico" di 100 km con la perfetta unione tra Corpo, mente e anima!



100 CHILOMETRI DI EMOZIONI

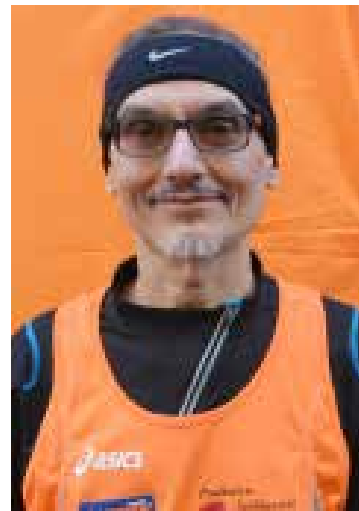
di Marco Tomassini

Dopo la pausa estiva, sono solito pianificare gli appuntamenti più importanti della stagione e sul Passatore c'era un punto interrogativo. E' vero che mi ero iscritto alla Maratona di Roma come trampolino di lancio per la 100 km, ma alcune perplessità e paure rimanevano dopo il mezzo flop del 2016. Con le tabelle della mia allenatrice **Daniela Ricciutelli** abbiamo iniziato a lavorare sulle lunghe distanze e dopo l'ottima prestazione sulla Strassimeno e alla Maratona, dove mi ero migliorato in entrambe di quasi 3 minuti, il morale era alle stelle. **Così mi sono iscritto al Passatore con l'unico obiettivo di arrivare alla fine senza pensare al tempo finale.**

Arrivato a Firenze, trovo gli amici della Podistica e insieme con loro passiamo un bel pre gara chiacchierando di tutto e di più salutandoci vecchie conoscenze e facendone di nuove, del resto è proprio questo il bello di questi avvenimenti che uniscono persone di ogni parte del mondo, **tutti parte di una grande famiglia (runners, marciatori, camminatori)** o almeno così dovrebbe essere. Si



parte con il caldo anche se inferiore all'inferno dell'anno precedente. Parto tranquillo, la salita di Fiesole per fortuna non è assoluta grazie al gran numero di alberi ai lati della strada che proiettano un'ombra rigenerante sugli atleti. **Il panorama**



è da mozzafiato, vista su Firenze con la cupola del Brunelleschi che svetta su tutto.

Dopo Borgo San Lorenzo c'è il momento decisivo mentre il sole tramonta, la salita che porta al valico di Colla di Casaglia: 18 km di fatica al buio, con le sole luci delle lampade frontali, salendo tra un tornante e l'altro. **Attorno al 40° km mi si affianca mia figlia Asha, che a sorpresa era venuta a supportarmi, ed è bellissimo vederla e sentirla incitarmi, corrermi a fianco e ascoltare dal suo telefonino le urla d'incitamento di mia moglie Antonella e di Anita l'altra mia figlia.**

Durante la salita, pur essendo in compagnia di un simpatico atleta campano fin quasi alla cima, sono concentrato sulle sensazioni e sui segnali che il mio corpo mi manda. **Sono sensazioni buone, le gambe vanno da sole, sono sempre più convinto che questo sia l'anno buono.**

Arrivato al Passo della Colla dopo un buon massaggio rigenerante e un cambio abbigliamento si riparte per la lunga discesa. Adesso il cielo è pieno di stelle e mi ritrovo spesso a guardare questo spettacolo, che in una città come Roma è impossibile vedere. Adesso regna il silenzio interrotto solo dai rumori della natura: **il fiume che scorre, i richiami degli uccelli notturni e purtroppo anche da uno stand posto al 50° km dove mandano "Come è bello far l'amore da Trieste in giù....."** a tutto volume con un gruppo di trogloditi che urlano e ballano come ossessi. Ristoro dopo

ristoro (tra l'altro di buonissimo livello), i chilometri passano e ogni volta che vedo una luce nel buio, la carica agonistica mi porta a cercare di raggiungere e superare quelli che mi stanno davanti.

Poco dopo l'80° km inizia a far capolino l'aurora, e in questo momento tra le stelle da una parte e il rosa dall'altra, forse per la stanchezza o forse per il momento magico che sto vivendo, non so perché inizio a pensare ai miei genitori che non ci sono più.

Come sarebbero contenti di sapere quello che sto riuscendo a fare, forse mi stanno guardando da qualche parte. Mi lascio prendere dalla commozione e inizio a piangere mentre continuo a marciare e solo dopo un paio di km riprendo il controllo delle mie emozioni.

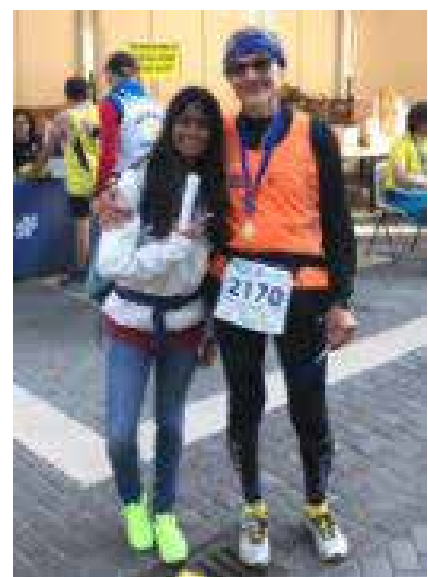
All'86° km mi raggiunge nuovamente mia figlia per un ultimo incitamento prima di andare ad aspettarmi all'arrivo. Un ultimo massaggio a Brisighella e poi via verso Faenza. L'adrenalina mi spinge ad aumentare la velocità, **non sento fatica e sono orgoglioso di**

essere un marciatore, tutti quelli che vedo davanti a me, li raggiungo e li supero a velocità doppia. Una piccola vendetta contro quei runners (non moltissimi ma neanche pochi per la verità) che quando vedono un marciatore lo trattano come uno che si fa una passeggiata. **Noi siamo atleti a tutti i livelli e alcuni di noi sono anche buoni runners.**

Arrivato nei pressi del 99° km ho ancora tantissime energie da spendere e così senza pensarci due volte, al cartello dell'ultimo km brucio tutto quello che ho in una volata lunga mille metri, mentre sento Asha che grida **“Daje papà sei il più forte”**.

Questo è il mio Passatore, un concentrato di emozioni, di passione, di amicizia, di adrenalina e di amore per la mia famiglia che mi ha sempre supportato e a volte sopportato. **Il Passatore è una gara che ti chiede tutto ma ti dà anche una gioia immensa quanto tagli il traguardo.**

L'ultramarciatore Marco “Tommy” Tomassini



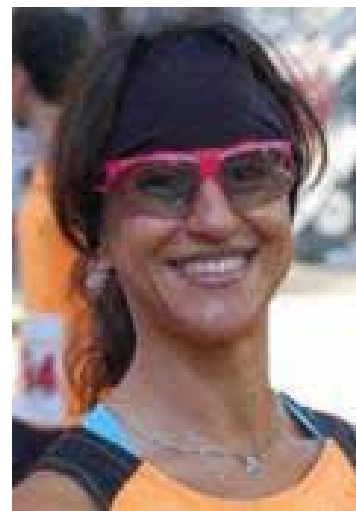
SPORT E SOLIDARIETÀ: UN CONNUBIO VINCENTE PER I RAGAZZI DI SPIRAGLI DI LUCE

di *Francesca Boldrini*

Cross Trofeo Città di Nettuno... sono particolarmente legata a questa splendida manifestazione; **nel 2014 è stata infatti la mia prima gara...** da allora ho fatto un pochino di strada come podista, ho sperimentato una moltitudine di emozioni davvero difficili da raccontare, ho inanellato esperienze che mi hanno maturato, ho conosciuto persone meravigliose e raccolto tanti preziosi consigli e suggerimenti dagli amici più esperti. Ora ovviamente non sono così spaesata come la prima volta, ma un po' mi è rimasto addosso il "candore" tipico del principiante, quello che fa avvicinare ad ogni competizione con curiosità e gioiosità quasi bambinesche. E soprattutto mi è sempre rimasto il sorriso sul volto, perchè in primis **correre per me rappresenta un regalo che si rinnova ogni volta che ho la fortuna di poterlo fare!** Sarò noiosa e ripetitiva ma non mi importa, e come sempre ringrazio mia cugina **Elisa Tempestini** per avermi spronato a gareggiare, senza il suo contributo avrei perso la preziosa opportunità di rendere la mia esistenza più intensa e divertente;

sono felice che anche oggi abbia raggiunto un buon risultato nell'organizzazione di questa gara, che merita a mio parere ancora più attenzione e partecipazione.

Anche quest'anno infatti, come da dieci anni a questa parte, la tenacia e la grinta di Elisa nel cercare di dare tutto il meglio possibile, unitamente all'impegno di tutti i partecipanti, **hanno "premiato" con un campo estivo i ragazzi di Spiragli di Luce;** insieme abbiamo tutti dimostrato che sport e solidarietà è un connubio possibile e che porta sul podio prima di tutto la sensibilità nei confronti di chi è meno fortunato... **Ed ora, finalmente, che sia meravigliosa questa estate per voi, ragazzi speciali**



I ragazzi speciali di Spiragli di Luce sul palco delle premiazioni

LE VOCI DEL MARE E DELLA MONTAGNA

di **Ettore Golvelli**

Due voci potenti sento spesso nel nel mio cuore: **quella del mare e quella della montagna.**

Il mare perché è il luogo dove vi è più energia al mondo, dove l'elemento acqua si unisce al l'elemento terra, e perché in riva al mare, al sole, dove anche l'elemento fuoco è presente, l'energia è ancora maggiore. Il mare perché quando i miei pensieri sono ansiosi, inquieti e cattivi, esso li manda via con i suoi grandi suoni larghi, li purifica con il suo rumore. Il mare, perché incanta, uccide, commuove, spaventa, fa anche ridere alle volte; e poi costruisce tempeste, divora navi, regala ricchezza, non da risposte ma è saggio, è dolce, è potente e imprevedibile. Ma soprattutto perché il mare... chiama.

La montagna perché quando corro su di essa per me significa entrare nella natura. E per questo che corro lentamente. La natura per me non è un campo di ginnastica. Io vado in montagna per vedere, per sentire, per assaporare gli umori dei boschi e degli animali, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nei prati, nei fiori, nelle rocce, nel vento, nelle nuvole. E soprattutto perché la montagna insegna a vivere e regala sempre emozioni; e mi ha insegnato a non barare, ad essere onesto con me stesso e con quello che facevo. E poi perché nelle vibranti e libere corse sulle rocce tormentate, nei lunghi e muti colloqui con il sole e con il vento, o con l'azzurro del cielo, o nella dolcezza un po' stanca di un delicato tramonto, io ritrovo un po' di serenità e la tranquillità che solo una montagna può darti.

E oggi il richiamo è particolarmente forte perché corro in un posto dove il cielo e il mare si fondono in un paesaggio da incanto, sopra un sentiero che il tempo e la mano dell'uomo non ne hanno scalfito l'originale bellezza, un sentiero di sogno da vivere tutto d'un fiato, lontano dalla frenesia della quotidianità, immerso nella natura più selvaggia, circondato da lecci e corbezzoli, persuaso da odori e colori che non hanno eguali.

Oggi mi trovo a Termini, piccolo ed incantevole borgo marinaro di Massalubrense, la cosiddetta

"Terra delle Sirene", agli estremi della Penisola Sorrentina, protesa verso l'isola di Capri e contornata da circa venti chilometri di costa bagnati dai due golfi, quello di Napoli e quello di Salerno.

Il territorio, ricco di storia, miti e tradizioni, è dominato da uno splendido paesaggio

mediterraneo ed è attraversato in lungo ed in largo da una rete di sentieri di oltre cento chilometri, collegando le varie frazioni (ben diciotto) che fanno parte del comune.

Leggenda vuole che da queste suggestive coste le sirene videro il passaggio della nave di Ulisse e dalla Baia dello Ieranto partirono per ghermire la loro preda.

Lo Ieranto è l'ultimo sforzo che miliardi di anni fa la Penisola Sorrentina fece per allungarsi fino all'isola di Capri, lì accanto, e poi tentare di andare oltre, ancora oltre, verso un orizzonte che forse è un'utopia. È uno spazio appartato della Costiera Sorrentina, inaccessibile se non con fatica e volontà, un luogo "lontano" che permette l'esperienza della pacatezza, del vuoto, del silenzio, della distanza. La lontananza dello Ieranto dal fragore e dal sovraffollamento del nostro quotidiano, rende il luogo un rifugio, uno spazio di libertà nella stabilità. Ma Ieranto non è semplicemente una meta. Ieranto è soprattutto un percorso che comincia col sentiero che dal villaggio di Termini, dove oggi inizia la mia corsa, e conduce alla baia, alla base di un costone roccioso e scende su un sentiero ripido su di un mare sconfinato a mezzogiorno.

Il mare che stamattina, dall'alto, era un torbido fondo di nuvole ai margini del cielo, adesso si fa prima una striscia d'un cupo sempre più denso ed ora è un grande urlo azzurro al di là d'una balaustra



2017
04
 GIUGNO

www.trailcampania.it

Trail
 Jeranto Punta Campanella

memorial Andrea Russo

Raduno ore 8.00 Termini
 frazione di Massa Lubrense
 Partenza ore 9.30 Termini
 Arrivo Termini

Iscrizioni:
 via e-mail:
 iscrizioni@trailcampania.it
 oppure online:
 www.trailcampania.it

Informazioni:
 Michele 339 4203026
 Costantino 338 8473549
 info@trailcampania.it

siamo su facebook
 fb

Km 15 • D+ 950 MT

Sponsors: EISKY, BPER Banca, NOENE, LIVERINI, Aser, TECNICA.

di montagne e case. Sotto l'azzurro fitto del cielo un gabbiano se ne va tranquillo, non sosta mai, perché tutte le immagini del mare portano scritto "vai sempre più in là".

L'insenatura dello Jeranto non è mai visibile, il sentiero non rivela mai anticipazioni. Pochi sono gli spunti concessi all'immaginazione.

Eppure, in maniera quasi impreveduta, dopo aver attraversato un bosco di carrube, essa appare all'improvviso, aprendosi con uno slancio che dà l'illusione del volo, la stessa che prova un paracadutista appena si lancia dall'aereo. È un posto bellissimo. Il mare è cristallino, la spiaggia è molto carina ed è tutto ben curato. L'acqua della baia è di una limpidezza impressionante e i pesci nuotano felici intorno agli scogli.

Mi fermo e la guardo estasiato: non c'è niente più bello al mondo in cui vedi tutte le volte il mare che cerca di baciare la spiaggia... e non importa quante volte viene mandato

via. In questi posti il mare è un immenso deserto dove l'uomo non è mai solo perché, dovunque guarda, sente sempre fremere la vita.

Qui il mare è come la nostra anima, ci insegna continuamente qualcosa con il suo agitarsi o con i suoi momenti di calma assoluta. La sua è l'eterna voce del l'infinito e del tempo. I millenni non hanno cambiato nulla della sua vita di mare: le stesse onde, le stesse maree, le stesse tempeste. Tutto come all'alba della Creazione quando la luna illuminava un mondo semi deserto.

Ma quaggiù, allo Jeranto, c'è anche storia e leggenda. Si avverte subito nell'aria perché il silenzio maestoso ti avvolge con commozione e rispetto. Qui personaggi e miti si sposano. In una grotta scavata nella roccia della baia, la leggenda narra che le sirene di Omero costruirono qui la loro dimora e, ancora oggi, è possibile sentire l'eco del loro canto che risuona al ritmo della risacca. Il canto che, sui perfidi scogli de Li Galli, dovevano servire per adescare la loro preda: la nave di Ulisse.

Adesso invece, riaprendo gli occhi, vedo e sento che, tra il verde argenteo degli olivi e il blu cristallino del mare, non riecheggia più il canto delle sirene ma solo il verso dei gabbiani che, dall'alto, vegliano sulla baia con i loro leggiadri voli.

Continuo a salire. Il paesaggio ora è più gentile, con prati fioriti, molle groppe erbose e tutta una serie di ripiani coltivati che digradano verso il Golfo di Napoli.

Adesso il tragitto è un susseguirsi di panorami incantevoli, resi ancora più affascinanti dalle fioriture. Il verde e il grigio delle rocce nel mare si stagliano su di uno sfondo blu di varie tonalità generato dal limite della faglia continentale che s'inabissa a circa mille metri di profondità, proprio davanti alla Punta della Campanella, un altro teatro di storie e leggende. Qui, tra queste rocce e Capri, hanno navigato Fenici, Greci, Romani, Borboni e gli immancabili Saraceni. Qui le antiche navi greche e romane sostavano in attesa delle condizioni meteo favorevoli per poterlo doppiare. E della sosta approfittavano gli equipaggi di quelle navi per portare doni alla divinità per ingraziarsene i favori, raggiungendo sulla costa il tempio dedicato alla dea sui cui resti sorge, in prossimità del faro, l'attuale Torre Mozza.

Oggi le mute e possenti rovine della torre evocano

ammirazione, rispetto e meraviglia ma i miei occhi, che vagano sempre tutt'intorno, incrociano subito... l'isola più bella del mondo: Capri.

È un vero spettacolo della natura.

L'isola, vista dalla Punta della Campanella, sembra nascere dagli abissi ed appoggiata su di una piattaforma immersa nel mare profondo. Nei millenni il mare si è addentrato nelle grotte modellandole, ha isolato i Faraglioni e, con l'aiuto delle piogge e del vento, ha faticosamente scolpito torri e pilastri di roccia. Sopra invece quasi mai Capri appare nitida, a causa di un controluce generato dalla sua posizione rispetto al sole e al sottile velo d'umido che sale dal mare e dalle colline. Solo quando il mare si fa blu sotto il soffio della Tramontana e del Grecale, e la superficie dell'acqua è sbattuta dalle folate di vento che rotolano dal Vesuvio, Monte Solaro (la cima più alta di Capri) s'imbianca di cirri d'onde, l'aria si deterge dagli umori e acquista trasparenza, e sottrae finalmente il tenue velame che si frappone tra l'occhio di chi l'ammira da lontano e l'isola.

E qui finisce la mia corsa, il mio sogno e lo spettacolo che solo questo posto può offrire.

Amo questi posti perché amo la mia terra e perché in ogni stagione, in ogni momento mi regala sempre nuove emozioni. Emozioni che mi appagano e rinnovano la mia voglia di conoscere meglio la mia terra, il mio paese.

Amo la montagna e il mare perché hanno questi paradossali capacità: **da una parte ci mostrano quanto siamo creature piccole e finite; dall'altra abbiamo la percezione di una infinità che non è estranea ma ci appartiene.**

E qui sta il pericolo, perché dobbiamo aprire gli occhi sulla realtà: l'uomo sta distruggendo ciò che la natura ha impiegato miliardi di anni a creare.

Il mare e la montagna sono in pericolo, sono ad altissimo rischio. Siamo tutti assassini perché non amiamo il nostro pianeta... non l'amiamo come fosse parte della nostra famiglia, della nostra vita.

Ciao e buoni chilometri a tutti.



CORRERE "IN CASA"

di **Alessia Calcagnile**

Alessia: Tornare nel Salento per me ha sempre il profumo di casa e poter condividere la passione per la mia terra con chi "mi accompagna" mi dà forti emozioni. Se a questo si aggiunge la fortuna di poter fare una sgambatina in un pomeriggio d'estate tra diecimila vigne del Negramaro in un paesaggio familiare e circondata da amici l'emozione si moltiplica.

Claudio: *Correre in luoghi nuovi mi regala sempre quella bella sensazione che è un mix tra curiosità ed entusiasmo e approfitto di ogni viaggio, di piacere e anche di lavoro, per scorrazzare in lungo e in largo in ogni dove. Quando Alessia mi ha detto che durante il nostro weekend nel Salento si svolgeva anche una gara tra le vigne di uno dei più noti vini del Sud, all'unisono abbiamo deciso di portare le nostre belle canotte Orange per lasciare un piccolo segno della Podistica anche lontano da casa.*

Alessia: La gara di 10,3 km è stata organizzata impeccabilmente. Ospitati dalla Cantina Conti Zecca di Leverano ci ritroviamo per correre domenica alle 18.30 dopo una giornata di mare. Ospite d'onore della manifestazione è "Re" Giorgio Calcaterra, che con la sua solita simpatia si intrattiene nella fase del pregara con i partecipanti. Il caldo non è amico delle gare estive, ciononostante circa 500 podisti lasciano le spiagge per ritrovarsi al consueto appuntamento domenicale.



Anche se non vivo più in Salento da molti anni partecipare alle gare podistiche è sempre un'occasione per incontrare tante persone e scambiare quattro chiacchiere. Il clima per fortuna oggi è dalla nostra parte, c'è un leggero venticello che rende l'aria non troppo afosa. L'obiettivo è arrivare alla fine e

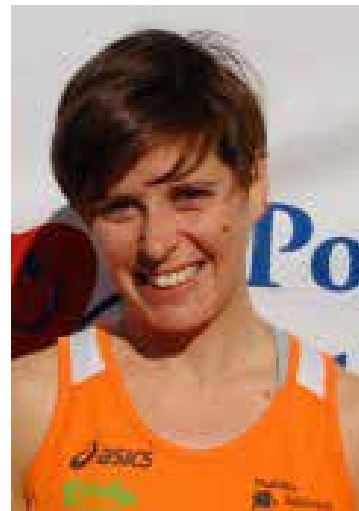
godermi il paesaggio e la compagnia di Claudio, che decide di correre al mio passo. In questo periodo dell'anno la mia preparazione si concentra sul nuoto, e so di non poter ambire a grandi risultati.

Claudio: *la prima cosa che mi piace notare in un pregara fuori Roma, sono le "abitudini" dei podisti. Il pregara oggi ha un clima da festa, allietata anche dalla presenza di Calcaterra: per "noi romani" la sua presenza alle gare è quasi sempre scontata, mentre a Leverano sembra essere l'evento dell'anno ed infatti Giorgio è letteralmente rincorso da tutti gli atleti e simpatizzanti che chiedono foto ed autografi. In un angolo vedo la sorella di Alessia assorta nel far tornare i conti durante la distribuzione di pettorali e pacchi gara per la squadra locale, sorrido e penso che certe ritualità sono uguali ovunque... Ma è quasi ora di partire: foto di rito con Calcaterra, un "per la Podistica, hip hip urrà!" sussurrato, un incitamento ad Alessia e siamo pronti per partire.*

Alessia: ci posizioniamo in fondo, dopo una giornata in condizioni fisiche non perfette sono ancora indecisa se correre ma ci provo comunque.

Il percorso è bello, dopo il primo chilometro si esce dal paese per correre immersi nella campagna, circondati dai vigneti. L'aria è profumata e non ci sono macchine. Come sono fortunati i miei amici che possono correre qui e non nelle strade inquinate di Roma.

Claudio: *il percorso è nuovo per me: non avevo mai corso tra vigneti! Insieme ad Alessia teniamo un ritmo molto tranquillo e ci godiamo il paesaggio, vigneti ovunque ma anche palme e ogni tanto qualche altro albero, che ci regala un po' di ombra.*



Corriamo e chiacchieriamo con i podisti del luogo, e tra una barzioletta e l'altra, i km scorrono veloci. La gara è ben gestita: in 10km troviamo 3 ristori con abbondante acqua per tutti, una doccia a cascata per refrigerare i podisti, e pure un po' di tifo negli unici due incroci stradali che attraversiamo.

Alessia: Manteniamo un passo costante per tutta la gara e la chiudiamo in 1h00 netta, a un passo medio di 5.50. Dopo ci aspetta un ristoro ricco di frutta e una bottiglia di vino come pacco gara, io torno a casa soddisfatta...

Claudio: e io pure! Ho conosciuto nuovi amici podisti che avremo il piacere di rivedere a breve a Roma, ho corso in una terra profumata e incredibilmente bella, e torno a casa con una bottiglia di uno dei vini più buoni del sud Italia. E ho già chiesto ad Alessia quando mi riporta a correre nella sua terra!

SUD EST CONTI ZECCA

10.000 VIGNE DEL NEGROAMARO
ORE 18.30 **4° TROFEO**

4 GIUGNO 2017

BANDADRIATICA
CONCERTO **INGRESSO LIBERO**
STAND ENOGASTRONOMICI
Cantina Conti Zecca
Leverano..LE

Patrocino: Comune di Leverano, Federazione Italiana Atletica Leggera, ACST, CONI, C.S.D. PODISTICA SALICE

Coni nel Calcio con Giorgio Caloterra!

Main Sponsors: EUROVETRI, AMORIM, NB, parmasit, Metinport

Media Partner: im vepuglia tv, protem

Info: 347 590714 | 543990449

NON SONO WONDER WOMAN

di *Isabella Calidonna*

Era da un bel po' che non scrivevo, ed eccomi qui. Giugno è stato un mese molto intenso. Tante gare, molto faticose, ma che mi hanno dato molte soddisfazioni: il miglio di Roma, l'Alba Race, il Triathlon di Capodimonte e per finire la Mezza Maratona di Roma. Di solito scrivo alla fine di ogni gara le mie sensazioni, belle o brutte. Questa volta ho voluto attendere e raccogliere tutto in un unico blocco. **Sono state gare ricche di emozioni diverse e discordanti tra di loro.**

L'emozione di correre una distanza mai battuta, il "miglio", in una cornice come il centro di Roma è stato qualcosa di grandioso. Avevo letto diverse cose su quanto potesse essere insidiosa questa gara, ma finché non provi sulla tua pelle non ci sono libri o articoli che possano aiutarti a capire. Le cose le capisci tu, sulla tua pelle. Sbagli e dagli sbagli cerchi di imparare, o almeno ci provi. **La cosa bella ed emozionante è che le nostre due batterie Orange sono partite insieme.** Eravamo proprio belli e abbiamo colorato di arancione tutta via del



Triathlon di Capodimonte

corso. Per me è stata poi un'emozione grandissima scoprire, nel tardo pomeriggio quando ormai ero andata via, di essere stata premiata come prima di categoria! Ho ricevuto la mia prima coppa!



Per me, tapasciona inside, è stato come vincere le Olimpiadi!

La coppa è lì, vicino alle mie medaglie e la osservo spesso. È autoconvincermi che un pochino sono brava anche io.

Inoltre l'ho corsa a 4.55, passo mai avuto in questi 3 anni di gare!

Poi c'è stata l'**Alba Race**. Una gara che adoro, per la partenza e l'arrivo. Lo stadio dei Marmi e l'Olimpico. **Un atleta non può chiedere di meglio.** Anche questa gara corsa con i miei Orange, anche questa gara corsa a 5,32. Il massimo per me è sempre stato 5.40 sui 10.000 metri. Se mi impegno posso ancora avere margine di miglioramento!

Poi c'è stato l'esordio della stagione nella disciplina che ho amato dal primo momento in cui ho deciso di praticarla: il **Triathlon**. Nello specifico il Triathlon di Capodimonte. Non è stata una gara semplice, specialmente nella frazione bike, con tante salite e discese, ma ci sono riuscita. Era il primo della stagione, lo scorso anno sono andata decisamente meglio, ma un po' l'ansia, un po' la difficoltà, un pochino anche il rimettermi in gioco e si tirano le somme. Ma sono sicura di poter andare decisamente meglio.

L'ultima gara è stata la mezza del 17 giugno. Una gara importante per due motivi. **È stata la gara i cui ho esordito come podista nel 2014.** Era una 10.000, diventata mezza maratona quest'anno. **È stata la gara in cui ho sentito mio zio per l'ultima volta.** Il 18 giugno del 2016 mi ha salutata, incitandomi, per l'ultima volta.

Il mio umore non era dei migliori. Ho riso poco e di solito non lo faccio quasi mai. Ma ero molto tesa, per tanti motivi. Per la prima volta ho messo le cuffiette per darmi ulteriore carica. Avevo i mie adorati Muse. **Ma avevo anche i mie adorati Orange a sostenermi, chi sapeva, chi no, ma io sono un libro aperto.** Non riesco a mentire e chi mi conosce ha notato la mia velata tristezza. Si cresce anche con questo. Si cresce anche imparando dalle proprie sensazioni e le proprie emozioni. Io mi sto scoprendo solo ora. Io sto vivendo la mia vita solo ora e ci sta se qualche volta non sono come mi avete conosciuta.

Non sono sempre forte come sembra. Non sono veramente Wonder Woman... sto lavorando per poterlo essere, da grande.

La gara l'ho conclusa, ma ho avuto un piccolo intoppo che ho superato, con grande pazienza di chi mi stava intorno e a cui dico pubblicamente GRAZIE.

Ogni gara è una storia a sé. Anche questa lo è stata. Ho appreso sulla mia pelle e imparato, sperando di fare tesoro degli errori. **Farò tesoro di tutti gli errori e di tutte le cose belle che ho vissuto in questo splendido e ricco mese di giugno.**



Il gruppo Orange del Miglio

UNA GARA DI MARCIA PER TENERE VIVO LO SPIRITO E LA PASSIONE PER LO SPORT

di *Marco Tomassini*

Il 25/06/2017 si è svolto nel Parco della Pace di Grottarossa il **Campionato Laziale U.N.V.S. di Marcia su strada**, anticipato il giorno precedente dall'omologo Campionato di corsa su strada.

Per chi non lo sapesse l'U.N.V.S. acronimo di "**Unione Nazionale Veterani dello Sport**" è un'Associazione riconosciuta ufficialmente dal CONI in qualità di "Associazione Benemerita di interesse Sportivo" ed è nata nel 1954. Tra i suoi scopi cito tra gli altri "**Tenere vivo lo spirito e la passione per lo Sport**" e "**Prestare solidarietà in favore dei colleghi veterani ed aiuti ai soci che si trovino in difficoltà**" il che li pone obiettivamente vicino al nostro modo di vedere le cose. Tornando alla cronaca, la gara che inizialmente doveva essere di 5.000 metri è stata successivamente ridotta a 3.000 metri a causa del gran caldo nonostante si svolgesse su un percorso ombreggiato che ha in parte attenuato la calura. Il circuito di 400 metri da ripetere 7 volte e mezza su un terreno asfaltato nuovo di zecca, adattissimo quindi ad una gara di marcia. La competizione oltre ad essere Campionato UNVS riservato agli iscritti era anche **Trofeo Roma Nord** aperto anche a tutti gli altri atleti.

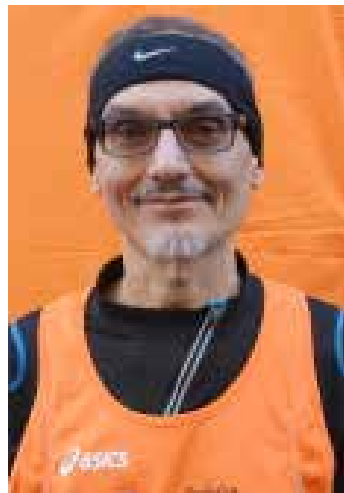
Alle 10 partenza e subito la gara assume una sua fisionomia con gli atleti più forti a livello maschile e femminile che si involano al di fuori della mia portata.

Io non posso fare altro che difendere il mio 5° posto con le unghie e con i denti dall'assalto di un atleta che mi tallona dall'inizio e, **anche se 3 km è una distanza troppo breve e veloce per me che ormai sono un marciatore da lunghe e lunghissime distanze**, non mollo e lo tengo a bada.

Sono l'unico orange in gara e voglio fare bella figura per me e per la società. All'ultimo giro decido che è giunto il momento di levarmelo di dosso e accelero al massimo pur mantenendo la tecnica corretta, staccandolo di una decina di metri. Alla fine ho il mio meritato 5° posto.

Per la cronaca la gara maschile è stata vinta da **Luigi Paulini** e quella femminile dalla **Campionessa del mondo della 20 km SF 60 Daniela Ricciutelli**.

Questa bellissima giornata di sport è finita con le premiazioni per tutti i concorrenti e **la promessa di rivederci tutti insieme per un'altra giornata di marcia e di amicizia.**



Alcuni dei partecipanti ai Campionati regionali UNVS di marcia



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

ANDARE A RITROVARE UN AMICO...

di Antonio Marino

Cari amici Orange questo non è il solito avviso, probabilmente lo avrete già capito dal titolo o dal fatto che per una volta ho voluto scrivere con la mia firma e non con quella della redazione, perché queste righe che vi apprestate a leggere sono dettate dai sentimenti più che dal regolamento della gara...

Carlo Tedeschi era un Orange così come lo siamo tutti noi: **un ragazzo semplice, educato, serio e rispettabile ma allo stesso tempo ironico e giocherellone.**

Con lui ho avuto la fortuna di condividere parecchie delle mie prime gare podistiche nonché alcune trasferte fatte in autobus e in macchina per raggiungere luoghi suggestivi come Campotosto e Amatrice.

Un ragazzo sempre con il sorriso stampato sul volto, **uno sguardo che aveva il potere di incoraggiarti e una parola sempre in grado di darti sollievo** lungo i duri percorsi affrontati sotto la terribile arsura estiva.

Ma il destino certe volte è indecifrabile e così un giorno di settembre del 2013 un terribile incidente si è portato via Carlo per sempre, lasciandoci attoniti e riempendoci di tristezza e lacrime. Ma un esempio così bello per tutti non poteva scomparire da un giorno all'altro e così insieme alla sua famiglia si decise di organizzare una gara che potesse ricordarlo a tutti coloro che gli hanno voluto bene e farlo conoscere a coloro che non lo avevano incontrato lungo il loro cammino. **"Chi vive nel cuore degli amici non muore mai ... Noi nel Tuo, Tu nei Nostri"** recitava uno striscione il giorno in cui si svolse la prima edizione della "Corri con Carlo". Ed è con questo spirito che cercammo di affrontare quella manifestazione in tuo ricordo.



Fu decisamente un'esperienza forte per tutti noi e personalmente mi toccò profondamente, a tal punto da non riuscire più a tornare nelle edizioni successive; non riuscivo ancora a metabolizzare quanto accaduto e il solo pensiero ahimè mi sconvolgeva. Sono passati quattro anni, un tempo tanto breve quanto maledettamente lungo in cui **i miei dubbi e le mie paure sono finalmente state superate dalla mia voglia di tornare a trovare un amico, a trovare te, Carlo.**

La "Corriamo con Carlo" - 5° memorial Carlo Tedeschi, si svolgerà **sabato 10 giugno 2017 alle ore 18.00** (con ritrovo alle ore 16.00), in **località SAN CATALDO, nel comune di SAN GIOVANNI INCARICO**, in provincia di FROSINONE.

La gara competitiva di 10 km su strada si svolgerà su un percorso molto lineare praticamente piatto; è prevista anche una passeggiata non competitiva a passo libero di 2,5 Km aperta a tutti. Il costo dell'iscrizione è di 10 € in pre iscrizione fino a venerdì 9 maggio; sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara e fino a mezz'ora prima della partenza con un

costo maggiorato. Invece per la passeggiata non competitiva ci si potrà iscrivere il giorno stesso della gara. **Pacco gara garantito per tutti e medaglia ricordo per tutti i finisher. Lungo il percorso sono previsti ben due ristori oltre al ricchissimo ristoro post gara preparato curato direttamente dai genitori di Carlo e dai suoi compaesani.** Sono previsti tanti premi per tutti: i primi tre assoluti maschili e femminili, i primi tre di ogni categoria e le prime cinque società.

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

Caro Carlo noi non ti dimentichiamo...



Il gruppone Orange in occasione del primo memorial Carlo Tedschi

OTTANTA .. VOGLIA DI ORANGE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Il Comando Comprensorio Cecchignola con la collaborazione dell'A.S.D. LBM Sport Team e con il Patrocinio della Fidal Lazio – Comitato Regionale, organizza per domenica 11 giugno la prima edizione della **“Cecchignola di Corsa”**, corsa su strada competitiva a carattere regionale sulla distanza di 10 km e non competitiva a passo libero sulla stessa distanza. Il percorso della gara si sviluppa interamente all'interno del comprensorio della Cecchignola.

Il costo dell'iscrizione per la competitiva e per la non competitiva è di 10 € con pacco gara composto da maglietta tecnica ed eventuali gadget. Le preiscrizioni alla manifestazione competitiva chiuderanno giovedì 8 giugno per le società mentre per gli individuali l'iscrizione continuerà fino a venerdì 9 giugno alle ore 20.00. In via del tutto eccezionale ci si potrà iscrivere anche domenica mattina 11 giugno fino alle ore 9.00 con una maggiorazione della quota d'iscrizione di 2 euro per oneri di segreteria.

L'iscrizione alla non competitiva può essere effettuata fino a 30 minuti prima della partenza senza maggiorazione della quota. La partecipazione alla manifestazione non competitiva è libera.

Il ritrovo della manifestazione è previsto al **Centro Sportivo dell'Esercito Italiano**, in via dei Cannonieri - zona Cecchignola - alle ore 08.00; la partenza della gara competitiva è prevista alle ore 09.30 ed a seguire sarà dato lo start anche alla passeggiata non competitiva. E' previsto un servizio di deposito borse a cura dell'organizzazione; vi sarà un ristoro lungo il percorso e uno a fine gara per tutti gli arrivati.

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

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

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

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

- 500 € con un minimo di 80 atleti arrivati;
- 400 € con un minimo di 60 atleti arrivati;
- 300 € con un minimo di 50 atleti arrivati;
- 200 € con un minimo di 40 atleti arrivati;
- 100 € con un minimo di 30 atleti arrivati;
- 50 € con un minimo di 15 atleti arrivati.

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



LA GARA REGINA DELL'ESTATE QUEST'ANNO RADDOPPIA!!!

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Eh si... avete capito bene: **quest'anno il Giro del Lago di Campotosto RADDOPPIA!!!** No no... non intendevamo che i chilometri da 25 diventano 50, ma semplicemente che oltre **alla classica distanza dei 25 km e spicci si affianca una gara minore molto interessante da 12 km** rivolta a coloro che magari non sono preparati per affrontare la gara più lunga. La gara regina dell'estate, giunta alla sua sesta edizione, quest'anno si svolgerà sabato 24 giugno e come al solito vedrà l'organizzazione della **Podistica Solidarietà** e della **Polisportiva Campotosto** sotto la sapiente regia della nostra **Lucia Perilli**; mi sembra superfluo dire che **tutti gli atleti Orange sono invitati a partecipare in massa per "affollare" le rive del bellissimo lago**. La gara regina, dalla lunghezza di 25,2 km si svolge su un percorso interamente asfaltato nello splendido scenario del Lago di Campotosto. Il percorso è molto scorrevole soprattutto nella prima metà in cui è previsto **un suggestivo passaggio sulla diga e un bellissimo attraversamento del lago**; nella seconda metà è leggermente ondulato ma sempre scorrevole almeno fino agli ultimi due chilometri dove **sospinti dal tifo dei cittadini abruzzesi saremo impegnati ad affrontare la salita che ci condurrà vincitori fino al traguardo!!** La gara di 12 km invece partirà sempre da Campotosto ma in **direzione inversa alla 25 km** con i primi chilometri decisamente in discesa fino a raggiungere la frazione di **Poggio Cancelli**; da qui dopo un breve giro all'interno del paese si ritornerà verso il traguardo di Campotosto, percorrendo l'ultimo tratto del percorso della gara lunga.

Anche quest'anno la Podistica viene incontro ai suoi atleti (ma anche atleti di altre società) **organizzando al costo di 13 € un pullman che partirà dalla nostra sede dello Scalo di San Lorenzo alle ore 06:45 e porterà gli atleti a Campotosto per poi riportarli in sede dopo la gara con partenza intorno alle ore 15:00**. Il viaggio in pullman vi permetterà di arrivare e tornare con una spesa minima e in grande relax. Per prenotare il vostro posto sul bus vi basterà andare nella gara fittizia **Un Bus per Campotosto** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"** specificando nei commenti se sarete accompagnati da qualcuno. Il ritrovo della gara è previsto dalle ore 08:00 presso l'edificio scolastico di via Roma dove avverrà la distribuzione dei pettorali e dove troverete i nostri gazebo e la task force pronti ad accogliervi. **La partenza della gara lunga è fissata alle ore 10:30 mentre la gara minore partirà alle 10:35**. Il costo dell'iscrizione alla gara lunga è di 15 € e da diritto ad un ricco pacco garantito per i primi 350 iscritti; superata questa soglia l'iscrizione senza pacco gara sarà pari alla metà. Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara al costo di 20 €. Il costo dell'iscrizione alla gara da 12 km è invece di 10 €. **Lungo il percorso sono previsti 5 ristori liquidi** (primi due solo acqua, gli altri tre con acqua e sali) mentre subito dopo l'arrivo è previsto **un ricco ristoro e il fenomenale pasta-amatriciana party gratuito** per tutti gli atleti e ad offerta libera per tutti gli accompagnatori.

Saranno premiati i primi 5 assoluti uomini e donne e primi 5 di tutte le categorie FIDAL maschili e femminili ad eccezione delle 70-75 e oltre che saranno accorpate in un'unica categoria.

La gara lunga da 25 km fa parte del calendario del criterium Top Orange e del Criterium Estivo mentre la gara minore da 12 km fa parte del criterium Trofeo Solidarietà.

Non perdetevi la gara che per noi Orange caratterizza l'estate: **troverete accoglienza, splendidi paesaggi, ottima cucina, una percorso molto bello, tanto tifo e sostegno e una grande organizzazione oltre naturalmente a tantissimi premi e una medaglia veramente bella per tutti i finisher.**

Tutti a Campotosto!!! Alé Podistica!!!



La partenza della passata edizione con in testa il nostro Marco 'Forrest' Taddei

IL FALSOPIANO PIÙ BELLO DEL MONDO!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

L'associazione sportiva dilettantistica Tivoli Marathon, l'associazione "lo corro con Max" e la pro loco di Jenne organizzano l'undicesima edizione de **"La Jennesina"**, corsa podistica sulla distanza di circa 10,5 km che si svolgerà **sabato 1 luglio** con partenza da Subiaco, presso il Monastero di S. Scolastica e arrivo a Jenne.

Una gara particolare per la bellezza del percorso che attraversa luoghi suggestivi, ricchi di storia e di testimonianze religiose ed artistiche di notevole interesse che vale la pena di conoscere in modo approfondito: **il Convento di San Francesco** (1327) con il vicino ponte medievale (1356), l'arco trionfale (1787), la concattedrale di Sant'Andrea (1789) e tutto il caratteristico rione che si snoda intorno alla **Rocca dei Borgia**, dove nacquero Cesare e Lucrezia Borgia. Poco fuori Subiaco, inerpicandosi per la **Valle Santa**, si incontrano i ruderi della Villa che l'imperatore Nerone si fece costruire a ridosso di tre sbarramenti artificiali del fiume Aniene ed i **Monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto**, che soli meritano una visita per le ricchezze artistiche che racchiudono e l'atmosfera di vera spiritualità che si respira.

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

Il percorso di gara resterà chiuso al traffico dalle ore 17:50 alle ore 19:30.

Il percorso si sviluppa su un tracciato panoramico che unisce i monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto (510m s.l.m.) con il centro storico dell'incantevole borgo medioevale di Jenne (850 m s.l.m.). **Immerso nelle bellezze naturali del Parco dei Monti Simbruini, il podista attraversa i luoghi sacri in cui visse Benedetto da Norcia e dettò la regola "Ora et Labora"**. Dopo aver affrontato 7,5 km di salite non troppo impegnative ma con pendenze variabili fino al 5%, si percorre la discesa di 2,5 km che conduce alle porte di Jenne dove, con un giro all'interno del paese di circa 500 metri si taglia, accolti dal caloroso pubblico e da suggestive musiche, l'agognato ed atteso traguardo. Il costo dell'iscrizione è di 10 €; le iscrizioni chiuderanno giovedì 29 giugno alle ore 20 ma sarà comunque possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza al costo di 12 €. Le premiazioni degli assoluti e delle categorie avverranno esclusivamente al termine della manifestazione. La gara fa parte del **Corto Circuito Run** che ci vede impegnati a confermare la vittoria dello scorso anno; inoltre fa parte del calendario del **Criterium Top Orange**, del **Trofeo Solidarietà** e del **Criterium Estivo**. Tanti buoni motivi per partecipare alla gara e cercare di portare quanti più orange possibili al traguardo di Jenne!!!



Gli Orange posano per la foto di gruppo presso il Monastero di Santa Scolastica

CON LA CORSA DELLE CILIEGIE TORNA IL CORTO CIRCUITO RUN

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Anna Laura Bravetti e Paola Patta

La società A.S.D. Atletico Monterotondo con il patrocinio della Regione Lazio e del Comune di Mentana, organizza la XVª edizione della **"CASTRUM RACE" - ex "Corri tra le Cerase"**, gara podistica su fondo misto (asfalto e sterrato) a carattere regionale di 10 km, sotto l'egida della F.I.D.A.L., che si svolgerà a **Castelchiodato** domenica 25 Giugno. La gara competitiva sarà affiancata da una non competitiva di 3,5 km.

La manifestazione appartiene al **Corto Circuito Run**, in cui la Podistica ha sempre dominato e non intende in alcun modo cedere il passo ad altre società; inoltre per quanto riguarda i nostri criterium fa parte del **Trofeo Solidarietà** e del **Criterium Estivo**. Fino a qualche edizione fa la gara era appunto denominata "Corri tra le Cerase" per indicare e celebrare uno dei prodotti locali più famosi e genuini; il nome attuale della manifestazione ovvero "Castrum Race", richiama alla memoria il nome antico del paese di Castelchiodato che appunto nell'antichità sembra derivasse da Castrum Deodati.



Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 8:30 in Piazza G. Matteotti; la partenza della competizione agonistica è prevista alle ore 9:30. La Società organizzatrice disporrà lungo il percorso rifornimento liquidi durante la gara e ristoro a fine competizione. La quota d'iscrizione è di € 10 per la gara competitiva e dà diritto per i primi 400 iscritti al pacco gara (per i successivi iscritti la quota sarà di € 7 senza pacco gara); la quota per la non competitiva è di € 5. Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara fino ad un'ora dalla partenza. Le preiscrizioni per la competitiva chiuderanno venerdì 23 giugno alle ore 19:30. Le premiazioni verranno effettuate a fine gara e al termine della redazione delle classifiche ed i premi saranno consegnati esclusivamente il giorno della gara.

Saranno premiati **per gli assoluti i primi 3 uomini e le prime 3 donne al traguardo**. Inoltre saranno premiati i primi 5 uomini per le categorie A, B, G, H, L ed i primi 10 uomini per le categorie C, D, E, F; le prime 3 donne per categorie A, B, G, H, L ed le prime 5 donne per le categorie C, D, E, F (Le categorie sono elencate in fondo all'avviso).

Saranno premiate **le prime 6 società con maggior numero di atleti arrivati al traguardo** con rimborsi spese, come di seguito elencato: 1ª € 500 (con minimo 70 atleti); 2ª € 400 (con minimo 60 atleti); 3ª € 300 (con minimo 50 atleti); 4ª € 200 (con minimo 40); 5ª rimborso spese € 100 (con minimo 30); 6ª rimborso spese € 50 (con minimo 15 atleti). Per la non competitiva vi sarà un riconoscimento per i primi tre arrivati uomini e donne.

CATEGORIE UOMINI:

A (1994 - 1998); B (1982 - 1993); C (1977 - 1981); D (1972 - 1976); E (1967 - 1971); F (1962 - 1966); G (1957 - 1961); H (1952 - 1956); I (1947 - 1951); L (1942 - 1946); M (1941 e prec.).

CATEGORIE DONNE:

A (1994 - 1998); B (1982 - 1993); C (1977 - 1981); D (1972 - 1976); E (1967 - 1971); F (1962 - 1966); G (1957 - 1961); H (1952 - 1956); I (1947 - 1951); L (1942 - 1946); M (1941 e prec.).

Per giungere a Castelchiodato ci sono tre possibilità:

- dalla via Nomentana proseguire per la Strada provinciale Palombarese; al km 29 della via Palombarese si incontra l'incrocio per Castelchiodato;
- dalla via Tiburtina proseguire fino a Guidonia; proseguire in direzione Sant' Angelo Romano; continuare quindi fino alla via Palombarese sulla quale, al 29° km si incontra il bivio per Castelchiodato;
- dalla via Salaria andare in direzione Rieti fino a Monterotondo Scalo; imboccare la Tangenziale "San Martino" e seguire le indicazioni stradali per Castelchiodato.

UN CHILOMETRO IN PISTA A TUTTA VELOCITÀ!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Giovedì 6 luglio, presso lo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini", si svolgerà la 5ª edizione del "Trofeo Vitamina". Il Trofeo vedrà tantissimi atleti competere in pista sulla distanza dei **1000 metri** per cercare la migliore prestazione su tale distanza. L'evento è organizzato dal Vitamina Running Team in collaborazione con LBM Sport. Il ritrovo della manifestazione è previsto all'interno dello Stadio "Nando Martellini" dalle ore 16:00 in poi per il ritiro dei pettorali; come da tradizione saranno effettuate diverse batterie sulla base dei tempi dichiarati dagli atleti.

Il via alla prima batteria sarà dato alle ore 17:30 e a seguire partiranno tutte le altre batterie. Il costo dell'iscrizione è di

5 € e sarà possibile iscriversi entro le ore 20:00 del 4 luglio; all'interno dello stadio sarà allestito in loco un servizio di deposito borse per tutti gli atleti. Saranno premiati i **primi tre assoluti uomini e donne** nonché il primo di ogni categoria maschile e femminile. Il cronometraggio sarà a cura della T.D.S. Timing Data Service. **Una nuova sfida vi attende ... sarete in grado di battere il vostro personale sul chilometro??? Noi siamo sicuri che ce la farete!!**

Elena Monsellato e Francesca Lippi



PRIMA SI CORRE E POI ... SI MANGIA!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Sabato 1 Luglio, dopo il successo delle passate edizioni, ritorna la "Corsalsiccia", gara podistica organizzata dal Circolo Culturale Nemesis Onlus in collaborazione con Lombardi Sport e la Podistica Pontinia, con il patrocinio del comune di Pontinia. La gara si svolge su terreno pianeggiante, un percorso cittadino di 9 km che attraverserà la città di Pontinia; il ritrovo è fissato alle 16:30 in Via Giulio Cesare, nei pressi del campo sportivo comunale "R. Caporuscio", mentre la partenza verrà data alle 19:00. Il tempo massimo per concludere la gara è di 1 ora e 30 minuti. Sono previsti tre ristori lungo il percorso e un pasta party al termine della gara. La quota di iscrizione è

di € 10, in preiscrizione entro il 29 giugno alle ore 19:00, comprensiva di pacco gara (**500 grammi di salsiccia e prodotti alimentari** che verrà consegnato al termine della competizione) previsto per i primi 450 iscritti; ad esaurimento dei pacchi gara la quota di iscrizione alla gara sarà di 5 €. Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza della gara. Al termine della gara saranno messe a disposizione degli atleti le docce dell'impianto sportivo R. Caporuscio. Saranno premiati i **primi tre classificati e le prime tre classificate assoluti**, mentre per le categorie saranno premiati i primi cinque uomini delle categorie A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70 e oltre e le prime cinque donne delle categorie A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I 60 e oltre. Previsti premi anche per **le prime cinque società** con il maggior numero di atleti giunti al traguardo (con un minimo di 20 atleti classificati), con i seguenti premi: 1ª rimborso 60% costo del pettorale + trofeo; 2ª rimborso 50% costo del pettorale + targa; 3ª rimborso 40% costo pettorale + targa; 4ª rimborso 30% costo pettorale; 5ª rimborso 20% costo pettorale.

Parte dell'incasso verrà devoluto in beneficenza a "Gioco, Cresco e Imparo", associazione a promozione sociale che opera sul territorio dal 2012 con l'obiettivo di creare opportunità di integrazione per bambini con bisogni speciali.

L'arrivo vittorioso di Domenico Liberatore all'edizione 2015



T
R
I



A



T

H

L

O

N



IL MEZZO IRONMAN DI PESCARA

di Giancarlo Di Bella

Cari Amici il 18 Giugno con molti compagni di squadra ho avuto l'opportunità di partecipare ad una competizione internazionale: **Il Mezzo Ironman Pescara**. Questa volta per via degli orari dei treni e dello sciopero in atto mi vedo costretto a partire il venerdì pomeriggio...poco male avrò più tempo per prepararmi...

Dunque i circuiti Bike e Run sono completamente ridisegnati. Due Giri Bike nell'entroterra abruzzese e due circuiti Run fra il ponte sul mare e la Parco dannuziano. Per il Nuoto due giri.

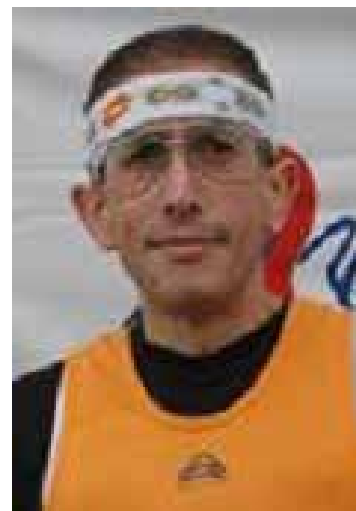
Il sabato si dedica interamente a preparare la zona cambio lasciando le sacche per il cambio Nuoto Bike e Run e lasciare la bici.

Arriviamo alla mattina della gara.

Il tempo è bellissimo sole e caldo...ma il mare è mosso... Pazienza si nuota un po' meno...

I Circuiti Bike e Run spettacolari Ragazzi! molto belli, peccato per il nuoto.

Ottimi i risultati individuali e di squadra.



A presto!





NOTIZIE SOCIALI

MAGGIO: AGLI ORANGE NON MANCA IL CORAGGIO!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Uno dei momenti più emozionanti della Race For The Cure: il rilascio di centinaia di palloncini rosa



Cari atleti orange, eccoci arrivati al resoconto del **mese di Maggio** nel quale abbiamo avuto di celebrare la Festa del Lavoro e la Festa delle Mamme, due capisaldi della nostra esistenza. Nonostante il caldo inizi ad affacciarsi lungo le nostre giornate, gli atleti orange non si sono per nulla scoraggiati ed hanno colorato le strade ed i sentieri della Capitale e non solo; infatti in questo periodo iniziano ad aumentare le gare trail che si svolgono sulle montagne laziali ed abruzzesi. Come oramai da tradizione il mese di Maggio ci ha visto ottenere notevoli risultati podistici sia a livello societario che a livello individuale.

In particolare la Podistica Solidarietà ha ottenuto i seguenti piazzamenti:

1° posto



Race for Children
Race for The Cure,
50 km nei tre Comuni della Val Santa
Maratonina di Villa Adriana
Trail dei Monti Lucretili

2° posto

Staffetta 12xMezz'ora con le nostre Ladies
 Ecomaratonna Monti della Tolfa (42 km)
 Ecotrail Monti della Tolfa (16 km)

3° posto

Corri Bravetta
 Triathlon Olimpico del Lago di Vico
 Vale Correre.

4° posto

1° Maggio - Lavoro in...Corsa!
 Alsium Trail
 ASTRadacorsa
 Let's Trail

5° posto

Spartan Divertical Race
 MAMI Run

PER QUANTO RIGUARDA GLI ASSOLUTI IL MESE DI MAGGIO HA VISTO RISULTATI DI RILIEVO PER I NOSTRI TOP.
in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Domenico Liberatore

1° assoluto Maratonina di Villa Adriana
2° assoluto Corsa del Narciso
4° assoluto 1° Maggio - Lavoro in...Corsa!
5° assoluto alla Race for The Cure



Danilo Osimani

3° assoluto MAMI Run
5° assoluto Maratonina
di Villa Adriana



Alfredo Donatucci

3° assoluto
Vivicittà nel Carcere di Rebibbia



Emiliano Flore

4° assoluto
Cross Parco Avventura



Carlo Pallini

4° assoluto
50 km nei tre Comuni della Val
Santa



Antonio Capuano

4° assoluto
Corri per le Torri

IN AMBITO FEMMINILE LE NOSTRE RAGAZZE HANNO OTTENUTO I SEGUENTI RISULTATI:



Carola Norcia
vincitrice
Forum Cross



Oksana Lysyk
vincitrice
Ecotrail San Domenico Savio



Annalaura Bravetti
2^a assoluta
Maratonina di Villa Adriana



Chiara Battocchio
2^a assoluta
ASTradacorsa



Roberta Arquilla
2^a assoluta
Triathlon Olimpico del Lago di Vico



Marcella Cardarelli
3^a assoluta
Race for Children



Maria Casciotti
3^a assoluta
Etrurian Trail



Cristina Craescu
4^a assoluta
ASTradacorsa



Jessica Limentani
5^a assoluta
ASTradacorsa

Vorremmo inoltre dare risalto ai risultati ottenuti da due nostre grandi guerriere che alla RACE FOR THE CURE hanno gareggiato nella categoria speciale delle **Donne in Rosa** ovvero **Stefania Pomponi e Roberta Ricci** rispettivamente giunte 3^a e 4^a assoluta!!!

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

RACE FOR CHILDREN	per gli uomini	1° Luca Pretolani e Rocco Michele Buonfiglio 3° Giuseppe Mauro Dell'Olio e Angelo Petruzzelli
	per le ladies	2° Emma Salvatore e Francesca Lippi 3° Maria Rosaria Fantini
TRAIL IN MINIERA	per gli uomini	3° Paolo Giovannini
	per le ladies	2° Patrizia De Angelis e Elisa Tempestini 3° Roberta Ricci, Francesca Lippi, Anna Marina Cutellè Chiara Battocchio;
UNA STORIA DI AZZURRO E AMICIZIA		
mezza maratona	per gli uomini	1° Paolo Giovannini
	per le ladies	1° Anna Marina Cutellè e 2° Francesca Boldrini;
gara da 10 km		1° Gianni Paone;
TRAIL DEI MONTI LUCRETILI	per gli uomini	2° Giuseppe Chialastri e 3° Domenico Nuzzi
	per le ladies	1° Cristina Maurici, 2° Antonella Abbondanza e Ombretta Spuri 3° Ionela Daniela Vanescu;
RACE FOR THE CURE	per gli uomini	1° Alfredo Corda
	per le ladies	1° Valeria Dello Stritto e 3° Chiara Ceccarelli
50 KM NEI TRE COMUNI DELLA VAL SANTA		2° Mauro Ugolini e Christian Hubler
TROFEO CITTÀ DI SEZZE		1° Elisa Tempestini e 3° Pinuccia Pisano
CRONOSCALATA AL TUSCOLO		1° Alessandro Argentieri
1° MAGGIO - LAVORO IN...CORSA!		1° Roi Piermarini
MAMI RUN		3° Augusto Iadaluca e 2° Jessica Limentani
ASTRADACORSA		1° Gianni Paone
SPARTAN DIVERTICAL RACE		2° Mauro Chialastri

ECOTRAIL SAN DOMENICO SAVIO	3° Marco Stravato e 2ª Laura Parisella
MARATONA D'EUROPA	3° Carlo Pallini
ALSIUM TRAIL	1° Gianni Paone
ECOTRAIL DEI MARSII	1ª Ionela Daniela Vanescu e 2ª Cristina Maurici
CAMPESTRE OASI DI NINFA	2° Gianni Paone
RINCORRIAMO LA PACE	3° Mario Pipini
LET'S TRAIL	1° Vincenzo Carnevale
VALE CORRERE	2° A. Manuel Soares Pereira
STRACECCANO	3ª Elisa Tempestini
VESUVIO SKY MARATHON	2ª Germana Bartolucci
PENTRO TRAIL	2° Ettore Golvelli e 2ª Ionela Daniela Vanescu
CAMPESTRE FESTA DELLO SPORT	1° Gianni Paone
TRAIL RENSEN	1° Domenico Nuzzi
TRIATHLON OLIMPICO del Lago di Vico	2° Rogerio Dos Santos e Stefano Valeou.

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che sta momentaneamente sostituendo Giampiero Decinti nella paziente opera di raccolta dei risultati ottenuti dalla nostra squadra e da tutti gli atleti Orange; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it.

Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Giugno e augurare a tutti voi buone corse!!!

PARTE IL CRITERIUM ESTIVO [CE]

di **Marco Taddei**

Anche quest'anno stiamo per dare il via al **Criterion Estivo!!!**

Purtroppo non ci sarà il consueto start con la significativa corsa del Solstizio d'Estate che è stata annullata e questo me ne duole!!

Partiremo con il **Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo Master**, per la quale affrettatevi a fornire la partecipazione !!!

Il Criterion Estivo **intende portare gli Orange non solo per "mari e per monti", località tipiche delle gare d'estate, ma soprattutto nella pista di Atletica Leggera** per cimentarsi nella corsa, nei salti e nei lanci.

Un Master in Atletica Leggera compete con la prestazione (misura o tempo) in funzione della categoria dato che determina un punteggio.

Tutti possono competere ma soprattutto divertirsi e scoprirsi magari ottimi lanciatori o saltatori !!!

Abbiamo tanti Criterion (TOP, Solidarietà, Atletica Leggera, Corto Circuito) che non bastano più i colori per differenziarli e allora usiamo dei TAG nel nome della gara.

Le gare di Criterion Estivo saranno unicamente quelle contrassegnate dal suffisso (CE), e che sono riportate sul Regolamento del Criterion.

REGOLAMENTO CRITERIUM ESTIVO DEL 2017

COMPOSIZIONE DEL CALENDARIO Il calendario è composto da circa 30 gare.

Il calendario è suscettibile a variazioni, che saranno comunicate con giusto anticipo.

L' impegno è quello di mettere gli atleti in condizione di assumere impegni precisi, senza rischiare variazioni solo perché ci sono pochi iscritti o perché si aggiunge una nuova gara all'ultimo momento. Tutte le gare in calendario sono di Criterion a prescindere dal numero di partecipanti.

Unicamente le gare elencate di seguito, nel Regolamento, fanno parte del Criterion Estivo.

Segue Elenco delle gare possibili Giugno / 17Luglio, a breve aggiorneremo Agosto/Settembre

- | | |
|---|--|
| - Trofeo Regionale Velocità - Mezzofondo Master | - Arrampicata Tolfa |
| - Giro del Lago di Campotosto | - Attraverso Castel S.Pietro |
| - Castrum Race | - Roma By Night |
| - La Jennesina | - Circeo |
| - Campionato Regionale Master | - Maratonina Nuova Florida |
| - Trofeo Vitamina | - Tagliacozzo |
| - Atletica di sera (I) | - CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA |
| - Corsa de' Noantri | - Millenium Running |
| - Corri a Fondi | - Staffetta 12x1 ora |
| - Atletica di Sera (II) | - Corsa del Pane Genzanese |
| - Trofeo S. Croce | - Trofeo Podistica Solidarietà |
| - La Speata | |

Alcune delle nostre Ladies vincitrici del Criterion Estivo 2016



CLASSIFICA GARA E ATTRIBUZIONE DEI PUNTI

La partecipazione alle gare in calendario comporta l'assegnazione di punti, secondo le regole di seguito elencate:

> **Ogni gara mette in palio il seguente punteggio:**

- **50 punti al primo classificato** e a scalare di un punto per le seguenti posizioni in classifica, fino a distribuire 1 punto a tutti gli arrivati oltre il 50° posto
- **20 punti bonus per gare fuori regione**
- **20 punti bonus a tutti i partecipanti alla gara, se la Podistica Solidarietà risulta prima classificata come squadra** (i bonus sono cumulativi)

> **Per le gare di Atletica Leggera** verrà calcolato il punteggio ottenuto nella prestazione, in base alla categoria FIDAL, sia si tratti di corse, concorsi o lanci.

> **Le gare di Atletica Leggera attribuiscono al Criterium punteggio doppio**

> **Ogni gara di Criterium è valida per il punteggio.** Non è previsto un numero minimo di partecipanti

> **Vengono stilate parallelamente due classifiche: una maschile e una femminile.**

> **Non vengono stilate classifiche per categorie di età.**

> **Alcune gare potranno avere punteggio doppio per incentivare la partecipazione** ad attività di Atletica Leggera, promuovere gare organizzate dalla Podistica Solidarietà o per gratificare iniziative aggreganti o con premi appetibili.

CLASSIFICA GENERALE DEL CRITERIUM

La classifica viene stilata prendendo in considerazione la somma dei punti di Criterium totalizzati dagli atleti.

Alla fine dell'estate vengono premiati i primi 8 della classifica maschile e le prime 8 della classifica femminile.

Può succedere che copiando le gare dell'anno precedente qualcuna risulti apparentemente di Criterium, ma sarà mio compito controllare ogni mese la corretta edizione del Calendario.

Il Calendario è ancora da terminare, in quanto alcune gare ancora non sono state ufficializzate. Per ora è aggiornato fino al 16 Luglio. Ma potrebbe subire qualche piccola variazione.

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



SOLIDARIETÀ

DONAZIONE DI SANGUE: APPUNTAMENTO DEL 15 LUGLIO

di Redazione Podistica

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

**L'appuntamento con l'emoteca di AdSpem è fissato per
Sabato 15 luglio
presso la sede della Podistica Solidarietà
in via dello Scalo di San Lorenzo 16
ore 08:00 - 12:00**



L'emoteca **sarà operativa dalle ore 8:00 in punto** ma noi vi invitiamo a venire anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari.

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

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

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

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

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

Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia sul sito.

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo seguente

"Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore

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

**FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!
Ci vediamo sabato 15 luglio ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!**

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

“PRIMA SALVA UNA VITA, POI GODITI L’ESTATE!” - VADEMECUM DEL DONATORE

di *Redazione Podistica*



CHI DONA IL SANGUE SALVA UNA VITA!

COME DONARE IL SANGUE? Possono donare il sangue tutte le persone sane con età compresa tra i 18 e i 60 anni e di peso corporeo superiore a 50 Kg. Non occorre portare delle analisi del sangue perché quelle necessarie per utilizzare il sangue vengono fatte al momento della donazione; portare invece un documento valido di riconoscimento e la tessera sanitaria.

EVITARE DI VENIRE DIGIUNI: è permessa una leggera colazione a base di carboidrati: caffè, tè, succhi di frutta, spremute, fette biscottate, marmellata, miele. Una donazione di sangue intero dura in media 10 minuti, da 30 a 60 minuti per una donazione in aferesi (donazione di singoli emocomponenti). Un medico o un infermiere professionale effettua il prelievo dal donatore disteso su di una poltrona. Dopo un'accurata disinfezione della cute, viene inserito l'ago in una vena e il sangue viene fatto scendere dal donatore alla sacca di raccolta che è posizionata in basso rispetto al donatore.

È UNA PROCEDURA CONTROLLATA E SICURA: Tutti gli aghi e i tubi del circuito del prelievo sono sterili e monouso cioè vengono utilizzati una sola volta. Non c'è rischio di contrarre alcuna malattia infettiva. Il sangue donato viene nuovamente generato dal corpo del donatore che recupera tutti i fluidi persi nella donazione nell'arco di 24 ore.

LA DONAZIONE PUÒ ESSERE “OCCASIONALE” O “PERIODICA”. Il donatore è periodico quando si reca per più di due volte presso una struttura trasfusionale per rinnovare l'atto della donazione.

PERCHÈ DONARE IL SANGUE? La donazione di sangue è un gesto di infinito amore che permette a molte persone di continuare a vivere.

INOLTRE: È INDOLORE E PRIVA DI RISCHI. Il materiale adoperato per il prelievo è sterile e monouso, a garanzia del donatore e del ricevente e' preceduta da una visita medica da' diritto ad una giornata di riposo retribuito per i lavoratori dipendenti

Ad ogni donazione vengono eseguite le seguenti analisi:

gruppo sanguigno, ricerca anticorpi irregolari anti-eritrociti, emocromo, ALT, test per epatite B e C, HIV, sifilide.

Per il donatore periodico, inoltre una volta l'anno, vengono eseguiti i seguenti esami:

creatinemia, glicemia, protidemia ed elettroforesi proteica, colesterolemia, trigliceridemia ferritinemia.

AVERE CURA DELLA PROPRIA SALUTE: UN'OTTIMA RAGIONE PER DONARE IL SANGUE!

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@tiscali.it - Facebook: [facebook.com/gruppoarcheodlfroma](https://www.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 - LUGLIO 2017

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
01/07/17	09:00	Runner in Vista	Gravellona Toce (VB) Italia	5.000
01/07/17	16:00	Campionati Regionali individuali Master su pista [CAL] [TOP] [CE]	Latina / Roma (Farnesina) (RM) Italia	5.000
01/07/17	17:00	6 ore dei Conti 3ª edizione	Serra de' Conti (An) Italia	0
01/07/17	18:00	La Jennesina [TOP][CE][CC] 12ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.200
01/07/17	18:30	10K d'lu Mont 12ª edizione	Monsampaolo del Tronto (AP) Italia	10.000
01/07/17	18:30	Corsa della Trebbiatura 1ª edizione	Isola Sacra - Fiumicino (RM) Italia	7.300
01/07/17	19:00	CorSalsiccia 5ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000
01/07/17	19:00	Maratonina di Bolsena 10ª edizione	Bolsena (VT) Italia	9.600
01/07/17	19:00	Maratonina Festa dello Sport	Artena (FR) Italia	9.000
01/07/17	19:30	Corri Gavignano 2ª edizione	Gavignano (RM) Italia	9.000
01/07/17	21:30	Notturna Tre Torri 10ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000
02/07/17	09:00	Trail Difesa di San Biagio 2ª edizione	Montescaglioso (Mt) Italia	18.000
02/07/17	09:30	Tre Campanili	Vestone (Bs) Italia	21.097
02/07/17	10:00	Lucoli Trail 2ª edizione	Lucoli (AQ) Italia	17.000
02/07/17	17:30	Trail del Monte Tifata 4ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	16.000
02/07/17	18:00	Giro podistico dell'isola di Lampedusa 1ª edizione 1ª prova	Lampedusa (AG) Italia	7.000
02/07/17	19:30	Un'Americana in pista 2ª edizione	Campo Coni - Via Botticelli - Latina (LT) Italia	1.000
03/07/17	18:30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 17ª edizione 1ª prova	Ponza (LT) Italia	7.000
04/07/17	18:00	Giro podistico dell'isola di Lampedusa 1ª edizione 2ª prova	Lampedusa (AG) Italia	10.000
04/07/17	18:30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 17ª edizione 2ª prova	Ponza (LT) Italia	1.500
05/07/17	18:30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 17ª edizione 3ª prova	Ponza (LT) Italia	6.500
06/07/17	17:30	Trofeo Vitamina [CAL] [CE] 5ª edizione	Stadio Nando Martellini "Terme di Caracalla" - Roma (RM) Italia	1.000
06/07/17	18:00	Giro podistico dell'isola di Lampedusa 1ª edizione 3ª prova	Lampedusa (AG) Italia	8.000
07/07/17	17:00	Corsa del cocomero 3ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000
07/07/17	18:00	Giro podistico dell'isola di Lampedusa 1ª edizione 4ª prova	Lampedusa (AG) Italia	7.000
07/07/17	18:30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 17ª edizione 4ª prova	Ponza (LT) Italia	9.400
08/07/17	15:00	Val Nerina XTrail- Parco Batteria 2ª edizione	San Liberatore - Terni (TR) Italia	18.000
08/07/17	18:00	Corri sul Nera 6ª edizione	San Liberato di Narni - Narni (TR) Italia	9.000
08/07/17	18:00	Gay Run 4ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	5.000
08/07/17	18:30	Maratonina Rimini-Verucchio 34ª edizione	Arco di Augusto - Rimini (RN) Italia	21.000
08/07/17	19:00	Corri Roccegorga 6ª edizione	Roccegorga (LT) Italia	7.600
08/07/17	19:30	Corri Orte 1ª edizione	Orte (RM) Italia	9.000
08/07/17	19:30	Palestrina Archeologica	Palestrina (RM) Italia	9.000
08/07/17	20:30	Corsa Amici del Cuore 1ª edizione	Alatri (FR) Italia	8.000
08/07/17	20:30	La Corsa dei Ciclopi	Alatri (FR) Italia	8.000
08/07/17	20:30	Notturna di Scerne 24ª edizione	Via Volturmo - Scerne di Pineto (TE) Italia	9.500
08/07/17	20:45	White Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000
08/07/17	23:00	Gran Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	90.200
09/07/17	08:30	Ecomaratona del Ventasso Busana 15ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195
09/07/17	08:45	Ecomaratona del Ventasso - Cadoniche Trail 3ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	18.000
09/07/17	09:00	British 10K London Run	Londra (EE) Inghilterra	10.000
09/07/17	09:00	Maratona di Sanpietroburgo 28ª edizione	Sanpietroburgo (EE) Russia	42.195
09/07/17	09:30	Medium Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	29.200
09/07/17	09:30	Trail dei Borbone 2ª edizione	Oasi WWF - Caserta (Ce) Italia	10.000
09/07/17	09:30	Trofeo AVIS Stroncone 6ª edizione	Stroncone (TR) Italia	12.000
09/07/17	10:00	Fast Trail dei Monti Simbruini	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	16.300
09/07/17	10:00	Great North Run Newcastle	Gateshead - Newcastle (EE) Gran Bretagna	10.000
09/07/17	10:00	Trail del Campanaro	Poggio Picenze (AQ) Italia	13.000
09/07/17	18:00	Giro delle Contrade 22ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	7.600
12/07/17	18:30	Atletica di Sera [CAL][CE] 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1
14/07/17	19:30	La Bastardissima	Piazza del Popolo - Bastardo (PG) Italia	9.200

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

15/07/17	14:00	Asolo 100 7ª edizione	Asolo (TV) Italia	100.000
15/07/17	20:30	Cascatalonga 26ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000
15/07/17	20:30	Notturna Apriliana 4ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000
16/07/17	09:00	Ultramaratona del Terminillo 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	43.000
16/07/17	09:00	Ultramaratona del Terminillo 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.000
16/07/17	09:30	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 9ª edizione	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000
16/07/17	09:30	Trail della Duchessa 3ª edizione	Corvaro (RI) Italia	23.000
16/07/17	19:00	Corri a Fondi [CE] 7ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.000
16/07/17	21:00	Corri Amelia 13ª edizione	Amelia (TR) Italia	6.350
16/07/17		Settecatlon (C.C.)	Settecamini (RM) Italia	10.000
19/07/17	18:00	Atletica di Sera [CAL][CE] 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1
19/07/17	21:00	Bombolo Run 1ª edizione 2ª prova	Parco Marecchia - Rimini (Rn) Italia	2.080
20/07/17	20:30	L'Americana in pista 1ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma (RM) Italia	4.000
21/07/17	21:00	Casaglia - San Luca 35ª edizione	Piazza della Pace - Bologna (BO) Italia	10.200
22/07/17	05:46	Alba Run	Rotonda a Mare - Senigallia (An) Italia	8.000
22/07/17	05:46	Albarun Senigallia 1ª edizione	Senigallia (An) Italia	8.000
22/07/17	17:00	Corriamo sul Monte Artemisio 13ª edizione	Velletri (RM) Italia	11.500
22/07/17	17:30	Giano Vetusto 2ª edizione	Boschi di San Salvatore - Giano Vetusto (Ce) Italia	18.000
22/07/17	18:00	Cross dei Cimini 2ª edizione	Pineta dei Cimini - Canepina (VT) Italia	8.000
22/07/17	21:30	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800
23/07/17	06:00	Triathlon Internazionale di Roma 2ª edizione	Eur - Roma (EE) Italia	0
23/07/17	09:00	Corsa de' Noantri [TOP][CE] 13ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500
23/07/17	09:30	I Prati di Stroncone 2ª edizione	Stroncone (TR) Italia	18.000
23/07/17	17:00	EcoTrail della Fioritura di Castelluccio 2ª edizione	Parco dei Monti Sibillini - Forca di Presta (AP) Italia	14.500
23/07/17	18:30	Memorial Paolo Casalese 2ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.600
28/07/17	10:00	Orobie Ultra Trail 3ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000
28/07/17	17:30	Vertical EcoTrail Bagno 1ª edizione	Bagno Grande (AQ) Italia	3.500
28/07/17	20:00	Notturna di Collicello 18ª edizione	Collicello (TR) Italia	10.000
29/07/17	06:00	6000D 28ª edizione	Aime (EE) Francia	65.000
29/07/17	07:45	Australian Outback Marathon	Ayers (EE) Australia	42.195
29/07/17	17:00	Americanguria	Velletri (RM) Italia	150
29/07/17	17:30	Corsa dei Tre Comuni 12ª edizione	Rivisondoli (AQ) Italia	15.300
29/07/17	19:00	Corri Cisterna 3ª edizione	Cisterna di Latina (LT) Italia	9.000
29/07/17	19:00	Maratonina di Gradoli	Gradoli (VT) Italia	10.000
29/07/17	19:00	Memorial Alessandro Masi 15ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000
29/07/17	20:00	Night Trail Praia San Domenico 2ª edizione	Praiano (SA) Italia	11.000
30/07/17	06:07	Alba Trail - La Botte di Guidonia 3ª edizione	La Botte - Guidonia (RM) Italia	15.000
30/07/17	07:00	Trail delle Orchidee 3ª edizione	Passo Pura - Ampezzo (UD) Italia	48.300
30/07/17	07:15	Straca...sate 13ª edizione	Casatenovo (LC) Italia	21.000
30/07/17	08:30	Ultra Maratona del Gran Sasso 7ª edizione	S. Stefano di Sessanio - Castel del Monte (AQ) Italia	50.500
30/07/17	09:00	Trail delle Orchidee Short 2ª edizione	Passo Pura - Ampezzo (UD) Italia	20.000
30/07/17	09:30	EcoTrail Bagno 2ª edizione	Bagno Grande (AQ) Italia	14.500
30/07/17	09:30	TCC Trail Corto di Collepardo 1ª edizione	Collepardo (FR) Italia	20.000
30/07/17	18:00	Trofeo Santa Croce 8ª edizione	Sasso di Cerveteri (RM) Italia	2.000
30/07/17	18:00	Trofeo Santa Croce [CE] 8ª edizione	Sasso di Cerveteri (RM) Italia	5.000
30/07/17	19:00	Trofeo Madonna del Colle 11ª edizione	Lenola (LT) Italia	9.200

E FACCIAMO GLI AUGURI AI NATI NEL PROSSIMO MESE DI LUGLIO

di Redazione Podistica



- 1 luglio** Antonello Marrocco, Eleonora De Blasi, Giuseppe Foglietta, Lamberto Castellani, Marcello Vinci, Patrizia Santarelli
- 2 luglio** Antonio Adinolfi, Pietro Paolo Giuri
- 3 luglio** Alessandro Libranti, Antonella Falerno, Paolo Angiolillo
- 4 luglio** Michele Perrotta, Simone Montozzi
- 5 luglio** Domenico Nuzzi, Marco Rossetti, Stefano Dell'Aversana, Vito Avino
- 6 luglio** Luigi Cimmino
- 7 luglio** Matteo Campigotto, Stefano Perissutti
- 8 luglio** Alfredo Donatucci, Andrea Mosti, Danilo Bianchi, Gianluca Antonacci, Gloria Savini, Laura Cerami, Matteo Pavia, Maurizio De Franceschi, Susan Mary Jackson
- 9 luglio** Andrea Alfonso Capasso, Claudio Ubaldini, Cristiana Maria Mele, Maria Luisa Marcotulli, Riccardo Quacquarelli
- 10 luglio** Franco Panfili, Romano Maria Menicacci, Simone Danielle Mengoni, Tullio Pelosi, Valerio Salone
- 11 luglio** Armando Piccardi, Giuseppina Madonna, Leonardo Maria Brachetta, Luigi Sciarra, Stefano Narsete
- 12 luglio** Alfredo Giordani, Angelina Giuseppina Cavaleri, Antonio Maglione, Claudio Montefalcone, Daniele Boldorini, Sabrina Marino
- 13 luglio** Adele Abbondanza, Fausto Caronna, Liberato Fusco, Marco Piccinini, Mario Sabatino
- 14 luglio** Andrea Scaccia, Giovanni Altobelli, Giovanni Marano, Marco Taddei, Roberto Coccia, Stefano Capodacqua
- 15 luglio** Alberto Ferri, Francesca Beni, Giuliana Arioli, Giuseppe Quatrini, Laura Tomasino, Marco Santilli, Maurizio Battisti
- 16 luglio** Andrea Avino, Antonio Fera, Stefano Mazzamauro, Vincenzo Gulina
- 17 luglio** Antonio Scipioni, Guido Altieri
- 18 luglio** Emiliano Cozzi
- 19 luglio** Anna Maria Talini, Antonio Passeri, Gianluca Maurizi, Luca Rampioni, Marcello Clarizia, Maria Pia De Santis
- 20 luglio** Antonella Laudazi, Corrado Petrone
- 21 luglio** Adolfo Bacchetta, Antonio Cuomo, Giuseppe De Felicis, Marco Tresoldi
- 22 luglio** Antonio Lista, Giuseppe Di Giorgio, Luca Silvestri, Stefano Cataldi
- 23 luglio** Andrea Di Giacinto, Elisa Ferro Luzzi, Mario Pipini, Stefano Cipiccia
- 24 luglio** Angelo Dario Ascenzi, Antonino Grosso, Claudia Pecorari, Danilo La Marca, Massimiliano Marsella, Roberto Ferrara
- 25 luglio** Alessia Sburino, Chiara Spada, Cyril Bouvet, Flavio Marco Ambrosetti, Giancarlo Gherardi, Laura Spescha, Luca Ceglia, Riccardo Ferrazza, Susi Lidia Silvestri Atzeni
- 26 luglio** Franco Piccioni, Giulia Sodini
- 27 luglio** Alessio Petrelli, Andrea Del Viscio, Cosimo Selvaggi, Letizia Cocchetta, Luigi Mauro, Massimo Gallitto
- 28 luglio** Giuseppe Moccia, Italo Carpita, Sesto Santoni
- 29 luglio** Daniele Venturi, Gianluca Modesti
- 30 luglio** Andrea Scaramella, Anna Maria Di Luca, Fabio Marianecchi, Fabrizio Terrinoni, Giampiero Caprio, Nadia Dal Monte Casoni, Ubaldo Locicero
- 31 luglio** Antonio Fusco, Francesca Alimenti, Luca Ferrelli, Oscar Ivan Pinzon Bonilla, Stefano Gaiola

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