

la Podistica Solidarietà



TINFORMA



ANNO 19 - N. 196 APRILE 2019



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Contenuti

5 RESOCONTI

La mia maratona di Rimini *di Luca Pretolani*

Eccomi di nuovo a festeggiare con voi!! *di Natalino Aragona*

Niente di speciale *di Matteo Quintiliani*

La mia prima maratona!!! *di Massimo Brisigotti*

13 AVVISI *di Redazione Podistica*

Maratona di Roma: i consigli del Presidente

Una corsa immersa nel verde della Capitale

Attraverso le fantastiche Ville di Frascati

Attraverso la storia il fascino dell'Appia antica

A Monte Compatri un easy trail a portata di tutti

Corsa e libertà: ancora una volta a Rebibbia tutti dentro!!!

Alla Corri Bravetta per sostenere le popolazioni terremotate

22 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Messa del Maratoneta *di Marco Taddei*

A chi destinare il nostro 5 per mille *del Presidente*

Marzo: Roma-Ostia ancora da record per gli orange!!!

Il giro dei Sette Colli *di Ferdinando Silvestri*

Pasqua pe' smorza' l'Inferno *di Marco Taddei*

33 SOLIDARIETÀ

La staffetta per la Speranza *di Fabio Florio*

35 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*

36 DLF

38 CALENDARIO GARE - MAGGIO 2019

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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LA MIA MARATONA DI RIMINI

di Luca Pretolani

Questa gara doveva servire a testare la mia condizione e effettuare una tempo che mi consentisse di iscrivermi senza problemi a Boston e/o New York il prossimo anno, quindi **avrei dovuto approfittare di un percorso pianeggiante e veloce per "fare il tempo"**. Pronti via, dopo nemmeno 50 metri vengo praticamente sgambettato e buttato rovinosamente a terra, **ginocchio e gomito destro sbucciati e sanguinanti e anca destra dolorante**, ma devo reagire, e sebbene dolorante, mi rimetto in piedi e riprendo a correre mentre molti altri runners cercano di schivarmi mentre mi rialzo. Passata la paura e ripresomi dai colpi, mi pulisco le ferite con dell'acqua che mi ero portato, ho perso la concentrazione ma cerco di riprendermi, certo non è bello iniziare una gara di 42 km in questo modo, **ma posso arrendermi oppure combattere, ho deciso, si combatte!!!**

La situazione continua a essere caotica per diversi chilometri, si corre nel centro città, strade strette e molte curve, a rendere la cosa ancora più

caotica ci pensano ci spingitori di carrozzella che sono partiti alcuni minuti prima di noi, sono 5 o 6 per ciascuna carrozzella, la cosa è assolutamente nobile, però si dispongono tutti di fianco una all'altro occupando buona parte della sede stradale, noi arriviamo al doppio della velocità e non è facile trovare un varco.

Finite le carrozzelle e relativi accompagnatori il percorso si dirige verso sud a Cattolica e Misano, con mio stupore **la pavimentazione per lunghi tratti è una sorta di pavé che non agevola per nulla la corsa**, comunque riesco finalmente a trovare un gruppetto di atleti che vanno regolari al giusto passo e mi aggrego, peccato che così come si



è formato dopo poco il gruppetto si disunisce lasciandomi da solo in balia del vento

Passo alla mezza in 1h e 34' sto bene ma ancora non so cosa mi attende, arrivati a Misano, quando giriamo per tornare indietro mi rendo conto che sarà dura, c'è tramontana, non fortissima ma comunque in grado di fiaccarti perché te la trovi in faccia per chilometri e chilometri e alla fine ti prosciuga le energie poco alla volta.

Miracolosamente si forma un altro gruppetto di sei atleti me compreso, un ciclista al seguito infatti lo fa notare: **“dai che siete un bel gruppetto, restate uniti!!!”**.

Sono stato un ciclista anche io e mi rendo subito conto che dobbiamo unire le forze, chiedo collaborazione, cambi regolari, ma niente, **i maratonei sono indisciplinati e non collaborano**, alla fine ci rinuncio e proseguo del mio passo salutando la compagnia, finché non raggiungo uno che va forte e me lo tengo davanti come pacer per diversi chilometri, però poi si ferma a un ristoro e rimango da solo nuovamente.

Il percorso non è affatto veloce come pensavo, si corre su una ciclabile ma ci sono anche bici e passeggini e viandanti che devono essere schivati, inoltre ci sono numerose curve e rientranze, inoltre il vento ha portato molta sabbia sul percorso

rendendolo sdruciolevole e alle volte si è costretti a passare su tratti dove la sabbia accumulata da vento è spesso diversi centimetri costringendoti a rallentare e faticare enormemente: **insomma non è proprio come l'avevo immaginata**.

Al km 33 entro in crisi, cerco di bere e prendo le ultime maltodestrine, per un po mi riprendo ma sono proprio in riserva, do un'occhiata al Garmin, faccio 2 conti e decido di tirare i remi in barca, oggi non è giornata: la caduta, il vento, la sabbia, i lunghi tratti in solitaria hanno prosciugato le mie energie, potrei anche reagire e tenere duro ma vedo che non posso comunque fare il tempone che avevo in mente, quindi va bene così, **la chiudo senza spingere e mi accontento di 3h:12':37' che è comunque un buon tempo di qualifica per Boston/New York nella mia categoria**, magari in autunno proverò a fare di meglio, oggi non era proprio la mia giornata.

ECCOMI DI NUOVO A FESTEGGIARE CON VOI!!

di Natalino Aragona

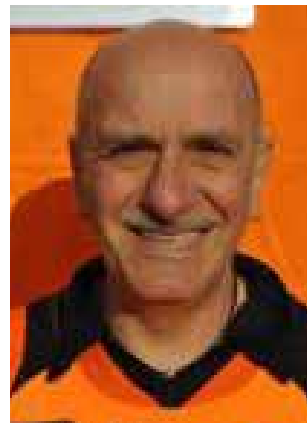
Dopo quasi 3 anni sabbatici sono tornato per calcare le strade con la selvaggia orda orange. Inizio l'anno con in testa la maratona di Roma ma con alcuni paletti imprescindibili. Il primo è proprio la Miguel che nonostante l'ho fatta senza spingere gli ultimi chilometri faccio fermare il cronometro a un secondo dal PB!! A quel punto mi sono detto che non avrei mai più corso con il freno tirato ed ecco che arriva il PB alla mezza della Panoramica e bissato dal PB alla Roma Ostia. **Non c'è due senza tre o meglio spero nel tre senza quattro!!!**

Eccomi pronto per la regina delle corse nella città Caput Mundi, sveglia piuttosto anticipata visto che mi sentivo riposato ben prima delle 5:30, colazione senza esagerare e via alla metro. Non piove e non siamo ancora molti a incamminarci, sorrisi, saluti qualche incoraggiamento e ci troviamo a risalire la strada verso il Colosseo come novelli gladiatori. Faccio su e giù per trovare il raduno degli orange, visto che la mail dove c'era scritto il punto la via è sparita misteriosamente dalla posta ma non mi riesce. Un po' mi scoccia, **la legione orange che urla prima della partenza mi gasa non poco**, vabbé sarà alla prossima. Un piccolo carico di sali e mi incammino nella mia gabbia, ecco la pioggia... mi sembrava strano non venisse a salutarci.

SI PARTE!!! I primi chilometri sono corsi per non cadere e io cado subito per un sacco buttato tra i piedi, nemmeno me ne rendo conto e prendo un buon ritmo, mi ero detto di stare sopra i 5'40"/km per accelerare dopo se ne avevo invece dopo pochi chilometri abbandono, sulla Cristoforo Colombo, i pacer delle 4h della seconda onda per correre a sensazione e mi accorgo di essere costantemente sotto i 5'30", dopo Ostiense percorriamo il lungotevere fino a percorrere via Conciliazione con la Maestosa presenza della **Basilica di San Pietro** e via per il Quartiere Prati, raggiungo i pacer delle 4h della prima onda e per farlo il 18° km lo chiudo a 4'58", capisco che a questo punto sarei scoppiato e quindi **imbriglio la voglia di strafare e comincio a usare la testa.**

Intanto il sole comincia a fare capolino tra le nuvole e la strada si fa tortuosa ma scorre anche

se riattraversato il Tevere vicino l'Olimpico la strada sembra non finire mai. Finalmente si curva e, per noi di Roma è chiaro che si ritorna verso il traguardo, i chilometri passano ma ora più lentamente tra una folla a tratti festosa. **È il centro di Roma che tutto il mondo ci invidia,**



ora il sole è più deciso e io comincio a sentire i chilometri nelle gambe. Piazza Navona ci accoglie con un inebriante coro di incitamento che continua fino a Piazza Venezia. Dobbiamo girare verso la Bocca della Verità e questa deviazione ci fa sentire ancora di più la stanchezza, **le ali della folla sembrano vogliono spingerci e anche se le forze sono quasi esaurite non vogliamo deluderli**, fiancheggiando Circo Massimo e una biga ci farebbe comodo davvero, curviamo e magicamente su viale San Gregorio ci appare l'Arco e il maestoso Colosseo.

Siamo davvero arrivati, la salitella è leggera con gli incitamenti che si fanno assordanti e la vista del traguardo ci toglie ogni sensazione di stanchezza o dolore, è fatta!!!

È finita in 3h58'36"!!! migliorato di 22 minuti rispetto a Roma 2016, ancora un PB, what else??



NIENTE DI SPECIALE

di Matteo Quintiliani

La grande fatica è raggiunta. Mi arresto poco dopo la linea del traguardo e blocco anche la registrazione GPS dell'orologio.

So di essere un principiante e di non aver fatto niente di speciale, ma di aver corso **con costanza e continuità per tutto il tempo**.

Davanti a me la folla dei corridori che mi hanno preceduto sono tutti disordinatamente avvolti nello sfavillio luccicante dei loro teli, come fossero confezioni pasquali appena aperte.

C'è chi esausto guarda a terra, chi è commosso con gli occhi lucidi, chi esulta braccia al cielo, chi morde la medaglia, chi posa davanti ai fotografi, chi è a lato buttato a terra seminudo senza scarpe, chi si abbraccia, chi tranquillamente chiacchiera, chi sgomita nella fila per accaparrarsi un bicchiere di birra.

C'è aria di festa, di una festa che sta per terminare in pieno giorno e gli invitati, ripresi i loro oggetti personali, si accingono al commiato.

Sorrido e mi ascolto: **il corpo esausto è appagato, i**



pensieri mi attraversano come nuvole veloci.

Ancora incredulo, sto cercando di ricordare quando e come tutto ciò sia cominciato.

"Hai corso la tua prima maratona." Mi dico.

"Hai battezzato così il superamento della tua più lunga corsa da 33 km." E ancora: "Volevi correre in natura, nei sentieri sulle colline e ti sei ritrovato nella tua odiata Roma caotica e nella più discussa fra le edizioni".

Accendo il cellulare. Avviso mia moglie che sono arrivato nei tempi previsti e soprattutto, tutto intero.

Penso agli allenamenti delle ultime 6 settimane, quando dopo una provocazione amichevole, ho deciso inconsciamente di iscrivermi a questa competizione: forse gli allenamenti più belli, modificati per sopperire alla mia preparazione incompleta per una maratona.

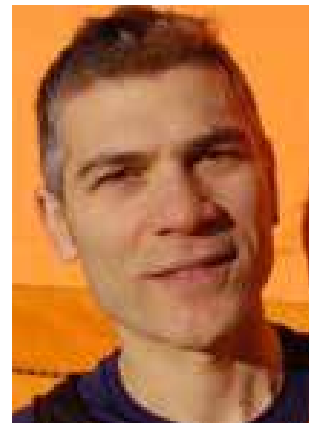
Realizzo concretamente ora il mantra che mi accompagna da quando poco più di un anno fa ho cominciato a praticare in maniera più strutturata la Corsa:

"Correre può solo essere una gioia. Non capita spesso di poter fare fatica con gioia."

Ed oggi, in questo contesto, in mezzo a tutta questa gente, nel pieno di tutte le nostre ambivalenze e contraddizioni umane, scopro che questa fatica ha più valore e più energia, se condivisa. Alé Podistica!

"Continuando ogni giorno questa semplice pratica, otterrete un meraviglioso potere. Prima di raggiungerlo, è qualcosa di meraviglioso, ma, una volta raggiunto, non è niente di speciale".

Shunryu Suzuki-roshi



LA MIA PRIMA MARATONA!!!

di **Massimo Brisigotti**

Ho atteso una settimana prima di scrivere questo racconto per avere più tempo per riordinare quel tumulto di sensazioni che ho provato prima, durante e dopo la mia prima maratona.

Questo racconto comincia infatti quando ho deciso di iscrivermi; quel giorno ho deciso di mettermi alla prova, di sfidare me stesso ed i miei limiti. Zatopek a proposito della maratona disse **“Se vuoi correre un miglio, corri un miglio. Se vuoi vivere un'altra vita, corri una maratona”**: nulla di più vero.

Nei giorni seguenti, durante gli allenamenti sapientemente suggeriti dalla mia cara amica **Ornella Rodilos**, mi chiedevo se fossi in grado di sostenere quella distanza; 42 km e 195 metri sono tanti, tantissimi, un muro. Tempo fa mi imbattei in una frase di Jesse Owens sulla Maratona che diceva: **il miracolo non è essere giunti al traguardo, ma aver avuto il coraggio di partire**. Beh, con un po' di spavalderia ed un pizzico di pazzia mi dicevo che il 7 aprile sarei sicuramente stato sulla linea di partenza, ma non ero così sicuro se anche in quella di arrivo!!

A poco più di due settimane dalla sfida, l'attenzione alle previsioni meteo per il fatidico giorno assumevano sempre più importanza. La pioggia, dapprima possibile e poi sempre più probabile con il passare dei giorni rendeva ancor più stimolante essere lì alla partenza. Avrei preferito una bella giornata, senza sole magari, ma soprattutto senza pioggia. A pensarci bene però, la brutta giornata sarebbe stato un problema non solo per me ma anche per le migliaia di partecipanti, quindi “mal comune mezzo gaudio!!”.

Per l'ansia e la voglia di esserci e provare la mia personale impresa ho preso il pettorale il primo giorno d'apertura del village. La sera prima della gara poi ero abbastanza su di giri, il nervosismo man mano che le ore passavano non mi faceva pensare ad altro che a quello che sarebbe successo l'indomani. **La notte passata insonne a pensare al percorso della maratona e della mia personale sfida, alle sensazioni che avrei provato e ai ritmi gara reali o presunti che avrei dovuto tenere per riuscire ad arrivare in fondo**. Così, grazie

alla pazienza dell'amica Ornella, pianificavo la mia personale sfida chilometro dopo chilometro: ritmo blando nella prima parte per poi cercare di aumentarlo nella seconda parte.

Poi però quando sei lì nella tua griglia di partenza, con la tua canotta orange, il tuo pettorale ed il GPS pronto a un minuto dalla partenza, dimentichi ogni cosa. Ti ritrovi così al mattino della gara e non sai nemmeno come. Ho vissuto ogni attimo dopo il suono della sveglia con il pensiero che via via si fa più assillante. Esci di casa, prendi la metro, ti ritrovi con gli amici orange. Stringi la mano al presidente, mentre abbozzi un sorriso a **Maurizio Ragozzino** che a sorpresa ti scatta un bel (si fa per dire) primo piano. Sulle scale del Colle Oppio per la foto di rito pensi a quel gruppo di pazzi che stanno lì che come te hanno accettato la sfida.

Sono nella griglia, manca poco alla partenza della terza onda. Pensi a tutto e a nulla, non c'è più tempo... via, partiti!! Sotto la pioggia battente ci immergiamo strada dopo strada, chilometro dopo chilometro nella gara della gara. **Mano a mano lungo il percorso vedo tantissime persone incoraggiarci, e tantissimi amici orange gridare ed incitarci. Li ringrazio tutti pensando a che bel gruppo di persone affiatate che siamo**.

Chilometro dopo chilometro incontri persone meno fortunate di te sulle carrozzine spinte da ragazzi con un cuore grande così e ti commuovi; perché **la maratona è la gara più democratica che ci sia ed è bello che tutti insieme condividiamo con lo stesso spirito quell'esperienza bellissima e al tempo stesso durissima**.

I chilometri passano, il ritmo si è assestato, bevo e prendo i miei gel ad intervalli regolari, non sento fatica complicità anche i panorami lungo il percorso che riscopri e che solo una città come Roma può regalarti. Arriviamo in via della Conciliazione,



ha smesso di piovere ed il cielo è ora azzurro, la Basilica si staglia imponente davanti a noi, bellissima. Arriviamo a metà gara e sento che ho ancora carburante. Sono euforico ma penso anche che non ho fatto nulla, che i chilometri più duri da affrontare devono ancora arrivare.

Il percorso si dipana in Prati, tra le strade silenziose ed austere rimani lì da solo con il rumore dei tuoi passi e quello degli altri centinaia di compagni di avventura a pensare che **passo dopo passo il tuo personalissimo sogno si sta materializzando.**

All'Acqua Acetosa si comincia a tornare indietro, verso l'agognato traguardo, lontano ancora più di 14 chilometri. La distanza di per sé non sembrerebbe eccessiva, ma dopo averne fatti più di 28, questi sono un'eternità. Comincio a sentire la fatica, temevo il muro del 30° km. Dal 32° infatti inizio a sentire qualche crampo; penso che non posso mollare a meno di 10 km dal traguardo e allora assesto la mia corsa, e senza mai fermarmi proseguo, deciso a mantenere l'impegno preso con te stesso.

Ogni fatica è ripagata ampiamente dalla folla che ci incita. **Arriviamo così a Piazza del popolo, a Piazza di Spagna in Via del Corso. La gente ci saluta, tende le braccia al di là delle transenne, batti il cinque a tutti quelli che ti tendono la mano.** La fatica è tanta, vorresti lasciar perdere tutto ma

raccogli quel poco che ti è rimasto e ti ripeti che non puoi mollare ora, la sfida è questa, la maratona di mette di fronte a difficoltà immense che ognuno di noi deve saper superare. A Piazza Navona e a Piazza Venezia veniamo accolti da una folla che grida, ti sprona, si sbraccia. Evidentemente leggono la nostra fatica sui volti, ci gridano che ormai siamo arrivati, che manca poco.

Un ultimo sforzo, raccolgo le poche energie rimaste e corro verso il Colosseo. L'ultima salita intorno al Celio e ricevo gli incitamenti di amici orange che stavolta a fatica riesco a ringraziare. **Applaudono tutti, ho la pelle d'oca. Passo dopo passo ho il cuore in gola.** L'ultimo tratto me lo godo per quel che posso guardando il traguardo, la gente assiepata ai lati di Via dei Fori Imperiali che ti applaude e mi accorgi che inizio a singhiozzare per la commozione. Un pianto liberatorio spezzato dai passi sempre più pesanti. Passo il traguardo, fermo il cronometro a 3 ore 49 min 15 secondi: **ho vinto la mia personale sfida e, come me, sono sicuro che ognuno di noi con i suoi tempi l'ha vinta!!**

Qualcuno mi vede avanzare e mi mette la medaglia di partecipazione al collo. Ringrazio singhiozzante di commozione e penso ancora che "il miracolo non è essere giunto al traguardo, ma aver avuto il coraggio di partire".





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

MARATONA DI ROMA: I CONSIGLI DEL PRESIDENTE

di Redazione Podistica - Il presidente

Dettati dalla nostra esperienza di atleti, osservatori, tifosi, e in questo caso anche di Presidente **vi diamo alcuni consigli** che potrebbero essere ovvii e per taluni anche assurdi o criticabili, ma sono i nostri consigli che ovviamente potete seguire o non tenerne conto ma che potrebbero portarvi al traguardo con tranquillità, superando tutti gli ostacoli che possono presentarsi lungo i 42,195 km della Maratona. Intanto ci teniamo a ricordarvi che l'art. 1 del regolamento della Fidal ci impone di vigilare sull'attività sportiva dei nostri atleti durante le manifestazioni sportive; potrebbe sembrare impossibile che un atleta cerchi di barare per ottenere falsi risultati ma purtroppo nelle scorse edizioni della gara ahimè più di qualcuno è stato beccato a farlo. Pertanto vi ricordiamo che vi sono:

casi che possono comportare LA SQUALIFICA dell'atleta

1. tagliare durante il percorso;
2. entrare in un punto qualsiasi del percorso ed arrivare al traguardo e ritirare la medaglia;
3. non passare su tutti i punti dove c'è un rilevatore elettronico del tempo tramite chip;
4. scambiarsi il pettorale e chip durante il percorso;
5. fotocopiare il pettorale;
6. correre senza pettorale;
7. mettere in atto comportamenti antisportivi.

Altri consigli, in primis **L'ABBIGLIAMENTO**

- se la giornata è fredda **copritevi con un sacco di plastica o un kway o una maglia vecchia nell'attesa della partenza** e poi buttateli;
- **non usate scarpe nuove;**
- usate calzini con poche cuciture;
- non usate kway durante la corsa, il corpo deve respirare altrimenti vi lesserete;
- se fa freddo indossate una maglia tecnica sotto la **CANOTTA ORANGE;**
- se fa caldo indossate una t-shirt di cotone sotto la **CANOTTA ORANGE** o solo la **CANOTTA ORANGE.**
- qualora non fosse ancora chiaro l'importante è indossare con orgoglio la vostra **CANOTTA ORANGE!!!**



L'ALIMENTAZIONE

- il mercoledì precedente terminate il carico proteico ovvero niente più carne rossa, insaccati e alcolici, e cominciate il **carico di carboidrati** ovvero pane e pasta senza esagerare;
- la mattina prima della gara mangiate come siete soliti fare senza esagerare ma non cibi pesanti che appesantiscono il fegato; per chi suda molto è consigliabile prendere un polase due ore prima della partenza;
- durante la gara **bevete a tutti i ristori** senza esagerare, mangiate pezzi di frutta e qualche integratore calorico;
- dopo la gara non vi abbuffate, bevete con calma senza fretta e mangiate leggero il fegato sta soffrendo; evitate insaccati cioccolato e altri cibi pesanti per il fegato: **il fisico è una Waterloo**

GIORNI SUCCESSIVI ALLA MARATONA

- nei giorni successivi alla Maratona **fate sedute di defaticamento** di 7 o 8 km un paio di volte a settimana;
- se potete fate qualche massaggio;
- la domenica successiva evitate gare per ottenere la miglior performance ma correte per defaticare le gambe che sono ancora cariche di tossine.

La maratona si vive e si sente nel fisico: se avvertite dolori di qualsiasi tipo non forzate: **camminate poi riprenderete.**

Quando si parte si cerca sempre di arrivare per l'emozione di aver corso una maratona; **non guardate troppo il vostro gps o altra diavoleria ma piuttosto imparate a conoscere il vostro fisico.**

Lungo il percorso ci saranno decine di orange ad incitarvi ed io a farvi le foto: **sorridete e siate felici perché non tutti possono correrla**

Ci saranno oltre 200 canotte orange lungo i 42 km del percorso e potrete dire c'ero anch'io a correre alla maratona di Roma!!

In bocca al lupo a tutti!!!

UNA CORSA IMMERSA NEL VERDE DELLA CAPITALE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Emanuela Tabacchiera e Giuseppe Morelli



La **3 Ville Run** è una gara unica nel suo genere: infatti è una corsa podistica su strada da 13 km che passa dentro tre diversi parchi. Anche quest'anno come da tradizione si svolgerà il **25 aprile**, giorno della Liberazione, con partenza dal campo di atletica leggera "**Paolo Rosi**" all'Acqua Acetosa. Oltre alla gara competitiva vi saranno una gara non competitiva di 10 km e una passeggiata non competitiva family di 4 km.

Il percorso della gara è molto bello con partenza in prossimità del campo di atletica leggera per poi passare attraverso il **Parco Forte Antenne, Villa Ada, Villa Glori** e terminare nella pista di Atletica dello stadio Paolo Rosi. Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso il campo di atletica leggera "Paolo Rosi" mentre la partenza sarà data alle ore 9:00 sempre in prossimità dello stadio.

Le iscrizioni alla gara competitiva chiuderanno il 22 aprile ore 24:00 ma sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara pagando una maggiorazione di 2 €; le iscrizioni alla non competitiva di 10 km seguono le stesse scadenze della competitiva mentre le iscrizioni alla family potranno essere effettuate anche il giorno stesso della gara.

La quota di iscrizione della gara competitiva di 13 km è di € 10 fino al 31 marzo e di 13 € fino al termine delle iscrizioni; la quota comprenderà oltre al pettorale con il chip anche un ricco pacco gara garantito ai primi 1000 iscritti comprendente una **t-shirt tecnica e prodotti offerti dagli sponsor** (sarà consegnato al termine della gara). Per la non competitiva di 5 km è di € 5 senza pacco gara.

Saranno previsti oltre al ristoro finale all'arrivo anche i seguenti ristori lungo il percorso gara competitivo: **6° km uscita da Villa Ada, 11° km Piazzale di Villa Glori**. Sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti alla gara potranno lasciare le borse. L'organizzazione non risponde della custodia delle borse e la stessa non può essere ritenuta responsabile di eventuali furti, smarrimenti o danni.

Saranno premiati i **primi 3 assoluti uomini e donne** nonché i primi 3 uomini e donne di tutte le categorie: JM/JF 18-24, SM/SF 24/34, MM/MF35, MM/MF40, MM/MF45, MM/MF50, MM/MF55, MM/MF60, MM/MF65, MM/MF70, MM/MF75 ed oltre.

Alla società con i primi 10 classificati (somma migliori tempi) sarà assegnato il "Trofeo Liberazione.

Inoltre verranno premiate **le prime 5 società (con almeno 50 iscritti)** con i seguenti rimborsi: 1° € 350, 2° € 200, 3° € 150, 4° € 100, 5° € 80. Verranno inoltre premiate le prime 5 società (con almeno 25 iscritti) con un rimborso di € 50. Il rimborso di società non potrà essere superiore al 50% della quota d'iscrizione.

ATTRAVERSO LE FANTASTICHE VILLE DI FRASCATI

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Domenica 14 Aprile a Frascati si svolgerà la 19ª edizione del **"Giro delle Ville Tuscolane"**, manifestazione organizzata dall'A.S.D. Atletica Tusculum. La gara lungo i 10 km del percorso attraverserà Frascati e le sue meravigliose ville: si correrà all'interno di **Villa Torlonia**, del **Parco dell'Ombrellino**, di **Villa Mondragone**, di **Villa Tuscolana**, di **Villa Rasponi** e di **Villa Aldobrandini**; sarà un'occasione unica in quanto alcune di queste saranno aperte appositamente per la gara. Per approfondimenti su queste meravigliose ville vi invito a visitare il sito istituzionale della regione Lazio ad esse dedicato IRVIT (Istituto Regionale Ville Tuscolane)

La gara è caratterizzata da un percorso abbastanza ondulato ed un profilo altimetrico molto variegato con un alternarsi di salite e di discese che non lascia mai un attimo di respiro ai podisti. Il fondo è un misto di asfalto (abbastanza poco), di sampietrini (all'interno del centro storico di Frascati) e di sterrato ben battuto (all'interno delle ville). Al km 5, in corrispondenza di Villa Tuscolana, è previsto un ristoro intermedio con bevande.

Il termine delle iscrizioni (a numero chiuso) è fissato per **mercoledì 10 aprile** alle ore 20 o al raggiungimento del numero massimo di partecipanti; per cui affrettatevi ad iscrivervi in quanto non sarà assolutamente possibile iscriversi sul posto il mattino della gara. **La quota d'iscrizione è fissata in € 12.**

Il ritrovo è previsto alle ore 8:00 all'interno di Villa Torlonia a Frascati; la partenza sarà data alle ore 9:30 sempre dall'interno di Villa Torlonia. Il tempo massimo è fissato in ore 1 ora e 45'.

Nell'area di partenza/arrivo, collocata all'interno di Villa Torlonia (ingresso via Annibal Caro) saranno disponibili i servizi igienici, l'area ristoro, l'area premiazioni ed il servizio massaggi. **All'arrivo gli atleti, consegnato il chip ai volontari, riceveranno la medaglia celebrativa e il pacco gara.**

Le premiazioni dei primi assoluti e delle società avverranno dalle ore 11:00 nella zona appositamente allestita in prossimità dell'area di partenza/arrivo. Frascati in Rosa e AVIS omaggeranno simbolicamente i primi 6 atleti assoluti e le prime 5 società per numero di arrivati. Nel piazzale interno a Villa Torlonia verrà allestito un gazebo sul quale saranno affisse le classifiche e nel quale si potranno ritirare, unicamente il giorno della gara fino alle ore 13, i premi di categoria.

Frascati è situata a 20 km circa da Roma, in direzione sud-est, ed è possibile raggiungerla in: Automobile:

- Autostrada Roma-Napoli, uscita Monte Porzio Catone, seguendo poi le indicazioni per Frascati (5km circa);
- dal Grande Raccordo Anulare, uscita 21-22 (Anagnina-Tuscolana), prendere la via Tuscolana direzione Frascati;



Pino Castelluccio fa il suo ingresso a Villa Torlonia per raggiungere il traguardo

Autobus:

- dalla stazione della metropolitana Anagnina (Linea A) prendere l'autolinea CO.TRA.L Roma Anagnina – Rocca Priora, fermata Frascati Piazza Marconi.

Treno:

- dalla stazione di Roma Termini o di Ciampino alla stazione di Frascati (meno di un km dalla partenza)

ATTRAVERSO LA STORIA IL FASCINO DELL'APPIA ANTICA

di Redazione Podistica - Tony Marino



Lo squadrone orange all'interno dello Stadio Nando Martellini

Domenica 28 aprile si svolgerà la 21ª edizione della Roma **"Appia Run"**, manifestazione podistica su strada organizzata dall'ACSI Nazionale in collaborazione con ACSI Italia Atletica e ACSI Campidoglio Palatino.

L'Appia Run è una gara unica al mondo, la sola su ben 5 pavimentazioni diverse: **asfalto, sampietrino, basolato lavico, sterrato e per finire la pista dello Stadio Nando Martellini alle Terme di Caracalla.**

Migliaia di appassionati runner si stanno preparando per affrontare il tracciato che prevede alcuni passaggi storici: **la Tomba di Cecilia Metella, il Circo di Massenzio, il Quo Vadis, il Bosco Sacro, il Ninfeo di Egeria all'interno del Parco della Caffarella, fino all'arrivo in uno degli stadi più affascinanti del mondo.**

Il ritrovo della manifestazione è fissato domenica 28 aprile alle ore 8.00 presso lo **Stadio delle Terme di Caracalla** a Roma. La partenza della non competitiva di 4 km sarà data alle ore 9:00 mentre lo start delle prove competitiva e non competitiva di 13 km sarà data alle ore 9:30. **Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente giovedì 18 aprile;** non sarà possibile iscriversi la mattina della gara. Il pacco gara consiste in una maglia tecnica e in vari gadget offerti dagli sponsor della manifestazione. Lungo il percorso saranno previsti tre rifornimenti intermedi, al 5°, al 9° ed all'11° km oltre ad un quarto ristoro finale all'arrivo.

Saranno premiati con materiale sportivo per gli assoluti **i primi 5 uomini e le prime 5 donne giunte al traguardo;** saranno inoltre premiati **i primi 10 classificati delle categorie FIDAL.** Infine saranno premiate con coppe, targhe e rimborsi **le prime 20 società classificate sulla base della somma del numero degli arrivati:**

- (più di 200 arrivati 1000 €; - tra 150 e 199 arrivati 800 €; - tra 120 e 149 arrivati 600; - tra 100 e 119 arrivati 500; - tra 90 e 99 arrivati 400; - tra 80 e 89 arrivati 350; - ecc ecc

Le premiazioni degli assoluti saranno effettuate il giorno della gara alle ore 12:00 presso lo Stadio delle Terme di Caracalla così come i premi di categoria che saranno consegnati solo ed esclusivamente sul posto fino alle ore 13:00. Tutti i premi non ritirati saranno donati all'YMCA Italia.

Sabato 27 aprile a partire dalle ore 10 sarà possibile visitare **il Villaggio dell'Appia Run** presso lo Stadio delle Terme di Caracalla, che ospiterà i runner che vorranno visitare gli stand degli sponsor della manifestazione e al cui interno ci si potrà divertire ed allenare con le lezioni tenute dai trainer della "Wellness Town", ma anche tutti i bambini che vorranno divertirsi con i gonfiabili, i biliardini e giochi di ogni tipo: inoltre i più piccoli nel pomeriggio del sabato a partire dalle ore 15:00 potranno partecipare al **"Fulmine dell'Appia"** (prove di velocità sulle distanze di 30/50 metri per i ragazzi da 1 a 17 anni e circuiti divertenti con diverse specialità).

A MONTE COMPATRI UN EASY TRAIL A PORTATA DI TUTTI

di Redazione Podistica - Tony Marino

Mercoledì 1 Maggio a Monte Compatri si svolgerà la 4ª edizione della "Spartan Divertical Race", gara di trail running sulla distanza di circa 10 km. La gara è organizzata dagli amici della Spartan Sport Academy con il patrocinio del Comune di Monte Compatri.

Paesaggisticamente una delle gare più belle ed affascinanti a due passi da Roma, un percorso di 10 km interamente immerso nella Natura e nella Storia: il percorso infatti si snoderà all'interno del Parco dei Castelli Romani con partenza dal **Monastero di San Silvestro** e passaggio sul **Monte Salomone, Prato Arena, Monastero di Camaldoli, l'anfiteatro Romano del Tuscolo** e le relative rovine fino alla famosa **Croce del Monte Tuscolo** da cui si può vedere tutto il litorale romano, fino a giungere di al Monastero di San Silvestro dove è posto il traguardo.

Il dislivello del percorso non è elevato e pertanto risulta abbastanza corribile; questa caratteristica fa che questo trail sia **molto indicato per tutti coloro che vogliono avere un primo facile approccio con il "trail running" e con la corsa in natura.**

Il ritrovo degli atleti sarà al suggestivo Monastero di San Silvestro a Monte Compatri alle ore 8:30 mentre la partenza della gara è fissata alle ore 9:30.

La quota di iscrizione è di 13 €. Le pre-iscrizioni possono essere effettuate fino alle ore 20:00 del 29 Aprile ma sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara fino alle ore 9:15 direttamente sul posto.

I pettorali saranno consegnati la mattina della gara. Le classifiche saranno curate dalla TDS con rilevamento dei tempi tramite chip elettronico.

Il pacco gara, garantito ai primi 200 iscritti, **consiste in una maglia dell'evento con prodotti tipici.**

Saranno premiati con cesti alimentari i primi tre uomini e le prime tre donne assoluti; per quanto riguarda le categorie saranno premiati sempre con premi in natura per gli uomini i primi 3 classificati per JM(18-24), SM(25-34), SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65 e SM70 e il primo per SM75 e SM80 ed oltre; per le donne le prime tre classificate per JF(18-24), SF(25-34), SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70 e SF75 ed oltre.

Insomma, un'occasione speciale per vivere una bellissima gara all'insegna della natura e del divertimento!!!



CORSA E LIBERTÀ: ANCORA UNA VOLTA A REBIBBIA TUTTI DENTRO!!!

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

La corsa più grande al mondo, il Vivicittà, è giunta nel 2019 all'edizione numero trentasei. Organizzato dalla Uisp in 60 città in Italia e nel mondo e in 24 istituti penitenziari, a Roma torna "Porte Aperte", con i due appuntamenti, ormai classici, nell'Istituto Penitenziario di Rebibbia:

- DOMENICA 5 MAGGIO PRESSO IL NUOVO COMPLESSO

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

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

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

Ricapitolando quindi la procedura per iscriversi è:

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

Per tutti gli iscritti l'appuntamento sarà **domenica 5 maggio dalle ore 8.30 all'ingresso di via Raffaele Majetti 70**; si entrerà tutti insieme alle ore 9 in punto accompagnati dal personale del penitenziario e dai responsabili Uisp. Il via alle gare competitiva e non competitiva sarà dato alle ore 10:30.

- MERCOLEDI 8 MAGGIO PRESSO LA SEZIONE FEMMINILE

Saranno invece **staffette e prove di velocità le protagoniste nella sezione Femminile**. Anche in questa occasione, la partecipazione è aperta a tutti.

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

Ricapitolando quindi la procedura per iscriversi è:

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

Al fine di sostenere economicamente l'evento, per il quale il Comitato Uisp di Roma non riceve contributi pubblici da lungo tempo, **sarà richiesto un contributo di 4 euro a partecipante per ciascuna prova.**



ALLA CORRI BRAVETTA PER SOSTENERE LE POPOLAZIONI TERREMOTATE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Il nostro Presidente Pino Coccia riceve il premio dedicato alle società

Domenica 5 Maggio ritorna la "Corri Bravetta", gara podistica sulla distanza di 10 km quest'anno giunta alla sua 9ª edizione. La gara percorrerà l'Aurelia Antica e transiterà lungo il suo percorso all'interno di Villa Pamphili per un tratto molto bello e suggestivo di circa 4 km per poi fare ritorno verso via di Bravetta e il sospirato traguardo. Oltre alla gara competitiva è prevista una non competitiva sempre sulla distanza di 10 km. Come da tradizione di questa manifestazione, parte del ricavato sarà devoluto alla nostra società a sostegno delle popolazioni terremotate.

Il ritrovo è fissato presso via dei Capasso alle ore 8:00 mentre la partenza verrà data alle ore 9:30. Le iscrizioni hanno un costo di 13 € per la gara e di 10 € per la non competitiva. Le iscrizioni per la gara competitiva si effettuano fino alle ore 20 di mercoledì 1 maggio mentre le iscrizioni per la non competitiva si effettuano fino alle ore 20 di venerdì 3 maggio; il giorno della gara non si accetteranno iscrizioni. Il pacco gara sarà garantito ai primi 1500 iscritti (maglia tecnica Salomon, sacca scarpe e energy gel). Il servizio di cronometraggio è affidato alla T.D.S.

Il percorso della gara sarà il seguente: Via dei Capasso (partenza), via Aurelia Antica, via Aurelia Antica/Torre Rossa, vicolo Casale di S. Pio V, via Aurelia Antica, ingresso a Villa Pamphili da via Aurelia Antica altezza civico 183, transito all'interno di Villa Pamphili, uscita da Villa Pamphili in via della Nocetta, vicolo Silvestri, via Silvestri, via Camillo Serafini, via di Bravetta, via dei Capasso (arrivo). In fondo all'avviso potete visionare la mappa del percorso.

Saranno premiati per gli assoluti i primi tre (atleti FIDAL) della classifica generale maschile e femminile. Inoltre saranno premiati i primi tre di ogni categoria maschile e femminile.

Saranno premiate le prime 10 società più numerose con minimo 20 atleti giunti al traguardo con i seguenti premi: - 1ª classificata 800 €; - 2ª classificata 600 €; - 3ª classificata 500 €; - 4ª classificata 400 €; - 5ª classificata 300 €; - 6ª classificata 200 €; - 7ª classificata 100 €; - 8ª classificata 90 €; - 9ª classificata 80 €; - 10ª classificata 70 €. Tutte le premiazioni verranno effettuate a fine gara. I premi in denaro sono riservati solamente agli atleti FIDAL.



NOTIZIE SOCIALI

MESSA DEL MARATONETA

di Marco Taddei

Si rinnova la tradizione della Messa del Maratoneta in occasione della **Maratona Internazionale di Roma**.

La Messa internazionale del Maratoneta sarà celebrata **sabato 6 aprile, alle ore 18**, nella Basilica di Santa Maria in Montesanto a Piazza del Popolo, Roma.

Al termine sarà recitata la "Preghiera del Maratoneta", preparata e tradotta in 37 lingue da Atletica Vaticana, la rappresentativa podistica della Santa Sede .

Sono invitati tutte le atlete e tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, anche se non corrono la Maratona.

La nostra TOP atleta **Michela Ciprietti**, portavoce di Atletica Vaticana, invita tutti a partecipare, indossando rigorosamente la tuta sociale della Podistica Solidarietà

Chi vuole può richiedere di leggere un brano della preghiera dei fedeli.

A celebrare la Messa saranno i sacerdoti maratoneti.

La chiesa è nel centro di Roma e facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici di trasporto (Metro A fermata Piazza del Popolo).

Messa del Maratoneta

Sabato 6 aprile ore 18

Alla vigilia della Maratona di Roma

**Basilica di Santa Maria in Montesanto
("Chiesa degli artisti")**

Piazza del Popolo

Metro A : fermata Flaminio



A CHI DESTINARE IL NOSTRO 5 PER MILLE

di Redazione Podistica - il Presidente



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

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

Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto. La **Solidarietà** la facciamo ogni giorno, in tanti, ognuno a proprio modo. Ma ora abbiamo anche **l'opportunità di farla con una semplice firma**: destinando il nostro

5x1000 alla ASD Podistica Solidarietà, codice fiscale 97405560588

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

Basterà inserire **la vostra firma e il codice fiscale della Podistica Solidarietà 97405560588**

È consentita una sola scelta di destinazione.

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

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

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

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

MARZO: ROMA-OSTIA ANCORA DA RECORD PER GLI ORANGE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



Gli orange alla Roma - Ostia Half Marathon

Cari amici orange, Il **mese di marzo** è stato fondamentalmente caratterizzato dallo svolgimento della **Roma - Ostia Half Marathon**, gara di respiro internazionale che ha visto, come ormai da anni, un grande successo per la nostra società; ma i nostri atleti hanno gareggiato anche in altre gare meno partecipate ma comunque di grande tradizione, portando a casa degli ottimi risultati.

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



1° POSTO:

Roma-Ostia Half Marathon
con ben 451 atleti giunti al traguardo

Talenti Run

Lunghissimo di Rieti....
Aspettando la Grande Maratona, 32 km

Maratona Plus a Rieti

2° POSTO:

Run for Autism

Cross Podistico Laghetto Granieri
grazie alla numerosa presenza dei nostri orange pontini

Cross Romano Interbancario

3° POSTO:

Vola Ciampino

Lunghissimo di Rieti....
Aspettando la Grande Maratona, 11 km

Paradise Spring Race a Capannelle

Trail del Sorbo a Formello

Duathlon Sprint di Ostia

4° POSTO:

Trail di Spartaco a Rocca di Papa

Chianti Ultra Trail a Radda in Chianti

5° POSTO:

Cross Valle del Tevere a Monterotondo

Trail del Bosco Sacro a Nemi

Grazie ai piazzamenti ottenuti la Podistica Solidarietà ha vinto un montepremi totale di ben 3280 € da poter indirizzare alle nostre opere di beneficenza. In particolare in questo mese 977 € sono servite per il sostegno a distanza delle nostre bambine e all'acquisto di coperte e sacchi a pelo per i senzatetto assistiti dalla Comunità di Sant'Egidio; inoltre altri 760 € sono stati destinati al sostegno di atleti in difficoltà economica.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Marzo ha visto i nostri atleti ma soprattutto le nostre Ladies ottenere risultati di assoluto rilievo; in particolare segnaliamo:



Maria Casciotti
Vincitrice
Strasimeno (21 km)
Vivicittà Latina
Trail del Bosco Sacro di Nemi



Federica Livi
Vincitrice
Lunghissimo e Maratona Plus a Rieti
(21 km)
3ª assoluta
Cronoscalata al Tuscolo



Carola Norcia
Vincitrice
Cross Romano Interbancario
5ª assoluta
Cross Valle del Tevere a
Monterotondo;



Eleonora Mella
4ª assoluta
Lunghissimo e Maratona Plus (32 km)

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

Roma Ostia Half Marathon	1° Domenico Liberatore
Vola Ciampino	1° Gianni Paone
Corrisperlonga	1ª Sabrina Tardella
Cross Podistico Laghetto Granieri	1ª Patrizia De Angelis
Cross Romano Interbancario	1ª Roberta Ghisotti
Crosul Pentru Viata	1ª Cristina Craescu
Lunghissimo e Maratona Plus	
42 km	1° Sergio Colantoni e Stefano Guerra
11 km	1° Maurizio Giovannetti e Gianni Paone
Lunghissimo di Rieti... Aspettando la Grande Maratona	
32 km	1ª Francesca Lippi
16 km	1ª Stefania Caputo
Trail del Bosco Sacro	1ª Alberta Barbieri
EcoTrail - Firenze	80 km 1° Giovanni Battista Torelli;
Duathlon Sprint Ostia	1° Maria Paola Paglia e Elisabetta De Santis.

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro grande **Enrico Zuccheretti** che cerca e raccoglie pazientemente i risultati ottenuti dalla nostra squadra e dai nostri atleti; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo di posta elettronica redazione@podisticasolidarieta.it.

Non mi resta che **darvi appuntamento al resoconto di Aprile e augurare a tutti voi e alla nostra società una marea di soddisfazioni podistiche!!!**

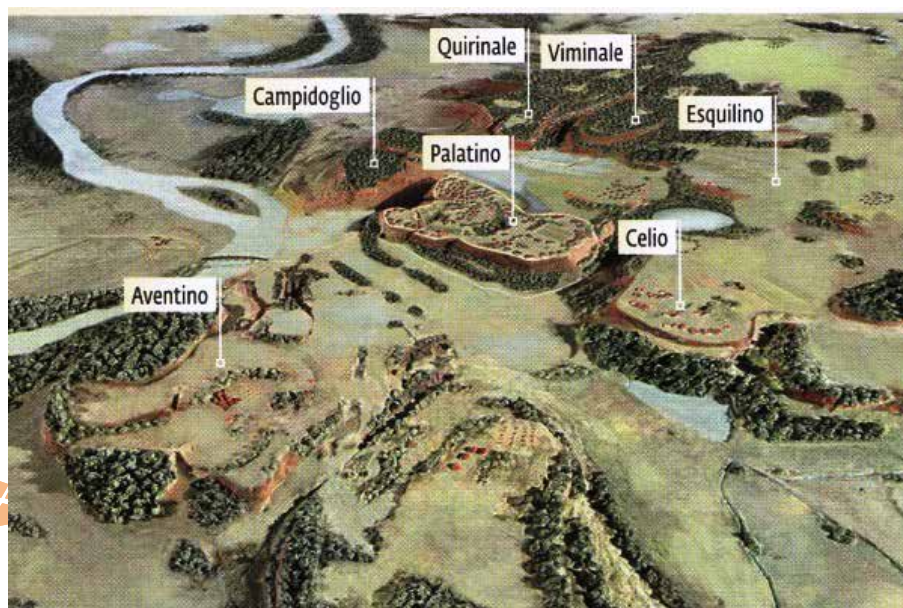


IL GIRO DEI SETTE COLLI

di *Ferdinando Silvestri*

A distanza di quasi tre anni dal giro delle Sette Chiese, corso nell'agosto del 2016, ho voluto cimentarmi, questa volta, nel **giro dei Sette Colli**. I Sette Colli che, come i nani di Biancaneve, a nominarli tutti non sempre ci riusciamo, anche perché i colli di Roma, in realtà, sono più di sette.

I Sette Colli, sui quali la tradizione vuole che Romolo abbia fondato Roma, per Cicerone e per Plutarco sono: **Esquilino, Viminale, Quirinale, Campidoglio, Palatino, Aventino e Celio**; gli altri, più decentrati, sono: **Pincio, Vaticano e Gianicolo** (quest'ultimi due sono anche oltre Tevere).



Mentre nel giro delle Sette Chiese i riferimenti del giro erano le chiese stesse ed il percorso prevedeva il passaggio di fronte a loro, nel giro dei Sette Colli, prima di decidere quali vie percorrere, **ho dovuto innanzitutto stabilire dei simboli dei colli in questione e, per alcuni, la scelta è stata scontata**, per altri, ho fatto opzioni che a qualcuno potranno anche non piacere ma, tant'è.

Per il primo, l'Esquilino, la scelta è stata "religiosa": **la basilica di Santa Maria Maggiore** (presente anche nel giro delle Sette Chiese); mentre dal secondo al quarto le tre scelte obbligate, sono state "istituzionali": **Ministero dell'Interno (Viminale), Presidenza della Repubblica (Quirinale) e Comune di Roma (Campidoglio)**. Per il quinto, il Palatino, ho optato per "l'archeologia", con **l'ingresso agli scavi**. Per il sesto, l'Aventino, la scelta è stata "podistica": l'apice di viale Giotto che domina il sottostante **stadio delle Terme di Caracalla**. Nel settimo ed ultimo, il Celio, c'è stata una scelta "militar-sanitaria" col **celeberrimo ospedale**.

Stabiliti i riferimenti la scelta delle vie per unirli, è stata piuttosto agevole, anche perché i colli sono, tra di loro, molto vicini tanto che le distanze registrate sono state **da un minimo di 600 metri ad un massimo di 1,7 km**. Quindi, la mattina del Lunedì dell'Angelo (alias Pasquetta), esattamente 2.772 anni ed un giorno dopo la fondazione di Roma, insieme al mio compagno di allenamento **Giuseppe** (per l'occasione anche fotografo) **partendo da Largo Brancaccio, diamo il via al giro dei Sette Colli**.

1

Raggiungiamo subito, percorrendo via Merulana, la **basilica di Santa Maria Maggiore** e qui, a mo' di punzonatura per testimoniare il passaggio, Giuseppe mi scatta la prima delle sette foto previste.



2



Scendiamo su via Liberiana, attraversiamo piazza Esquilino ed imbocchiamo via De Pretis dove troviamo il primo strappo in salita al termine del quale c'è **piazza del Viminale**.

Sosta con seconda foto.

3

Riprendiamo via De Pretis e proseguiamo su via delle Quattro Fontane (altra salita) e giriamo a sinistra su via del Quirinale.

Giunti in **piazza del Quirinale** terza sosta con relativa foto.

Appena ripartiti, all'inizio di via Ventiquattro Maggio, notiamo tante persone in fila che attendono di entrare alle Scuderie del Quirinale per vedere la mostra su Leonardo da Vinci, allestita in occasione del cinquecentesimo anniversario della sua morte. Scendiamo su via Quattro Novembre per raggiungere piazza Venezia e mi torna in mente che tre anni prima facevo lo stesso mentre terminavo la mia ultima maratona.



4

Transitiamo di fronte all'Altare della Patria che, aperto al pubblico, pullula di turisti. Subito dopo la scalinata dell'Ara Coeli ci inerpichiamo su via delle Tre Pile e con un po' d'affanno giungiamo a **piazza del Campidoglio** e, sotto la statua di Marco Aurelio, Giuseppe mi immortalata per la quarta volta. Prima di scendere da via di San Pietro in Carcere mi disseto ad una fontanella con la scritta "acqua marcia" e finita la discesa ci immettiamo sulla pedonale via dei Fori Imperiali.



5



Dribblando i numerosi passanti giungiamo al Colosseo che circumnavighiamo, in senso orario, per arrivare a via di San Gregorio all'altezza dell'ingresso degli **scavi del Colle Palatino**, dove, anche qui, sono in tanti in fila in attesa di entrare.

Quinta fermata e quinta foto.

6

Si riparte e lambendo il Circo Massimo, entriamo in viale Aventino e subito dopo il palazzo della FAO saliamo su via Aventina fino ad arrivare a **viale Giotto** che tanti di noi conoscono per le ripetute in salita. Svoltata a sinistra e c'è la rotonda che fa da giro di boa a molte gare (ultima, in ordine di tempo, la Run for Autism). Penultima foto.



7

Ci buttiamo nella discesa, dove inizia la volata finale dell'Appia Run, ed attraversiamo via delle Terme di Caracalla, teatro di tantissime partenze delle nostre gare. Ci attende ora, il tratto più impegnativo con la salita di San Gregorio e solo giunti in vetta capiremo perché l'ufficio toponomastica dell'epoca l'ha battezzata salita! Terminata la più lunga tra le ascese del giro, sfociamo in **piazza Celimontana** e di fronte all'ospedale militare mi faccio scattare l'ultima foto.



Proseguiamo su via Annia e via Claudia ed è di nuovo Colosseo, circondato da miriadi di persone che si fanno foto usandolo come sfondo. Saliamo su via Salvi, viale delle Terme di Tito e viale del Monte Oppio e quasi al termine, a sinistra, c'è la mensa della Caritas dove, capitanati da Raffaele, in tanti, della Podistica Solidarietà, abbiamo fatto almeno una volta volontariato. Arriviamo in largo Brancaccio, punto di partenza, ed il giro è terminato. **Il mio dispositivo satellitare segna 8,9 km.** A suggello, questa volta, ci scattiamo un selfie. A questo punto, chiedo scusa per il tedioso elenco di vie ma nella descrizione di un percorso non ci si può certo esimere. Concludo poi, con alcune considerazioni. **Il giro si è rivelato, ovviamente, "collinare" ed è sicuramente un ottimo allenamento.** Inoltre, i chilometri scorrono veloci perché l'impareggiabile scenario distrae per tutto il tempo. Ora, se qualcun'altro, incuriosito ed invogliato da questo mio scritto, volesse imitarmi, partendo magari da un altro punto e scegliere, perché no, altre vie, ne sarei molto lieto e di sicuro alla faticosa domanda: **"quali sono i sette colli di Roma?", saprà senz'altro rispondere meglio che per i sette nani!**



Ferdy

PASQUA PE' SMORZA' L'INFERNO

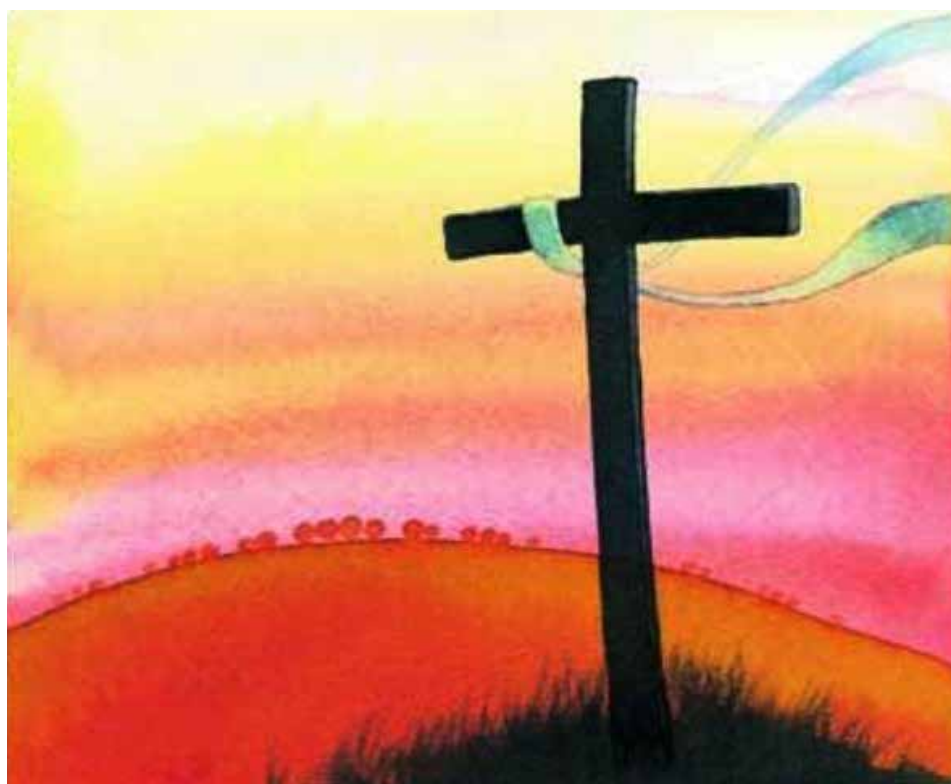
di Marco Taddei

A chi co' l'anni supera l'anta de parecchio,
Er diavolo appare cornuto e tra fiamme dell'inferno
er male tentatore, colpisce prima l'occhio
e poi punta all'anima, in torto ar Padreterno!!!

L'infame se trasforma seduce e induce la mente
incendia la bbona volontà, tutto abbrucia lentamente
sarvognuno nun c'è rimedio pe' ferma' 'sto calore...
perchè distrugge e incenerisce la fonte dell'Amore!!!

Tramuta iin "giudizio e intolleranza" ... la comprensione
mette ar governo chi arza muri e affonna barconi
nun risparmia nisuno, ridicolo sentisse immune!

Ma c'è 'na speranza ...l'urtima, che la croce c'ha donato,
Risorge l'Agnello e s'accolla tutti i peccati de li monnaroli:
che Pasqua ce faccia Ama' tutti, come Lui c'ha insegnato!





SOLIDARIETÀ

LA STAFFETTA PER LA SPERANZA

di Fabio Florio



Inizia ufficialmente domani la **“Staffetta per la Speranza”**, un'ultramaratona benefica organizzata da **Fondazione Città della Speranza**, dal 21 al 24 aprile, col duplice obiettivo di abbracciare idealmente tutti i bambini e ragazzi d'Italia, colpiti da leucemie, tumori o malattie rare per affermare la propria vicinanza con il sostegno alla ricerca scientifica, affinché possano essere individuate cure sempre più mirate e risolutive, e farsi portavoce delle loro aspettative presso **Papa Francesco**.

La Staffetta, patrocinata dalla Regione del Veneto e con testimonial Red Canzian, si snoderà per 534 km, **da Padova a Piazza Papa Pio XII in Vaticano**, e vedrà correre personale dell'Arma dei Carabinieri e dell'Esercito. Venticinque, in tutto, gli atleti che si passeranno di mano il testimone azzurro che, al termine dell'udienza generale del mercoledì, sarà consegnato al Sommo Pontefice da un bambino di 4 anni guarito da retinoblastoma. All'interno saranno custoditi messaggi di pazienti in terapia e di persone guarite.

La partenza della staffetta si terrà la domenica di Pasqua, alle ore 15, dall'Istituto di Ricerca Pediatrica a Padova. Ad alternarsi sino a Piazza Matteotti a Codigoro (Ferrara) saranno i Carabinieri della Legione “Veneto”. Il giorno di Pasquetta saranno i militari della sezione di atletica leggera del Centro Sportivo Carabinieri di Bologna a succedersi tra il Comando di Codigoro e Piazza Tre Martiri a Rimini. La carovana si sposterà poi in auto sino a Perugia, da dove, mercoledì 23 aprile, toccherà al personale dell'Esercito percorrere altri 141 km, fino a Piazza San Lorenzo a Formello (Roma). Gli ultimi 30 km che separano da piazza Papa Pio XII in Vaticano, antistante al colonnato del Bernini dove sarà collocato il gonfiabile dell'arrivo, saranno percorsi da due marescialli del Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri di Roma e dal Comandante della Legione “Veneto”, Generale di Divisione Giuseppe La Gala. Il traguardo sarà tagliato dal fondatore di Città della Speranza, Franco Masello.

Sarà possibile seguire la “Staffetta per la Speranza” tramite i canali social di Città della Speranza: Facebook, Instagram e YouTube.

L'invito, a quanti incontreranno i corridori lungo l'Italia, riconoscibili per indossare una maglietta blu logata, è di postare le foto indicando l'hashtag ufficiale **#staffettaperlasperanza**.

COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

Per informazioni e prenotazioni Tel. 06.44180303 - Fax. 06.44180256 - email: sport@dlfroma.it

CULTURA E SPETTACOLO

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

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180231 - Fax. 06. 44180256 - email: cultura@dlfroma.it

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

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

email: gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it - Facebook: facebook.com/gruppoarcheodlfroma

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

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

TURISMO

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: turismo@dlfroma.it

Potete consultare il catalogo sul sito www.dlfroma.it, consultando il menu "Turismo"

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

Per informazioni: Tel. 06.44180219 - email: servizi@dlfroma.it

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE PODISTICHE - MAGGIO 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/05/2019	Vertical Monte Finestra 3ª edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	4.900
01/05/2019	50 km nei tre Comuni della Val Santa 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	50.000
01/05/2019	19 km nei tre Comuni della Val Santa 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	19.300
01/05/2019	1° Maggio - Lavoro in...Corsa! 8ª edizione	Roma (RM) Italia	5.600
01/05/2019	Spartan Divertical Race 4ª edizione	Piazza San Silvestro c/o Monastero - Monte Compatri (RM)	10.000
01/05/2019	Il 3000 del Parco	Parco Fabio Montagnola (La Rustica) - Roma (RM) Italia	3.000
01/05/2019	Trail in Miniera [TOP] 8ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	9.000
04/05/2019	La 6 ore del Donatore 7ª edizione	Foiano della Chiaia (Ar) Italia	50.000
04/05/2019	CdS su Pista Allievi 1° Prova Regionale Open J/P/S [CAL]	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	3.000
05/05/2019	Matese Ultra Marathon 1ª edizione	Piedimonte Matese (Ce) Italia	50.000
05/05/2019	Matese Ultra Marathon 1ª edizione	Piedimonte Matese (Ce) Italia	25.000
05/05/2019	Lago Maggiore Trail 4ª edizione 1ª prova	Lago Maggiore - Maccagno (Va) Italia	55.000
05/05/2019	Maratona di Praga 25ª edizione	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195
05/05/2019	Mezza Maratona dell'Isola d'Elba 4ª edizione	Marina di Campo nell'Elba (LI) Italia	21.097
05/05/2019	10 Km dell'Isola d'Elba 3ª edizione	Marina di Campo nell'Elba (LI) Italia	10.000
05/05/2019	ColleMar-athon 17ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195
05/05/2019	StraNaviglio 3ª edizione	Borgarello (PV) Italia	10.000
05/05/2019	ColleMar-athon 2ª edizione	Barchi (PS) Italia	21.097
05/05/2019	Maratona dell'Isola d'Elba 4ª edizione	Marina di Campo nell'Elba (Li) Italia	42.195
05/05/2019	Mezza Maratona di Lucca 6ª edizione	Baluardo San Salvatore - Lucca (LU) Italia	21.097
05/05/2019	Skyrace del Mammut 4ª edizione	Cese di Preturo (AQ) Italia	21.000
05/05/2019	Trofeo Città di Sezze 18ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000
05/05/2019	Cecchignola di corsa [GARA ANNULLATA] 3ª edizione	Cecchignola - Roma (RM) Italia	10.000
05/05/2019	Trieste running festival 24ª edizione	Trieste (Ts) Italia	21.097
05/05/2019	Memorial San Giovanni Paolo II [Gara rimandata] 1ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000
05/05/2019	Trail delle Rose 2ª edizione	Santa Lucia - Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	13.200
05/05/2019	Maratona delle Cattedrali 5ª edizione	Barletta (Ba) Italia	42.195
05/05/2019	Placentia Half Marathon 24ª edizione	Piacenza (PC) Italia	21.097
05/05/2019	Corri Bravetta - Wellness Run [TOP] 9ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
05/05/2019	Per Antiqua Itinera [Trofeo AVIS - GARA BLOOD] 14ª edizione	Ostia (RM) Italia	10.000
05/05/2019	Corsa San Giovanni Battista 33ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	10.000
05/05/2019	Trofeo uomo cavallo 22ª edizione	Vetralla (VT) Italia	11.000
05/05/2019	Corriamo Patrica 14ª edizione	Pratica (FR) Italia	9.000
05/05/2019	Trail del Mammut 2ª edizione	Cese di Preturo (AQ) Italia	10.500
05/05/2019	Viviciattà nel Carcere di Rebibbia 11ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000
08/05/2019	Viviciattà nel Carcere di Rebibbia 2ª prova	Roma (RM) Italia	1.000
11/05/2019	CDS su pista Assoluto 1° Prova Regionale [CAL] 1ª prova	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	5.000
11/05/2019	Il Miglio di Roma 4ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	1.609
11/05/2019	Mezza Maratona Capo D'Orlando 9ª edizione	Capo D'Orlando (Me) Italia	21.097
12/05/2019	Amorotto Trail 6ª edizione	Carpineti (Re) Italia	80.000
12/05/2019	Amorotto Trail 6ª edizione	Carpineti (Re) Italia	57.000
12/05/2019	Cucco Trail 1ª edizione	Monte Cucco - Sigillo (Pg) Italia	33.000
12/05/2019	Vesuvio Sky Marathon 3ª edizione	Castello Mediceo - Ottaviano (NA) Italia	49.000
12/05/2019	Sacred Forest- di Badia Prataglia 6ª edizione	Badia Prataglia - Badia Prataglia (Ar) Italia	50.500
12/05/2019	Cucco Trail 1ª edizione	Monte Cucco - Sigillo (Pg) Italia	16.000
12/05/2019	Maratonina della fava e del pecorino 5ª edizione	Rione Borgo Novo - Monterotondo (RM) Italia	8.000

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
12/05/2019	Trail del Vesuvio 3ª edizione	Ottaviano (NA) Italia	23.000
12/05/2019	Race for Children [TOP] 6ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000
12/05/2019	Maratonina delle periferie 12ª edizione	Centro anziani - Palmarola (RM) Italia	10.000
12/05/2019	Amorotto Trail 6ª edizione	Carpineti (Re) Italia	20.000
12/05/2019	Bibione Half Marathon 4ª edizione	Bibione (VE) Italia	21.097
12/05/2019	Straceccano 15ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.350
12/05/2019	Maratonina Cross 19ª edizione	Roma (RM) Italia	3.200
12/05/2019	Circeo Run 2ª edizione	San Felice al Circeo (LT) Italia	10.000
12/05/2019	Amorotto Trail 6ª edizione	Carpineti (Re) Italia	12.000
12/05/2019	Pescara Half Marathon 6ª edizione	Stadio Adriatico - Pescara (Pe) Italia	21.097
12/05/2019	Maratona delle Acque 43ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
12/05/2019	Rin corriamo la pace 7ª edizione	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000
12/05/2019	Sacred Forest- di Badia Prataglia 6ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	25.500
12/05/2019	Sacred Forest- di Badia Prataglia 6ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	14.000
12/05/2019	S 25 BERLIN	Berlino (EE) Germania	25.000
12/05/2019	MAMI Run 8ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000
12/05/2019	Corsa del Narciso [C.C.R.] 20ª edizione	Parrocchia S.Giuseppe - Rocca Priora (RM) Italia	10.000
12/05/2019	Raduno Podistico Città di Corchiano 27ª edizione	Corchiano (VT) Italia	11.000
13/05/2019	Giro Podistico Dell'Isola D'Elba 29ª edizione	Portoferraio (Li) Italia	50.000
18/05/2019	Staffetta Terremoto Emilia 8ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	33.000
18/05/2019	Campestre Oasi di Ninfa 18ª edizione	Oasi di Ninfa - Sermoneta (LT) Italia	8.500
19/05/2019	Straverona	Verona (VR) Italia	10.000
19/05/2019	Dal Cuore di Ninfa al Circeo - Memorial M. Ramadu 1ª edizione	Oasi di Ninfa - Latina (LT) Italia	15.000
19/05/2019	Straverona 37ª edizione	Verona (VR) Italia	20.000
19/05/2019	Straverona	Verona (VR) Italia	6.000
19/05/2019	Corri con Simone 3ª edizione	Montelanico (RM) Italia	10.000
19/05/2019	Mezza Maratona Città di Rieti 22ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097
19/05/2019	Joint Run - In corsa per la Lega Italiana del Filo d'Oro - Osimo 1ª ed	Aeroporto Militare di Centocelle - Roma (RM) Italia	5.000
19/05/2019	Maratonina di Villa Adriana [C.C.R.] [TOP] 18ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000
19/05/2019	Race For The Cure - Non Competitiva 20ª edizione	Roma (RM) Italia	2.000
19/05/2019	Corrimaggio Larianese 14ª edizione	Lariano (RM) Italia	10.500
19/05/2019	Race For The Cure [TOP] 20ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000
19/05/2019	Corriamo verso l'Abbazia 18ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000
25/05/2019	Legion Run 4ª edizione	Tor di Quinto - Roma (RM) Italia	5.000
25/05/2019	Campionati Regionali Individuali J/P Open A/S/M [CAL]	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	5.000
25/05/2019	100 Km del Passatore 47ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000
25/05/2019	Maratonina Campestre Città di Gallese 9ª edizione	Gallese (VT) Italia	10.000
26/05/2019	Stracittadina di Avezzano 7ª edizione	Piazza della Repubblica - Avezzano (AQ) Italia	10.500
26/05/2019	Vale Correre 11ª edizione	Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	8.000
26/05/2019	Forum Cross 8ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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