

Podistica Solidarietà RM069



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 137 gennaio 2014

Carissime amiche e carissimi amici Orange, buon 2014!

Anno nuovo vecchie piacevoli abitudini. Correre, spensieratamente, molto spesso vincere con le gambe e ancor più spesso vincere con il cuore, il grandissimo cuore che pulsa negli atleti in canotta arancione della Podistica Solidarietà.

Come ogni anno la **Corsa della Befana** ha aperto i **giochi**. Impagabili per la loro goliardia e la voglia di mettersi in gioco delle Nostre Lady, con in testa la mitica **Paciotti** che ha contagiato anche **Chiara Milanetti, Antonella Laudazi e Micaela Testa**, che con simpatia hanno indossato i panni della **vecchina che dispensa dolcetti** in questa giornata di corsa; in tanti diversi articoli, anche su altre riviste sono state definite le più vincenti fra le atlete, le più belle e hanno saputo mettere in campo quella sana dose di autoironia e di voglia di divertirsi che in Podistica non manca mai.

Le nostre Lady sono state talmente apprezzate che una di esse **Micaela Testa** è stata fatta scarrozzare in una **moderna Biga**, tra tutti gli atleti che si apprestavano ad avviarsi alla partenza della gara, con la dimostrazione che se anche non siamo riusciti a raggiungere l'obiettivo che ci eravamo prefissi, siamo stati comunque in grado di divertirci e divertire, **Grazie Lady Orange**, continuate sempre così.

Nel complesso ci siamo comunque fatti valere con un bel **secondo posto di Società**, anche se molto distanti dai vincitori, gli amici/rivali di LBM, e con buoni acuti dei nostri Top_Runners come **Danilo Osimani** giunto decimo assoluto e terzo di categoria e poi **Giorgio Bizzarri**, 24 assoluto e settimo di categoria e con poi tanti bei piazzamenti, con **Michela Ciprietti** quarta di categoria, il nostro senior MM65 **Piazzolla Anastasio** ancora una volta primo di categoria, con una prestazione maiuscola, considerando l'agguerrita e numerosa concorrenza, continuando poi con **Roberto Ciccariello** quinto, **Cinzia Agostini** ottava, la piccola **Lucangeli** terza e con **Raso Lorenzo** quarto, per la gioia di tutta la Podistica Solidarietà.

Ma il record era nell'aria ed è bastato attendere qualche giorno ed ecco la Corsa di Miguel. **Anche Franco Fava, grandissimo e indimenticato atleta, ha corso con la Canotta Orange**, nella categoria MM60 giungendo il 24esimo posto di categoria, con un lusinghiero 44 minuti e 56 secondi. **Un Grazie per l'onore che ci ha reso per essere stato dei nostri ed aver contribuito, insieme a tutti i Magnifici 415 Orange che hanno tagliato il traguardo, permettendoci di raggiungere e superare il nostro stesso record, come maggior numero di atleti giunti al traguardo in una gara di 10000 mt, realizzato nella edizione del 2013 della Corsa di Miguel.**

Ancora una grandissima vittoria di squadra per la Podistica Solidarietà in una delle più importanti 10.000 che si svolgono a Roma. Il nuovo percorso, nuovo rispetto al passato non ha catturato il gradimento della maggior parte degli atleti, ma la vittoria schiacciante di squadra ci ha fatto digerire qualsiasi mal di pancia.

Ci preme sottolineare come in una gara di livello Nazionale come la Corsa di Miguel, anche tutti i nostri Top-Runners hanno saputo portare in alto i colori Orange, con in campo Maschile **Danilo Osimani 20 assoluto**, con **Domenico Liberatore 22 assoluto**, poi **Francesco De Luca 6 di categoria**, e con l'immane **Piazzolla Anastasio 2 di categoria** e per finire con

Mauro Altobelli 4 di categoria. In ambito Femminile le Nostre Lady sono state Eccezionali, con **Paola Patta 6 assoluta e 2 di categoria, Michela Ciprietti 7 assoluta e 3 di categoria, con poi Monica Pelosi 5 di categoria e Laura Cerami 7 di categoria.**

Per concludere ecco una breve sintesi dei risultati assoluti e di categoria che abbiamo ottenuto nel mese: **Daniilo Osimani** ha brillato sia nella **Corri per la Befana** sia nella **Corsa di Miguel**, piazzandosi 10° assoluto nella prima e 20° assoluto nella seconda; a seguire **Domenico Liberatore**, 22° assoluto nella Corsa di Miguel e 8° assoluto e 4° di categoria nella XXIV **Corri per il Parco**; in grande spolvero anche **Andrea Mancini**, che ottiene il 13° posto assoluto nel **Trofeo Lidense** e il 10° assoluto e 3° di categoria, nella **Corri per il Parco**; **Giorgio Bizzarri** si è piazzato 7° di categoria nella **Corri per la Befana** e 2° di categoria nella 3 Comuni; **Francesco De Luca**, 6° di categoria nella **Corsa di Miguel**, mentre **Mauro D'Errigo** 5° assoluto e 2° di categoria alla **Millenium Runnig Solidary** e poi 13° assoluto e 3° di categoria alla **Corri per il Parco**; **Mario Pipini** 1° di categoria al **Trofeo Lidense** e 2° di categoria alla 3 Comuni; ultimo ma solo per caso il grandissimo **Anastasio Piazzolla**, vero mattatore, con tre podi di categoria, 1° alla **Corri per la Befana**, 3° al **Trofeo Lidense** e 2° alla **Corsa di Miguel**.

Per quanto riguarda le nostre Lady orange iniziamo con **Paola Patta**, 2a assoluta al **IX Trofeo per l'Epifania di Aquino**, 2a assoluta anche alla **Millenium Running Solidary** e 6a assoluta e 3a di categoria nella **Corsa di Miguel**; **Michela Ciprietti** si è classificata 9a assoluta e 3a di categoria alla **Corri per la befana**, 4a assoluta e 3a di categoria al **Trofeo Lidense**, 7a assoluta e 3a di categoria sia alla **Corsa di Miguel** sia alla **Maratonina dei 3 Comuni**; **Laura Cerami** è arrivata 15a assoluta e 4a di categoria al **Trofeo Lidense**, 7a di categoria alla **Corsa di Miguel** e 4a di categoria alla **3 Comuni**; **Carola Norcia** si è classificata 10a assoluta e 2a di categoria alla **Corri per il Parco**; **Alessandra Muzzi**, 1a di categoria alla **Corri per il Parco**, gara in cui anche **Mirella Ciccivelli** ha ottenuto un 3° posto di categoria; **Chiara Ceccarelli** si è piazzata 6a di categoria alla 3 Comuni; **Monica Pelosi** si è classificata 5a di categoria alla **Corsa di Miguel**, mentre **Germana Bartolucci** si è piazzata 5a assoluta nella **Corsa degli Avanzi** del 5 Gennaio ad Ostia.

Insomma, risultati di tutto rispetto, per un bel plotone di atleti, che sicuramente nel corso dell'anno sapranno fornirci altre belle prestazioni degne di essere ricordate.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/1	9.30	Passeggiata di Capodanno 5ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	10.000	13
5/1	10.00	Gran Premio Podistico 4ª edizione	Autodromo di Vellelunga - Campagnano	10.000	12
5/1	10.00	La corsa degli avanzi	Ostia Pineta (RM) Italia	6.000	4
6/1	9.30	Corsa del Giocattolo 38ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000	10
6/1	10.00	Corri per la Befana 22ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.000	223
6/1	10.00	Trofeo dell'Epifania 10ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000	2
11/1	16.00	2014, Benvenuto 1ª edizione	Farnesina - Roma (RM) Italia	2.000	1
11/1		2014, Benvenuto 1ª edizione	Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	3
12/1	9.30	Perugia-Assisi Half Marathon	Perugia (Pg) Italia	21.097	1
12/1	9.45	Straragusa 11ª edizione	Ragusa - Ragusa (Rg) Italia	21.097	1
12/1	10.00	Trofeo Lidense 18ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	123
12/1	10.30	Millennium Running Solidarity	Palombara Sabina (RI) Italia	6.500	3
12/1	11.00	Vertical Sprint Torre Pontina	Latina (LT) Italia	128	7
16/1	20.30	Cottore sotto le Stelle 10ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	9.000	2
18/1	15.00	Maratonina di S.Antonio Abate 8ª edizione	S.Marinella (RM) Italia	9.250	2
19/1	10.00	La Corsa di Miguel 15ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.000	471
19/1	10.30	Winter Trail dei Marsi (Crit. Trail)	Collelongo (AQ) Italia	15.000	2
25/1	10.30	Oranges per Caritas!! 9ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	17
26/1	8.00	Ronda Ghibellina 4ª edizione	Castiglione Fiorentino (Ar) Italia	44.000	6
26/1	9.30	Maratonina dei Tre Comuni 35ª edizione	Nepi (VT) Italia	22.300	145
26/1	10.00	Corri per il Parco Alessandrino 24ª ed.	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	21
26/1	10.00	Winter Trail Verolano 1ª edizione	Veroli (FR) Italia	15.000	2

E i vostri articoli:

Grande Finale di Stagione

di Giampiero Decinti, 01/01/2014



I nostri Orange alla We Run Rome

In una bellissima giornata, con un tiepido sole che ha creato i presupposti per una gara che seppure svolta il 31 di Dicembre aveva tutti i toni ed i contorni di una gara primaverile, anche forse per l'orario un pochino insolito, normalmente tutte o quasi le gare si svolgono in mattinata, invece quest'anno gli organizzatori hanno posticipato il via alle ore 14:30, complicando forse la vita di una città caotica e perennemente invasa da manifestazioni di ogni tipo, ma il risultato per chi ha avuto la fortuna di correrla è stato un panorama ed un colpo d'occhio veramente unici, con uno sfondo regalato dalla Capitale del Mondo, che quando vuole sa tingersi di colori spettacolari, non fosse altro per prepararsi all'arrivo del Nuovo Anno, ed anche questo la rende inimitabile ed irraggiungibile.

Si raccolgono atleti a centinaia presso lo **stadio delle Terme di Caracalla**, per la distribuzione dei pettorali e pacchi gara, con un gran Lavoro come sempre svolto dalla nostra Task Force, che anche ieri si è prodigata per renderci le cose semplici e quasi scontate, come la predistribuzione presso la nostra sede del giorno prima.

In una moltitudine di colori una nota di grigio che forse tende a stonare, determinato dal colore della maglia ufficiale della manifestazione che molti decidono di utilizzare, rinunciando ai caratteristici colori sociali, cosa che ovviamente non avviene per noi della Podistica, orgogliosi più che mai, di sfoggiare la nostra canotta Orange, che molti ci invidiano, colore che pervade e permea tutto lo stadio già prima del via, con Orange intenti in ogni dove a scambiarsi gli auguri per il Nuovo Anno, che tra poche ore arriverà, anche questo è far parte della **Famiglia Orange**.

La gara prende il via alle 14:30 in punto, da viale delle Terme di Caracalla, per andare a toccare alcuni dei punti più belli della città, come **Via del Corso** con tutte le sue vetrine vestite a Festa, con **piazza del Popolo** che ci si apre davanti come a volerci abbracciare ed incoraggiare per la successiva salita che ci porta verso il **Pincio**, andando ad attraversare **Villa Borghese**, tra migliaia di turisti che restano quasi estasiati a osservare questa folle folla che corre a perdi fiato, sino a giungere alla discesa di **Via Veneto**, continuando per **Viale XX Settembre**, passando di nuovo davanti **l'Altare della Patria**, e percorrendo **Via dei Fori Imperiali** come novelli Gladiatori, che ci fa circumnavigare il **Colosseo**, riportandoci nel luogo di partenza per lo sprint finale, con sensazioni stupende fornite dal luogo ma anche dalla folla di podisti esaltante ed unica in una gara che ha visto 2800 atleti al traguardo per la Competitiva e ben 1900 Atleti per la non Competitiva a dimostrare, che questo tipo di formula, anche se in un giorno molto particolare, ed in un orario inconsueto sono risultate gradite a tutti.

In termini di risultati nonostante il Grande impegno andiamo a cogliere comunque un lusinghiero **secondo posto con oltre duecento arrivati dietro gli Amici/rivali della LBM Sport, e portando a casa un bel premio di 800 €**, che si va a sommare al tesoretto da utilizzare per le nostre iniziative solidali.

Una menzione speciale al Nostro Marciatore Romano Dessì, che proprio in questa occasione compie i 44 anni di attività podistica, raggiungendo un traguardo di notevole prestigio, che si va a sommare all'incredibile serie di primati che già detiene, solo per ciatarne uno, la sua presenza continua nelle 19 precedenti edizioni della Maratona di Roma, anche questa è la Podistica Solidarietà.

Oltre agli Auguri per un Meraviglioso 2014, mi permetto di ricordarvi i prossimi appuntamenti con la Corri per la Befana e con la Corsa di Miguel dove un'ennesima sfida è in essere, superare il nostro stesso primato di atleti giunti al traguardo.

Un Fraterno saluto dal Vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

Los otros grandes heroes del marathon

di Daniela Paciotti, 04/01/2014



Los otros grandes heroes del marathon (foto di Daniela Paciotti)

Cari amici podisti,
vorrei condividere con voi un pezzo grande e importante delle mie considerazioni sul 2013. Alla fine del 2013 ho disputato 52 gare per un totale di oltre 670 km effettivi, spesso penultima, spessissimo ultima ad arrivare, non ho mai perso il mio sorriso e la mia grinta, salvo nella 30 del mare, una gara per molti aspetti invitante come preparazione alle tante maratone di autunno, ma sicuramente una delle peggio gestite, come molte gare di Ostia e Fiumicino, in cui la sicurezza e la pazienza dei runners è messa a dura prova non soltanto dall'inciviltà degli automobilisti, ma anche da una brutta gestione (lasciatemelo dire) dei soldi delle iscrizioni.

La mia sofferenza (mentale più che fisica) in quell'occasione la condivisi con Annalisa Monfreda, direttrice attenta e gentile di Donna Moderna e lei la fece sua con un articolo che vi riporto interamente:

"Forse non molti lo sanno, ma ci vuole un grande allenamento per arrivare ultimi. Daniela corre tutti i giorni. Inzuppata dalla pioggia, sbiadita dalla nebbia, arsa dal sole. Poi arriva la domenica e Daniela, che non dice da quanto ha superato i 60 anni, scende in pista, vincendo la sua personale battaglia contro i battiti cardiaci, i dolori, la depressione, procede lentamente, arriva sempre. Lo ha fatto alla maratona di Amsterdam, Olanda. E lo stava facendo domenica scorsa in provincia di Roma, Italia.

Trenta chilometri di sudore e sorrisi, affrontati col metodo Galloway, un po' corsa, un po' camminata. Ma il destino ha voluto che la determinazione di Daniela incrociasse il tragitto di un membro dello staff in bicicletta. Che dopo averle tagliato la strada, le ha urlato di ritirarsi. E' stata la prima gara in cui Daniela si è ritirata davvero. Gli occhi gonfi di lacrime e il senso dell'orientamento in corto circuito. Tornata a casa, si è seduta al computer e mi ha scritto."

Perché in Italia questa totale mancanza di considerazione per gli ultimi? Gli ultimi di una corsa sono come gli ultimi della vita, i disadattati, i malati, i portatori di handicap, i diversi, le donne, gli anziani, tutti coloro che per qualche motivo hanno dovuto rallentare. A loro si chiede la strada e la possibilità di riprendersi. La corsa è una metafora della vita. Tutti meritano rispetto. Soprattutto coloro che hanno avuto "il coraggio di partire" Non crede che si dovrebbe fare qualcosa?

Certo Daniela lo credo, iniziamo da qui. (Donna Moderna 30 ottobre 2013)

Infatti, non è finita lì. Mi hanno scritto tante persone da tutta Italia, persone che si sono ritirate e persone che hanno continuato a correre. Annalisa Monfreda nel numero del 1 gennaio 2014 ha inserito queste considerazioni tra quelle che più l'hanno colpita dell'anno passato:

"...poi è toccato a Daniela, che correva piano e arrivava sempre, fino al giorno in cui l'organizzatore di una gara le aveva urlato di ritirarsi, aggiungendo lacrime a sudore. E lì voi lettori avete intonato un tifo che risuonerà nelle sue orecchie per sempre, definendo eroina chi si era solo ritenuta ultima..."

Vorrei ricordare anche il giornale sportivo di Valencia che il giorno dopo la Maratona ha pubblicato un Articolo con nostre foto (Giuseppina Adelaide e mia) tra " Gli altri eroi della Maratona" a considerazione e rispetto di tutti coloro che lottano per raggiungere un obiettivo così importante come il traguardo di una maratona.

Così oggi, ripenso al mio 2014, agli anni che passano e, anno dopo anno, aggiungono almeno un minuto al tempo di percorrenza mia, ma anche di chi soffre e vuole ricominciare, di chi, grande runner non accetta di diventare "solo" un pochino più piccolo, di chi si ammala e avrebbe bisogno di stimoli per riprendere in mano le scarpette e la propria vita, di chi ha paura di essere deriso, di essere lasciato solo, di chi non ce la fa proprio ad andare più veloce, ma non vuole rinunciare al piacere di esserci...

Ecco penso a tutte le persone che non partono perché hanno paura di non farcela, a loro ricordo il nostro grande Roi, Romano, i fitwalkers più lenti, Adelaide e Giuseppina che con me hanno condiviso la fatica il sudore e le lacrime di gioia della maratona di Valencia, ma anche i Runners che in qualche modo proprio la presenza di noi ultimi, ha permesso di crescere, magari arrivando penultimi.

In tutto questo però chiedo a tutti una grande solidarietà, quella che è propria della nostra Società, proprio perché molto spesso, gli ultimi, i dimenticati anche dai fotografi, sono quelli che permettono di vincere premi importanti con il loro contributo di presenza e vale la pena aspettarli e festeggiarli come i primi, quelli che, permettetemelo, hanno faticato proprio meno rispetto a loro!!!

Buon 2014! Che sia un anno di solidarietà sulla strada sulla pista e nel cuore!!!

Corri per La Befana

di Giampiero Decinti, 06/01/2014



Salve amici Orange quello che si sta aprendo è il mio terzo anno di vita con la Podistica, lungi da me anche se mi farebbe piacere avere solo tre anni, ma questa è un'altra storia, che poco ha a che fare con la bellissima mattinata trascorsa, in un ambiente

cordiale ed accogliente, come sempre, con la Nostra Impagabile Task-Force, all'opera già da ieri con la predistribuzione ed anche stamattina intenta a distribuire pettorali auguri ed al termine della gara gli immancabili dolcetti, che hanno credo appagato tutti i partecipanti, non mi stancherò mai di ringraziare questi amici per la disponibilità e la professionalità con cui affrontano questo compito, stamani coadiuvati dal Vice-Pre, Grazie di Cuore Ragazzi. Impagabili per la goliardia e la voglia di mettersi in gioco delle Nostre Lady, con la



Nostra **Paciotti** che ha contagiato sia **Chiara Milanetti** che **Antonella Laudazi** e **Micaela Testa**, che hanno avuto la voglia di indossare i panni della vecchina che dispensa dolcetti in questa giornata, in molti articoli sono state definite le più vincenti, le più belle e stamattina hanno saputo mettere in campo quella sana dose di autoironia e di voglia di divertirsi, che solo nel nostro Gazebo erano presente, infatti molti dei fotografi ufficiali e non, della manifestazione le hanno immortalate nelle più variopinte pose, consegnando di fatto un attestato di merito a queste donne che sanno dividersi su tantissimi fronti da mamme a donne in carriera e che si occupano delle proprie famiglie, riuscendo a trovare del tempo per allenarsi e divertirsi, perché alla fine di tutto la Corsa deve essere divertimento, a prescindere dai tempi che si impiegano ad arrivare a quell'agognato traguardo, e comunque l'importante è sempre arrivarci portando un punto a favore della Solidarietà, che è forse lo scopo principale, in cui tutti noi ci sentiamo serenamente accomunati.



Le nostre Lady sono state talmente apprezzate che una di esse Micaela Testa è stata fatta scarrozzare in una moderna Biga, tra tutti gli atleti che si apprestavano ad avviarsi alla partenza della gara, con la dimostrazione che se anche non siamo riusciti a raggiungere l'obiettivo che ci eravamo prefissi, siamo stati comunque in grado di divertirci e divertire, **Grazie Lady Orange**, continuate sempre così.

La gara si svolge su un primo tratto su asfalto di circa 7 Km, per poi andarsi ad immergere nel **Parco degli Acquedotti**, su un misto di sterrato, reso un pochino scivoloso ed insidioso, dalle piogge del giorno precedente, ma con l'organizzazione che si era attivata in modo adeguato per segnalare tutti gli ostacoli presenti sul percorso, come tutte le pietre presenti nel terreno segnalate in bianco, personalmente questa è stata la fase in cui ho avuto un piccolo calo, forse un pochino intimidito da qualche scivolata e dal mio ginocchio non proprio al meglio.

Nel complesso ci siamo comunque fatti valere con un bel **secondo posto di Società**, anche se molto distanti dai vincitori, gli amici/rivali di LBM, e con buoni acuti dei nostri Top_Runners come **Danilo Osimani** giunto decimo assoluto e terzo di categoria e poi **Giorgio Bizzarri**, 24 assoluto e settimo di categoria e con poi tanti bei piazzamenti, con **Michela Ciprietti** quarta di categoria, il nostro senior MM65 **Piazzolla Anastasio** ancora una volta primo di categoria, con una prestazione maiuscola, considerando l'agguerrita e numerosa concorrenza, continuando poi con **Roberto Ciccariello** quinto, **Cinzia Agostini** ottava, la piccola **Lucangeli** terza e con **Raso Lorenzo** quarto, per la gioia di tutta la Podistica Solidarietà.

Mi permetto una menzione speciale per la nostra atleta di **Fitwalking Zanotti Agnese** che con un lusinghiero 01.10.48, ha concluso un'altra bellissima prova, dimostrandosi se ce ne fosse stato ancora bisogno come una delle Leader di questa disciplina.

Un'altra splendida giornata in Orange si è conclusa lasciando ad ognuno di noi emozioni e ricordi unici ed indelebili, sempre **Grazie Pino Coccia** di aver creduto in questo progetto, ed in tutti coloro che in questi anni, ti hanno supportato e forse anche sopportato, senza di TE la Podistica non sarebbe quello che è oggi.

Un Affettuoso abbraccio dal vostro Tap Runner
Giampiero Decinti

Il Record Nel record

di Giampiero Decinti, 19/01/2014



Credo che poche Società sportive Italiane possano vantare il Patos e l'Attrattiva che la Podistica Solidarietà, riesce a suscitare.

Sono convinto che un Grande Atleta come **Franco Fava**, abbia deciso di partecipare alla **XV Corsa di Miguel**, per questo ed anche per Onorare Il Grande **Pietro Mennea**, a cui Lo Stadio dei Marmi è stato intitolato, come ultimo omaggio e saluto al Miglior Atleta di sempre dell'Atletica Leggera Italiana.

Franco Fava con le sue prestazioni ha reso grande il nostro paese, atleta di spessore Mondiale detiene il primato italiano dei 20000 mt con il tempo di 58 minuti 53 secondi ed otto decimi,

è stato 4 volte Campione Italiano sui 3000 mt siepi, 5 volte Campioni Italiano di Cross, queste le sue performance in ambito Nazionale, ha partecipato a due Olimpiadi, conquistando L'ottavo posto nella Maratona di Montreal 1976, una partecipazione ai Campionati Europei di Atletica Leggera di Roma del 1974 con un 4 posto nei 3000 mt siepi, inoltre due Ori nelle Universiadi di Roma del 1975 nei 5000 e 10000 mt, Argento nelle Universiadi di Sofia del 1977 nei 10000 mt e Bronzo ai Giochi del Mediterraneo ad Algeri nel 1977 nei 3000 mt siepi, atleta che ha onorato l'Italia.

Oggi Franco Fava ha corso con la Canotta Orange, nella categoria MM60 giungendo 24 di categoria, con un lusinghiero 44 minuti e 56 secondi. Un Grazie per l'onore che ci ha reso per essere stato dei nostri ed aver contribuito, insieme a tutti i Magnifici 415 Orange che hanno tagliato il traguardo, permettendoci di raggiungere e superare il nostro stesso record, come maggior numero di atleti giunti al traguardo in una gara di 10000 mt, realizzato nella edizione del 2013 della Corsa di Miguel.

Come sempre un sentito **Grazie agli instancabili amici della Task-Force**, che hanno iniziato il loro lavoro già da venerdì con il ritiro dei pettorali e pacchi gara, con la Predistribuzione del sabato in sede, culminata stamattina con le ultime consegne, dopo aver allestito 5 gazebo, 4 adibiti a spogliatoi ed uno per il lavoro di segreteria ed accoglienza atleti e distribuzione vestiario.

Grazie alla infaticabile **Alfonsina**, che custodisce i nostri averi, per permettere a questa incredibile organizzazione di fregiarsi e migliorare per il secondo anno consecutivo, il record di arrivati in una gara di 10000 mt.

Ma oggi in una gara di livello Nazionale, anche tutti i nostri Top-Runners hanno saputo portare in alto i colori Orange, con in campo Maschile **Danilo Osimani 20 assoluto**, con **Domenico Liberatore 22 assoluto**, poi **Francesco De Luca 6 di categoria**, e con l'immane **Piazzolla Anastasio 2 di categoria** e per finire con **Mauro Altobelli 4 di categoria**.

In ambito Femminile le Nostre Lady sono state Eccezionali, con **Paola Patta 6 assoluta e 2 di categoria**, **Ciprietti Michela 7 assoluta e 3 di categoria**, con poi **Pelosi Monica 5 di categoria** e **Cerami Laura 7 di categoria**.

La Mattinata come sempre è stata veramente piacevole, con addirittura una temperatura primaverile, un percorso completamente rinnovato e pianeggiante, ma con forse qualche cambio di direzione di troppo nella fase finale. La partenza dal Piazzale della Farnesina, per andare poi a percorrere le sponde del Tevere per poi rientrare nella fase finale nella Zona del Foro Italico, attraversando lo Stadio Olimpico all'esterno e andando a terminare sulla pista dello stadio dei Marmi.

Nonostante tutto mi permetto di muovere qualche critica anche in una giornata di Festa, forse la crisi, non so, ma il pacco gara si alleggerisce di anno in anno, ed anche il ristoro post-gara che definirei essenziale e forse eccessivo. Fortunatamente nelle Nostre file abbiamo **Daniela Paciotti** che nonostante i numeri non si lascia spaventare ed ha preparato un bellissimo ristoro pre-gara con dolcetti, per tutti i gusti, ricordandosi anche di me e tutti quelli come me diversamente alimentati con dei dolci solo per noi, cosa di cui non ha tenuto assolutamente in considerazione l'organizzazione, che su 4676 arrivati, poteva considerarci un pochino, ma la perfezione a questo mondo non esiste.

Ci Godiamo in pieno il risultato, di tutti i nostri Top-Runners, come magnifici Alfieri della Podistica Solidarietà, sono le nostre gemme più preziose, le nostre punte di Diamante, per non dimenticare il dato ufficioso di **415 atleti al Traguardo**, per un nuovo record che rende il Pre, il Comitato Direttivo Felici di svolgere il proprio compito al meglio, anche queste sono le soddisfazioni della vita, che solo il duro lavoro e la Serietà e Serenità producono, **GRAZIE A TUTTI DI ESSERCI STATI**.

**Vi aspetto sempre più numerosi e sorridenti, nelle prossime gare con infinito affetto il vostro Tap-Runner
Giampiero Decinti**

La Corsa della Memoria

di Germana Bartolucci, 19/01/2013



La medaglia che gli organizzatori hanno voluto consegnare all'arrivo a tutte le donne

Oggi 19 gennaio 2014 si è corsa la 15esima edizione della **Corsa di Miguel**.

Una corsa che ha un sapore diverso dalle altre. È un giorno di celebrazione, di commemorazione, ma soprattutto di memoria, per tutti i 30.000 desaparecidos, come Miguel, vittime della dittatura repressiva argentina.

"C'è tutto questo dentro la "Corsa di Miguel", la gara su strada che ormai da quindici anni unisce sport e cultura, diritti e storie, Italia e Argentina, per ricordare un passato ancora invisibile e dimenticato".

Ma è anche un giorno in cui si partecipa per "urlare" contro ogni forma di discriminazione razziale.

"La Strantirazzismo è la non competitiva de La Corsa di Miguel 2014. Quattro chilometri contro ogni discriminazione, una festa di colori e sport, ricordando la sfortunata atleta somala Samia Yusuf Omar, a cui era dedicata l'edizione 2013, ma anche nel nome di tanti sportivi che negli anni sono diventati sinonimo di lotta al razzismo, da Mohammad Ali a Carlos e Smith." E quest'anno il percorso è stato rinnovato con arrivo all'interno dello Stadio dei Marmi, per dedicare la gara anche alla memoria di Pietro Mennea, scomparso lo scorso 21 marzo e a cui l'impianto del Foro Italico è intitolato

Vorrei ricordare brevemente quel tragico capitolo di storia, che spezzò vite, sogni ... famiglie intere. Per non dimenticare!

"La guerra sporca (in spagnolo: Guerra Sucia) fu un programma di repressione violenta attuato in Argentina con lo scopo di eliminare qualunque forma di protesta e di dissidenza nel paese, organizzato e condotto, nel periodo intercorrente tra il 1976 ed il 1983 (Processo di riorganizzazione nazionale), dalla Giunta militare argentina, capeggiata da Jorge Rafael Videla e dai suoi successori Roberto Eduardo Viola, Leopoldo Galtieri e Reynaldo Bignone.

Essa fu caratterizzata dalla massiccia violazione dei diritti umani e civili nei confronti della popolazione con l'utilizzo di metodi quali la privazione della libertà senza procedimenti giudiziari, la tortura, gli omicidi e le sparizioni; durante questo periodo, oltre alle migliaia di persone incarcerate, vi furono circa 2.300 omicidi politici e circa 30.000 persone scomparse (desaparecidos), delle quali circa 9.000 accertate dalla Comisión Nacional sobre la Desaparición de Personas."

Miguel Benancio Sanchez, poeta e maratoneta, era un ragazzo argentino, innamorato dell'atletica e della vita. Era imbianchino ed impiegato di banca, lavorava di giorno e studiava la sera, il suo sogno era diventare insegnante di educazione fisica.

Era la notte tra l'otto ed il nove gennaio 1978. Quella notte Elivra, la sorella che Miguel era solito chiamare «Mamita», non era in casa. C' erano mamma Cecilia ed un' altra delle sorelle, Clara. Miguel, allora venticinquenne, era felice perché era appena tornato dalla Corrida di San Silvestro di San Paolo (Brasile).

Alle 3 del mattino otto uomini armati fecero irruzione in casa. Trovarono una bandiera con i colori dell' Argentina e chiesero perché la tenesse. E lui rispose candidamente «perché la porto sempre con me».

Non finì di parlare che lo portarono via bendato, dalla sua casa, nel sud di Buenos Aires. Clara supplicò lo squadrone della morte di permettergli di salutare la madre. «Non serve: tanto torna», le risposero.

Miguel Sanchez, come tanti altri di una generazione che il regime decise di cancellare, non ha mai fatto ritorno.

Nel 2000 un gruppo di giornalisti, appassionati d' atletica ed amanti dell' Argentina decise di organizzare la prima «Corsa di Miguel» nella capitale, in memoria di Miguel e dei 30.000 desaparecidos. Oggi è uno degli appuntamenti più attesi del podismo romano ed ha tirato la volata alla «Carrera de Miguel», che si corre nello stesso periodo nel cuore di Buenos Aires.

Miguel, come moltissimi altri desaparecido, oggi è divenuto un simbolo. Forse i loro assassini pensavano di ridurre al silenzio con l'omicidio, tutte quelle vite.

Ma la sua storia e i suoi sogni oggi, sono nel cuore e nelle gambe dei 7000 presenti, accorsi per non dimenticare quello che è accaduto Perché "la storia possa essere scritta con le parole giuste".

Ma quello che non può essere cancellato, che neanche la morte può mettere a tacere, credo sia racchiuso tra le parole della poesia di Miguel.

È nel cuore, nelle gambe, nel sudore di chi come lui ama la corsa, e di chi come lui ama la Vita ed anela alla Pace...

Per Voi Atleti

Per voi atleti

per voi che sapete di freddo, di calore,

di trionfi e sconfitte

per voi che avete il corpo sano

l'anima ampia e il cuore grande.

Per voi che avete molti amici

molte aspirazioni

l'allegria matura e il sorriso dei bambini.

Per voi che non sapete di gelo ne di sole

di pioggia ne rancore.

Per voi, atleti

che percorrete i villaggi e le città

unendo Stati con il vostro camminare

Per voi, atleti

che disprezzate la guerra e anelate la pace.

di Miguel Sanchez

Oggi la Podistica Solidarietà giunge al primo posto per numero di atleti iscritti all'evento.

Perché noi in silenzio non ci stiamo!

Complimenti Orange!

Avvisi

Correndo verso la Roma-Ostia

di Maurizio Zacchi, 22/01/2013



In preparazione della Mezza Maratona più importante di Italia, torna **"Aspettando la Mezza"**, una gara che si corre sulla distanza dei **15 km**, e quindi una distanza ideale ad appena tre settimane dalla Roma-Ostia.

Si corre **domenica 09 febbraio 2014** con **ritrovo alle ore 8.00** in Viale Pietro Gismondi (di fronte alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Tor Vergata) e **partenza alle ore 10.00**.

Il costo dell'iscrizione è di € 10,00 e prevede un pacco gara che consiste in una maglia tecnica New Balance. Quindi un'inversione di tendenza rispetto alla crescita delle quote di iscrizione.

Per la nostra società in zona partenza/arrivo verrà garantita un'area attrezzata particolarmente confortevole, con spogliatoio maschile e femminile e area segreteria. Insomma un servizio extra-lusso, esperienza già provata lo scorso anno.

Sarà compito dell'Organizzazione assicurare un nutrito servizio di vigilanza sia nei parcheggi auto utilizzati dagli atleti, che nel luogo di posizionamento dei gazebo.

La partenza avverrà in modo "lanciato", cioè si partirà 300 mt prima della partenza ufficiale. Nel momento in cui l'atleta passerà sotto l'arco principale, la società TDS rileverà il tempo reale di partenza (REAL TIME) sulla distanza di 15 KM.

Una seconda edizione che conferma tutte le "chicche" della prima edizione, compreso il percorso particolarmente sfidante.

Importanti e numerosi i premi assoluti e di categoria, ma per gli obiettivi solidali della nostra società è doveroso sottolineare il "peso" dei premi di società.

Inoltre la nostra partecipazione, che ci auguriamo particolarmente nutrita, darà il via a un importante rapporto di collaborazione con l'organizzazione di questa corsa, una collaborazione finalizzata al raggiungimento di obiettivi legati alla solidarietà.

Attenzione: le iscrizioni chiudono mercoledì 5 febbraio, quindi è importante affrettarsi.

Una passeggiata intorno al lago!!!

di Giuseppe Coccia, 19/11/2013



La partenza della passata edizione

A.S.D. Trail dei due laghi,

un'associazione sportiva al servizio del territorio.

Anche quest'anno **Trevignano Romano** ospiterà la manifestazione podistica

"Giro del lago di Bracciano".

La gara, giunta alla sua 3^a edizione, organizzata dalla società sportiva ASD Trail dei due laghi in collaborazione con il Consorzio del lago di Bracciano, riparte con grande slancio **il 16 Febbraio del 2014.**

La partenza della gara è fissata alle **ore 09.30 dal lungolago della splendida località turistica di Trevignano Romano**; l'evento patrocinato dalla Regione Lazio, dal comune di Anguillara Sabazia, dal comune di Bracciano e dal comune di Trevignano Romano in coordinamento con il Consorzio del Lago, si snoderà lungo l'anello lacuale del Lago Sabatino (Roma).

Partenza anticipata alle 8.45 per i "fit-walker" e per coloro che pensano di correre a ritmi molto alti, in modo da poter completare il percorso entro il limite massimo fissato per le ore 14.00.

I 34 km, proposti come "Best Performance " per la 20^a edizione della Maratona di Roma, saranno interamente chiusi al traffico e regaleranno nuove emozioni a quanti volessero testare il grado di preparazione sulla lunga distanza in una splendida cornice paesaggistica a pochi passi dalla Città Eterna.

Ancora "top secret" da parte dell'organizzazione in merito a nomi di personaggi famosi che terranno a battesimo la gara, ma si può essere certi che le sorprese non mancheranno: la bellezza del lago non manca di affascinare personaggi famosi che non disdegnano di fare da padrini o madrine godendo nel contempo dell'ospitalità locale e dello splendido lago.

Uno degli obiettivi dell'organizzazione è infatti quello di promuovere il territorio, esaltare la sua ricettività, fare della manifestazione il fiore all'occhiello di una politica di valorizzazione locale.

In quest'ottica la corsa è un'opportunità unica per offrire il meglio della produzione e dell'ospitalità; sarà quindi possibile per artigiani, artisti e produttori di specialità nostrane di esporre i propri prodotti presso stand appositamente predisposti sul lungolago di Trevignano Romano mentre le strutture alberghiere di Bracciano, Anguillara S. e Trevignano R. sono pronte ad offrire le migliori offerte di soggiorno per tutta la durata dell'evento.

La manifestazione denominata "Giro del lago di Bracciano" inizia infatti ufficialmente il 14 febbraio 2014 per concludersi la domenica 16 con il clou della gara.

Niente è stato lasciato al caso: un esempio è il curatissimo sito web della manifestazione (www.girodellagodiBracciano.it) dove è possibile trovare tutte le informazioni inerenti la manifestazione aggiornate costantemente e fare richiesta da parte di tutte le strutture del comprensorio per una eventuale collaborazione.

Ovviamente anche sui social network è possibile trovare informazioni. Su Facebook è stata infatti creata una pagina ad hoc ed anche su Twitter è possibile tenersi aggiornati diventando follower dell'associazione A.S.D. Trail dei due laghi.

In definitiva nella "Corsa Giro del lago di Bracciano" ci sono tutti gli ingredienti per un successo garantito: un posto incantevole, il calore della popolazione locale, una grande e ben oliata macchina organizzativa e la passione per lo sport.

Il mare d'inverno...

di Maurizio Zacchi, 27/01/2014



Il mare esercita sempre il suo fascino, specialmente quando il mare è quello di una graziosa località come Sperlonga.

Nella settimana che precede la Roma-Ostia, i podisti orange potranno cimentarsi in questa 10 km da correre, ma soprattutto da "godere" sia per la bellezza dello scenario sia per il clima accogliente.

La Corrisperlonga è indubbiamente una delle gare più belle del circuito, grazie ai luoghi che attraversa, grazie al fascino di questa splendida località marina, e grazie al mare, che con il suo sfondo regala sempre bellissime suggestioni, anche d'inverno o forse soprattutto d'inverno.

Ma la Corrisperlonga è anche una gara organizzata da due podisti solidali d'eccezione: **Paolo Lancerin e Luca D'Agostino**. Per questa ragione ogni "canotta orange" quando raggiunge Sperlonga si sente come se fosse a casa sua, riverito e "coccolato" per tutta la durata della manifestazione.

Ma ci sono altre ragioni per partecipare, in modo particolare il ricco pacco gara in prodotti tipici della zona, riservato ai primi 500 iscritti. Ma non vanno sottovalutati neanche gli importanti premi di società e di categoria.

Insomma, pagare non vi possono pagare, ma di motivi per partecipare, gli organizzatori di questa gara, ve ne hanno già dati a bizzeffe...

Ricordiamo che si tratta di una gara competitiva di 10 km, che si sviluppa lungo un percorso dalle caratteristiche abbastanza impegnative, soprattutto nell'ultimo tratto di gara, con un salitone finale che resta nella memoria dei podisti e che diventa spesso il protagonista dei resoconti post-gare.

La competizione, giunta ormai alla 5a edizione, ha vantato sempre un notevole numero di partecipanti. A far da cornice alla gara sarà il bellissimo Comune di Sperlonga, in grado come sempre di accogliere in maniera calorosa tutti gli atleti che parteciperanno.

La gara si svolgerà **domenica 23 Febbraio** e come sempre sarà una gara a numero chiuso; il **costo dell'iscrizione è di 10€**.

Il ritrovo è previsto per le ore 8.00 in Piazza della Libertà, a Sperlonga, e la partenza è fissata per le ore 10.00.

Premi assoluti e di categoria costituiti da premi in natura e materiale sportivo. Premi anche per le prime 5 società che portano più atleti al traguardo, con rimborsi in denaro che vanno dai 400€ per la prima classificata fino ai 50€ per la quinta.

Rome For Dialogue: la seconda edizione sarà colorata di Orange!

di Claudio Ubaldini, 23/01/2014



Lo scorso 19 maggio, in occasione della Giornata Mondiale della Diversità Culturale per il Dialogo e lo Sviluppo, è stata disputata la prima edizione della mezza maratona "Rome For Dialogue".

Benchè in parte oscurata dall'allora concomitanza della più blasonata "Race for the Cure", la competizione ha ottenuto una discreta partecipazione con anche diversi atleti di varie nazionalità, ovviamente con una buona rappresentanza Orange, prima società, che ha visto Laura Cerami prima donna assoluta e Marina La Fratta al secondo posto sul podio!

Le motivazioni alla base di questa competizione sportiva vanno ben oltre il semplice spirito agonistico: l'avvicinamento di diversità culturali allo scopo di giungere ad un dialogo ed un confronto, e ciò non può che essere un principio che ogni podista solidale, nel proprio piccolo, dovrebbe far proprio. La manifestazione infatti non comprende unicamente l'evento sportivo, ma prevede anche una serie di incontri, dibattiti, fino al concerto finale del 21 maggio che avrà come tema, appunto, il dialogo.

La seconda edizione della Rome For Dialogue si terrà domenica 04 maggio con partenza dal Campus Universitario di Tor Vergata.

Ma se questo non vi bastasse... si aggiunge un percorso tutto su strada e assolutamente non monotono, senza automobilisti inferociti, con strade quasi sempre larghissime e tanti bellissimi saliscendi, con un paio di salite e discese mozzafiato, con le belle case della campagna romana tra Roma e Frascati che faranno da sfondo a gran parte del percorso.

E se anche questo non vi bastasse... questa edizione sarà supervisionata dalla Podistica Solidarietà, che aiuterà l'organizzazione a rendere la gara il più piacevole possibile!

Come scriveva Paul Valéry "**arricchiamoci delle nostre reciproche differenze**", soprattutto se abbiamo l'occasione di farlo durante una delle nostre attività preferite, **quindi siete tutti invitati a partecipare a questa gara** dove forse non farete il vostro miglior tempo in assoluto, ma di sicuro non vi annoierete tra i vari saliscendi.

Per le iscrizioni, utilizzate come sempre il pulsante "MI VOGLIO ISCRIVERE"

L'operazione TME è partita

di Maurizio Zacchi, 23/12/2013



Si chiama **Trail dei Monti Ernici**, ha il suo cuore pulsante nel comune di **Colleparado**, la sua energia vitale nella coppia più bella del mondo, quella costituita da **Fabrizio De Angelis**, ciociaro doc, e **Maria Bianchetti**

E questo "fuoristrada" di Colleparado vede anche il debutto della **Podistica Solidarietà** in qualità di organizzatore tecnico di gare trail.

A supportare il tutto c'è in primis il Comune di Colleparado, ma ci attendiamo anche la partecipazione di importanti sponsor che verranno annunciati nei prossimi giorni.

Il Trail dei Monti Ernici è una gara competitiva, sulla distanza di **18km**, con un percorso misto che include strade sterrate, sentieri immersi nel bosco, e anche alcuni brevi tratti di sterrato.

Le prime indiscrezioni, ci parlano di un "gustoso" pasta party finale.

Si corre domenica 22 giugno 2014, con partenza alle 9.30 da Colleparado. La quota di iscrizione è fissata in 10€.

Per maggiori info fate riferimento al nostro Fabrizio, al telefono 333.7970927, oppure inviate una mail atmecolleparado@gmail.com

Per questa prima edizione è stato posto un limite a 250 pettorali. C'è anche un tempo limite, fissato a 3h e 30'.

Operazione partita. A seguire gli aggiornamenti...

Pronti per l'operazione FIRENZE

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



Si aprono le iscrizioni per i gruppi alla 31a edizione della Firenze Marathon, la più amata dagli orange dopo la Maratona di Roma. La Firenze Marathon quest'anno si correrà **domenica 30 novembre 2014**.

Per dare un riferimento ricordiamo che lo scorso anno la partecipazione orange si è attestata intorno alle 100 unità. La Maratona di Firenze, per il suo percorso sostanzialmente pianeggiante, e anche per la bellezza dei suoi scenari, rappresenta anche un'ottima prova di esordio sui 42k.

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

DAL 1' Febbraio AL 30 giugno 2014 - € 40.00

DAL 1' luglio AL 30 settembre 2014 - € 50.00

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

Ricordiamo che, pur essendo una gara fuori regione, le iscrizioni vengono gestite da Podistica Solidarietà, per cui potete usare le normali modalità, prenotando la vostra partecipazione cliccando su tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA".

Per evitare di creare problemi alle casse della società dovrete però saldare la vostra quota entro la scadenza della vostra fascia. Per chi accede alla fascia promozionale di 40 €, il saldo della propria quota deve avvenire prima del 30 giugno 2014, altrimenti si finisce in seconda fascia.

Per ogni ulteriore informazione potete contattarmi all'indirizzo maurizio.zacchi@gmail.com

NOTIZIE

La Maratona nel 2013: Nuovo Record Maschile

di Stefano Severoni, 01/01/2014



Il 29 settembre 2013 il keniota Wilson Kipsang Kiprotich ha stabilito il nuovo record mondiale nella maratona in 2h03'23", vincendo la 40a edizione della Berlin Marathon.

Egli ha migliorato il vecchio record di 2h03'38", che apparteneva al suo connazionale Patrick Makau (2011). La medaglia di bronzo delle Olimpiadi 2012, 31 anni, alto 1,82 x 62 kg, ha battuto gli altri due kenioti Eliud Kipchoge (2h04'05", quarta miglior prestazione mondiale!) e Geoffrey Kipsang (2h06'26").

Ben cinque kenioti ai primi cinque posti. Kipsang ha volato alla media di 2'55" al km, ossia a 20.51 km/h. I 41.000 partenti hanno corso in condizioni climatiche ideali: 8° in partenza, 13° all'arrivo, cielo soleggiato. La gara ha confermato come la maratona tedesca sia una delle più veloci nel panorama internazionale. Infatti, si tratta del quinto uomo a battere il record a Berlino dopo il brasiliano **Ronaldo Da Costa (1998)**, il keniota **Paul Tergat (2003)**, l'etiope **Haile Gebrselassie (2007 e 2008)** e **Patrick Makau (2011)**.

Kipsang detiene il diciassettesimo miglior risultato cronometrico di sempre sulla mezza maratona con 58'59". Nel 2009, il recordman ha vinto la mezza maratona di Egmond e nel 2010 ha conquistato il 1° posto nella Maratona di Francoforte.

Analizzando la cronologia recente del record maratona maschile, si osserva che negli ultimi trent'anni esso è stato abbassato di circa 5' (2h08'13" Salazar nel 1981), 1'32" negli ultimi dieci (2h04'55", Tergat nel 2003). Ma i margini di miglioramento paiono alquanto esigui.

Oggi nel mondo della maratona domina l'Africa. C'è anche un po' d'Asia, di America e di Europa, che però ha perso i campioni di un passato recente come Stefano Baldini.

La keniota **Florence Kiplagat** ha vinto la gara femminile di Berlino con 2h21'13", davanti alla connazionale Sharon Cherop (2h22'28") ed alla tedesca Irina Mikitenko (2h24'53").

Sul finire dell'anno non si può dimenticare la **New York Citry Marathon (3 novembre)**. Si è tornati a correre dopo l'annullamento del 2012. Trionfo keniota con **Priscah Jeptoo (2h25'07")** e **Geoffrey Mutai (2h08'24")**.

Per i nostri colori, si ricorda **Daniele Meucci**, decimo in 2h12'03" (che potrà sicuramente migliorare), il quinto posto di **Valeria Straneo (2h28'22")**, il ritorno sui 42 km dell'olimpionico Stefano Baldini (2h43'41") ormai in veste di amatore, e l'onorevole 3h06'51" di Franca Fiacconi (categoria master).

Nella **Venicemarathon del 27 ottobre, dominio keniota con Nixon Machichim (2h13'10")** e **Mercy Jerotich Kibarius (2h31'14")**. La gara è si è tinta di azzurro con il terzo posto del campione europeo di cross Andrea Lalli, che al debutto ha firmato un 2h14'26", anch'esso sicuramente migliorabile.

Analizzando ora le cifre delle migliori dieci gare italiane del 2013, troviamo ancora in testa Roma, benché in leggero calo con **10.666 arrivati**, incalzata sempre di più da Firenze con la cifra record di 9'297 atleti al traguardo. Solitaria sul terzo gradino del podio rimane Venezia (5'426), che non sembra avere più lo stesso fascino del passato.

Quindi c'è quasi una spalla a spalla fra Milano (3'514) e Torino (3'450) con una sostanziale tenuta di entrambe a medio livello e forse con Milano più attenta e concentrata sulla Relay Marathon che è arrivata ad oltre 8'000 iscritti. In rigorosa fila indiana ci sono poi le tre maratone venete di Treviso (2'541), Padova (1'733) e Verona (1'202).

Fanno un po' di tristezza i 788 arrivati dell'ultima Maratona d'Italia di Carpi, la patria del mitico Dorando Pietri, qualche anno fa una delle maratone più affollate e qualificate del panorama italiano. **Ma la crisi c'è per tutti, vedi anche i soli 1.800 italiani a New York rispetto agli oltre 3.000 degli anni precedenti.**

L'anno 2013 ha conosciuto lo strapotere africano ed in specie keniota, nel panorama della maratona mondiale maschile. È stato altresì l'anno in cui un campione si è fregiato di un'impresa da ricordare. Con l'uno-due di Mosca 2013, sui 5'000 e 10'000 m, Mo Farah infatti ha eguagliato l'impresa di Kenenisa Bekele a Berlino 2009. Entrambi ora sognano l'avventura della maratona. Pertanto il record potrà essere abbassato. Ma non sempre chi ha qualità eccelse è anche uomo da record. Di sicuro ne vedremo in futuro delle belle. Ma l'auspicio più importante è che il mondo della maratona possa rimanere a largo da scandali doping, che invece pare riescano a scalfire l'immagine di altre discipline sportive.

Un discorso a parte merita la maratona femminile. Qui il record è datato. Certo, 12' di differenza tra i due record, maschile e femminile, ci sembrano tanti, e più probabile un miglioramento cronometrico, anche in quanto le donne si sono dedicate dopo gli uomini alla disciplina dei 42 km. Se la Radcliffe è sulla strada del tramonto, forse il nome nuovo potrebbe essere l'etiope Tirunesh Dibaba Kenene, 28 anni, 1,55 x 44 kg di peso, la più forte fondista al mondo al momento, tre ori olimpici (uno nei 5'000 e due 10'000 m), tredici ori ai Mondiali di cross. La moglie del maratoneta Sileshi Sihine confessa che nel 2014 debutterà alla London Marathon del 13 aprile, per vincere non per il record: «Le maratone si corrono per vincerle. I record non sono così importanti, sono la conseguenza del lavoro svolto, dell'allenamento e della forma che hai al momento giusto».

Stefano Severoni

TRIATHLON

Forhans Cup 2014

di Giancarlo Di Bella, 03/01/2014



(foto di Giancarlo Di Bella)

Ciao a tutti , un nuovo anno e' iniziato e organizzatori.

Comitato Regionale Lazio e organi federali preposti sono all'opera per stilare il calendario gare ..

Intanto le date della **Forhans Cup 2014** dovrebbero essere le seguenti :

16/3	Duathlon Sprint a Formello
1/5	Triathlon Sprint a Marina di Cerveteri
18/5	Triathlon Sprint a Trevignano
15/6	Triathlon Olimpico al Lago di Vico
13/7	Triathlon Sprint a Anguillara
26/7	Over Olimpico al Lago del Salto
5/10	Triathlon Sprint a Torvaianica
19/10	Triathlon Sprint a Santa Marinella

Nel Lazio sono previste poi altre 10 di gare con organizzatori diversi di cui ben **4 di Cross Country (mtb)** , a breve vi forniremo le date ufficiali di tutto il calendario gare nella nostra regione.

A Febbraio si aprono le danze con la seconda edizione del **Duathlon Sprint dell'Eur a Roma ..**

SIETE TUTTI INVITATI ALLA SERATA ORGANIZZATA DAL FORHANS TEAM , SABATO 18 GENNAIO PRESSO IL CENTRO SPORTIVO OLGIATA , DOVE VERRA' PRESENTATA LA NUOVA FORHANS CUP 2014 , IL NUOVO TEAM E LE PREMIZIONI DEL CIRCUITO 2013 , ASSOLUTE , DI CATEGORIA E SOCIALI ..

A BREVE MAGGIORI INFORMAZIONI IN MERITO ALLA SERATA E SU NUOVE IMPORTANTI INIZIATIVE , INTANTO NON PRENDETE IMPEGNI , DOBBIAMO ESSERE TUTTI !!!

Un caro saluto eanche nel 2014

TRIATHLETES NEVER STOP ! in gara come nella vita Ciao

Francesco

Francesco Quintiliani

Coordinatore atleti Age Group Forhans Team

Consigliere regionale Fi.Tri Lazio - Atleti -

Podismo e triathlon a solo 50 euro per 1 anno!

di Fabrizio La Pera, 23/01/2014



Sei un podista e vuoi provare il triathlon ma non vuoi spendere 62 euro per entrambi i tesseramenti con le relative federazioni? **La podistica ti viene incontro fissando una quota agevolata di 50 euro per tutti coloro che effettueranno entrambi i tesseramenti.** Per chi si è già tesserato potrà chiedere un rimborso parziale o utilizzare il credito per le prossime gare.

Ma non finisce qui per chi è alla ricerca di un ottimo body da triathlon senza spendere tanto **ecco una offerta da non perdere: la podistica sconta le divise del 2013 sia body interi che completino spezzato a soli 50 euro per un body o per un completo.**

Nel frattempo la stagione sta per partire e **venerdì 7 febbraio si svolgerà la riunione della sezione triathlon per fare il punto sui tesseramenti, le divise 2014, il calendario gare 2014 e quant'altro...**

Per coloro che sono ancora restii a cimentarsi con il triathlon, **di seguito alcuni brevi cenni su come allenarsi per provare la triplice disciplina:**

1. **Nuota almeno 1 volta alla settimana** (possibilmente 2) e cerca di fare almeno 60 vasche (nelle piscine da 25 mt) ogni allenamento. L'ideale sarebbe nuotare in un gruppo e con un istruttore FIN.

2. **Esci in bici o fai cyclette o spinning (non è esattamente uguale alla bici) almeno 1 volta la settimana** (meglio 2), cercando di fare allenamenti nei quali si utilizzano rapporti agili (in gergo far girare le gambe). Cerca di padroneggiare bene la bici (anche nelle curve o in frenata) e indossa sempre il casco.

3. **Corri almeno 2 volte la settimana** (meglio 3). Se corri 2 volte la settimana fai una seduta di allenamento nella quale prediligi la qualità (più breve ma più intensa) ed un'altra nella quale corri più lentamente ma più a lungo (il cosiddetto lungo lento).

4. **Il passaggio da una disciplina all'altra nel triathlon fa parte della gara.** Prima che abbia inizio la stagione **prova anche questi passaggi definiti "transizioni".**

5. **Cosa serve per le gare?** Per le gare di triathlon in alcuni casi (quando l'acqua è sotto una certa temperatura) serve una **muta da triathlon**. Si tratta di mute speciali fatte per nuotare, si trovano facilmente anche da Decathlon al prezzo di 100 euro circa. Serve inoltre la **bici**. La maggior parte delle gare viene fatta su strada e si può usare sia una bici da corsa che una mountain bike. Con la bici da strada si ha un vantaggio rispetto alle mountain bike perché queste ultime hanno ruote più sottili e peso ridotto. Una bici da corsa per iniziare si trova intorno ai 200 euro. Inoltre queste bici da corsa vengono generalmente utilizzate con delle speciali scarpe che permettono di agganciare e sganciare facilmente le scarpe ai pedali. Le **scarpe da bici** si trovano a partire dai 40 euro. Per quanto riguarda la divisa da gara generalmente un **body completo** costa circa 70 euro, con la podistica lo trovate a 50 euro, e come detto sopra stiamo realizzando una bellissima nuova divisa per il 2014.

6. **Per altri consigli (bici, materiali, programmi di allenamento) potete contattare il sottoscritto (Fabrizio La Pera) o gli altri addetti alla sezione triathlon.**

Come avete potuto leggere **per fare triathlon non servono ne ingenti capitali ne allenarsi diverse volte al giorno. Bastano anche 3/4 allenamenti la settimana e si può provare l'emozione di partecipare ad un triathlon.**

Allora che aspetti **la sezione triathlon della podistica ha bisogno di te** soprattutto delle donne che sono state sempre il punto forte della podistica. Sono sicuro che ti divertirai tantissimo e **una volta provata la triplice disciplina non la lascerai più!**

A presto
Fabrizio

SOCIETA'

Addio 2013, Benvenuto 2014!!!!

di Giuseppe Coccia, 01/01/2014



Amici podisti solidali,
un altro anno è passato, il 12° da quando ho iniziato a coordinare questo meraviglioso gruppo di amici, il 2013 è già un ricordo, un ricordo stupendo che resterà nei nostri cuori e nelle nostre menti per tantissimo tempo e che continuerà, mi auguro, ad allietare la nostra vita.

Il ricordo di un anno ricco di soddisfazioni, di gioie, di emozioni, tante, infinite, piccole e grandi emozioni, di solidarietà, di aiuti ai meno fortunati, di sorrisi e qualche lacrima,

di amicizia e di attestazioni di stima e di affetto, sensazioni che ci hanno fatto compagnia per 365 giorni.

Grazie a tutti voi la Podistica Solidarietà è conosciuta come un team eccezionale, particolare che utilizza lo sport come mezzo per raggiungere ben più importanti traguardi, quelli della Solidarietà e quindi Vi ringrazio ancora per la grande disponibilità e attenzione che avete sempre avuto di fronte alle nostre richieste di partecipazione e di coinvolgimento nelle varie iniziative sportive e solidali.

Grazie a coloro che ci hanno lasciato o che ci stanno per lasciare, le cose cambiano, le persone vanno e vengono, i ricordi belli o buoni restano, grazie a tutti i nuovi arrivati a loro il nostro benvenuto e un ringraziamento per la fiducia che ci stanno dimostrando, ai veterani grazie per averci supportato e per averci dato ancora una volta fiducia.

Con la speranza che il Nuovo Anno possa essere per tutti voi portatore di nuove esperienze, di nuove amicizie e di nuove emozioni, mi auguro che vi dia e che mi dia la forza, l'energia, la vitalità, la serenità e principalmente la salute per realizzare altri progetti solidali che possano ridare gioia e felicità a tante persone meno fortunate di noi e per chi versa in condizioni economiche disagiate o è senza lavoro a Voi dico che la Podistica è pronta ad aiutarvi con la speranza che possiate presto trovare un lavoro.

Un caro saluto e un augurio a tutti Voi e ai Vostri Cari.

Giuseppe Coccia

Presidente Podistica Solidarietà

Ritorna il CRITERIUM!

di Claudio Ubaldini, 17/01/2014



Dopo la pausa natalizia e la bellissima We Run Rome, con la 22° edizione di "Corri per la Befana" nel Parco degli Acquadotti, graziati con una tanto bella quanto inaspettata giornata di sole, abbiamo ricominciato a gareggiare sul serio!

In attesa della 15° edizione della Corsa di Miguel, sono già state disputate due gare del **Trofeo Solidarietà** e dell'ambitissimo **Top Orange**: la Corri per la Befana ed il Trofeo Lidense; è ovviamente troppo presto per fare le prime previsioni, ma sicuramente questo 2014 ci regalerà avvincenti confronti tra i nostri atleti!

Il 6 gennaio nel **Parco degli Acquadotti** abbiamo assistito a prestazioni di tutto rispetto: il velocissimo Danilo Osimani 3° di categoria Seniores, Lorenzo Raso con un bellissimo 4° piazzamento in categoria Promesse, ed il tenacissimo Anastasio Piazzolla, 1° di categoria M65, che dopo il piazzamento nella Top Eight Orange dell'anno scorso ha già dimostrato che darà del filo da torcere a molti di noi. Sul versante femminile, dove tutte le Orange hanno dimostrato ottime prestazioni, spicca la conferma della volontà di Michela Ciprietti di rimanere in testa alla classifica Top da subito, con un bel 4° posto Seniores, e una bravissima Natalia Lucangeli arrivata 3° categoria Juniores. Un plauso particolare poi va alle nostre Befane Orange, che hanno corso vestite a tema, con tanto di premiazione per la Befana Chiara Milanetti! Infine un meritatissimo **secondo posto come società** ci fa iniziare l'anno pieni di entusiasmo.

Al **Trofeo Lidense** di Ostia abbiamo visto l'ottima prestazione di Andrea Mancini, 4° tra gli M35 ed un meraviglioso testa a testa in categoria M65 tra Mario Pipini arrivato 1° ed Anastasio Piazzolla 3°. Tra le Lady spiccano le prestazioni di Michela Ciprietti 2° di categoria e 4° assoluta, oltre a Laura Cerami 4° in F40, ed Elisa Tempestini 5° in F50. E come società non potevamo farci mancare il **secondo posto**!

Una nota, benchè fuori criterium, va alla gara **Vertical Sprint** di Latina del 12/01/2014, unica nel suo genere in Italia: una volta tanto, invece di correre su strada o sterrato... sono stati scalati i gradini dei 37 piani della Torre Pontina! Ovviamente non poteva mancare una rappresentanza Orange, con tanto di premi di categoria per Marco Accardo e Micaela Testa.

In attesa della Corsa di Miguel troviamo **Lommi, Santoponte e Colantoni** che guidano la classifica Top Orange; mentre la versione in rosa è al momento capitanata da Ciprietti, Brunetti e Bartolucci: ormai le sfide sono aperte, e nel massimo del rispetto delle regole e dell'avversario... che vincano le migliori ed i migliori, o per sintetizzare alla "Marco Forrest": Dajeeeeeeee!!!

La Pre-Maratona

di Roberto Trasatti, 19/01/2014



Era tanto che non scrivevo più. Avevo un altro impegno, un'altra urgenza.

Dovevo ricostruirmi dopo una caduta.

Dovevo ritrovare quella regolarità che avevo perduto.

E per fare questo non residuava spazio per la scrittura.

Ogni mia forma di energia era impiegata a tornare quello che ero stato.

E quando sono tornato, non c'era più bisogno di scrivere: avevo raggiunto una relativa pace!

Si, perché, di solito, scrivi quando c'è qualcosa che non ti torna, qualcosa che non ti lascia stare, qualcosa che hai voglia di dire ma non riesci a dire. E allora non è neanche faticoso mettere una parola dopo l'altra. Diviene un intimo bisogno: devi solo tradurre le emozioni che fuoriescono da te e ordinarle su un foglio, proprio come adesso.

Ora qualcosa è cambiato. Ora ho di nuovo bisogno di prendere in mano una penna. Ora c'è un'Idea più forte di quella pigrizia che rende le giornate una uguale all'altra.

La sfida, o meglio, l'idea della sfida, con tutto ciò che comporta, fa parte del mio carattere. Ne cerco una, fisso un obiettivo, do tutto me stesso per centrarlo. Magari ci riesco, magari mi rendo conto che è troppo ambizioso e lo ridimensiono strada facendo ma non mi arrendo mai. Poi sto in quiete per un po' finché non torna la smania di cercare un'altra avventura, di comprare il biglietto per un nuovo viaggio. D'altronde siamo su questa Terra senza averlo chiesto, senza sapere perché, recitando ognuno la sua parte. Ci viene concesso un periodo di tempo di cui non conosciamo il termine ultimo. E allora conviene non lasciarsi morire inerti prima che giunga quel giorno, quel termine.

E le sfide sono proprio il modo per far passare il tempo concessoci vivacizzandone la permanenza, rendendola più interessante, emozionante, per darci l'illusione di vivere qualche istante da protagonisti invece che da semplici comparse.

E, in questi ultimi tempi, una nuova sfida mi ha cercato e mi ha trovato in un terreno per me naturale: la corsa.

Era un incontro che entrambi sapevamo di non poter evitare: la Maratona, la regina delle corse, il mio esame di laurea.

Cos'è la Maratona?

Non lo so. Ancora non lo so. Non l'ho mai corsa. Forse lo saprò.

Da più di un mese mi sto allenando per Lei.

Forse anche chi non ha mai indossato quelle scarpette così familiari per noi runners, leggendo queste poche righe, potrà immaginare quale significato possa assumere una Maratona per chi vi partecipa. Forse, pur non considerandola null'altro che una corsa lunghissima, potrà comprendere, anche se di sfuggita, cosa suscita in chi si appresta ad appuntarsi un pettorale su quella maglietta.

Ma per me cosa significa? Cosa ho capito fin qui?

Ho capito che è una disciplina interiore, una regola da osservare come un'arte marziale, che l'avversario sei tu, che quando corri per così tanti chilometri non è più la mente a pensare ma è tutto il corpo ad esprimersi, che è una forma di poesia fruibile solo da chi l'abbraccia. C'è la programmazione ossessiva per ogni aspetto, c'è la tabella degli allenamenti che consulti di continuo anche se la conosci a memoria, ci sono i libri che hai letto sull'argomento, c'è il tempo trascorso a parlarne con chi l'ha già corsa, c'è il nervosismo che ti pervade prima di un lunghissimo e che solo un runner conosce, c'è la ricerca del giusto ritmo gara che non puoi sbagliare, ci sono i sensi di colpa a tavola, c'è l'attenzione ad ogni singolo segnale del corpo, c'è il timore d'infortunarsi nel corso della preparazione, c'è l'adrenalina e l'esaltazione del dopo allenamento, c'è la paura di non farcela ma, più di ogni altra cosa, c'è la voglia di alzare al cielo le braccia nella Mia Città dopo 42 chilometri e 195 metri.

E poi c'è qualcosa che forse riassume tutto, qualcosa di insito nell'uomo: l'ebbrezza di tentare l'impresa, di giungere in luoghi sconosciuti, quella stessa sensazione che, con tutte le dovute distanze, sono sicuro abbia accompagnato Colombo nella scoperta dell'America o Armstrong in quell'indimenticabile camminata sulla Luna.

Non so come andrà. Non voglio pensarci ora.

Voglio però assaporare una per una tutte le emozioni che mi sta regalando e Vi assicuro che non sono poche!

Bekoji. La città dei corridori

di Roberto Mengoni, 20/01/2014



Una cittadina rurale di 17mila abitanti è la fucina dei più grandi campioni di atletica etiopi. Le ragioni in un documentario inglese intitolato **Town of Runners**.

All'inizio è l'emozione pura. Il regista mostra le immagini di un paese sconosciuto. **L'Etiopia**. Un altipiano di colline ondulate, molto verdi, **l'Acrocoro** meridionale, che potrebbe ricordare vagamente l'Italia centrale, se non fosse che mancano i capannoni commerciali, i tralicci dell'elettricità, le strade asfaltate e tutte quelle bellezze industriali che costellano la penisola.

La cittadina africana appare all'alba sotto una coltre di foschia. **Bekoji**, regione dell'**Oromo**, 2800 metri sul livello del mare, 17.000 abitanti, poco più di un grosso villaggio. Si vedono persone che si muovono nella foschia del mattino, pronte ad un'altra giornata di durissimo lavoro nei campi con gli aratri di legno, per cavare dal suolo quello che è appena sufficiente per la propria famiglia. Appare una strada rossa di terra battuta, costruita dagli italiani durante l'occupazione coloniale, lungo la quale si erigono semplici costruzioni colorate di cemento. L'aspetto è povero ma dignitoso.

Ed infine ecco la foresta che circonda Bekoji, alberi sottili tra cui filtrano i primi raggi del sole. E' l'alba, l'ora dell'allenamento per decine di ragazzi e ragazze. Corpi sottilissimi di adolescenti senza un filo di grasso, volti scavati, asciutti, scarpe da ginnastica e tenute variopinte, nessun lusso ma neppure alcuna miseria apparente. Sotto gli occhi del leggendario coach **Sentayehu Eshetu**, a decine corrono, fanno salite, svolgono sedute di potenziamento, esercizi di scioglimento e di mobilità articolare, in schiere ben allineate come soldati sincronizzati, serissimi, apparentemente senza un grammo di fatica sul volto.

Il loro obiettivo? Diventare un campione di atletica e guadagnare in un anno tutto quello che potrebbero (forse) ottenere in una vita. Questi ragazzi sono disposti ad ogni sacrificio, per raggiungere i grandi campioni etiopi che sono venuti tutti dal loro stesso villaggio, Bekoji, divenuta così famosa da meritare l'onore di un film documentario inglese chiamato, appunto, "**Town of Runners**".

Il mondo del fondo si divide in due categorie: keniani ed etiopi.

Alle **Olimpiadi di Pechino del 2008** i membri delle due nazioni africane hanno guadagnato la bellezza di 21 medaglie nell'atletica leggera, a Londra nel 2012 sono scesi a 18 medaglie. Tutti nelle gare dagli 800metri in su. Alcuni nomi etiopi sono ormai leggendari. **Haile Gebrselassie** è forse uno dei più grandi fondisti della storia, sia per i risultati ottenuti che per la durata della sua carriera.

La concorrenza sta diventando sempre più forte. Anche altri paesi del continente stanno emergendo, comel'**Uganda**, mentre le potenze tradizionali, come **gli Stati Uniti e la Gran Bretagna**, cercano di tornare alla luce, anche se spesso con atleti di origine africana (**Mo Farah**, bicampione olimpico somalo per l'Union Jack nel 2012).

Nel frattempo Bekoji è la città più medagliata al mondo. Sentite qui.

Derartu Tulu: oro sui 10.000 a Sydney e Atene. Vincitrice della maratona di New York nel 2009. **Fatuma Roba**:oro nella maratona di Atlanta. Tre volte vincitrice della maratona di Boston. **Le tre sorelle Dibaba**, a loro volta cugine della **Tulu**, che hanno collezionato tutte le medaglie possibili: **Ejegayehu**, nata nel 1982, argento sui 10000 ad Atene; **Tirunesh**, nata nel 1985, tre ori tra Pechino e Londra, più moltissime altre vittorie ai mondiali; e infine la giovanissima **Genzebe**, nata nel 1991, fortissima a livello giovanile, oro ai mondiali indoor del 2012, l'aspettiamo ai mondiali di atletica del 2015.

Infine i fratelli **Bekele**: **Tariku**, bronzo a Londra sui 10000 metri; e **Kenenisa**, di cui è difficile contare gli ori tra olimpiadi, mondiali e mondiali di cross. **Kenenisa Bekele** è l'attuale detentore dei record mondiali sui 5000 e 10000 metri, quest'ultimo in 26'17"53. Per darvi un'idea, significa correre 25 giri di 400metri in 63 secondi. Provateci una volta a fare un giro di campo a quella velocità.

Questi sono i nomi con cui gli appassionati di atletica sono diventati familiari, quelli che ce l'hanno fatta, che sono sopravvissuti alle enormi difficoltà in cui vivono gli atleti africani: la povertà, l'assenza di strutture, la corruzione dei funzionari. Quelli che sono stati determinati abbastanza dal mantenere alta la motivazione negli anni formativi, tra i 12 e 18 anni, in cui la promessa diventa un campioncino regionale, e il campioncino può ottenere un posto in una società professionista di Addis Abeba o in un centro di allenamento, con vitto, alloggio e qualche soldo in tasca, passaporto indispensabile per ottenere gli ingaggi che lo/la porteranno sulle strade dell'atletica di vertice, dove la presenza in una maratona media può valere qualche migliaio di euro.

Ecco l'incentivo dei ragazzi di Bekoji. La fama e la fuga dalle ristrettezze. I soldi per costruirsi una casa, acquistare degli appezzamenti e degli animali o per avviare un'attività economica, come pare che stia per fare Tirunesh Dibaba, con un hotel in Etiopia.

Ma come si arriva a diventare campioni? Da dove si parte? E quali sono le difficoltà? Il documentario "**Town of Runners**" racconta gli anni cruciali di due ragazzine di Bekoji: **Hawii Megersa ed Alemi Tsegaye**, all'inizio rispettivamente 14 e 15 anni.

Il film inizia nel 2008 e termina tre anni dopo. Hawii e Alemi sono due grandi amiche, che si allenano e vanno a scuola assieme, accomunate dalla stessa povertà di condizioni e dalla stessa ambizione, condita da sorrisi commoventi e fiduciosi. Hawii, dopo la morte del padre, vive con i suoi cinque fratelli e sorelle e la madre, coltivando un piccolo terreno. Forse una frase della madre di Hawii spiega cosa c'è dietro la passione per la corsa. "Qui non c'è altro che la scuola e la corsa... Altrimenti, per Hawii c'è solo il matrimonio". Anche Alemi viene da una famiglia di contadini. Il padre guida un bue tra i campi. La madre pesta i grani con un rudimentale mortaio. Non comprende bene perché la figlia corra ma non si oppone. Alemi vorrebbe correre per il suo paese e diventare la nuova Tirunesh Dibaba, per avere "una vita migliore dei suoi genitori".

E' normale alzarsi molto presto la mattina per allenarsi, con la benedizione dei genitori, come dice il coach Sentayehu. Ma la scalata verso il successo è durissima. La competizione feroce. Per arrivare in Gran Bretagna dove "c'è sempre la neve", come dicono le ragazze ridendo tra loro, le trappole sono moltissime. Sia Alemi che Hawii scopriranno il dolore della separazione dalla famiglia, le insidie di vivere lontane da casa, in mano a politici locali

dalle mani bucate, che costruiscono bellissimi centri di atletica ma si dimenticano i fondi per il cibo, come capiterà ad Hawii, che alla fine sarà costretta a tornare a Bekoji, delusa ma non sconfitta.

Ciò che appare nel documentario è come lo sforzo individuale sia sostenuto collettivamente. Sentayehu afferma ridendo che "in altre città dicono 'voi siete diventati matti!'". Una delle scene più significative racconta di come i ragazzi e le ragazze di Bekoji si organizzino per sistemare collettivamente la loro pista rudimentale di atletica, un ovale in terra battuta senza corsie. Dopo la stagione delle piogge, infatti, bisogna ripulire il terreno delle piante cresciute vigorosamente sul terreno di corsa. Si lavora a mano, con pochi attrezzi, una zappa, una vanga, trasportano le erbacce su sacchi di tela, senza una carriola, senza una macchina. Ma con uno spirito incredibile.

"Town of Runners" è una storia che va al cuore di ciò che siamo. Non tutti possiamo diventare superstar, ma ciò che conta è la determinazione a migliorare la propria vita. Con un obiettivo davanti, non c'è nulla che non si possa ottenere. L'ottimismo e la vitalità di questi adolescenti, come degli altri caratteri che li circondano, è quello di un paese che anche attraverso l'atletica tenta di superare le costrizioni dell'arretratezza.

tratto dal sito

www.lundici.it/2014/01/bekoji-la-citta-dei-corridori/

Strategie di Integrazione in vista di Mezze e Maratone

di Maurizio Zacchi, 24/01/2014



In preparazione delle prossime Roma-Ostia e Maratona di Roma, la **Named Sport**, società convenzionata con Podistica Solidarietà, propone una guida sulle **"Strategie di Integrazione"**, per sostenere la performance in modo naturale.

La guida è consultabile [CLICCANDO QUI](#).

Gli integratori della Named Sport vengono offerti ai nostri atleti in convenzione con uno sconto del 15% sul prezzo al pubblico.

Il listino è consultabile [CLICCANDO QUI](#)

Per ordinare i prodotti è sufficiente mandare una mail a Maurizio Zacchi, all'indirizzo maurizio.zacchi@gmail.com

Le prestazioni orange nel mese di gennaio

di Giampiero Decinti, 27/01/2014



Il nuovo anno si apre alla grande, con ottimi risultati per la Podistica Solidarietà, sia in termini quantitativi, che qualitativi.

Nello specifico abbiamo ottenuto il primo posto nella XV Corsa di Miguel, con il nuovo record di 414 arrivati, che verrà ricordato a lungo. Poi ci sono due splendidi secondi posti: 206 arrivati alla XXII Corri per la Befana e 117 arrivati nel XVII Trofeo Lidense. Infine un terzo posto, con 129 atleti al traguardo, nella XXXV Maratonina dei 3 Comuni. Questi risultati consentono di conquistare un prezioso "tesoretto" da utilizzare per le prossime iniziative solidali.

In termini di risultati assoluti e di categoria abbiamo ottenuto delle ottime performance sia con i "Top Runner" sia con i nostri Master.

Danilo Osimani ha brillato sia nella Corri per la Befana sia nella Corsa di Miguel, piazzandosi 10° assoluto nella prima e 20° assoluto nella seconda.

A seguire **Domenico Liberatore**, 22° assoluto nella Corsa di Miguel e 8° assoluto e 4° di categoria nella XXIV Corri per il Parco.

In grande spolvero anche **Andrea Mancini**, che ottiene il 13° posto assoluto nel Trofeo Lidense e il 10° assoluto e 3° di categoria, nella Corri per il Parco.

Giorgio Bizzarri si è piazzato 7° di categoria nella Corri per la Befana e 2° di categoria nella 3 Comuni.

Francesco De Luca, 6° di categoria nella Corsa di Miguel, mentre **Mauro D'Errigo** 5° assoluto e 2° di categoria alla Millenium Runnig Solidary e poi 13° assoluto e 3° di categoria alla Corri per il Parco.

Mario Pipini 1° di categoria al Trofeo Lidense e 2° di categoria alla 3 Comuni.

Infine tra gli uomini c'è **Anastasio Piazzolla**, vero mattatore, con tre podii di categoria, 1° alla Corri per la Befana, 3° al Trofeo Lidense e 2° alla Corsa di Miguel.

Per quanto riguarda le nostre Lady orange iniziamo con **Paola Patta**, 2a assoluta al IX Trofeo per l'Epifania di Aquino, 2a assoluta anche alla Millenium Running Solidary e 6a assoluta e 3a di categoria nella Corsa di Miguel.

Michela Ciprietti si è classificata 9a assoluta e 3a di categoria alla Corri per la befana, 4a assoluta e 3a di categoria al Trofeo Lidense, 7a assoluta e 3a di categoria sia alla Corsa di Miguel sia alla Maratonina dei 3 Comuni.

Laura Cerami è arrivata 15a assoluta e 4a di categoria al Trofeo Lidense, 7a di categoria alla Corsa di Miguel e 4a di categoria alla 3 Comuni.

Carola Norcia si è classificata 10a assoluta e 2a di categoria alla Corri per il Parco.

Alessandra Muzzi, 1a di categoria alla Corri per il Parco, gara in cui anche **Mirella Cicivelli** ha ottenuto un 3° posto di categoria.

Chiara Ceccarelli si è piazzata 6a di categoria alla 3 Comuni.

Monica Pelosi si è classificata 5a di categoria alla Corsa di Miguel, mentre **Germana Bartolucci** si è piazzata 5a assoluta nella Corsa degli Avanzi del 5 Gennaio ad Ostia.

Insomma, risultati di tutto rispetto, per un bel plotone di atleti, che sicuramente nel corso dell'anno sapranno fornirci altre belle prestazioni degne di essere ricordate.

Un saluto dal vostro Tap Runners Giampiero Decinti

Criterium Trail 2014

di Fabrizio De Angelis, 30/01/2014



Il 3° Criterium Trail Podistica Solidarietà 2014 si pone lo scopo di incentivare la partecipazione alle gare Trail, sia per condividere l'esperienza della corsa in natura sia nel rispetto dell'etica e dello spirito Trail.

Il calendario è molto vario, le gare sono state selezionate in Abruzzo, Lazio e Toscana la maggior parte delle gare si trova entro i 100km da Roma. Ce n'è per tutti i gusti, dal mare alla montagna alla corsa in collina, dal facile al difficile al molto difficile.

Le gare del calendario Trail 2014 saranno evidenziate con il colore verde, quelle di Criterium saranno evidenziate con (crit. Trail) .

Regolamento Criterium Trail 2014:

In questo senso sarà un criterium aperto veramente a tutti, anche nell'assegnazione dei punteggi che non premierà i più veloci ma i più costanti e partecipativi.

Nel calendario è indicata la data, il nome della gara, la distanza gara, e la località.

Con DS viene indicata la distanza approssimata da Roma per raggiungere il luogo di gara.

[R] Gara Regionale iscrizioni gestite dalla Podistica Solidarietà

Se nel Regolamento della gara sarà prevista anche una gara su distanza/e minore/i, questa verrà altrettanto presa in considerazione ai fini delle classifiche.

A fine anno saranno premiati con un trofeo le seguenti categorie ;

i primi 3 uomini e le prime 3 donne, classificati per:

A - numero gare trail

B - km trail corsi

C - profilo altimetrico cumulato in ogni gara (D+)

I premiati in Cat A saranno esclusi dalle Cat B e C, i premiati in Cat B saranno esclusi dalla cat C.

Minimo gare richieste per entrare in classifica premiazione : 5

I premi saranno cumulabili solo nel caso in cui uno di questi non sia stato assegnato; in caso di pari merito sarà premiato il più anziano.

Quindi un totale di 9 premi per gli uomini e 9 premi per le donne.

Ai fini della classifica sarà utilizzata l'altimetria ricavata da un tracciato gps di gara.

Il profilo altimetrico D+ di ogni gara è calcolato usando una traccia gps e gpsvisualizer.

Come iscriversi alle gare Trail Le gare Trail della regione Lazio (indicate sopra con [R]) sono gestite dalla Podistica Solidarietà. Per le gare fuori regione , l'iscrizione alle gare del Criterium Trail Podistica Solidarietà 2014 e in genere tutte le gare Trail fuori regione, è a cura del partecipante presso la società organizzatrice. Dal momento che molte delle gare del Criterium fanno parte anche del circuito Park Trail, previa registrazione al sito <http://www.parkstrail.it> è altresì possibile iscriversi alle gare Trail in pochi semplici passi. Oppure è sufficiente contattare l'organizzazione che è sempre segnalata nel regolamento della gara. Una volta iscritti alla gara, segnalate l'iscrizione anche nel sito Podistica Solidarietà (link "iscriviti alla gara") in modo da avere la propria partecipazione registrata nel database gare. Qualora ci fossero problemi con l'iscrizione lasciate un commento in area commenti del sito. L'iscrizione alle Eco Maratone (o distanze superiori) solitamente ha delle scadenze di iscrizione anticipate e diverse tariffe di iscrizione; di conseguenza per conoscere queste scadenze e costi è consigliato visitare il sito della gara e leggere le

modalità di iscrizione, sito della gara che è sempre indicato nella sezione "in sintesi" della gara stessa. Alcune gare Trail hanno anche un numero chiuso di iscritti, per cui leggere sempre con attenzione il regolamento di ogni singola gara.

L'etica Trail prevede il rispetto della natura evitando di abbandonare alcun tipo di rifiuto lungo il percorso, il rispetto dei volontari che operano per la tua sicurezza, l'obbligo di soccorso ad atleti in chiara difficoltà

- speriamo che tornerai contento a casa per aver corso in luoghi a te sconosciuti.
- speriamo apprezzerai i nostri sforzi affinché tu corra contento ed in totale sicurezza.
- speriamo che la meravigliosa natura dei luoghi in cui correrai possa essere contenta del tuo passaggio.

Giovanni, Marco, Maria, Daniele, Fabrizio

Avvisi

Tesseramento 2014 e alcune norme comportamentali!

di Giuseppe Coccia, 27/11/2013

2014

Carissimi podisti solidali Orange, siamo quasi al termine del 2013 e vorremmo ricordarvi, per chi ancora non avesse provveduto, che potete rinnovare la vostra iscrizione alla Podistica Solidarietà per poter continuare a correre in arancione anche nel 2014 e darci così la vostra fiducia.

È facilissimo: basta andare sul nostro sito e cliccare il tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nella gara virtuale Tesseramento Fidal/AICS 14ª edizione! inserita in data 31 dic 2014.

Qui trovate il link esatto:

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-chedegare/556bb4ed08b711e8c1257bf60023b6a2

Con l'occasione, vi ricordiamo che anche nel 2014 ci saranno tantissime gare di criterium (criterium Top Orange, trofeo Solidarietà, criterium Trail, criterium estivo, classifica gare disputate) per non parlare della nuova sezione Triathlon che sta avendo un successo enorme; il tutto sempre in nome della solidarietà! Partecipiamo quindi numerosissimi, ricordandoci però sempre poche piccole regole:

- la task force, il gazebo, la distribuzione pettorali e tutto ciò che concerne l'organizzazione di una gara è fatta da volontari, quindi siate comprensivi e soprattutto non abbiate paura ogni tanto ad offrire una mano!

- non aspettate l'ultimo minuto per iscrivervi alle gare, e comunque fatelo sempre tramite il sito ufficiale della Podistica.

- in qualsiasi gara, come da regolamento, indossate la bellissima canotta Orange che ci contraddistingue e che ci invidiano in molti; e non dimenticate di incitare tutti gli Orange che incrocerete in gara con il nostro motto "alè Podistica!". Con l'occasione ricordiamo che le uniche canotte ufficiali della Podistica Solidarietà sono le Asics versione 2010/11 o 2013, chi ne fosse ancora sprovvisto può contattare la sede per prenotarne subito una nuova, a breve per alcune taglie uomo e donna verranno proposte le canotte Joma che pian piano sostituiranno quelle Asics fuori produzione!

- inoltre come da delibera del CD non si possono indossare canotte di foggia e colori diversi da quella ufficiale a meno che non venga presentata formale richiesta al Cd per ottenere l'autorizzazione ad indossarle,

- abbiamo notato con disappunto che diversi atleti indossano in gare ufficiali canotte di colori e foggie diverse senza aver richiesto alcuna autorizzazione, segno evidente che non sentono l'appartenenza al nostro gruppo e neppure osservano le più elementari norme di rispetto verso chi si adopera e lavora anche per loro e per creare un gruppo coeso e compatto in ogni suo aspetto. buone gare a tutti!! Il Pres

SOLIDARIETA'

Ringraziamenti...

di Renzo Di Francesco, 06/01/2014



Ho ricevuto da Don Rolando questa risposta alla nostra iniziativa, ed insieme ai suoi ringraziamenti aggiungo i miei più cari auguri di un buon anno con l'invito a non

smettere mai di correre verso un traguardo, di lottare sempre per ciò che si desidera, di essere sempre se stessi. Auguri Renzo

Carissimo Renzo e amici tutti della podistica solidarietà, voi tutti dalle canotte Orange, mi è giunta la graditissima sorpresa della iniziativa presentata da mio cugino Renzo di proporre al vostro solidale gruppo il progetto "Un Pasto al giorno per i bambini di Oblike" provincia di Scutari in Albania, località dove mi trovo ormai da 15 anni.

Grazie di cuore per la vostra generosità e il vostro impegno.

Il vostro contributo giunge provvidenziale in questo tempo di crisi, il Signore vi bendica e doni pace, salute e gioia a tutte le vostre famiglie e ai vostri cari.

La situazione delle famiglie di questi bambini è veramente grave nel senso che siamo ai livelli di non avere il cibo sufficiente tutti i giorni. In questa situazione dal 2005 subito dopo la realizzazione del centro pastorale dedicato alla Madonna di Fatima, abbiamo aperto un asilo per bambini poveri dai 3 ai 6 anni, ai quali vengono date le prime nozioni prescolastiche, socializzano, giocano in un ambiente pulito e riscaldato, ma soprattutto prima di tornare a casa verso l'una, viene cucinato loro un pasto caldo e abbondante.

Per molti è l'unico pasto della giornata.

A casa hanno altri 3 o 4 tra fratellini e sorelline e quindi loro sono a posto.

Chiediamo come contributo dalle famiglie 100 leke al mese (= €0,70 centesimi) ma alcune famiglie fanno fatica anche a dare questo piccolissimo contributo.

Gli uomini fanno lavori saltuari e quindi anche i guadagni sono saltuari e la situazione economica sempre difficile. Ringrazio di cuore mio cugino che ha pensato a questa situazione e tutti voi che avete accolto il suo invito, siete la mano della Divina Provvidenza che pensa a questi suoi figli più piccoli e poveri.

Auguri di buon Natale e buon Anno a tutti.

Don Rolando Reda

Orange pro-Sardegna

di Giovanni Sebastiani, 06/01/2014



Cari Amici Orange,

lo scorso Novembre, la Podistica ha fornito un minuscolo contributo di Solidarietà a favore della popolazione sarda, colpita dall'alluvione.

Abbiamo collaborato con un gruppo di volontari della Caritas presso la chiesa di Sant'Antonio ad Olbia.

Nei quattro giorni di presenza lì, le nostre attività iniziavano alle 8:30-9 e terminavano verso le 22, quando la chiesa ed i locali annessi, in gran parte adibiti per l'occasione a centro di raccolta e distribuzione di viveri e vestiario, venivano chiusi.

C'era da caricare nei centri di smistamento centrali su un camion militare scatoloni col vestiario, materassi, reti, viveri, etc., trasportarli alla chiesa, scaricare, ispezionare, separare, distribuire le cose alla gente, sia lì che nelle case degli alluvionati, raccogliere le loro richieste.

Ultimo, ma non ultimo, ascoltare i loro racconti, parlarci, dividerne il dolore, la paura, lo smarrimento.

Chiedevano cibo, acqua, un materasso, coperte, ma senza chiederlo avevano ancora più bisogno di non sentirsi soli, ma aiutati, per scoprire che avevano la forza di continuare e superare così quel momento. In questo tipo di situazioni, non ci sono più differenze, di nessun tipo, sociali, economiche, culturali, religiose, ma solo esseri umani.

Le divise dei militari Mike e Pier Paolo, quella della Croce Rossa del giovane studente Alberto, la tonaca di don Theron, la nostra maglia orange, servivano solo per riconoscerci presto, rassicurare, fare un po' di colore. La gente sarda, così come quella emiliana, quella aquilana, insomma, quella italiana, è nella grandissima parte onesta e ha grande dignità. Quasi sempre, quando andavamo a distribuire i pasti caldi nelle case degli alluvionati che erano ancora lì e chiedevamo loro se volessero qualche panino in più o un altro paio di bottiglie d'acqua, quelle persone rispondevano: "tienilo per qualcun altro che ne ha bisogno".

Certo, è capitato anche che qualcuno buttasse nei cassonetti abiti usati, ma buoni e puliti che aveva preso da noi, o che ci chiedessero il pacco viveri persone non alluvionate, ma poche volte e nel secondo caso erano quasi sempre coinvolte persone povere, extra-comunitari. Se c'era disponibilità adeguata, davamo il pacco viveri anche a loro.

Personalmente, quest'esperienza è stata molto intensa, sia dal punto di vista fisico che da quello umano.

Siamo tutti immersi nelle nostre vite particolari e ciascuno di noi ha i propri problemi da affrontare: la salute, la famiglia, i figli, il lavoro, la casa, etc. Ma siamo tanti, Amici Orange, e mettendo a disposizione i nostri muscoli e il nostro cervello, una volta uno, una volta un altro, possiamo dare il nostro piccolo contributo per aiutare chi ne ha bisogno.
Giovanni

...aspettando una Sede per Spiragli di Luce

di Elisa Tempestini, 09/01/2014



Anche quest'anno abbiamo chiuso l'anno 2013 con le gare sociali di Nuoto, presso la Piscina Comunale di Asd Anzio Nuoto e pallanuoto, la Pallavolo e il Kadà, presso la palestra Emanuela Loi.

Minimizzare le disabilità, coinvolgere l'individuo in attività sportive, muovendosi e relazionandosi in un contesto che lo sostiene e lo induce a misurare e superare le proprie paure, sarà di aiuto per affrontare non solo le difficoltà motorie, ma anche e soprattutto quelle psicologiche che come sappiamo sono le più difficili. L'attività fisica diventerà così lo strumento attraverso il quale educare all'autonomia e accrescere la propria autostima. Lo sport è un'attività umana che si fonda su valori sociali, educativi e culturali ed è di questi valori che l'associazione Spiragli di Luce si fa da tempo promotrice per dare accesso a tutti nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità, essendo convinta che le attività fisiche rappresentino per il mondo dei diversamente abili, un mezzo privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale. La pallavolo si pone così al centro del progetto, portando con lo svolgimento dei suoi esercizi ripetitivi, molto giovamento alle potenzialità fisiche e motorie di queste persone. Ottimi risultati sono stati già raggiunti in passato, ma l'obiettivo è di ottenere ogni anno sempre qualcosa di più.

Tutto questo solo ed esclusivamente nel nome del rispetto e solidarietà verso chi merita a 360° la nostra attenzione e di cui, se non coinvolti personalmente, troppo facilmente e colpevolmente ci si dimentica. A proposito di solidarietà e rispetto, un esempio **VERO TANGIBILE NEI FATTI E NON SOLTANTO NELLE PAROLE**, è quello che ci viene dalla **FONDAZIONE UMBERTO ED ELISABETTA PORFIRI DI NETTUNO** alla quale va un ringraziamento particolarmente sentito da parte di **Spiragli di Luce** e personalmente dalla sua responsabile **Elisa Tempestini**, per aver dimostrato, facendo dono di un pulmino attrezzato e adibito al trasporto di persone diversamente abili, grande generosità e attenzione per queste tematiche, gesto che renderà meno difficile e serena la vita di molte persone, e questo solo per donare un sorriso in più, anche l'assicurazione Unipol ha dato il suo contributo. L'associazione è attiva dal territorio dal 2006 e riesce a mantenere le sue attività grazie ai sponsor, e al ricavato della Corsa Podistica del "Trofeo città di Nettuno", già in fase di organizzazione per il prossimo 1 Giugno 2014.

L'associazione Spiragli di Luce, ha fatto richiesta di una Sede, e per altro spera che quest'anno il sogno si possa realizzare, e grazie anche un contributo Regionale, "Politiche Sociali, Autonomia, Sicurezza e Sport" possiamo continuare le attività sportive, rivolti a tutte le persone con disabilità.

Ringraziamo il dirigente Scolastico dell'Istituto Emanuela Loi Prof. Vinicio Grimaldi, e la Responsabile del settore disabilità Prof. Daniela Polimeno, il coordinatore della piscina Comunale asd Anzio nuoto e pallanuoto Prof. Pino Passa, il Presidente Roberto Busiello, Marcello Scataglini, Luigi Castaldi e tutto lo staff, un grazie di cuore a tutte le persone che ci aiutano per continuare questo percorso di solidarietà'.

A.P.S. SPIRAGLI DI LUCE

"Donare il sangue fa la differenza... anche a gennaio"!

di Maria Teresa Laurenti, 13/01/2014



Per il mese di Gennaio 2014, l'Associazione Donatori e Volontari Personale della Polizia di Stato - Onlus, ha organizzato una nuova campagna di giornate di donazione sangue dallo slogan: "Donare il sangue fa la differenza... anche a gennaio"! Per un donatore abituale un mese vale l'altro per donare, per chi ha bisogno di sangue il mese in cui si dona può fare al differenza.

A gennaio la carenza di sangue inizia a farsi sentire e molti ospedali basano la programmazione di alcuni interventi sulla disponibilità di sangue.

Le giornate di donazione saranno così distribuite:

ROMA

Venerdì 10 gennaio 2014 Direzione Centrale Polizia Criminale Servizio Protezione Via Dell'Arte. 81 Roma

Venerdì 17 gennaio Questura di Roma Ufficio del Personale Via Statilia, 30 Roma

Giovedì 23 gennaio 2013 Forte Ostiense Salita del Forte Ostiense - Roma

Venerdì 24 gennaio 2014 Polo Investigativo Via Di Mezzavia, 9 Roma

Lunedì 27 gennaio Scuola Elementare Giovanni Palatucci Via Pollenza, 54 - Roma

Venerdì 31 gennaio 2014 Agenzia delle Dogane via Mario Carucci 71, Roma

In questo periodo dell'anno la carenza di sangue sta paralizzando l'attività di molti ospedali, siete inviati tutti a donare in occasione di una delle giornate indicate o se volete contattateci al 3313755113.

Grazie e ancora Buon Anno.

Luca Repola

Presidente ADVPS ONLUS

Il Loro Pane Quotidiano

di Claudio Ubaldini, 15/01/2014



Partendo da un'iniziativa di privati cittadini, il 18 febbraio 2013 viene aperta la mensa sociale **"Il Pane Quotidiano"** presso l'oratorio di Trecate in provincia di Novara, allo scopo di garantire un pasto caldo ai più bisognosi.

Dai 29 ospiti iniziali, benchè si tratti di un piccolo paese della pianura padana, si è arrivati immediatamente a servire quasi 200 pasti a sera. A questi ritmi, la mensa riesce a garantire tre aperture settimanali: lunedì, mercoledì e venerdì, grazie all'oculatezza della gestione dei volontari e alle donazioni e contributi dei cittadini e dei commercianti locali. Attualmente operano **42** volontari, suddivisi in turni mattutini dove si iniziano a preparare le pietanze per la sera; poi alle 16:30 il gruppo pomeridiano finisce la preparazione dei cibi per poter consegnare i primi pasti caldi dalle 18:00, per chi si presenta con una busta e dei contenitori e preferisce, per tanti motivi, non mangiare in mensa. Verso le 19:00 si apre la sala e fino alle 20:30 circa si accolgono gli ospiti che preferiscono mangiare in mensa e scambiare due parole.

Nei miei pochi giorni di permanenza a Novara ho avuto il piacere di dare una mano in sala la sera del 23 dicembre; è stata un'esperienza molto simile al turno di mensa alla Caritas di Colle Oppio che molti Orange conoscono bene. Sicuramente ci è mancato il signor Mario con la sua bella voce da cantastorie, ma ho avuto il piacere di conoscere tante altre belle persone! Appena tornato a Roma ho riferito agli amici del Consiglio Direttivo di questa lodevole iniziativa, e non potendo dare un costante supporto di presenza fisica vista la lontananza, è stato deciso di offrire un contributo economico, dimostrando per l'ennesima volta che nel suo **"piccolo" la Podistica Solidarietà è sempre pronta a tendere una mano a tutti, ovunque**; e tutto questo è possibile grazie a tutti i km costantemente macinati da voi Orange ogni domenica!

Vi lascio citando la risposta a una mia mail di uno dei volontari della mensa Il Pane Quotidiano:

"il Vostro aiuto ci aiuta ad andare avanti, non solo per il lato economico ma anche perché ci piace pensare che Voi credete in noi e questo ci dà forza e coraggio per andare avanti ad aiutare quelle persone, che per noi non sono poveri, ma ospiti speciali, ospiti che ci insegnano come vivere con dignità il disagio di dover chiedere un piatto caldo. I 42 volontari vi ringraziano di cuore. GRAZIE"

Ringraziamenti dall'Allegra Brigata di Fondi

di Claudio Ubaldini, 19/01/2014



— Riportiamo la lettera di ringraziamento della dottoressa Carnevale, responsabile del centro **"Allegra Brigata"** di Fondi, presso il quale i nostri Orange Claudio, Davide, Laura, Marco, Paolo, Piero e Vincenzo sono stati in data **18/12/2013 a nome della Podistica Solidarietà ma in veste di "clown"**, portando oltre tanti bei sorrisi, anche del materiale didattico, in parte acquistato a prezzo di costo da Vesa Ufficio di Nettuno ed in parte

offerto da Antalis tramite Gaetano Tessitore e colleghi, oltre che un po' di profumatissima frutta della StraFrutta di Fondi!

Giornata di Raccolta del Farmaco 2014: ci dai una mano?

di Maria Bianchetti, 28/01/2014



Carissimi,
anche quest'anno, sabato 8 febbraio, si svolgerà la giornata di raccolta del Farmaco organizzata dal Banco Farmaceutico, qui la locandina e il sito del'evento <http://www.bancofarmaceutico.org/>

Di seguito il messaggio della responsabile su Roma con le spiegazioni di come poter partecipare.

Chi non ha la possibilità di fare il servizio, può comunque fare circolare l'informazione e magari recarsi il giorno della raccolta in una delle farmacie aderenti per contribuire con l'acquisto di un farmaco.

Parliamo comunque di farmaci da banco (ad esempio, aspirina), non di farmaci per i quali è necessaria la prescrizione medica.

"Carissimi Amici,

come ogni anno, stiamo organizzando la Giornata di Raccolta del Farmaco: sarà Sabato 8 Febbraio. E come ogni anno abbiamo bisogno del tuo preziosissimo contributo!

In allegato trovi l'elenco delle Farmacie che hanno aderito all'iniziativa.

Sono state ordinate per Municipio, in modo da rendere più semplice la scelta e la gestione. Per ogni Municipio, infatti, c'è un Responsabile che si occupa di coordinare Volontari, Farmacie e relativi turni.

Ti chiedo di dare la tua adesione al Responsabile del Municipio nel quale preferisci aiutarci, indicando se hai preferenze la Farmacia che ti interessa.

Per le Farmacie fuori dal Comune di Roma puoi fare riferimento a me.

L'elenco dei Responsabili è in allegato.

Gli incontri di Formazione dei volontari si svolgeranno presso la nostra sede di Roma in Piazzale Caduti della Montagnola 39. Queste sono le date:

Mercoledì 29 Gennaio ore 18:00

Mercoledì 29 Gennaio ore 21:00

Venerdì 31 Gennaio ore 18:00

Venerdì 31 Gennaio ore 21:00

Scegli quello che ti è più comodo e ci vediamo lì!

A prestissimo!

E grazie fin d'ora per la tua disponibilità!

Elisabetta

Banco Farmaceutico Roma

3477019608

[Elenco Responsabili dei Municipi](#)

[Elenco Farmacie](#)

MALAWI - Maratonina dei tre Comuni

di Aldo De Michele, 30/01/2014



Ciao,

ci chiamiamo Yamicani e Regina e viviamo in una capanna vicino a Balaka.

Frequentiamo la 2^ classe delle Scuole Primarie e conosciamo Aldo da quando frequentavamo Sukulu ya mkaka (Scuola del latte) S.Augustyne.

Lui ci ha sempre detto che quando viene da noi in Malawi può riparare molti pozzi d'acqua perché in Italia ha tanti amici che lo aiutano ad aiutarci.

Tra questi amici che ci vogliono bene mi ha detto che ci sono quelli che corrono per tanto tempo come lui quando fa freddo, ma tanto freddo, con una che si chiama Regina come me, mi sembra la Regina d'Inverno e che alla fine della corsa, anche se sono molto stanchi ci vogliono aiutare ad avere l'acqua vicino alle capanne.

ZIKOMO (grazie) per quello che fate Amici di Aldo...

Atletica Nepi, Podistica Solidarietà ed LBM Sport anche perché così possiamo avere speranza per un futuro più bello e dignitoso.....e venite a trovarci in Malawi insieme ad Aldo.....**...WAWA DAL MALAWI!**

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
2/2	9.30	Maratona dell'Incoronata 2ª edizione	Santuario dell'Incoronata (FG) Italia	42.195
2/2	9.30	Trail del Monte Fogliano (Crit. Trail) 3ª ed.	Cura di Vetralla - Viterbo (VT) Italia	23.000
2/2	10.15	Cross Romano Interbancario 41ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma	6.800
2/2		Campionati italiani individuali e di società	Ancona - Ancona (An) Italia	0
2/2		Mostra d'Oltremare Half Marathon	Napoli (NA) Italia	21.097
9/2	9.00	Maratona sulla Sabbia 12ª edizione	Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP)	42.195
9/2	10.00	Aspettando la Mezza 2ª edizione	Roma (RM) Italia	15.150
9/2	10.00	Corsa del ricordo	quartiere Giuliano-Dalmata (Laurentina)	5.000
9/2	10.00	Winter Trail di monte Labbrone [Crit. Trail]	Trasacco - AQ (AQ) Italia	14.700
16/2	9.00	Giro del Lago di Bracciano 3ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	34.000
16/2	9.00	Napoli City Marathon 16ª edizione	Napoli (NA) Italia	42.195
16/2	10.00	Giulietta e Romeo Half Marathon 7ª ed.	Verona (Verona) Italia	21.097
16/2	10.00	Maratona di San Valentino 4ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	42.195
16/2	10.00	Mezza Maratona di San Valentino 4ª ed.	Ferentillo-Terni (TR) Italia	21.097
16/2	10.00	Sora San Casto Skytrail	Sora - Sora (FR) Italia	12.000
16/2	10.30	Bertlicher Straßenläufe	Bertlich (EE) Germania	42.195
18/2	8.00	100 Km du Senegal 3ª edizione 1ª prova	Loumpoul (EE) Senegal	13.000
19/2	7.00	100 Km du Senegal 3ª edizione 2ª prova	St Louis (EE) Senegal	42.195
20/2	7.30	100 Km du Senegal 3ª edizione 3ª prova	Gambiol (EE) Senegal	24.000
21/2	8.00	100 Km du Senegal 3ª edizione 4ª prova	Lago Rosa (EE) Senegal	21.000
22/2	12.15	Bad Salzuflen-Marathon 22ª edizione	Bad Salzuflen (EE) Germania	42.195
23/2	8.00	Maratona di Malta	Mdina Malta	42.195
23/2	9.00	Maraton Ciudad de Sevilla 30ª edizione	Stadio La Cartuja - Siviglia (EE) Spagna	42.195
23/2	9.00	Maratona delle Terre Verdiane 17ª ed.	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	42.195
23/2	10.00	Corriamo al Collatino 8ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	10.000
23/2	10.00	Corrisperlonga 5ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000
23/2		Cross dei Cimini 1ª edizione	Parco della Bronca - Viterbo (VT) Italia	6.600
28/2		PRENOTA L'OCCHIALE ORANGE	Roma (RM) Italia	0
1/3	10.30	Oranges per Caritas!! 10ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0
1/3	15.00	10 km di Gross-Gerau	Gross-Gerau (EE) Germania	10.000
2/3	9.15	Trofeo Fiamme Argento 3ª edizione	S.Angelo in Formis (Ce) Italia	10.000
2/3	9.30	Mezza Maratona Città di Fucecchio 9ª ed.	Fucecchio - Firenze (FI) Italia	21.097
2/3	9.30	Roma-Ostia 40ª edizione	Eur - ROMA (RM) Italia	21.097
2/3	9.45	Maratona di Treviso 11ª edizione	Treviso (TV) Italia	42.195
9/3	8.00	Corriamo ricordando l'unità d'Italia 4ª ed.	Viale XVII Olimpiade - Roma (RM) Italia	10.000
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	58.050
9/3	9.30	Cross Valle del Tevere 3ª edizione	Monterotondo Scalo - Monterotondo	5.000
9/3	10.00	30 KM Citta' di Fara Sabina 1ª edizione	Passo Corese - Fara in Sabina (RI) Italia	30.000
9/3	10.00	Giano Trail (Crit. Trail) 3ª edizione	Scauri - Scauri (LT) Italia	11.000
9/3	10.00	Maratona di Colico 3ª edizione	Colico (LC) Italia	42.197
9/3	14.30	City Pier City Loop 40ª edizione	Den Haag (EE) Olanda	21.097
9/3		Brescia Art Marathon 12ª edizione	Piazza della Loggia - Brescia (Bs) Italia	42.195
9/3		Maratonina Città di Montalto 20ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	21.097
16/3	8.30	Maratona di Barcellona 35ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195
16/3	9.30	Maratona di Ferrara 41ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	42.195
16/3	9.30	Mezza Maratona di Ferrara 41ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	21.097
16/3	9.30	Scarpa D'Oro Half Marathon 8ª edizione	stadio Dante Merlo - Vigevano (PAVIA)	21.097
16/3	9.45	Riviera Classic (Ventimiglia-Monaco) 4ª ed.	Ventimiglia (Im) Italia	23.800
16/3	10.00	Correndo nei Giardini 33ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000
16/3	10.00	Pavona Run 7ª edizione	Pavona (RM) Italia	10.000
23/3	9.15	Maratona di Roma 20ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195
29/3	7.30	Donazione Sangue 10ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0
29/3	10.30	Oranges per Caritas!! 11ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0
30/3	8.00	La 100 Km di Seregno-Trofeo Italsilva	Seregno (MB) Italia	100.000
30/3	9.00	Maratona dell'Adriatico 14ª edizione	Martinsicuro (Te) Italia	42.195
30/3	9.00	Unesco Cities Marathon	Cividale-Palmanova-Aquileia (UD) Italia	42.195

30/3	10.00	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT) Italia	10.000
30/3	10.00	Trail della Capitale (Crit. Trail) 15ª edizione	Pantano - Frascati (RM) Italia	15.000
30/3	10.15	Vola Ciampino 16ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000
30/3	10.45	Mezza Maratona di Berlino 34ª edizione	Karl-Marx-Allee - Berlino (EE) Germania	21.097

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Febbraio

1	Christine	Thomas Do Prado	1966
2	Angelo	Greco	1968
2	Ciro	Ferraro	1984
2	Sergio	Cittadini	1958
3	Andrea	Pace	1958
5	Daniele	Iozzino	1973
5	Giacomina	Metelli	1966
5	Marco	Mariani	1985
5	Teresa	Gemelli	1970
5	Valentina	Castellani	1971
6	Alberto	Marinangeli	1963
6	Alessandro Maria	Pierangeli	2009
6	Tiziana	Malatesta	1962
7	Alessandra	Natale	1979
7	Antonio Giusto Maria	Saltarelli	1946
7	Rita	Fiorucci	1963
8	Maurizio	Pignotti	1968
8	Walter	Fortunato	1972
9	Danilo	Osimani	1982
9	Federico	Maura	1966
9	Francesca Romana	Tiberti	1967
9	Haydee Tamara	Arias	1982
9	Mario	Cappabianca	1968
9	Massimo	Mazzoni	1966
9	Massimo	Pace	1965
9	Pierfrancesco	Rossi Iommetti	1978
10	Lamberto	Mancini	1960
10	Maria Concetta	Di Benedetto	1966
10	Massimo	Brienza	1961
10	Salvatore	Quattropani	1960
11	Claudio	Laudoni	2009
11	Costantino	Elisei	1950
11	Giulio	Fazio	1971
11	Maia	Denunzio	2008
12	Alessandro	Paoloni Serafini	1973
13	Fabio	Placidi	1980
14	Andrea	Omazzoli	1976
14	Gabriele	La Vecchia	1988
14	Ilba	Grillo	1986
15	Antonio	Tombolini	1966
15	Giampaolo	Stoppini	1969
16	Fabrizio	De Angelis	1971
18	Andrea	Colecchia	1964
18	Francesca	Castro	1980
19	Alessandro	Scafe'	2008
20	Antonio	Consoli	1965
20	Elena	Grenga	1974
20	Ettore	Morici	1959
20	Giovanni	Lavitola	1964
20	Marco	Boni	1965

20	Stefano	Petino	1961
21	Fabrizio	Forniti	1974
21	Maria Grazia	Vizzaccaro	1972
21	Massimo	Gentile	1971
21	Nicola	Mansi	1964
22	Antonio	Felici	1954
22	Luigi	Sagnella	1973
22	Richard	Picher	1968
22	Stefano	Baldacchini	1959
23	Anna Maria	Baccarini	1967
24	Antonella	De Laurentiis	1961
24	Carla	Badurina	1965
24	Dario	Salerni	1986
25	Claudia	Calvino	1964
25	Marina	La Fratta	1965
25	Paolo	Oliva	1960
25	Ugo	Papagni	1976
26	Antonella	Alemanno	1964
27	Maria Giovanna	Carella	1968
27	Romeo	Giuliano	1974
28	Alessandro	Tavella	1966
28	Margherita	Saltarelli	1973
28	Riccardo	Salini	1968
29	Federica	Franciosa	1972

Marzo

1	Gabriele	Gigli	1980
1	Giovanni	Bretti	1959
1	Maurizio	Brescia	1972
3	Alessandro	Maddalon	1969
3	Giulio	Torbidoni	1971
4	Angelo	Moltoni	1953
4	Carlo	Bernabei	1965
4	Marco	Buccoleri	1971
4	Massimiliano	Di Nicola	1976
4	Umberto	Colitti	1960
5	Andrea	Carboni	1973
5	Claudio	Ventre	1975
5	Stefania	Caputo	1955
6	Alessandro	Volponi	1973
6	Andrea	Polegri	1969
6	Tatiana	Ciani	1995
8	Antonio	Cirulli	1963
9	Andrea	Stern	1966
9	Andrea	Zagra	1973
9	Iolanda	Maggio	1974
9	Silvia	Pau	1964
10	Emiliano	Cicerchia	1981
10	Giorgio	Danna	1965
10	Stefania	Cerino	1952
11	Alessia	Carleschi	1975
12	Andrea	Zaghini	1969
12	Marco	Cardone	1974
13	Antonio	Fiocchi	1967
13	Armando	Mormile	1962
13	Augusto	Iadeluca	1966
13	Francesco	Cocciante	1969
13	Simona	Petrucci	1962

14	Andrea	Faiola	1970
14	Daniele	Liberatore	1952
14	Marco	Castellano	1963
15	Giovanni	Coletta	1972
15	Maurizio	Gerardi	1957
15	Maurizio	Romeo	1963
15	Sergio	Vazzana	1962
15	Vincenzo	Torchia	1959
16	Alessandro	Pettinato	1964
16	Anna Marina	Cutelle'	1961
16	Massimo	Scialla	1963
17	Cecilia	Stajano	1969
17	Claudia	Bernardini	1973
17	Francesco	Castelletti	1958
17	Gianluca	Dell'aguzzo	1980
17	Giuseppe	Di Gregorio	1971
18	Giovanni	Golvelli	1950
19	Fabrizio	Angelucci	1982
19	Maurizio	Celozzi	1973
19	Rosario	Peccerillo	1977
20	Fabio	Coluzzi	1966
20	Maria Enrica	Zocchi	1978
20	Mario	Bernasconi	1978
20	Mauro	Ugolini	1974
20	Sandro	Pecatelli	1963
21	Alessandro	Argentieri	1984
22	Amedeo	Santicchia	1956
22	Angelo	Capobianchi	1958
22	Giuseppe	Coccia	1951
23	Alessandro	Ricci	1970
23	Anton	Nini	2003
23	Luca	Manna	1976
23	Mario	Sassi	1966
23	Stefano	Trasatti	1975
24	Andrea	Fioravanti	2007
24	Silvestro	Costantini	1964
24	Umberto	Di Rienzo	1964
25	Andrea	Zuccaroli	1973
26	Armando	Di Cola	1960
26	Massimo	Berdusco	1971
27	Carmelo	De Lorenzo	1967
27	Gian Paolo	Lentini	1980
27	Luigi	Castaldi	1954
28	Alessandro	Inzerilli	1972
28	Angelo	Cupellaro	1958
28	Anna	Cosmai	1956
28	Lucia	Perilli	1972
28	Marco	Pasculli	1961
28	Massimo	La Nave	1964
29	Alberto	Manelli	1962
29	Fabrizio	Lupi	1976
29	Francesco	Colacresi	1975
29	Roberto	Mengoni	1968
29	Vincenzo	Marchionne	1964
30	Alberto	Sburlino	1964
30	Giorgio	Clerici	1969
30	Pietro	Spaziani	1944

30	Stefania	Scaramella	1955
31	Daniele	Bianchi	1976
31	Paolo	Mariano	1978

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli
articolisti che hanno dato vita a questo numero 137 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.