



Podistica Solidarietà *ROMA69*



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 134 ottobre 2013

Carissimi amici Orange,

ottobre è il mese delle castagne e dei primi camini che si cominciano ad accendere anche se quest'anno l'estate sembrava non terminare mai. Il tepore delle giornate ottobrine ha consentito a tanti amici e a tante amiche di poter partecipare alle numerose gare che il mese ci ha riservato.

Ci siamo fatti una bellissima corsa sulle **Orme di Adriano in quel di Tivoli**, in un 10.000 che sembrava un trial, ma che è stato reso indimenticabile da una superba organizzazione e regia della Podistica e dalla coreografia naturale offerta da una delle bellezze storiche dell'area di Tivoli. Eravamo sulle orme di Adriano ma abbiamo anche ripercorso la "**Corsa delle 3 Ville**", con il nostro **Daniilo Osimani secondo Assoluto** e questa volta sul terzo gradino del podio a fargli compagnia c'era anche **Andrea Mancini**, ed inoltre in campo Femminile con la nostra **Paola Patta, ancora una volta prima assoluta, con al suo attivo ben Tre Vittorie nell'arco dell'ultimo mese (Tagliacozzo, La Tre Ville e poi quella di oggi)**, ed inoltre con tanti atleti Orange premiati in tutte le categorie femminili e maschili.

Per completare poi la giornata, la nostra Società, che conquista ancora una volta il Primo Posto, con ben 67 atleti giunti al traguardo e con ben 800 € di premio, che saranno di sicuro molto utili per le nostre iniziative Solidali.

Boschi, ruscelli, laghi... Un immenso verde nello splendido scenario abruzzese, nello specifico, nella bellissima **Valle Roveto**. Uno di quei richiami che personalmente non sono riuscita ad ignorare. Allora eccoci, tutti e cinque i podisti orange presenti a questa quinta edizione dell'**Eco trail della Roscetta, Cristina Marilena, Francesco, Graziano, Francesco, Tommaso**, ritrovarci al luogo della partenza, nel già suggestivo panorama di **Civitella Roveto**. Complimenti alla bravissima **Cristina Marilena Imbucatura, Lady Orange, giunta prima nella sua categoria!**

Sabato 12 ottobre 2013 presso lo stadio Nando Martellini in Roma si è svolta la manifestazione **Correndo per l'Adozione**. L'evento non profit è stato ideato da Emilio di Giacomo, presidente dell'Associazione Compagni di Viaggio e condiviso per il suo spessore sociale da Claudio Rapaccioni, presidente dell'A.S.D. Romatletica, dal dottor Ovidio Martucci e da Sergio Petrucci.

La Maratona a Staffetta ha sempre il suo fascino. Una gara di corsa, anche se a staffetta, non è come una partita di calcio, dove una squadra anche se nettamente inferiore, può aspirare al pareggio o addirittura sognare la vittoria. In una corsa, si può fare il personal best, inventare una prestazione speciale, ma non si possono recuperare "5/6 minuti" di svantaggio!!

Siamo tanti e siamo tutti qua per partecipare per divertirci, ognuno a modo suo, chi per preparare una gara, chi per vivere l'emozione di una corsa a squadre, e chi, per provare a vincere!

Andrea entra nella piazza, e un boato accompagna il suo ingresso. **Gli Orange battono le mani, urlano il suo nome e lui arriva insieme a tutti noi Secondo ma ... moralmente Primi!!!** Siamo i primi dei Secondi, e sicuramente i più compatti, i meglio assortiti i più determinati!!!

E poi? La grande Festa Orange, con il prosciutto gentilmente offerto dalla brava e bellissima **Laura Cerami** che con il suo sorriso incanta così come con la sua corsa !!! Ottimo il pane casareccio fornito dal grande **Rinaldo Ceccotti** che ha reso la scorpacciata sublime e corroborante per le fatiche di una percorso che oltre ad essere affascinante risulta sempre complicato e difficoltoso da affrontare.

Il mese di ottobre vede anche dal 2006, come ogni anno l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), il Fondo internazionale per lo sviluppo agricolo (IFAD), il Programma alimentare mondiale (WFP) e Bioversity International, con i partner tecnici G. S. Bancari Romani, organizzare la **Run for Food**, evento di sensibilizzazione e raccolta fondi nel centro storico di Roma.

Questa corsa competitiva di 10 km e non competitiva/camminata di 5 km ha avuto anche il sostegno di Roma Capitale e FAO Staff Coop, oltre che di altri partner. Tale evento è organizzato anche da circa venti Paesi nel mondo. Noi come sempre c'eravamo.

Nell'edizione 2013 ha vinto invece Elias Embaye della LBM Sport Team con il tempo di 31'57". L'atleta ha preceduto il vincitore dello scorso anno, Daniele Troia, che però, pur giungendo secondo, si è migliorato: 32'09" il suo tempo. **Tra le donne vittoria di Annalisa Gabriele**, 14esima assoluta: 36'36" il suo tempo, poco superiore ai 3'30" al km.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
5/10	7.30	Donazione Sangue 8ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo	0	9
5/10	16.30	The Color Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	2
6/10	9.00	Al Gir dal Final 35ª edizione	Piazza Garibaldi - Finale Emilia	12.100	3
6/10	9.20	Maratona di Verona 12ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	1
6/10	9.30	Corriamo insieme a Peter Pan 15ª edizione	Piazzetta del bel respiro - Roma	5.300	4
6/10	9.30	CorriPavia Half Marathon 11ª edizione	Pavia (PV) Italia	21.097	1
6/10	9.30	L'anello del brigante 1ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	8
6/10	9.30	15ª edizione	Albano Laziale (RM) Italia	21.097	66
6/10	9.30	Sulle Orme di Adriano 1ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	75
6/10	9.30	Trofeo S.Ippolito 10ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.400	23
6/10	10.00	London Royal Parks Found. Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	5
6/10	10.00	Maratonina Archeologica di Vulci	Montalto di Castro (VT) Italia	10.000	2
6/10	10.00	Pantano Half Marathon 6ª edizione	Pignola - Potenza (Pz) Italia	21.097	1
6/10	10.30	Corsa di Miguel e Michela 5ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	9.400	3
6/10	11.00	CIBC Run for the cure	Fort McMurray (EE) Canada	5.000	1
6/10		Brussels Half Marathon	Brussel (EE) Belgio	21.000	1
12/10	7.00	Le vie di San Francesco 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	130.000	3
12/10	7.00	Le vie di San Francesco 2ª edizione	Rieti - Rieti (RI) Italia	66.000	2
12/10	10.00	Correndo per l'Adozione 1ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma	500	1
13/10	8.00	Corriamo sul Monte Artemisio	Velletri (RM) Italia	8.800	6
13/10	9.00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	117
13/10	9.00	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari	Carpi (Mo) Italia	42.195	1
13/10	9.25	Circuito dell'Acciaio 5ª edizione	Terni (TR) Italia	15.200	2
13/10	9.30	Corri la Vita 11ª edizione	P. del Duomo - Firenze (FI) Italia	13.200	1
13/10	9.30	Corri per la vita 11ª edizione	Firenze (FI) Italia	13.000	2
13/10	9.30	Eco Trail della Roscetta (Crit. Trail)	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	5
13/10	9.30	Villa Ada Trail 1ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	12.500	11
13/10	9.30	Viva la Corsa	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.000	3
13/10	10.00	20 kilometres de Paris 35ª edizione	Pont d'Iéna - Parigi (EE) Francia	20.000	2
13/10	10.00	Corsa Podistica di Sutri 4ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	2
13/10	10.00	Mezza Maratona di Monaco 27ª edizione	Munchen (EE) Germania	21.097	1
13/10	10.00	Strafrosinone 30ª edizione	Frosinone (FR) Italia	13.000	1
13/10	10.40	München Marathon 28ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	10.000	1
19/10	14.00	Maratona di Roma a Staffetta 13ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	52
20/10	9.15	Maratona D'Annunziana di Pescara	Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia	42.195	6
20/10	9.15	Maratona D'Annunziana di Pescara	Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia	21.097	2
20/10	9.30	Ecomaratona del Chianti (Crit. Trail)	Castelnuovo di Berardenga (SI)	42.195	5
20/10	9.30	Maratona di Amsterdam 38ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	1
20/10	9.30	Mezzamaratona di Latina	Latina (LT) Italia	21.097	17
20/10	10.00	Hunger Run - Run for Food 8ª edizione	Stadio delle terme di Caracalla	10.000	166
20/10	10.00	Rincorriamo la pace	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	11
20/10	10.00	StraSalerno 19ª edizione	Salerno (SA) Italia	21.097	1
20/10	10.30	La Scalata di Belmonte	Belmonte (RI) Italia	12,5	2
20/10	13.30	Mezza Maratona di Amsterdam	Amsterdam (EE) Olanda	21.097	3
20/10	16.00	Campionato Provinciale di Marcia in Pista	Stadio della Farnesina - Roma	5.000	1
20/10		Scalata di Belmonte	Belmonte Sabino (RI) Italia	12.000	1
26/10	8.00	Ultra maratona del Tricolore 3ª edizione	Reggio Emilia (RE) Italia	42.195	1
26/10	10.30	Oranges per Caritas!! 7ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio	0	16

26/10	15.30	Il 3000 di Emilio 2ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla	3.000	12
26/10	16.00	Ecotrail dei due parchi	Italia	15.000	1
26/10	16.30	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000	5
27/10	9.00	Maratona di Lucca 5ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195	7
27/10	9.00	Maratona di Sannicandro Garganico	Sannicandro (Ba) Italia	21.097	1
27/10	9.00	Maratona di Venezia 28ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	17
27/10	9.30	Corri alla Garbatella 23ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	5
27/10	9.30	Goldenrace Runforever Aprilia 2ª edizione	Aprilia (LT) Italia	14.000	12
27/10	9.30	Leprotti & friends Run	Villa Ada - Roma (RM) Italia	6.250	7
27/10	9.30	Maratonina delle Castagne 10ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	9.800	19
27/10	9.30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	85
27/10	9.30	ViVi Dragona 2ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000	4
27/10	10.00	Mercatino della Solidarietà 5ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	2
31/10	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	44
31/10	21.30	Corsa Futurista 5ª edizione	Pineta di Castel Porziano - Roma	10.000	2

E i vostri articoli:

Uragano Orange!

di Giampiero Decinti, 06/10/2013



...i nostri Orange sulle Orme di Adriano

In un fine settimana, in cui le previsioni Meteo, hanno tenuto in ansia sia organizzatori che podisti, con possibili piogge e addirittura trombe d'aria sulla capitale, abbiamo avuto un "Uragano Orange", che in quel di Tivoli si è abbattuto con tutta la sua devastante potenza, sulla **Villa Adriana**, scuotendola fin nelle fondamenta.

Certamente il percorso molto impegnativo, ricco di salite, con molti chilometri di sterrato e ghiaia, non è stato dei più semplici, con le incredibili bellezze della Villa che ne hanno fatto da cornice, per una gara che definire Bella è forse poco.

Si parte dal piazzale **Marguerite Yourcenar**, con un primo tratto in salita, dove un cane randagio ha intralciato il percorso degli atleti, (non capirò mai, chi prende con se un cucciolo per abbandonarlo, macchiandosi di un atto che nemmeno un animale mai commetterebbe, ma questa è un'altra storia) rischiando di farne cadere alcuni, superato questo ostacolo imprevisto, ci si immerge in un percorso strabiliante, con ruderi di quella che è stata a livello continentale la produttrice di civiltà per eccellenza, **l'Impero Romano**, con laghetti e vedute che sicuramente contribuivano a ridurre il respiro dei corridori, con uliveti secolari, che ci hanno fatto ripercorrere quelle stesse vie battute dall'**Imperatore Adriano** e dalla sua corte, forse ai più attenti sarà sembrato chiaro del perché qualche millennio fa, tale luogo sia stato scelto come loro dimora.

La gara è stata una ripetizione in termini di risultati, della "Corsa delle 3 Ville", con il nostro **Danilo Osimani Secondo Assoluto** e questa volta sul terzo gradino del podio a fargli compagnia c'era anche **Andrea Mancini**, ed inoltre in campo Femminile con la nostra **Paola Patta**, ancora una volta prima assoluta, con al suo attivo **ben Tre Vittorie nell'arco dell'ultimo mese (Tagliacozzo, La Tre Ville e poi quella di oggi)**,

ed inoltre con tanti atleti Orange premiati in tutte le categorie femminili e maschili.

Per completare poi la giornata, la nostra Società, che conquista ancora una volta il Primo Posto, con ben 67 atleti giunti al traguardo e con ben 800 € di premio, che saranno di sicuro molto utili per le nostre iniziative Solidali.

Qualche settimana fa avevo scritto un resoconto, dal titolo "Una Domenica perfetta", in occasione della Corsa delle Tre Ville di Tivoli, è evidente che forse tale città ci porti fortuna, ma alle volte i risultati si ripetono e questo non è mai un caso, il grande merito è in primo luogo di una persona che non mi stancherò mai di definire un **"Grande Uomo"**, il nostro unico ed inimitabile Presidente **"Pino Coccia"** (con tutti i volontari che lo coadiuvano), che con amore, passione e perseveranza, ha fatto sì che una società di podistica divenisse molto ma molto di più.

Chissa se quando ha iniziato questa sua avventura si sarebbe mai immaginato, di raggiungere simili risultati, con addirittura il blocco temporaneo delle iscrizioni alla nostra associazione, per essere in grado di gestire e di far fronte a tutte quelle che sono le esigenze di una società in continua crescita.

Ringrazierò sempre Pino e la Podistica Solidarietà che mi hanno permesso di rivedere in termini generali, quello che era la mia opinione (Pessima) del genere umano.

La speranza e la voglia di aiutare il prossimo, sono valori al di sopra degli uomini e del tempo, se perseguiti con la giusta fermezza, potranno permettere di rendere un pochino migliore questo mondo, lasciando un'eredità, meno pesante per le generazioni future.

Ancora Grazie a tutti, per essere entrati a far parte della mia vita, con Affetto il vostro
Tap Runner
Giampiero Decinti

State tranquilli: il mondo può fare a meno di voi

di Maurizio Zacchi, 06/10/2013



curioso gruppo, con ospiti internazionali

Una gara sofferta e su un percorso molto duro, conteso alle macchine e all'inciviltà delle persone, quelle persone che credono che il mondo non possa fare a meno di loro, quelle persone che credono che la vita si racchiuda in quel singolo attimo e per questa ragione non concepiscono minimamente l'idea di aspettare.

Ecco a queste persone mi sento di dire: "state tranquilli, il mondo può fare a meno di voi!".

Questo incipit non deve creare equivoci, si tratta complessivamente di una gara bella, e anche ben organizzata, anche se il lungo ritardo accumulato in partenza ha generato non pochi problemi, anche un passaggio da brivido a passaggio livello chiuso.

Ma il fascino di un percorso immerso nei boschi, con il lago a rappresentare un'impareggiabile scenografia, la bellezza dei paesi attraversati valgono qualche clacson di troppo e qualche invito ad "andare a lavorare".

Poi ci sono gli ottimi risultati individuali e di squadra, con il sesto posto assoluto di **Laura Cerami**, tra le donne, e l'undicesimo posto assoluto di **Domenico Liberatore**, Tra le donne Laura Cerami è prima di categoria, mentre **Marcella Cardarelli** e **Laura Spescha** sono terze nelle loro rispettive categorie.

Il secondo posto della Podistica Solidarietà, insieme al primo posto conquistato a Villa Adriana, rende questa domenica "impagabile".

E bisogna anche considerare la clemenza del tempo, che nonostante i disastri previsti, ha fatto da splendida cornice a questo bel quadro del podismo romano.

Racconto di un viaggio tra Terra e Cielo

di Germana Bartolucci, 14/10/2013



Tommaso Iorio, Francesco Venditti, Germana Bartolucci, Cristina Marilena Imbucatura e Graziano Meneguzzo

C'era la 30 del Mare di Roma oggi.

Sarebbe stata una bella prova quel percorso piano. Mi ero iscritta, con le mie riserve, il lungo prima di Firenze avrebbe potuto attendere. In fondo quest'anno alla bella maratona fiorentina, non ci sarei andata. A dirla tutta, oltre alle mie riserve, ero rimasta affascinata dal resoconto verbale dell'**Ecotrail della Roscetta** (il cui nome deriva dal tipico frutto del castagno) riportato da un nostro podista Orange, **Francesco**.

Boschi, ruscelli, laghi... Un immenso verde nello splendido scenario abruzzese, nello specifico, nella bellissima **valle Roveto**. Uno di quei richiami che personalmente non sono riuscita ad ignorare. Allora eccoci, tutti e cinque i podisti orange presenti a questa quinta edizione dell'Eco trail della Roscetta, **Cristina Marilena, Francesco, Graziano, Francesco, Tommaso** e la sottoscritta, ritrovarci al luogo della partenza, nel già suggestivo panorama di **Civitella Roveto**.

Lo scenario è quello del dì di festa, un sole timido ma caldo colora i volti sorridenti degli atleti. C'è tutto quello che precede una gara. Si chiacchiera, si fa stretching, si salutano gli amici, c'è chi si scalda correndo, qualche fotografia e poi, tutti pronti!

Pochi minuti e si parte. Io ho già il cuore felice alla sola vista di quelle splendide montagne verdi che ci guardano dall'alto. Sembrano quasi abbracciarci, solitarie e fiere tutte intorno a noi. La piccola sorpresa iniziale è che il percorso non sarà quello di una mezza, ma sarà di tre km più lungo, 24. Poco male, si parte!

Solo pochi chilometri percorsi e già sembra di trovarsi in uno di quei luoghi abitati solo da Dio. Ci si lascia alle spalle l'asfalto, il vociare, quel bel paesino di mattoni e vasi di fiori alle finestre, per ritrovarsi nei ripidi sentieri che percorrono la valle. Si procede in quegli spazi di verde tra saliscendi, fino ad attraversare un piccolo borgo, dove tutto si

muove con ritmi blandi e sereni osservato da noi "animali" di città. Un vecchietto siede con la sua sedia davanti al bar, mentre con i suoi occhi fissi ed assorti in chissà quali mondi, osserva sfilare gli atleti, che si dissetano in uno dei ristoranti lungo il percorso.

Conosciamo fugacemente la signora Olga, splendida 86enne del luogo richiamata a messa dalle campane della chiesa. Poi da lì il percorso prosegue **in quel Paradiso a cui solo Madre Natura sa dar vita**. L'unico suono che si ode è quello del proprio respiro, a tratti dei ramoscelli che si spezzano sotto i piedi degli atleti...

Tutt'intorno silenzio, una danza tra Anima, Passione, Natura... La terra odora di funghi, si attraversano nell'ombra distese di castagneti, ed ovunque ricci e castagne caratterizzano il percorso, quasi a rammentare che all'autunno appartengono frutti e colori magici. E sembra davvero tutto così magico, che non sarebbe strano se un elfo attraversasse la strada!

Si prosegue così x un po' di chilometri, sembra un "ohm" mantrico il passo delle gambe in questo luogo... I sentieri, a tratti fangosi, (ma qui anche il fango ci sta bene), si interrompono di tanto in tanto, per lasciare spazio ad ampie radure di prati verdi e di azzurro sopra le nostre teste. Fino a giungere a delle piccole cascate che si muovono tra le rocce, e che confluiscono in un piccolo laghetto, che sembra lo specchio del Cielo, tanto è limpido. Mancano pochi chilometri all'arrivo, il cuore sarà certamente soddisfatto, ma le gambe cominciano a sentire la stanchezza del percorso, meraviglioso ma duro.

Ci siamo quasi, ce lo rammentano gli amici atleti giunti già all'arrivo attraverso i loro incitamenti. Chissà perché certe volte quelle poche centinaia di metri, sembrano più lunghi dei quasi 24 km già percorsi! Ma eccolo l'arrivo, ancora tre passi. È fatta! Distrutti sì, ma certamente felici. Ci rifocilliamo con le leccornie del luogo, profumate crostate casarecce, il delizioso prosciutto abruzzese, e litri d'acqua.

Ma non è ancora finita! Ci attende un meritato pasto a base di pasta e salsicce, graditissimo omaggio incluso nel pacco gara. Insieme all'immane bicchiere di vino rosso, un toccasana per le arterie ed il gusto! E mentre stuoli di bambini festosi pestano l'uva con i piedi, in grandi recipienti preparati apposta per loro dall'organizzazione del luogo, l'aria tra i commensali è festosa e serena. Stomaco e cuore oggi non si possono davvero lamentare. Magari giusto un po' le gambe! Si torna a casa, sazi di emozioni...

Note: Complimenti alla bravissima **Cristina Marilena Imbucatura, Lady Orange, giunta prima nella sua categoria!**

Genitori e Figli

di Marco Tomassini, 15/10/2013



Era il 20 settembre del 1996 e mia moglie ed io tornavamo carichi di buste della spesa e mentre aprivo la porta di casa sento squillare il telefono; dall'altra parte della cornetta una voce mi dice "ho una notizia che vi farà passare un bel weekend, c'è una bambina che vi aspetta in India".

Il tempo di chiudere la telefonata ci siamo abbracciati e abbiamo iniziato a piangere e a ridere allo stesso tempo. Così è iniziata la mia avventura di genitore, rafforzata più avanti, da una seconda figlia indiana. E questo è il motivo per cui, quando ho saputo di questa iniziativa ho sentito il bisogno di parteciparvi. Rivivere quelle sensazioni guardando negli occhi altri genitori, altre persone che lo diventeranno, bambini e ragazzi provenienti dai 4 angoli del mondo.

Stare insieme ad altri che hanno vissuto le stesse emozioni, gli stessi problemi. Parlare con persone che si avventurano su un sentiero irto di difficoltà, che non sempre ha un lieto fine, senza alcun supporto dalle istituzioni preposte che se possono ti rendono la vita ancora più difficile con la burocrazia e il disinteresse più totale.

Maestre che dicono a tua figlia "Guarda che se non mangi la mozzarella non diventerai mai bianca" e questa è solo una delle tante perle di saggezza che devi ascoltare.

Poi però vedi le tue figlie che crescono, diventano adulte e nonostante i problemi che rimangono, a cui se ne aggiungono altri, le guardi e sei contento di quello che sono diventate, anche se vorresti sempre qualcosa di più.

Così vado allo Stadio delle Terme pieno di ricordi che mi affollano la mente per mescolarmi a questa folla di varia umanità legata però da speranze e paure comuni e anche dallo sport a quanto vedo.

La mattina ci sono state le gare per i più piccoli sui 50 mt. E poi le gare a coppie sui 200 mt. (genitore + figlio/a), poi il pomeriggio la gara sui 500 metri a cui abbiamo partecipato **io e mia figlia Asha**, dove io al contrario di mia figlia non ho brillato per freschezza atletica (mettiamola così).

Quello che contava però non era la prestazione ma lo stare insieme in allegria, parlare del nostro essere genitori e del nostro essere figli, confrontarsi con le persone che si occupano di adozione e conoscere le iniziative che alcune associazioni stanno portando avanti, anche legislative, per migliorare la legge sulle adozioni.

Una bella iniziativa, che spero si ripeterà l'anno prossimo e a cui spero parteciperanno non solo altri atleti della Podistica legati all'adozione, ma anche gli altri. Un ringraziamento agli amici della ASD Romatletica e a tutte le associazioni presenti.

Marco Tomassini "Tommy"

Ostacoli e opportunità

di Stefano Severoni, 16/10/2013



Sabato 12 ottobre 2013 dalle ore 10 alle 18 presso lo stadio Nando Martellini in Roma si è svolta la manifestazione Correndo per l'Adozione. L'evento non profit è stato ideato da Emilio di Giacomo, presidente dell'Associazione Compagni di Viaggio e condiviso per il suo spessore sociale da Claudio Rapaccioni, presidente dell'A.S.D. Romatletica, dal dottor Ovidio Martucci, esimio conduttore di sport olimpici e da Sergio Petrucci, che ha curato la parte di sponsorizzazione tecnica tramite Sport4Life. A motivo dell'argomento trattato hanno ritenuto dare il loro patrocinio la Regione Lazio, il CONI Servizi, la FIDAL, il CIS Presidenza Nazionale, la FIDAL Comitato Regionale Lazio.

Madrina dell'evento è stata la signora Manuela Olivieri Mennea, la quale si occupa di adozioni professionalmente ed attraverso la Fondazione Pietro Mennea Onlus di minori in difficoltà e di case famiglia per minori. Ad accogliere le coppie sono state presenti le maggiori associazioni che si occupano delle adozioni con i loro psicologi, staff e famiglie che hanno messo a disposizione le loro esperienze: Associazione Arcobaleno, Associazione di Promozione Sociale "Clelia", Enzo B, Amici dei Bambini, VIS Volontariato Internazionale per lo Sviluppo, SCCI, Société Civile Congolaise d'Italie I Cinque pani, S.J.A.M.O. SÃO JOSÉ AMICI NEL MONDO, NAAA. Network. Aiuto. Assistenza. Accoglienza.

Alle ore 11 c'è stata la gara dei 50 m per le categorie giovanissimi sino a 14 anni (pulcini, esordienti, ragazzi, cadetti). Quarantuno gli atleti partecipanti, che hanno indossato per l'occasione la simpatica maglietta ritirata al momento dell'iscrizione.

Alle ore 12,15 si è poi corsa la simpatica gara dei 200 m a coppie (genitore/figlio). Quarantadue le coppie che sono scese in pista per correre veloce, con la mente impegnata allo sforzo del proprio fisico ma anche alla prestazione della compagna/o. Sono scesi in pista anche nomi noti al mondo atletico laziale come Paola Grandinetti e Stefano Spina. Più che il tempo cronometrico è interessato lo spirito che ha animato gli atleti, più o meno a loro agio con questa prova indubbiamente impegnativa.

Alle ore 16, dopo che il tempo si era evoluto da nuvoloso, a pioggia, sino a quasi sereno, sono scesi in pista trentadue atleti per la gara di 500 m, divisi in quattro serie ben distribuite dall'esperto Claudio Rapaccioni, intento poi a rilevare i tempi al momento della prova.

Il più veloce è stato Davide Di Carlo, che ha impegnato 1'12"06 per completare il giro di pista più 100 m come prevedeva la gara. Di Carlo ha mostrato una buona tecnica di corsa e di essere a suo agio sulla distanza. Il giovane diciottenne, categoria juniores, è tesserato per l'Atletica Futura, si allena a Villa Spada con il tecnico Marcello Capotosti. Dietro a lui Donato Di Sabato, un longilineo atleta master dell'A.S.D. Romatletica (1'14'43"), anch'egli abituato a queste distanze.

Nei vari stand allestiti per l'occasione alcune associazioni hanno distribuito materiale "didattico". I bimbi hanno potuto divertirsi, ed i genitori e comunque i presenti, prendere atto della realtà dell'adozione. In un volantino distribuito dall'Associazione Arcobaleno s'informa che la Federazione Russa è il Paese in cui si sono registrati come orfani ufficiali più bambini che durante la seconda Guerra Mondiale: oggi 697'000. La questione fondamentale è che in Russia ci sono troppi orfani e troppi orfanotrofi. E due terzi degli attuali "orfani" sono in realtà "orfani sociali", ossia i loro genitori sono ancora vivi.

In definitiva è stata una bella giornata all'insegna dell'atletica veloce, con il pensiero alla realtà dell'adozione. Indubbiamente i genitori che intraprendono un tale cammino avranno tante difficoltà. Ma con lo spirito e la grinta che l'ha contraddistinto nelle prove veloci di atletica, essi potranno raggiungere traguardi anche di serenità e felicità.

L'appuntamento è al prossimo anno. La speranza è che la maglietta indossata per l'evento sia riutilizzata in altre occasioni, in modo da allenarsi per il futuro, e così irrobustire il fisico e la mente, com'è necessario per chi intraprende un certo difficoltoso cammino adottivo.

Constatati i risultati di questa inaugurale edizione, si è certi che per il prossimo anno si sarà ancora più numerosi: leggere qualche volantino distribuito sabato nel campo romano sarà utile per sensibilizzarci su una realtà importante.

Facciamo nostro il principio dell'Associazione di Promozione Sociale "Clelia": in molti ostacoli della vita sono nascosti germi di opportunità, se si è in grado di riconoscerli e trasformarli con coraggio ed originalità.

Al Final...basta poco...che ce vo'?

di Fabrizio De Angelis, 16/10/2013



Ottavio e Maria

Giugno 2012 - Il Doctor Linus scriveva per l'Emilia ferita dal terremoto.

La nostra società podistica che porta il nome di "Podistica Solidarietà" in queste situazioni è sempre pronta a fare la sua parte. Con questo spirito ho chiesto al nostro Presidente il via libera per portare avanti delle iniziative usando proprio il canale podistico, con l'obiettivo di far sentire la nostra vicinanza ai fratelli podisti delle zone colpite.

Noi andiamo sempre di corsa, ma siamo sempre pronti a focalizzare la nostra attenzione sui problemi della vita quotidiana, impegnandoci in favore di quanti, per mille motivi, si trovano in situazioni di disagio. Pertanto navigando in rete sono venuto a conoscenza di un gruppo podistico nato nel 1987 a Finale Emilia uno dei paesi più colpiti dal terremoto...e mi è scattata l'idea di contattarli per organizzare, appena la situazione lo consentirà, un incontro festoso per portare un altro sorriso alla popolazione di questo paese, accompagnato da una piccola task-force della Podistica Solidarietà. Inoltre in quell'incontro potremo scegliere insieme alla Podistica di Finale Emilia, un progetto da condividere insieme.

La task force potrebbe portare oltre all'allegria anche giochi e dolci per i bambini.

In fondo...la felicità è quello che abbiamo a portata di mano...

Il vostro doctor Linus

Ottobre 2013...

Sembrano passati anni da quando Pasquale lanciò l'appello di stringerci a coorte per aiutare i podisti e i cittadini tutti di Finale Emilia, invece è passato poco più di un anno, qualche tonnellata di Parmigiano e tanti km percorsi, da Al Gir dal Final, passando per il Giro del Lago di Campotosto, alla Staffetta che ha unito L'Aquila con l'Emilia, per finire alla Maratona di Roma per poi ricominciare ...AL GIR...tutto questo solo per un sorriso, un caldo abbraccio, una forte stretta "de mano" e tre "bacetti", oramai la corsa centra poco ma grazie ad essa siamo riusciti a creare un'amicizia che riempie il cuore di gioia e che mi rende orgoglioso di aver contribuito a cementare.

Mi piacerebbe un giorno invadere Finale Emilia con tante canotte Oranges in maniera tale da potervi far vivere l'emozione ed i brividi che si provano quando si incontrano degli occhi sorridenti che ti dicono GRAZIE e poi ti avvolgono con un caldo abbraccio.

Spero che con il vostro aiuto questo AL GIR continui senza sosta fin tanto che avremmo fiato nei polmoni e cuore per tener testa alla vita ...

Vi giro la mail ricevuta oggi dal mitico Paolo Bulgarelli, il ragazzo della così detta "Casa con lo Scivolo" di Finale Emilia:

Ciao Fabrizio ,come stai ? A me il calcio non piace, ma ho visto in TV che la tua Roma vola, prima in classifica. Saluta tutti, alla prossima, Paolo.

Anche questa è un' altra nostra grande vittoria!

Grazie a tutti Voi.

Vorrei per ultimo dedicare queste due righe a:

Pasquale Trabucco detto DOC LINUS,MAGO E VAMPIRO senza il quale non avremmo avuto il piacere di colorare le nostre vite di Giallo-Blu.

AVE pettutti ;)

Ps: un bacetto a Maria che mi accompagna e sopporta.

Braf

I "Primi" ... tra i Secondi!!!

di Marco Taddei, 20/10/2013



il Presidente, insieme a Top, Tap ... tutti ugualmente Orange, e tutti vincitori, sempre!

Una gara di corsa, anche se a staffetta, non è come una partita di calcio, dove una squadra anche se nettamente inferiore, può aspirare al pareggio o addirittura sognare la vittoria.

In una corsa, si può fare il personal best, inventare una prestazione speciale, ma non si possono recuperare "5/6 minuti" di svantaggio !!!

Del resto LBM è il secondo anno che propone i suoi "professionisti" a questa manifestazione, segno che ci tiene proprio tanto a vincerla.

Aggiudicato quindi già alla partenza il primo posto, la disputa, **la suspance e il bello della competizione si è spostato sull'aggiudicarsi la seconda e la terza piazza.**

Alla prima frazione molte squadre hanno portato i loro migliori esponenti, per stabilire subito le gerarchie da imporre alla gara.

Il nostro **Danilo Osimani** si è battuto stupendamente, gestendo il primo giro e poi spingendo al massimo al secondo, recuperando un paio di posizioni e chiudendo la prima frazione al 5° posto.

Sorprendenti le prove dei frazionisti di Santa Marinella e di OSO che hanno imposto un ritmo forsennato mettendo a dura prova la frazione del nostro Danilo.

Lo schiaffo Danilo è per **Domenico "Mimmetto" Liberatore**, che parte determinato e consapevole che sia una gara tosta da non "bruciare" subito ... e infatti alla curva dei 2 km è già secondo, sono io stesso che con calma e voce contenuta, con dolcezza quasi sussurrando glielo rammento. Mi pare che ho detto più o meno così : "Dajeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee Mimme' che siamo al "nostro" posto, e da qua non de devi schiodàààààààà, dajeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee!!!

La frazione diventa una lotta a 2, Domenico e il ragazzo del Palatino (lo stesso che lo scorso anno chiuse primo, davanti ai fenomeni) che gli fa da ombra.

Chiudono il primo giro attaccati uno all'altro, Domenico ci mette del suo, correndo con una scarpa slacciata, tanto per dare una possibilità in più agli altri , che comunque perdono terreno. Oso è ormai troppo dietro e i più temibili in ripresa diventano i "soliti" Roma road Runners e Tirreno Atletica ...

I due contendenti arrivano all'ingresso di Piazza di Siena appaiati e vogliono entrambe prevalere, dando luogo alla più bella e avvincente volata della manifestazione. Domenico allunga con una progressione micidiale, ma il suo avversario non molla e resta attaccato pronto a superare, è risaputo che in queste circostanze chi sta dietro è favorito, ma il nostro Mimmo ha il fisico e i tempi da "Top" ma non ha ancora acquisito le malizie e le tattiche ... ma ha dalla sua una forza devastante e lo lascia dietro anche se di pochissimo e schiaffeggia per primo **Paola Patta**.

Paoletta dimostra subito di avere una marcia in più rispetto alla ragazza del Palatino e con il suo incedere costante e determinato infligge almeno 10 secondi a chilometro alla contendente.

Chiude la frazione Paola Patta, infliggendo quasi 2 minuti di distacco, regalando a sè stessa, ma soprattutto alla squadra una prestazione eccezionale!!!

Lo schiaffo ora è per **Checco De Luca**, il nostro over 45 che corre più forte di un ventenne, il sempre presente alle staffette, e sempre in grado di offrire prestazioni incredibili, avvincenti, sofferte ma efficaci!

Si preoccupa di Nicosia prima di partire, ma finisce che gli altri si sono dovuti piegare al suo incedere inesorabile verso il traguardo, con un passo così devastante per gli avversari che si ristabiliscono le gerarchie in classifica e aumentano i distacchi.

Quando parte **Andrea Mancini**, siamo secondi e terzi sono la Tirreno Atletica che schiera Emiliano Catullo, uno che sui 5000 in pista vanta un 15'44"', ma il vantaggio che abbiamo è di oltre 2 minuti e mezzo, quindi un tesoro da conservare per poter trionfare "secondi"!!! Andrea parte determinato, conosce bene le insidie di questo percorso che l'ha visto arrivare a braccia alzate due anni fa, quando a correre erano gli amatori e non i professionisti! Andrea non prende rischi, domina a modo suo, correndo in accelerazione progressiva, spingendo sull'avampiede per dare cadenza al passo e tenere sempre alta la concentrazione. Catullo rinviene e recupera quasi un minuto al primo giro, ma Andrea non è certo uno che molla, controlla e si prepara a sferrare l'attacco finale, la progressione che ad elastico renderà vano il tentativo di rimonta della pur ottima formazione di Civitavecchia. Siamo al secondo giro, i nostri Top si stringono attorno all'ultimo frazionista che ha il compito di sigillare la prova di tutti. È la Podistica Solidarietà che spinge le gambe di Andrea, tutte le squadre ora sono un unico sforzo profuso, un unico Cuore palpitante. Siamo tanti e siamo tutti qua per partecipare per divertirvi, ognuno a modo suo, chi per preparare una gara, chi per vivere l'emozione di una corsa a squadre, e chi, per provare a vincere! Andrea entra nella piazza, e un boato accompagna il suo ingresso. **Gli Orange battono le mani, urlano il suo nome e lui arriva insieme a tutti noi Secondo ma ... moralmente Primi!!!** Siamo i primi dei Secondi, e sicuramente i più compatti, i meglio assortiti i più determinati!!!

E poi? La grande Festa Orange, con il prosciutto gentilmente offerto dalla brava e bellissima **Laura Cerami** che con il suo sorriso incanta così come con la sua corsa !!! Ottimo il pane casareccio fornito dal grande **Rinaldo Ceccotti** che ha reso la scorpacciata sublime e corroborante per le fatiche di una percorso che oltre ad essere affascinante risulta sempre complicato e difficoltoso da affrontare.

Ottimi anche i dolci della Paciotta che ha ancora il veleno dentro per la 30 del mare, che con questi manicaretti ha addolcito il suo livore per il "tipo" in bicicletta che la prossima volta consiglieremo di pedalare senza "sella" ...

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato, che hanno aiutato, che hanno permesso di vivere un'altra grande giornata di sole insieme !!!

Siamo tanti, ci piace partecipare e ci inizia a piacere anche di vincere!!!

Tra Passato e Presente la Hunger Run 2013!!

di Stefano Severoni, 21/10/2013



Dal 2006, ogni anno l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), il Fondo internazionale per lo sviluppo agricolo (IFAD), il Programma alimentare mondiale (WFP) e Bioversity International, con i partner tecnici G. S. Bancari Romani, organizzano la **Run for Food**, evento di sensibilizzazione e raccolta fondi nel centro storico di Roma.

Questa corsa competitiva di 10 km e non competitiva/camminata di 5 km ha avuto anche il sostegno di Roma Capitale e FAO Staff Coop, oltre che di altri partner. Tale evento è organizzato anche da circa venti Paesi nel mondo.

Dall'edizione del 2012, questa corsa è stata nominata "**Hunger run**" al fine di rappresentar meglio l'obiettivo delle Organizzazioni Internazionali a Roma, cioè di eliminare la fame cronica nel mondo: ciò include altresì un cambiamento da un punto di vista grafico.

Oggi, centinaia di milioni di persone nel mondo sono cronicamente affamate e malnutrite. I progressi della scienza e della tecnologia forniscono i mezzi necessari per eliminare la fame, ma ciò richiede l'impegno e il coinvolgimento di tutte le persone, governi, organizzazioni e imprese, in tutti i Paesi del mondo.

FAO, IFAD, WFP e Bioversity International, credono che lo sport possa contribuire a mobilitare la volontà, le decisioni e le risorse necessarie per portare a dei cambiamenti. Ecco perché le Agenzie, assieme al G. S. Bancari Romani, Expo Milano 2015, Roma Capitale, Regione Lazio, Acea, Youth and United Nations Global Alliance (YUNGA), Comitato Regionale FIDAL Lazio, United Nations Federal Credit Union (UNFCU), Associazione Centro Turistico Studentesco Giovanile (CTS) e Radio Dimensione Suono, hanno unito le forze per organizzare l'Hunger Run, intesa a combattere contro la fame e l'estrema povertà.

I fondi che sono stati raccolti dalle iscrizioni alla Hunger Run 2013 andranno a sostegno di un progetto di allevamento del bestiame in una scuola in Sudan.

Le strade nel centro storico di Roma sono state chiuse al traffico nella mattina di domenica 20 ottobre, dopo le manifestazioni del giorno precedente, in cui da piazza San Giovanni a Porta Pia, un lungo fiume di gente ed una minoranza violenta hanno manifestato contro precarietà ed austerità.

La partenza è stata data alle ore 10 da viale Terme di Caracalla vicino allo stadio Nando Martellini. La giornata nuvolosa e non eccessivamente calda ha consentito agli atleti di esprimersi al meglio. Il percorso abbastanza pianeggiante, con transito in viale delle Terme di Caracalla, piazza di porta Capena, via del Teatro Marcello, piazza Venezia, via dei Fori Imperiali, via delle Terme di Caracalla, viale Aventino, piazza Albania, viale Aventino, piazzale di Porta Capena, largo Vittime del Terrorismo, viale Guido Baccelli. L'arrivo all'interno dello stadio di atletica Nando Martellini. La difficoltà principale è il tratto in sampietrino, che un po' ostacola l'azione del corridore, con i piedi insidiati da possibili vesciche.

Nella precedente edizione del 21 ottobre 2012, aveva vinto Daniele Troia della Running Club Futura con il tempo di 32'54". Al traguardo 1.451 classificati.

Nell'edizione 2013 ha vinto invece Elias Embaye della LBM Sport Team con il tempo di 31'57". L'atleta ha preceduto il vincitore dello scorso anno, Daniele Troia, che però, pur giungendo secondo, si è migliorato: 32'09" il suo tempo. **Tra le donne vittoria di Annalisa Gabriele**, 14esima assoluta: 36'36" il suo tempo, poco superiore ai 3'30" al km.

All'interno dello stadio sono stati allestiti stand, per sensibilizzare la tematica proposta dalla giornata. Sulla sinistra, le postazioni delle varie società laziali, che già erano state impegnate il giorno prima nella staffetta a Villa Borghese. Altrimenti l'Hunger Run 2013 avrebbe avuto ancora più dei 1417 classificati dell'edizione 2013, 34 in meno dell'anno precedente.

Stefano Severoni

FONTE: www.hungerun.it

Week End nel Chianti Shire

di Ettore Golvelli, 22/10/2013



Chapeau. Giù il cappello ragazzi perché oggi ci troviamo in una delle regioni più belle d'Italia: **la Toscana**.

E precisamente sulle **colline del Chianti**, piccola catena montuosa a cavallo fra Firenze, Siena ed Arezzo, che offre, oltre a cultura e storia, panorami incredibili da mozzare il fiato.

Ed è qui che il **podismo solidale** dei soliti pochi inossidabili atleti si è trasferito per partecipare all'Ecomaraton del Chianti, per assaporare, in una tipica giornata autunnale, la

dolcezza di questi luoghi attraversando vigne, campi coltivati, lunghe file di cipressi ma soprattutto gustare il sapore genuino nelle strade dei borghi della zona.

Ci troviamo nel territorio della Berardenga ed esattamente a **Castelnuovo della Berardenga**, piccolo centro medioevale dove ancora adesso sono conservate splendide opere realizzate in quel periodo di tempo.

Troviamo infatti lo splendido vicolo dell'Arco, caratterizzato da ripide scale in pietra e sormontato da un arco timpanato con un bellissimo rilievo;

la splendida chiesa di S.Giusto e S.Clemente, in stile neoclassico, e quello della Madonna del Patrocinio, che conserva una venerata Madonna in terracotta invetriata. Ma Castelnuovo ha ancora tante cose altrettanto belle. Qui si possono degustare i vini in molte enoteche e assaporare l'arte norcina del Chianti che produce salumi dal sapore indimenticabile. E i formaggi...Esiste anche un'ottima macelleria famosa per l'ottima bistecca fiorentina che viene tagliata decantando la Divina Commedia.

Qui potrete anche perdersi dolcemente passeggiando tra le splendide viuzze del centro ammirando le arti contadine del paese e, nel contempo, sorteggiare un bicchiere di ottimo vino e tenendo un buon panino nell'altra mano.

Ma veniamo alla corsa.

L'anteprima della partenza è piacevole anche perché accompagnata dalle battute di un allegro Gelindo Bordin in veste promozionale di prodotti sportivi.

Si parte da Piazza Marconi e si percorre un lungo viale che ci porta verso la superstrada per Siena. Dopo aver superato il colle Casale si arriva a Casalino dove ci aspetta il primo spettacolare panorama dell'Ecomaraton del Chianti.

Siamo nelle Crete Senesi, un lembo di Toscana diviso tra sei comuni (Asciano, Buonconvento, Monteroni, Rapolano, S. Giovanni d'Asso e Trequanda) tutti in provincia di Siena. Creta in Toscana è sinonimo di argilla, quell'argilla che due milioni di anni fa era in fondo al mare che una volta si estendeva da S. Gimignano fino ad Orvieto. E infatti l'attuale composizione del terreno è data proprio dalla sedimentazione dei composti di questo mare...ricchissimo di conchiglie fossili.

E oggi, che il mare non c'è più, dal processo di dilavamento del suolo si sono generati sia i "Calanchi" che le "Biancane". I Calanchi si sono sviluppati verticalmente e a volte anche come un ventaglio completamente aperto. In effetti sono solo delle profonde cicatrici franose prodotte dall'azione di dilavamento delle acque pluviali. Le Biancane sono invece delle depressioni a forma di cupoletta alte 10-15 metri, senza alberi ma coperte di vegetazione. Calanchi e Biancane convivono entrambe nello stesso splendido ambiente.

Per me che corro attraverso le Crete è come fare un viaggio nella propria anima; "navigare" tra queste onde di terra fa provare la sensazione di trovare dei luoghi che "parlano" con il respiro del vento e con la magia di luci imprevedibili che solo nel Chianti l'autunno può dare, con tutti quei colori che normalmente sono presenti in questi posti.

Qui dove le vigne incedono verso un ruggine che si mescola con il colore stesso della terra, dove il verde argentato degli ulivi si staglia contro il grigio delle colline e mentre i Calanchi assumono connotazioni quasi traslucide, i boschi circostanti sono un'esplosione di verdi, di rossi, di marroni cupi...insomma un vero spettacolo della natura.

Si continua a correre. Inizia una strada di campo costeggiando uno splendido terrazzamento di vigneti. Sono i vigneti della tenuta Ghigi Saracini. La villa è veramente bella. Costruita nell'Ottocento è circondata da uno splendido giardino all'italiana e da un parco all'inglese. La villa fu voluta dal conte Guido Saraceni, grande cultore della musica e fondatore dell'Accademia Musicale Chigiana di Siena.

Si continua a correre. Dopo una breve salita si arriva al borgo della Gustriconca e dopo una discesa si giunge nel podere della Nebbina dove incontriamo coltivazioni di vigne e ulivi che sono tipiche del Chianti. Qui dov'è la natura disegna i suoi pendii e le sue valli sospese nel tempo, la sapienza e la straordinaria volontà dei contadini toscani hanno letteralmente plasmato la terra perfezionando la natura e fondendola con dolci declivi di vigneti e colline uniche e armoniose.

Non vi è dubbio che il prodotto più famoso del Chianti è il "nettare degli Dei", ma qui il vino Chianti viene ancora prodotto seguendo tradizioni e maestria dei tempi lontani dove l'uomo, in perfetta armonia con la natura, coltivava le colline e seminava la terra pazientemente, con l'unico scopo di ottenere i suoi frutti e i raccolti migliori.

Si continua a correre. Si sale e improvvisamente ci ritroviamo all'inizio di una scalinata lunga duecento metri, da fare tutta. Qui sorge su di un terrapieno rialzato sulla sommità di una collina che domina l'intera vallata circostante, la Fortezza di Montegiachi. E finalmente un bel ristoro organizzato dagli amici del Gruppo Podistico Bellavista. Visto da questa altura, e le alture certo non mancano, l'argento degli ulivi, la verde geometria delle viti, le strade sottolineate dai cipressi, le gialle ginestre ai limiti dei boschi, formano quadri tanto suggestivi e armonici da far supporre uno o una sola ispiratrice.

Si continua a correre. Si scende e si passa per l'interno dell'Azienda La Lama, il frantoio di Montecucco, il mulino di Sesta, Villa Sesta, e poi pian piano si sale per Borgo Campi, il punto più alto del percorso (630 metri) e qui si può ammirare uno splendido panorama dove spicca in modo particolare il piccolo mondo dei borghi del Chianti. Essi sono i custodi della storia di questo territorio e racchiudono entro le loro antiche mura i laboratori di un tempo: le botteghe dei sarti che si affacciano sulla strada, le cantine basse scure e profonde piene di sugheri, carta, fiaschi; le genuine norcerie con l'antica arte

dell'insaccatura artigianale con aglio e spezie al posto di conservanti. Tutti inestimabili tesori dell'antica tradizione.

Qui interi secoli di lavoro a mano raccontano la storia di questo territorio di antiche origini dove sopravvivono le botteghe artigiane, dove si lavora ancora secondo tradizione ferro battuto, marmo, legno, vetro soffiato, creta, travertino.

Si continua a correre. Dopo un paio di chilometri si entra nella tenuta di Arceno e poi si passa per Casale Casanova, Casale Palazzaccio, casale Pancale, tutti bei casali per la maggior parte ristrutturati ed abitati a residenza privata ma un tempo erano le abitazioni dei contadini e fattori che lavoravano presso Arceno. In questi casali è ancora possibile trovare tracce del passato che ricordano la vita familiare condotta e la comunità che viveva nei tempi passati. Qui è possibile ritrovare il forno ove si cuoceva il pane, le piante che ancora adesso sono ricordate da vecchi residenti per la bontà dei suoi frutti. Questi alberi vivono ancora e crescono in serena tranquillità tra i vigneti, ricordando a tutti i passanti la storia della tenuta. Una storia che risale agli Etruschi e delle sue radici, fino agli ultimi proprietari. E la gente che ci abita e lavora oggi rappresenta l'ultimo anello di una serie che ci riconnette ad antiche tradizioni che vanno ricordate ma soprattutto rispettate.

Si continua a correre. Dopo aver costeggiato questi meravigliosi casali finalmente raggiungiamo la strada che ci condurrà fino al meraviglioso Borgo di S.Gusmé. È un borgo molto panoramico e dal suo colle che domina la vallata circostante si riconosce facilmente Siena, nel cui profilo inconfondibile si riconoscono la Torre del Mangia (alta 88 metri) e il Duomo. Entrambi sono della stessa altezza perché simboleggiano il raggiunto equilibrio tra il potere celeste e quello terreno, senza che nessuno dei due superi e si imponga sull'altro. Della struttura originale di S.Gusmé rimangono oggi parti delle possenti mura di fortificazione e le due porte d'ingresso. S.Gusmé è davvero piccolo ma estremamente grazioso e ben tenuto. Non ci sono musei o monumenti, pochissimi negozi. Ed è proprio questa la sua bellezza, un fascino di un paese di altri tempi, dove il tempo si è veramente fermato. All'ingresso del paese c'è una interessante statuetta di terracotta raffigurante un uomo intento ad espletare i suoi impellenti fabbisogni quotidiani. Accanto alla statuetta una sapiente scritta che, sintetizzando al massimo, dice che l'uomo, normale o importante che sia, è uguale a tutti gli altri nelle sue quotidiane funzioni.

La statuetta fu battezzata "Luca Cava" e la scritta è di Silvio Gigli, noto giornalista senese, cronista del palio di Siena, presentatore radiofonico, il più famoso speaker degli anni sessanta.

Si continua a correre. Si ritorna verso la tenuta di Arceno e si entra finalmente al **mitico viale cipressato lungo un chilometro**, una strada bianca costeggiata da spettacolari cipressi per un lungo rettilineo con la parte finale in salita. Per fortuna che alla fine della salita c'è un ottimo ristoro molto allegro che ci dà l'idea di partecipare ad una festa. Si prosegue e si esce dalla tenuta di Arceno e dopo aver guardato il torrente Ombrone è smarcata l'ultima estenuante salita si arriva finalmente al traguardo di Castelnuovo.

E questo è il Chianti: castelli, borghi isolati e piccoli paesi, case coloniche, pievi, ville rinascimentali spesso seminascosti da boschi e valli, strade che inseguono l'allegria morfologia di una terra molto riservata e orgogliosa del suo sangue blu. Non ci sono icone come piazze o cattedrali che identificano questo territorio ma solo intimi angoli come quel cipresso, un vecchio podere, la curva di quella strada bianca.

Oppure sensazioni forti come il profumo di un formaggio sugli scaffali di un negozio, il rilassante calore delle acque termali, la mistica semplicità di una piccola pieve romanica. Questi posti sono il trionfo dell'essenzialità e dell'armonia, un'armonia che ti entra dentro ed ha il potere di riequilibrare le energie. Dove emozioni e sensazioni si trasformano e si dilatano nella calura dello spazio.

In passato questo splendido territorio è stato un continuo campo di battaglia e scaramucce tra i litigiosi potenti del posto che si contendevano queste terre. Basta pensare alla battaglia di Montaperti, un posto vicinissimo a Castelnuovo, dove Guelfi e Ghibellini si affrontarono e lasciarono sul terreno più di diecimila morti, abbandonandoli per tanto tempo alle fiere e alle bestie selvagge, senza sepoltura.

Oggi la battaglia è ricordata solo da un opinabile piramide a memoria dell'odio di parte per la politica di due fazioni eternamente nemiche.

Per fortuna quando i signori medioevali cessarono di guerreggiare, queste vallate sono state disboscate dai saggi contadini locali e rese adatte all'agricoltura: boschi di castagne e querce, ma soprattutto campi di olivi e viti, tutte coltivazioni di qualità altamente specializzata che contribuiscono ancora oggi alla ricchezza di questo meraviglioso territorio che si chiama Chianti.

Ciao e buoni chilometri a tutti i podisti.

Correndo in Emilia

di Antonello Busto, 25/10/2013



Correndo in Emilia

Lo scorso anno dopo aver visto in TV la **maratona di Carpi** sono rimasto colpito da quel evento e quei luoghi che ancora avevano le ferite aperte dal terremoto e cercavano un po' di riprendersi anche mantenendo in piedi un evento come la Maratona.

Leggendo le iniziative sul nostro sito per gli amici di Finale... confesso che mi sono incuriosito il passaggio poi dentro la **Accademia militare di Modena**, toccare la terra di **Ferrari** sono stati gli incentivi che mi hanno spinto a partecipare questo anno alla gara regina 42,195 mt di passaggi verso Carpi.

La partenza è stata data a **Maranello** davanti il museo Ferrari addirittura prima della partenza ho potuto vedere una parte del museo e seguire la gara di F1 che si teneva in diretta TV.

Con qualche minuto di ritardo siamo partiti e con lo srotolarsi del gruppo sono stato individuato da alcuni **podisti Gialli della podistica di Finale Emilia che riconosciuta la canotta Orange mi delegavano di salutarvi tutti.**

Arrivato a **Modena** il passaggio dentro l' 'accademia con i cadetti schierati e il tricolore in cima al pennone mi ha lasciato per un attimo lì a ricordare i passati militari e un brivido lungo la schiena.

Non sono mancati gli incitamenti e addirittura un omaggio a **Luciano Pavarotti da parte di un locale di Modena.**

A **Soliera** terminava la seconda tappa per i runners che avevano scelto questa distanza attraversando un ponte e il palazzo ci si tuffava per il finale, gli ultimi km scivolavano via e arrivato a **Carpi** mi ritrovo a vivere un arrivo da protagonista con la piazza che ti incita lo speaker che prima mi chiama per nome poi mi incita e.... riconoscendo la mitica canotta Orange udite o meglio leggete racconta della nostra squadra della nostra mission e che lo scorso anno era con i nostri Orange durante l' intervento a Finale Emilia.

Peccato che ero lì da solo avrei voluto che foste tanti a ricevere questo tributo a la nostra squadra.

Insomma una maratona per me nuova e con finale in sorpresa !!

Saluti Orange

Antonello Busto

Parigi, questa volta con il sole!

di Giovanni Calvano, 30/10/2013



Sotto la Torre Eiffel crepes-nutella party

Ci sono gare che ti lasciano ricordi ed esperienze particolari, **che rimangono impresse nella tua mente e nel tuo cuore** ed il solo ricordarle ti suscita un vortice di forti emozioni e piacevoli sensazioni; questo è quello che ho provato 12 mesi fa quando ho partecipato alla 20 Km di Parigi.

Con lo spirito e la voglia di voler riassaporare e godere ancora di quei momenti, ho voluto così ripetere l'edizione del 2013 di questa bellissima corsa.

Si correva la Domenica 13 Ottobre, e nonostante Ottobre sia un mese notoriamente a rischio mal tempo a quelle latitudini, l'anno scorso pioggia continua dal 1° all'ultimo Km, quest'anno il Dio Apollo è stato benevolo ed ha reso ancora più bella l'esperienza a tutti i 23.000 corridori, edizione all'insegna del sole e del cielo azzurro.

Superfluo quindi commentare e soffermarsi sulla bellezza di correre con il sole per le strade prive di auto nel cuore di Parigi, tra le sue più belle ed affascinanti Rue ed Avenue, stracolme di parigini e di turisti che ti incitavano, ti davano coraggio (era comunque una 20 Km) o magari solo ti salutavano;

l'organizzazione è stata inoltre pressoché perfetta, il countdown della partenza è stato dato a suon di musica dal Dj parigino Bob Sinclair, praticamente siamo partiti tutti ballando ad ogni Km era poi organizzato una sorta di mini-show, si alternavano così musicisti, clown, cabarettisti, ballerini, cornamuse scozzesi, danzatori di capoeira e tai-chi.

Dulcis in fundo, nel vero senso della parola, alla fine crepes-nutella party sotto la Torre Eiffel e poi tutti in una grande palestra, accessibile solo ai partecipanti, per un piacevolissimo e rigenerante massaggio.

Come l'anno scorso mi voglio ripetere nel consiglio alle amiche e amici Orange, fateci un pensiero, se potrete, a partecipare ad una delle prossime edizioni, un bel weekend parigino

per visitare la città e poi domenica correre la 20 Km, **che più che una "quasi" mezza maratona ha più i toni di una festa dello sport e della città.**

Una fetta di cielo 2

di Romano Dessì, 31/10/2013



Cari amici solidali, l'annullamento della Corri Cures ha fatto in modo che mi ritrovassi a Belmonte Reatino, per la scalata a Belmonte.

La gara quasi totalmente in salita con brevi tratti in discesa, per me ha avuto un sapore molto particolare. Partito dalla mia solita ultima posizione, la stessa fetta di cielo che mi aveva accompagnato l'anno prima, lo ritrovavo lì, che mi salutava e mi accompagnava per lunghi tratti. A me la solitudine non fa paura, anzi, mi aiuta a rivedere tutto quello che ho fatto di brutto e di bello. Come sapete ho iniziato a fare volontariato alla Caritas di Colle Oppio, e ho iniziato il corso per volontari, da quando frequento la mensa dei poveri credo che il mio modo di pensare sia molto cambiato, perché prima pensavo agli ultimi di una gara, ora, penso anche agli ultimi della vita.

Gente diseredata, che non ha nulla da perdere e nulla da guadagnare. Credo che in tutte le realtà che la Caritas ci propone ci siano persone che hanno bisogno d'aiuto, e che la loro fetta di cielo se la sono guadagnata stando in terra, perché il loro inferno di dantesca memoria l'hanno vissuto qui. Mentre scalavo quelle salite, mi venivano in mente tutte quelle facce che ti sorridevano o maledivano perché non li avevi accontentati, non dandogli dei fazzoletti di carta. A me piange il cuore dover rifiutare un aiuto, penso "Dopotutto sono solo dei fazzoletti di carta" ma le direttive sono di darne tre a persona, e che se finiscono non ci sono più per nessuno, allora ti ritrovi a dire un no, che vorrebbe essere un si.

Mi sono accorto che nonostante la mia invisibilità, qualcuno si è accorto di me e quando mi vede nella sala vassoi mi viene a salutare. Mentre quella fetta di cielo mi passava sulla testa, ripensavo alla Vivi Fiume che abbiamo corso sulle rive del Tevere, e lì ho detto che per la prima volta abbiamo visto gli uomini e le donne invisibili, mi veniva in mente la Vivicittà a Rebibbia con un gruppo di detenuti abbiamo corso insieme facendogli dimenticare per un momento che non esistevano muri o recinzioni, sentendosi liberi di correre o camminare e per qualcuno anche di tagliare il percorso. Mentre salivo su per quella salita quella fetta di cielo mi domandava "Perché lo fai ? " Io non sapevo che rispondere, ma, poi mi è venuta una risposta "Lo faccio, perché il mio volontariato è libertà di azione e di pensiero."

Nessuno mi ha imposto di venire qui, è stata una mia libera scelta, di aiutare, servire? Non lo so. E mentre pensavo a queste cose quella fetta di cielo applaudiva la mia iniziativa, e mentre pensavo la gara inesorabilmente terminava, e io salutavo quella fetta di cielo dicendogli "Arrivederci all'anno prossimo, sperando di poterti rivedere."

Con questo vi saluto sperando di non avervi annoiato,
il vostro marciatore Romano

Avvisi

Corri per il Verde 2013

di Marco Taddei, 26/10/2013



Roma, 10 dicembre 1978 - Corri per il verde al Parco degli Acquadotti.

La corsa podistica principe dell'Uisp Roma, giunge quest'anno alla 42a edizione.

Nata dall'idea di Giuliano Prasca, al fine di denunciare e combattere l'abusivismo edilizio imperante nella Roma degli anni Settanta, Corri per il Verde ha conservato la sua connotazione di manifestazione che vuole coniugare sport ed ambiente, divenendo la corsa podistica più longeva di tutto il Centro Italia.

In occasione della presentazione della 40a edizione, Gabriella Stramaccioni, coordinatrice nazionale di Libera, ricordò che iniziò la sua carriera di atleta proprio con Corri per il Verde:

«Arrivare a festeggiare la quarantesima edizione è un traguardo importante, in mondo in cui tutto si consuma molto velocemente.

Libera lotta da anni contro tutte le mafie e noi crediamo che in questa manifestazione si corra anche per costruire un'Italia più democratica e giusta, realizzando un impegno quotidiano, che va rinnovato di giorno in giorno».

Quattro saranno le tappe dell'edizione 2013, quattro parchi romani poco conosciuti dal grande pubblico, e che l'Uisp desidera fare scoprire ai romani di tutte le età e velocità.

Ecco il dettaglio delle tappe:

1) Domenica 3 novembre:

Riserva naturale Valle dell'Aniene - via A. Benigni. Si estende alle spalle della Torre di Rebibbia si estende che per la sua vasta estensione (620 ettari). Attraversa la via Nomentana, la Tiburtina e giunge fino alla confluenza tra l'Autostrada Roma-l'Aquila ed il G.R.A.

2) Domenica 24 novembre:

Tenuta mistica, splendido parco agricolo tra la via Prenestina e la via Casilina. Vi sono aree agricole che conservano il caratteristico paesaggio dell'agro romano con antichi casali, campi e importanti resti romani.

3) Domenica 1° dicembre:

Villa Guglielmi. Il parco pubblico Villa Guglielmi è al centro del paese di Fiumicino e rappresenta il punto di incontro per gli amanti della corsa e del jogging.

4) Domenica 15 dicembre:

Parco delle Sabine - via Carmelo Bene, a 500 m dalla rotonda di via Musumeci Greco. Venendo dal Grande Raccordo Anulare, all'altezza del Centro commerciale Porta di Roma, prendere direzione Roma, la prima strada a destra è via Carmelo Bene.

Distanze:

Maschile Junior - Promesse - Amatori: km 6

Maschile e Femminile Allievi/e-Juniores F-Promesse F-Amatori F: km 4

Cadetti/e: m 1'800

Ragazzi/e: m 1'500

Esordienti: m 1'200

Pulcini: m 600

Mini Cuccioli: m 300

E allora Orange, iscriviamoci per vivere il piacere di una bella campestre, unendo i voleri dello sport a quelli della difesa del territorio.

Corri per il Parco delle Sabine

di Maurizio Zacchi, 24/09/2013



Cari orange, torno a scrivere per il terzo anno un avviso gara, mettendoci un po' di sentimento personale.

Si tratta di una gara che si corre in quello che considero il "mio parco", il luogo dove si è sviluppato il mio personale rapporto con la corsa, quello che mi avrebbe portato poi al faticoso incontro con la grande famiglia della **Podistica Solidarietà**.

Una gara che si corre nel **Parco delle Sabine**, un'oasi di verde in una zona periferica nel quadrante nord-est di Roma. Un vero regalo per la cittadinanza di una zona abituata a confrontarsi con il caotico traffico cittadino.

Il Parco delle Sabine è un parco incantevole, un vero paradiso per podisti e camminatori. L'estate manca ancora una barriera seria per il sole, in attesa che gli alberelli raggiungano un'altezza decorosa, ma in autunno è un luogo amarevole.

Penso sia importante che ogni oasi di verde venga valorizzata e diventi un vero patrimonio della cittadinanza, tutta, perché queste aree contribuiscono ad ossigenare tutta la città.

Ecco perché mi appello un po' a tutti i miei fratelli orange chiedendogli di partecipare a questa gara che aiuta a dare valore a questo Parco e a mettere sull'attenti tutti quanti gli amministratori, ribadendo che il verde serve per correre, per camminare, per respirare.

La **Maratonina di S. Alberto Magno** è una gara "a passo libero", anche se con classifica e premi, una gara giunta alla **29a edizione**, ma che per il quarto anno si correrà nel **Parco delle Sabine**, al riparo dalle macchine strombazzanti.

Negli ultimi anni è passata sotto la regia di **Carmine Petracca**, un bravissimo podista, che con amore e impegno si è dedicato a questa impresa. Lo scorso anno sono stati ben 50 gli orange che mi hanno affiancato in questa gara e sono convinto che tutti loro ne conservino un buon ricordo.

Per evitare sovrapposizioni con altre gare, l'edizione 2013 si correrà di sabato pomeriggio. Grazie a questo spostamento ci siamo garantiti anche la presenza del nostro Presidente Pino Coccia.

Si corre **sabato 16 novembre** su un percorso di **6,8 km**, per la maggior parte speso nei vialetti del Parco e quindi caratterizzato da morbidi saliscendi, ma anche da qualche "strappetto" interessante. Si parte alle ore **15.30** da **via E. Zago**, con ritrovo fissato per le ore **14.00**.

La quota di iscrizione è di soli 6€. Premi assoluti per i primi 3 uomini e le prime 3 donne, e per i primi 3 di ogni categoria (prime 5 per le categorie femminili).

Questa gara è stata inserita sia nel **Criterion Top Orange**, sia nel **Trofeo Podistica Solidarietà**.

Fratelli orange vi aspetto a Porta di Roma, nell'incantevole Parco delle Sabine.

Due metri ed 1 centimetro

di Mario Tannoia, 05/11/2013



Sara Simeoni

2,01 partiamo da questo numero.

Mettiamoci vicino ora un ordine di misura, accanto al 2 una m che sta per metri, accanto a 01 un cm cioè centimetri, ecco allora che 2,01 inizia ad avere un significato: 2 metri ed 1 centimetro come il record del mondo del salto in alto femminile ottenuto dalla grande, grandissima **campionessa Sara Simeoni nel 1978**.

Cosa c'entra questo 2,01 con la nostra gara di Solidarietà per il Servizio di Assistenza domiciliare ai malati di AIDS della Caritas? Ebbene abbiamo appena saputo che **per la seconda edizione della RUNAID's testimonial del nostro evento sarà proprio la campionessa Olimpica e del mondo Sara Simeoni** che con grande generosità ha accettato di sostenerci in questa iniziativa di vita e di sport in favore degli ultimi.

Sarà un onore grandissimo averla in mezzo a noi il 24 novembre per testimoniare l'importanza che lo sport e uno stile di vita sano possono avere anche quando si parla di malattie così difficili e purtroppo sottovalutate.

Sarà Lei che premierà il primo uomo la prima donna assoluti e la prima squadra con le medaglie con cui il Presidente della Repubblica sostiene e omaggia l'iniziativa RUNAID's alla sua II edizione.

Come vedete sono tantissimi i motivi non solo per correre ma anche per coinvolgere amici runner di altre squadre, oltre naturalmente a parenti, amici, colleghi che potranno cimentarsi nella passeggiata non competitiva di 2 km, per far sì che questa nostra gara possa fornire un contributo concreto al Servizio di Assistenza domiciliare per i malati di AIDS della Caritas; il ricavato verrà infatti devoluto alla Caritas di Roma per l'acquisto di materiale sanitario specifico per le cure prestate silenziosamente ai pazienti dal Servizio di Assistenza Domiciliare Sanitaria.

Orange vi aspettiamo!!!

RUNAID's II, Podistica e Caritas ancora insieme

di Mario Tannoia, 12/10/2013



Patrizia Arianna organizzatrice dell'evento premia uno dei ragazzi del progetto Filippide

Domenica 24 novembre 2013,

un piccolo gruppo di uomini e donne che tutti i giorni si adoperano in silenzio per aiutare gli ultimi ed una grande società sportiva solidale organizzano la

II^ edizione della corsa solidale RUNAID's.

Il piccolo gruppo è l'**equipe socio-sanitaria del Servizio di Assistenza Domiciliare per i malati di AIDS della Caritas di Roma, la grande società sportiva solidale siamo noi, le donne e gli uomini della Podistica Solidarietà.**

Stiamo unendo le forze e l'entusiasmo perché attraverso questo bellissimo sport che tutti noi pratichiamo con gioia e passione possa passare un messaggio che inneggia ad uno stile di vita sano come prevenzione a malattie come l'AIDS.

La gara è anche un modo per essere per un giorno volontari speciali per la Caritas mettendo a disposizione le nostre gambe, i nostri polmoni ed i nostri cuori per cercare di raccogliere fondi utili per l'acquisto di materiale sanitario utilizzato dal Servizio di Assistenza Domiciliare nella sua attività quotidiana.

Gli ingredienti di questa gara sono l'essenza stessa della Podistica Solidarietà, sono i nostri valori ed il motivo per cui 1100 atleti hanno scelto di indossare la canotta arancione con impresso sul petto un cuore che corre .

Quel giorno, come lo scorso anno, potremo correre anche con il **red ribbon**, il fiocco rosso simbolo della lotta all'aids.

Anche la Presidenza della Repubblica ha sposato la nostra causa ed ha offerto delle speciali medaglie all'iniziativa che saranno assegnate ai primi assoluti maschili e femminili ed alla la prima società che parteciperà con il maggior numero di atleti: riconoscimento che non possiamo certo farci sfuggire!!

La gara è inoltre patrocinata dall'Istituto Superiore di Sanità e dall'Istituto Nazionale per le Malattie Infettive "Lazzaro Spallanzani", nonché dal CONI e dalla FIDAL.

La Polizia di Stato, in particolare, con l'adesione del suo Gruppo Sportivo Fiamme Oro parteciperà all'evento.

Molto è il lavoro da fare per ricevere nel migliore dei modi tutti gli atleti che parteciperanno alla nostra gara e tutti gli amatori che vorranno correre la gara non competitiva che si snoderà interamente all'interno del parco di Villa Glori. Iscriviamoci allora non solo alla gara ma anche alla task force, saremo per un giorno podisti-volontari portatori sani di un sorriso e di un aiuto concreto per chi nell'ombra soffre tutto l'anno. **Presso la nostra sede sono a disposizione dei blocchetti per prendere le iscrizioni alla non competitiva che potrete distribuire tra i vostri amici, colleghi e parenti.**

Volantino con regolamento Locandina RUNAID's

Dove posso soggiornare a Firenze?

di Daniel Peiffer, 07/07/2013



Riceviamo e pubblichiamo l'offerta del nostro amico **Daniel** per un soggiorno a Firenze in occasione dell'omonima Maratona :

FIRENZE MARATHON 24 novembre 2013

Convenzione Hotel per atleti della Podistica Solidarietà

Hotel ROMA (**) Centro città**

Si trova a 300 mt. dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, Posizione strategica per i Maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza

Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigo-bar - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.) -

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incl. buffet breakfast

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

Euro 150,00 Euro 110,00 Euro 185,00 Euro 210,00

Tassa di soggiorno (da regolare direttamente in Hotel. € 4,00 per pers/per notte)

Hotel Residenza Fiorentina (*) Centro città**

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

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

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incl. buffet breakfast

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

Euro 130,00 Euro 80,00 Euro 165,00 Euro 190,00

Tassa di soggiorno (da regolare direttamente in Hotel. € 3,00 per pers/per notte)

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

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a me, per altri consigli su Firenze, evtl. con sistemazioni anche in altre strutture di ospitalità, escursioni, ristoranti o guide.

Ciao

Daniel

DP TRAVELSERVICE T.O

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

Fax: 06/90479707

E.Mail: dp.travel.service@inwind.it

*offerta valida, salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 31/07/2013 con invio di una prima situazione prenotazioni 31/07/2013

Una gara per.....Solidarietà

di , 29/10/2013



Siamo un'Associazione Sportiva Dilettantistica di RUNNING, denominata **Associazione Sportiva Dilettantistica LIBERTY ATHLETIC**".

Nel nostro statuto è scritto: "Art. 2 - Scopo : L'associazione è apolitica e NON HA SCOPO DI LUCRO.

Annualmente, la domenica prima del fine settimana natalizio, quest'anno DOMENICA 15 DICEMBRE, SIAMO SOLITI ORGANIZZARE A CIVITAVECCHIA UNA GARA PODISTICA DI SOLIDARIETA' DENOMINATA LIBERTY RUN CHRISTMAS, competitiva di 10Km e non competitiva di 3 km con la partecipazioni anche di Atleti iscritti al Comitato Italiano Paralimpico, che vede mediamente la partecipazione di 500 ATLETI.

Ogni anno, **L'INTERO RICAVATO DELLA MANIFESTAZIONE, DA ISCRIZIONI E SPONSORIZZAZIONI, VIENE DEVOLUTO IN BENEFICIENZA SUL TERRITORIO, in termini di materiali didattici e riabilitativi per Associazioni di solidarietà che lavorano con disabilità fisiche e psichiche e, visto il periodo natalizio, di pacchi dono con generi alimentari, per famiglie bisognose.**

Grazie anche alla divulgazione della manifestazione nei siti specializzati (tra cui www.mariomoretta.it, www.maratoneta.it, ecc.) e sui più diffusi social network, siamo lieti di veder crescere di anno in anno questo nostro appuntamento di SPORT E SOLIDARIETA', in termini di Atleti partecipanti, pubblico a contorno, Aziende e Associazioni no profit nell'ambito della solidarietà sociale, coinvolte nell'organizzazione.

Per quanto sopra siamo oggi a verificare anche la vostra disponibilità a PARTECIPARE CON I VOSTRI ATLETI, PER CRESCERE IN QUESTO NOSTRO PROGETTO CHE VUOLE DIVENTARE SEMPRE PIU' UN GRANDE APPUNTAMENTO DI FATTIVA SOLIDARIETA', ATTRAVERSO UNO SPORT DI LARGA DIFFUSIONE SOCIALE.

Ringraziando per l'attenzione, rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento, e auspicando un favorevole riscontro, l'occasione ci è gradita per porgere i nostri più cordiali saluti.

ASD Liberty Athletic Civitavecchia

Regolamento

Domenica 15 dicembre 2013

RITROVO: Zona Industriale di Civitavecchia - Via Guerriero Nenna n. 5 - ore 08.00

PARTENZA: Ore 10.00

L'ISCRIZIONE si potrà effettuare al prezzo di 8 euro - tramite e-mail a Libertyathletic@libero.it entro venerdì 13 dicembre. Il bonifico potrà essere effettuato utilizzando il seguente codice iban: IT330613039040100000000239. Sul posto sino a 30 minuti prima della partenza della gara al prezzo di 10 euro.

IL PACCO GARA verrà consegnato ai primi 500 iscritti

IL PERCORSO della gara si svolgerà su un circuito stradale ondulato con rifornimento al 5 km.

IL TEMPO MASSIMO è di 1 ora e 45 minuti per concludere la gara.

RESPONSABILITA' ATLETI

Con l'iscrizione alla gara i partecipanti dichiarano: di conoscere ed accettare il regolamento e di sollevare l'organizzazione da ogni e qualsivoglia responsabilità in caso di incidente o altro che possa loro capitare durante e dopo la gara; di consentire l'utilizzo dei propri dati da parte dei soggetti coinvolti nell'organizzazione della manifestazione nel rispetto del d.lgs 196/03; di consentire l'utilizzo di fotografie, immagini filmate, registrazioni, derivanti dalla propria partecipazione alla manifestazione per ogni legittimo scopo, anche pubblicitario.

Durante la gara saranno garantiti: servizio medico, ambulanza, protezione civile PREMI

PREMIO SPECIALE: sarà premiato con materiale sportivo l'atleta che batterà il record della gara (il record delle edizioni precedenti)

NOTIZIE

La Mezza Maratona Del Lago Di Vico

di Giancarlo Di Bella, 30/10/2013



Carissimi Amici,

domenica 27 Ottobre ho avuto il piacere di partecipare ad una gara non facile: **La Mezza Di Vico ultima tappa del Circuito Forhans Cup.**

Il giorno prima mi vedo con il mio amico **Triatleta Dario Vaccaro** presso la Sede della Podistica per ritirare il mio pettorale, dove incontro il Mitico Presidente Pino!!

Approfittiamo per dare una piccola mano per distribuire i pettorali.

Al Mattino mi sveglio molto presto per vedermi sempre con il mio amico Dario che mi accompagna in macchina, a noi si unisce l'atleta **Michela Ciprietti**.

La Giornata si preannuncia bella ma molto umida...sulla strada una fitta serie di Banchi di nebbia fanno da padroni...Il Tempo scorre piacevole in loro compagnia....

Arrivati a Vico ci aspetta la nostra grande squadra!!!

Alla partenza siamo tutti tesi. Ma i risultati sono splendidi.

La Nostra atleta **Michela Ciprietti** si classifica 3.

La Nostra Podistica va in ex equo con i bancari, Il Nostro Dario alla sua prima esperienza sulla mezza fa un'ottimo Tempo.

Tutti i partecipanti ottengono il loro Personal Best!!!

Ringrazio tutti in particolare Fabiola, Gigi Martinelli e consorte, Lucia Perilli e Laura le Mie Pace....

Insomma una bellissima Giornata!!

Alla Prossima!!

Giornata Nazionale dello Sport Paralimpico

di Stefano Severoni, 03/10/2013



Alex Zanardi

Il 10 ottobre 2013

ci sarà la **Giornata Nazionale dello Sport Paralimpico** aprirà **Reatech Italia**, la rassegna dedicata a disabili, anziani e persone con esigenze speciali.

Tale evento dal 10 al 12 ottobre 2013 porterà nella città ospitante di Milano eventi, iniziative, prodotti, novità a riguardo di disabilità, spaziando dalla scuola, allo sport, alla salute, al viaggiare.

L'apertura, il 10 ottobre, sarà dedicata completamente allo sport. Infatti, sarà Reatech ad ospitare, presso le strutture del MiCo - fieramilanocity, l'VIII Giornata Nazionale dello Sport Paralimpico organizzata dal **CIP - Comitato Italiano Paralimpico**. Quindi spazio alle varie discipline sportive: basket, calcio, vela, arrampicata, tiro a segno, atletica, calcio balilla e tanto altro ancora, con dimostrazioni di alto livello aperte al pubblico.

«Siamo entusiasti di poter ospitare questo grande evento - afferma Francesco Conci, Direttore esecutivo di Fiera Milano Congressi organizzatore di Reatech Italia - e di poter contribuire ad un momento importante di formazione per tutti, soprattutto per i giovani: ci aspettiamo infatti, grazie ad un forte coinvolgimento delle scuole, oltre 8.000 studenti. Osservare il coraggio dei ragazzi che in carrozzina si sfidano a basket, la tenacia di chi, pur amputato, non rinuncia a correre, l'intuizione di un non vedente che riesce a fare goal è un'esperienza che fa crescere e che dà fiducia, che ci insegna che i limiti spesso sono mentali e non fisici».

La precedente VII edizione si è tenuta a Roma a piazza del Popolo l'11 ottobre 2012, con ospiti d'onore **Oscar Pellegrini, Oxana Corso ed Alessio Sarri**, con numerosi esibizioni sportive in mattinata, nello splendido scenario ai piedi di Villa Borghese.

In questa VIII edizione, durante il corso della manifestazione sarà offerta la possibilità di conoscere, sperimentare e cimentarsi in diverse pratiche sportive.

Quanto agli approfondimenti, si segnalano:

- **Il 10 ottobre, la tavola rotonda "Il Valore dello sport per la disabilità"**, con la partecipazione del presidente del CIP, Luca Pancalli ed il workshop "Lo Sport, i futuri paralimpici".

- **Il 12 ottobre, giovani atleti olimpici e paralimpici di fama internazionale capitanati da Bebe Vio, la giovane schermitrice unica al mondo amputata ai quattro arti, si confronteranno con il pubblico sulle loro esperienze sportive ed esistenziali.** Questo secondo momento sarà articolato, tenendo presenti i prossimi appuntamenti sportivi mondiali: Sochi 2014 e Rio 2016, e le seguenti discipline sportive: scherma, nuoto, triathlon, boccia, handbike, snowboard, ice sledge hockey, wheel chair hockey.

Reatech Italia non sarà concentrata soltanto sullo sport, ma comprenderà pure eventi, dimostrazioni, competizioni e convegni che abbracciano la disabilità in toto: dalla mobilità individuale, agli ausili, alle istituzioni, istruzione e formazione, adattamento ambienti, smart city, automotive, lavoro, nutrizione, sanità e salute, sport, viaggi e tempo libero, ortopedia, banche e assicurazioni, arte e cultura, domotica.

Quest'importante appuntamento annuale offrirà un'occasione di dialogo e di confronto in cui scoprire nuove soluzioni e nuovi servizi finalizzati a migliorare la qualità della vita di disabili ed anziani, in particolare, ed a valorizzarne il potenziale.

Non possiamo dimenticare le parole di **Luca Pancalli**, presidente del CIP:

«L'Italia, a Londra, ha vinto una ventinovesima medaglia, forse la più bella. È quella rappresentata dalle decine di email, ricevute durante i Giochi ed al nostro rientro, di ragazze e ragazzi disabili che scrivono per chiedere come fare sport, ispirati ed entusiasti dalle imprese dei nostri azzurri. E questo è il successo più grande della Paralimpide londinese».

Ricordiamo che grazie al riconoscimento da parte dello Stato, con la legge n. 189 del 15 luglio 2013 e DPCM dell'8 aprile 2004, il Comitato Italiano Paralimpico ha assunto il ruolo, di fatto e di diritto, di Confederazione delle Federazioni e Discipline Sportive Paralimpiche, sia a livello centrale che territoriale, posta sotto la vigilanza della Presidenza del Consiglio dei Ministri Ufficio Sport, mantenendo il compito di garantire la massima diffusione dell'idea paralimpica ed il più proficuo avviamento alla pratica sportiva delle persone disabili, in stretta collaborazione con il CONI, che mantiene sul CIP l'esercizio della vigilanza per la sola attività ad alto livello.

Per info sull'VIII Giornata del 10 ottobre 2013 consultare: www.reatechitalia.it

TRIATHLON

Triathlon Sprint a Santa Marinella: Ultima Tappa Forhans Cup

di Giancarlo Di Bella, 20/10/2013



Carissimi Orange,

oggi con i miei amici del **Gruppo Triathlon Podistica Solidarietà**, ben 12 atleti, abbiamo affrontato l'ultima Tappa Del Circuito Forhans:

Lo Sprint Di Santa Marinella.

Come al solito il giorno prima preparo l'occorrente per la gara:

- Muta Da Triathlon
- Body da gara per le frazioni
- Casco per la bici
- Scarpe per la Bike e Scarpe per la parte Run
- Un piccolo asciugamano
- una bandana tergi sudore per la fronte
- Ricontrollo generale della Bici
- una borraccia con acqua e sali minerali

Verso le 10,30 sono a casa del mio amico **Giulio Fazio**. Prepariamo la Macchina. Si Parte e al gruppo si aggrega la nostra amica **Silvia Saitta** che con la propria macchina ci accompagna nel viaggio.

Ci raggiungono al telefono altri amici **Giorgio Serafini Gianluigi Martinelli** che si occupano del ritiro pacchi gara, e consorte di Gigi **Bruna Mazzoni** che ci aiuta con l'organizzazione!!! Al Telefono ci raggiunge la nostra Amica **Alessandra Lippa** che è in prossimità del luogo del ritrovo.

Arriviamo a Santa Marinella Bruna ed il Buon Gigi ci fanno trovare i pacchi gara!! Ci salutiamo tutti e ci incoraggiamo a vicenda.

Prepariamo la zona cambio, indossiamo la muta...il mare e mosso.....

Finita la parte di Nuoto 750 metri in mare, iniziamo la parte in Bike.

La Parte in Bike consiste in un circuito multi lap con parte di strada piana ma diversi strappi in salita per un totale di 20 km dove il vento fa da padrone!!

Arriviamo al circuito Di Corsa:

5 km che iniziano subito in salita. Facciamo fatica da subito....Un circuito di saliscendi da ripetere due volte.

Arriviamo stanchi tutti ma contenti del lavoro svolto e soprattutto abbiamo migliorato tutti quanti i tempi ma ancora di più abbiamo dimostrato un grande spirito di Squadra.

Abbiamo grandi potenzialità abbiamo preso coscienza di noi singoli e noi squadra soprattutto insieme faremo grandi cose.

Ci giunge notizia che la nostra prossima orange Maria Casciotti si aggiudica la vittoria al femminile della gara, Grandissima Maria a lei i complimenti meritatissimi di tutti i suoi amici Orange.

A Presto e Grazie di vero Cuore a Tutti!!!

RINNOVO TESSERAMENTI TRIATHLON 2014

di Fabrizio La Pera, 19/10/2013



Il primo anno di triathlon per la podistica si è appena concluso ed è stato un successo, **stiamo già lavorando affinché il 2014 sia ancora migliore e abbiamo previsto diverse attività ed alcune piacevoli sorprese per i nostri tesserati, tra cui dei bellissimi nuovi body ad un prezzo molto vantaggioso.**

Chiediamo a tutti gli atleti di collaborare e per questo pur sapendo che ancora manca molto al nuovo anno è intenzione del CD iniziare subito la campagna rinnovi per fare tutto per tempo e per semplificare gli adempimenti.

Ecco le **Modalità per il Tesseramento 2014** e come fare per rinnovare a coloro che erano già tesserati nel 2013: niente più moduli cartacei, così come deciso nel corso della riunione del GDL.

Tutti gli atleti anche se già iscritti a gare del 2014 dovranno iscriversi alla gara fittizia presente sul sito www.podisticasolidarieta.it Tesseramento Fitri Sezione Triathlon 2ª edizione inserita al 31 dicembre 2014 Cliccando nell'AREA RISERVATA sulla dicitura MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA E VERSARE IL RELATIVO IMPORTO DI EURO 32 per gli appartenenti alla categoria Senior / Master e di euro 30 per gli appartenenti a tutte le altre categorie.

Vi aspettiamo e siamo disponibili a consigliarvi e ad aiutarvi in caso di bisogno per chi volesse cominciare a fare triathlon!

Il Triathlon di Santa Marinella chiude la Forhans Cup!

di Giancarlo Di Bella, 12/10/2013



Il prossimo 20 ottobre il Triathlon di Santa Marinella Chiude la Forhans Cup.

La gara su distanza Sprint è aperta anche alle Staffette.

Manca davvero poco alla chiusura della stagione 2013 e, come ormai accade da tempo, ancora una volta sarà il triathlon sprint di Santa Marinella (750 mt nuoto; 18,8 km bici; 4,8 km corsa) a definire la classifica finale della Forhans Cup, giunta quest'anno alla sua decima edizione; la classifica cortissima renderà ancor più avvincente la sfida tra i triatleti, racchiusi in pochi punti ad una prova dal termine.

Il 20 ottobre alle ore 13.20 prenderà il via nella zona di mare antistante la passeggiata di Santa Marinella la sesta tappa del circuito organizzato dal Forhans Team di Gianluca Calfapietra: "il percorso di gara è ormai consolidato - spiega Calfapietra - è infatti un circuito veloce e spettacolare, adattissimo anche a chi si avvicina al triathlon per la prima volta. Non a caso, infatti, la tappa di Santa Marinella è una delle più apprezzate e frequentate nonostante arrivi a fine stagione". lo scorso anno sono stati più di trecento gli atleti che hanno preso parte alla gara. Quest'anno l'organizzazione si aspetta di poter raggiungere almeno lo stesso livello di partecipazione.

"Proprio per favorire la promozione di questo magnifico sport - conclude Calfapietra - riproporremo anche quest'anno la gara a staffetta: squadre composte da tre persone ognuna delle quali dovrà affrontare una sola frazione".

PROGRAMMA

Il ritrovo è a partire dalle ore 11 presso la passeggiata di Santa Marinella. La prima partenza verrà data alle ore 13.20.

Le iscrizioni chiuderanno il 17 ottobre alle ore 22 (per i costi cfr allegato). nei giorni 16 e 17 ottobre, tuttavia, l'iscrizione avrà un costo maggiorato (cfr allegato). Non si accettano iscrizioni il giorno della gara!

Saranno premiati i primi tre assoluti ed i primi tre di categoria, sia maschili che femminili. La gara sarà cronometrata tramite chip elettronico da indossare alla caviglia.

Sarà disponibile il servizio di noleggio mute (per informazioni info@effettisport.com)
Per informazioni ed iscrizioni www.forhansteam.it oppure Segreteria: telefono 340.8118910

E' ritornata.... 2ª assoluta la Triathleta Maria Casciotti!

di Elisa Tempestini, 02/10/2013



per gentile concessione del **Il Comitato Organizzatore A.s.d. 3.4 Fun**

Dopo anni di assenza è ritornata, **Maria Casciotti**, istruttrice federale F.I.N presso la piscina comunale di Anzio nuoto e pallanuoto, ha partecipato al **Triathlon di Castel Fusano**. Si e' svolto domenica 29 Settembre, nonostante le critiche condizioni meteo-marine il Triathlon Sprint di Castelfusano; ad un ora dal via l'organizzazione e' stata costretta a prendere la sofferta decisione di annullare la frazione di nuoto, trasformando la gara in un velocissimo Duathlon.

La manifestazione fortemente voluta da Mauro Guidaldi, presidente della Three Four Fun nonché Vice Presidente del Comitato Regionale F.I.Tri. Lazio, segna il ritorno del Triathlon sul Lido della Capitale.

Come da programma, dopo un velocissimo e perfetto cambio nella logistica di gara a cura dell'efficiente macchina organizzativa predisposta Three Four Fun e' arrivato il via puntuale alle 13:30, con 270 atleti a comporre una starting list dall'alto tasso tecnico.

La gara velocissima fin dai primi metri, grazie ad un percorso lineare e senza rilievi tracciato tra la pineta ed il lungomare del Lido di Ostia, ha portato sul gradino più alto del podio **Mauro PERA del Forhans Team per gli uomini** e **WOJCIESZEK STROJNY Ewa della Minerva ROMA per le donne**.

Al secondo posto, dopo un avvincente testa a testa nelle prime due frazioni con il vincitore Mauro Pera, l'inossidabile **Gianluca CALFAPIETRA , presidente e atleta del Forhans Team**, che sigilla il ritorno in gara dopo una lunga assenza; per le donne seconda Assoluta **Maria CASCIOTTI della Minerva ROMA e atleta della Podistica Solidarieta'**. Bronzo per **Luca BERTACCINI della S.S. LAZIO TRIATHLON** e per **Francesca ROSSI del Forhans Team**.

Prezioso il massiccio supporto istituzionale predisposto dal Corpo di Polizia Municipale, affiancato dai numerosi volontari dell'Associazione Nazionale Carabinieri e dal Nucleo di Protezione Civile locale che, congiuntamente, hanno fornito sicurezza e vigilato su tutti i percorsi di gara.

Funzionale e vincente la scelta della location, con ampi spazi tecnici e logistici; molto apprezzato da tutti il servizio di ristorazione finale, in un contesto ambientale dove il week end appena terminato ha visto nascere la prima tappa del progetto sportivo ambientale "CASTEL FUSANO 2013", ideato e promosso dalla A.S.D. Three Four Fun.

Prossimo appuntamento il 17 Novembre 2013, per il Duathlon MTB con percorsi tracciati nel cuore della Pineta di Castel Fusano .

SOCIETA'

Alé podisti, facciamo canestro nei cestini giusti!

di Marco Cerisola, 02/10/2013



La bellissima famiglia Cerisola, un esempio da imitare!

Domenica 29 settembre,

abbiamo trascorso una splendida giornata insieme al **Trofeo Podistica Solidarietà e alla Corsa degli Arancini**, graziati dal meteo ma con una tristissima nota stonata su cui mi permetterei di riflettere.

Siamo abituati a gareggiare, a fare tanta fatica sognando un traguardo e forse un premio in denaro che giustamente non terremo per noi ma andrà in Solidarietà ad altri. E, per gli altri, molti si sacrificano nell'organizzazione, dietro ai tavoli o nell'ombra, non potendo correre e quindi non ricevendo nemmeno il benessere fisico o un applauso. **Questa è la "Podistica Solidarietà" e ne siamo meritatamente fieri.**

Come siamo disponibili per gli altri, come stiamo attenti a non inciampare nella corsa e a non far cadere gli altri,

è necessaria anche molta attenzione a come smaltiamo i nostri rifiuti.

Perché gli altri sono pure i nostri colleghi e amici che abitano vicino alle discariche, luoghi in cui si butta ciò che invece potrebbe essere riutilizzato o riciclato. Una miniera di preziose materie prime diventate, per pigrizia o peggio, scarti puzzolenti e disgustosi sotto le finestre di chi per sfortuna ci abita vicino (oggi loro, domani forse noi), rovinando la salute e deprezzando le case.

Si può essere appannati dal sudore, distratti o in preda ai crampi e impossibilitati a camminare per ulteriori venti metri sino al cassonetto giusto, **ma non si può gettare alla rinfusa tutte le varie tipologie di scarto in un unico contenitore!**

Domenica, dopo le gare, dentro ai bidoni (sui quali il Centro sportivo aveva posto cartelli - molto visibili - esplicativi su cosa dovevano ricevere) c'era di tutto: forse il primo

conferente ha sbagliato per una svista, ma è stato imitato pedissequamente da troppi altri con la scusa che, ormai, non c'era più motivo per differenziare.

Possiamo pensare alle due isole sorte nell'oceano Indiano, ciascuna vasta come la Francia, composte da scarti di plastica trasportati lì dal prodigioso dipanarsi delle correnti marine. Possiamo pensare alla necessità di depredare la nostra povera terra per ricavare altre materie prime, atte a produrre ennesimi oggetti da gettare poi da qualche parte (un domani forse vicino a casa tua).

Gli altri siamo noi, **serve a noi fare lo sforzo di differenziare ciò che smaltiamo**: il futuro è già oggi e dipende da noi, dai nostri passi. Non delegheremo ad altri: in molti rifugi alpini non c'è più chi svuota i cestini e porta a valle la "monnezza" altrui, perché i secchi sono stati tolti e ogni escursionista si riporta a casa i suoi scarti. Infatti anche domenica al Centro sportivo, **la famiglia Cerisola - vista la deprimente situazione dei bidoni specifici, riempiti purtroppo in modo indifferenziato - i suoi rifiuti se li è messi nello zaino e portati via.**

I miei figli sono entrati nello splendido Centro sportivo, ansiosi di correre e gioire con il festoso popolo orange, orgogliosi di vedere da vicino molti esperti di economia e finanza. Uscendo dal circolo, avevano lo sguardo deluso: **"Papà, perché non sanno leggere i cartelli posti sopra ai bidoni? Perché non sanno differenziare?"** Più di un declassamento del rating di Standard & Poor's, questa è una bocciatura che brucia ed esige un cambio di rotta da ciascuno di noi.

Marco Cerisola

TUTTI IN ASSEMBLEA

di Maurizio Zacchi, 10/10/2013



Lunedì 21 ottobre alle ore 19.00, presso la sala delle conferenze della CARITAS DIOCESANA presso la sua Cittadella della Carità di Ponte Casilino in Via Casilina Vecchia 19, si terrà **l'Assemblea** ordinaria della Podistica Solidarietà.

All'ordine del giorno ci sono:

- Approvazione bilancio 2012
- Comunicazioni logistiche e organizzative
- Varie ed eventuali

Vi chiediamo di partecipare numerosi perché la Podistica Solidarietà è un bene che appartiene a tutti i soci, la cui partecipazione a un momento apicale della vita associativa è FONDAMENTALE.

SOLIDARIETA'

Mercatino della Solidarietà

di Anna Maria Ciani, 03/10/2013



Appuntamento il 27 Ottobre al Mercato di Piazza Verdi

staremo lì tutta la giornata faremo la 5^ esperienza di "vendita" a scopo benefico!

Abbiamo finora raccolto **€ 485 all'esordio, € 450 la seconda volta, € 720 la terza volta, e € 650 nell'appuntamento di settembre...** grazie a tutto il materiale che ci è pervenuto, da voi, da amici, da amici, di amici e da persone che ci hanno conosciuti nel giorno del mercato e che ci hanno contattato per offrire materiale a favore dell'apprezzata iniziativa.

Ricordo di mettere da parte cose di qualunque tipo purchè in buono stato, (l'ultima volta sono andati benissimo i libri, oltre alle cose della "maggggica").

La destinazione di questi proventi è in favore di chi ha bisogno, in particolare alle famiglie in difficoltà, in questo periodo numerose, naturalmente compatibilmente con le esigenze di cassa della Podistica Solidarietà.

Sono ben accette, da parte di qualunque di noi, indicazioni di famiglie o altro a cui devolvere.

Ringrazio fin d'ora tutti coloro che hanno contribuito e che contribuiranno al buon esito

dell'iniziativa

A presto per il resoconto

Anna M, Cinzia, Eleonora e Tiziana

Ringraziamenti dai ragazzi della Casa Famiglia 'Stella del Cammino'

di Maria Teresa Laurenti, 03/10/2013



Cari Orange,

non potendoli fare di persona, vi riporto i più sinceri ringraziamenti di una cara amica e dei suoi 10 ragazzi della casa famiglia 'Stella del Cammino', sita in Santa Marinella, per la donazione di 500 Euro che Podistica Solidarietà ha fatto per l'acquisto di biancheria, scarpe, abbigliamento e oggetti di prima necessità per frequentare la scuola.

Questa donazione è stata maggiormente gradita visti i recenti dnni subiti dalla casa a causa della tromba d'aria di quest'estate.

Vi riporto una breve descrizione della casa famiglia:

tutto è iniziato nel 2008 con la scelta di dedicare il proprio tempo non più ad un lavoro sicuro ma ad un progetto che avevo l'obiettivo di dare la possibilità a ragazzi minori in stato di abbandono o disagio familiare dovuto essenzialmente a situazioni problematiche della famiglia di origine, di avere un casa accogliente e sicura. Inizialmente la casa famiglia riusciva ad ospitare fino a 6 minori

Con il tempo si sono presentati vari problemi tra cui:

1. La struttura in affitto si è rivelata umida e poco accogliente;
 2. Si verificavano continui rifiuti di richieste di inserimenti per mancanza di posti.
 3. Soffriva dell'assenza di un programma di semiautonomia per i ragazzi che compiono 18 anni
- Tutto questo ha portato a voler avviare nel 2011 un progetto volto a ottimizzare e ingrandire la "Comunità educativa".

E' stata individuata una struttura più idonea e sufficiente per accogliere fino a 10 ragazzi, con la possibilità di semiautonomia per i ragazzi oltre i 18 anni.

L'impresa è riuscita e ora la Casa Famiglia accoglie 10 ragazzi tra i 4 e i 17 anni di cui uno a dicembre compirà 18 anni!

GRAZIE ANCORA DI CUORE!

Ne approfitto per dirvi che chiunque pensa di avere materiale, accessori, abbigliamento, giochi o qualsiasi altra cosa che possa essere utile ai ragazzi può rivolgersi a me!

Raccolta alimentare

di Giuseppina Pesoli, 04/10/2013



Nei prossimi giorni inizierà una **colletta alimentare** a favore di varie CASA FAMIGLIA nella zona Appia/Tuscolana nelle quali alloggiano tanti bambini e mamme tutte vittime di situazione famigliari/economiche molto disagiate che purtroppo ultimamente, anche a causa della crisi economica, non ricevono più aiuti da nessuna istituzione.

Si sta cercando di **organizzare una raccolta** per portare un po' di generi alimentari di prima necessità, possono essere utili anche generi alimentari in prossimità di scadenza che a volte vengono gettati senza remore.

Dal 19 al 26 ottobre ci sarà la settimana della solidarietà per la raccolta di generi di prima necessità a favore dei bambini ospiti delle case famiglia. I punti di raccolta sono: **Portineria Viale Giulio Agricola, 33 e Piccolo Mondo Viale Giulio Agricola, 26 - Roma**

28 settembre 2013: Caritas..un sorriso nel cuore

di Renzo Di Francesco, 09/10/2013



Amici Orange,

condividere con voi la giornata alla **Mensa della Caritas** ha rinnovato lo spirito che colora il nostro cuore.

SOLIDARIETA': una piccola, grande parola che mette le ali alla nostra Anima, grazie alla partecipazione di tanti abbiamo potuto regalare un sorriso a chi ne ha veramente bisogno. Ho avuto il piacere di aggiungere un ulteriore sorriso, alla giornata, condividendo con mia moglie Teresa un'esperienza di vita.

Abbiamo, cari amici, conosciuto una realtà ben diversa dalla nostra, tante delle persone che frequentano la Caritas, mantengono alta la loro dignità anche di fronte a difficoltà immani.

GRAZIE. Una parola facile da pronunciare, ma difficile da dire con il cuore.. io credo che ogni persona, a cui abbiamo regalato un sorriso oggi conosca la differenza. Che meraviglie, può generare un piccolo gesto!

Mi auguro di incontrarvi, numerosi, a sostenere i colori ed i valori della nostra bella squadra, nelle prossime iniziative.

Renzo Di Francesco

Ancora una grande vittoria!

di Salvatore Piccirillo, 26/10/2013



Ancora una grande vittoria!

Nonostante le assenze di alcuni amici impegnati alla **Maratona di Venezia**, in vista della prossima "Corsa dei Santi" la Podistica Solidarietà mette a segna un grandissimo podio. Ancora una volta la squadra della Podistica mette a segno una grandissima prestazione alla **Mensa della Caritas di Colle Oppio**.

Una squadra **compatta, affiatata, sorridente e mai in difficoltà** mette a segno una bella e attesa prestazione. Oramai un nucleo stabile e affiatato rappresenta lo zoccolo duro di una gara che ogni mese ci impegnamo a correre e, permettemi di dirlo con grande orgoglio, a vincere **la gara della Solidarietà**.

La squadra composta da **Raffaele, Alessia, Arianna, Maria Giovanna, Anna Maria, Renzo, Davide, Sergio, Antonio, Anastasio e Raffaele, Marcello, Graziano, Francesco, Claudio, Romano e Alfonsina** e dagli amici che li accompagnavano, ha ancora una volta espresso un prestazione eccezionale che ci ha permesso di salire sul gradino più alto del podio.

Un ringraziamento lo devo a **Marco e a sua figlio Riccardo** (che aspetto un prossimo sabato) che hanno permesso a tanti amici ospiti della Mensa Caritas di poter gustare della ottima frutta, che Marco ci ha donato. Ma in cambio abbiamo fatto asciugare centinaia di vassoi a Marco e Riccardo.

Prima che inizi a brontolare devo ringraziare l'**amico Romano** che è diventato una presenza fissa alla Mensa della Caritas di Colle Oppio con cadenza settimanale (bravissimo!), che ci ha aiutato anche questo sabato. Sono certo che se ci fossero in palio **100 punti per il Criterium** per coloro che partecipano alle iniziative della Mensa Caritas, forse vedremo anche facce nuove, oltre a quelle che ho imparato ad apprezzare fino ad oggi. Ma poco importa.

Io ogni volta **vi ringrazio**, carissimi amici, ma il vero ringraziamento è **il vostro sguardo, le vostre parole, i vostri sorrisi**. E soprattutto i **sorrisi degli ospiti della Mensa che oramai ci riconoscono. Ci salutano. Ci chiamano per nome...**

Da sottolineare la prima gradita apparizione in Mensa dei Clown... che hanno allietato la sosta dei nostri amici ospiti. Un nuovo canale...



Il prossimo appuntamento è il 23 novembre...

E se provassimo a coprire anche il 7 dicembre? Che ne dice accettiamo la sfida?

MERCATINO della SOLIDARIETA'

di Anna Maria Ciani, 29/10/2013



MERCATINO della SOLIDARIETA'

Non abbiamo mai avuto un momento di sosta, è stata una domenica intensa, tante persone, un via vai di persone affollava il Mercato di Piazza Verdi, davanti al nostro stand si fermavano, curiosavano, c'è stato chi ci riconosceva, "Siete il banchetto della beneficenza? Veniamo sempre da voi!", ci si rivolgevano così!

Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito al buon esito della 5^a esperienza, tutti voi della Podistica, amici, signori che sono venuti a portarci delle belle cose, **in particolare la signora che è venuta da Labaro e che leggerà questa nota**, e tutti coloro che hanno chiesto i nostri riferimenti per tenere un contatto.

Abbiamo raccolto la cifra di € 900,00, la giornata è stata dedicata al **piccolo Raffaele, un bambino in coma irreversibile che non risponde alle sollecitazioni come dovrebbe, sarà trasferito dall'Ospedale Bambin Gesù di Palidoro per continuare le cure a casa ed è per questo la famiglia ha chiesto un aiuto per attrezzare la camera con letto particolare e macchinari adeguati.**

Questa segnalazione ci è giunta da Cinzia Agostini, il mercatino è nato per sostenere, con modesti contributi, famiglie che hanno difficoltà a risolvere i bisogni quotidiani, per malattie improvvise, per perdita o riduzione di lavoro; **qualunque segnalazione può arrivare da chiunque di noi ne abbia conoscenza con una nota informativa da sottoporre al Consiglio Direttivo e ai responsabili dell'iniziativa.**

Un particolare ringraziamento, per l'aiuto durante tutta la giornata, ad Arianna Carciotto e Paolo Sottocorona.

Per chi avesse suppellettili di ogni tipo, vestiti, dischi, libri, il tutto purché in buono stato può contattarmi al n 338 3678283 o mail camarchit@libero.it

Invitiamo a non lasciare le cose in sede, è piccola e si crea confusione.

L'appuntamento si rinnova al 24 novembre!

E con il nuovo anno si prevedono novità!

Anna Maria, Bb, Cinzia, Eleonora & Tiziana

Lettera di ringraziamento

di Maria Teresa Laurenti, 30/10/2013



Pubblichiamo fedelmente quanto ricevuto:

All'attenzione dell'Associazione Podistica Solidarietà:

Le Suore, gli Operatori e tutte le Mamme con i Bambini vi ringraziano di cuore per tutti gli alimenti che avete donato alla nostra struttura, tramite il signor Rodolfo, il giorno 26/10/2013.

Distinti saluti

L'Operatore Mazzanti Franco

CARITAS DIOCESANA DI ROMA

"Casa dell'Immacolata"

Via delle Nespole, 91 Roma

Tel/fax : 06/23248457

Una coperta può salvare una vita

di Alessandra Vulterini, 31/10/2013



Nella stagione fredda, non sono purtroppo infrequenti notizie su persone che vivono per strada, morte nella notte per la fame, gli stenti e, soprattutto, per il freddo. A volte una coperta può fare la differenza.....

La Comunità di Sant'Egidio ci chiede una mano per la **raccolta di coperte pulite e ancora utilizzabili** per chi vive per strada.

Le possiamo portare **in sede negli orari di apertura**, alle gare dove siamo presenti con il furgoncino e alla **scuola podistica a Caracalla** il martedì e giovedì, verificando prima se sono presente, fino al 10 novembre (dopo quella data se del caso mi contattate direttamente).

Forza Orange facciamo sentire il nostro calore!

Avvisi

Concerto per Chiara & Francesco

di Maria Bianchetti, 07/11/2013



Ciao Oranges,

con l'avvicinarsi delle feste natalizie e con il fatto che dovremmo diventar più buoni ... ci saranno molte persone ed Associazioni che ci chiederanno un aiuto che permetterà loro di tirar avanti e permetterà loro di respirare in un momento in cui l'ossigeno sembra scarseggiare un po' per tutti.

Questa nostra richiesta è appunto una delle tante che riceverete ed è per questo che ci siamo portati avanti con la richiesta di aiuto.

Organizzando questo concerto speriamo di poter portare una bella boccata di ossigeno a questa Associazione di Volontari che cercano con tutte le loro forze di avvolgere con un caldo e protettivo abbraccio chi proprio da un caldo e protettivo abbraccio "familiare" è stato tradito ed abusato.

Si tratta di un concerto per beneficenza il cui ricavato andrà interamente devoluto alla casa famiglia **Chiara e Francesco**, vi ricordate, quella a cui abbiamo destinato una parte del ricavato del calendario.

La serata è articolata in due momenti, in quanto il concerto sarà preceduto da una presentazione tenuta dai responsabili della Casa famiglia, dove faranno capire la quantità e qualità del lavoro che fanno per arginare e anche prevenire i danni fatti dai "mostri", che non sono soltanto i pedofili, più pericolosi e infimi di quanto si creda, ma anche la nostra burocrazia e la nostra giustizia.. magari potrebbe essere l'occasione buona per conoscerli e incontrarli di persona, visto che finora vi siete "sfiorati", e ormai legati dall'invisibile filo della solidarietà!

La partecipazione a questo concerto è limitata nel senso che la **Sala del Teatro della Parrocchia** può contenere massimo 200/250 persone, quindi se potete e vorrete prenotarvi fin da ora con Maria saremmo felici di prenotarvi un biglietto ingresso per voi Oranges potete inviare una mail a biomaria@gmail.com.

Il costo del Concerto sarà di 10€ per persona, se poi vorrete aumentare la quota di partecipazione donando anche 1€ in più ... Chiara&Francesco saranno felici .

Un abbraccio a tutti Voi

Ave

Braf e Maria

Dlf

Tinforma DLF n.07/2013 - Proposte d'autunno - Novembre 2013

di Stefano Severoni, 05/11/2013



NOTIZIE

Con Trenitalia alla Biennale di Venezia

Riduzioni sull'acquisto dei biglietti per i clienti Trenitalia che raggiungeranno in treno Venezia per visitare la 55. Esposizione Internazionale d'Arte, dal 1 giugno al 24 novembre 2013 negli spazi dell'Arsenale e dei Giardini.

Le agevolazioni, frutto del rinnovato accordo fra il Gruppo Ferrovie dello Stato Italiane e la Biennale di Venezia, sono riservate ai titolari di CARTAFRECCIA, la carta fedeltà gratuita di Trenitalia e a coloro che raggiungeranno la città lagunare a bordo dei Frecciargento e Frecciabianca.

"Nello spaz..IO senza fine": Alessandria, dal 29 ottobre 2013 al 28 maggio 2014.

Il progetto "Nello spaz...IO senza fine" è la proposta di un laboratorio teatrale per diversamente abili e normodotati che parte da Associazione DLF Alessandria in collaborazione con Ilmondodì e con Associazione Jada

Gli incontri si svolgeranno ad Alessandria dal 29 ottobre 2013 al 28 maggio 2014:

- il primo mercoledì di ogni mese dalle 15.00 alle 17.00 presso il Teatro Ambra, Viale Brigata Ravenna, 8
- tutti i martedì e giovedì dalle 10.30 alle 12.30 presso il Centro Diurno del Consorzio Servizi Sociali Alessandria.

Il laboratorio teatrale prevede quattro ore di teatro alla settimana + due ore in teatro al mese con saggio finale e rilascio di attestato di partecipazione.

SOLIDARIETÀ

Diritti a Colori 2013 - Fondazione Malagutti onlus

XII edizione del Concorso Internazionale di Disegno.

Premiazioni 17 novembre 2013 al Palabam di Mantova. La Fondazione Malagutti onlus e le sue Comunità per Minori presentano la 12a edizione del Concorso Internazionale di Disegno "Diritti a Colori", Festival Itinerante. L'iniziativa, nata per promuovere i diritti dei bambini, vuole ricordare la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia approvata dall'Assemblea dell'ONU il 20 novembre 1989, data proclamata "Giornata Universale sui Diritti dell'Infanzia".

ATTIVITÀ SPORTIVE

Gruppo Podismo FILIPPIDE Associazione DLF Chiusi

Il Gruppo Sportivo Filippide è attualmente costituito da una settantina di atleti ed ha sede a Castiglione del Lago. La maggiore manifestazione che organizza è la Strasiemo, la ultramaratona del Parco del Trasimeno che si svolge in genere la seconda domenica di marzo, ma durante l'anno ci sono molti altri appuntamenti che sono ormai diventati "classici", come il Circuito di Porsenna a Chiusi giunto ormai alla sedicesima edizione, il Giro della Contea a Macchie, la Corsa degli Aquiloni che si organizza in occasione della manifestazione "Coloriamo i cieli" a Castiglione del Lago e la Corsa del Pentimento a Giorgi. Il gruppo è costituito da persone di ogni età, che non si ritrovano solo per correre ma anche per passare del tempo insieme e divertirsi in altri modi.

Circuito di Porsenna

Il Circuito di Porsenna viene in genere organizzato dall'Associazione DLF Chiusi con la collaborazione della G.S. Filippide, la prima domenica di novembre a Chiusi Scalo. Il percorso è quasi completamente pianeggiante, in parte sull'asfalto ed in parte sterrato.

Informazioni

Gruppo Sportivo Filippide: Giovanni Farano cell. 347 0068742 e-mail giov.far@gmail.com - Riccardo Biondi e-mail riccardobiondi@hotmail.com - Internet www.filippide.it Associazione DLF Chius - Via Fabio Filzi 5, 53043 Chiusi (SI) Tel. 0578 226944 Fax 0578 226944 e-mail dlfcchiusi@dlf.it

CULTURA E SPETTACOLO

GRUPPO ARCHEOLOGICO DLF ROMA Associazione DLF Roma

Domenica 10 novembre: Visita alla mostra: "Cleopatra. Roma e l'incantesimo dell'Egitto", a cura di Francesca Ventre. Appuntamento ore 10 Chiostro del Bramante, Via Arco della Pace 5.

Prenotazione obbligatoria € 2,00. Gli interessati a queste ed alle altre attività del gruppo contattino Francesca Ventre o Marino Giorgetti.

Quota d'iscrizione: € 20 (dà diritto alla partecipazione a tutte le attività).

Per iscriversi al Gruppo bisogna essere muniti di tessera del DLF (costo € 12), che può essere rilasciata dal Gruppo stesso. Alle attività sono ammessi anche i soci DLF non iscritti al Gruppo Archeologico, con un contributo di € 5 per ogni iniziativa. Sulle iniziative con prenotazione obbligatoria hanno precedenza gli iscritti al Gruppo Archeologico.

Prenotazioni Non sono valide le prenotazioni telefoniche o non accompagnate da anticipo.

Anticipo e saldo: Per avere diritto a partecipare alle iniziative con prenotazione obbligatoria bisogna versare un anticipo. Per le gite di un giorno e le visite a Roma tale anticipo solitamente può essere versato a partire da un mese prima dell'iniziativa. Entro una settimana prima dovrà invece essere versato il saldo. In tutti gli altri casi (per esempio, i viaggi) le date per l'anticipo e il saldo saranno indicate singolarmente. Sono valide soltanto le prenotazioni accompagnate dall'anticipo. Il mancato versamento del saldo nei tempi richiesti fa decadere il diritto a partecipare.

Rinunce: Le rinunce, comunicate dopo la indicata per il saldo, comporteranno la trattenuta di quanto corrisposto.

Spese escluse Nelle quote indicate per le varie iniziative sono esclusi i costi degli ingressi (musei, mostre, ecc.).

Informazioni, prenotazioni tesseramento e biblioteca: Martedì ore 17.00 - 19.00 Venerdì ore 16.30 - 17.00

Conversazioni e relazioni: Venerdì, ore 17.00-19.30

Il filmato "Mozia terra fenicia", realizzato da Antonio Lesi del Gruppo Archeologico DLF Roma, si è classificato al 4° posto nella XXIII Rassegna Internazionale del Cinema Archeologico di Rovereto ed è il primo tra le produzioni italiana.

Gita sul Tevere

in battello e visita guidata agli Scavi di Ostia Antica

Roma, sabato 9 novembre 2013

Una visita guidata unica e dal denso contenuto culturale, navigando il fiume Tevere e scoprendone le caratteristiche, l'ambiente e la flora che lo caratterizzano, effettuando lo stesso percorso che molti secoli fa i romani percorrevano per giungere presso il porto dell'antica città marittima.

Fondata nel corso del IV secolo a.C., come accampamento militare, e sviluppata nel corso dell'età imperiale romana, come centro commerciale portuale, Ostia Antica era strettamente legata all'approvvigionamento del grano nella capitale e raggiunse i 75.000 abitanti declinando con la crisi del III sec..

Programma

- Ore 9.30 Raduno dei partecipanti a Ponte Marconi (imbarco battello)
- Ore 10.00 Inizio navigazione (con colazione a bordo)
- Ore 12.30 Arrivo all'approdo di Ostia Antica e sosta per pranzo al sacco

- Ore 13.30 Inizio visita agli scavi con guida e fornitura di auricolari.
- Ore 15.30 fine visita e rientro a Roma con treno (Piazza Porta San Paolo)

Quota individuale di partecipazione: € 35,00 La quota comprende: Assicurazione, Visita guidata, Radioguide, Nolo auricolari, Biglietto ingresso agli scavi di ostia antica, Mostra dello scultore Mastroianni, Pranzo al sacco (2 panini ½ acqua 1 succo di frutta).

Riduzioni: under 18 e over 65 (da documentare) € 25,00 - 18-25 anni € 29,00 - Bambini sotto i 6 anni gratis

La visita sarà effettuata al raggiungimento della 40 unità.

N.B.: per partecipare alle iniziative del DLF Roma è necessaria la tessera di iscrizione al DLF.

Informazioni e prenotazioni Associazione DLF Roma - Segreteria Via Bari 22, 00161 Roma Tel. 06 44180210 - Dott.ssa Chiara Ceccucci 347 7060791- Settore Cultura: tel. 06 44180231 - 338 4307461 e-mail: m.narducci@dlf.it dlfroma@dlf.it Internet www.dlfroma.it.

FESTIVAL MARENCO 2013

Museo dei Campionissimi

Novi Ligure (AL), dal 21 settembre al 28 dicembre 2013

Il 3 novembre, presso Auditorium Dolci Terre di Novi, il Coro Panatero di Alessandria si esibirà in concerto per soli Coro e 2 pianoforti Armonium nell'opera di Gioacchino Rossini "Petite Messe Solennelle", Diretto dal maestro Gian Marco Bosio.

Sabato 21 settembre prenderà il via la rassegna, con ingresso a pagamento, Dedicato a Marenco - Vox in fabula. Presso l'Auditorium Dolci Terre di Novi, il 4 ottobre alle ore 21, andrà in scena il concerto "Dedicato a Marenco" a cura dell'Orchestra del Carlo Felice di Genova con la direzione del Maestro Maurizio Billi.

Si prosegue il 20 ottobre presso il Teatro Paolo Giacometti con lo spettacolo di Sevilla Flamenca e l'esecuzione di Juan Lorenzo, Guitarra Flamenca, e gli artisti Pilar Carmona, Rosarillo e Elena Presti.

Il 3 novembre, presso Auditorium Dolci Terre di Novi il Coro Panatero di Alessandria si esibirà in concerto per soli Coro e 2 pianoforti Armonium nell'opera di Gioacchino Rossini "Petite Messe Solennelle", Diretto dal maestro Gian Marco Bosio.

La Rassegna terminerà con l'ultimo concerto, il 28 dicembre, presso l'Auditorium Dolci Terre di Novi, con l'Orchestra Classica di Alessandria diretta dal Maestro Maurizio Billi. Prevendita Festival Marenco 2013 informazioni tel. 0143 76246 Centro Comunale di Cultura "G. CAPURRO" - Biblioteca Civica Via G. Marconi 66, 15067 Novi Ligure (AL) e-mail biblioteca.direzione@comune.noviligure.al.it I biglietti singoli in vendita dal 17/09/2013 alle ore 15.00 La vendita dei biglietti online dal 19/09/2013 su esedraticketweb Tariffe biglietti www.comunenoviligure.gov.it

Fonte: www.dlf.it.

[Stampa il DLF di novembre 2013 - clicca qui](#)

Fidal

Fidal n. 4.2013 - Atletica Leggera: Novembre 2013

di Stefano Severoni, 22/10/2013



Notizie dalla Fidal per tutti i gusti

PISTA

Nel mese di novembre l'attività in pista è quasi ferma.

Tuttavia si segnala che il **3 si terrà a Roma "Che COMBINAZIONE!"** manifestazione provinciale combinata 100/600 m per tutte le categorie.

Inoltre, dal 24 novembre al 1° dicembre a Brasilia (Brasile) le Gymnasiadi, manifestazione sportiva multidisciplinare organizzata dalla International School Sport Federation per giovani studenti di età ginnasiale, ossia tra i 13 ed i 17 anni. L'attuale programma è basato su eventi di quattro sport: atletica leggera, ginnastica artistica, ginnastica ritmica e nuovo.

Vi sono 34 competizioni atletiche, 17 per i ragazzi e 17 per le ragazze.

STRADA

Intensa l'attività su strada nel mese di novembre. Gli amanti delle maratone si preparano per la prova dei 42 km (segnaliamo le più importanti):

2 novembre: The Bagan temple marathon.

3 novembre: Eroica running.

10 novembre: Maratona di Livorno - Maratona di Ravenna città dell'arte - Marathon des Alpes-Maritimes - Athens Classic Marathon.

17 novembre: Maratona di Palermo - Turin Marathon - Maratona di Valencia.

24 novembre: Firenze Marathon - Kobe Marathon.

Tra le gare podistiche nella regione Lazio si segnalano:

1° novembre - ore 10 - La corsa dei Santi - km 10,5 - Roma - Info: 06/68136315.

1° dicembre ore 10 - Run for Autism - Roma - km 5 - Info: 06/49937266 - email:

segreteria@progettofilippide.it.

3 novembre - ore 9.30 - Corri Gaeta - km 10 - Gaeta - Info: 073/3691169.

3 novembre - Trofeo Avis - km 10 - Castel S. Elia (VT) - Info: 338.4794018.

10 novembre - ore 9.30 - Fiumicino HalfMarathon - km 21,097 - Fiumicino (RM) - Info:328/7557313.

10 novembre - ore 9.30 - Corriamo per la sicurezza stradale - km 10 - Roma - Info: 338/3323045.

17 novembre - ore 10 - Corriamo al Tiburtino - km 10 - Roma - Info: 06/40814000.

24 novembre - ore 9 - Runaid's - km 10 - Roma - Info: 347/1786065.

24 novembre - ore 10 - Corsa dell'Angelo - km 10 - Montecompatri (RM) - Info: 339/2097960.

24 novembre: Tappone della Valle Santa - km 32 - Rieti - Info: 328/0825088.

TRAIL

3 novembre - ore 10 - Ecotrail di Castelfusano - km 13,3 - Ostia (RM) - Info: 335/7506781.

10 novembre - ore 9.30 - Trail del Mandriano - Tagliacozzo (AQ) - km 30.

CORSA CAMPESTRE

Corri per il Verde, la manifestazione principe dell'Uisp Roma, giunge quest'anno alla 42a edizione. Quattro saranno le tappe dell'edizione 2013, in quattro parchi romani poco conosciuti dal grande pubblico e che l'Uisp desidera far scoprire ai romani di tutte le età e velocità.

Ecco il dettaglio delle tappe:

1) **Domenica 3 novembre: Riserva naturale Valle dell'Aniene - via A. Benigni**. Si estende alle spalle della Torre di Rebibbia si estende che per la sua vasta estensione (620 ettari).

Attraversa la via Nomentana, la Tiburtina e giunge fino alla confluenza tra l'Autostrada Roma-l'Aquila ed il G.R.A.

2) **Domenica 24 novembre: Tenuta mistica, splendido parco agricolo tra la via Prenestina e la via Casilina**. Vi sono aree agricole che conservano il caratteristico paesaggio dell'agro romano con antichi casali, campi e importanti resti romani.

3) **Domenica 1° dicembre: Villa Guglielmi**. Il parco pubblico Villa Guglielmi è al centro del paese di Fiumicino e rappresenta il punto di incontro per gli amanti della corsa e del jogging.

4) **Domenica 15 dicembre: Parco delle Sabine** - via Carmelo Bene, a 500 m dalla rotonda di via Musumeci Greco. Venendo dal Grande Raccordo Anulare, all'altezza del Centro commerciale Porta di Roma, prendere direzione Roma, la prima strada a destra è via Carmelo Bene.

Distanze:

Maschile

Junior - Promesse - Amatori: km 6

Maschile e Femminile

Allievi/e-Juniores F-Promesse F-Amatori F: km 4

Cadetti/e: m 1'800

Ragazzi/e: m 1'500

Esordienti: m 1'200

Pulcini: m 600

Mini Cuccioli: m 300.

FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO

La FIDAL ha programmato questi seminari nel territorio per i tecnici in questo mese:

2 novembre: Firenze: "Giovani mezzofondisti: alcune considerazioni in relazione alla stesura di un programma di lavoro". Info. Comitato Regionale FIDAL Toscana. Tel. 055/576616 - email: cr.toscana@fidal.it

16 novembre: Napoli: "Principi fondamentali dell'allenamento giovanile, d'élite e dell'età adulta". Ore 9/13. Info: Comitato Regionale FIDAL Campania - 081/5606503 - email: cr.campania@fidal.it.

16 novembre: Celle Ligure (SV): "Da Baldini a Straneo: la scuola italiana di maratona fra tradizione e innovazione". Ore 9/16.50 - Info: Giorgio Fazio 331/6713863. www.atleticaarcobaleno.it

23 novembre: Bolzano: "Moderne strategie per l'atletica dei giovani". Ore 9/17 - Info ed iscrizioni: info@fidal-bz.it.

24 novembre: Modena: "Il salto in alto". Ore 10/13 e 14.15/17 - Info: Comitato Regionale FIDAL Emilia Romagna - 051/442588 - email: cr.emilia@fidal.it.

Sabato 9 (ore 14.30-19.15) e domenica 10 novembre (ore 8.30-13.15) si terrà ad Abano Terme (PD) il Convegno Nazionale di studio ed aggiornamento sui temi legati alla tecnica e metodologia di sport dal titolo "ATLETICAMENTE. Dallo studio allo stadio": Info: FIDAL Comitato Regionale Veneto - tel. 049/8658325 - email: srdsveteo@coni.it

ATLETICA LEGGERA IN TV

Tutti i mercoledì alle ore 21 su canale 86 del digitale terrestre "**AtleticaCat nati per correre**", una trasmissione di atletica e running. Da un'idea di Tommaso Colapietro produttore Samuele Giammartino. Il programma è presentato da Samuele Giammartino con Erika Streppa. Tutti i lunedì dalle ore 19.40 alle ore 20.55 su Gold TV Sport.

Tutti i martedì dalle ore 19.30 alle 20.30 su Supernova TV Canale 47.

Tutti i venerdì dalle ore 21.30 alle 22.30 su Rete Oro - Canale 62 - Canale 905 di Sky.

FONTI: www.fidal.it - www.fidallazio.org - www.romatletica.it - www.uisp.it.

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/11	10.10	La Corsa dei Santi 6ª edizione	San Pietro - Roma (RM) Italia	10.600	331
2/11		The Bagan temple marathon	Myamnar (EE) Birmania	42.195	0
3/11	0	Maratona do Porto 10ª edizione	Porto (EE) Portogallo	42.195	1
3/11	0	Maratonina De' Sei Ponti 9ª edizione	Agliana - Pistoia (PT) Italia	21,097	0
3/11	9.00	Marcia della Solidarietà 7ª edizione	TorreMaggiore (FG) Italia	11	0
3/11	9.00	Trofeo Avis di Castel S.Elia 29ª edizione	Castel S.Elia - Viterbo (VT) Italia	10.000	5
3/11	9.30	Corri Gaeta 23ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	2
3/11	0	Corri per il Verde 42ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	4
3/11	0	Corriamo per l'autismo	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000	1
3/11	0	Ecotrail di Castelfusano (Crit. Trail)	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	26
3/11	0	Reggio Calabria half maratona 2ª edizione	Reggio Calabria (Reggio Calabria) Italia	21.097	0
3/11	1	L'Eroica Running 4ª edizione	Aud. Cantine Ricasoli - Gaiole in Chianti	65.000	1
3/11	1	L'Eroica Running 4ª edizione	Aud. Cantine Ricasoli - Gaiole in Chianti	42.195	1
3/11		Maratona di New York	New York Stati Uniti d'America	42.195	6
9/11	13.30	KKL Lauf	Leibstadt (EE) Svizzera	7.000	0
10/11	8.00	Marathon des Alpes-Maritimes 6ª edizione	Nizza (EE) Francia	42.195	0
10/11	9.00	Athens Classic Marathon 31ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.195	0
10/11	9.00	Maratona di Livorno 33ª edizione	Livorno (LI) Italia	42.195	1
10/11	9.00	Maratona di Ravenna 15ª edizione	Piazza Saffi - Forlì (Forlì) Italia	42.195	1
10/11	9.30	Aspettando il Mandriano 2014 0ª edizione	Campana - Fagnano Alto (L'Aquila) Italia	32.000	0
10/11	9.30	Aspettando il Mandriano 2014 0ª edizione	Campana - Fagnano Alto (L'Aquila) Italia	11.000	0
10/11	9.30	Aspettando il Mandriano 2014 0ª edizione	Campana - Fagnano Alto (L'Aquila) Italia	5.000	0
10/11	9.30	Corsa di San Martino 17ª edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	0
10/11	9.30	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale	Piazza di Siena - Villa Borghese	10.300	28
10/11	9.30	Fiumicino Half Marathon 11ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	140
10/11	9.30	Trail del Mandriano (rinviata) 1ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	30.000	0
10/11	9.30	Trofeo Giacomo Ippoliti 30ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	4
10/11	10.30	Behobia - San Sebastian 49ª edizione	Behobia - San Sebastian (EE)	20.000	0
16/11	15.30	Maratonina di S.Alberto Magno	Parco delle Sabine - Roma (RM)	6.800	23
17/11	1.30	Bangkok Marathon	Bangkok (EE) Thailandia	42.165	0
17/11	7.00	Philadelphia Marathon 20ª edizione	Philadelphia (EE) USA	42.165	0
17/11	9.00	Istanbul Eurasia Marathon 35ª edizione	Istanbul (EE) Turchia	42.195	1
17/11	9.30	Corriamo al Tiburtino 14ª edizione	Via Mozart, 71 - Roma (RM) Italia	10.000	57
17/11	9.30	Maratona di Torino 27ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	6
17/11	9.30	Memorial G.Annetti 17ª edizione	Policiano (Ar) Italia	25.000	0
17/11		Kass Marathon 7ª edizione	Eldoret Kenya	42.195	0
17/11		Maratona di Valencia 33ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	8
17/11		Mezza Maratona di Palermo 19ª edizione	Palermo (PA) Italia	21.097	3
17/11		Semi-marathon de Boulogne-Billancourt	Boulogne-Billancourt (EE) Francia	21.097	0
23/11	9.30	Langenthaler Stadtlauf	Langenthal (EE) Svizzera	7.500	0
23/11	10.30	Oranges per Caritas!! 8ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio	0	12
24/11	9.00	Corriamo a San Basilio 1ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	1
24/11	9.00	Great Ethiopian Run 13ª edizione	Addis Ababa (EE) Etiopia	10.000	0
24/11	9.00	Marathon de La Rochelle 23ª edizione	La Rochelle (EE) Francia	42.195	0
24/11	9.15	Maratona di Firenze 30ª edizione	Piazzale Michelangelo - Firenze	42.195	117
24/11	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 2ª prova	Italia	6.000	1
24/11	10.00	Corsa dell'Angelo 32ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	3
24/11	10.00	Corsa della Valle Santa	Contigliano (RI) Italia	32	0
24/11	10.00	Mercatino della Solidarietà 6ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
24/11	10.00	Monterosi Run 8ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	0
24/11	10.00	RUNAID's 2ª edizione	Villa Glori - Roma (RM) Italia	10.000	63
24/11		Kobe Marathon 3ª edizione	Kobe (EE) Giappone	42,195	0
28/11	10.00	Garden City Turkey Trot	New York Stati Uniti D'America	8.000	0
30/11	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	79
1/12	5.00	Maraton Internacional Ciudad de Panama	Panama (EE) Rep. di Panama	42.195	0
1/12	5.30	Singapore Marathon 29ª edizione	Singapore (EE) Singapore	42.195	0
1/12	5.30	Singapore Marathon 29ª edizione	Singapore (EE) Singapore	21.097	0
1/12	6.30	Angkor Wat Half Marathon 17ª edizione	Angkor (EE) Cambogia	21.097	0
1/12	8.15	Seattle Marathon 14ª edizione	Seattle (EE) USA	42.195	0
1/12	9.30	Ecodamar 5ª edizione	Sinalunga (Si) Italia	15.900	0
1/12	9.30	Maratona di Latina Provincia 16ª edizione	Latina (LT) Italia	42.195	4

1/12	9.30	Maratonina del vino Città di Marsala	Marsala (TRapani) Italia	21,097	0
1/12	9.30	Mezza Mar. a Staffetta - Trofeo Arcobaleno	Roma (RM) Italia	5.275	17
1/12	9.30	Mezza Roma Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	9
1/12	9.30	Run for Autism 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	8
1/12	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	1
1/12	10.00	Trail dei Due Laghi (Crit. Trail) 6ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	20.500	15
1/12	10.30	Maratonina dell'Olio Dop 5ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	2
1/12		CagliariRespira	Cagliari (Ca) Italia	21.097	1
1/12		Półmaraton Świętych Mikołajów	Toruń, Kujawsko-Pomorskie (EE)	21.097	0
8/12	9.00	Io sto con Telethon 5ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP)	42,195	1
8/12	9.00	Maratona di Honolulu 41ª edizione	Honolulu (EE) Hawaii	42.195	1
8/12	9.00	Maratona di Lisbona 28ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	0
8/12	9.00	Maratona di Reggio Emilia 18ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	0
8/12	9.30	Petrolino di Torrita di Siena 30ª edizione	Petrolino di Torrita di Siena - Siena (Si) Italia	9.000	0
8/12	10.00	Best Woman 24ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM)	10.000	46
8/12	10.00	Lanzarote Marathon	Lanzarote (EE) Spagna	42.165	0
8/12	10.00	Maxistaffetta UISP 10ª edizione	Latina (LT) Italia	2.000	0
14/12	7.30	Donazione Sangue 9ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	7
14/12	15.30	La Corsa di Natale per Telethon 6ª edizione	Latina (LT) Italia	6.350	1
15/12	9.00	Coast to Coast Amalfitana e Sorrentina	Sorrento (NA) Italia	31.300	5
15/12	9.30	Corri per il Lago 11ª edizione	Castelgandolfo (RM) Italia	10.500	4
15/12	9.30	Invernalissima 36ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	1
15/12	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	2
15/12	10.00	CorriOlimpiaEur 2ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	4
15/12	10.00	Liberty Run Christmas	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	0
22/12	9.30	Christmas Run 6ª edizione	Villa Phampilij - Roma (RM) Italia	21.097	7
29/12	10.00	La Natalina 34ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.200	3
31/12	0.00	Certificati Medici mancanti	Roma (RM) Italia	0	7
31/12	0.00	Consiglio Direttivo 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	20
31/12	0.00	Elenco addetti alla Sede	Roma (RM) Italia	0	24
31/12	0.00	Elenco atleti Corso di Atletica Leggera	Roma (RM) Italia	0	80
31/12	0.00	Elenco atleti doc.mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	50
31/12	0.00	Elenco atleti doc.mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	181
31/12	0.00	Elenco atleti doc.mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	27
31/12	0.00	Elenco atleti doc.mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	81
31/12	0.00	Elenco indumenti - prenotazione 2013	Roma (RM) Italia	0	29
31/12	0.00	Elenco indumenti - vendita 2013 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	346
31/12	0.00	Elenco indumenti Triathlon - prenotazione	Roma (RM) Italia	0	20
31/12	0.00	Elenco partecipanti ai Gruppi di Lavoro	Roma (RM) Italia	0	41
31/12	0.00	Marmellata che bontà 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	32
31/12	0.00	Tesseramento DLF 5ª edizione	Roma (RM) Italia	0	106
31/12	0.00	Tesseramento Fidal 13ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1.118
31/12	0.00	Tesseramento Fitri Sezione Triathlon	Roma (RM) Italia	0	56
31/12	0.00	Tessere AICS 2013/2014 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	136
31/12	0.00	Tessere AICS da consegnare o rifare	Roma (RM) Italia	0	45
31/12	0.00	Tessere FIDAL da consegnare o duplicare	Roma (RM) Italia	0	134
31/12	0.00	Tessere FIDAL da consegnare o duplicare	Roma (RM) Italia	0	40
31/12	0.00	Tesserini provvisori mancanti	Roma (RM) Italia	0	131
31/12	0.00	Un aiuto per la piccola Adriana	Roma (RM) Italia	0	6
31/12	9.30	Maratona di San Silvestro 13ª edizione	Calderara di Reno (Bo) Italia	42.195	0
31/12	11.00	We Run Rome 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	27
31/12	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Novembre				
	1	Antonio	Cutolo	1955
	1	Diana	Fortunato	1979
	1	Fabrizio	Chiezzi	1970
	1	Gabriele	Di Sante	1963
	2	Agnese	Zanotti	1968

2	Alessandro	Sciurpa	1967
2	Dario	Palma	1973
2	Maria Paola	Paglia	1969
3	Anna Maria	Gliubbizzi	1966
3	Gianpiero	Togni	1946
3	Maurizio	Camusi	1958
4	Raffaele	Piazzolla	1975
5	Paola	De Simone	1973
7	Antonio	Di Giorgio	1965
7	Massimiliano	Felicetti	1969
8	Marco	Montesanto	1968
8	Marco Nazareno	Merli	1960
8	Stefano	Nisti	1981
8	Vincenzo	Carnevale	1947
9	Andrea	Buonfiglio	1983
9	Cristiano	Ceresatto	1982
11	Andrea	Scrimieri	1975
11	Fabio	Pagani	1959
11	Marco	Passini	1961
12	Antonio	Fici	1972
12	Daniele	Di Bari	1967
12	Giuseppe	Ardizzone	1962
12	Marco	Stravato	1962
12	Nicola	D'oria	1978
13	Adriano	Cappelluti	1964
13	Stefano	Orlando	1980
14	Carola	Norcia	1981
14	Leonardo	Citraro	1969
14	Lluis Francesc	Peris Cancio	1970
15	Emiliano	Bianchi	1985
15	Fabrizio	Giallonardo	1978
15	Rinaldo	Ceccotti	1949
16	Alessandra	Mori	1982
16	Andrea	Ascoli Marchetti	1962
16	Benedetto	Baldini	1980
18	Francesca	Maroli	1978
18	Marziale	Feudale	1958
18	Vinicio	La Pietra	1957
19	Francesca	Fabi	1973
20	Stefano	Borgioli	1965
21	Fabio	Lonardo	1962
21	Francesco Maria	Federici	1985
21	Paolo	Branchini	1964
22	Cinzia	Agostini	1955
22	Paola	Costantini	1971
22	Raffaele	Buonfiglio	1956
23	Patrizia	Melchior	1967
23	Raffaele	Pirretto	1968
24	Andrea Alberto	Catania	1986
24	Ermanno	Pica	1966
24	Flavia	Camilleri	1975
24	Flavio	Menichelli	1965
24	Simone	Folgori	1971
25	Maurizio	De Pasqualis	1958
26	Patrick	Gomes Da Silva	1975
26	Roberta	Ripani	1970
26	Simona	Casagrande	1963

	27	Giulia	Scaglietta	1973
	27	Giuseppe	Macri'	1958
	27	Ottavio	Lanzi	1946
	27	Pierluigi	Mammarella	1967
	27	Stefano	Prosperini	1970
	28	Claudio	Panci	1968
	29	Antonello	Molinaro	1959
	29	Claudio Armando Ivo	Scaramelli	1967
	29	Domenico	Bonfiglio	1968
	29	Massimo	Rodolico	1965
	29	Susanne	Kubersky	1967
	29	Valentino	Ragazzoni	1947
	30	Giovanni	Cesaroni	1973
Dicembre				
	1	Christian	Emett	1968
	1	Donato	Leonardo	1955
	1	Oksana	Lysyk	1965
	1	Simone	Di Placido	1971
	2	Giuseppe	Sulpizi	1946
	3	Antonietta	Scala	1972
	3	Eleonora	Piroli	1957
	4	Marco	Novelli	1966
	4	Serena	Perrone Capano	1961
	5	Claudio	Schirinzi	1967
	5	Mariano	Scamarcio	1961
	6	Fabio	Vignoli	1968
	7	Alessandro	Salvatori	1991
	7	Andrea	Rossi	1975
	7	Leonardo	Compatangelo	1963
	7	Pino	Paglione	1964
	8	David	Sanzi	1972
	8	Paolo	Tannoia	2002
	9	Giancarlo	De Berardinis	1964
	9	Loredana	Bittoni	1957
	9	Salvatore	Cairo	1974
	10	Alessandra	Petrucci	1973
	10	Claudio	Simonelli	1970
	10	Giovanni	Berardi	1975
	10	Luca	Maggi	1965
	10	Marco	Accardo	1988
	11	Domenico	Liberatore	1982
	11	Federico	Collatina	1961
	11	Roberto	Meloni	1956
	12	Stefano	Farina	1956
	13	Marco	Maresca	1968
	14	Aldo	Stanziale	1966
	14	Andrea	Fabrini	1965
	14	Giuseppe	Guanti	1975
	14	Luciano	Fiorini	1957
	15	Filippo	Corsini	1993
	15	Geremia	Petricca	1980
	16	Antonello	Busto	1964
	16	Damiano	Giuliani	1983
	16	Raffaele	Panebianco	1959
	16	Salvatore	D'amore	1973
	17	Dario	Apicella	1983
	17	Fabrizio	Galliccia	1969

17	Francesca	Piana	1970
17	Lamberto	Laccisaglia	1952
17	Libero	Maggioli	1946
17	Paolo	Sottocorona	1947
17	Sergio	Grieco	1951
18	Marcella	Cardarelli	1974
18	Maria Teresa	Piscopiello	1956
18	Marta	Udina	1981
19	Antonio	Napoleone	1978
19	Marco	Buglielli	1960
19	Massimo	Federico	1962
20	Antonio	Schiavone	1972
20	Chiara	Ceccarelli	1976
20	Guido	Pecoraro	1958
20	Paolo	Aracu	1963
20	Rita	Ruotolo	1963
21	Fabio	Cesari	1966
21	Gabriella	Carunchio	1963
21	Nicola	Voso	1968
21	Pietro	Natale	1965
22	Jamison Guy	Jepson	1978
22	Lorenzo	Folli	1972
22	Mauro	Cugola	1975
23	Francesco	Bomba	1977
23	Gianluigi	Martinelli	1956
23	Loretta	Demofonti	1956
24	Fulvio	Azzali	1974
24	Marina	Altissimi	1966
24	Pasquale	La Forgia	1969
24	Patrizio	Belgiorno	1978
25	Augusto	Sideri	1960
25	Cristiana	Fragola	1968
25	Mauro	Deledda	1970
25	Natale	Bortoloni	1948
28	Adelaide	Omazzoli	1984
28	Alessandro	Crispiciani	1977
28	Annamaria	Testa	1982
28	Edgardo	Laganà	1956
28	Luca	Luciani	1980
28	Silvia Franca	Cipriani	1963
28	Vincenzo	Scungio	1963
29	Fiorella Esther	Villa	1965
29	Francesco	Proietti	1965
29	Gianluca	Iacoangeli	1973
30	Fabiola	Restuccia	1969
30	Guido	Giordano	1972
30	Marco	Cerisola	1960
31	Marco	Calisti	1981
31	Marco Dionisio	Terribili	1987

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 134 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.