

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 133 settembre 2013

Cari amici Orange

Nel mese di settembre la Podistica Solidarietà apre le danze con la 10 km “**Ostia in corsa per l’Ambiente**” portando **54 atleti al traguardo e conquistando il quarto posto nella speciale classifica per società**. Da segnalare le ottime prestazioni di **Maria Casciotti, Domenico Liberatore, Augusto Iadeluca e Anastasio Piazzolla** tutti a premio nelle rispettive categorie.

Nello stesso giorno ad **Orte, nel trofeo delle Sette Contrade**, un altro folto gruppo Orange composto da **43 atleti si è aggiudicato il Primo Posto nella classifica di società, portando nelle casse della Podistica Solidarietà 300 euro** da destinare alle nostre iniziative solidali. **A premio nelle rispettive categorie femminili Chiara Milanetti, Antonietta Scala, Maria Bianchetti**. Buone anche le prestazioni dei nostri Maschi in canotta Orange **Foglia Manzillo Luciano, Gasbarri Luigi, Bortoloni Natalino, Joan Mosneagu, Chialastri Giuseppe, Panariello Pierluigi, Giovannangeli Cristiano e poi Fubelli Stefano**.

La settimana seguente nella prima edizione del **Trail del Tuscolo a Monteporzio Catone** la Podistica Solidarietà ha presenziato con il Gruppo Trail portando 13 atleti al traguardo.

Nel frattempo a **Tagliacozzo andava in scena la decima edizione della “Gara della Solidarietà di Tagliacozzo”**. La gara organizzata dagli amici del Tibur Ecotrail, Massimiliano Rossini e Serena Latini, che hanno spostato la causa dell’Amip, sostenuta dal nostro Orange Maurizio Zacchi, ha visto la Podistica vincere il primo premio nella speciale classifica per società, premio donato direttamente alla stessa Amip, L’Associazione Malati Ipertensione Polmonare. Ottime prestazioni dei nostri Orange, da sottolineare soprattutto la **vittoria in campo femminile di Paola Patta che si è confermata ancora una volta una atleta di livello, buona prestazione anche per Carola Norcia, Antonella Falerno, Anastasio Piazzolla**.

Il 14 settembre la Podistica Solidarietà è tornata in **Pista in quel di Caracalla per una nuova edizione della staffetta 12 x 1 ora**. La nostra società si è presentata all’appuntamento come detentrici del primato conquistato nella precedente edizione, purtroppo la nostra prima squadra, la squadra dei Top, non è riuscita a riconfermarsi e si è dovuta arrendere alla formazione dei Roma Road Runners. Da sottolineare l’assenza nella formazione Orange di qualche Top che avrebbe potuto, in questo caso, fare la differenza. In ogni caso ottima dimostrazione di quanto sia compatto e unito il gruppo in Arancione, la Podistica ha portato in pista ben 7 squadre. Un’ultima nota sulla gara, davvero superlativa la prestazione del nostro **Domenico Liberatore**, sempre più forte, in pista è stato il più veloce dei nostri riuscendo a chiudere 40 giri in un’ora!

Il giorno seguente ci siamo ritrovati al Gianicolo per un'altra classica romana la **Blood Runner** giunta alla 12^a edizione. **La Podistica Solidarietà ha conquistato un ottimo secondo posto, dietro ai Bancari Romani, con 171 atleti al traguardo.**

La settimana successiva alla **Mezza Maratona di Sabaudia** la Podistica è giunta terza nella speciale classifica di società con **46 atleti.**

Lo stesso giorno nella corsa delle **Tre Ville a Tivoli**, **Gli Orange** conquistano un altro **Primo Premio con 93 Orange al traguardo!** Prestazioni superlative per **Paola Patta**, che vince la seconda gara in un mese, e per **Danilo Osimani**, neo acquisto Orange, che giunge secondo al traguardo.

Il mese di Settembre si è concluso con il Nostro Trofeo interno, **il Trofeo della Podistica Solidarietà all'interno del centro sportivo Banca D'Italia.** La battaglia per il primo posto è stata tra i nostri due fortissimi **Top Danilo Osimani e Domenico Liberatore**, alla fine l'ha spuntata in volata il primo. Per **Danilo Osimani è stato il primo trofeo della Podistica vinto**, invece in campo femminile la gara è stata dominata dalla fortissima **Laura Cerami**, vittoriosa per la terza volta nel Trofeo, **la terza vittoria le ha consentito di portare il trofeo definitivamente a casa!** Nella decima edizioni della nostra manifestazione interna c'è inoltre da segnalare il record di presenze con oltre 140 arrivati, all'interno della manifestazione sono state inoltre effettuate le **premiazioni del Criterium Estivo, che ha visto trionfare in campo maschile Cristiano Giovannangeli davanti a Marco (Forrest Taddei) e Salvatore (ex Uomo più Dolce) Cairo.** In campo femminile vittoria schiacciante della nostra Top **Haydee Tamara Arias**, seconda classificata Chiara

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

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/9	Ostia in Corsa per l'Ambiente 11 ^a edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	10.000	61
1/9	Trofeo delle Sette Contrade (C.E.)	Orte (VT) Italia	13.000	45
1/9	A tutta birra	Borgo Montello - Roma (RM) Italia	8.000	1
5/9	Corsa Podistica Barbarano	Barbarano (VT) Italia	7.000	5
6/9	Argentario Tour - Notturna delle meraviglie	Porto Ercole (Gr) Italia	8.500	7
7/9	Argentario Tour - Scalata Al Convento	Porto Ercole (Gr) Italia	4.500	7
8/9	Bad Woman 4 ^a edizione	Agriturismo La Melazza - Cesano (Roma) Italia	13.000	6
8/9	Argentario Tour - La corsa dello scoglio	Porto Santo Stefano (Gr) Italia	6.750	9
8/9	Corsa del Cuore 8 ^a edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	1
8/9	Trail del Tuscolo 1 ^a edizione	Monteporzio Catone - Roma (RM)	15.000	14
8/9	Trofeo delle Marcite 16 ^a edizione	Piazza S. Benedetto - Norcia (Pg)	10.000	5
8/9	Gara della Solidarietà di Tagliacozzo	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	74
12/9	Mennea Day 1 ^a edizione	Farnesina - Roma (RM) Italia	200	2
13/9	Run for 24h 2 ^a edizione	Parco degli Acquadotti - Roma	3.500	3
14/9	Staffetta 12 x 1 ora 18 ^a edizione	Stadio Terme di Caracalla - RM	12.000	84
14/9	Stockholm Halfmarathon 13 ^a edizione	Stockholm (EE) Svezia	21.097	1
14/9	Maratonina Madonna di Quintiliolo	Sant. Madonna Quintiliolo - Tivoli	8.000	4
15/9	City Centre McMurray Half Marathon	Fort McMurray (EE) Canada	21.097	1
15/9	Maratona del Presidente 4 ^a edizione	Forli (Fc) Italia	42.195	1
15/9	Corsa del pane Genzanese	Genzano (RM) Italia	10.650	17
15/9	Blood Runner 12 ^a edizione	Gianicolo - Roma (RM) Italia	8.000	182
15/9	Mezza di Monza	Autodromo Nazionale - Monza	21.097	2
15/9	Mezza Maratona di Bologna 12 ^a edizione	Bologna (Bo) Italia	21.097	2
15/9	Maratonina d'autunno 2 ^a edizione	Torrice (FR) Italia	10.700	1
15/9	Trofeo Fulvio Villa	Bracciano (Roma) Italia	5.000	1
15/9	No Limits Beer Trail 3 ^a edizione	Atina (FR) Italia	12.000	7
15/9	Scalata di Cittareale	Cittareale - Cittareale (RI) Italia	9.000	2
15/9	Memorial Don Luigi Marchetta 6 ^a edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	1
17/9	Trofeo San Leonardo 5 ^a edizione	Acilia (RM) Italia	8.000	1
20/9	Prima Magana di Sera	Parco Magana - Cassano Magnago(Va)	5.900	1
21/9	Fisherman's Friend Strongmanrun	Rovereto - Trento (Tn) Italia	18.000	22
21/9	Maratona del Mugello 40 ^a edizione	Borgo San Lorenzo (Fi) Italia	42.195	1
22/9	Montreal International Marathon	Montreal (EE) Canada	42,195	1

22/9	Corsa delle 3 Ville (C.E.) 4ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	97
22/9	Mezza Maratona della Rinascita	Albinia - Orbetello (Gr) Italia	21.097	1
22/9	Mezza Maratona di Sabaudia 13ª edizione	Sabaudia (RM) Italia	21.097	49
22/9	Pereto Trail (Crit. Trail) 2ª edizione	Pereto - Pereto (AQ) Italia	25.000	8
22/9	La corsa contro il tempo 1ª edizione	Villa Pamphili - Centro Anziani	6.500	9
22/9	Mercatino della Solidarietà 4ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	2
22/9	Straviterbo 6ª edizione	Viterbo (VT) Italia	10.000	1
22/9	Giro del Lago di Chiusi 4ª edizione	Lido di Chiusi - Chiusi (Si) Italia	21.097	1
27/9	Spartathlon	Sparta (EE) Grecia	246.000	1
28/9	Montanaro trail 1ª edizione	San Marcello - Pistoia	50.000	2
28/9	Oranges per Caritas!! 6ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio	0	17
28/9	Ottobrata Orvietana	Orvieto (TR) Italia	14.600	1
28/9	Corri Roccagorga 2ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	8.000	2
28/9	Urban Trail	Viterbo (VT) Italia	10.000	1
29/9	Maratona del Piceno Fermano 31ª edizione	Porto San Giorgio (AP) Italia	42.195	4
29/9	Maratona di Berlino 40ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	1
29/9	3 Valli Ternane 1ª edizione	Terni (TR) Italia	31.000	5
29/9	3 Valli Ternane 1ª edizione	Terni (TR) Italia	10.000	1
29/9	Corri Ferentino 1ª edizione	Ferentino - Frosinone (FR) Italia	10.000	1
29/9	Corricolonna 23ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	20
29/9	Dal mare e ritorno 1ª edizione	Terni (TR) Italia	12.000	1
29/9	Millenium running 1ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	27
29/9	Run For Sanes 4ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	2
29/9	Trofeo Podistica Solidarietà 10ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM)	5.600	129
29/9	Trofeo Arancini Podistica Solidarietà	Roma (Rm) Italia	0	17
29/9	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	1
29/9	Maratona di Varsavia 35ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	42.195	1

E i vostri articoli:

Correre..... fino all'Estasi

di Giampiero Decinti, 01/09/2013



I nostri orange Vincitori a Orte

Una Bella gara Organizzata, in tutti i dettagli, dai ristori sul percorso, alle docce volanti, agli spugnaggi, ed al ristoro finale, unico neo il tracciato leggermente rivisto e ridotto, a circa Km 12,6, che non ci ha permesso di arrivare in **Piazza della Libertà**, a causa della concomitanza con i festeggiamenti del **Santo Patrono di Orte Sant'Egidio**, ho comunque potuto apprezzarne la bellezza e la pendenza, perché pensando che il luogo del ritrovo fosse quello, ci siamo diretti li come arrivati, insieme ai miei due compagni di viaggio, **Luigi Gasbarri e Giuseppe Chialastri**.

Il via dato a circa metà del salitone finale, luogo in cui i ragazzi della Task-Force stavano distribuendo i pettorali ed i pacchi gara. Percorso filante con partenza in discesa, e con leggere variazioni altimetriche nei primi chilometri, sino a giungere nella zona sterrata, con leggera pendenza ma lunga per quasi tutto il tratto stesso, poi si sale ancora e si torna sull'asfalto per affrontare l'ultima parte del tracciato, con una salita poco prima dell'arrivo sicuramente importante ed infine in lontananza l'Arco, che metteva fine alle nostre fatiche.

Bellissimo il Primo Posto tra le Società della "Podistica", che si conferma come lo scorso anno, aggiungendo un altro "Alloro" e conquistando 300 € da devolvere alle nostre iniziative solidali, con ben **43 Atleti al traguardo**, che hanno dato tutti il massimo per raggiungere questo risultato, e con i bei piazzamenti di categoria delle nostre Lady, con la Nostra **Chiara Milanetti** quinta di categoria, **Antonietta Scala** sempre quinta di categoria, **Maria Bianchetti** terza di categoria e con i bei risultati in campo maschile nelle varie categorie con

Foglia Manzillo Luciano nono,

Gasbarri Luigi decimo,

Bortoloni Natalino terzo,

Joan Mosneagu quattordicesimo,

Chialastri Giuseppe settimo,

Panariello Pierluigi ventesimo,

Giovannangeli Cristiano diciassettesimo e poi

Fubelli Stefano decimo,

per completare un giornata, in cui La Podistica ha fatto incetta di premi.
In conclusione un'altra bellissima giornata, vissuta in compagnia della "Grande FAMIGLIA Orange" che non smette mai di regalarci emozioni.
Un Saluto dal vostro Tap Runner
Giampiero Decinti

Grazie di CUORE

di Maurizio Zacchi, 08/09/2013



Grazie di cuore, grazie al grande cuore di tutti coloro che oggi hanno partecipato alla Gara di Solidarietà di Tagliacozzo e grazie al grande cuore della Podistica Solidarietà.

E' il cuore che vince: vince contro l'indifferenza, contro la solitudine, contro le malattie. Quel cuore che oggi ha unito tante persone in una grande prova di solidarietà, nella quale ha prevalso la voglia di stare insieme e di **lottare tutti insieme contro l'Ipertensione Polmonare**, perché come recitava lo slogan della manifestazione: **INSIEME SI PUO'!** Una manifestazione voluta fortemente da **Serena Latini** e **Massimiliano Rossini**, che con il loro entusiasmo hanno trascinato tutti, a partire dagli amici dell'**Associazione Malati Ipertensione Polmonare**, persone che lottano quotidianamente contro quella "bestia" che gli toglie il respiro.

E 300 podisti hanno saputo ancora una volta **"donare il loro respiro per chi è rimasto senza"**, rafforzando quel binomio tra la corsa e la lotta contro l'Ipertensione Polmonare, che è nato alla Maratona di Roma e che continua a crescere, di manifestazione in manifestazione.

Molti di questi podisti hanno provato il disagio dei malati di Ipertensione Polmonare, condividendo con loro il **"test dei 6 minuti"**, respirando attraverso una "cannuccia". Anche il Sindaco di Tagliacozzo, **Maurizio Di Marco Testa**, ha voluto condividere questa esperienza, sottolineando con questo suo gesto la partecipazione di tutta la cittadinanza a questo evento.

Gli altri podisti hanno potuto sperimentare questo disagio sulle salite del percorso, così dure da "levare il fiato"; sono certo che molti di loro, in quel momento di fatica, hanno compreso meglio l'importanza di questa battaglia.

E' stato tutto straordinario oggi, ma l'apice è stato toccato prima della partenza, con le **bolle di sapone che volavano in cielo** a rappresentare simbolicamente "il respiro", mentre **Barbara Liberati**, con il suo emozionante discorso, sottolineava l'importanza della solidarietà umana nella battaglia contro le malattie "carogna", l'Ipertensione Polmonare come il Cancro. La sua battaglia personale è un esempio di come si combattono queste malattie, tutti insieme e a testa alta.

Ma non è possibile raccontare tutto, perché una giornata così intensa non si può riassumere in poche righe. Inutile dire che si è rasentata la perfezione, perché ha veramente funzionato tutto. Ma più che alla perfetta organizzazione la nostra mente va al cumulo di emozioni vissute, e anche a quel momento in cui la solidarietà ha assunto la forma di una donazione concreta all'AMIP, a sostegno delle sue iniziative. E questo grazie alla volontà degli amici della **Tibur Eco Trail** e della loro splendida organizzazione.

Per me poi la grande emozione è stato anche vedere quel trionfo di canotte orange invadere le strade di Tagliacozzo, 81 per la precisione. Per me ha avuto un valore "speciale" ritirare il premio come prima squadra classificata, un premio che verrà devoluto interamente all'AMIP andando a far crescere la quota complessivamente donata a questa bella associazione.

Certo, ci sono anche i risultati sportivi, con lo straordinario primo posto assoluto di **Paola Patta**, ma anche con i tanti premi di categoria, tra cui i primi posti di **Carola Norcia**, **Antonella Falerno**, **Anastasio Piazzolla**.

Oggi io ho corso indossando la maglia dell'AMIP, ma sotto la maglia c'era sempre il cuore rosso della Podistica Solidarietà che batteva forte.

Oggi mi sono sentito ancora una volta orgoglioso di farne parte e grazie a quegli 80 orange che hanno corso insieme a me.

Grazie di cuore. MR ZAC Per saperne di più sull'Ipertensione Polmonare: www.assoamip.net

Bolle di sapone

di Romano Dessì, 13/09/2013



Cari amici solidali, a Tagliacozzo abbiamo vissuto una giornata di sport e di ricordi, ricordi di bambino quando abbiamo soffiato le **nostre bolle di sapone in favore**

dell'AMIP, l'associazione che ricorda che ci sono persone che soffrono d'**Ipertensione Polmonare**, una grave malattia che "toglie il respiro".

Ma abbiamo in questa occasione ricordato anche **Tarquinio Catello**, nostro amico e grande atleta della nostra amata Podistica Solidarietà.

Quanti di noi non hanno giocato almeno una volta con le bolle di sapone? Credo tutti, le vedevamo formarsi e con la nostra cannuccia le facevamo prendere le forme più strane, poi le guardavamo stupiti nel vederle volare, come i nostri desideri poi d'un tratto puff scoppiavano in una miriade di goccioline. La vista di quelle bolle mi hanno fatto andare indietro nel tempo, e anch'io per un attimo sono ridiventato bambino, e in quelle bolle avevo riposto i miei desideri di bambino che non si sono mai avverati.

Durante la gara mi tornavano in mente tutte quelle bolle che salivano in cielo e mi domandavo quale sarà stata l'ultima a scoppiare, perché l'ultima? Perché dopo la mia visita alla Caritas con Salvatore Piccirillo, sto per diventare volontario anch'io e **frequento la mensa per i poveri di Colle Opio tre volte alla settimana**.

Questo non lo dico per farmi bello nei vostri confronti, ma, per farvi sapere che la febbre della solidarietà ha contagiato anche me, una solidarietà che aiuta l'ultimo in una società che in teoria dice che aiutare gli ultimi è un obbligo, ma, che poi non fa niente per farlo. Bisognerebbe che ognuno di noi dedicasse un po' del proprio tempo per queste iniziative che ti fanno crescere sotto ogni punto di vista.

Durante la gara di Tagliacozzo rivedevo anche i visi di quella moltitudine di persone che frequentano la mensa della Caritas, e che ringraziavano per averli fatti sentire PERSONE UMANE e non rifiuti di una società che sotto sotto si vergogna di loro.

Loro sono le vere bolle di sapone che vediamo volare per un attimo, e che poi all'improvviso non vediamo più. Durante la gara mi venivano alla mente tutti i ringraziamenti che facevano per avergli dato dei tovagliolini di carta, e noi ci siamo dimenticati il valore di un grazie, siamo talmente presi dalla nostra vita frenetica, che la parola grazie è diventata un di più.

Ringrazio Salvatore per avermi dato l'opportunità di vedere questa realtà nascosta.

Con questo vi saluto il vostro marciatore

Romano

Bisogna saper vincere e ... bisogna saper perdere!

di Marco Taddei, 15/09/2013



Marco Perrone Capano, il nostro 'vice' ritira il premio per il secondo posto classifica maschile

La Staffetta è un classico dell'annata podistica di un Orange "modello".

Ho scritto tanti resoconti su questo genere di competizione, ma non credo di essere mai ripetitivo se affermo con convinzione che solo chi partecipa ad una frazione conosce l'intensità, il senso di appartenenza, la forza dell'unione, il sentirsi importante e determinante, **il gruppo ... LA SQUADRA.**

Portare 7 formazioni alla partenza e soprattutto all'arrivo, inventando sostituzioni all'ultimo istante per impreviste rinunce, arrivando al traguardo camminando, ma arrivando come gli stoici **Angelo Petruzzelli, Marco Accardo e Andrea Cavallini** (cito quello che ho visto con i miei occhi ma chissà quanti altri ...) è impresa da Guinness.

In queste staffette di solito la "gloria" ce l'hanno i vincitori, ma non è mai il nostro caso, dagli spalti c'è incitamento, sostegno e ulra per tutti. Siamo tanti, tantissimi, così tanti che è stata divertente la "gag" che spesso si è ripetuta tra i supporters al passaggio delle canotte Oranges : " Dai ... dai ... ops e questo/a come si chiama"?!?! E di corsa al tavolo di Pit (sempre encomiabile) per sapere dare un nome all'incitamento!

Bellissimo il testa a testa, metro dopo metro, disputato in campo maschile con la **"Roma Road Runners"**, nostri acerrimi competitor da anni in questa manifestazione.

Lo scorso anno abbiamo vinto noi e quindi quest'anno si sono presentati con una formazione fortissima alla quale abbiamo tenuto testa e anzi abbiamo dominato fino a poche frazioni dal termine. Complimenti a tutti i componenti della squadra "T" che hanno lottato al massimo delle loro possibilità e onore alla squadra di Patrizio Mancini che, questa volta si è dimostrata invincibile, ma alla prossima occasione sapremo essere maggiormente competitivi.

Mi ricordo una frase, che mi ripeteva sempre mio padre : "**Prima di imparare a vincere, bisogna imparare a perdere**". Ecco io l'ho assimilata solo nella prima parte.

Ribadisco, onore ai vincitori ma, la sconfitta non m'è andata proprio giù!!!

Eppure alle 16:00, nella frazione dove zoppicavo a medie accessibili ad una gamba sola, **"Mimmetto" (Domenico Liberatore)** con una tattica perfetta è riuscito non solo a rimontare i 250 metri di svantaggio accumulati nella prima mezz'ora, ma a 15 minuti dal termine a innestato il Turbo si è bevuto e ha doppiato l'avversario dei Road Runners e poi ha ripreso e superato anche il primo che era molto più avanti. Ho citato lui solo perché era nella mia frazione, e mi sono potuto godere il "sorpasso" attimo per attimo , dentro la scena!

Dopo i Roma Road Runners hanno schierato gente da 40-42 giri ed è stato difficile tenere la testa e abbiamo ceduto il passo.

Divertente è stato per me vedere che sono state iscritte le squadre con gli stessi nomi provvisori che avevo inventato all'atto delle adesioni. **T,M1,M2,M3,W,X1,X2** sembrava un codice crittografato !!!

Ovviamente per gli spalti, per i supporters, per la curva Orange che non ha mai smesso di incitare i corridori, non c'erano 7 squadre in campo, ma un unico serpentone arancio da sostenere per una gara che nasconde tante insidie e difficoltà.

Tanti sono partiti spavaldi, freschi, con il sorriso sulle labbra e si sono trasformati , dopo la faticosa mezz'ora in zombie terrificanti, distrutti dalla fatica e dal tedioso iterare per l'anello sfondato.

Eh si proprio "sfondato" nel senso che il fondo, il tartan della pista di Caracalla è ormai solo un ricordo di coloro che hanno avuto il piacere di correrci sopra quando era perfettamente integro, più di 35 anni fa!

Alle ore 14:00 c'era una sola squadra al comando, nella gara delle donne, una squadra composta da atlete confermate, da atlete dal passato glorioso, da atlete dal futuro certo, da atlete di diverse categorie ma tutte con un denominatore comune, belle e vincenti!

Sto parlando ovviamente delle nostre Ladies, che ormai sono una certezza indiscutibile di qualità e di forza, e non è più un caso vederle primeggiare nelle gare sia singole che a squadre.

E poi, che non guasta mai, sono bellissime, quando corrono nella pista alla grinta e alla determinazione aggiungono sempre fascino e seduzione.

Il vantaggio si è incrementato frazione dopo frazione,tanto che contare il "48" (questa la capiscono solo le Ladies) non è più servito !

Vittoria schiacciante, indiscutibile prova di forza che ha permesso a Chiaretta (Chiara Milanetti) di percorrere una frazione in totale sicurezza, azzerando le ansie della vigilia.

Grandi tutte e grande Chiara, che ha addirittura doppiato la contendente dei bancari.

E quindi abbiamo chiuso questa fantastica giornata con **una vittoria in campo femminile** che ci riempie di gioia e di soddisfazione!!!

7 dico sette squadre che hanno completato le 12 ore con divertimento, sacrificio e soddisfazione di tutti (smentitemi se non è così) !!!

Un **secondo posto in campo maschile** che ho accettato senza scompormi ... perché prima di imparare a vincere, bisogna imparare a perdere ... eh già, senza scompormi, anche perché se mi scomponevo ... je tiravo una gamba ... magari quella zoppa!

Queste sono le componenti la "pulitissima" e "profumatissima" dozzina che ha VINTO!!!

Fabiola Restuccia, Elisa Tempestini, Paola Patta, Lucia Perilli, Antonietta Scala, Cinzia Agostini, Tamara Haydee Arias, Susanne Kubersky , Germana Bartolucci, Francesca Alimenti, Marcella Cardarelli e Chiara Milanetti !!!

Alla prossima staffetta che **DOBBIAMO VINCERE** , perché non mi sarò ancora imparato a perdere di sicuro!!

Forza Andrea

di Maurizio Zacchi, 15/09/2013



Blood Runner, la corsa che vuole sensibilizzare l'opinione pubblica sull'annoso problema della carenza di sangue e che vuole favorire il raggiungimento dell'**autosufficienza di sangue nel Lazio**.

Quindi una causa molto nobile che merita grande attenzione.

E una corsa come questa, così bella e partecipata, contribuisce molto a rendere visibile un problema di cui spesso ci si dimentica, per ricordarsene poi quando la nostra vita ci pone davanti a quei bivi, dove la disponibilità di sangue può permetterci di imboccare la strada giusta, quella della vita.

Quella strada che oggi è stata simbolicamente rappresentata da un percorso di gara, calpestato da quasi 1700 podisti, che hanno dato vita a un lungo e interminabile serpentone che, partito dal **Gianicolo**, si è snodato per i viali di **Villa Pamphili**, per poi tornare nella terrazza più bella di Roma.

Un percorso "nervoso", caratterizzato da continui saliscendi e da un fondo "tormentato" che mette a dura prova le caviglie dei podisti, anche perché, il grande numero di partecipanti rende quasi impossibile scegliere la strada migliore. In alcuni punti non c'è neanche sufficiente spazio per guardare per terra.

Non sappiamo quanti fossero coloro che hanno preso parte alla prova "non competitiva", ma nell'insieme oggi i numeri parlano comunque di un grande successo.

E quando si parla di solidarietà, la nostra società è sempre presente in forza. Anche oggi le canotte orange hanno contribuito a colorare Villa Pamphili.

E' stata un'edizione particolare della Blood Runner, perché tutti i podisti hanno voluto lanciare il loro personale messaggio di sostegno ad **Andrea Moccia**, l'atleta dei Bancari Romani che ora sta combattendo la sua personale battaglia per la vita. Le maglie bianche con la scritta "**Forza Andrea**" hanno ben rappresentato questo sentimento di vicinanza che tutti i podisti romani hanno voluto esprimere nei confronti di Andrea e della sua famiglia.

Per questa ragione siamo contenti che il gruppo dei Bancari Romani si sia oggi aggiudicato il primo premio di società, e in questa edizione ci "accontentiamo" volentieri del secondo gradino del podio, con **171 atleti orange arrivati al traguardo**, che rappresenta anche il record assoluto della nostra partecipazione alla Blood Runner.

In una gara come questa, così partecipata, festeggiamo il 9° posto assoluto di **Andrea Rossi**, e anche il 14° posto di **Giorgio Bizzarri** merita una citazione. Premi di categoria per **Mauro Altobelli**, **Giampiero Baldussi**, **Roi Piermarini** e per i già citati **Andrea Rossi** e **Giorgio Bizzarri**. Tra le donne c'è invece il premio di categoria di **Tatiana Ciani**.

Chiudiamo questo piccolo resoconto ripetendo ancora una volta e con grande intensità: "Forza Andrea", ti aspettiamo sulle nostre strade.

Uno per tutti, tutti per uno!

di Germana Bartolucci, 15/09/2013



Chiara Milanetti e Marcella Cardarelli ricevono il meritatissimo 1° Premio

Ci siamo! Il giorno della staffetta è arrivato!

Mi avvio verso lo **stadio delle Terme di Caracalla**, dedicato al giornalista e cronista **Nando Martellini**. Lo scenario può vantare di una vista spettacolare, sulle magnifiche rovine dell'epoca romana. Quasi un simbolo dell'unione tra antichità e sport.

All'entrata l'impatto è quello di un giorno di festa. La musica arriva in ogni dove, in campo gli atleti hanno i volti stanchi e concentrati. I gazebo delle varie società quasi coprono il perimetro dello stadio, e sembrano simboleggiare un meraviglioso arcobaleno. Ovunque gli atleti fuori a chiamare e ad incoraggiare chi sta correndo la sua ora. L'emozione comincia a salire...

Certo è che ha un sapore tutto proprio questa gara. Oggi non si corre per se stessi. **Si corre per, e con tutta la squadra. Il motto che caratterizza questa esperienza è quello tanto caro ad Alexandre Dumas, narrato attraverso le gesta dei suoi moschettieri: "Uno per tutti, tutti per uno"!**

Solo che la storia di oggi non si legge in un romanzo, ma la scrivono insieme, nella vita reale, tutti gli orange presenti.

Ne ho avuti di dubbi inizialmente, se partecipare o meno. Sentivo la responsabilità nei confronti della squadra. E insomma, diciamolo tutta, sono un po' lentina!

Ma il dubbio è stato dissipato in poche ore dalle parole confortanti ed incoraggianti degli amici "moschettieri" orange: "Certo che devi partecipare Germana. Dai tutto quello che hai... Corriamo insieme, ognuno fa ciò che può".

Non si resiste ad alcune tentazioni, soprattutto quando il gioco è quello di squadra. Si condivide ogni respiro, fatica, sudore, sacrificio... Un grande e bellissimo esempio di vita, nello sport!

Tra un pensiero ed un'altro ci siamo. Gli atleti in campo stringono forte il loro "testimone" tra le mani, ci avviamo nella griglia di partenza, tra cinque minuti il passaggio. Ora il cuore batte forte, quei pochi minuti d'attesa provocano un'odissea emotiva... Bang! Lo sparo mi riporta alla realtà, comincio a correre. Difficile descrivere quei 60 minuti. La parola che forse si avvicina di più è emozione... La fatica è tanta, mantenere il ritmo non è semplice. Ma lo diventa ad ogni passaggio davanti a quel gazebo dove la squadra è la, a chiamare e ad incoraggiare gli atleti orange in campo. **Rubando la citazione al mondo calcistico, in quel momento la squadra è stata il dodicesimo uomo in campo.** Quegli incoraggiamenti sono stati più efficaci di qualsiasi integratore, più forti di ogni momento di default, una marcia in più, che passava dal cuore ed arrivava alle gambe... Che energia! Ed anche che commozione!

Il tempo vola, siamo giunti al cinquantesimo minuto. Il punto in cui la stanchezza si fa sentire e comincio a pensare "ma chi me l'ha fatto fare"... ma è solo un attimo! Ringrazio l'orange Marco, o meglio Forrest, che seppur col dolore di un ginocchio fuori uso mi ha accompagnata con la sua energia fino alla fine. È fatta! Come x magia mi ritrovo il testimone tra le mani... Ed il cuore gonfio di emozione. Bang! È finita l'ora, ed è ancora tutto in gioco. Mi avvio al gazebo, pronta ad unirmi al coro d'incoraggiamento per chi ha appena cominciato il suo giro!

Ed i risultati di questa incredibile giornata alla fine premiano gli atleti orange.

Primo posto per la squadra femminile, secondo posto per la squadra maschile!

Bravissimi tutti!

Visto che sono iscritta da poco non ne avevo ancora avuto modo. Colgo l'occasione per ringraziare tutti gli atleti della Podistica e Solidarietà conosciuti fin'ora. In primo luogo **il Presidente, Pino, poi Chiara, Marco, Romano, Daniela, Marcella, Micaela, Andrea, e molti altri ancora per la calda accoglienza.** E complimenti a tutto lo staff organizzativo per la precisa, puntuale ed attenta gestione degli atleti e del sito, bellissimo, della Podistica. **Se si pensa che tutto poggia sulla buona volontà di ognuno, un risultato incredibile!**
Ed ora, pronti per la prossima avventura!
Grazie, e buona serata
Germana

Una mezza meravigliosa!!!!!!

di Mattia Pes, 21/09/2013



Cari amici podisti,
questo è il resoconto della meravigliosa **Mezza maratona di Stoccolma.**
Una delle gare più belle che abbia mai fatto!
Per chi di voi non lo sapesse, ormai vivo lontano da Roma da oltre un anno. Il lavoro mi ha infatti portato in Piemonte, terra in cui il podismo è onnipresente. Partiamo dunque in cinque colleghi ma soprattutto amici in direzione Bergamo per la nostra avventura.
Il team è composto da me, **Silvia, Sheila, Matteo e Andrea...**un misto di parlate diverse che ben rappresentano l'eterogeneità dell'Italia (in realtà manca il sud e Roma la fa da padrona).
Le prospettive non sono delle migliori... il bollettino medico della corazzata è affollato: male al ginocchio, quadricipite lesionato, tonsillite, mal di testa e fuso orario non smaltito...io incredibilmente non posso lamentarmi.
Io ormai...sono "Il Prof!" , il veterano che porta li allievi a scoprire le gioie della corsa. Infatti per loro questa sarà la prima mezza maratona della loro Vita!
Pronti, partenza, via!! Dopo 2 ore e mezzo di aereo arriviamo a Stoccolma... o meglio in mezzo al nulla svedese da cui ci vuole ancora 1 ora e mezza per essere nella capitale svedese in tarda serata. Si mangia, si fa un giro veloce per i locali in cerca di...ehm... (e chi cavolo ha detto che chi cerca trova??) e poi nanna che il giorno dopo si corre.
Sveglia tranquilla, chi si alza prima e va a parlare con il mare (ma chi sarà mai questo scemol??) e chi se la ronfa..... Ma come non si correva? Calmi... si corre nel pomeriggio!!
Raccattati tutti i pezzi e fatta la colazione, si va a ritirare i pettorali e a girovagare per la città macchina fotografica muniti in attesa delle 15,30, l'ora della partenza. In mezzo un pranzo semi comico. Io decido cosa debbano mangiare tutti: carboidrati e pochi grassi! Ecco, peccato che in Svezia questo diventi una missionimpossibile... alla fine convinco il ristorante a farci una "jacked potato" solo con olio, insatata ed un po' di salmone affumicato o gamberetti. Spero sia giusto, infondo non sono mica un nutrizionista io!
Ok, ora cambio e via alla gara. Abbraccio di gruppo molto powerfuldel team e ci separiamo ognuno alla ricerca di se stesso e dei propri obiettivi. La giornata ci regala un cielo azzurro come solo a Roma siamo abituati ed una temperatura ideale tendente al caldo.
Io parto dalla prima griglia, ma alla fine sarà la seconda per il ritardo col quale arrivo in partenza. Le partenze sono organizzate meravigliosamente: gruppi ogni 5 minuti...nessuna folla, si corre in scioltezza, nessuno taglia la strada, nessuno urla e...nessuno puzza o ti fa la pipì sulle scarpe...insomma l'eden!
Il percorso è molto bello si passa da un isola all'altra, in mezzo alla città ed ai suoi parchi pieni di persone che si godono la giornata, la gente è FANTASTICA, incita tutti i corridori, tutti assistono in allegria e gioia e non si sente gente che si lamenta o che non ti rispetta. In aggiunta si trovano top model ad ogni angolo... roba che ti verrebbe voglia di fermarti a chiedere qualche numero.
I chilometri scorrono piacevolmente a volte piatti, a volte ondulati. Arrivo al 20° con ancora tanta benzina in corpo (media di 4,28) tanto che faccio l'ultimo allegramente intorno/sotto i 4 al km. Quel che resta della gara è: la gioia di correre in mezzo a tutta la città festante, ai bambini che ti danno il cinque e che ti caricano con il loro sorriso e la loro voglia di vivere, il percorso perfettamente chiuso al traffico, i ristori organizzati a meraviglia, la musica, le ballerine di samba (credo), e la bellezza di poter scaricare pensieri e qualsiasi cosa ci crea disagio dando il massimo per noi stessi per la nostra sfida personale. La soddisfazione a fine gara è sempre impagabile.
I miei compagni del team arrivano poco dopo... la gioia è in tutti enorme. 5/5 ce la fanno. E' un successo! Da buon Prof faccio un regalo svedese a tutti gli "allievi" meritevoli, e concludere la prima mezza è un risultato meritevole, non credete?
Adesso tutti a fare un bella sauna ed un bel bagno turco e cena. Il giorno dopo si riparte non prima di aver girato la città ed essere rimasto affascinato...è una città che corre questa, è una città che ha una grande cultura dello sport...ah fossimo anche noi così in Italia!

L'anno prossimo non dovete mancare l'appuntamento: in primavera Stoccolma vi aspetta per la maratona o a settembre per la mezza.
Forza, ne vale la pena!!

Cronaca di un giorno di ordinaria follia.

di Germana Bartolucci, 22/09/2013



Germana, Fabio, Luca, Fabio e Francesco!!

Ci siamo.

La tanto attesa corsa piu folle dell'anno è arrivata. Perché follia è certamente la parola giusta per descrivere questa singolare competizione. Ma **l'aspetto positivo della follia, quella sana, quella che ti permette di affrontare la vita anche giocando.**

Stiamo parlando della **Fisherman's strongman run**, alla sua seconda edizione italiana. (Si tratta di una competizione nata nel 2007 in Germania per poi estendersi ad altri paesi europei.)

Prima di entrare nei dettagli, ovvero nell'anima che muove questa gara, uno spazio a parte lo merita la cittadina che ha ospitato per il secondo anno consecutivo, percorso ed atleti, ovvero **Rovereto**.

E non è un caso che la manifestazione si svolga proprio nel giorno in cui si celebra la **Giornata Internazionale della Pace** (istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 1981 allo scopo di rafforzare gli ideali di pace tra tutte le nazioni e i popoli).

Rovereto, la "**città della quercia**" è nota per essere stata una delle zone più coinvolte durante la prima guerra mondiale.

Se **Goethe** disse che **la bellezza è negli occhi di chi guarda**, lo scenario, da sogno, fa la sua parte. La cittadina vive adagiata tra colline e vigneti, al centro della **Valle dell'Adige**, immersa nel meraviglioso paesaggio delle maestose dolomiti. Ospita uno dei più grandi musei di arte contemporanea d'Italia, il **Mart**, che ieri ha visto sfilare al via migliaia di atleti. Grazie alla presenza della **Campana della Pace** è, da molti anni, **Città della Pace e dello Sport**.

È difficile spiegare a parole cos'è la StrongmanRun senza rischiare di essere fraintesi. I virtuosi delle competizioni sportive possono catalogarla frettolosamente come un evento goliardico. In realtà si tratta di una prova che richiede grandi abilità fisiche e chi si getta nella mischia e nel fango per affrontare questa gara almeno una volta, ne rimane sorprendentemente coinvolto ed emozionato.

Gli ingredienti: prendi un gruppo di amici, un po' di follia, quella meravigliosa sana condivisione che rende tutto così unico, la voglia di ridere e di divertirsi, quel sano spirito che porta a mettersi alla prova.

E quella passione che ti porta ovunque, anche a saltare tra balle di fieno, duettare con distese di pneumatici, risalire montagne sabbiose e riscenderne dall'altra parte usando terra e fango come uno scivolo, per poi trovarsi ad attraversare una piscina piena di schiuma, e... Il piatto è servito! E qui non contano tempo e classifica. Conta arrivare fino alla fine, in una singolare sfida con se stessi, prima ancora che con gli ostacoli. Conta aiutarsi per superare insieme gli ostacoli.

Certo, a proposito di sfide e solidarietà, non potevano mancare i rappresentanti orange. Una "manciata" rispetto ai soliti numeri (incredibili) di partecipazione agli eventi podistici. Ma sufficiente quella "sporca dozzina" o poco più, (fango ed acqua non hanno risparmiato nessuno), perché **quei pochi cuori, rappresentassero quello grande, unico della Podistica**.

Certo è che oltre alle doti fisiche anche la creatività e la fantasia non sono mancati, anzi diciamolo, è uno degli ingredienti fondamentali di questo evento. Allora succede di ritrovarsi a correre con la famiglia Addams al completo, con tanto di bara al seguito. Se poi ti sembra di aver visto tra gli atleti anche Bart Simpson o Fred Flinston, o un gruppo di ballerini in tutù, o antichi romani, od una piccola mandria di mucche camminare su due piedi, o suore podiste, Forrest Gump... Insomma non stai sognando... È tutto "normale"! La sensazione è quella di essere proiettati nel più gioioso dei carnevali, di quelli senza tempo, una "Babele" di colori ed estro, dove ce n'è davvero per tutti i gusti!

Le caratteristiche della competizione sono quelle di una sfida fisica e mentale lungo un percorso arduo di 19 km (distribuiti su due giri da 9,5 km) su terreno misto di asfalto e sterrato, sul quale sono distribuiti i 13 ostacoli, il tutto immerso nel suggestivo paesaggio trentino.

Ecco quindi i 5000 partecipanti trovarsi tra le tormentate acque del fiume Leno, e le tortuose salite ai colli della "città della quercia". E poi ancora gli ostacoli artificiali "classici", come il muro di container con le balle di fieno da scalare, la distesa di pneumatici, il passaggio "strisciato" al buio sotto un telone, la nuotata in piscina. Insomma, un bel da fare! La gara si estende poi fino al centro urbano, toccando alcuni punti significativi della

città.

Un viaggio tra sport e storia.

E un plauso lo merita senz'altro l'accoglienza dei cittadini, accorsi in molti a sostenere ed incitare tutti gli atleti, durante gran parte del percorso!

(Oltre al divertimento, non va dimenticato l'aspetto solidale: ad affiancare la corsa, per il secondo anno, c'è infatti **OXFAM Italia** (www.oxfamitalia.org), associazione umanitaria, che si batte per le ingiustizie e la povertà nel mondo. Perché quello tra sport e solidarietà è un binomio ormai ricorrente).

La giornata scivola via tra le goliardiche fatiche, le membra stanche, i vestiti ancora bagnati, con tanto di terra, fango e fieno al seguito. Ci si ritrova a ripercorrere con parole e sensazioni l'incredibile avventura appena vissuta, i volti sono stanchi, ma gli occhi sono accesi dall'emozione.

Non è ancora finita. Una lauta cena a base di polenta, carne, strangolapreti, scamorza ed altro ancora ci attende, a compensare degnamente le dure fatiche della giornata. Di certo, se quei tredici ostacoli e l'arduo percorso non sono riusciti a piegarci... Del suo meglio quella sera l'ha fatto la profumata grappa trentina!

Mi viene in mente una citazione:

"Le migliori imprese non si compiono da sobri". Ma l'ingrediente non è certo la grappa, ma quella che è la più potente e naturale delle "droghe": la corsa. Ed il motore, quello fondamentale, che viaggia al massimo dei giri e non si guasta mai, è quello meraviglioso della condivisione...

Un grazie di cuore ai miei compagni di viaggio!

Germana

Una Domenica "Perfetta"

di Giampiero Decinti, 22/09/2013



I nostri Orange a Tivoli

In Una bellissima Mattinata,

con una condizione climatica quasi ottimale, lo Squadrone Orange si è dato appuntamento, per la

Corsa Delle Tre Ville di Tivoli.

La giornata inizia presto, con l'arrivo nei pressi di Villa Adriana assieme ai miei amici, **Giuseppe Chialastri** e **Luigi Gasbarri**, giungiamo talmente presto che abbiamo la fortuna di incontrare il presidente, che sta ritirando i pettorali per portarli nel luogo convenuto per il ritrovo, ci facciamo consegnare i nostri, e ci augura in bocca al lupo.

Ci rechiamo a ritirare i pacchi gare e poco prima delle otto siamo pronti per prendere la navetta che ci condurrà a **Piazza Garibaldi** da dove la gara prenderà il via, sono momenti in cui avverto un pochino di freddo ma all'interno del bus che sale si nota meno.

Giungiamo con larghissimo anticipo e già pronti con tutto, che ci possiamo addirittura permettere di fare una passeggiata, che ci aiuta a mantenerci caldi. Poco prima del via ho il piacere di salutare moltissimi amici orange sia vecchi che nuovi.

Lo start arriva puntuale sotto l'arco dello scultore **Arnaldo Pomodoro**, si parte facendo un giro della piazza per poi andare ad affrontare le discese che incredibilmente in questa particolare gara superano di gran lunga le salite, dopo un tratto sull'asfalto ci immergiamo nel tratto più ripido all'interno di **Villa d' Este**, con molti cambi di direzione, molti turisti, bloccati dai volontari restano a guardare questa moltitudine di atleti che sfrecciano, senza ben comprendere il perché di quello che facciamo.

In pochissimo tempo siamo fuori dalla Villa si torna nuovamente sull'asfalto ed ancora in discesa verso la metà finale, con Villa Adriana, nella quale siamo fatti entrare su un percorso sterrato ed in salita, da una entrata secondaria per andare a terminare la nostra fatica dopo aver percorso quasi 1 Km, al suo interno.

Sono particolarmente soddisfatto della mia prestazione, ma poco dopo nel sapere i risultati il mio entusiasmo sale alle stelle, con **Le Nostre Lady ancora sugli scudi**, con la nostra Porta Colori

Paola Patta che vince la seconda gara del mese, infatti dopo il bel successo di **Tagliacozzo**, anche nella gara di casa si conferma Prima assoluta, con

Laura Cerami ad arricchire il podio, come seconda assoluta, proseguendo poi con

Cardarelli Marcella quinta assoluta e terza di categoria,

Brunetti Tiziana quinta sempre di categoria, e poi ancora

Mosti Similda prima,

Magini Rossella terza,

Falerno Antonella quinta,

Annibali Roberta terza,

Carlizza Maria Albena quinta e ancora

Frabotta Maria Adelaide prima e

Talini Anna Maria terza,
questo in campo femminile.
Ma anche in campo maschile i risultati sono ottimi con
Osimani Danilo secondo assoluto,
Mancini Andrea Ottavo assoluto e secondo di categoria, poi
De Luca Francesco nono assoluto e primo di categoria, ed ancora
D'Errigo Mauro terzo di categoria,
Donatucci Alfredo quinto,
Segnalini Remo primo,
Piazzolla Anastasio secondo,
Chialastri Giuseppe quinto,
Segatori Angelo quarto,
Bortoloni Natalino terzo e
Luigi Gasbarri quinto,

questi nel dettaglio tutti i risultati, per concludere poi con ben **93 Orange giunti al traguardo, che conquistano il primo posto di Società ed il relativo premio donato immediatamente per le nostre iniziative solidali.**

A volte basta poco, ma sicuramente ricorderò questa Domenica di Settembre molto a lungo, come una giornata "Perfetta", per la moltitudine e bellezza dei risultati ottenuti e dei bei luoghi nei quali abbiamo avuto la fortuna di correre.

**Ancora e sempre Grazie Podistica Solidarietà per quello che ci sai dare e ci fai vivere, un affettuoso saluto dal vostro Tap Runner
Giampiero Decinti**

La madre di Tutte le Gare

di Marco Taddei, 29/09/2013



Lo scenario incredibile del nostro Trofeo, 3 giri attraversando la storia

Nel suggestivo scenario del Circolo della Banca d'Italia, in una struttura che riesce a coniugare la modernità di evoluti impianti sportivi al fascino millenario della storia dei resti dell'acquedotto romano, si sono svolti oggi il

Trofeo Podistica Solidarietà e la Corsa degli Arancini.

La decima edizione ha battuto ogni record di presenze, con oltre 140 runners giunti all'arrivo, dopo aver completato i 3 giri del percorso realizzato da Antonio di Giorgio, che ha coordinato tutta la manifestazione insieme ai suoi efficienti collaboratori, Luigi Falato, Salvatore Quattropiani e Alessandro Riccardi.

Durante l'anno ci sono tante gare da ricordare, per un motivo o per l'altro, quella con il sole cocente, quella con la pioggia battente, quella che ti ha visto dare il massimo, quella dove non eri proprio al meglio ...

In giro per la città, per la regione, per l'Italia e per il mondo, gli Orange corrono e riportano emozioni ma, c'è una gara dove la corsa e la competizione passano in secondo piano, e a vincere è il clima di Festa!

La Podistica Solidarietà ha la capacità di aggregare centinaia di persone, i parenti e gli amici e i **tenerissimi piccoli Arancini**, momenti di felicità che è sempre più raro vivere in questa epoca dove tutto scorre veloce senza lasciare il tempo alle emozioni.

Tutti coloro che hanno partecipato hanno respirato l'atmosfera di una squadra chiamata Famiglia, il nostro papà **Pino Coccia, il Presidente**, la nostra mamma, **la Podistica Solidarietà che ci accudisce, ci protegge, ci sostiene, ci accompagna in tutte le nostre attività podistiche e la madre di tutte le gare, il nostro Trofeo!**

Niente sfarzi, niente colpi di scena, ma disponibilità, generosità, buona volontà, da parte di tutti. Coloro che hanno organizzato, che hanno montato e smontato, che hanno venduto indumenti, che hanno preparato dolci e leccornie, che hanno comprato marmellate, che hanno corso e si sono divertiti.

Per noi Orange non c'è il conto per chi ha fatto di più o di meno, ognuno opera secondo la propria coscienza, il carburante per il nostro motore si chiama Solidarietà.

Per quanto riguarda la gara è stato un bellissimo cross, dal percorso impegnativo, con giro di circa due chilometri da ripetere 3 volte, più un tratto di circa 500 metri iniziale.

Tra gli uomini c'è stata un'avvincente disputa per il primo posto tra **Domenico Liberatore e Danilo Osimani**, che alla fine l'ha spuntata con un allungo prodigioso nel rettilineo finale.

Questa la classifica dei primi 3 Uomini:

1. Danilo Osimani

2. Domenico Liberatore

3. Mauro d'Errigo e Augusto Iadeluca

Tra le donne, Laura Cerami ha dominato sin dall'inizio vincendo con distacco su Marcella Cardarelli e Tiziana Brunetti. Le prime 3 Ladies Orange classificate sono :

1. Laura Cerami
2. Marcella Cardarelli
3. Brunetti Tiziana

Da segnalare che la gara al femminile è stata vinta da **Maruka Toti** fortissima atleta non appartenente al nostro gruppo accompagnata da una nostra vecchia conoscenza l'amico **Luciano Allegretti**, a **Maruka i complimenti dimenticati di ieri per aver condotto la gara con grinta e forza encomiabili e le scuse del Presidente per non averla citata durante le premiazioni.**

A seguire abbiamo ammirato le corse dei piccoli futuri Orange, per ora ancora Arancini, che hanno corso con impegno e si sono confrontati in fasce di età . Hanno corso piccoli campioni di 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 e over anni!!!

A tutti i bambini maglia e medaglia per lasciare nei loro ricordi un segno tangibile di questa giornata che magari per qualcuno potrebbe essere l'inizio di una carriera podistica.

Dopo la corsa degli Arancini, c'e' stata la premiazione del Criterium Estivo, altro momento cardine del nostro anno Podistico.

La nostra fantastica Chiara Milanetti ha lanciato un'idea bellissima da elaborare meglio per il prossimo anno, ovvero organizzare anche una staffetta, con squadre selezionate per fascia di "andatura", in modo da rendere tutti non solo partecipi ma anche competitivi.

Una bellissima giornata nella quale il clima di serenità ha influenzato anche il clima atmosferico, la prevista pioggia ha lasciato il posto ad un sole che si è affacciato a tratti ma ci ha permesso di svolgere la manifestazione senza ombrelli!

Poteri della Podistica Solidarietà far splendere sempre il sole!

Una gara diversa

di David Kevorkian, 29/09/2013



Noi siamo tutti podisti. Qualcuno è anche triatleta, certi sono top, molti sono semplici runners, altri tapascioni. Ma siamo tutti podisti.

Tutti di orange vestiti. E di questo ne siamo tutti fieri.

Tutti con la propria scarpa tecnica lieve come una piuma ed ammortizzata come non mai, colorata al punto giusto e fedele amica durante tutti gli allenamenti.

Tutti con il proprio GPS, sempre pronti a schiacciare start e stop, a controllare il passo, ad esultare se roscichiamo qualche secondo su una 10 km e a lamentarsi se la distanza riportata è diversa da quella dichiarata dagli organizzatori.

Tutti con i propri integratori di fiducia che ci accompagnano fedeli (ed utilissimi) sulle mezze, sui 30km e sulle maratone.

Poi capita che un giorno io mi ritrovi, quasi per caso (sian benedette le amiche fiorentine che a natale del 2010 mi trascinarono alla prima non competitiva della mia vita... fino ad allora ero orgogliosamente campione regionale di divanismo!) a Rovereto.

Senza GPS... con scarpe vecchie... con la fedele canotta orange ma... non per la gara, solo per il pre ed il post!

Insieme ad un amico, **Marco**, quasi neofita della corsa e ad una amica, **Maddalena**, maratoneta ma non tapasciona (anzi!!!) entrambi di Firenze.

E con Antonietta... che corre come una matta da **Palermo** a **Milano**, dagli Appennini alle Ande, dal Mazzanarre al Reno.

E con tanti altri orange: non esiste una classifica per società ma la Podistica si sarebbe piazzata bene anche a Rovereto.

Ed infine con un trolley pieno di... strani vestiti... e con trucchi (e barbatrucchi!) prestati all'occasione da amici di Firenze giunti lì in qualità di ... fotografi.

Insomma... sono arrivato a Rovereto per correre la Strongman!

Ora... potrete pensare... ma chi te lo fa fare? Sono in preparazione di una Maratona... l'infortunio è dietro l'angolo anche quando si sta in pista... figuriamoci... alla Strongman!

Ma chi te lo fa fare a ... mascherarti in questa maniera orribile? In fondo, nell'era di Facebook, colleghi e capi sbircheranno e chissà cosa diranno...

Non ci sono risposte plausibili, questa è la Strongman!

Senza GPS, ad un ritmo lentissimo, bagnato nelle acque del torrente (acque gelate...), sporco di fango (ma tanto fango...), immerso nella schiuma e ... felice! Felice di fare due delle cose che nella vita non vorrei ma smettere di fare: correre ed essere bambino!

Amici orange... non esitate, qualche volta, a lasciare da parte il tempo, l'obiettivo, il personale e chissà cos'altro! Divertiamoci! Facciamolo correndo e, perché no, rimanendo bambini mentre ci rotoliamo sulle balle di fieno, scendiamo una improbabile parete e nuotiamo in una piscina di fango!

p.s. Ok... il travestimento da Pamela Anderson durante lo sciopero nazionale degli estetisti... potete risparmiarvelo!

Avvisi

Mezza Maratona di Rieti e Mezza Vico

di Graziano Meneguzzo, 08/03/2013



Mezza Maratona di Rieti Mezza Maratona di Rieti e Mezza del lago di Vico
di Gianluca Calfapietra (**Forhans Team**)

La società Forhans Team di Gianluca Calfapietra organizzerà due appuntamenti , la mezza Maratona di Rieti (25 aprile) e la Mezza Maratona del Lago di Vico (8 settembre). Le due gare daranno vita anche ad una classifica combinata per società ed individuale.

Fattore comune per entrambe sarà l'organizzazione del Forhans Team, improntata alla qualità del servizio: dalla gestione delle iscrizioni, alla consegna dei pacchi gara, alla gestione dell'evento stesso, il brand Forhans Team è ormai garanzia di qualità.

Caratterizzeranno dunque anche quest'anno le corse del Forhans Team:

-Premiazioni di società (passano da 10 dello scorso anno a 15 società premiate per il 2013)
- Premiazioni di categoria (quest'anno saranno i primi 12 per le categorie Uomini e le prime 8 delle categorie Donne

- IL BONUS ACCOPPIATA: oltre ai premi in denaro delle singole gare, ci sarà un extra bonus, che sarà consegnato su la base della somma delle due classifiche di società e che assegnerà ulteriori premi in denaro.

- villaggio accoglienza - staff professionale a preparato - sicurezza e servizi durante la gara e sul percorso (ristori tutti con bottiglie da 500 ml)- Pacco gara non comparabile con altre manifestazioni - Ristoro finale aperto ad atleti ed accompagnatori

- Medaglia di Finisher (personalizzata)

MEZZA MARATONA DI RIETI . 25 APRILE ORE 9.30

Dopo quindici edizioni gestite da altra società, per questa sedicesima subentra nell'organizzazione il Forhans Team.

Logistica e percorso saranno simili a quelli delle passate edizioni:

ritrovo allo stadio di Atletica di Rieti " Raul Guidobaldi ", stadio dove viene effettuato il meeting di Rieti (2° meeting in Italia dopo il golden gala); Rieti ha infatti un'ottima tradizione nell'atletica, tenuta viva anche dal fatto che è sede di allenamento della Forestale e delle Fiamme Azzurre (Andrew Howe e Carosi due tra gli atleti più conosciuti) e della CARIRI Rieti, società che cura molto i giovani talenti.

La mezza maratona di Rieti vuole inserirsi in questo contesto di grande tradizione colmando un piccolo vuoto, quello delle corse su strada dedicate anche agli amatori.

Il Percorso è molto veloce, con una prima parte (5Km) che prevede un passaggio nel centro di Rieti, ed seconda parte nella piana reatina; altimetria vicina allo zero rende la gara ideale per tentare di fare il tempo. L'arrivo è posto all'interno dello stadio di atletica: sembrerà l'arrivo della maratona olimpica.

La manifestazione è intitolata a MAURO MATTUCCI, indimenticato atleta ed amico della città di Rieti. La stra-cittadina: novità 2013. La stra-cittadina sarà la novità del 2013. Servirà ad avvicinare tutti coloro che amano correre e far sport ma non hanno allenamento, così come le famiglie ed i bambini. La stra-cittadina permetterà anche di conoscere meglio la nuova pista ciclabile ed avrà scopo benefico: il ricavato sarà infatti devoluto al progetto Oltre Confine per la realizzazione di pozzi d'acqua nello stato del Malawi; il referente del progetto sarà Aldo De Michele.

MEZZA MARATONA DEL LAGO DI VICO - 27 ottobre ore 9.30

la gara punta a superare ormai i 1.500 iscritti ed è ormai entrata nell'elite delle mezze maratone nazionali. Il percorso resterà invariato, così come gli standard organizzativi ed l'expo village.Confermati anche i servizi e, tra questi, al consegna a domicilio dei pacchi gara per società numerose con sede nella zona di Roma.

Gianluca Calfapietra (**Forhans Team**)

Benvenuta solidarietà!!!!

di Maurizio Zacchi, 23/09/2013



Il calendario podistico si arricchisce di una nuova gara con finalità solidali. Si tratta della **prima edizione di una 10 km** che si corre "**Sulle orme di Adriano**",

perché il suo percorso è tutto interno alla magnifica **Villa dell'Imperatore Adriano** tra suggestivi reperti archeologici e all'ombra degli Ulivi secolari della **Tenuta Bulgarini**.

E a questo debutto, considerando le sue finalità, non poteva mancare la partecipazione del cuore rosso della Podistica Solidarietà, che fornirà il suo patrocinio alla manifestazione.

Per questa ragione la gara è entrata a far parte del Calendario del **Trofeo Solidarietà Orange 2013**.

Si corre domenica 6 ottobre, con partenza alle ore 9.30. Ritrovo fissato per le ore 8.30 presso l'entrata della Villa di Adriano, in piazza Marguerite Yourcenar.

Insieme alla Podistica Solidarietà, ad organizzare la manifestazione, ci saranno il **Rotary Club di Tivoli e l'associazione Beati gli Ultimi**. I fondi raccolti durante le manifestazione verranno destinati a vari scopi benefici, tra cui l'acquisto di defibrillatore.

La quota di iscrizione è fissata in 10€, con pacco gara assicurato ai primi 1000 iscritti e accesso alla Villa per tutti.

Premi per i primi 3 assoluti e per il primi 10 di categoria. Rimborso spese assicurato per le prime 10 società, con minimo 25 iscritti.

Per la prima classificata ci sono in palio ben 800€ da destinare ai nostri interventi benefici.

A fine gara grande ristoro con gustose prelibatezze tradizionali del luogo.

Orange a Venezia!!!

di Daniel Peiffer, 16/04/2013



Convenzione Hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

Park Hotel Pini (****) a VE - Mestre dal 26 al 28 ottobre 2013** www.aipini.it

Ubicazione

900 mt. dalla stazione di Mestre, ben collegata con mezzi pubblici con Venezia facilmente raggiungibile anche con la macchina (uscita tangenziale di Mestre) e dall'aeroporto Marco Polo

Posizione strategica per i Maratoneti in quanto la domenica mattina parte lo shuttle davanti alla stazione di Mestre per Stra' (Punto di partenza davanti Villa Pisani).

Descrizione

Hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigoriferi - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona) - parcheggio privato chi viene in auto Possibilità di pranzare o cenare in Hotel

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incl. buffet breakfast (min. 2 notti)

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

Euro 125,00 Euro 110,00 Euro 195,00 Euro 240,00

Bambini 0-3anni: free in pernottamento (evtl. suppl. Culla: € 10,00/notte) - pasti a consumo da 3-11 anni: 50% sistemazione in camera con genitori.

Tassa di soggiorno (da regolare direttamente in Hotel. € 2,40 per pers/per notte

Supplemento pasto in Hotel: Euro 30,00 pp (Menu 3 portate - bevande escluse)

(Possibile menu maratoneti la sera del 26/10 su richiesta)

NB: Opzione Hotel 20/05/2013

Supplemento per soggiorno di solo 1 notte: € 15,00 p.p.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti può tranquillamente rivolgersi a me, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo.

Sistemazione a Venezia Centro

Hotels Venezia Città - zona San Marco oppure Lista di Spagna (Staz. S. Lucia)

Hotel **** Hotel ***

x € 190,00 € 170,00

xx € 250,00 € 230,00

xxx € 310,00 € 280,00

xxxx € 350,00 € 320,00

Il trf Bus gratuito per partenza a Strà parte parte dal Tronchetto con bus messi a disposizione

parte della Venicemarathon.

Ciao

Daniel

Cell. 338/1099857

Tel: 06/90478606

Fax: 06/90479707

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

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, Frigobar - 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

NOTIZIE

Paola Patta trionfa nella "Gara della Solidarietà di Tagliacozzo"

di , 12/09/2013



Articolo gentilmente concesso dall'amico Aldo Zaino e riportato sul sito www.abitarearoma.net/paola-patti-trionfa-nella-gara-della-solidarieta-di-tagliacozzo/

Oltre trecento atleti hanno preso parte alla corsa di solidarietà della **ASD Tibur Ecotrail**

La romana **Paola Patta** con il tempo di 42'10" ha vinto la 10^a edizione della "Gara della Solidarietà di Tagliacozzo" (AQ),

l'atleta della **Podistica Solidarietà** ha battuto per un solo secondo (42'11") **Virginia Petrei** della Podistica Avezzano e **Paola Antonelli** della Plus Ultra (43'44").

Fra gli uomini ha trionfato Mohammed Lamiri (33'52") l'atleta dell'Associazione Ecomaratona dei Marsi, ha avuto la meglio fra i connazionali Mohamed Alì Qattan (33'15") della Fartlek Ostia e Chekaoui El Makhrot della Tribur Ecotrail (33'35").

Alla gara podistica di km 10,400 organizzata dall'ASD Tibur Ecotrail, domenica 8 settembre 2013, hanno partecipato oltre trecento atleti. Ancora una volta il mondo del podismo ha aderito in massa per essere solidali con gli organizzatori che ogni anno devolvono una parte

dell'incasso, quest'anno il ricavato sarà destinato all'Associazione Malati Ipertensione Polmonare. La partenza prevista per le 10,30 da Piazza Duca degli Abruzzi (anche punto d'arrivo) è stata anticipata di un quarto d'ora per non far incrociare fra le vie di Tagliacozzo la gara e la Processione in onore di San Rocco.

Prima del segnale di partenza effettuato dallo Speaker Serena Latini i concorrenti hanno ascoltato dalla voce di Barbara Liberati un pensiero di ringraziamento per l'obiettivo prefissato dalla manifestazione sportiva, "la solidarietà verso i malati". I concorrenti per l'occasione hanno ricevuto la benedizione di Don Bruno Parroco di Tagliacozzo.

Dopo il via i concorrenti hanno corso per breve tratto in discesa, e subito dopo una ripida salita che gli ha riportati verso il centro, e poi il lungo serpentone di atleti si è diretto verso la periferia del paese Abruzzese. Nei 3 km in salita in direzione del Santuario della Madonna dell'Oriente è avvenuta la prima distinzione dei più forti atleti che hanno utilizzato il vantaggio per arrivare al traguardo con ottimi piazzamenti.

Classifica dei primi dieci atleti: 1°) Lamiri Mohammed; 2°) Qattam Mohamed Ali; 3°) El Makhrouf Cherkoui; 4°) Di Lello Alessandro; 5°) Nuccitelli Gianluca; 6°) Mastrodicasa Andrea; 7°) Pinardi Walter; 8°) Carfagnini Antonio; 9°) Mancini Andrea; 10°) Lo Re Corrado.

Le prime 10 Donne: 1°) Patta Paola; 2°) Petrei Virginia; 3°) Antonelli Paola; 4°) D'Alessandro Monia; 5°) Bianchi Patrizia; 6°) Robl Karin; 7°) Viotti Annarita; 8°) Piccinini Annarita; 9°) Norcia Carola; 10°) Liberatore Francesca.

TRIATHLON

Ultime Notizie Dal Comitato Regionale Lazio FITRI

di Giancarlo Di Bella, 10/09/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Comitato Regionale Lazio

Alla cortese attenzione dei Presidenti e dei Coordinatori tecnici di tutte le società di Triathlon del Lazio.

Buongiorno a tutti da Francesco Quintiliani,

L'attività del Consiglio Regionale e degli organizzatori non si ferma.

Vi invito ad informare e spronare alla partecipazione tutti gli atleti, in vista delle prossime competizioni che vedranno la nostra Regione tra le più attive nel contesto agonistico nazionale, in questo finale di stagione 2013.

Sabato prossimo venturo 7 settembre si svolgerà il primo

Triathlon di Cross Country (mtb) di Trevignano

sulle distanze atipiche di 1 km di nuoto nel lago, 24 km tra asfalto e sterrato nei boschi sopra Trevignano e ultimi 8 km finali di corsa sul lungolago. La gara fa parte del circuito TNatura nazionale, per info e iscrizioni visitare il sito www.trevignancrosstriathlon.com.

Sabato 14 settembre sarà la volta del secondo

Triathlon Sprint a Montefiascone

info e iscrizioni su www.fitri.it/calendario.

Settembre termina alla grande con un altro Sprint, Domenica 29 settembre si disputerà il primo

Triathlon Sprint di Castelfusano (Ostia/Roma),

sulle tracce del primo storico Triathlon disputato in Italia 29 anni or sono, e...antipasto della grande festa che si svolgerà il prossimo anno per il trentennale. Info e iscrizioni su www.threefourfun.wix.com/sprintcastelfusano.

Ottobre poi sarà la volta del classico **Sprint di Santa Marinella** che si disputerà domenica 20 Ottobre, ultima tappa Forhans Cup.

Non dimenticate che queste gare fanno parte anche del nostro Campionato Regionale Lazio, trovate regolamento e classifiche aggiornate sul sito Fitri regionale (andare su www.fitri.it, regione Lazio) che invito a visionare per tutte le info gare generali della nostra regione, con resoconti e foto, come il recente stage giovanile svoltosi con grande successo a Rieti.

A presto per nuovi aggiornamenti **Francesco Quintiliani Consigliere Regionale Fi.tri Lazio - Atleti**

Il Triathlon Sprint Di Montefiascone di Giancarlo Di Bella, 15/09/2013



(foto di Gianluigi Martinelli)

Carissimi Amici,
anche oggi vorrei raccontarVi un'altra splendida esperienza fatta con i miei compagni inseparabili Triatleti Orange.
Una gara di Triathlon su Distanza Sprint svoltasi al Lago Di Bolsena a Montefiascone organizzata dagli amici del New Green Hill:
-750 metri Nuoto
-21 km di Bike
-5 km di Corsa
Una gara apparentemente facile perché corta ma vi assicuro che era tutt'altro che facile! Innanzi tutto i 750 metri di nuoto hanno avuto l'obbligatorietà di non mettere la Muta che comunque aiuta. Ad ogni modo c'era un'uscita dall'acqua non agevole per via di alcuni sassi ed un lungo tratto da percorrere di corsa per entrare in zona cambio!!!
La parte Bike ci ha visto impegnati in un tratto tiratissimo con una salita fino al 6% ed una discesa con una curva ad esse finale molto tecnica.
In Ultimo i 5 km finali con la metà del percorso su sterrato.
È stata una giornata bellissima una bella gara organizzata molto bene, con la presenza gradita e simpatica dei miei inseparabili amici.
L'occasione ha visto rinsaldare la nostra amicizia la nostra voglia di stare assieme in gara e non....
Tanti amici Orange si stanno unendo al nostro gruppo.
Un ringraziamento particolare va a Gigi Martinelli e sua moglie, a Giulio Fazio che ha organizzato la trasferta, e al Generoso Tecnico/Atleta Fabrizio La Pera.
Ci sono dei presupposti ottimi Signori diventeremo una grande Squadra...o forse...Bè lo sia già...non lo so, ma l'inizio è veramente Ottimo!
A Presto...!!

Il Mio Elbaman 2013

di Giancarlo Di Bella, 20/09/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici Orange,
eccomi di ritorno dal **Triathlon Medio Dell'Elbaman**.
Parto con Alcuni amici giovedì pomeriggio alla volta di Piombino Marittima.
Prendiamo il Traghetto per l'elba con un viaggio di un'oretta molto suggestivo.
Arriviamo in albergo tutto sembra ok.
La Mattina del Venerdì vado al mare correndo come scarico poi un bel bagno....
Pomeriggio ritiro il mio pacco gara alla Registrazione dove mi applicano un braccialetto per entrare ed uscire dalla zona cambio.
Approfitto per comperare del materiale delle precedenti edizioni a metà prezzo.
La sera del sabato con un meteo favorevole consegno fiducioso la mia bici.
Ma c'è un ma....mi sveglio nel cuore della notte che inizia a piovere...ed il mare fa rumore.....
Mi sveglio la mattina con un tempo non buono anzi cattivo, mare grosso e pioggia intermittente e forte....
Mi preparo e livido in faccia esco dal mio albergo e vado in zona cambio. Ci guardiamo tutti sbigottiti....
Alle 8,30 del mattino affrontiamo circa 2 km di nuoto in mare grosso quasi impossibile nuotare. Ma ce la facciamo....
Mi preparo per la frazione in bike 95 km in bici con un dislivello notevole e con molte curve in discesa e con un asfalto che non promette nulla di buono specie in discesa.
Il Caso vuole che il primo giro e mezzo la faccio senza acqua.
Ma veniamo al dunque: Arrivo alla discesa. Nel contempo arriva un temporale fortissimo e gli ultimi 20 km di discesa con curve diventano un girone Dantesco.... Circa 50 persone rimangono intrappalate lassù!
Ringraziando la Buona sorte arrivo in zona cambio stordito con i Tendini e i muscoli delle braccia e spalle che mi fanno male....
Arrivo in zona cambio. Devo partire bagnato zuppo d'acqua perché le cose che avevo lasciato erano fradice.
Il Percorso Run è piatto 3 giri di Lungomare su un pantano orrendo...ma faccio questi 21 km per rabbia contro un destino avverso che mi ha fatto buttare mesi di preparazione!!!
Chiudo mi prendo la **Mia medaglia da Finisher**, e ringraziando la buona sorte che sto qui a raccontarvela...Con Un pensiero a chi si è fatto male o non ha potuto finire...
Un Caro Saluto A Tutti!!

SOCIETA'

Criterium Estivo 2013: Volata Finale!!!

di Marco Taddei, 03/09/2013



Oltre l'undicesima vittoria consecutiva alla Speata, una delle vittorie di squadra più prestigiose dell'Estate, l'Amatrice-Configno'

Il Criterium Estivo è entrato nella fase conclusiva.

Siamo a Settembre e la nuova formula di conteggio sta premiando non solo chi arriva sempre nelle prime posizioni, ma anche e soprattutto chi si impegna con la partecipazione, e **permette la Podistica Solidarietà di primeggiare in quasi tutte le gare!!!**

Questa estate abbiamo ottenuto molti primi posti nella classifica a squadre, ed abbiamo accumulato premi e soldi necessari per i nostri scopi benefici.

Abbiamo portato i nostri colori Orange in quasi tutti i punti della regione e a volte ci siamo spinti anche oltre confine, ottenendo sempre e comunque risultati eccellenti!!!

Mancano poche gare al termine di questo "partecipatissimo" Criterium Estivo, e la classifica è ancora incerta e suscettibile a possibili colpi di scena, in tutte le posizioni.

La decisione di non stabilire un numero fisso di gare ha reso questo Criterium ancor più avvincente, in quanto non è assolutamente possibile stabilire a priori la classifica finale, i vincitori possono cambiare anche all'ultima gara !!!

Il gioco dei "bonus" potrebbe risultare vincente per questo o per quell'altro concorrente, invalidando tutti i possibili calcoli e previsioni.

Sia in campo maschile che in campo femminile, l'estate è stata ricca di ottime prestazioni, moltissimi i premi assoluti e di categoria hanno aggiunto prestigio alle partecipazioni!!!

Questa è la situazione a 5 gare dal termine, quando il 22 Settembre (per deroga ricevuta) il Criterium avrà il suo epilogo con la "Straviterbo".

Seguirà la domenica successiva il "classico"

Trofeo della Podistica Solidarietà,

che si correrà sullo splendido percorso sito all'interno del Centro Sportivo della Banca d'Italia di Largo Volumnia e dove si effettueranno le premiazioni dei **primi 8 classificati "Men"** e le **prime 8 classificate "Ladies"** Summer Orange. La classifica attuale vede tra i **primi 8 Uomini:**



Marco Taddei



Cristiano Giovannangeli



Salvatore Cairo



Domenico Liberatore



Giovanni Golvelli



Pierluigi Panariello



Romano Dessi



Daniel Peiffer

E le prime 8 Donne:



Haydee Tamara Arias



Chiara Milanetti



Patrizia Cattivera



Antonietta Scala



Daniela Paciotti



Patrizia De Angelis



Antonella Falerno



Fabiola Restuccia

Ma basta una gara per cambiare le posizioni ... e allora partecipiamo, vinciamo e ... sciammo la classifica!!!

Daje Orange del Criterium Estivo!!!

La Scuola di Atletica ha riaperto!!!

di Giuseppe Coccia, 04/09/2013



Come da programma e puntuali come non mai, ieri pomeriggio ci siamo ritrovati io e Fulvio ad accogliere gli atleti che avrebbero dato inizio al nostro **4° anno di attività sportivo educativa**.

Appuntamento alle 17,30 e pian piano abbiamo fatto la conoscenza con tanti nuovi e forse futuri orange desiderosi di imparare le tecniche della corsa ma soprattutto di tonificare il proprio corpo con esercizi di potenziamento muscolare, addominali, dorsali e tanto altro, non sono mancati anche i cosiddetti vecchi della Scuola e speriamo che giovedì la compagine si arricchisca di nuovi ingressi e vecchi rientri.

E così **Claudia, Laura, Fabrizio, Nicola, Sandro, Francesca, Margherita, Alessia, Patrizia, Anna, Gianfranco, Francesca e qualcun altro che sicuramente ho dimenticato** dopo le spiegazioni di rito e le presentazioni, hanno iniziato la loro prima giornata di Scuola che sicuramente forgerà nuovi atleti e scoprirà nuovi talenti.

Come dicevamo stretching, addominali, dorsali, esercizi dinamici, potenziamento muscolare e poi insegnamento delle tecniche di corsa e della postura sono stati i temi trattati, è seguito, dopo un lungo riscaldamento, un test sulle capacità di corsa veloce su distanze ravvicinate.

Risultato tanto entusiasmo e appuntamento per domani giovedì stessa ora stesso posto ovvero ore 17,30 stadio delle Terme di Caracalla.

A tutti verrà dato il tappetino e la tshirt della Scuola, scorte permettendo.

Una Goccia..... Un Ricordo

di Giampiero Decinti, 07/09/2013



Il nostro Amico Orange Carlo

Siamo runners, la nostra attività ci porta ad affrontare dei percorsi, che come nella vita, possono essere i più variegati, ma con la forza e la caparbietà che abbiamo e come nella più dura delle salite, chiniamo quel tanto che basta la testa, accorciando se necessario il passo e l'affrontiamo, certi di uscirne vincitori, giungendo all'agognato traguardo, che deve essere sempre l'obiettivo primario.

Siamo ad un anno, da un evento che ha colpito la **Famiglia Tedeschi** e tutti coloro che lo hanno conosciuto, la Tragica e Prematura scomparsa del nostro **"Amico Carlo"**.

Proprio in questi giorni così particolari, i pochi ricordi che ho, sono riaffiorati nella mia mente. Nelle due occasioni in cui ho avuto il piacere di parlargli, la prima volta al di fuori del **Carcere di Rebibbia**, in attesa di entrare per il Vivi Città, dove sono rimasto colpito dalla calma e la pacatezza con la quale mi ha dispensato consigli sulla Maratona, come fossimo amici di lungo corso, spiegandomi che è tutta una questione di tempo, soprattutto per la preparazione, ed anche per la gara.

Ci siamo ritrovati due giorni dopo a **Villa Adriana**, dove il suo immancabile sorriso, ed incitamento mi hanno aiutato in un momento di profonda difficoltà, a superare la dura salita nello sterrato, poco prima del ristoro.

Ho vive in me queste immagini e penso che proprio il tempo, questo infame ed infausto, ha avuto la scellerataggine di portarcelo via.

La Podistica, tramite il Presidente e tutti gli Orange, non hanno mai mancato di far sentire il proprio affetto e presenza alla Famiglia. E proprio in questi giorni mi permetto di mettere su carta questi mie emozioni e pensieri, che mi accomunano a molti amici della Podistica, vi invito a rivolgere ancora una volta uno sguardo al cielo e riflettere su quanto e successo, con la consapevolezza di poter dire a chi amiamo e stimiamo, quanto ne abbiamo bisogno e che in ogni momento lo portiamo nel cuore.

Avrei voluto scrivere fiumi di parole, ma la commozione è forte, mi permetto di ricordarvi che un sorriso allunga la vita, ma con moderazione,

un fraterno saluto dal vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

AICS n. 1.2013 - Attività 2013

di Stefano Severoni, 07/09/2013



Queste le principali notizie ed attività del Mondo AICS

1. Grandi manifestazioni

1-10 SETTEMBRE 2013

"Verde Azzurro"

OTTOBRE 2013

Eco Marcia "Cantoca" - Genova - data da definire

Campionato Italiano di Biliardo (5 birilli) - Altavilla Vicentina (VI) - data da definire

Campionato Nazionale di Pattinaggio Artistico Gruppi Spettacolo - Reggio Emilia - data da definire

Campionato Nazionale di Mountain Bike - luogo e data da definire

"Lo Sport del Mondo per il Mondo" - Viterbo - data da definire

Manifestazione pluridisciplinare finalizzata alla promozione dell'integrazione tra i popoli

NOVEMBRE 2013

Sport Days - Rimini 22/24

Campionato Nazionale di Karate Tradizionale

Esibizione di Aerospinbike

Convegno

3. Manifestazioni patrocinate

22 DICEMBRE 2013 - Firenze

Gara Podistica Internazionale non competitiva "Firenze - Fiesole - Firenze"

26 DICEMBRE 2013 - Bologna

Santo Stefano della Box

4. Attività di formazione

· Aggiornamento Tecnico Nazionale Istruttori di Tennis - Perugia 7 Settembre

· Corso Istruttori Nazionali di Tennis - Bari 11/17 Novembre

Poesia in dialetto

di Massimo Diana, 10/09/2013



Doppo 'na giornata

Che c'è de mejo doppo 'na giornata
passata più o meno a lavorà,
annassene 'n'oretta a coricchià
puro si fosse pe 'na passeggiata?
Drento l'orecchia musica a faciolo
e scappi via godennote s'assolo.

E t'aritrovi co l'istessi matti
compari de 'sto vizzio appassionante,
da quello forte a quello diletante
a lo strigne sò tutti sodisfatti.
Chè cor sudore se scordamo i guai
e de la vita er solito via vai.

Ma proprio l'artra sera 'na paciocca
ciaveva più o meno sui ventanni,
capelli neri e bona sottopanni
coreva 'vanti a me come 'na biocca.
Debbotto se principia a sbattajà
"er dado è tratto" senza sta a ruzzà.

Slongo er passo ma quela nun l'agguanto,
spingo de più e nun succede gnente:
er fiato è corto, er corpo ne risente,
così rallento e quela fa 'ntrettanto.
Ma dietro a me cerca de famme fesso
un fregno nero che me core appresso.

Rintuzzo la battaja lì davanti,
cocciutaccio la vojo da pijà:
ma core forte 'n ce la posso fà
e le gamme so' sempre più pesanti.
Apparteddietro sempre quer cornuto
appiccicato a me come 'no sputo.

'Na fitta me trapassa ne la schina
e ariconosco quer che nun se vede:
inteno che se po' puro nun crede
ma che nun arivassi a domatina.
Davanti c'era la mia giovinezza
e la vecchiaia dietro a 'na lunghezza.

Er sangue me se gela ne le vene,
sudo freddo, nun sò che pesci pià:
la capoccia me dice de scappà
nun sò si faccio male oppure bene.
All'improvviso svorto a quer cantone,
de corza, verzo casa, cor fiatone.

'Sta quistione m'ha dato 'n'arisposta
e quando coro me ce fa penzà:
all'età mia me devo contentà
sinnò m'arischio certo 'na batosta.
Così pe scaccià tutti li penzieri
nun vado più appresso a capelli neri.
Sett.'13 Massimo Diana

Benvenuto ad Iron Team Italia!!

di , 17/09/2013



IRON TEAM nato a Roma l'**Iron Team Italia**,
non una società dilettantistica ma il primo centro sportivo di preparazione agli sport
endurance.

Lo staff di allenatori altamente qualificati permetterà di potersi allenare singolarmente a
sport come il nuoto, il ciclismo e la corsa, oppure per chi volesse cimentarsi nel **Triathlon**.

" La nostra non è un'associazione sportiva vera e propria - ha puntualizzato **Luca Marino**
promotore dell' Iron Team Italia - ma un campo di allenamento con base a Roma su più zone,
dove mettiamo a disposizione a chi volesse le competenze di uno staff qualificato per il
nuoto, per il ciclismo, per la corsa e per il Triathlon. Siamo forse i primi in Italia a
fornire questo tipo di servizio per chi da amatore volesse migliorare le proprie performance
sportive. Oltre a metodiche di allenamento organizzeremo degli stage con il nostro staff e con
esperti delle varie discipline mirate non solo all' aspetto sportivo ma anche tecnico di ogni
disciplina.

In accordo con la Podistica Solidarietà, siamo lieti di comunicarvi che nello staff
dell'Iron Team Italia riguardo alla preparazione per Maratoneti entrano a far parte il
tecnico **Fulvio di Benedetto** e **Pino Coccia** che gestiranno il nostro gruppo di allenamento
su **Roma Nord presso lo stadio della Farnesina**, nei giorni:

**-MARTEDI e GIOVEDI saranno a disposizione dalle 12.00 alle 14.00 oppure sempre negli stessi
giorni dalle 17.30 alle 19.30.**

Il programma sarà poi personalizzato in base ai propri obiettivi negli altri giorni .
Tutti gli iscritti della Podistica Solidarietà potranno usufruire della seguente convenzione stipulata con Iron Team Italia:

40 Euro mese + 25 euro d'iscrizione Annuale

Data inizio allenamenti: 1° Ottobre

per Info e iscrizioni potete rivolgervi a:

Luca Marino

Team Manager Iron Team Italia

ironteamitalia@hotmail.it

www.ironteamitalia.com

tel. 3924483642

La Scuola di Atletica Leggera anche a Tivoli!!!!!!!

di Mauro D'errigo, 20/09/2013



A grande richiesta, dal prossimo mese di ottobre, inizierà la sua attività

a

Tivoli presso il nuovo Stadio Olindo Galli dell'Arco in Via Empolitana (A24 uscita Castel Madama)

la Scuola di Atletica Leggera targata Podistica Solidarietà sotto l'attenta guida degli atleti e istruttori

Mauro D'Errigo, Stefano Braciola, Rebecca De Luca, con la collaborazione del Campione Italiano specialista e primatista italiano dei 400 metri Andrea Barberi,

a loro l'augurio di un grande successo da parte di tutto il Consiglio Direttivo della Podistica Solidarietà e di tutti gli atleti orange.

Questo il programma di massima:

SEDUTE SETTIMANALI

Il **Corso di Avviamento per i bambini dai 5 ai 9 anni** prevede 2 sedute settimanali di cui una sicuramente il sabato e l'altra in un giorno da stabilire in base alle esigenze dei piccoli (soprattutto tempo pieno e rientro settimanale a scuola).

I ragazzi saranno tesserati, secondo le norme della Federazione Italiana di Atletica Leggera, nelle categorie Esordienti C (fino a 7 anni) ed Esordienti B (8-9 anni).

Il **Corso Agonisti per ragazzi dai 10 ai 19 anni** prevede da 2 a 5 sedute tenendo conto dell'età e del livello dei ragazzi e delle indicazioni del Settore Tecnico della Federazione. Anche in questo caso, fermo restando il Sabato, gli altri giorni saranno stabiliti d'accordo con i genitori.

I giovani di questo corso saranno tesserati nelle categorie Esordienti A (10-11 anni), Ragazzi (12-13 anni), Cadetti (14-15 anni), Allievi (16-17 anni) e Junior (18-19 anni).

La **Scuola di Podismo per Amatori** avrà un orario flessibile legato agli impegni lavorativi degli amatori stessi e del Responsabile (D'Errigo Mauro) per cui ci sarà di volta in volta la comunicazione dei giorni e degli orari in cui si svolgeranno le sedute.

Sarà comunque garantita sempre la presenza di almeno 1 Istruttore.

QUOTE DI ISCRIZIONE E FREQUENZA

La quota annuale è di 300 Euro e comprende il tesseramento in Federazione con relativa copertura assicurativa e completino da gara (calzoncini e maglietta/canotta).

La quota è suddivisa in 3 rate da 100 Euro l'una da versare la prima all'atto di iscrizione, la seconda entro il 31/12/2013 e la terza entro il 28/02/2014.

Per qualsiasi altra informazione si possono contattare i seguenti numeri:

D'Errigo Mauro 3293568993

Braciola Stefano 3286722145

De Luca Rebecca 3385823090

Giovedì 26 settembre alle ore 17 Stadio dell'Arco, come pubblicato, ci sarà un incontro di presentazione nel quale interverranno, oltre agli Istruttori, anche i Dirigenti della Società e verrà effettuata una seduta di prova aperta a tutti.

Vi aspettiamo! **p. A.S.D. Podistica Solidarietà Mauro D'Errigo**

Onorare i debiti, principio di "solidarietà"

di Salvatore Piccirillo, 30/09/2013



Onora sempre i tuoi debiti.

In una Società come la **Podistica Solidarietà**, che alla attività sportiva e podistica, antepone proprio la Solidarietà, attraverso le tante iniziative che mette in essere e investendo proprio le vincite della gare in iniziative rivolte al sociale, dover scrivere un articolo di **"recupero crediti"** non è semplice.

La situazione è difficile in questo momento, inutile sottolinearlo. Ma per quanti si iscrivono alle gare (piccole o grandi che esse siano) garantiti dalla nostra Società, con la promessa di **"pagare"** quanto dovuto alla prima occasione utile, non può e non si deve verificare una situazione del genere.

Credetemi, **è molto più difficile dover pregare le persone di saldare i propri debiti che non organizzare un qualsiasi altro evento.**

Onorare i debito dovrebbe essere un "dovere". Non posso credere, onestamente che ci siano "podisti" che ancora debbono saldare Mezze Maratone o Maratone varie del 2012 o del 2013 e che con simpatica sfrontatezza si sono anche iscritti alle corrispondenti gare del 2014. Ogni tanto la **"faccia tosta"** non guasta insegnava mio nonno. **Ma allo stesso tempo, nella sua esperienza agricola, affermava che "nel coltivare il tuo campo, non devi mai ledere il campo del tuo vicino".**

Non credo sia corretto che la Società debba onorare i debiti di alcuni di noi, per dimenticanza, negligenza o per pura pigrizia. Sono certo che nessuno, e sottolineo nessuno ad avere un debito con la Podistica con voluta premeditazione. Ma con questo atteggiamento sottraiamo risolve alle varie iniziative di solidarietà che potremmo intraprendere.

Non abbiamo una **"task force"** di recupero crediti e non la creeremo mai. Ma ci piacerebbe pensare che ognuno di noi abbia solo per un momento dimenticato che deve **"restituire"** qualcosa alla Podistica e che presto vorrà mettersi in regola.

Una automobile per quanto lo si possa sognare non si muove senza carburante. E il carburante va acquistato e pagato.

Se vogliamo che la nostra bella "realtà", la Podistica Solidarietà, da più parti riconosciuta e apprezzata per la sua costante e seria presenza, dobbiamo fare "ognuno di noi" la nostra piccola parte tutti. Pagare una gara, un capo di abbigliamento, un prodotto acquistato deve essere semplicemente un atto dovuto.

Grazie, per quanto ovvio, **a tutti coloro che con non fanno altro che "rispettare le regole del gioco" come farebbe chiunque.** Non versare anche solo una quota potrebbe voler dire impedire a molti, a tanti di poter "giocare" insieme in futuro.

Un cordiale saluto.

Picchio Brontolone

Avvisi

Nuova iniziativa della Scuola ORANGE!

di Marco Taddei, 21/07/2013



Cari amici podisti rieccoci a scrivere sulle iniziative della "scuola orange di Atletica", stavolta sulla scia degli ottimi risultati conseguiti dell'**onda orange** sia come squadra sia individualmente, da alcuni nostri compagni di casacca ai **"campionati regionali master individuali"**, "tarantolati" oltre misura dall'impagabile **Marco Taddei**.

È chiaro che dopo questi successi (anche lo scorso anno ci sono stati dei successi, tra cui quello insperato di chi vi scrive, quest'anno costretto ad abdicare per cause di forza maggiore) ci vengono in mente delle ovvie considerazioni: ne elenchiamo solo alcune.

La **prima** che ci viene in mente e forse la più spontanea è: che c'azzecciamo noi podisti con le gare in pista? Passino pure le gare di corsa, ma i salti, i lanci? Facendo una proporzione, queste specialità stanno a noi come l'acqua ai gatti!

Non le sentiamo nostre e forse non ce le abbiamo nel nostro DNA, però i fatti ci stanno smentendo (vedere l'incetta di medaglie al suddetto campionato regionale master individuale).

La **seconda** considerazione è quella che con un po' più di preparazione specifica e con un po' più di convinzione possiamo diventare tutti, chi più chi meno, ottimi lanciatori-saltatori-mezzofondisti-veocisti, marciatori, ecc.ecc., e poi (perchè no?) salire sul podio, magari quello più alto.

La **terza** (che si intreccia con la prima) è che ci si apre anche un nuovo orizzonte di obiettivi atletici, finora non considerati, per una continua crescita, seppur nell'ambito dell'agonismo amatoriale, a livello prestativo, incentivandoci ad applicarci, seppur in maniera oltretutto un bel po' diversa dal podismo, anche in specialità in cui potremmo avere delle enormi qualità latenti. Perchè non provare?

E non c'è solo il campionato regionale master, ma a seguire poi c'è quello italiano, europeo, ecc.ecc.

Opportunità che potremmo prendere in considerazione.

Queste sono solo alcune delle innumerevoli considerazioni che soggettivamente e oggettivamente si possono fare.

Quindi prendendo spunto da queste poche righe, cari lettori siete invitati a seguire i corsi di atletica e di podismo che si tengono a Caracalla (stadio Nando Martellini) il martedì ed il giovedì dalle 18 alle 19:45 e il sabato dalle 10 alle 12 con un'offerta promozionale per i nuovi iscritti:

settembre di prova gratuito (eventuale iscrizione trimestre ott/dic 50€) .

Per informazioni scrivere alla podistica.solidarietà@virgilio.it

oppure al sottoscritto fulvio.dibenedetto@libero.it

SOLIDARIETA'

Contro la sclerosi multipla servono Supereroi come te !

di Maria Teresa Laurenti, 11/09/2013



Settembre è Il mese del Volontariato : " Contro la sclerosi multipla servono Supereroi come te ! " .

Un mese di iniziative su tutto il territorio nazionale per promuovere le numerose opportunità che tutti, ciascuno secondo le proprie attitudini e competenze, possono cogliere per svolgere volontariato con AISM e condividerne la missione :

" un mondo libero dalla sclerosi multipla !".

Tutte le info su www.aism.it

" LA MELA DI AISM " - SABATO 12 E DOMENICA 13 OTTOBRE

Durante il week end del 12 e 13 Ottobre, AISM conta sull' energia e l'entusiasmo di tanti volontari per convincere il pubblico a sostenere l'associazione, perché la ricerca ha bisogno di finanziamenti per individuare una cura per la sclerosi multipla e per migliorare oggi la qualità di vita delle 68000 persone che ne sono affette nel nostro paese!

Ci appelliamo dunque a tutta la rete dei nostri volontari per animare oltre 100 piazze a Roma e Provincia !

Comunicateci (preferibilmente via mail) la vostra adesione con la zona di preferenza e coinvolgete se possibile parenti ed amici . Chi avesse opportunità o contatti utili può aiutarci ad aprire dei nuovi punti di solidarietà, ad individuare enti, aziende o ambienti di lavoro in genere, a cui proporre di sostenere, secondo diverse modalità, la nostra causa o a sviluppare delle collaborazioni con altre Associazioni di volontariato attive sul territorio.

L' impegno richiesto nelle piazze può naturalmente variare a seconda della disponibilità di tempo dei volontari: di solito proponiamo la scelta tra due turni di volontariato (mattina 9-13:30 o pomeriggio 14:30- 18:30) per uno dei due giorni, ma ogni altra possibilità per più o meno tempo è naturalmente ben gradita, soprattutto se corrisponde agli orari di maggior passaggio di pubblico. A presto con maggiori informazioni e l'elenco delle piazze. Per adesioni : promoroma@aism.it, 06/4743355 , 348/4008652 (Emiliano) 3454056894 (Valentina)

Grazie dell' attenzione

AISM - Sez. di Roma

Promozione e Raccolta Fondi

Via Cavour 179/a; 00184 Roma

Tel 06-4743355

Fax 06-47881958

Fb: Aism Roma Web Team

email: promoroma@aism.it

web: www.aism.it/roma

Invito evento Una Nuova Avventura ... Una Nuova Casa - Associazione Andrea Tudisco onlus

di Maria Teresa Laurenti, 21/09/2013



Buongiorno amici della Podistica,

con la presente abbiamo il piacere di comunicarvi che l'ingente quantità di richieste di aiuto ha fatto nascere nell'Associazione il desiderio di poter creare un nuovo spazio di accoglienza " La terza Casa di Andrea ", di nuclei familiari di pazienti pediatriche affetti da gravi patologie, che per poter affrontare le cure sono costretti a rivolgersi a strutture ospedaliere lontane dal luogo di origine.

Dopo lunga attesa, il Comune di Roma (delibera della Giunta Capitolina 277 del 22/5/13) ha concesso in uso all'Associazione il piano terra del Fabbricato C, in grave stato di abbandono, sempre all'interno del Parco Bellosguardo di Roma in Via degli Aldobrandeschi n. 3 dove è sita

la Casa di Andrea, progetto che prevede la nascita di un Polo Socio-Sanitario per Minori. Il primo piano dell'edificio è stato assegnato ad altra associazione: in comune le 2 onlus avranno solamente il tetto, ma ognuna avrà entrata distinta. **L'obiettivo dell'associazione Andrea Tudisco onlus è quello di farne una nuova casa di accoglienza per bimbi affetti da gravi patologie, in cura presso i principali ospedali romani, con l'opportunità di utilizzare anche le strutture e le attività della adiacente Casa di Andrea. Ai nuclei ospiti verranno forniti: alloggio, vitto, viaggi da e per il paese di origine, sostegno psicologico, animazione.**

Una Casa per restituire calore alle famiglie meno abbienti, provenienti da tutta Italia e dai paesi dell'Est Europa, Sud America e Africa, con bambini ricoverati per lo più nei reparti di oncologia, ematologia, cardiocirurgia e chirurgia neonatale.

La terza Casa di Andrea è un posto sicuro dove tutto fa pensare e sperare che presto tutto tornerà "come prima". Un posto dove riposarsi, rilassarsi per quanto sia possibile vivendo una realtà come quella riservata ad una famiglia colpita da gravi malattie.

La terza Casa di Andrea rappresenta per molti l'unico punto fermo di questo frammento della loro vita! Ma questa Casa, nata per essere generosa nell'accoglienza, richiede una gran quantità di denaro per la sua ristrutturazione.

Cogliamo l'occasione per informarvi che **martedì 1 ottobre alle ore 10.30 alla Casa di Andrea faremo una conferenza stampa di presentazione del nuovo progetto di ristrutturazione, con il coinvolgimento di personalità del mondo istituzionale, dello spettacolo e dello sport, oltre alle dirigenze delle aziende che da anni affiancano con passione le attività dell'Associazione.**

Verranno presentati ufficialmente i risultati ottenuti dall'Associazione e gli impegni previsti per il futuro.

Hanno già confermato la partecipazione il **Presidente della Regione Lazio Nicola Zingaretti, il Sindaco di Roma Ignazio Marino e l'Assessore alla Scuola, Infanzia e Giovani del Comune di Roma Alessandra Cattoi.**

Tra i testimonial dell'Associazione ci saranno **Max Biaggi, Fabrizio Frizzi e Max Tortora.**

Ci farebbe piacere poter contare sulla vs graditissima presenza: vi saremmo pertanto grati se poteste confermarci la vs partecipazione.

In attesa di un vs cortese riscontro, inviamo cari saluti.

Enrica Colella

Raccolta Fondi

Associazione Andrea Tudisco onlus

via degli Aldobrandeschi, 3

00163 Roma

cell. 339/8270043

e-mail: assandreatudisco@tiscali.it

www.assandreatudisco.org

Pensieri in libertà

di Romano Dessì, 23/09/2013



Cari amici solidali, oggi i miei pensieri sono in piena libertà, non ci sono gare da raccontare o record da battere, ma voglio raccontarvi dei cuori che battono all'unisono per SOLIDARIETA'. Sono varie settimane che frequento la mensa dei poveri della Caritas a Colle Oppio, e ogni volta che oltrepasso l'ingresso mi stupisco, nel vedere tutti quei volti sorridenti che si mettono a servire gli ultimi.

Ognuno ha la sua storia e le sue tribolazioni, ma, quando sono lì tutto passa in secondo piano. Vedo tutti quanti che si danno un bel da fare, chi per dare un conforto morale a chi ne ha bisogno, chi per cucinare e chi per pulire.

Anch'io mi sono sorpreso, dopotutto sto passando un brutto periodo, ma, mi ritrovo lì con la voglia di fare del bene, delle volte ho pensato: "Ma chi me lo fa fare?"

Poi mi ritrovo a pulire vassoi, con lena e intensità; mi ritrovo a sorridere agli ospiti che ci regalano anche loro un sorriso, triste, ma sempre dato col cuore. I volontari danno tutto quello che possono dare, danno la loro Solidarietà a chi non ha più speranza, una carezza a chi è solo. Fra tutti questi, **un volontario di nome Roberto, detto Robertone**, ha voluto omaggiarmi di una sua poesia e vorrei che anche voi possiate condividere queste parole dettate da un cuore grande. Ve la trascrivo come lui l'ha scritta senza correggere eventuali errori.

Gli ho dato solo il titolo che è Pensieri in libertà.

Dormo nella notte infinita, stelle luminose ruotano intorno a me.

Mi sveglio, c'è la pioggia fuori, che ticchetta sul vetro della mia finestra.

Mi alzo e mi dirigo verso la doccia. Gocce d'acqua bagnano il mio corpo.

Ecco sono pronto, asciugato, vestito.

Esco, ha smesso di piovere.

Mi incammino sotto un sole fin troppo caldo.
Ora sono arrivato alla mensa che tutto iniziò.

E gli ospiti arrivano come tante piccole gocce di pioggia, una pioggia piena di tanto AMORE Robertone.

Con questo vi saluto, il vostro umile pulisci vassoi Romano

Save the date 12 e 13 ottobre "La Mela di AISM"

di Maria Teresa Laurenti, 30/09/2013



Durante il week end del 12 e 13 Ottobre, AISM conta sull' energia e l'entusiasmo di tanti volontari per convincere il pubblico a sostenere l'associazione, perché la ricerca ha bisogno di finanziamenti per individuare una cura per la sclerosi multipla e per migliorare oggi la qualità di vita delle 68000 persone che ne sono affette nel nostro paese!

I volontari dell'AISM per questi scopi, il 12 e 13 Ottobre, come ogni anno, distribuiranno nelle piazze italiane 3 milioni di mele di varietà mista (golden, red delicious e granny smith) a fronte di un'offerta di 8 euro per ciascun sacchetto da 1,8 Kg.

Tutti i fondi raccolti mediante l' evento, ufficializzato dall' Alto Patronato del Presidente della Repubblica, sono destinati alla ricerca scientifica e ai servizi socio assistenziali dedicati ai giovani colpiti dalla sclerosi multipla.

Spazio in particolare al **"Progetto Giovani oltre la SM"**, che consiste in una serie attività di informazione e assistenza per le persone dai 20 ai 35 anni, la fascia di età in cui si registra il maggior numero di diagnosi (www.aism.it) .

A dare volto alla campagna siglata Pubblicità Progresso, sarà il duo comico Adolfo Margiotta e Massimo Olcese, che uniti ad Antonella Ferrari, attrice e madrina dell'Associazione, sosterranno la lotta alla sclerosi multipla insieme ai tanti volontari AISM.

AISM Onlus, da 40 anni su tutto il territorio italiano, è oggi l'unica Associazione in Italia che interviene a 360° sulla sclerosi multipla (SM) attraverso : l'indirizzo e il finanziamento della ricerca scientifica, la promozione e l'erogazione di servizi nazionale e locali, la rappresentanza e l'affermazione dei diritti delle persone con SM per la loro piena integrazione sociale .

L'elenco delle piazze de "La Mela di AISM" sarà presto disponibile su: www.aism.it e www.aism.it/roma

AISM Sezione di Roma

Promozione e Raccolta Fondi

Via Cavour 179/A; 00184 Roma

Tel: 064743355 - Fax: 0647881958

Cell. 3454056894 - 3484008652

email: promoroma@aism.it

web: www.aism.it/roma

FB: AISM Roma

Avvisi

Un impegno costante!

di Salvatore Piccirillo, 02/10/2013



Amici della Podistica prosegue il nostro impegno.

Marco Virtù della Mensa Caritas di Colle Oppio è diventato come tutti i collaboratori della Mensa un nostro amico. Ci chiede di "correre" insieme a loro e per loro nei prossimi mesi.

Il prossimo **sabato 26 ottobre 2013**, torniamo ancora una volta in pista, oramai allenati e pronti ad affrontare un'altra avventura. La Podistica Solidarietà è diventata una piacevole costante nel panorama delle tante associazioni che offrono il loro impegno, con costanza nel tempo, alla Mensa. Noi abbiamo imparato a esserci d'estate e fra un po' anche d'inverno.

Nella frenetica vita della città di Roma, la **Mensa della Caritas di Colle Oppio** ha un sabato sempre coperto dai podisti/volontari.

Oramai gli ospiti della Mensa di Colle Oppio, ci riconoscono, ci salutano, ci sorridono, ci rivolgono la loro fiducia con grande affetto.

Io vi ringrazio per aver permesso che tutto ciò potesse diventare una realtà.

Non so fino a quando, ma io vi tirerò la volata ogni mese nella convinta speranza di trovare sempre, ogni ultimo sabato del mese (più o meno) un gruppo di "amici" pronti a correre con me anche questa importante "**maratona di vita**".
Iscrivetevi, come nelle altre occasioni, alla gara fittizia che abbiamo inserito per **sabato 26 ottobre 2013** per poter offrire qualche ora di aiuto e un cesto pieno di sorrisi a chi non sa quale sia la differenza fra l'estate e l'inverno.
Io non starò qui a pregarvi... ma se mi darete una mano o meglio se darete una mano agli amici della Mensa Caritas di Colle Oppio le vostre "gambe" si riempiranno di una energia che neanche vi immaginavate di avere!!!. Provare per credere!
Dai corri con noi...

Dlf

Tinforma DLF n. 05/2013 - L'autunno del Dopolavoro

di Stefano Severoni, 08/09/2013



Vi elenchiamo alcune delle più importanti iniziative che ci propone il Dopolavoro Ferroviario per il prossimo autunno:

1. Corsi di inglese

Corsi di inglese per studenti ed adulti con insegnanti madre lingua presso la sede del DLF via Bari, 22, in collaborazione con **Oxford Organisation**:

corsi "Storytelling" ed "English through Art" per bambini,

preparazione esami Cambridge per studenti,

corsi di "General English", "Conversation", "L'inglese per viaggiare" per adulti,

corsi "Walk and Talk" per over 60 e tanti corsi specialistici.

Per prenotarsi per lezione gratuita contattare la segreteria tramite il

sito www.oxfordorganisation.it, al cell. 338.2632891 o direttamente dalle ore 17 alle 20 in via Bari 22, al I piano.

2. Magic Land

Magic Land, Parco Divertimento in vendita presso il DLF Roma. I biglietti ridotti al prezzo di 25 euro anziché 35. Biglietti validi tutti i giorni, compresi sabato, domenica e festivi.

3. Banda Musicale e Coro Polifonico

Riprendono le attività della Banda Musicale e del Coro Polifonico del DLF Roma.

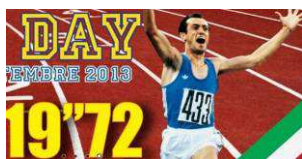
Le prove si svolgono ogni martedì in sala musica in via Bari, 20 con i seguenti orari: ore 17.30 (banda). Ore 20,15 (coro).

Quanti fossero interessati a parteciparvi possono contattare i numeri telefonici: 06/44180231/302, oppure il cell. 333.5817924 (banda) o il 335.76320 (coro).

Fidal

Fidal n. 2.2013 - Atletica Leggera: Settembre 2013

di Stefano Severoni, 08/09/2013



Un mese di settembre molto intenso per l'atletica laziale.

Il Meeting di Rieti,

l'ultimo appuntamento del circuito **Iaaf World Challenge** è in programma nelle due giornate di **sabato 7 e domenica 8 settembre 2013: nove finali maschili e nove femminili**.

Questa 43a edizione si contrassegna anche per il tributo a **Pietro Mennea**. Grandi nomi, tante medaglie olimpiche e mondiali. Ospiti d'onore **Tommie Smith ed Alberto Juantorena**, campioni del passato, ma personaggi il cui ruolo va oltre i semplici significati sportivi.

Si correrà anche un 300 m, gara che dovrebbe essere inserita nelle successive edizioni. Ospite d'onore la triplista russa **Tatyana Lebeeva**, detentrica del primato del Meeting, oro alle Olimpiadi di Atene 2004, tre ori mondiali ed uno europeo. Sono previste due ore di diretta su Raisport dalle ore 16.30 alle 18.30 dallo Stadio Guidobaldi della città reatina.

Giovedì 12 settembre è previsto il "Mennea Day",

in occasione della ricorrenza (34 anni) dal suo **record del mondo sui 200 m (19'72) a Città del Messico (12 settembre 1979)**. Tutta l'atletica italiana si unirà per celebrare il grande campione barlettano. Il "Mennea Day" prevede una serie di manifestazioni agonistiche e promozionali, organizzate in ogni capoluogo di provincia e dedicate ai 200 metri. Una giornata

che vuole coinvolgere campioni del passato e del presente, i tesserati Fidal, di altre Federazioni ed i semplici appassionati di sport.

Simbolica, 1 euro, la quota d'iscrizione, il cui ricavato sarà devoluto alla Fondazione Pietro Mennea Onlus, per un'iniziativa che unisce atletica e solidarietà, sull'esempio e sulla vita del grande campione olimpico deceduto nella primavera di quest'anno.

Poi, la settimana successiva, **giovedì 19 settembre ci sarà un incontro su "Pietro Mennea, il Campione e l'Uomo**. La funzione sociale dello Sport". L'appuntamento è previsto alle ore 16 presso la Sala Marinozzi/IUSM in Roma. Saranno presenti, tra gli altri, il prof. **Sandro Donati**, il campione olimpico e mondiale della boxe, **Nino Benvenuti**, lo storico Cristiano **Pallicca**.

Per le **gare in pista** nel mese di settembre

sono in calendario altri appuntamenti negli stadi laziali.

Il 7 e l'8 settembre ci sarà una manifestazione assoluta + gare di contorno allo Stadio della Farnesina di Roma.

Il weekend successivo, il 14 e 15 settembre, una manifestazione cadetti + gare di contorno assolute sempre allo Stadio della Farnesina.

Ufficializzate il 9 agosto le classifiche del Campionato Italiano di società assoluto su pista 2013. Tra le donne al comando l'ACSI Italia Atletica (175647 punti). Tra gli uomini al primo posto la Riccardi Milano. L'appuntamento per le quattro finali nazionali è per il 28 e 29 settembre.

Il 2 settembre riaprono le Scuole di atletica leggera negli stadi romani: Scuola Marmi (zona Stadio Olimpico) - Paolo Rosi (zona Acqua Acetosa) - Eucalipti (zona Marconi) - Tor Tre Teste - Stadio Nando Martellini (zona Terme di Caracalla). Per quest'anno i corsi del Comitato Regionale FIDAL Lazio si terranno nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì, dalla categoria esordienti fino agli adulti. 2 o 3 gli allenamenti settimanali. 350 euro (+ 15 di iscrizione) la quota comprendente kit sportivo + ingresso al campo, per chi sceglie tre allenamenti settimanali. 320 euro per due volte la settimana (consultare il sito: www.fidalazio.org). L'anno formativo va dal 9 settembre 2013 a venerdì 31 maggio 2014. I corsi sono tenuti da tecnici FIDAL.

Gli altri giorni di martedì, giovedì e sabato le società laziali potranno organizzare i loro corsi, ed eventualmente fare richiesta per gli atleti più evoluti di allenarsi in altri giorni della settimana.

Per il **settore gare su strada** ci sono numerose gare. Tra esse ne segnaliamo alcune.

Il 1° settembre si corre l'11a edizione dell'"Ostia in Corsa per l'Ambiente" sui 10 km. Sabato **14 settembre** la **"Staffetta 12 x lora"** giunta alla 18a edizione allo Stadio Nando Martellini a Roma, in una delle più grandi e suggestive aree storiche romane. Le vicine Terme di Caracalla sono continuamente visitate da turisti provenienti da tutto il mondo. La pista per la verità lascia un po' a desiderare. Ma la staffetta è una gara di partecipazione. Domenica **15 settembre** si corre la **12a edizione della "Blood Runner"**, che parte dal colle Gianicolo di Roma, sulla distanza di 10 km.

Per sabato **21 settembre** la **"Corsa Futurista"** giunta alla 5a edizione sui 10 km, in notturna.

Per l'ultima domenica di settembre, il 29, si corre la 10a edizione del "Trofeo Podistica Solidarietà" presso il Centro Sportivo Banca d'Italia a Roma sulla distanza di 6 km.

Nella nostra regione si disputeranno anche alcune **gare di trail** per chi ama correre in natura.

Domenica 8 settembre la **1a edizione del "Trail del Tuscolo"** a Monteporzio Catone sui 15 km.

Sabato 28 settembre a Viterbo alle ore 20 parte l'"Urban Trail" sulla distanza di 10 km.

Per il **settore marcia** domenica 15 settembre è prevista l'**8a prova del "Trofeo Lazio di marcia Fulvio Villa"** a Bracciano Lungolago Argenti. Ritrovo alle ore 8.45. Le gare sono previste sulle distanze di 400-1000-2000-3000-5000-8000 m per le diverse categorie, da esordienti a senior.

Per gli amanti della lettura, allo Stadio Nando Martellini di Roma, nella nuova Biblioteca Sportiva, si possono consultare libri, riviste, prendersi anche in prestito, oltre a video e cd.

Questi gli orari della Biblioteca Sportiva organizzata dal Comitato regionale FIDAL Lazio e dalla società Romatletica nella persona del presidente Claudio Rapaccioni:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì: ore 15-18. Martedì - Giovedì: ore 12-15.

La Biblioteca riceve anche per appuntamento, inviando richiesta

a: bibliotecasportivacrslazio@gmail.com.

Stefano Severoni

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
5/10	Donazione Sangue 8ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo		0 9
5/10	Kaisermarathon	Soll (EE) Austria	42.195	0
5/10	The Color Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	2
6/10	Ridge Field Pamby Half Marathon	Ridgefield (CT) Stati Uniti	21.097	0
6/10	Trail del colle San Marco 4ª edizione	Colle San Marco - Ascoli Piceno	21.000	0
6/10	Trail Monte Picaru 6ª edizione	Cenesi - Albenga (Sv) Italia	36.000	0

6/10	Al Gir dal Final 35ª edizione	Piazza Garibaldi - Finale Emilia	12.100	3
6/10	Brussels Marathon	Cinquantenaire Park - Brussels	42.195	0
6/10	Bucarest Marathon	Bucarest (EE) Romania	42.195	0
6/10	Bucarest Marathon	Bucarest (EE) Romania	21.097	0
6/10	Kosice Peace Marathon 90ª edizione	Kosice (EE) Slovacchia	42.195	0
6/10	Maratona delle Città del Vino 4ª edizione	San Giovanni al Natisone (UD)	42.195	0
6/10	Maratona di Verona 12ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	1
6/10	Corriamo insieme a Peter Pan 15ª edizione	Piazzetta del bel respiro - Roma	5.300	4
6/10	Demie Marathon 28ª edizione	Stato Libero dei Renai - Signa	21.097	0
6/10	L'anello del brigante 1ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	8
6/10	Mezza Maratona dei Castelli Romani	Albano Laziale (RM) Italia	21.097	66
6/10	Semi Marathon de Cyrano	Bergerac (EE) Francia	21.097	0
6/10	Sulle Orme di Adriano 1ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	75
6/10	Trofeo Madonna della Vittoria 28ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	10.500	0
6/10	Trofeo S.Ippolito 10ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.400	23
6/10	Ecotrail del parco fluviale Gesso e Stura	S.Albano Stura - Cuneo (Cn) Italia	26.000	0
6/10	London Royal Parks Found.Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	5
6/10	Marathon de Provence Luberon	Verdun (EE) Francia	42.195	0
6/10	Maratonina Archeologica di Vulci	Montalto di Castro (VT) Italia	10.000	2
6/10	Pantano Half Marathon 6ª edizione	Pignola - Potenza (Pz) Italia	21.097	1
6/10	Porta un amico, planteremo un albero	Terni (TR) Italia	12.200	0
6/10	Corsa della Speranza 6ª edizione	Via Palestro - Milano (Mi) Italia	6.000	0
6/10	Corsa di Miguel e Michela 5ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	10.000	3
6/10	Maratonina archeologica di Vulci	Vulci (VT) Italia	6.700	0
6/10	CIBC Run for the cure	Fort McMurray (EE) Canada	5.000	1
6/10	Isle of Wight Marathon 57ª edizione	Isola di Wight (EE) Gran Bretagna	42.195	0
6/10	Corripuglia 2ª edizione	Puglia Chiesa (Arezzo) Italia	9.000	0
6/10	La Corsa della Speranza	Milano (Mi) Italia	6.000	0
6/10	Maratona di Buenos Aires	Buenos Aires (EE) Argentina	42.195	0
6/10	Semi-marathon (Run in Lyon)	Lyon (EE) Francia	21.097	0
12/10	Le vie di San Francesco 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	130.000	3
12/10	Le vie di San Francesco 2ª edizione	Rieti - Rieti (RI) Italia	66.000	2
12/10	Brienzerseelauf	Brienz (EE) Svizzera	35.000	0
12/10	Correndo per l'Adozione 1ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma	500	0
13/10	Melbourne Marathon	Melbourne (EE) Australia	42.195	0
13/10	Maraton de Buenos Aires 11ª edizione	Buenos Aires (EE) Argentina	42.195	0
13/10	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	0
13/10	Corriamo sul Monte Artemisio	Velletri (RM) Italia	8.800	7
13/10	Mezza Maratona di Boston 13ª edizione	Boston (EE) Stati Uniti d'America	21.097	0
13/10	Maratona di Victoria 34ª edizione	Victoria (EE) Canada	42.195	0
13/10	Beijing Marathon 33ª edizione	Pechino (EE) Cina	42.195	0
13/10	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	113
13/10	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari	Carpi (Mo) Italia	42.195	1
13/10	Oplonti Mare memorial Paolo Borrelli	Oplonti Torre Annunziata (Napoli)	10.000	0
13/10	Circuito dell'Acciaio 5ª edizione	Terni (TR) Italia	15.200	0
13/10	International Lake Garda Marathon	Lago di Garda - Limone sul Garda (Bs) Italia	42.195	0
13/10	Correre x Correre Serra de' Corsa	Serra de' Conti (PU) Italia	21,097	0
13/10	Corri la Vita 11ª edizione	P. del Duomo - Firenze (FI) Italia	13.200	1
13/10	Corri per la vita 11ª edizione	Firenze (FI) Italia	13.000	1
13/10	Di Corsa Camminando	Latina Capoportiere (LT) Italia	8.000	0
13/10	Eco Trail della Roscetta (Crit. Trail)	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	6
13/10	Mezza Maratona Città di Pisa 7ª edizione	Ipp. del Parco di S. Rossore - Pisa	21.097	0
13/10	Passeggiata alla fiera 38ª edizione	Sinalunga (SI) Italia	12.450	0
13/10	Villa Ada Trail 1ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	12.500	7
13/10	Viva la Corsa	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.000	0
13/10	La Tartufissima	Piazza Centrale - Pietralunga (Pg)	10.500	0
13/10	20 kilometres de Paris 35ª edizione	Pont d'Iéna - Parigi (EE) Francia	20.000	0
13/10	Budapest Marathon 28ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	42.195	0
13/10	Corsa Podistica di Sutri 4ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	2

13/10	Marathon Eindhoven 30ª edizione	Eindhoven (EE) Olanda	42.195	0
13/10	Marathonlauf Rund um den Baldenyysee	Essen (EE) Germania	42.195	0
13/10	Maratona di Graz	Graz (EE) Austria	42.195	0
13/10	Mezza Maratona di Cardiff 10ª edizione	Cardiff (EE) Galles	21.097	0
13/10	Mezza Maratona di Monaco 27ª edizione	Munchen (EE) Germania	21.097	0
13/10	Munchen Marathon 28ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	42.195	0
13/10	Strafrosinone 30ª edizione	Campo Coni B. Zauli - Frosinone	13.000	1
13/10	Poznan Maraton 14ª edizione	Poznan (EE) Polonia	42.195	0
13/10	Koln Marathon 17ª edizione	Colonia (EE) Germania	42.195	0
13/10	Koln Marathon 17ª edizione	Colonia (EE) Germania	21.097	0
13/10	Munchen Marathon 28ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	10.000	1
13/10	Hasselby Loppet	Hasselby (EE) Svezia	10.000	0
13/10	Eindhoven Halve Marathon 29ª edizione	Eindhoven (EE) Paesi bassi	21.097	0
13/10	Liverpool Marathon 3ª edizione	Liverpool (EE) Gran Bretagna	42.195	0
19/10	Polar Circle Marathon	Groenlandia (EE) Danimarca	42.195	0
19/10	Maratona di Roma a Staffetta 13ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	35
20/10	Maratona di Pechino	Pechino (EE) Cina	42.197	0
20/10	Marathon de Reims 30ª edizione	Reims (EE) Francia	42.195	0
20/10	Maratò del Mediterrani 9ª edizione	Castelldefels (EE) Spagna	42.165	0
20/10	Maratò Palma De Mallorca 10ª edizione	Palma De Mallorca (EE) Spagna	42.165	0
20/10	Maratona D'Annunziana di Pescara	Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia	42.195	1
20/10	Mezza Maratona D'Annunziana di Pescara	Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia	21.097	1
20/10	Ecomaratona del Chianti (Crit. Trail)	Castelnuovo di Berardenga (SI)	42.195	5
20/10	Maratona di Amsterdam 38ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	1
20/10	Mezzamaratona di Latina	Latina (LT) Italia	21.097	3
20/10	Quixote Maratò 18ª edizione	Ciudad Real (EE) Spagna	42.195	0
20/10	Trullincorsa 2ª edizione	Alberobello (Ba) Italia	10.000	0
20/10	Corri Cures 6ª edizione	P.zza della Libertà - Passo Corese	13.000	0
20/10	Hunger run 8ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM)	10.000	1
20/10	Marathon de Vannes 14ª edizione	Vannes (EE) Francia	42.165	0
20/10	Maratonina del Marrone 12ª edizione	Latera (VT) Italia	9.300	0
20/10	RinCORRIAMO LA PACE con Emergency	Pineta di Castelfusano, Ostia Lido - Roma	10.000	0
20/10	Run for Food 8ª edizione	Stadio delle terme di Caracalla	10.000	71
20/10	StraSalerno 19ª edizione	P.zza della Concordia - Salerno	21.097	1
20/10	Toronto Waterfront Marathon 14ª edizione	Toronto (EE) Canada	42.195	0
20/10	8K di Amsterdam 38ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	8.000	0
20/10	La Scalata di Belmonte	Belmonte (RI) Italia	12,5	0
20/10	Saint Denis Half Marathon 20ª edizione	Saint Denis (EE) Francia	21.097	0
20/10	Mezza Maratona di Amsterdam	Amsterdam (EE) Olanda	21.097	0
20/10	Columbus Marathon 36ª edizione	Columbus (EE) Usa	42.195	0
20/10	Lago Maggiore Marathon 3ª edizione	Lago Maggiore - Arone (NO) Italia	42.195	0
20/10	Ljubljanski Polmaraton 17ª edizione	Ljubliana (EE) Slovenia	21.097	0
20/10	Mitja maratò del Mediterrani 8ª edizione	Castelldefels, Cataluña (EE) Pagna	21.097	0
21/10	Bilbao Night Media Maraton 4ª edizione	Bilbao (EE) Portogallo	21.097	0
26/10	Ultra maratona del Tricolore 3ª edizione	Reggio Emilia (RE) Italia	100.000	0
26/10	Eco Trail dei Due Parchi	Arquata del Tronto (AP) Italia	15.000	0
26/10	Oranges per Caritas!! 7ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	14
26/10	Glärner Stadtlauf 29ª edizione	Glarus (EE) Svizzera	7.865	0
26/10	Il 3000 di Emilio 2ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla	3.000	4
26/10	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000	1
27/10	Standard Chartered Marathon	Nairobi (EE) Kenya	42.195	0
27/10	Trail del Monte Casto	Andorno Micca (Bi) Italia	46.000	0
27/10	Lucerne Marathon 7ª edizione	Lucerna (EE) Svizzera	42.165	0
27/10	Maratona di Lucca 5ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195	3
27/10	Maratona di Venezia 28ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	12
27/10	Marine Corps Marathon 38ª edizione	Arlington (EE) Stati Uniti D'America	42.165	0
27/10	Mezza Maratona di Lucerna 7ª edizione	Lucerna (EE) Svizzera	21.097	0

edizione				
27/10	Corri alla Garbatella 23ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	6
27/10	Goldenrace Runforever Aprilia 2ª edizione	Aprilia (LT) Italia	14.000	2
27/10	Maratonina delle Castagne 10ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	9.800	4
27/10	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	36
27/10	ViVi Dragona 2ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000	0
27/10	Commerzbank Frankfurt Marathon	Francoforte (EE) Germania	42.195	0
27/10	Marathon du Grande Toulouse 7ª edizione	Tolosa (EE) Francia	42.195	0
27/10	Maratona di Losanna 21ª edizione	Losanna (EE) Svizzera	42.195	0
27/10	Maratona di Losanna 21ª edizione	Losanna (EE) Svizzera	21.097	0
27/10	Maratonina Città di Arezzo 15ª edizione	Piazza Guido Monaco - Arezzo	21.097	0
27/10	Mercatino della Solidarietà 5ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	1
27/10	Mezza Maratona del Fucino - gara annullata	Avezzano (AQ) Italia	21.097	0
27/10	Niagara Falls International Marathon	Buffalo (EE) Stati Uniti D'America	42.195	0
27/10	Ljubljanski maraton 18ª edizione	Ljubljanski (EE) Slovenia	42.195	0
27/10	Maratona di Lubiana 18ª edizione	Lubiana (EE) Slovenia	42.195	0
27/10	Camel Trail "Bir Mabrouka"	(EE) Tunisia	202.000	0
27/10	London Half Marathon 5ª edizione	London (EE) Regno Unito	21.027	0
27/10	Maratona del Parco nazionale del Gargano	San Nicandro Garganico (FG) Italia	42.195	0
27/10	Osaka Marathon 3ª edizione	Osaka (EE) Giappone	42.195	0
27/10	Semi-marathon Casablanca 5ª edizione	Casablanca (EE) Marocco	21.097	0
28/10	Maratona di Dublino 34ª edizione	Dublino (EE) Irlanda	42.195	0
31/10	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	66
1/11	La Corsa dei Santi 6ª edizione	San Pietro - Roma (RM) Italia	10.500	94
2/11	The Bagan temple marathon	Myanmar Birmania	42.195	0
3/11	Maratona do Porto 10ª edizione	Porto (EE) Portogallo	42.195	1
3/11	Trofeo Avis di Castel S.Elia 29ª edizione	Castel S.Elia - Viterbo (VT) Italia	10.000	0
3/11	Corri Gaeta 23ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	0
3/11	Corri per il Verde 43ª edizione 1ª prova	Italia	6.000	0
3/11	L'Eroica Running 4ª edizione	Aud. Cantine Ricasoli - (Si) Italia	65.000	0
3/11	Ecotrail di Castelfusano	Castelfusano - Ostia Lido (RM)	13.300	4
3/11	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	4
10/11	Marathon des Alpes-Maritimes 6ª edizione	Nizza (EE) Francia	42.195	0
10/11	Athens Classic Marathon 31ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.195	0
10/11	Maratona di Livorno 33ª edizione	Livorno (Li) Italia	42.195	1
10/11	Maratona di Ravenna 15ª edizione	Piazza Saffi - Forlì (Forlì) Italia	42.195	1
10/11	Aspettando il Mandriano 2014 0ª edizione	Campana - Fagnano Alto (L'Aquila) Italia	30.000	0
10/11	Aspettando il Mandriano 2014 0ª edizione	Campana - Fagnano Alto (L'Aquila) Italia	20.000	0
10/11	Aspettando il Mandriano 2014 0ª edizione	Campana - Fagnano Alto (L'Aquila) Italia	10.000	0
10/11	Fiumicino Half Marathon 11ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	32
10/11	Trail del Mandriano (rinviata) 1ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	30.000	0
10/11	Trofeo Giacomo Ippoliti 30ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	0
10/11	Behobia - San Sebastian 49ª edizione	Behobia - San Sebastian (EE)	20.000	0
10/11	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale	Ponte Milvio - Roma (RM) Italia	10.300	3
16/11	Maratonina di S.Alberto Magno	Parco delle Sabine - Roma (RM)	6.800	8
17/11	Bangkok Marathon	Bangkok (EE) Thailandia	42.165	0
17/11	Philadelphia Marathon 20ª edizione	Philadelphia (EE) USA	42.165	0
17/11	Istanbul Eurasia Marathon 35ª edizione	Istanbul (EE) Turchia	42.195	1
17/11	Corriamo al Tiburtino 14ª edizione	Via Mozart, 71 - Roma (RM) Italia	10.000	5
17/11	Maratona di Torino 27ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	2
17/11	Memorial G.Annetti 17ª edizione	Policiano (Ar) Italia	25.000	0
17/11	Maratona di Valencia 33ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	8
17/11	Semi-marathon de Boulogne-Billancourt	Boulogne-Billancourt (EE) Francia	21.097	0

23/11	Oranges per Caritas!! 8ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - RM	0	2
24/11	Marathon de La Rochelle 23ª edizione	La Rochelle (EE) Francia	42.195	0
24/11	Maratona di Firenze 30ª edizione	Piazzale Michelangelo - Firenze	42.195	112
24/11	Corri per il Verde 42ª edizione 2ª prova	Italia	6.000	0
24/11	Corsa dell'Angelo 32ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	0
24/11	Corsa della Valle Santa	Contigliano (RI) Italia	32	0
24/11	Monterosi Run 8ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	0
24/11	RUNAIID's 2ª edizione	Villa Glori - Roma (RM) Italia	10.000	18
24/11	Kobe Marathon 3ª edizione	Kobe (EE) Giappone	42,195	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

	Giorno	Nome	Cognome	Anno
ottobre	1	Antonio	De Caro	1973
	1	Pierluigi	Rossi	1960
	2	Michele	Totaro	1986
	2	Stefano	Pascucci	1963
	3	Ettore	Sala	1961
	4	Alberto	Palazzani	1968
	4	Claudio	Ulpiani	1947
	4	Mariangela	Valletta	1975
	4	Maurizio	Ragozzino	1954
	4	Pierpaolo	Mastromarini	1976
	5	Franco	Sarracino	1962
	5	Maria Chiara	Rosi	1969
	5	Massimo	Buonanno	1961
	6	Monica	Pelosi	1966
	7	Fabrizio	Tani	1968
	7	Gianluca	Corda	1974
	7	Marco	Ginesi	1966
	7	Michele	Cavallo	1977
	7	Valeria	Cento	1984
	8	Francesco	Di Giuseppe	1958
	8	Stefano	Marinone	1952
	9	Francesco	Dominijanni	1968
	10	Alessandra	Muzzi	1964
	11	Andrea	Zicoschi	1963
	11	Domenico Paul Etienn	Porraro	1969
	11	Luigi	Gasbarri	1950
	11	Roi	Piermarini	1931
	12	Giorgio	Matteoli	1974
	12	Marco	Pugi	1971
	13	Alessandro	Verrecchia	1964
	13	Massimiliano	Mattina	1966
	13	Maurizio	Bellacosa	1966
	14	Daniele	Palmieri	1975
	16	Andrea	Covino	1971
	16	Davide	Ferrari	1975
	16	Emanuele	Quacquarelli	1945
	16	Gaetano	Tessitore	1962
	16	Salvatore	Paxia	1969
	18	Enzo	Tundo	1974
	18	Gianni	Sonnino	1972
	18	Marco	Perrone Capano	1958
	18	Paolo	Cristofaro	1961
	18	Paolo	Mechilli	1972
	19	Gianfranco	Arcangeli	1968

	20	Angelo	Scanzani	1976
	20	Francesca	Fratini	1973
	20	Gianluca	Faraone	1968
	20	Simone	Boursier Niutta	1983
	21	Ciriaco	Bufarini	1974
	21	Marco	Tomassini	1957
	23	Francesco	Moretti	1979
	23	Francesco	Zappia	1979
	23	Gian Luigi	Ricupito	1969
	23	Piero	Frattarelli	1961
	24	Gabriele	De Angelis	1984
	24	Stefano	Sbardella	1960
	25	Daniele	Patruno	1981
	25	Franca	Bizzetti	1971
	25	Mirella	Cicivelli	1961
	26	Alessandro	Azzarello	1970
	26	Gianluca	Alba	1970
	26	Vittorio	Tiberi	1954
	27	Federico	Lommi	1978
	27	Paolo	Columpsi	1986
	27	Stefano	Loletti	1965
	27	Tommaso	Iorio	1959
	28	Francesca	De Rossi	1976
	29	Christian	Hubler	1960
	29	Daniele	Pacioni	1976
	29	Lorena	Lanero	1977
	30	Andrea	Pozzi	1980
	30	Giulio	Aragona	1975
	30	Mauro	Mariani	1960
	30	Sandra	Ianni	1961
	31	Claudio	Mancinelli	1972
	31	Gerardo	Santarelli	1966
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	Gliubizzi	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	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

Un saluto da Mario Durante, Pietro Paolo Imperi, Salvatore Piccirillo e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 133 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.