



# Podistica Solidarietà *ROMA69*



## LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 131 giugno 2013

Carissime amiche e carissimi amici Orange,

arriva un'altra estate Orange, il mese di giugno nel primo fine settimana porta i suoi podisti un po' al mare e un po' in montagna. A Cesano un gruppetto Orange è andato a scorrizzare tra i boschi dell'ecomaratonona di Roma, ottimo risultato per la nostra grande Trailer **Cristina Marilena Imbucatura** giunta prima donna al traguardo.

L'altra parte del cuore Orange era in quel di Nettuno per prendere parte alla gara organizzata da **Spiragli di Luce** della nostra **Elisa Tempestini**.

Podistica Solidarietà squadra più numerosa e primo premio di 400 euro devoluto direttamente alla Spiragli di Luce Onlus.

Due giorni dopo è andata in scena l'ormai famigerata Alba Race, moltissimi podisti romani si sono svegliati ad un'ora improponibile per andare a correre nei dintorni dello stadio Olimpico di Roma, tra questi **165 Podisti Solidali**. Ottime le prestazioni di **Domenico Liberatore, Daniele Pegorer e Fabio Pressi**.

Il fine settimana seguente **ennesima vittoria Orange nella staffetta 24x1/2 ora**, la Podistica ha confermato il dominio nella gare a staffetta in pista.

Il 9 Giugno nel **Trail di Vallinfreda** ottimo secondo posto nella classifica di società e ottime prestazioni di **Giorgio Bizzarri e Costantini Roberto**, giunti rispettivamente, 10° assoluto e 13° assoluto.

La settimana successiva la podistica a presenziato su più fronti, un gruppo era al **Trail dei Monti Lucretili e l'altra parte, più numerosa, era a San Giovanni Incarico**.

A **San Giovanni Incarico** in provincia di Frosinone la Podistica ha ricordato l'amico ed atleta **Carlo Tedeschi** nel primo Memorial a lui dedicato, tantissima l'emozione sul volto dei tanti Orange, la manifestazione, voluta e organizzata dalla famiglia di Carlo con la collaborazione della Podistica Solidarietà, ha visto un gruppo di podisti Orange arrivare tutti insieme al traguardo, questo gesto ha evidenziato come l'unica volontà quel giorno fosse omaggiare e ricordare il nostro Carlo Tedeschi.

Qualche giorno dopo nel parco di **Villa Gordiani** a Roma è andata in scena la classica gara del Solstizio, gara che nel mondo podistico segna l'inizio della stagione estiva. Orange presenti in buon numero nonostante la giornata lavorativa per quella che è stata la seconda gara del Criterium Estivo, partito qualche giorno prima alla Corriamo con Carlo.

Nella serata di sabato 22 Giugno molti podisti romani hanno invaso piazza del Popolo e dintorni per correre una bellissima **CorriRoma**. La Podistica Solidarietà con 174 arrivati a conquistato un ottimo secondo posto nella speciale classifica di società.

Il mese si è concluso con la **Maratonina della Lumaca**, in quel di Valmontone. Per pochissimo la Podistica non è riuscita ad andare a premio, 22 gli atleti in Orange.

Da segnalare le ottime prestazioni di **Emiliano Cicerchia e Marco Taddei** in campo maschile, di **Paola Patta e Simonetta Salomone** in campo femminile.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/6	13.00	6 ore di Spoleto	Spoleto (Pg) Italia	58.457	1
1/6	13.00	Maratona di Spoleto	Spoleto (Pg) Italia	42.195	1
1/6	17.30	Maratonina dei Castagni 26ª edizione	Vallerano (VT) Italia	10.300	6
1/6	21.00	Corrioltre	Roma (RM) Italia	5.000	1
2/6	8.30	Roma Ecomaraton (Crit. Trail) 3ª edizione	Cesano di Roma - Roma (RM) Italia	42.195	11
2/6	9.00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 8ª ed.	Lunghezza (RM) Italia	8.500	24
2/6	9.15	Correre ... in sicurezza 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.300	4
2/6	9.30	Cortina-Dobbiaco Run 14ª edizione	Cortina D'amezzo (BL) Italia	30.000	3
2/6	9.30	Trofeo Città di Nettuno 7ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	97
2/6	10.00	Tevere Farfa Run 3ª edizione	Nazzano (RM) Italia	13.000	6
2/6	14.00	Trof. Reg. di Salti Cadetti/e+gare extra A/J/P/S	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	400	1
2/6	17.30	Corri tra le Cerase 11ª edizione	Castelchiodato (RM) Italia	10.450	4
2/6		Maratona di San Diego 16ª edizione	San Diego (EE) California	42.195	1
4/6	5.30	Alba Race 4ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.300	165
6/6	19.00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	43
8/6	9.00	Rock and Roll	Dublino Irlanda	21.097	1
8/6	10.00	Euro Cross - Camp. Interbancario Europeo	Varie città d'Europa - Amsterdam (EE)	9.700	8
8/6	17.30	Selva dei Pini Race 26ª edizione	Pomezia (RM) Italia	6.000	1
8/6	18.00	Corri insieme per l'Acorp 11ª edizione	Roma (RM) Italia	6.000	1
8/6	18.00	Maratonina Campestre Città di Gallese	Gallese (VT) Italia	10.000	4
8/6	18.00	Maratonina di Primavera	Allumiere (RM) Italia	12.000	1
8/6	20.00	Staffetta 24 x 1/2 ora 6ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000	41
8/6		Ing Night Marathon Luxembourg	Luxemburg (EE) Luxemburg	10.548,75	1
9/6	8.30	Ecomaraton delle Madonie 7ª edizione	Polizzi Generosa - Palermo (PA) Italia	23.000	1
9/6	9.30	Camp. Lago di Fondi e Parco dei M. Ausoni	Monte San Biagio (LT) Italia	9.000	5
9/6	9.30	Maratonina dei Due Colli 2ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	2
9/6	9.30	Maratonina delle Rose 11ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.700	1
9/6	10.00	Stracittadina Aquilana	L'Aquila (AQ) Italia	10.400	3
9/6	10.00	Trail di Vallinfreda (Crit. Trail)	Vallinfreda (RM) Italia	13.500	36
9/6	10.15	Giro della Torretta	Quattrotrade (RI) Italia	10.000	1
9/6	12.00	Mezzo Ironman di Pescara	Pescara (Pe) Italia	21.100	2
9/6		Trail del Malandrino 3ª edizione	Prato (FI) Italia	70.000	3
10/6	9.00	Rock and Roll	Lisbona Portogallo	21.097	1
10/6	17.30	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª ed.	Poggiardelli - Chianciano (Si) Italia	9.000	4
11/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª ed.	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	2.600	4
11/6	15.00	Campionati reg. Ind. J/P open S/Mast	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	7
12/6	19.30	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª ed.	San Quirico - Chianciano (Si) Italia	6.000	4
14/6	10.00	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª ed.	Pienza - Chianciano (Si) Italia	8.000	4
14/6		Olympialaf	Cessagne (EE) Luxemburg	5.500	1
15/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª ed.	Castiglione D'Orcia - Chianciano (Si)	9.000	4
15/6	14.00	CDS Su Pista Master - Fase Regionale	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	10
15/6	16.00	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	21.097	5
15/6	16.00	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	10.000	2
15/6	16.00	Ultra Maratona del Gargano 2ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	50.000	4
15/6	18.00	Corri per Gaia 1ª edizione	Ronciglione (VT) Italia	8.300	7
15/6	19.00	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000	3
15/6	21.30	La Notturna dei Ceri 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	10.000	6
15/6	22.00	15 Km Notturna di Valencia 1ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	1
16/6	9.30	Corriamo con Carlo 1ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giov. Incarico	10.000	78
16/6	9.30	Maratona Trail dei Monti Lucretili	Vicovaro (RM) Italia	21.000	15
16/6	9.30	Maratonina delle Parrocchie 2ª edizione	Roma (RM) Italia	10.700	16
16/6	10.00	Triathlon Budingen	Budingen (EE) Germania	5.000	1
19/6	18.45	Solstizio d'estate 8ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	4.800	55
21/6	10.00	Memorial M.Ilo Francesco Maggiore	Roma (RM) Italia	8.100	1
21/6	21.00	Notturna di Sansepolcro 26ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	7.500	1
22/6	10.30	Oranges per Caritas!! 3ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	10
22/6	18.00	Memorial Cristiano Stracchi 3ª edizione	Montasola (RT) Italia	6.200	1
22/6	21.00	Notturna di San Giovanni 74ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000	8
22/6	22.00	Corri Roma 7ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	10.300	205
22/6		Memorial Marianna	Oriolo Romano (VT) Italia	7.500	4

23/6	9.00	Sulle tracce del lupo 1ª edizione	Piana delle Mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	2
23/6	9.15	Maratonina delle Fragole	Genzano (RM) Italia	10.500	1
23/6	9.30	Corsa nel tempo 16ª edizione	San Gregorio da Sassola (RM) Italia	7.000	4
23/6	10.00	10 km L'Equipe 3ª edizione	Parigi (EE) Francia	10.000	1
23/6	10.00	Mercatino della Solidarietà 3ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	1
23/6	10.00	Trofeo Hernica Saxa 4ª edizione	Anagni (FR) Italia	9.000	9
23/6		Boccea Running 4ª edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.600	3
23/6		Maratonina Formia Gaeta 7ª edizione	Gaeta (LT) Italia	9.000	4
28/6	10.00	Swisscomathlon	Tenero (EE) Svizzera	15.300	1
29/6	9.30	Maratona di Putignano	Putignano (Ba) Italia	42.195	1
29/6	18.00	Maratona di Sigillo 7ª prova	Sigillo Di Posta (RI) Italia	6.000	2
29/6	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano	Cerveteri (RM) Italia	18.000	4
29/6	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano	Cerveteri (RM) Italia	15.000	2
29/6	20.00	Trofeo San Salvo 9ª edizione	San Salvo (Ch) Italia	9.750	1
29/6	20.00	Trofeo Victoria Madonna della Neve	Frosinone (FR) Italia	10.000	10
29/6	21.00	Notturna Olim Palus 1ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	10
29/6		Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000	4
30/6	7.30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 38ª ed.	Pistoia (PT) Italia	50.000	5
30/6	9.00	Monte Terminillo Sky Race (Crit. Trail)	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	19.000	17
30/6	9.30	Maratonina della Lumaca 6ª edizione	Valmontone (RM) Italia	9.500	26
30/6	10.00	HEINERMAN -Triathlon 2013	Darmstadt (EE) Germania	10.000	1
30/6	10.00	Memorial Bosi-Trofeo Benny's bar	Posta (RI) Italia	10.000	2
30/6	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	10
30/6	15.00	Coppa S.S. Lazio 2ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	2

E i vostri articoli:

## Orange da sbarco

di Marco Taddei, 02/06/2013



*Dopo la 'fatica' il meritato ristoro per i corridori e gli addetti alle iscrizioni della Podistica Solidarietà*

**L'operazione Shingle** fu un'operazione militare organizzata dagli eserciti alleati contro le forze dell'asse nella zona di Anzio e di Nettuno, durante la campagna d'Italia, nella seconda guerra mondiale.

L'attacco, comandato dal Maggiore Generale John P. Lucas, aveva lo scopo di aggirare le forze tedesche attestate sulla linea Gustav e di conquistare Roma.

E quando, proprio oggi che si celebra la **Festa della Repubblica**, abbiamo visto quel mare e abbiamo percorso quel tratto sulla spiaggia, immagino che a tutti sia venuto in mente lo "storico sbarco".

**Il 7° Trofeo città Nettuno - memorial B. Macagnano** quest'anno ha proposto oltre ad un graditissimo sole, anche un percorso tosto, di quelli che se non sei potenziato rischi di avere le gambe molli già dal terzo chilometro.

Per la prima volta in una gara, qualcuno ha recuperato in salita, perché quando al terzo chilometro dopo il tratto di corsa in riva al mare sulla sabbia e su quei piacevoli sassolini che affondavano ad ogni passo, e dopo il tratto sterrato/sabbioso è apparsa la salita asfaltata, tutti hanno tirato un sospiro di sollievo e l'hanno affrontata come fosse la più corroborante delle discese!

Queste gare non si improvvisano, non è questione di essere più Top e meno Top, ma di preparazione atletica e di potenziamento muscolare. Poi si può andare più o meno forte, ma a prescindere dalla categoria o dal livello agonistico, per partecipare a corse come questa, come Villa Adriana e come le prossime estive tipo la Jennesina o la Speata, serve aver messo nelle gambe il carburante per affrontare i dislivelli, i terreni sterrati, e addirittura per "guadare i canaletti"!

Mi sono divertito a vedere molti "inzupparsi" fino al ginocchio non essendo riusciti a saltare il torrente che sfociava nel mare, nel tratto della spiaggia. Chi non è riuscito a saltare si è fatto i restanti 7 chilometri con le scarpe e le calze appesantite dall'acqua salata.

Colgo quindi l'occasione per ricordare o per informare chi ancora non ne fosse a conoscenza che **la Podistica Solidarietà ha una scuola di Atletica Leggera, che prepara sia per la corsa che per il potenziamento muscolare**, per non farsi trovare impreparati quando si affrontano gare particolarmente impegnative come quella di oggi.

Chi ha raggiunto ormai un livello di preparazione eccellente, dimostrando di essere in grado di competere a validissimi livelli in tutte le distanze è **Domenico Liberatore, che anche oggi ha effettuato una gara fantastica finendo 7° assoluto e 1° di categoria**, a riprova del gran

numero di atleti di qualità che vestono la maglia "Orange" che ci permettono di piazzare sempre qualcuno "dei nostri" tra i primi 10 assoluti in tutte le gare.

Tra le donne, la "nazionale" **Maria Casciotti**, ci ha regalato un bellissimo 2° posto assoluto. Poi scorrendo la classifica troviamo **Anastasio Piazzolla** 2° categoria MM65, la "sempre a premio" **Marcella Cardarelli**, che anche oggi ha concluso con un 4° posto di categoria, **Alfredo Corda** 4° categoria MM65, **Tiziana Brunetti** 5° di categoria, che andrà al Golden Gala per provare le emozioni della pista come spettatrice per poi cimentarsi da atleta nei CDS Master. L'invito a partecipare ai CDS Master che si terranno allo stadio della Farnesina il 15 e il 16 Giugno, è aperto a tutti !!!

Grazie ad Elisa Tempestini e tutti coloro che hanno collaborato con lei al fine di realizzare questa splendida competizione, che non solo ci ha permesso di vivere una giornata di sport, ma che **regalerà la possibilità di frequentare il centro estivo di Spiragli di Luce ai suoi ragazzi!!!**

## 4+1 con le magliette rosse

di Marco Perrone Capano, 02/06/2013



Amici Orange

sono stato davvero colpito dalla partecipazione che avete offerto alla gara di **Rebibbia**. Un'occasione particolare per condividere "l'ora d'aria" con persone che vivono la loro quotidianità in modo certamente molto molto diverso dal resto del mondo.

Se non lo si vede da vicino non si può immaginare cosa significhino il mondo visto attraverso le sbarre, il muro di cinta, le armi, le torrette di vigilanza, il cloc dei cancelli e.. poco più in là la Tiburtina, il caos, il traffico... la libertà.

A questo e a quale modo avrei usato io, per misurare il tempo... non quello che manca ma quello che è già passato, quando mi sono lanciato nella volata finale all'ultimo giro.

Poi il traguardo e il giudice che mi fa i complimenti... terzo assoluto!!! Terzo assoluto? Mentre bevevo tranquillo la mia bottiglietta riflettevo sul quel terzo posto... ma come è possibile!!!! E infatti mi sento chiamare dal top **Donatucci** che mi dice: mi hai rubato il terzo posto, hai fatto un giro di meno!!!!

Ecco l'errore, ecco come avrei contato il tempo.. pensando di aver fatto 5 e facendo in realtà 4. In un attimo riparto, chiedendo scusa e riprendendomi il tagliandino e quindi concludo la gara per poi correre a godermi l'ottimo ghiacciolo!!

Tanti volti seri, tante persone rosse, una con un piccolo cartellino aggiunto al pettorale con la scritta "fine pena mai". Una gara lunga una vita.

Grazie agli organizzatori, grazie a **Marano/Zacchi** per averci fatto conoscere in modo diverso un mondo diverso, del quale non dobbiamo dimenticare le facce, gli sguardi, le grida, le incitazioni, le sbarre, i panni alle finestre e anche le imprecazioni. Non per giudicare ma per conoscere, per comprendere, per imparare e per non dimenticare: **fine gara mai**.

marco

## Petali di Margherita

di Romano Dessì, 04/06/2013



Cari amici solidali, quanti di noi da giovani hanno sfogliato una margherita? Credo in tanti, ma, io voglio fare di più, voglio sfogliare il **Passatore** petalo dopo petalo, cercando di far capire quello che si prova ad affrontare una simile impresa.

**Primo petalo la pioggia:** La pioggia non ci ha quasi mai lasciati soli, fin dall'arrivo a Firenze cadeva incessante sulle nostre teste, per brevi istanti la vedevi smettere, ma, poi la vedevi iniziare di nuovo a cadere, come a dire "Voi partite al resto penso io". Molti di noi partivano con l'ombrello aperto, ben sapendo che sarebbe servito a poco. Durante il percorso sulle nostre teste si riversavano vere bombe d'acqua, in alcuni tratti un timidissimo sole appariva in cielo, dandoci l'illusoria speranza di un miglioramento climatico, ma. era solo una illusione, perché subito dopo il cielo riapriva i suoi rubinetti per inondarci di nuovo. Avete mai provato a specchiarvi in una goccia d'acqua? Io sì, e c'ho visto riflessa l'immagine di un vecchio senza più speranze e futuro, quella stessa goccia mi schiaffeggiava dicendomi "Tu non sei senza speranze, non sei senza futuro, devi andare avanti pregando e sperando sempre"

**Secondo petalo la solitudine:** In 5 edizioni del Passatore non ricordo di aver affrontato la solitudine, fin dall'inizio c'era sempre gente che ti incitava e che ti dava generi di conforto fino a tarda notte, ma, quest'anno la gente sul percorso era latitante, ti ritrovavi solo con i tuoi pensieri, con le tue paure, con i tuoi affanni. Passando per certi paesini, avevi addirittura il timore di far rumore con le scarpe, ne entravi in punta di piedi, timoroso, ne uscivi felice di non avere svegliato nessuno. La solitudine ti avvolgeva come una coperta, solo ai ristori ti lasciava qualche spiraglio, ti liberava la mente da quei fugaci fantasmi che ti si paravano davanti, nel buio la solitudine è ancora più opprimente, è cieca e non vede nessuno. Solo alle prime luci dell'alba questa oppressione viene dissolta da immagini più chiare, si ha meno timore di andare avanti, ogni tuo passo diventa più deciso. In ogni caso sei lì per tua scelta, non te la mica ordinato il dottore.

**Terzo petalo la tigna e il coraggio:** ci vuole coraggio per affrontare una simile impresa, non tutti siamo pronti per simili pazzie, tutti quelli che sono partiti da Firenze e sono arrivati a Faenza sono da considerarsi coraggiosi e tignosi, perché affrontare quelle salite, e, dopo le discese, ben sapendo che alla fine non avresti guadagnato nulla, e, da tignosi. Affrontare gli ultimi km con le vesciche ai piedi, cercando di stare in piedi, con tutti i dolori che ti percuotono tutto il corpo, arrivare nonostante tutto, dolori, vesciche è da coraggiosi. Le tue energie fisiche che vanno lasciandoti e tu vai avanti solo ad energie nervose, e quando arrivi stremato da una lunga nottata di dolori e afflizione ti abbandonano come per incanto e tu ti ritrovi vuoto come un vecchi sacco, ti ritrovi senza forze, ma, hai ancora la forza di fare una smorfia che dovrebbe sembrare un sorriso.

**Quarto petalo l'ultimo Passatore:** Questo è il mio ultimo Passatore, un impegno psico fisico troppo importante, non è come affrontare una maratona, devi stare sempre sul percorso sia con la testa sia col fisico, ho raggiunto il mio obiettivo quello dei 5 Passatore e ne posso andare orgoglioso. Ben sapendo che non ho mai avuto aiutini vari sul percorso, posso andare a testa alta e quando mi hanno consegnato il piattino con su la scritta "**Io 5 volte c'ero**" mi sono sentito orgoglioso di far parte di una società come la nostra, la **PODISTICA SOLIDARIETA'**. Con questo vi saluto, dicendovi che la mia margherita ha pochi petali, ma, molto cuore, e che un petalo va dato anche a quei temerari che hanno iniziato, ma non hanno avuto la forza per finire, un plauso va anche a loro coraggiosi compagni di viaggio.

**Un Saluto dal vostro marciatore Romano**

## **All'ALBA CORRERO'**

di Iolanda Maggio, 04/06/2013



Sveglia puntata alle 3:10 per sicurezza ... e c'è già tanto traffico sulla rete!! Si **Facebook** e' sveglia da un bel po' e trasporta sensazioni, sbuffi di sonno, canzoni, sbadigli ed emozioni tutte dedicate all'**ALBARACE**.

Per me e' la prima edizione ed essendo per natura scettica avevo ascoltato fino ad oggi tutti i resoconti su questa gara... tra me e me dicevo, si vabbè è una gara come tutte le altre e poi a me dell'Olimpico poco mi importa.

Riguardo la particolarità che si corre all'alba per me passava in secondo piano visto che mi alleno sempre la mattina prestissimo per cui avevo basse aspettative.

Certo è che arrivare a quell'ora e trovare subito una **marea di maglie orange**, mi ha messo di buon umore e ha cominciato a stuzzicare la mia anima.

Dopo un po' ero lì che saltellavo come fossi impossessata da una "**pallina magica**" (chi ha la mia età sa di cosa parlo)!

Ero già contenta così, ero felice di ritrovare tutti gli amici che tra una gara e l'altra si ha avuto il piacere di conoscere...poi tutti trepidanti alla partenza.

Conto alla rovescia e poi **VIAAAA**...un fiume di 1200 persone, di cui 165 della mia società del cuore, parte circondando lo Stadio dei Marmi poi il Lungotevere ed infine lo Stadio Olimpico.

**Cuore a mille oltre che per la fatica anche per le emozioni e i colori che si stemperavano davanti ai miei occhi.** Mai vista tanta gente felice di sudare e faticare alle 5:30 del mattino, mai ascoltate tante voci all'alba!!!! **Anche di questo non posso fare altro che ringraziare questa società che si è oramai tatuata nel mio cuore...GRAZIE GRAZIE e GRAZIE!!!!**

P.S. a proposito oggi anche il nostro Carlo ha corso con noi!!! TVB

**....panorama mozzafiato!!!!** di Lucia Petrolini, 05/06/2013



Lucia Petrolini

Anche quest'anno **Mario** ed io ci siamo cimentati nella 30 Km che si articola lungo la strada ferrata dismessa che unisce il Veneto con l'Alto Adige: **la Cortina-Dobbiaco**.

Il podista relativista non può che porsi subito la consueta domanda: è andata meglio dell'anno scorso? Che tempo ho fatto? Bene, una volta sgombrato il campo da una più che soddisfacente risposta - sei minuti in meno dello scorso anno (Lucia) - anche il podista relativista non può che astrarre e pensare: quest'anno si è verificato un vero miracolo meteorologico.

La pioggia battente di sabato, infatti, non prometteva niente di buono, né il manto lieve di neve appena caduta che ancora avvolgeva il **Falzarego** il venerdì sera precedente faceva prevedere condizioni soddisfacenti. Invece domenica mattina la giornata ha volto al bello; non dico sole pieno, ma una delicata luminosità e un clima perfetto (podisticamente parlando) per rendere al meglio.

L'esperienza dell'anno precedente è poi servita a essere più attenta al passaggio chiave: questa volta non mi sono persa le **Tre cime di Lavaredo**, imponenti e maestose, cui ho dedicato con piacere qualche minuto a scapito della resa sportiva (al lettore attento non sfuggirà il tentativo di imputare il superamento delle 3 ore di corsa ai pochi secondi richiesti dall'osservazione, pur attenta che sia, di un panorama mozzafiato).

E' stato bello anche sapere di non essere soli nel mezzo di una moltitudine di sconosciuti (seppur uniti dalla medesima passione). Infatti, come sempre, nel momento in cui i sintomi di spossatezza si fanno sentire, ecco che si materializza corpo e spirito della Podistica che, in fase di sorpasso, lancia un saluto di incitamento (che spero di aver ricambiato considerato che tutte le mie forze erano destinate a mantenere un dignitoso ritmo di corsa).

**Complimenti a tutti i membri della Podistica Solidarietà in trasferta a Cortina!**

Segnalo infine la presenza di una affiliazione estera della Podistica: stormi di olandesi volanti vestiti con maglietta orange hanno popolato la corsa, dalle prime alle ultime posizioni.... Dovremmo pensare a un gemellaggio!

## **Un tripudio orange per Carlo!!!** di Maurizio Zacchi, 16/06/2013



Lo abbiamo fatto!

Abbiamo ricordato Carlo nel modo più bello: **correndo**.

Correndo a San Cataldo, dove lui aveva corso centinaia di volte.

Correndo dove lui avrebbe desiderato organizzare una corsa, per far conoscere la sua terra.

Lo aveva esternato questo desiderio, lo aveva detto ad Andrea e ad Antonio.

**Questo sogno oggi si è trasformato in una splendida realtà.**

Oggi abbiamo corso insieme a Carlo, riempiendo questa terra del colore orange, il colore della sua Podistica Solidarietà, ma anche il colore della Running Evolution, la squadra di Andrea, ma soprattutto il colore di tutti quelli che oggi, indistintamente, hanno corso con Carlo.

Quella canotta speciale, con la scritta "**Corriamo con Carlo**" ha colorato la passione di chi ha avuto il privilegio di indossarla, ma anche di chi non l'ha potuta indossare perché non sono bastate a soddisfare la voglia di partecipazione e di testimonianza di coloro che hanno presenziato a questa manifestazione.

**Oggi non c'erano squadre, non c'erano bandiere, c'era solo la voglia di ricordare Carlo.**

Ed è successo anche un miracolo. Perché con il passare del tempo, l'emozione e la commozione hanno lasciato il posto alla voglia di festeggiare e questo anche grazie al calore di chi ci ha ospitato. Le lacrime hanno lasciato il posto ai sorrisi. Forse perché Carlo, con il suo carattere solare, questa corsa l'avrebbe voluta proprio così, come una grande festa.

Nulla potrà cancellare mai il dolore di una perdita così grande, **ma questo stare insieme nel ricordo di Carlo ha permesso a tutti di sentirlo più vicino:** e Carlo era accanto a chi correva, accanto a chi saltava da una parte all'altra per rendere tutto perfetto, accanto alle signore dei "ristori volanti", accanto a chi preparava un fantastico ristoro finale, accanto a chi da mesi non pensava ad altro che a questo evento, accanto a chi ha permesso di realizzarlo. **Carlo era lì, con tutti noi.** Il primo memorial Carlo Tedeschi è stato quindi un grande successo perché ha centrato il suo vero obiettivo, poter "vivere" l'emozione di correre insieme a LUI nella SUA San Cataldo, accarezzando le mura della sua casa, e colorando tutto di orange. **Era il primo memorial...ora siamo certi che sarà il primo di una lunga serie. Perché non c'è un modo migliore per ricordare un runner appassionato: CORRERE!!!**

## **Un amico, un atleta, un tifoso** di Romano Dessì, 18/06/2013



Cari amici solidali, quando si ricorda una persona scomparsa, tutti gli aggettivi sono buoni...io alla Corri per Carlo non ho usato parole, ma ho voluto onorare il tifoso indossando per lui, e solo per lui la bandana della **Lazio**.

Come voi sapete il mio tifo è per la Roma, ma, il ricordo di quella chiacchierata sul bus che da Campotosto ci riportava a casa, è indelebile, fatta di ricordi più o meno lieti di atletica e di calcio.

Nonostante la lontananza di idee calcistiche un filo conduttore ci accomunava, cioè, il desiderio di vedere primeggiare le nostre squadre nei primi posti del campionato.

La discussione filò liscia, senza vincitori né vinti, e credo che, per la prima volta ho ammirato un tifoso della Lazio, per come vedeva e pensava il calcio in genere.

Le parole lasciano il tempo che trovano, e nella sua corsa gli ho voluto fare questo omaggio, che va oltre il tifo.

Tutti gli arancioni della Podistica Solidarietà e della Running Evolution con la canotta dedicata a Carlo.

**Un tributo che va ad un atleta serio e gioviale.**

Con questo vi saluto...

il vostro marciatore Romano

## **A quelli della strada, diamogli una ... Pista!!!**

di Marco Taddei, 18/06/2013



*Io ... con le splendide 'ragazze' della 4x400 ... non hanno vinto ma ...*

Ho chiesto ad alcuni partecipanti ai **Campionati di Società Master**, di scrivere le loro impressioni sull'esperienza provata, non tanto per avere testimonianze "accattivanti", non stiamo pubblicizzando un prodotto, quanto per infondere a tutti coloro che ancora sono restii lo spirito di gruppo, di appartenenza, di condivisione che ci fa indossare con orgoglio la "canotta Orange"!

Siamo Podisti, e **se abbiamo una "storia" abbiamo sicuramente scritto le prime pagine del nostro libro agonistico sul tartan della pista.** A questi atleti, non ho bisogno di dire nulla, basta mettere la data delle gare per accendere in loro il fuoco sempre vivo della passione!

Ma tutti coloro che la storia la devono ancora scrivere, possono provare a diventare protagonisti per qualche ora di un sogno chiamato "atletica leggera"!!! Emulare i loro beniamini con i richiami di concentrazione, con i "passaggi" con la conquista della corda, con i lanci e gli slanci per raggiungere quell'insperato personale che ci alimenta l'autostima, oppure quella brutta prestazione che ci spinge a migliorare alla prossima occasione.

Il nostro primo obiettivo è la "Solidarietà", ma non dobbiamo mai trascurare che siamo atleti e che in fondo alla base c'è il divertimento, lo stare insieme, il rispettarci e l'incitarci reciprocamente. E proprio nel rispetto dell'atletica impareremo insieme i regolamenti delle diverse specialità, affronteremo gli allenamenti personalizzati volti migliorare le prestazioni. Se quindi vuoi saltare, lanciare o correre, il prossimo appuntamento sono i Campionati Regionali Individuali Master che si terranno allo stadio della Farnesina, il 13 e il 14 Luglio 2013. Tra poco su facebook si aprirà un gruppo "Podipistica" rivolto a chi vuole anche solo sapere e conoscere cosa facciamo e come ci alleniamo. E allora che aspetti???

Vieni con noi a quelli della strada, diamogli una ... Pista!!!

**Seguono commenti dei già "Podipistici" :**

**Antonella Falerno**

Per quanto mi riguarda non ero alla mia prima esperienza in quella pista, già lo scorso anno mi ero cimentata nei 1.500 mt e nelle staffette, ma anche nel lancio del giavellotto dove ho "brevettato" un nuova tecnica non in distanza (lunghezza) ma in altezza tirando sempre tiri validi ma molto "corti" ma anche questo ha fatto parte del gioco.

Quest'anno ho ripetuto l'esperienza dei 1.500 mt., mi sono poi lasciata tentare dagli 800 mt. e ancora il lancio del giavellotto o (della "scopa" a detta di qualcuno), ho concluso emozionandomi come quarta frazionista della mitica staffetta 4X400 con le amiche Carleschi, Ciani, Malatesta Falerno un giro della "morte" stringendo il magico testimone con l'acclamazione del pubblico dello stadio.

Che dire, mi piace, essere parte di questo gruppo, tentare discipline sconosciute, cercare di migliorare le mie prestazioni e "rubare" segreti a chi conosce la pista come le proprie tasche e ancor dippiù mi piacerebbe che ci fossero tra i tanti orange che siamo, nuovi volti ad aggregarsi con noi per far diventare questa nostra nuova squadra sempre più numerosa e competitiva e quindi che aspettate, tentate anche voi e anche se all'inizio non si arriverà a premiazione il divertimento sarà assicurato.

Mentre ringrazio ancora il paziente nonché tecnico Marco, passo la parola agli altri atleti che hanno contribuito a far sì che la podistica fosse presente anche a manifestazioni di questo tipo.

**Sandro Strappaveccia PENSIERI, "PAROLE" E SALTI**

Prima

"Il triplo ? A Marcoooh, semmai il lungo, che il triplo non lo faccio da 39 anni e me rompo !"

"Vabbèhh, ho capito, ma solo per rimediare qualche punto per la squadra."  
Caracalla

Almeno un allenamento prima lo devo fare però, .... quindi martedì a Caracalla: Madonna Santa ! nun me ricordo manco co' quale piede battevo.... la caviglia cede, ... però ho trovato la rincorsa, 19 passi !! Ma erano 19 anche "allora" ? Al terzo tentativo va' un po' mejo: ar massimo c' avrò nelle gambe 6 metri e mezzo, ne facevo 11,70 !!!  
" A Marcoooh, ma la battuta 'ndo la metteeno che se è lontana me schianto sur tartàn"  
"Vai tranquillo, basta che chiedi ar giudice de batte a 5 metri"  
Farnesina-Gara

Oggi però è già gara, me fanno ancora male le gambe e i polpacci, ma che bella emozione, di nuovo una squadra, i compagni che te incoraggiano ... mica puoi deluderli, .... chiamano il triplo, .... di nuovo in campo, ..... bello, bello, bello.

"Giudice, io sceglierei la battuta a 5 metri, grazie"

..... "Come nun se po' ? La mia categoria o 7 o 9 metriiii ??? !"

"Vabbe' 7 metri ma me schianto sur tartàn!!"

Calma Sandro, basta che prendo la sabbia ed almeno porto punti per la squadra, .... si vabbè ma sò armeno 7 metri, mejo che parto lento.

Nella testa ce l' ho: hop, step e jump.... vai, caz..volo nun c' arivo !... no! preciso: 7,01 !!!

Mò che er minimo è fatto, i punti pe' la squadra sò garantiti, provo a velocizzà la rincorsa e a divertimme.

Grazie Marco.... 39 anni de meno ..... e tanta adrenalina e felicità de più



#### **Gianluca Alba il "cascatore"**

Per me bellissima esperienza !! Merito del gruppo ma soprattutto di Marco, abile nell'organizzazione, fantastico nei "magheggi" ma strepitoso nell'incitarci!! Nei 400m il veemente incitamento del coach direttamente a bordo pista ma soprattutto la mia totale inesperienza, mi hanno portato a strafare, correndo con la mente mooolto più velocemente di quanto le gambe potessero fare. Conseguenza: cadutone a pochi metri dall'arrivo ma cmq subito rialzato e chiuso decentemente. Grandissimi complimenti a tutti. Non vedo l'ora che arrivi la prossima gara podipistica!

#### **Alessia Carleschi**

.. all'appello del Forrest non si poteva non "rispondere"... partecipando con ciò che si aveva!.

Il suo "Daje" bonariamente intimidatorio non poteva proprio essere "eluso" ..così sabato e in emergenza domenica mi sono ritrovata fra i podi-pisti.

Che "buon ri-inizio" con persone che avevo conosciuto l'anno scorso in questo stesso luogo: la Farnesina ...

Non sono solita scrivere le emozioni o sensazioni che "la canotta orange" in questi anni mi ha dato ... ma contribuire a questo resoconto rende merito alla squadra "tirata al volo su per questo week! Da chi, al di là della voce grossa, lavora "dietro le retrovie" mettendosi per primo in gioco con passione.

Eccomi dentro una "squadra femminile" piccola, forse un po' "sgarrupata", che ha saputo prendere e dare ciò che poteva con la voglia di "esserci" al di là degli Atleti Veri che circolavano nella pista ... (puledri di vero sangue

Ciascuno ha dato prova di "coraggio".. il gruppo maschile e femminile si è ben difeso con Top da record (prestazione bellissime fatte da Daniele Pegorer e da Luigi Cimmino) , Antonella, la nostra ufficiale lanciatrice di martello ha saputo tirare lontano l'oggetto "pesantissimo" che volteggiava sulla "sua testa".

Per non parlare della corsa e dei tiri con "palle di ferro" di Daniela e Sandra, che lancio dopo lancio hanno saputo prendere il favore del giudice, oltre che con i pezzi succulenti di torta-Daniela ...

Marcella ed Anna sono state delle "rivelazioni" provando i salti, metri su metri senza sbagliarne uno (forse solo un piccolo "erroruccio" fatto dalla Podi-pista Baccharini che non aveva calcolato la striscia rossa da non superare!!)...

La Lady Antonella F., anche quest'anno non si è fermata un attimo, se sabato si è accontentata di correre i 1500, domenica ha dato prova di corsa sugli 800, lancio del giavellotto, altre due o tre discipline, tanto per tenersi in "allenamento", fino alla staffetta delle 19.00!!! I 400, gli 800 di alcune di noi, hanno permesso di fare punti ... Marcella è stata una forza instancabile su più prove, conquistando posizioni... La staffetta 4x100 di sabato ha visto la partecipazione attiva di Marcella, me, Anna e una risorsa "vestita orange" che ha coronato il quartetto! portando un bel terzo posto ...

Il week è terminato con la staffetta del 4x400 che sembrava una "parodia di Fantozzi", il tutto con il contributo delle podi-piste Ciani, Malatesta, mio e della Falerno che ha dovuto "salvare" la squadra con un "fulminio" tempo...ma non era la vittoria il nostro obiettivo per questa ultima staffetta ma solo di "arrivare a non perdere la posizione"... Con sorriso abbiamo finito la prova ... senza far punti, zoppicando qua e là per alcuni lievi doloretto!... ma in quel



momento, come intimava il Forrest, l'unica cosa preziosa era non "fare cadere per nessun motivo il testimone" dando con un "ohho" al compagno la "patata bollente". Ognuno si è messo alla prova secondo la propria "specialità" e anche "oltre" ... superando le ritrosie iniziali, spronate da Forrest che per primo si è adoperato per integrare tutte le discipline ...

Grazie sinceramente Marco per essere un motivatore "rumoroso" ma autentico per questo gruppo.

#### **Marcella Cardarelli**



Per me è stata la seconda esperienza ai Campionati Master e devo dire che l'anno scorso mi ero divertita ma quest'anno decisamente di più!!! Ero partita con l'idea di fare i 400 metri e il salto in lungo facendo qualche rapida prova a Caracalla mentre in totale ho fatto ben 5 gare!!

Marco mi ha edotta in pochi minuti sulla 4 per 100, sul salto a ostacoli, sul salto in alto e sul salto triplo: i risultati non sono stati ottimali ma ho preso i punti che ci servivano e per miracolo senza infortuni (prima di ogni ostacolo facevo una preghiera).

Le prove erano talmente ravvicinate che finiti i 400m ho dovuto direttamente fare i 4 salti in lungo e poco dopo fare la staffetta con la sabbia nelle scarpe ...

A causa delle defezioni dell'ultima ora abbiamo assunto varie identità in maniera frettolosa per cui mi sono trovata in situazioni comiche del tipo: una atleta mi chiede "come ti chiami?" e io: "Marcella... Testa!"

"Che categoria sei?" E io "boh... Mi sa MF 40??!"

Consiglio a tutti di provare questa esperienza sia per mettersi alla prova che per capire e conoscere le varie specialità dell'atletica. Inoltre con l'incoraggiamento di Marco e dei compagni si raggiungono risultati insperati ;))

#### **Sandra Ianni**

Solo grazie a Marco ho potuto correre i 100mt con salto di corsie!!!!ahahahah giornata piacevolissima e piena di emozione nonostante le mie performance!

#### **PACIOTTA**

Nella corsa ognuno corre per sé, cerca di raggiungere il proprio personale primato. Nei Campionati che abbiamo vissuto e con-vissuto, abbiamo lavorato, corso, lanciato, saltato, staffettato...

per l'assieme della Società e ogni piccolo punto è stato un grandissimo punto verso tutti e con tutti.

Ci piace sempre più diventare per qualche giorno "podipisti", metterci in discussione e magari fare anche il risultato, con atleti che si sono allenati tutto l'inverno per le loro particolari discipline.

Noi, invece ci siamo "inventati" in pista e il risultato dell'invenzione è stato bellissimo!

Chiudo questo resoconto con la certezza che per tutti noi ci sia stata oltre alla competizione, oltre alla tensione, anche molta complicità e divertimento e vi ricordo che luglio è vicino tutti pronti si ... replica!

Queste sono le specialità sulle quali si può competere. Si può partecipare al massimo a 4 gare, divise nei 2 giorni (massimo 2 al giorno) :

#### **FASI DI SVOLGIMENTO**

13-14 Luglio 2013 ROMA - Farnesina

#### **PROGRAMMA TECNICO**

##### **GARE UOMINI**

- 100 - 200 - 400 - 800 - 1.500 - 5.000 - 10.000
- 3000 Siepi (35/59) - 2000 St (60 ed oltre)
- Marcia 5 km
- 110 Hs (35/49) - 100 hs (50/69) - 80 hs (70 ed oltre) - 400 hs (35/59) - 300 hs (60/79) - 200 hs (80 ed oltre)
- alto - asta - lungo - triplo
- peso - disco - martello - giavellotto - martello con maniglia corta
- staffette 4x100 - 4x400

##### **GARE DONNE**

- 100 - 200 - 400 - 800 - 1.500 - 5.000
- 2000 siepi (35 ed oltre)
- Marcia 5 km
- 100 hs (35/39) - 80 hs (40 ed oltre) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69) - 200 hs (70 ed oltre)
- alto - asta - lungo - triplo
- peso - disco - martello - giavellotto - martello con maniglia corta
- staffette 4x100 ;V 4x400

#### **Norme di partecipazione:**

Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Master e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età, concorrendo all'assegnazione del titolo.

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di quattro gare individuali, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.

Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.

## Vamos...a la notturna de Valencia...

di Tiziana Colamonico, 18/06/2013



Arrivare a **Valencia** alle prime ore del mattino ed essere abbracciati dal vento caldo della Spagna.

La città a quell'ora è ancora dormiente. Le strade ancora vuote, il mare già luccicante dei primi raggi di sole.

**Appena arrivati, Valter ritira il pettorale.** L'organizzazione è perfetta. Gli stands sono allestiti al porto.

Lo staff dell'organizzazione è cordiale, ospitale, efficiente, celere.

**Si respira un'aria internazionale.** Piano, piano arrivano atleti di varie nazionalità.

Lasciamo gli stands dopo più di un'ora dall'arrivo, per poi ritornare la sera, alle 20,00.

A quell'ora la città è illuminata dalle luci dei lampioni che si confondono nel bagliore tenue delle luci del tramonto.

**Il mare, ora, luccica d'argento.**

Arrivano centinaia d'atleti che riempiono le piazze, i bar, le strade. In gran parte sono spagnoli. dalla carnagione scura e il sorriso aperto.

Eppure...in quella armonia di colori, di pelli, di visi, di magliette, nell'aria, nello spazio circostante, non si sentono rumori d'auto, di clacson, di niente altro che non sia il sorriso cordiale della gente.

**Alle 22.00 lo start.**

Centinaia di mille piedi iniziano a percorrere Valencia nelle sue strade notturne, tra i palazzi baroccati della città, **un fluire di gambe in quell'andamento ritmato della gara.** ...e ...tra i centinaia di atleti...ce ne è uno che viene da Roma. Indossa una maglietta orange. Il suo pettorale è il numero 469.

Il suo nome è **Valter!**

Vamos Valter...continua a correre con il tuo cuore di atleta, nella notte di Valencia.

## Correre nel Silenzio

di Francesca Romana Tiberti, 20/06/2013



Giovanni, Luciano, Danilo e Romana Francesca

Non avevo mai fatto un'esperienza simile in tanti anni di corsa, in sei giorni cinque gare tutte in provincia di Siena nella splendida **Valdorcia**, e che gare!

Ma partiamo dall'inizio da **lunedì 10 giugno**, il lupo marsicano **Danilo Santoponte** ed io di ritorno la sera prima da **Amsterdam** dove abbiamo partecipato all'**Eurocross** fra le banche centrali e neanche il tempo di togliere le scarpette dalla valigia e via di nuovo verso **Chianciano Terme** dove c'era il nostro albergo. Ad aspettarci un altro orange **Luciano Fiorini** con sua moglie e altri due amici di Lbm Sport.

Appena giunti la **prima tappa a Poggiardelli con partenza alle 17.30**. Non so cosa aspettarmi non ho mai fatto un giro podistico a tappe e da quello che vedo è pieno zeppo di salite, d'altronde siamo sulle colline senesi! Per migliorare il mio stato d'animo piove a dirotto!!! Sul posto incontriamo il quarto orange l'inossidabile **Giovanni Golvelli** ormai un affezionato a questo giro per lui è l'ennesima edizione.

Si parte vediamo che succede, finalmente ho capito cosa sono i trail cioè correre, o tentare di farlo come me, in sentieri di montagna, la pioggia certo non aiuta, in discesa ci sono dei corsetti di acqua ed è pieno zeppo di fango dappertutto!! Bene!!

Certo se questa è la prima tappa figuriamoci le altre quattro!!!

Devo ringraziare **Luciano Fiorini** e **Fabio Martelli di Lbm** che si sono fermati e mi hanno aspettato per tutta la gara non curandosi del tempo che scorreva sul cronometro.

Ad un certo punto sbagliamo strada e ci perdiamo, ci ritroviamo noi tre con altre sei persone e basta! E gli altri dove sono andati?? Dove sono passati? Chiediamo a una persona del posto: "Scusi? Ha visto passare dei podisti?" risposta: "ecchessò i podisti?"

Torniamo indietro e spieghiamo all'organizzazione l'accaduto e ci fanno fare un altro giro per arrivare alla stessa distanza degli altri circa 9km.

Che figuraccia, proprio alla prima tappa!! Io mi consolo al ristoro mangiando una quantità smodata di biscotti inzuppati nel tè caldo che ci serviva proprio con quel freddo il 10 giugno!!!

In albergo passo il pre cena a tentare di togliere il fango dalle mie scarpette bianco candido....sono un po' preoccupata per il resto della settimana i trail non sono adatti ad una tapasciona pianeggiante come me...

E' un nuovo giorno oggi ci aspetta la 2 tappa. Ieri quelli che si sono persi come noi hanno il tempo più alto chiudendo per ultimi; l'aspetto positivo è che possiamo solo recuperare.

Oggi si tratta di una cronoscalata a **Pietraporciana di soli 2,6km**, sembra facile.....e invece arrivati sul posto scopro che si tratta di un unico salitone su sterrato. Ho capito stanno cercando di farmi fuori! Si parte ogni 30" a iniziare dagli ultimi cioè da noi! Parto, dopo di me Luciano che mi raggiunge e mi supera quasi subito, poi corriamo e arriviamo insieme! Una gran fatica ma arrivati in cima .....cavolo che spettacolo! Una vista mozzafiato sulle colline della Valdorcia finalmente ho capito cosa ci sia di speciale in questo giro podistico: la natura, i colori, i profumi, il paesaggio, la fatica, la solitudine ...il silenzio!

**La terza tappa sono due giri di San Quirico**, sono le mie gare preferite quelle che passano per i vicoli dei paesi e anche la distanza 6,7km è più che abbordabile. Infatti riesco a godermi l'impareggiabile paesaggio e la gente del posto che fa il tifo.

**La quarta tappa nella splendida Pienza**, si parte dal paese e un discesone su asfalto ci porta ai suoi piedi per poi prendere una strada sterrata e trovarsi in mezzo alla campagna di ritorno al paese. Ci siamo solo noi che corriamo e il silenzio. Riesco a sentire solo i respiri affaticati dei miei compagni e il battito forte del mio cuore. Uno spettacolo! neanche il salitone che quasi tutti abbiamo fatto al passo riesce ad abbattere il mio stato d'animo di completa pace che solo posti come questi sanno trasmettere.

**La quinta e ultima tappa è a Castiglione d'Orcia** la nostra ultima fatica anche qui un misto di asfalto e sterrato di discesone e inevitabili salite.

Il paesaggio è sempre bellissimo e concludo questa esperienza mano nella mano con quello che è stato quasi sempre il mio compagno di corsa in queste gare Luciano Fiorini con tanto di foto che ci immortalava all'arrivo.

**Dal punto di vista agonistico va rilevata la prova di Danilo Santoponte che ha chiuso 11° assoluto e 1° di categoria.**

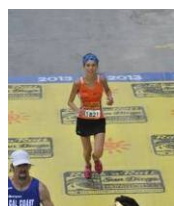
E' stata un'esperienza unica che consiglio a tutti di provare almeno una volta, fatta di fatica fisica, di prova di carattere per arrivare in fondo, di misurazione delle proprie risorse e di pace interiore.

**Ringrazio tutti i miei compagni di avventura che con la loro disponibilità e simpatia hanno reso meno dure le salite.**

**L'atleta Francesca Romana**

## **Laura vola a San Diego California!!!!**

di Fulvio Di Benedetto, 21/06/2013



**Rock 'n' Roll Marathon di S. Diego (California-USA)**

Una buona, anzi ottima, prestazione dell'atleta orange **Laura Cerami** alla maratona di **S. Diego in California**(la sua quasi "prima maratona") chiusa con il tempo di **3h 11' 57"**.

Dopo qualche passato tentativo, totalmente improvvisato, giusto per soddisfare la curiosità che chiudere una maratona "si può fare", ecco il passo successivo... ma con un po' di preparazione dove si può arrivare?

L'allenamento certamente aiuta, ma questo non vuol dire necessariamente correre tante ore e tanti km, cosa impossibile in 2 mesi di preparazione. Sì, sembrano pochini effettivamente, ma quando gli allenamenti sono ben calibrati, possono risultare più efficaci di mille "lunghi" che mettono a dura prova i legamenti e soprattutto l'umore.

I nostri colori orange, e con Laura anche la scuola di podismo di **Pino e Fulvio**, dove da tempo si allena, varcano anche l'oceano e approdano nella splendida baia di San Diego.

Un percorso impegnativo quello che la città californiana propone ai maratoneisti, con un discreto dislivello collocato proprio nel momento più critico, tra il 34° e il 38° km, ma sempre accompagnato dal tifo della gente e dalle rock band, numerose come si richiede in una Rock 'n' Roll Marathon.

Complimenti e grazie Laura: per aver portato in alto il colore orange ed aver aumentato il livello qualitativi della nostra scuola di Atletica, continua così! ti auguriamo (a te e a tutti gli orange) di raggiungere sempre più ambiti e prestigiosi traguardi.  
Fulvio Di Benedetto.

## Il mio primo triathlon di questa stagione

di Stefano Borgioli, 21/06/2013



Un bel sole radioso incornicia il mio primo triathlon di questa stagione.

L'evento si svolge a **Büdingen**, una bella cittadina dell'**Assia** incassata fra colline e boschi verdissimi a 50 km da **Francoforte**.

La domenica mattina ci si mette in macchina dopo una sveglia antelucana e si arriva con il necessario anticipo per assolvere i riti consueti: check-in della bicicletta, preparazione dei vari fronzoli alla stazione di cambio, vestizione, ritiro del chip.

Affronto questo triathlon come una sorta di prova generale per quello olimpico di fine mese a Darmstadt. Le distanze sono un po' accorciate: 30 km in bici, 7.5 km a piedi e, ahimè, solo 750 metri a nuoto in una bella vasca da cinquanta metri ([www.triathlon-buedingen.de](http://www.triathlon-buedingen.de)).

Alle 10.00 parte la mia ondata di triathleti. Tutti in piscina e ... via!

Il bilancio della gara ricalca il modello ormai consolidato. Guadagno a nuoto (esco dall'acqua primo di categoria J), perdita secca in bici, pareggio nella fase podistica.

Peccato che la bicicletta abbia un peso decisivo, ma non sarò mai un bravo ciclista. La frazione è perfino dura, si deve salire e scendere un poggio per tre volte. Stavolta va comunque un po' meglio delle precedenti, merito anche di Maren e Melanie, le ottime maestre di spinning! Tragici come al solito i due cambi, dove perdo una quantità assurda di tempo.

Vista la temperatura estiva decido di pedalare in costume, ma per la frazione finale è doveroso indossare la canotta orange, che mi accompagnerà fino al traguardo. La corsa si svolge all'interno del centro di Büdingen, con perfino un pezzettino di percorso sulle vecchie mura cittadine, anche se il fascino storico del tracciato è un po' diminuito dal caldo che annebbia i riflessi.

Si arriva comunque alla fine. Sono soddisfatto, tutto ha funzionato a dovere. A parte i cambi. Prova generale riuscita!

Adesso ancora due settimane di training e poi la distanza olimpica a **Darmstadt**.

A proposito, imitando una bella tradizione anglosassone, ho associato la mia partecipazione a questo evento a un'iniziativa di solidarietà e ho iniziato una raccolta di fondi a sostegno dell'impegno di **UNICEF in SIRIA**:

[www.betterplace.org/de/fundraising-events/triathlon-for-kids-in-syria](http://www.betterplace.org/de/fundraising-events/triathlon-for-kids-in-syria)

Sentitevi liberi di leggere, contribuire e diffondere!

**un caro saluto orange**

**stefano**

## Il Segreto di Tic Tac

di Roberto Lombardi, 22/06/2013



Come nel più classico dei film horror, come negli istanti clue dei suspense, spesso arrivava un momento, nelle gare che ho fatto finora con Podistica, in cui, come uno spettro, mi arrivava da dietro le spalle un uomo spietato. Mi salutava cordialmente e poi con un sorriso sornione mi sorpassava e mi rimaneva davanti per gli ultimi chilometri della corsa. Impossibile raggiungerlo, ma neanche così veloce da non vederlo più all'orizzonte **Era lui: PIERO ANTONELLI alias TIC TAC**.

Il soprannome TIC TAC è stato coniato dal Pres che lo ha osservato nella sua peculiare andatura, simile ad un pendolo. Lo stile di corsa di Tic Tac è unico ed è il perfetto mix di ritmo e forza.

Lui non ha un'andatura fluida e più che il volo di un gabbiano, la sua corsa richiama la regolarità delle gambe che scattano come molle a comando. Gelido come un killer, preciso come un timer svizzero.

Poi alla fine di ogni gara, in cui regolarmente, di poco, ma arriva prima di me, ci congratuliamo l'un l'altro, anche se so che lui, sotto sotto sta godendo come un matto.

Ma stavolta ho voluto cambiare le carte in tavola.

**Sabato 22 giugno ho partecipato al CORRIROMA, la 10km in notturna che partiva e arrivava a Piazza del Popolo**. Non serve ricordare il piacere e la gioia che dà vedere i compagni di squadra e poter parlare da vecchi maniaci della corsa senza essere additati, derisi o

sopportati.

Poter scambiarsi opinioni, consigli, sapere di nuove gare e progettarne altre in compagnia. L'ho visto da lontano. Lui con il suo aspetto sembra un personaggio dei film di spionaggio degli anni della Guerra Fredda. Questa è la forza di TIC TAC: non farsi notare.

Ma lo avevo scovato. "Ehilà, Amico!" Gli ho detto. "Cosa ne pensi di fare questa gara insieme?" Certo non immaginava che stavolta la spia ero io. Dentro di me al solo vederlo, infatti, mi è scattata la curiosità di capire dove diavolo prendesse quel poco di energia in più che mi bruciava ogni volta. Ha accettato senza immaginare le mie "furtive" intenzioni. A gara cominciata è stata una continua rivelazione. **TIC TAC comincia TUTTE le sue gare in sordina. Lento lento, flemmoflemmo e senza riscaldamento iniziale.**

Intorno al terzo chilometro lo si vede cominciare ad illuminarsi e giuro che dalle sue suole, a contatto con l'asfalto sentivo provenire metallici rumori: tictactictactictac...

Serio e poco incline alla distrazione il suo ritmo cresceva. Lo seguivo con crescente entusiasmo. Stavamo correndo letteralmente la stessa corsa. Dal sesto chilometro in poi è avvenuta la trasformazione. Non stavamo più solo correndo, macinavamo come farina nel mulino la distanza restante verso il traguardo e con essa un numero sempre maggiore di altri concorrenti. Nella parte finale della gara, poi, solo una dimensione era la nostra: il superare tutti gli avversari, con facilità.

Vicino alla linea dell'arrivo ho sentito le mie gambe nitidamente sussurrarmi: "Se vuoi ti sosteniamo senza difficoltà per un'altra ora". No, la corsa era finita con un tempo onesto. E il segreto di TIC TAC è quello dei runners esperti: parti piano e risparmi energie per l'ultimo tratto di strada. Facile no? Grazie Piero!

## Casape! Nei ricordi di Angela...

di Romano Dessì, 24/06/2013



Cari amici solidali,

quando a Villa Gordiani ho ricevuto il volantino della corsa a **Casape**, tutti i miei programmi sono saltati.

Il perché è facile a dirsi, **Angela**, mia moglie, è vissuta per un periodo della sua adolescenza proprio a Casape. Angela ha bei ricordi di questo paese, ed io ho cercato d'immaginare i suoi ricordi fatti di profumi, di colori, e di un ambiente non contaminato.

Ho cercato di vedere se tutto quello che mi raccontava era vero, nonostante il poco tempo a disposizione ho notato che la gente è cordiale ed accogliente, dopotutto è un piccolo paese di collina e la gente si conosce tutta, ti ritrovi a parlare con il sindaco, senza che nessuno ti dica nulla, non ci sono guarda spalle che ti impediscono tale conversazione.

Ti ritrovi in una realtà all'opposto della nostra. La gente non vive la nostra frenesia del vivere, e mi è sembrato di tornare indietro di qualche anno. Non credo che il paese sia cambiato di molto, appena entri in paese c'è il cimitero poi la piazza col monumento ai caduti, poi la chiesa e il collegio dove Angela è vissuta.

Ho cercato di rivivere i sogni di una bambina, fatti di principi azzurri, fatti di lucciole chiuse in un vasetto, per illuminare una notte lunga e piena di paure. Ho cercato di rivedere la mia Angela sorridente o piangente. Ho cercato di rivedere il rito del maiale ammazzato, le sue urla risuonano ancora nelle sue orecchie, ho cercato rivedere la sua camerata fatta solo di lettini e bambine, ho cercato di rivedere un ambiente pulito e privo di traffico, dove per spostarsi lo dovevi fare a dorso di mulo. Ho cercato di rivedere le suore del collegio sempre pronte a un sorriso o a un rimprovero. Ho cercato di rivedere un mondo nascosto ai più, che era pulito e senza tanti fronzoli. Vedere il paese dove è vissuta Angela mi ha procurato parecchie emozioni e non è facile rivedere con i propri occhi quello che hanno visto altri occhi, ma, almeno ci ho provato. Per la cronaca la corsa è stata dominata dai nostri arancioni **Danilo Osimanni 1° Checco De Luca 2° e Mauro D'Errigo 3°**. Una superiorità netta di una truppa imbattibile, per questa gara che è ancora in embrione e che spero che diventi grande man mano che la gente la conosce. Con questo vi saluto. **il vostro marciatore Romano**

## Un arancino (e Podistica Solidarietà) al Golden Gala di Fulvio Di Benedetto, 25/06/2013



Cari amici, podisti e non, quest'anno abbiamo avuto la grande gioia di partecipare, come Podistica Solidarietà, in qualche maniera e seppur marginalmente, al Golden Gala.

La FIDAL, organizza ogni anno una gara a staffetta (12 frazioni x 200 mt, di atleti tra gli 11 e i 13 anni, 6 maschi e 6 femmine+3 riserve) da svolgersi prima dell'esibizione delle "stars" cioè degli atleti affermati denominata **Palio dei Comuni**.

Dal comunicato della FIDAL: per promuovere la pratica dell'atletica tra i giovani di Roma e del Lazio, contestualmente al Golden Gala viene organizzato il "Palio dei Comuni".

Si tratta di una gara a staffetta a squadre di tutti i comuni del Lazio e Regioni Limitrofe.

Il 6 giugno 2013, giorno del Golden Gala si svolgeranno gare di qualificazione, nel pomeriggio, e la finale in serata prima dell'inizio del Golden Gala.

Ebbene, essendo stati invitati all'ultimo momento a guidare una squadra di atleti già a suo tempo selezionata da un altro Istruttore FIDAL e denominata (dal sottoscritto) XI municipio Solidarietà, siamo riusciti ad inserire nella suddetta selezione, l'atleta della Podistica Solidarietà nonché arancino, **Emanuele Tannoia**, alla sua prima esperienza agonistica.

Essendo giovanissimo ed il più piccolo della squadra (11 anni) ha comunque assistito e tifato per i componenti della squadra (composta da 15 elementi in totale tra maschi e femmine) che si sono esibiti nella pista dello stadio Olimpico di Roma.

Per la cronaca il risultato agonistico è stato molto soddisfacente: 15ma squadra classificata su 156 e mancata la finalissima (migliori primi nove tempi) per pochi secondi.

Da segnalare anche la citazione dello "speaker" che appena la nostra squadra è entrata in campo, ha domandato: "da dove venite?" ma poi leggendo la scritta sulla nostra maglia ha continuato: "Podistica Solidarietà? Allora siete di Roma".

Cogliamo l'occasione per ringraziare tutti gli atleti che hanno dato il loro grande contributo impegnandosi allo spasimo e i collaboratori Fabio Bellucci e Guglielmo Palumbo.

**Appuntamento al Palio dei Comuni 2014. Fulvio Di Benedetto.**

## Una Corsa nei Ricordi

di Giampiero Decinti, 25/06/2013



**Domenica 23 Giugno**

si è svolta la quarta edizione del **Trofeo Hernica Saxa**, pur non abitando ad **Anagni** da oltre dieci anni la sento sempre come la gara di casa, ammetto di aver lasciato un pezzo del mio cuore in quei luoghi che hanno visto molte giornate vissute con la spensieratezza della giovinezza, con la scoperta del grande amore, e di tante amicizie che si sono mantenute salde nel tempo, ogni angolo, ogni vicolo aveva un ricordo particolare, alcuni a tinte più forti altri un pochino sbiaditi ma tutti presenti, quest'anno nell'affrontare la dura salita mi sono addirittura emozionato ripensando a quando nel 1998 io e mia moglie usciti dalla chiesa, dopo il nostro matrimonio, abbiamo percorso quel tratto di strada in festa per recarci nei pressi della cattedrale per il servizio fotografico, questo e molto altro ancora Anagni ha rappresentato e rappresenterà sempre.

Per quello che riguarda la gara, è stato piacevole intrattenersi e anche un po' perdersi nei racconti di **Francesco Proietti**, ascoltare le sue imprese da ultra maratoneta, come le esperienze che lo hanno portato nell'arco di un paio di settimane ha correre due maratone e poi il Passatore, mi ha veramente impressionato, su quanta forza di volontà e con quanto amore molti di noi praticano questa attività, alle volte spingendosi fino all'estremo, comunque per non smentirsi sia lui che l'inoxidabile **Giovanni Golvelli** la sera prima hanno partecipato alla **Corri Roma** e la mattina dopo con poche ore di sonno sulle spalle erano lì pronti per una nuova avventura, questo è vero spirito ultra.

La gara purtroppo quest'anno causa lavori al manto stradale in Zona Piscina è stata accorciata, infatti il primo giro da 1 Km non si è svolto, quindi si è disputata sulla distanza dei Nove chilometri, ma vi confesso seppur conoscendo il percorso e nonostante l'avessi corsa lo scorso anno, ieri l'ho sentita molto più dura, proprio in quei tratti in salita a me tanto cari, lo spiego me lo ha fornito da par suo l'amico **Antonio Rucco** che al ristoro mi ha ricordato che l'intercalare inesorabile degli anni ha effetti su tutto, e infatti bisogna proprio dargliene ragione.

Per quanto riguarda i risultati, i nostri top runners si sono fatti valere anche su un circuito così ostico, con il nono posto assoluto per **Andrea Rossi** e secondo di categoria, al quale devo un enorme grazie, l'acqua che mi ha passato sul traguardo è stata di vitale importanza per il proseguimento della mia gara, 23° assoluto e sesto di categoria **Mauro Deledda** e 63° assoluto e ottavo di categoria **Sibilia Emiliano**.

È stata veramente una bella giornata trascorsa, con vero piacere tra vecchi e nuovi amici, all'insegna dello sport. Un plauso all'organizzazione che si contraddistingue sempre, per passione e dedizione, l'idea delle docce volanti sul percorso è stata veramente ottima, ma anche un pacco gara da fare invidia a gare molto più blasonate.

**Vi saluto con affetto il vostro Tap runner Giampiero Decinti**

## La sindrome di cappuccetto rosso

di Maurizio Zacchi, 30/06/2013



La corsa è tante cose, troppe per poterla etichettare.

Ogni volta che qualcuno lancia un sondaggio intorno alle motivazioni che ci sono dietro la corsa, tra il serio ed il faceto, vengono fuori una miriade di motivazioni diverse.

La corsa è certamente divertimento, relax, una fuga dallo stress quotidiano. Ma non basta tutto questo a giustificare questa passione crescente che attanaglia la maggior parte dei runner e che li porta a confrontarsi continuamente con sfide e avventure sempre più ambiziose.

**La corsa è anche una sfida alle proprie insicurezze, un modo di andare oltre i propri limiti e le proprie paure, anche quelle più ancestrali.**

Altrimenti cosa spingerebbe un manipolo di runner a buttarsi in un bosco di notte, per la maggior parte di loro in un territorio assolutamente sconosciuto, armati solo di una luce sulla fronte?

È quello che mi sono chiesto per tutta la scorsa settimana, da quando ho deciso di iscrivermi alla **Notturna alle cascate di Castel Giuliano**. Sentivo una certa ansia dentro di me di fronte a questa scelta, mentre la mia parte razionale classificava tutte le ragioni serie e intelligenti per non farla, incluso il mio problema di alimentazione e un piccolo intervento chirurgico subito venerdì mattina.

**"Perché stai facendo questa pazzia, perché buttarti di notte in un bosco sconosciuto?" Già perché?**

Forse una sorta di paura ancestrale, che bonoriamente ho definito la "**sindrome di cappuccetto rosso**", con tutte le storie che fin da bambino la mia mente ha associato al bosco di notte. La paura di non trovare più la strada, la paura di cadere e farsi male, la paura di fare brutti incontri, la paura di immergersi in un mondo che al calare delle tenebre cambia la sua natura, da bonaria e amichevole, ad angosciante e maligna. Lupi cattivi, Folletti, Gnomi, Streghe, e chi più ne ha più ne metta.

Tutto questo affollava la mia mente mentre ascoltavo il poco rassicurante briefing dell'organizzatore prima della partenza. Per completezza bisogna anche aggiungere che il punto di ritrovo era stato posto dentro una necropoli etrusca, il che non era certo di aiuto.

Ma come sempre nella corsa c'è un momento in cui ci si butta tutto dietro le spalle...è il momento della partenza, quando la mente dimentica le paure e si concentra sull'obiettivo da raggiungere.

Eppure un senso di incertezza rimane in me fino al bivio che separa il percorso corto, ipoteticamente 11 km, dal percorso lungo, ipoteticamente 18 km. Arrivato al bivio la mia sfera razionale prevale e opto per quello corto. Penso all'orario d'arrivo, alla famiglia che mi aspetta a casa di sabato sera, ma anche ad avere più tempo per recuperare da un eventuale "smarrimento".

Resto solo, perché quello è il percorso del trekking, mentre io ho deciso di farlo correndo. Magari per una volta sono anche in testa, chi lo sa. Le mie paure svaniscono, perché il percorso è veramente bello e sembra anche agevole, a parte qualche piccolo tratto, perché c'è ancora una buona luce naturale, perché sto bene fisicamente e le mie gambe sembrano assecondare la mia intenzione di arrivare presto. Penso che se continua tutto così in poco più di un'ora posso essere al traguardo.

I rumori del bosco nel silenzio assordante della solitudine aumentano d'intensità ed è sempre più forte il rumore dell'acqua che mi accompagna verso il punto più suggestivo del percorso: **le cascate di S.Giuliano**. La luce naturale è sparita di colpo, nascosta dal fitto sottobosco e la forza e l'impetuosità dell'acqua che cade da una parete di almeno 15 metri sopra la mia testa, mi lascia letteralmente senza fiato.

Un minuto di raccoglimento e poi l'istinto mi dice di ripartire, ma qui arriva la prima sorpresa. La mia luce frontale illumina i segnali catadiottrici che dovrebbero accompagnarmi fino all'arrivo...**sono dappertutto**. A sinistra, a destra, in alto, in basso. Provo a prendere il sentiero più razionale ma il senso di smarrimento è totale. Giro in tondo e mi ritrovo sempre alle cascate. A un certo punto vedo altri puntini luminosi che si avvicinano e l'idea di non essere più solo mi tranquillizza. Ma i primi che mi raggiungono hanno un senso di smarrimento superiore al mio e questo non aiuta.

Arrivano altri, che sembrano decisamente "più esperti", ma anche loro non riescono a comprendere quale sia la via giusta. Allora si affidano alle loro conoscenze e ci "trascinano" su quello che sembra il percorso più breve per tornare all'arrivo.

Cerco di seguirli, ma mi trovo al centro tra i più veloci e sicuri e i più lenti e timorosi, con l'ambizione di mantenere unito il gruppo. A un certo punto sono l'ultimo del gruppo più veloce, ma non ho voglia di lasciare indietro gli altri. In quel gruppo c'è anche il figlio di una mia amica, che non è molto esperto di trail. Al primo bivio importante mi faccio indicare il percorso dal gruppo più esperto e attendo i ritardatari. C'è rimasto solo lui, il ragazzo che aspettavo, gli altri hanno preferito tornare indietro ad attendere gli altri. Non si sono fidati.

Mentre scendevo rapido dietro gli "esperti", il mio occhio aveva colto una delle più belle

immagini di questa corsa: un costone della montagna illuminato dalla scia delle luce frontali che disegnavano strane figure. Un qualcosa che mi ha dato maggiore sicurezza. Non siamo soli. Riparto con il mio nuovo compagno e affrontiamo quella che diventerà la nostra piccola avventura personale.

Nei trail ci si lamenta spesso della carenza di segnali, qui invece c'è il problema contrario. Ci sono segnali dappertutto, tanto da far pensare che il marcare il bosco con dei materiali catadiottrici, sia lo sport preferito dalla popolazione locale.

La natura si fa sempre più densa e angosciante, ma nella parte più fitta della vegetazione si crea la terza immagine che porterò via con me. Una sorta di tripudio luminoso: **le lucciole**. Ce ne sono un'infinità e mi riportano alla mia infanzia, nelle mie estati a Raggiolo, quando le lucciole erano una compagnia abituale dei nostri giochi.

Sono così tante da rendere difficile l'identificazione dei segnali rifrangenti e quasi da rendere superflue le nostre luci frontali.

Al di là di questo il senso di smarrimento tende ad aumentare. Avrei voglia di accelerare la mia corsa, ma il mio compagno fatica e devo contrastare la sua intenzione di fermarsi. Ha un calo ipoglicemico, ma fortunatamente nella mia cinta ci sono le barrette. Ne mangia una e ritrova subito l'energia perduta. Riprende a camminare e poi anche a correre.

Superiamo un cancello di sbarramento con messaggi molto poco "invitanti", che preferiamo ignorare, visto che l'alternativa è tornare indietro...

Guadiamo un fiume nel punto più fitto del percorso. Controllo il mio GPS e il suo responso non è dei migliori. Siamo ben oltre gli 11 km. Ancora una dura salita che sembra immergersi ancora di più nel sottobosco, mentre in teoria dovremmo essere già arrivati.

Ma alla fine della salita lo scenario si fa più rassicurante, diventando quasi familiare. **Si, siamo sulla via del ritorno**. In lontananza si intravedono le luci di Cerveteri e il sentiero è tornato quello dell'andata.

Un ultimo sforzo intervallato da qualche altro momento di incertezza, ma finalmente ci siamo. Torniamo al punto di ritrovo, siamo tra i primi ad arrivare dopo il gruppetto degli "esperti", che ci salutano calorosamente. **Il mio GPS dice che ho percorso 15 km, a dispetto degli 11 programmati.**

Ma la cosa che mi piace di più è leggere la soddisfazione negli occhi del mio giovane compagno. Sente di aver fatto qualcosa di grande e temo che il fuoco della corsa e dell'avventura possa impadronirsi anche di lui.

Forse anche lui tra qualche anno si chiederà ogni volta perché. Penso che è sabato sera, che mi stanno aspettando a casa. Mi osservo sudato e pieno di fango e mi ripeto perché.

Davanti a me c'è il mio compagno di squadra **Gigi Martinelli**. I nostri sguardi si incrociano e all'unisono recitiamo la formula ormai rituale e forse rassicurante di tutte queste gare così impegnative: **"Ma chi ce lo fa fa'..."**.

## Riflessioni fiorentine

di David Kevorkian, 24/07/2013



"Ehi scusa... ma tu sei di Roma?"

"No signora, son di Firenze, perché?"

"Come di Firenze? Hai la maglia della Podistica, sei per forza di Roma! Sai, io ero LBM... adesso vivo qui, ma vi ricordo sempre come i più numerosi, i più allegri, i più colorati!"

"Signora, mi scusi... devo andare... sono già in ritardo!"

"Ah già... la Notturna..."

Di corsa, come sempre. Perché da un po' di tempo a questa parte, qualsiasi appuntamento io abbia, qualsiasi orario fissato in anticipo è stravolto. Buggerato. Sbugiardato. Ingannato.

**Il tempo. Il tempo non c'è mai! Nelle gare, al traguardo, ce n'è sempre troppo.**

I miei appuntamenti, invece, non ne hanno mai abbastanza e... li fallisco tutti!

Il traffico, il parcheggio, il telefono che mi richiama all'ordine, il passeggiare, il vento, **Natalia** ed **Emanuele** che mi guardano come un marziano... io devo correre! Devo correre all'appuntamento! Come il bianconiglio di Alice nel paese delle meraviglie, io non faccio altro che pensare... "è tardi è tardi è tardi!".

Cavolo, uscire dal parcheggio di Santa Maria Novella è... labirintico! Gli ascensori guasti, cavolo è tardi!

Prendo Emanuele in braccio ed inizio a salire i gradini, e poi su fino al sottopasso della stazione: gente che fa shopping, che passeggia e che chiacchiera. No dai, non ho tempo! È tardi!

Imbocco via Panzani, che porta dalla stazione a piazza Duomo e incontro... di tutto e di più! Scolaresche in gita, gite di giapponesi, giapponesi in fila davanti ai negozi, negozi con "butta dentro". Come se a me interessasse entrare in una qualsiasi bottega e fare qualsiasi acquisto! È tardi!



È tardi sempre per tutto, un bimbo porta anche questo! Nessuna protesta! Anzi... ma il tempo diventa merce preziosa e ritagliarsi i propri spazi diventa un'arte!

**Tempo per allenarsi? Sì, la sera tardi! Tempo per la pista? Sì, in pausa pranzo! Tempo per le ripetute? Che siano brevi ed intense... altrimenti nisba!**

Ma stavolta gioco in casa! Non posso appellarmi a "ma dove diavolo sta Villa Gordiani?" e neppure a "cavolo che traffico sulla Laurentina!". Gioco in casa! E Via Panzani sembra più lunga della 5th avenue a New York!

Provo qualche deviazione... devo arrivare!

Uno slalom fra due bancarelle, tre runners di Livorno con la maglia arancione (ma questo orange... diobonino quant'è inflazionato!) mi sorpassano corricchiando per scaldarsi. Ma a me, di scaldarmi, stavolta interessa il giusto!

**Io devo arrivare lì! A quella benedetta panchina in pietra dove conobbi, due anni fa, Rinaldo Ceccotti, Maurizio Zacchi, Daniela Paciotti, Alessandro Visicchio e tanti altri matti vestiti di arancione!**

Eccomi ... la intravedo... devo solo oltrepassare con il passeggino in slalom la folla di turisti davanti al Battistero che fotografa di tutto e di più, pure i piccioni... Eccomi, arrivato. La panchina!

"E che sarà mai una panchina, David? Ce ne sono milioni in giro per il mondo, migliaia a Firenze e quella lì peraltro straborda di gente!".

No, cari lettori. Quella è la panchina per antonomasia! Direi che è **LA panchina!** Lì e solo lì, il 22 giugno, alle ore 19, dopo una corsa a scapicollo per il centro di Firenze con **Nat** per mano ed Emanuele sballottato nel passeggino, si possono vedere il sorriso infinito della **Iolanda**, il ghigno buffo di **Alessandro**, l'espressione sorniona di **Maurizio**, l'allegria contagiosa di **Cristiano**, la calma infinita di **Tony** (e lo sguardo carico di pazienza di **Silvia**...) e pure l'apparizione volante di **Fabio!**

Tutte insieme! Tutti lì!

Ecco... io corro anche per questo. **Corro per i miei amici orange!** Perché sono una seconda famiglia, perché ci sono sempre, basta scrivere o mandare un messaggio. Perché bastano due parole e scatta una risata! Perché può succedere di tutto, perché il lavoro può non dare soddisfazioni, perché anche il cronometro può tradirmi (maledetto cronometro... stavolta mi hai pugnalato!)... ma gli amici orange ci sono. E la sensazione è che ci saranno sempre!

Passa il tempo, altre facce si aggiungono, il gruppo sotto l'ala di **Pino** si ingrandisce e la nostra maglia arancione, la nostra passione, la nostra voglia di stare insieme vince su tutto! La gara è un dettaglio. Soprattutto per me.

Quello che conta è che voi ci sarete sempre, io lo so. Ed io pure. In ritardo, con Emanuele in braccio, con la Nat che mi guarda stupita... ma io ci sarò sempre!

**Ciao Firenze, ciao panchina! Tanto non mi scappi mica! L'anno prossimo, ti ribecco... ehhhh se ti ribecco...**

## Avvisi

### Mezza Maratona di Rieti e Mezza Vico

di Graziano Meneguzzo, 08/03/2013



**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.

All'interno dello stadio saranno a disposizione docce e spogliatoi; sarà predisposto anche uno spazio per stand delle società.

Percorso

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 Malawui; il referente del progetto sarà Aldo De Michele.

## **MEZZA MARATONA DEL LAGO DI VICO - 8 SETTEMBRE 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** )

## **Podispistici pronti a scatenare l'inferno!!!**

di Marco Taddei, 21/05/2013



*Al mio segnale ... Partenza Via!!!*

Dopo la bellissima esperienza dei Campionati Regionali Staffette

**il programma dei Podispistici si intensifica con una serie di appuntamenti imperdibili!!!**

**Il 15 e il 16 Giugno 2013, ci sono i Campionati Regionali "MASTER" di Società, - Stadio della Farnesina ore 14:30.**

Ovvero si deve competere in tutte le specialità dell'Atletica Leggera per dare punti alla causa Orange e provare a tenere testa agli specialisti del settore.

Non occorre primeggiare, essere delle eccellenze, è sufficiente in alcuni casi portare un piazzamento per incrementare punti alla totale che poi determinerà la classifica finale.

Faccio quindi appello a tutti i "pistaroli" di un tempo e anche attuali, che almeno una volta nella vita si sono cimentati, o si vorrebbero cimentare con il fascino delle "Corse", dei "Concorsi" e dei "Lanci"!!!

Bisogna popolare tutte le gare e quindi servono saltatori ad ostacoli e delle siepi, saltatori in alto, in lungo e triplo, lanciatori del peso, del giavellotto e del martello, velocisti e mezzofondisti.

Abbiamo una vasta rosa di atleti e quindi, se vogliamo, possiamo essere competitivi. Mi appello ai "MASTER", quindi over 35, sia i Top che quelli meno veloci, non si fanno selezioni, l'unica discriminante è la puntualità ai nastri di partenza.

**Chi ha provato questa esperienza può testimoniare di essersi divertito, di essersi sentito un "olimpionico"... anche solo per il tempo di una gara.**

Per coloro che sono totalmente a digiuno dei "regolamenti" delle varie specialità si possono organizzare degli "stage" presso lo stadio "Nando Martellini" (Terme di Caracalla) dove due fantastici coaches (Giuseppe Coccia e Fulvio di Benedetto) che possono allenare ed erudire infondendo i concetti fondamentali delle diverse specialità di Atletica Leggera.

Quindi affrettatevi ad aderire alla manifestazione, a partecipare alle competizioni, chi mi conosce lo sa che alla "partenza" mi sento sempre il vincitore di ogni gara, **e anche questa volta voglio vincere!!!**

Non c'è niente di più entusiasmante che partecipare insieme, sostenerci insieme e dare ognuno il proprio contributo per la nostra maglia Orange!

Per aderire basta andare al link

<http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/A54AA3B29D211294C1257B7200692896>

e cliccare su

**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**

nei commenti scrivere la specialità alla quale si vuole partecipare.

Semplice no!!!!

Questo articolo verrà costantemente aggiornato con i diversi appuntamenti in calendario e i programmi di ciascun appuntamento.

**Diffondiamo a tutti i nostri amici amici Orange più distratti e più timidi la voglia di partecipare. Vi aspetto in tanti il:**

- 15-16 giugno,

**Stadio Farnesina (Roma)** Campionati di società master

- 26 giugno,

**Frascati**, meeting provinciale, livello assoluti, 1a giornata

- 28-30 giugno,

**Orvieto**, campionati italiani individuali master

- 29 giugno,

**Velletri**, meeting provinciale, livello assoluti

- 30 giugno,

**stadio farnesina (Roma)**, Coppa SS Lazio (regionale, assoluti)

- 6-7 luglio,

luogo da decidere, Campionati regionali individuali assoluti

- 10 luglio,

**Frascati**, meeting provinciale, livello assoluti - 2a giornata

- 13-14 luglio,

**Stadio Farnesina (Roma)** Campionati regionali individuali master

- 20-21 luglio,

**Stadio Farnesina (Roma)** Atletica di sera provinciali, assoluti

## Orbetello di Notte

di Maurizio Zacchi, 26/06/2013



Giovedì 4 luglio si chiuderanno le iscrizioni per questa notturna d'estate che si corre nei vicoli di questa incantevole cittadina posta all'interno dell'omonima laguna.

Si corre **venerdì 5 luglio**, con **partenza alle ore 21.00** da Piazza Eroe dei Due Mondi, nel centro storico di Orbetello.

La gara è costituita da un circuito ricavato completamente nel centro storico; un circuito da ripetere 3 volte per una distanza totale di **6,250 metri**.

Abbastanza suggestiva la cornice di pubblico che però si confonde spesso e volentieri con gli atleti che corrono, in una sorta di variegato tuttuno. In alcune occasioni è necessario schivare "pedoni" un po' distratti, tipico dei vacanzieri appena arrivati nella località, con repentini cambi di direzione. Curiosi anche alcuni passaggi nei vicoli di Orbetello, dove lo spazio viene conteso con i tavolini dei ristoranti, per cui chi corre viene incitato e sostenuto da improvvisati spettatori che consumano la loro cena, i cui effluvi finiscono per incrinare la volontà podistica dell'atleta. Il tutto viene consumato nella calda luce dei lampioncini che illuminano questa località lagunare.

La gara è naturalmente considerata di **Criterion Estivo** e da diritto al famoso bonus di gara "fuori regione".

Per le preiscrizioni tramite Podistica Solidarietà il limite è fissato al 4 luglio, mentre individualmente ci si può iscrivere anche in loco, fino alle 20.30. Quota di iscrizione fissata a 10€.

Forza Orange, cliccate sulla scheda gara per realizzare una gita fuori porta veramente incantevole.

## Correre tra i boschi!!!

di Giampiero Decinti, 21/06/2013



Rieccomi a proporvi una gara che si svolge alle porte di Roma nello specifico a Lariano,

si tratta della terza edizione della gara podistica prevalentemente campestre all'interno del verde e ombreggiato Parco dei Castelli Romani

### "Corri tra i boschi della Fonte Ontanese" di circa 10 km.

La quota in preiscrizione entro il 6 luglio alle ore 19 è di € 8, fino a 30 minuti prima della partenza la quota è di € 9.

La gara si svolgerà domenica 7 luglio 2013 con ritrovo alle ore 07 e partenza alle ore 9 presso la Fonte Ontanese, una laterale della Via Napoli, di fronte all'autolavaggio "AquaParis" il ritrovo sarà adeguatamente segnalato tramite cartellonistica.

La società organizzatrice si riserva la facoltà di chiudere le iscrizioni al raggiungimento di n. 300 atleti, per assicurare un regolare svolgimento della stessa.

Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti maschi e femmine, inoltre saranno premiati i primi 5 atleti di ogni categoria maschile e le prime 5 di ogni categoria femminile in base al regolamento Fidal. Verranno inoltre premiate le società più numerose in base al numero di atleti della stessa arrivati.

Numero minimo di atleti iscritti ed arrivati per partecipare alla premiazione n. 15. Spero di avervi fornito gli elementi necessari ad essere presenti,

**un saluto dal vostro Tap Giampiero Decinti**

### Una gara "appetitosa"

di Maurizio Zacchi, 28/06/2013



Veramente originale questa gara che **Sabato 13 luglio si svolge a Pontinia**, un comune che si trova a pochi chilometri da Latina.

Originale per questo abbinamento curioso con quello che può essere l'oggetto di desiderio di molti runner: la salsiccia.

Ancora più originale perché stiamo parlando di una salsiccia da "Guinness dei Primati". Si tratta infatti di **una salsiccia lunga 1 Km**, che diventa inevitabilmente l'elemento clou di una festa che animerà il centro di Pontinia, con stand gastronomici, intrattenimento musicale, folklore e curiosità.

Una festa che inizierà alle ore 18.00 e che caratterizzerà le vie del centro cittadino. **Alle 21.00 invece prenderà il via la corsa competitiva di 8500 metri (2 giri da 4.250 metri)**, organizzata dal Circolo Culturale Nemesys con la supervisione tecnica dell'Atletica Sabaudia, famosa per il suo Circeo Trail.

Quindi una piacevole corsa in notturna con una degna cornice estiva, un evento da cui è difficile mancare. Per questo la gara è stata classificata come gara di Criterium Estivo. I festeggiamenti andranno avanti per tutta la notte, nell'ambito della Notte Bianca di Pontinia. E poi è importante sottolineare che si tratta di una gara "solidale". Il ricavato di questa manifestazione verrà utilizzato per raggiungere due importanti obiettivi: il 20% sarà devoluto alle famiglie bisognose del territorio e l'80% sarà inviato presso il **Centro disabili Sao Bento di Recanto de Paz in Brasile**, dove vengono ospitati circa 130 bambini disabili, e dove nel corso di questi anni gli amici di Pontinia hanno già contribuito per la ristrutturazione dell'infrastruttura e per la costruzione di nuove aie e perfino una piccola piscina per l'attività motoria.

Ecco i dati essenziali relativi alla gara:

> Raduno ore 19.00 presso il Campo Sportivo di Pontinia. Partenza ore 21.00 presso Viale Italia.

> Possibilità di docce e spogliatoi presso il Campo Sportivo di Pontinia.

> Premiazioni: 1°-2°-3° assoluto maschile e femminile (con prodotti alimentari e/o capi tecnici). Primi 5 delle categorie maschili e femminili (con prodotti alimentari e/o capi tecnici). Rimborso Spese per società: 1^ 150 euro - 2^ 100 euro - 3^ 70 Euro (con almeno 15 atleti classificati)

> Pacco gara per i primi 200 iscritti

> Costo iscrizione: 8 euro; al termine dei pacchi gara l'iscrizione verrà ridotta a 5 euro.

### Un Trail dedicato alle donne

di Maurizio Zacchi, 29/06/2013



Il nome non inganni, Woman in Trail è una corsa fuoristrada dedicata alle donne, ma aperta a tutti, almeno a tutti coloro, uomini e donne, che hanno voglia di vivere un'avventura tanto bella quanto impegnativa.

Si tratta di un Trial di 11.700 metri con un percorso che si dipana su sentieri impegnativi sulle pendici del Monte Cimino nella località "Faggeta" di Soriano nel Cimino.

Una gara che ha tutto il fascino delle corse tra i boschi, in scenari riconosciuti come molto belli. Una gara da godere oltretutto da correre.

**Il costo dell'iscrizione è di € 10.** Il termine ultimo per pre-iscrivere è venerdì 12 luglio; una volta superato questo limite l'iscrizione diventa individuale e la quota sale a 12€.

**Il raduno dei partecipanti è fissato per le ore 8.00 presso il piazzale della "Faggeta" di Soriano nel Cimino (VT). La partenza della gara è fissata per le ore 9.30.**

L'organizzazione consiglia l'uso di bastoncini, mentre per ciò che riguarda il ristoro intermedio ogni concorrente dovrà munirsi di un contenitore o eco tazza per l'approvvigionamento idrico. **NON SONO PREVISTI BICCHIERI** ed è assolutamente vietato gettare bottiglie o altri contenitori all'interno della faggeta; eventuali trasgressori verranno squalificati.

Il tempo massimo previsto è fissato in 2 ore e 30 minuti. Saranno premiate le prime 3 atlete della classifica generale e le prime 3 atlete di ogni categoria. Verranno inoltre premiati i primi tre uomini classificati ed estratti 40 premi tra i soli partecipanti uomini.

**La gara è valida sia per il Criterium Trail che per il Criterium Estivo.**

## Campotosto II edizione

di Mario Tannoia, 18/06/2013



Anche quest'anno la Polisportiva Campotosto e la Podistica Solidarietà organizzano con il coordinamento del presidente Pino Coccia e della nostra Lucia Perilli la più bella gara su strada d'Abruzzo, il Giro del Lago di Campotosto.

**Molte le novità rispetto alla prima edizione;** innanzi tutto il percorso che misurerà 25,2 km e non più 24 +1,2 km...

**I rifornimenti saranno addirittura 6 con acqua e sali, alla fine previsti un ricco ristoro e pasta party gratuito per tutti i partecipanti.**

Altra novità sarà l'allestimento nei pressi dell'arrivo di un **mercato** dove troverete stand con prodotti locali di gastronomia ed artigianato ed anche materiale sportivo per la corsa.

**La gara si svolgerà interamente su strada intorno al lago fino ad attraversarlo per poi tornare indietro.** Il tracciato è ondulato con saliscendi e si trova ad una quota di 1400 m slm. Non è previsto un tempo massimo.

Per facilitare la trasferta la **Podistica organizzerà un pullman** per accompagnare gli atleti se si raggiungeranno almeno le 40 adesioni.

La gara fa parte del **Criterium Solidarietà e del Criterium estivo** ed il costo di partecipazione è di euro 10. **Il pacco gara è molto ricco e prevede una maglia di cotone e prodotti tipici.** Verranno premiati i primi 5 atleti assoluti maschili e femminili ed i primi 5 sempre maschili e femminili delle categorie Fidal.

**Premi anche in buoni per acquisto di materiale sportivo per le prime 3 squadre con il maggior numero di atleti all'arrivo.**

Molti quindi i motivi per programmare un week-end di fine luglio in questo suggestivo angolo d' Abruzzo.

Locandina Lago di Campotosto

## Un Bus per Campotosto

di Mario Tannoia, 18/06/2013



Come sapete la Podistica Solidarietà sta collaborando all'organizzazione della 2ª edizione del

**Giro del Lago di Campotosto**

e vista la distanza e la prevista partecipazione di molti atleti della nostra squadra ha pensato, come per altre trasferte, di **facilitare chi volesse partecipare alla gara noleggiando un AUTOBUS.**

Per prenotare il posto è necessario iscriversi alla gara fittizia che è stata appositamente creata in pari data.

**Le iscrizioni saranno possibili fino al 16 di Luglio.** L'AUTOBUS sarà affittato solo se si raggiungerà la quota minima di 40 iscritti alla gara fittizia.

**Il costo sarà approssimativamente di euro 10.**

Nel caso in cui gli iscritti non raggiungessero la quota minima, gli atleti dovranno recarsi a Campotosto con i propri mezzi.

Il giorno della gara l'appuntamento sarò fissato alle ore 6,30 presso la sede della Podistica e la partenza è prevista per le ore 6,45.

Passaggio per Tivoli A24 uscita Castelmadama alle ore 7,15 ed arrivo a destinazione intorno alle ore 09,30.

Il ritorno è previsto dopo il pasta party, diciamo partenza alle 16,00/16,30 arrivo a Roma 18,30.

Affrettatevi a prenotare gara e bus!!!

Per chi ha già prenotato attendiamo la conferma anche per eventuali posti aggiunti, parenti amici ecc. possono utilizzare il bus anche atleti di altre squadre.

## **Forza Orange Amatrice vi aspetta!!!!**

di Salvatore Piccirillo, 24/06/2013



Ad Amatrice ci aspetta un'altra gara del nostro **Criterium Estivo** e del **Trofeo di Solidarietà**, forse la riconferma del 1° posto conquistato nelle scorse edizioni tantissimi orange al traguardo di **Configno**, tante gustose pesche e tanta pasta all'amatriciana da leccarsi i baffi.

Tanti buoni motivi per partecipare alla 36<sup>a</sup> edizione della **Amatrice Configno** e correre fianco a fianco con tantissimi campioni provenienti da tutto il mondo, una gara non difficile su un percorso di 8,5 km che collega Amatrice alla località di Configno.

**Ritrovo per i nostri atleti presso il Palazzetto dello Sport (zona campi sportivi) a partire dalle ore 14.00 del 24 agosto, la partenza verrà data alle ore 16.00.**

Il percorso si snoda sul seguente tracciato: circa un km all'interno dell'abitato di Amatrice (metri 955 slm) quindi via verso Configno con passaggio al bivio dello Scoiattolo, al bivio di Nommisci, al bivio di Poggio Castellano, al bivio di San Benedetto, ad Orio Terme e arrivo in discesa a Configno (metri 1002 slm) dove ad attenderci ci saranno tante fontanelle che sgorgano acqua freschissima e fantastiche pesche a volontà, oltre chiaramente l'immancabile pasta all'amatriciana.

**Il pacco gara verrà consegnato ai primi 500 iscritti.**

Questi i premi delle varie classifiche:

- generale Maschile - Primi 20 classificati e Trofeo Fondazione Varrone Cassa di Risparmio di Rieti al vincitore.
- generale Femminile - Prime 10 classificate e Coppa Domenico Innocenzi alla vincitrice.
- generale giovanile Maschile (nati nel 1995 e succ.) - Primi 3 classificati.
- generale giovanile Femminile (nate nel 1995 e succ.) - Prime 3 classificate.
- FIDAL/Amatori - Primi 3 classificati per categoria.

È previsto un premio speciale, alla squadra con maggior numero di iscritti.

L'organizzazione si riserva la facoltà di aumentare il numero dei premiati.

## **Correre nella Storia Millenaria di Orte!!!**

di Mario Tannoia, 24/05/2013



Riceviamo e pubblichiamo l'invito del presidente della **ASD Atletica Orte**.

Carissimo Presidente ed amico podista,  
nel rinnovarti l'invito a partecipare alla XIV<sup>a</sup> edizione del  
**"Trofeo delle 7 CONTRADE"** .

Previsti rimborsi spese (fino a 500 Euro) per le Società più numerose.

Ed inoltre:

Premiazioni di categoria: verranno premiati gli atleti fino al 25° classificato categoria Uomini e fino alla 10<sup>a</sup> classificata categoria Donne !!

**Il pacco gara: un favoloso Set di asciugamani firmato Nazareno Gabrielli.**

**Un fantastico week-end di vacanza per due persone, ad estrazione fra tutti i partecipanti.**

Ristori: lungo il percorso 2 ristoranti intermedi, spugnaggio, docce e grande ristoro finale all'arrivo.

Previsto spogliatoio donne e deposito borse in zona partenza/arrivo, docce presso impianti sportivi.

**Un percorso bello, panoramico, scorrevole, variegato e quasi esente dal traffico cittadino.**

Poi alla fine la possibilità di rifocillarsi nelle caratteristiche **Taverne di Contrada** aperte per l'occasione.

Un cordiale saluto dal Comitato Organizzatore

**A.S.D. Atletica Orte**

**Il Presidente**

**Sergio Caciotta**

## **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](http://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, Frigobar - 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

Ciao

Daniel

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

Fax: 06/90479707

E.Mail: [dp.travel.service@inwind.it](mailto:dp.travel.service@inwind.it)

## **Cogli l'attimo**

di Maurizio Zacchi, 04/06/2013



Ricordiamo a tutti che il giorno 30 giugno termina la promozione con quota di iscrizione a 40€.

Da quel momento in poi e fino al 30 settembre la quota diventerà di 50€.

Quindi chiunque fosse interessato a partecipare a questa speciale edizione di una delle Maratone più belle di Italia, che nel 2013 celebrerà il suo trentennale, è invitato a registrarsi nel nostro sito **prima del 27 giugno**, dando modo quindi al GDL delle iscrizioni di predisporre tutto quello che serve per l'iscrizione, prima della scadenza.

Ricordiamo che la Maratona di Firenze, per tradizione, è una delle poche gare fuori regione dove le iscrizioni vengono gestite direttamente dalla Podistica Solidarietà. Per cui se cliccate su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" e vi registrate sul nostro sito, verrete iscritti da noi e non dovrete fare nulla in modo diretto.

Dovrete anche inviarci i vostri Personal Best specificando tempo ottenuto e in quale Maratona ufficiale (ultimi due anni). Mandateli direttamente a [maurizio.zacchi@gmail.com](mailto:maurizio.zacchi@gmail.com) e NON alla casella PODISTICA che è già intasata di suo. CHI NON MANDA IL PROPRIO PERSONAL BEST FINISCE IN ULTIMA GRIGLIA.

Tutti coloro che si iscriveranno entro il 30 settembre avranno il pettorale personalizzato.

**OFFERTA PROMOZIONALE DELLA NOSTRA SCUOLA DI PODISMO PER LA MARATONA DI FIRENZE.** Chi si iscrive entro il 30 giugno alla Maratona e non frequenta già la scuola, potrà iniziare, a partire dal primo luglio, un programma finalizzato, con una tabella che copre il periodo dei 4 mesi pre-maratona, al costo di 50 €, pagabili anche a rate, e con verifica mensile per impostazione corsa e consigli generali presso lo Stadio delle Terme di Caracalla. Per questa opzione contattate direttamente i nostri coach Pino e Fulvio.

Per vedere i Personal Best che sono già stati comunicati

[CLICCA QUI](#)

## NOTIZIE

### Criterium Estivo...un'estate in orange!!!

di Marco Taddei, 09/06/2013



*Corriamo tutti, questa Estate ... sotto il sole Orange*

Forse non siamo la società più numerosa in numero di iscritti, ma siamo sicuramente **la società che può vantare il maggior numero di Criterium.**

Si magari qualcuno storce la bocca e fa il superiore davanti a questa parola, molti ci hanno deriso in qualche "social network" perché purtroppo per loro non hanno altri argomenti da trattare ... ma questo a noi non scalfisce, **noi pensiamo a raccogliere primi da devolvere, pensiamo a raccogliere vittorie con le quali fregiarci e lucidare il nostro vessillo Orange!**

Ammettiamolo il Criterium ci piace, ci piace ammirare e provare a sfidare i Top, infilandoci nella loro "speciale" classifica anche "indegnamente" quando le gare effettuate sono ancora poche. Ci piace il Criterium Solidarietà, che ci stimola a partecipare alle gare e ci fa vivere momenti di sfottò che allietano le nostre corse domenicali.

Ci piace il Criterium Trail, che ha in qualche modo aumentato il numero di corridori immersi nella natura ... Per non parlare della sezione Triathlon che cresce a dismisura!!

E ci piace tanto il Criterium Estivo, che ci da motivazioni aggiuntive per muoverci da un estremo all'altro della regione ...e a volte anche a valicare i confini. E perché allora non provare a "stimolare" maggiormente la partecipazione permettendo a tutti di avere una possibilità di vincere o almeno di entrare nei primi "8" a premio???

**Segue il regolamento e il Calendario delle gare.**

(il calendario gare può essere suscettibile a variazioni , che verranno per tempo segnalate)

COMPOSIZIONE DEL CALENDARIO

Il calendario è composto da circa 20/21 gare (dipende se viene disputata la Corsa de Noantri) e **avrà la sua composizione "definitiva" il 21 giugno.** Il calendario è suscettibile a variazioni, che saranno comunicate con giusto anticipo.

Il principio è quello di mettere gli atleti in condizione di assumere impegni precisi, senza rischiare variazioni solo perché ci sono pochi iscritti o perché si aggiunge una nuova gara all'ultimo momento.

Tutte le gare in calendario sono di Criterium a prescindere dal numero di partecipanti

**CLASSIFICA GARA E ATTRIBUZIONE DEI PUNTI**

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

> Ogni gara mette in palio il seguente punteggio:

- 50 punti al primo classificato e a scalare di un punto per le seguenti posizioni in classifica, fino a distribuire 1 punto a tutti gli arrivati oltre il 50° posto

- 20 punti bonus per gare fuori regione

- 20 punti bonus a tutti i partecipanti alla gara, se la Podistica Solidarietà risulta prima classificata come squadra

(i bonus sono cumulativi)



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

> Non vengono stilate classifiche per categorie di età.

#### **CLASSIFICA GENERALE DEL CRITERIUM**

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

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

#### **CALENDARIO GARE "Criterium Estivo 2013"**

16/06/2013 dom,09.30 - Corriamo con Carlo 1<sup>a</sup> edizione San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) - 10.000 mt

19/06/2013 mer,18.45 - **Solstizio d'estate 8<sup>a</sup> edizione** -Villa Gordiani - Roma (RM) 4.800 mt

22/06/2013 sab,22.00 - **Corri Roma 7<sup>a</sup> edizione Campidoglio** - Roma (RM) 10.000

23/06/2013 sab,10.00 - **Trofeo Hernica Saxa Anagni** -10.000 mt

29/06/2013 sab,20:00 - **Trofeo Victoria Madonna della neve (GPrix)** - 10.000 mt

30/06/2013 dom, 9.30 - **Maratonina della Lumaca** Valmontone (RM) - 9,500 mt

05/07/2013 ven,21.00 - **Orbetello night Run** Orbetello - 6.300 mt

07/07/2013 dom, 9.00 - **Corri tra i boschi della Fonte Ontanese** Fonte Ontanese - Lariano (RM) 10.000 mt

13/07/2013 sab,21.00 - **CorSalsiccia** Pontinia (LT) - 7.000 mt

21/07/2013 dom, 9.00 - **Corsa de' Noantri 8a edizione** Roma-Trastevere - 6.500 mt

21/07/2013 dom, 19.00 - **Corri a Fondi 3<sup>a</sup> edizione** Fondi (LT) - 8.600 mt

27/07/2013 sab,10.30 - **Giro del Lago di Campotosto 2<sup>a</sup> edizione** Campotosto (AQ) - 25.200 mt

04/08/2013 dom, 09.00 - **La Speata 18<sup>a</sup> edizione** Montore - Subiaco (RM) - 12.000 mt

13/08/2013 dom, 09.00 - **X Corri sotto le stelle (GPrix)** Sora - 10.000 mt

18/08/2013 dom,09.15 - **Trofeo Todaro Intersport 4<sup>a</sup> edizione** Ladispoli (RM) - 10.000 mt

24/08/2013 sab,16.00 - **Amatrice Configno(GPrix) 36<sup>a</sup> edizione** Amatrice (RI) - 8.500 mt

24/08/2013 sab,18.00 - **Circeo National Park Trail Race 5<sup>a</sup> edizione** Sabaudia (LT) - 11.000 mt

25/08/2013 dom,18.00 - **L'Arrampicata di Tolfa 15<sup>a</sup> edizione** Tolfa (RM) -8.850 mt

01/09/2013 dom,10.00 - **Trofeo delle Sette Contrade 14<sup>a</sup> edizione** Orte (VT) -13.000 mt

08/09/2013 dom,09.30 - **Mezza Maratona del Lago di Vico** - Vico (VT) - 21.097 mt

08/09/2013 dom,10.30 **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo** - Tagliacozzo (AQ) - 10.400 mt

15/09/2013 dom, - **Blood Runner 12<sup>a</sup> edizione(GPrix)** Gianicolo - Roma (RM) - 10.000 mt

21/09/2013 sab,08.00 - **Staffetta 12 x 1 ora 18<sup>a</sup> edizione** Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM)

## **TRIATHLON**

### **Acquathlon: Una Disciplina Poco Conosciuta**

di Giancarlo Di Bella, 15/06/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici Orange,

Vorrei spiegare, anche se in poche righe, una disciplina poco conosciuta ed anche poco praticata fra i triatleti.

Che cosa è un acquathlon?

Essenzialmente è uno sport di Resistenza, dove l'atleta affronta senza interruzione, una prova di corsa, una prova di nuoto, ed una prova di corsa.

Su che distanze si gareggia?

Si Gareggia nell'ordine: Corsa Nuoto Corsa

Classico: 2.500 m.1.000 m.2.500 m.

Sprint: 1500 m.750 m.1.500 m.

Super Sprint: 1.200 m.500 m.1.200 m.

Aquathlon distanza Youth: 1.000 m.400 m.1.000 m.

Aquathlon Kids - Ragazzi: 800 m.100 m.800 m.

Aquathlon Kids - Esordienti: 400 m.50 m.400 m.

Promozionale: 300 m.1.500 m.

Quali sono i vantaggi di questa Gara?

1) Per coloro che vogliono avvicinarsi alla Multidisciplina

2) Per avvicinare Nuotatori, o Podisti allo Sport Multidisciplinare

3) Per chiunque Pratichi il Triathlon e che decida di cimentarsi in un tipo di training o gara poco conosciuta.

Questo è tutto, A Presto!!

## 30° Triathlon Internazionale Di Bardolino: Notizie Dagli organizzatori.

di Giancarlo Di Bella, 16/06/2013



In occasione della manifestazione sportiva "30° Triathlon internazionale Città di Bardolino" che si svolgerà il 22 giugno prossimo presentiamo "la Vera del Pozzo" Bed and Breakfast Charme e Relax .

Ci troviamo a Pesina, pochi chilometri da Bardolino, alle pendici del Monte Baldo, tra i sentieri e le piste che lo rendono una fantastica palestra nella natura.

Nella nostra struttura troverete camere accoglienti, curate nei dettagli e dotate di ogni comfort: lenzuola e spugne di alta qualità, materassi in memory e cuscini in fibra naturale per garantirvi il massimo piacere del riposo, set cortesia, TV led, frigobar e cassaforte.

Oltre le camere, ampi spazi comuni per il Vostro svago e relax e una suggestiva sala a volto che ospita un antico biliardo... per persone dallo spirito competitivo.

Un grande giardino privato con vasche SPA idromassaggio per bagni termali idrosalini con essenze e cromoterapia e, per ritemprare il fisico, massaggi sportivi e con tecniche orientali (su prenotazione)

Disponiamo di un garage con ciclofficina a Vostra disposizione

Il soggiorno comprende pernottamento e prima colazione a base di prodotti sani e naturali e, su richiesta, possiamo organizzare cene con menù personalizzati per le esigenze dello sport.

La nostra ospitalità si basa su concetti di salute, tranquillità e benessere in un contesto di charme ma anche di grande familiarità.

Siamo a vostra disposizione per chiarimenti su disponibilità e tariffe

[www.laveradel Pozzo.it](http://www.laveradel Pozzo.it)

[laveradel Pozzo@laveradel Pozzo.it](mailto:laveradel Pozzo@laveradel Pozzo.it)

tel +39 366 3184884

Sperando di avervi presto graditi ospiti porgiamo i nostri migliori saluti

Antonella e Giorgio

La Vera del Pozzo

tel +39 366 3184884

Via Chignola 273

37013 Pesina

Caprino Veronese VR

[www.laveradel Pozzo.it](http://www.laveradel Pozzo.it)

## Gli Orange Al Triathlon Olimpico Di Vico

di Giancarlo Di Bella, 16/06/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici,

eccomi qui a Raccontarvi un'altra avventura con i miei amici Orange.

Stamattina dopo una giornata di Relax quella di ieri passata a fare mente locale su cosa preparare in borsa come solitamente si fa prima di queste gare, ovvero:

- Muta da triathlon
- occhialini da Nuoto
- Scarpe da ciclismo
- Scarpe Running
- Body da Triathlon
- Una Bandana tergisudore
- controllo che la bici sia in ordine!

Stamani mi vedo con il mio amico Giulio Fazio e ci dirigiamo verso il lago di Vico. Gli preannuncio una gara....non facile essenzialmente per questi motivi:

1) All'arrivo sul posto la muta è consentita solo dalla Categoria M3 in poi, nonostante a mio parere l'acqua non proprio caldissima...

2) Un cancello posto in T2 a 2h e 10 minuti che ahime ci ha imposto una andatura...diciamo molto veloce nelle prime due frazioni!!

3) Una parte Run la finale con una salita direi non male.

4) La distanza olimpica inconsueta per molti di noi così composta: 1,5 km di nuoto circa 40 km in bici e circa 10 km di corsa

Risultato? Ottimo! Siamo rientrati tutti nel cancello in T2 e tutti abbiamo concluso una gara credemi non facile!!

Forza Orange avanti tutta!

## Acquathlon Isola Verde

di Giancarlo Di Bella, 30/06/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici Orange, Cari Lettori,

Eccomi di nuovo qui a raccontarVi questa esperienza di gara nuova anche per me che gareggio oramai da qualche anno. L'esperienza vi dico subito che è stata estremamente positiva. La sera prima controllo tutto l'occorrente per gareggiare:

- Body da triathlon
- occhiali per il nuoto
- cuffia data dall'organizzatore di gara
- Sistemazione Bici anche se non serve visto che tale frazione non ci sarà ma la controllo comunque avendo deciso di arrivare a Casal Palocco in bici per fare diciamo un'allenamento combinato!!

Mi sveglio il giorno dopo come al solito di Buon Mattino la gara si svolge a Casal Palocco organizzata dalla Roma Triathlon presso la piscina dell'isola verde una bellissima piscina all'aperto da 50 metri! Il Tempo è splendido....

La distanza si svolge su:

- 1 km di nuoto 20 vasche su base 50 metri
- 5 km Run

È stato curioso sistemare e vedere la zona cambio: innanzi tutto ha fatto effetto una zona cambio senza bici, con un vassoietto per contenere i propri effetti personali come scarpe occhiali e cuffia.

Il percorso Run è molto veloce 5 km piatti!

Alla fine di questa fatica un'ottimo ristoro alla fine e le premiazioni.

Risultati degni di nota?

Il Nostro atleta Dario Vaccaro è entrato e vinto un piazzamento in categoria!

È stata una bellissima esperienza che spero di ripetere.

A Presto.

## SOCIETA'

### Mondo del lavoro.....

di Salvatore Piccirillo, 05/06/2013



**Concorso, per titoli ed esami, per l'ammissione di complessivi quaranta giovani al 13° corso Allievi Ufficiali in Ferma Prefissata (AUFP)** per il conseguimento della nomina a Ufficiale in Ferma Prefissata della Marina Militare, ausiliario del ruolo normale e del ruolo speciale del Corpo delle Capitanerie di Porto. (GU n.41 del 24-5-2013)

Sono indetti i seguenti concorsi, per titoli ed esami, per l'ammissione al 13° corso Allievi Ufficiali in Ferma Prefissata (AUFP) per il conseguimento della nomina a Ufficiale in Ferma

Prefissata della Marina Militare, ausiliario del ruolo normale o del ruolo speciale del Corpo delle Capitanerie di Porto, con il numero di posti di seguito indicati:

- a) concorso per 30 (trenta) Allievi Ufficiali in Ferma Prefissata ausiliari del ruolo normale;
- b) concorso per 10 (dieci) Allievi Ufficiali in Ferma Prefissata ausiliari del ruolo speciale.

Al concorso di cui al precedente art. 1 possono partecipare i giovani che:

- 1) hanno compiuto il 17° anno di età e non hanno superato il giorno di compimento del 38° anno di età alla data di scadenza del termine di presentazione delle domande di partecipazione. Eventuali
- 2) aumenti dei limiti di età previsti dalle vigenti disposizioni di legge per l'ammissione ai pubblici impieghi non si applicano al limite di età sopraindicato;
- 3) sono in possesso della cittadinanza italiana;

- 4) presentano i seguenti dati somatici: statura non inferiore a m. 1,65 e non superiore a m. 1,95 per i concorrenti di sesso maschile; non inferiore a m. 1,61 e non superiore a m. 1,95 per i
- 5) concorrenti di sesso femminile;
- 6) sono in possesso di uno dei seguenti titoli di studio:
- a. per i posti di cui all'art. 1, comma 1, lettera a), una delle seguenti classi di laurea: LM-4 (architettura e ingegneria edile-architettura), LM-6 (biologia), LMG/01 (giurisprudenza), LM-18 (informatica), LM-23 (ingegneria civile), LM-24 (ingegneria dei sistemi edilizi), LM-27 (ingegneria delle telecomunicazioni), LM-29 (ingegneria elettronica), LM-31 (ingegneria gestionale), LM-32 (ingegneria informatica), LM-33 (ingegneria meccanica), LM-34 (ingegneria navale), LM-35 (ingegneria per l'ambiente e il territorio), LM-48 (pianificazione territoriale, urbanistica e ambientale), LM-54 (scienze chimiche), LM-60 (scienze della natura), LM-72 (scienze e tecnologie della navigazione 80/M), LM-74 (scienze e tecnologie geologiche), LM-75 (scienze e tecnologie per l'ambiente e il territorio), LM-91 (tecniche e metodi per la società dell'informazione), LM-92 (teorie della comunicazione);
- b. per i posti di cui all'art. 1, comma 1, lettera b): diploma di istruzione secondaria di secondo grado di durata quinquennale ovvero di durata quadriennale integrato dal corso annuale per l'ammissione ai corsi universitari.

**Gardaland: Elenco delle figure professionali che ricerchiamo per la stagione di apertura del nostro Resort** che sappiano garantire agli ospiti un'alta qualità di servizio, d'informazioni e d'intrattenimento:

**ADDETTI RISTORAZIONE** per i punti ristori presenti nel Resort, ristoranti, pizzeria, bar; ricerchiamo baristi, camerieri, cuochi, aiuto cuochi, lavapiatti. Viene richiesta precedente esperienza in ambito ristorativo/alberghiero. Costituirà titolo preferenziale Diploma Alberghiero. Per alcune figure è previsto l'utilizzo della cassa.

**ADDETTI ATTRAZIONI** per le attrazioni all'interno del parco. I candidati gestiranno le operazioni di sorveglianza, funzionamento e gestione delle attrazioni. Il candidato ideale è in possesso di Diploma di tipo Tecnico ad indirizzo Elettrico, Meccanico o equivalente, è dotato di ottime capacità relazionali.

**ADDETTI ACCOGLIENZA, INFORMAZIONI, CENTRALINO** per i punti a contatto con il pubblico. Sono richieste capacità relazionali molto accentuate per potersi confrontare con ospiti diversi per provenienza geografica, per età ed essere in grado di rispondere alle diverse esigenze, buone doti di problem solving. La conoscenza di almeno una lingua straniera, ancora meglio due, è un requisito fondamentale.

**COMMESSE/I** per i negozi del Resort. Richiesta buona presenza, ottime doti relazionali e di servizio al cliente. Costituirà titolo preferenziale precedente/i esperienza nel campo della vendita. Utilizzo della cassa.

**ADDETTI SERVIZI GENERALI** il personale che cura e garantisce gli standards di pulizia e di ordine all'interno del parco. Selezioniamo personale per le pulizie, il riassetto degli spazi comuni, per la gestione del parcheggio.

**ADDETTI FRONT OFFICE, BOOKING E MEETING** sono le figure che si occupano dell'accoglienza degli ospiti, gestiscono le prenotazioni e le esigenze dei clienti, organizzano meeting. Viene richiesta precedente esperienza in mansione analoga, ottima conoscenza di almeno una lingua straniera, preferibile titolo di studio ad indirizzo turistico, conoscenza programmi informatici hotel.

**ANIMATORI** Giovani, dinamici, spigliati, divertenti da inserire nel cast animazione del Resort. Saranno preferiti i ragazzi con basi giocoleria, mimo, magia, sculture con palloncini, danza, canto. Molto gradita la conoscenza dell'inglese e tedesco.

**PERSONALE SEALIFE** oltre a gestire gli ospiti, dare loro informazioni, gestire la parte educativa all'interno dell'acquario, alcune figure, assistono al mantenimento costante dei più alti standards nell'allevamento degli animali, nella presentazione e nello sviluppo delle vasche. Costituirà titolo preferenziale la laurea in Biologia Marina.

## Convenzione Outlet Salewa

di Mario Tannoia, 25/06/2013



Amici Orange,

la Podistica Solidarietà nell'ottica di offrire sempre più servizi ed agevolazioni ai propri iscritti ha sottoscritto una **nuova convenzione con tutti i negozi outlet della Salewa.**

**La Salewa è un importante marchio che produce abbigliamento sportivo e tecnico soprattutto per trekking, trail e runnig.**

La convenzione prevede lo **sconto del 10%** valido su tutti gli articoli, non cumulabile con altre offerte in corso e durante il periodo dei saldi di fine stagione.

La convenzione come detto è stata sottoscritta con il negozio Salewa dell'outlet di Valmontone ma è valida in tutti i punti vendita outlet in Italia.

Per usufruire dello sconto sarà necessario mostrare il tesserino Fidal dell'anno in corso; la convenzione è estesa anche ai familiari dell'atleta.

## SOLIDARIETA'

### Saluti e ringraziamenti.

di , 03/06/2013



Riceviamo dal nostro amico **Paolo di Finale Emilia** e volentieri pubblichiamo... Vi ricordate l'articolo .... **la Casa dello Scivolo...** ci scrive proprio lui:

Sabato 25 maggio,

sono venuti a casa mia l'**Antonella** e tre ragazzi della Podistica Solidarietà (**Fabrizio, Maria e Raffaele**) che oltre a portarmi i saluti di tutti voi, mi hanno portato 500 Euro per cui ringrazio sentitamente.

Ho visitato il vostro sito internet e sono rimasto colpito da come è organizzato e dalla funzionalità oltre alla molteplicità di argomenti ai quali vi dedicate.

Ora che sono attrezzato di computer posso seguire le vostre performance.

Se capitate in zona la porta di casa mia è sempre aperta.

**Un abbraccio a tutti.**

**Paolo**

### Il 1° premio della staffetta donato all'Arcobaleno della speranza Onlus

di Maria Teresa Laurenti, 14/06/2013



Riceviamo e pubblichiamo...è stato donato dalla Podistica solidarietà il 1° premio vinto alla staffetta di 500 Euro!

'Caro Pino e gent.mo Marco,

sono lieto di comunicarvi che mercoledì 5 giugno è avvenuta la consegna dell'assegno di beneficenza ( € 2.500,00 ) all'Arcobaleno della Speranza - onlus comprensivo anche della Vs. generosa offerta, da parte dell'organizzazione della mezza maratona a staffetta.

Nel ringraziarvi del contributo, vi auguro un sempre maggiore successo in tutte le vostre manifestazioni sportive e di "SOLIDARIETA' "!!!

Giuseppe Pallottini

Fashionsport Roma

### Un aiuto per una serata di beneficenza...

di Maria Teresa Laurenti, 14/06/2013



Pubblichiamo una richiesta di aiuto per una serata di beneficenza...

'Caro Presidente, care amiche

vi scrivo per salutarvi e proporvi un'iniziativa da pubblicizzare sul vostro sito, se lo riterrete opportuno.

Il prossimo mercoledì 19 giugno in Via Anicia n. 7 (Quart. Trastevere), alle ore 20.00 si terrà una cena di beneficenza in sostegno della casa famiglia per malati psichici di Tirana della Comunità, di cui vi ho parlato altre volte.

Si può aiutare sia per la preparazione della cena (torte, dolci, frutta, pasta -per es. lasagne,..), ed in tal caso si ci si può proporre telefonandomi e inviandomi un'email, sia partecipando di persona alla cena, stessa, che tra l'altro si svolge **nel giardino del nostro centro di accoglienza Genti di Pace**(un'occasione per visitarlo).

Un cordialissimo saluto,  
Sergio Marangoni  
Comunità di Sant'Egidio  
348.5506044

## **Un defibrillatore per l'Associazione Andrea Tudisco onlus per bambini affetti da gravi patologie**

di Maria Teresa Laurenti, 19/06/2013



Gentile Podistica Solidarietà,

con la presente vogliamo ringraziarvi della solidarietà dimostrata ancora una volta nei confronti della nostra Associazione **facendo una donazione di 500 Euro a nostro favore.**

Il vostro contributo servirà per l'acquisto di **un defibrillatore per i bambini della casa di Andrea**: in caso di arresto cardiaco possedere un macchinario così è di cruciale importanza per salvare la via dei nostri Fiorellini in quanto l'arrivo di una autoambulanza potrebbe essere fuori tempo massimo.

Si tratta quindi di un modo particolare e speciale di prendersi cura fino in fondo dei nostri piccoli ospiti.

**Vi ringraziamo calorosamente anche a nome dei nostri piccoli assistiti, delle loro famiglie e di tutti i nostri volontari.**

Con i migliori saluti

Il Presidente

dotta.ssa Fiorella Tosoni

## **La Podistica Solidarietà sostiene l'ARVAS di Pomezia!**

di Claudio Ubaldini, 21/06/2013



**con una donazione di 300 euro.....**

**L'A.R.V.A.S. (Associazione Regionale Volontari Assistenza Sanitaria)** è un'associazione con circa 2.000 Volontari che opera in molte strutture ospedaliere nel Lazio, tra cui la Casa di cura S. Anna di Pomezia, unico ospedale al servizio di oltre 60.000 abitanti.

Il numeroso gruppo pometano si occupa di dare assistenza agli infermi di ogni sesso, età o nazione, sostenendo l'operato del personale medico ed infermieristico e garantendo ai degenti una assistenza qualificata nel pieno rispetto della dignità e della libertà di ogni singolo individuo; i Volontari ARVAS di Pomezia, coordinati dalla signora Nedda da oltre 20 anni, accudiscono tutti i giorni i degenti del S. Anna provvedendo a lavarli, vestirli, aiutandoli durante i pasti, e soprattutto portando sempre una parola di sollievo e un sorriso per tutti. Grazie al contributo della Podistica Solidarietà, verrà acquistato del materiale di consumo (asciugamani, detersivi, rasoi, biancheria intima, acqua, etc) da utilizzare durante le quotidiane attività.

Chi volesse avvicinarsi al mondo del Volontariato, può trovare ulteriori informazioni sul sito [www.arvaslazio.it](http://www.arvaslazio.it)

**saluti orange**

da Ubba

## **La Mensa Caritas si tinge di Orange**

di Salvatore Piccirillo, 24/06/2013



*La Podistica Solidarietà alla Mensa Caritas di Colle Oppio*

Non eravamo tantissimi a fare servizio alla **Mensa della Caritas** di Colle Oppio Sabato 22 giugno, in attesa del gran finale della sera che ci avrebbe condotto a correre per le strade di Roma alle 22:00.

Non eravamo tantissimi ma abbiamo dato una valida testimonianza della presenza della **Podistica Solidarietà** nel territorio di Roma, ricevendo i ringraziamenti del neo primo cittadino di Roma che proprio in questo sabato ha deciso di fare visita alla Mensa e di darci una mano.

Non ci è mancato il coraggio di mettere un camice anche al Sindaco **Ignazio Marino**, fra gli sguardi increduli dei presenti. Ma il Sindaco non si è tirato indietro e dopo che gli abbiamo porto una brocca si è spinto verso i tavoli.

Un segno! Anche questo è un segno e siamo stati orgogliosi dei saluti affettuosi dei Responsabili della Caritas che, riconosciuta la Podistica Solidarietà, hanno chiesto di portare tanti saluti al nostro inossidabile Presidente Pino Coccia.

Dalla nostra noi, stanchi dalla giornata di volontariato, ma felici per i sorrisi che abbiamo la fortuna di donare e di ricevere "gratis", abbiamo chiesto al Sindaco di voler testimoniare l'affiatamento fra Volontari della Podistica Solidarietà e Primo Cittadino della Città Eterna. Ora, io insieme a **Raffaele, Antonio, Anna Maria, Fabrizio, Maria, Alessia e Paolo** (senza dimenticare la mamma di Fabrizio) ci aspettiamo che in una data tanto critica come **sabato 20 luglio 2013** avremo un appoggio maggiore... e potremmo ancora una volta insieme dare la nostra mano a chi ha bisogno.

**Grazie a tutti fina da ora!!!**

**Vi aspettiamo...**

## News da Johannesburg

di Maria Teresa Laurenti, 30/06/2013

LESINO AZIENDINE 2013  
www.lesinofair.it

Nome	Cognome	Indirizzo	CAP	Città
...	...	...	...	...

### CI AVETE SUPERATO...CORRENDO PER LA CLINICA

Durante la Stracittadina, la corsa non competitiva legata alla Maratona di Roma del 17 marzo scorso, vi abbiamo chiesto di aiutare la Clinica MAIS Onlus in Swaziland, donando attraverso il sito [www.retedeldono.it](http://www.retedeldono.it).

L'obiettivo fissato di 4000€ ci avrebbe consentito di vaccinare tutti i bambini che si rivolgono alla Clinica, aumentare il numero dei pap test (farne almeno 1000) e le ecografie in gravidanza, dal momento che il nostro è l'unico ecografo funzionante nel raggio di centinaia di chilometri.

Ebbene, la raccolta delle vostre donazioni, terminata in questi giorni, ci ha sorpreso. **Non solo avete raggiunto l'obiettivo ma lo avete superato, donando ben 4.603€!**

Grazie a tutti voi, a chi ha donato 5€ e a chi ne ha donati 500 perché solo insieme possiamo fare grandi cose.

**Ora la Clinica potrà contare su un bel fondo per garantire ai 20.000 abitanti della zona di Nhlngano sanità e prevenzione, in un paese, lo Swaziland dove l'aspettativa di vita è di 32 anni e dove il 48% della popolazione è sieropositivo.**

### A.A.A. CERCASI VOLONTARI

Il gruppo mercatino MAIS Onlus cerca volontari a Roma.

Vuoi dargli una mano? Chiama il numero 330423858.

### UN BRINDISI PER I BAMBINI AFRICANI CON AFRIWINES

Continua la nostra collaborazione con Afriwines, il maggior importatore di vini sudafricani in Italia. **Per ogni bottiglia di vino ordinata tramite MAIS Onlus, Afriwines devolve il 10% della vendita alla nostra Casa famiglia per orfani di Johannesburg, in Sudafrica.**

Sopra trovate il listino prezzi dei migliori vini sudafricani.

### COME FARE

Se volete che il vino vi venga recapitato direttamente a casa vostra, dovrete aggiungere 9,5 € per la spedizione.

MAIS Onlus vi offre la possibilità di ritirare il vostro ordine presso la sede di Piazza M.Fanti 30 a Roma: organizzeremo ordini cumulativi e la spesa di spedizione sarà divisa tra quanti avranno ordinato.

A quel punto pagherete direttamente al momento del ritiro.

Per le consegne a domicilio è previsto il pagamento in contrassegno o direttamente ad Afriwines con bonifico bancario.

Per le vostre ordinazioni, contattate Loredana Rabellino:

tel. 3383616750 - email [lorirab@katamail.com](mailto:lorirab@katamail.com)

## Perla di saggezza della settimana

Nessun vincitore crede al caso.

MAIS Onlus

Piazza Manfredo Fanti 30

00185 - Roma

tel e fax 06 7886163

cellulare +39 3892951171

www.mais-onlus.org

<https://www.facebook.com/pages/Mais-Onlus/36336981959>

## Festival in rosa

di Maria Teresa Laurenti, 30/06/2013



La Susan G.Komen sta realizzando l'evento FESTIVAL IN ROSA a favore della Susan G. Komen Italia

Di seguito il programma:

- si terra' ad **Anguillara** (RM) presso le terrazze del Torrione il **20 Luglio ore 19:00**

- ci saranno esibizioni amatoriali di donne in canto ballo recitazione balli di gruppo ed altro

**È molto gradita la partecipazione di tutti gli Orange**

Si può partecipare in vari modi:

- essere spettatori dell'evento
- esibirvi singolarmente od in gruppo
- aiutare nella vendita dei gadget

**MA CMQ SIA NON FATE MANCARE IL VOSTRO SOSTEGNO!!!**

Per chiunque fosse interessato i riferimenti da contattare sono

**Michela Testa(volontaria Susan G. Komen)**

**recapiti:**

**06/9988555 casa**

**3382393931 cell**

N.B se parteciperete con un esibizione o se volete aiutare nella vendita dei gadget dovrete essere lì per le 18:00

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 13ª ed.	Ponza (LT) Italia	7.000	0
2/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 13ª ed.	Ponza (LT) Italia	1.500	0
3/7	13.30	Corri all'ora di Pranzo 6ª edizione	Pineta di Ostia - Roma (RM) Italia	4.500	3
3/7	20.30	Corri di notte Monsigliolese	Monsigliolo (Ar) Italia	6.500	0
4/7	9.30	Marcia Dei 4 Ponti 36ª edizione	Pontile di Fiuminata (MC) Italia	13.500	1
4/7	18.00	il TRE...mila di Tor TRE Teste 3ª edizione	Tor TRE Teste - Roma (RM) Italia	3.000	11
4/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 13ª ed.	Ponza (LT) Italia	6.500	0
5/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 13ª ed.	Ponza (LT) Italia	9.400	0
5/7	21.00	Orbetello Night Run (C.E.) 4ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	6.300	9
6/7	7.30	Donazione Sangue 7ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	8
6/7	8.40	Zermatt Marathon 12ª edizione	Zermatt (EE) Svizzera	42.195	0
6/7	9.00	Montafon-Arlberg-Marathon	Silbental (EE) Austria	42.195	0
6/7	10.00	Triathlon Olimpico di Latina	Latina (LT) Italia	10.000	6
6/7	18.00	La Jennesina (annullata) 8ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500	0
6/7	18.30	Salifaggeta RINVIATA 5ª edizione	Soriano del Cimino (VT) Italia	8.500	0
6/7	20.30	Corri all'ora di Cena 6ª edizione	Pineta di Ostia - Roma (RM) Italia	4.500	7
6/7	21.30	Notturna Vadese "Sotto le stelle" 4ª ed.	S.Angelo In Vado (PU) Italia	10.000	0
7/7	7.10	Gold Coast Airport Marathon	Gold Coast - Southport (EE) Australia	42.195	0
7/7	7.15	Rio De Janeiro City Marathon 32ª edizione	Rio de Janeiro (EE) Brasile	42.195	0
7/7	7.30	Alpemarathon dello Zerbion	Chatillon (AOsta) Italia	42.195	0
7/7	9.00	Corri tra i boschi della Fonte Ontanese	Fonte Ontanese - Lariano (RM) Italia	11.000	22
7/7	9.30	Corri al parco degli Angeli	Cerveteri (Roma) Italia	6.000	2
7/7	9.30	Trail dei 100 Pozzi 13ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	14.250	6
7/7	9.30	Trail del Monte Soratte (Crit. Trail) 13ª ed.	Soratte - Sant'Oreste (RM) Italia	12.000	10
7/7	9.30	Trofeo Roma Nord di Marcia	Parco Papacci a Via di Grottarossa	5.000	1



7/7	16.30	Un'americana a Rocca di Papa 3ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	0
7/7	17.30	Ostia Summer Meeting 2ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	3.000	0
10/7		4Trails 3ª edizione 1ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
11/7	21.00	Correndo sotto le Stelle 2ª edizione	Acqualagna (PU) Italia	8.000	0
11/7		4Trails 3ª edizione 2ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
12/7	19.30	Corri al Gusto dei Guidi	Poppi - Arezzo (Ar) Italia	8.000	0
12/7		4trails 3ª edizione 3ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
13/7	10.00	Clontarf Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097	1
13/7	14.00	Camp. Reg. indiv. Master su pista 2013	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	21
13/7	17.30	Ecolonga 26ª edizione	Pescasseroli (AQ) Italia	13.200	1
13/7	18.00	Trofeo Perla del Tirreno (ANNULLATA)	Santa Marinella (RM) Italia	9.500	6
13/7	18.15	Maratonina di Collecchio 14ª edizione	Collecchio (Rieti) Italia	8.000	4
13/7	19.00	Notturna di Scerne 20ª edizione	Scerne - Pineto (Ch) Italia	10.000	0
13/7	21.00	CorSalsiccia (C.E.)	Pontinia (LT) Italia	8.500	25
13/7	21.30	Notturna Tre Torri 6ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	10
13/7		4trails 3ª edizione 4ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
13/7		Marathon Trail Lago di Como 3ª edizione	Como (Co) Italia	115.000	0
14/7	4.00	Ice Trail Tarentaise	Val D'Isere (EE) Francia	65.000	0
14/7	5.30	Marathon de Quito 7ª edizione	Quito (EE) Ecuador	42.195	0
14/7	9.00	Correre Insieme per la Solidarietà 1ª ed.	Valmontone (RM) Italia	9.900	2
14/7	9.00	Corri a Colazione	Ostia (RM) Italia	4.500	3
14/7	9.00	Trofeo dei Briganti del Pollino 6ª edizione	San Severino Lucano (Pz) Italia	10.250	1
14/7	9.30	Trail del Monte Soratte	S.Oreste (RM) Italia	14.000	0
14/7	9.30	Woman in Trail (C.T./C.E.) 4ª edizione	Faggeta - Soriano nel Cimino (VT) Italia	10.700	26
14/7	9.35	British 10K London Run	Piccadilly - Londra (EE) Inghilterra	10.000	0
14/7	16.30	Giro delle Contrade 18ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	7
14/7	17.30	Corsa della Rana 1ª edizione	Pietraviva Bucine (Ar) Italia	6.000	0
14/7		Trofeo Bagno di Romagna Terme	Bagno di Romagna (Fo) Italia	10.000	0
14/7		Victoria Falls Marathon	Victoria Falls (EE) Zimbabwe	42.195	0
17/7	18.30	Trofeo Vitamina 2013	Stadio N. Martellini "Terme di Caracalla"	1.000	16
19/7	19.00	Aegeriseelauf 15ª edizione	Seeplatz Oberägeri-Oberaegeri (Zurigo)	14.500	0
19/7	19.15	Cross country Saperi di Monte Acuto	Monestevole - Umbertide (Pg) Italia	8.000	0
19/7	20.30	Corri per la legalità	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	3.500	1
20/7	7.00	Cima Tauffi Trail 2ª edizione	Fanano (MO) Italia	60.000	1
20/7	10.30	Oranges per Caritas!! 4ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	16
20/7	18.00	Mar. Anticrisi...alle terme di Cretone	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	16
20/7	18.30	Memorial Camagna 10ª edizione	Longone Sabino (RI) Italia	10.400	9
20/7	19.00	Maratonina di Tarquinia 24ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	10.000	1
20/7	21.00	Cascatalonga 22ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	6
21/7	6.00	Dolomiti Sky race	Canazei - Canazei (BZ) Italia	22.000	1
21/7	7.30	Königsschlosser Romantik Marathon	Fuessen (EE) Germania	42.195	0
21/7	7.30	Königsschlösser Romantik Marathon	Eventarena, Kemptener Straße - Füssen	42.195	0
21/7	9.00	Corsa de' Noantri (T.S./C.E.) 8ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	85
21/7	9.00	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche	Rocca di Cambio (AQ) Italia	15.000	7
21/7	9.00	Memorial Alessandro Masi 11ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000	0
21/7	9.00	Trail del Bangher 1ª edizione	Piedicavallo - Biella (BI) Italia	43.000	0
21/7	9.20	Il Giro dei Tre Paesi 1ª edizione	Citerna (Pg) Italia	12.000	0
21/7	10.00	Grenzlandlauf in Ueberherrn	Überherrn (EE) Germania	10.000	1
21/7	15.00	Straernicana 1ª edizione	Santa Francesca Veroli (FR) Italia	8.000	0
21/7	19.00	Corri a Fondi (C.E.) 3ª edizione	Fondi (LT) Italia	10.400	40
22/7	16.00	Atletica di Sera 2013ª edizione 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	24
26/7	10.00	Giro Pod. Internazionale di Castelbuono	Castelbuono (PA) Italia	11.400	0
26/7	19.00	24 Hour Around The Lake Race 17ª ed.	Wakefield (EE) Usa	200.000	0
26/7	22.00	Sudtiroil Ultratrail	Bolzano (BZ) Italia	124.000	0
27/7	6.00	6000D	Aime (EE) Francia	60.000	0
27/7	6.30	Un Bus per Campotosto 2ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	32
27/7	7.45	Australian Outback Marathon	Ayers (EE) Australia	42.195	0
27/7	9.00	Triathlon Olimpico di Zurigo	Zurigo (EE) Svizzera	10.000	0
27/7	10.30	Giro del Lago di Campotosto (T.S./C.E.)	Campotosto (AQ) Italia	25.200	86
27/7	10.30	Swiss Alpine Marathon 28ª edizione	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
27/7	13.00	Bad Pymont Marathon 25ª edizione	Hauptallee - Bad Pymont (EE) Germania	42.195	0
27/7	15.00	Stralivigno	Plaza Placheda - Livigno (So) Italia	21.000	0
27/7	16.00	Arlberg Jakobi Run	Kirchplatz in St. Jakob - St Anton (EE)	21.125	0
27/7	17.30	Corsa dei Tre Comuni 8ª edizione	Roccaraso (AQ) Italia	14.000	0
27/7	18.00	Corriamo a Monte San Biagio 14ª edizione	Monte S. Biagio (LT) Italia	11.000	0

27/7	19.00	Maratonina Città di Montalto	Montalto di Castro (VT) Italia	8.700	4
27/7	19.00	Notturna di Regina Pacis 2ª prova	Rieti (RI) Italia	6.000	2
27/7	20.30	Vattenfall City-Nacht 22ª edizione	Berlino (EE) Germania	10.000	0
27/7	21.30	Notturna di Arce 8ª edizione	Arce (FR) Italia	8.800	12
28/7	7.00	Ironman Zurigo 17ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
28/7	7.00	Trail Serra di Celano (Crit. Trail) 4ª ed.	Celano (AQ) Italia	44.600	11
28/7	9.00	Trail Serra di Celano (Crit. Trail) 4ª ed.	Celano (AQ) Italia	20.000	2
28/7	9.00	Trofeo Bar del Secolo 6ª edizione	Vazia (RI) Italia	8.800	4
28/7	9.00	Ultra Maratona Atlantica	Melides (EE) Portogallo	43.000	0
28/7	9.30	Trofeo Santa Croce 4ª edizione	Sasso - Roma (RM) Italia	5.000	1
28/7	10.00	Spoletto-Monteluco 38ª edizione	Spoletto (Pg) Italia	9.000	1
28/7	19.30	San Giacomo sotto le Stelle 10ª edizione	San Giacomo degli Schiavoni (CB) Italia	9.800	1
28/7	21.30	Corri Bianco 12ª edizione	Bianco (Rc) Italia	10.000	0
31/7	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	4
31/7	19.30	Corsa dell'antico marchesato 4ª edizione	Monte Santa Maria Tiberina (Pg) Italia	7.500	0
1/8	19.00	Maratonina Imperiale 3ª edizione	San Potito - Ovindoli (AQ) Italia	8.500	0
1/8	19.30	Corsa del Grand Prix 28ª edizione	Policiano - Arezzo (Ar) Italia	7.000	0
1/8	20.45	Notturna Rosetana - Trofeo W.Brigitte	Lungomare Celommi - Roseto (Te) Italia	9.800	3
2/8	17.30	Gran Sasso Vertical Run 3ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	2
2/8	18.00	Scerne Tour 1ª edizione	Pineto - Scerne di Pineto (Te) Italia	9.000	2
2/8	19.00	10.000 di Ascoli 5ª edizione	Ascoli (AP) Italia	10.000	0
2/8	19.00	Trofeo Podistico Verdestate 3ª edizione	Marina San Nicola - Ladispoli (RM) Italia	5.150	11
3/8	6.00	Round The Rock	Jersey Uk	77.000	0
3/8	9.00	Maratona di Curinga 6ª edizione	Curinga (Cz) Italia	42.195	1
3/8	17.00	Giro del Lago di Resia 14ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	1
3/8	17.00	Trofeo 7 Ministre 12ª edizione	Pisterzo (LT) Italia	7.500	0
3/8	19.00	Memorial Paola Pesci 7ª edizione	Vasanello (VT) Italia	8.400	4
3/8	21.00	We Run for Africa	Frosinone (FR) Italia	9.600	2
4/8	7.00	Maraton Internacional de Asunción	Asunción (EE) Paraguay	42.195	0
4/8	8.30	Etna Trail 3ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	30.000	0
4/8	8.30	Gran Sasso Skyrace (Crit. Trail) 4ª edi.	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	21.600	6
4/8	9.00	Maratonina a Suso 1ª edizione	Suso Sezze (LT) Italia	10.000	0
4/8	9.30	La Speata 18ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	87
4/8	17.00	La Montanara 15ª edizione	San Donato Val Comino (FR) Italia	16.200	4
4/8	18.30	Stracittadina del Borgo 9ª edizione	Muro Leccese (LE) Italia	9.700	1
4/8		4ª edizione	Celano (AQ) Italia	0	0
4/8		Ecorun del monte lago 3ª edizione	Parrocchia S. M.Assunta e S. G.Nerola	8.600	0
7/8	20.00	da Albinia al Mare	Albinia - Grosseto (Gr) Italia	5.700	1
7/8		Mongolia Sunrise to Sunset Marathon	Lake Hovsgol (EE) Mongolia	42.195	0
8/8	20.00	Stracittadina di Aielli - Memorial Gualtieri	Aielli (AQ) Italia	10.000	0
8/8	20.30	Una corsa per la vita - Trofeo Avis	Montefiascone (VT) Italia	8.000	4
9/8	10.00	Giro del Tuscolo 37ª edizione	Monteporzio (RM) Italia	9.000	0
9/8	17.00	Strasiponto - Trofeo V.Di Taranto Siponto	Siponto - Manfredonia - Bari (Ba) Italia	9.250	0
9/8	20.00	Notturna di Montesilvano 6ª edizione	Montesilvano (Pe) Italia	8.800	1
10/8	9.00	Ecotrail di San Lorenzo 1ª edizione	Poggio D'Api - Rieti (Rieti) Italia	14.000	1
10/8	17.00	La Via dei Lupi 10,4	Via Genova - Limone Piemonte (Cn)	10.400	0
10/8	18.00	Maratonina di Bassano Romano 3ª ed.	Bassano Romano (VT) Italia	8.000	5
10/8	18.00	Notturna di Borgo Hermada 20ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	19
10/8	18.15	Giro Medioevale Morrese 8ª edizione	Morro Reatino (RI) Italia	7.200	6
10/8	19.00	Stramanofo - Trofeo Angelo Panfili	Gioia dei Marsi (AQ) Italia	10.000	2
10/8	21.00	Maratonina Città di Scorzè 4ª edizione	Scorzè (VE) Italia	21.097	0
11/8	9.30	Costa di Trex in Corsa 8ª edizione	Costa Di Trex Assisi - Perugia (Pg) Italia	15.572	0
11/8	10.00	Askern 10 mile	Askern (EE) Inghilterra	16.000	1
11/8	10.00	Maratonina di Labro	Labro - Rieti (RI) Italia	7.000	5
11/8	10.30	Basler Bruggerlauf 8ª edizione	Basilea (EE) Svizzera	16.100	0
11/8	12.30	Bornholm Marathon	Bornholm (EE) Danimarca	42.195	0
11/8	16.00	Maratona di Montecalvo	Montecalvo Irpino (AV) Italia	42.195	1
11/8	20.30	Trofeo San Lorenzo 1ª edizione	Cave (RM) Italia	9.700	14
11/8	21.00	Morolo a Lume di Candela 4ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	1
11/8		Maratona di Montecalvo	Montecalvo Irpino (AV) Italia	42.195	0
11/8		Miglianico Tour 43ª edizione	Miglianico (Ch) Italia	18.000	1
12/8	19.00	Trofeo dell'Angelo 3ª edizione	Città S.Angelo (Pe) Italia	8.300	2
13/8	20.30	Notturna Luchese 20ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	7.800	5
13/8	21.30	Corri sotto le stelle 10ª edizione	Sora (LT) Italia	10.000	0

13/8	21.30	Corri sotto le Stelle 10ª edizione	S.Vincenzo (AQ) Italia	9.000	0
14/8		Trofeo San Rocco - Senise	Senise - Senise (Pz) Italia	8.000	1
16/8	18.00	Corsa di San Rocco 3ª edizione	Paliano (FR) Italia	8.700	10
17/8	15.00	Helsinki City Marathon	Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
17/8	15.00	Maratona di Helsinki 33ª edizione	Stadio Olimpico - Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
17/8	18.00	Camminata di San Corrado 13ª edizione	Noto (SR) Italia	5.200	1
17/8	20.00	Trofeo Stella Maris	Latina (LT) Italia	5.000	2
17/8	21.00	Notturna Città di Atri 12ª edizione	Piazza del Duomo - Atri (Te) Italia	11.000	1
18/8	8.00	Allgäu Panorama Marathon	Sonthofen (EE) Germania	42.195	0
18/8	9.00	Ecotrail del Gran Sasso (Crit. Trail) 9ª ed.	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	16.000	10
18/8	9.15	Trofeo Todaro Intersport (C.E.) 4ª ed.	Ladispoli (RM) Italia	8.650	23
18/8	10.00	Engadiner Sommerlauf 34ª edizione	Bever (EE) Svizzera	26.000	0
18/8	16.45	Ecotrail le tre fontane 1ª edizione	Caiano (Arezzo) Italia	8.000	0
20/8	19.00	La Normanna 2ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.150	0
21/8	19.00	Emmenlauf 19ª edizione	Utzenstorf (EE) Svizzera	10.500	0
23/8	18.00	Corsa al Vecchio Ponte 8ª edizione	Ponte alla Chiassa (Ar) Italia	7.000	0
24/8	8.40	Reykjavik Marathon 30ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	42.195	0
24/8	8.40	Reykjavik Marathon 30ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	21.047	0
24/8	9.00	Maratona di Stornarella	Stornarella (FG) Italia	42.195	1
24/8	10.00	Maratonina di Poggio Mirteto Scalo	Poggio Mirteto (RI) Italia	8.000	1
24/8	16.00	Amatrice Configno (C.E.) 36ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	44
24/8	17.00	Raiffeisen 3/4 Mezza Maratona 15ª ed.	Brunico (BZ) Italia	17.600	0
24/8	18.00	Circeo National Park Trail Race (C.E.)	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia	11.000	74
24/8	18.00	Maratonina della Nuova Florida 9ª edizione	Ardea (RM) Italia	9.850	3
24/8		Gara di Sant'Egidio	Sant'Egidio Italia	10.000	1
25/8	7.00	Maraton Intern.de la Ciudad de Mexico	Città del Messico (EE) Messico	42.195	0
25/8	7.30	Edmonton Marathon	Edmonton (EE) Canada	42.195	0
25/8	8.30	Marathon des deux Rives	Lévis - Quebec (EE) Canada	42.195	0
25/8	8.30	Marathon des deux Rives	Lévis - Quebec (EE) Canada	21.097	2
25/8	9.30	A spasso con la patata	Borgo Pace - Pesaro (PU) Italia	11.000	0
25/8	9.30	Attraverso... Castel S.Pietro Romano (C.E.)	Piazza S.Pietro - Castel S.Pietro Romano	9.300	14
25/8	10.00	Casamaina e Campofelice 1ª edizione	Casamaina (AQ) Italia	0	0
25/8	10.00	Latemar Vertical Kilometer	Predazzo (Tn) Italia	3.300	1
25/8	10.00	Longford Marathon 12ª edizione	Longford (EE) Irlanda	42.195	0
25/8	10.30	Marsia Fast Trail (Crit. Trail) 3ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	5
25/8		Hokkaido Marathon	Sapporo (EE) Giappone	42.195	0
27/8	20.00	Corsa del quartiere 3ª edizione	Porta del Foro - Arezzo (Ar) Italia	5.000	0
28/8	7.00	TDS Sur les Traces des Duces de Savoie	Courmayeur (AO) Italia	119.000	1
29/8	18.00	L'Arrampicata di Tolfa (C.E.) 15ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	19
29/8	20.30	Notturna di Trasacco 34ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	10.000	2
30/8	9.00	CCC	Courmayeur (AO) Italia	98.000	1
30/8	20.30	Pilastrissima 3ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	3
31/8	10.30	Oranges per Caritas!! 5ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	24
31/8	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	7
31/8	18.00	Staffetta 5x1000 di Rocca Canterano	Rocca Canterano - Roma (RM) Italia	5.000	5
31/8	20.00	La Ruta de las Iglesias 9ª edizione	Quito (EE) Ecuador	10.000	0
31/8	21.30	Urban Trail Night Cesano	Cesano (RM) Italia	12.000	2

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Luglio				
	1	Alessandro	Domanico	1972
	1	Angelo	Dominici	1965
	1	Fabrizio Maria	Fumarola	1975
	1	Giuseppe	Foglietta	1951
	1	Lamberto	Castellani	1953
	1	Marcello	Vinci	1964
	1	Patrizia	Santarelli	1957
	1	Renata Karina	Santos Caves	1971
	2	Alberto	Visicchio	1971
	2	Alessio	Mauro	1996
	2	Antonio	Adinolfi	1979

2	Fabrizio	Armetta	1972
2	Paolo	Battista	1970
2	Pietro Paolo	Giuri	1983
3	Antonella	Falerno	1963
3	Francesco	Turriziani	1956
3	Paolo	Angiolillo	1973
4	Attilio	Di Donato	1964
4	Vincenzo	Re	1957
5	Hugo	Pollak	1965
5	Leonardo	Bizzarri	2007
5	Stefano	Dell'aversana	1971
6	Alfonso	Hadgieff	1958
6	Luigi	Cimmino	1975
7	Stefano	Perissutti	1966
8	Alfredo	Donatucci	1967
8	Andrea	Mosti	1966
8	Gianluca	Antonacci	1978
8	Gloria	Savini	1958
8	Laura	Cerami	1973
8	Matteo	Pavia	1983
8	Micaela	Testa	1971
9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
9	Claudio	Ubal dini	1974
9	Cristiana Maria	Mele	1971
9	Margerit	Bottros	1988
9	Orlando	Moro	2007
9	Riccardo	Quacquarelli	1972
10	Andrea	Airò	1987
10	Giovanni Cosimo	Nigro	1984
10	Luca	Ciavarra	1984
10	Romano Maria	Menicacci	1968
11	Giuseppina	Madonna	1953
11	Luigi	Sciarra	1970
11	Stefano	Narsete	1967
12	Antonio	Maglione	1962
12	Claudio	Montefalcone	1967
12	Corrado	Angeletti	1966
12	Roberto	Ricca	1959
13	Liberato	Fusco	1968
13	Mario	Sabatino	1968
14	Giovanni	Altobelli	1968
14	Giovanni	Marano	1966
14	Lorenzo	Bianchi	1980
14	Marco	Taddei	1966
14	Roberto	Coccia	1955
15	Alberto	Ferri	1965
15	Maurizio	Battisti	1962
16	Andrea	Avino	1972
16	Diego	Cestaro	2007
17	Maurizio	Verbicaro	1976
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Giuliano	Schirru	2007
19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Maria	Grieco	1977

20	Monica	Nicolò	1975
21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Arianna	Pacifici	2008
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Marco Maria	Franceschini	1963
22	Stefano	Cataldi	1970
23	Alberto Rosario	Fiorillo	1965
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Mario	Pipini	1948
23	Sandro	Crollari	1963
24	Alessandro	D'annibale	1981
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965
24	Antonino	Grosso	1976
24	Danilo	La Marca	1959
24	Paolo	Lancerin	1966
25	Chiara	Spada	1985
25	Fabio	Nori	1962
25	Laura	Spescha	1968
26	Fabrizio	Cacioppo	1968
26	Franco	Piccioni	1963
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Antonio	Mascioli	1973
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Gianfranco	Novelli	1949
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimo	Piermaria	1965
28	Franco	Meinardi	2009
28	Sesto	Santoni	1967
29	Gianluca	Modesti	1967
29	Mario	Viscuso	1963
30	Fabio	Marianecchi	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
30	Giampiero	Caprio	1966
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Luca	Ferrelli	1963
31	Simone	Cammillozzi	1977

Agosto

1	Paola	Patta	1974
2	Giuseppe	Biafora	1950
2	Mirko	Bucciarelli	1977
2	Peter	Testuzza	1968
2	Renato	Vernini	1965
2	Riccardo	Titta	1959
2	Walter	Giallonardo	1960
3	Andrea	Paluzzi	1973
3	Paolo	Montanari	1961
3	Stefano	Mussino	1969
4	Angelo	Petruzzelli	1949
4	Antonio	Marchello	1983
4	Dario	Gabrielli	1971
4	Marco	Bolano	1981
4	Radu	Dodoc	1960
4	Rocco Michele	Buonfiglio	1949
4	Verena	Dreyer	1984

5	Alessandro	Buccini	1964
5	Andrea	Monzittu	1964
5	Elisa	Tempestini	1960
6	Debora	Palombi	1968
6	Fabrizio	Zeppa	1963
6	Franco	Perrotta	1964
6	Luca	Paloni	1977
6	Silvia	Sacco	1965
7	Angelo	Petrone	1974
8	Carolina Maria	Gasparetto	1959
8	Gianluca	Pasi	1972
8	Paolo	Ancona	1986
9	Valentino	Golfieri	1967
10	Angelo Raffaele	Del Vecchio	1963
10	Giovanni	Calvano	1972
10	Mario	Audino	1964
10	Nicola	Fusco	1962
10	Ruggero	Mastrobattista	1965
11	Valerio	Mosca	1982
11	Vittorio	Botrugno	1976
12	Arianna	Carciotto	1969
12	Fabio	Strada	1965
12	Paolo	Vari	1964
13	Fabrizio	Dolce	1976
13	Giampaolo	Grippa	1964
14	Matteo Renato	Cafara	2007
14	Roberto	Trasatti	1972
14	Valter	Santoni	1960
15	Andrea	Cardone	1973
15	Marco	Lisi	1966
15	Natalia	Corrieri	1967
15	Paolo	Baffigi	1963
15	Roberto	Alatri	1962
16	Claudio	Crollari	1957
16	Gabriele	Di Domenico	1966
17	Cristian	Niculae	1975
18	Claudio	Pellegrini	1963
18	Salvatore	Emma	1978
19	Alberto	Baffigi	1961
19	Cristiano	Ranalletta	1971
19	Floriana	Terranova	1974
20	Antonio	Ciccariello	1949
20	Francesco	Virone	1958
21	Andrea	Raffaele	1971
21	Daniela	Nami	1968
21	Roberto	Lombardi	1963
22	Arturo	Leone	1955
22	Elio	Dominici	1940
22	Filippo	Testa	1966
22	Patrizia	Cattivera	1960
22	Roberto	Sunzini	1960
22	Yael Lara	Taka	1969
23	Fulvio	Di Benedetto	1950
23	Maurizio	Ferrante	1970
24	Daniela	Di Lorenzo	1960
24	Francesco	De Peppo	1963
24	Giuseppina	Pesoli	1954

24	Massimo	Diana	1955
24	Paolo	Riccobon	1968
24	Paolo	Terrone	1963
24	Tommaso	Corsi	1965
25	Aldo	Zonfa	1964
25	Alessandro	Rompato	1978
26	Alessandra	Lippa	1964
26	Andrea	Innocenzi	2007
26	Francesco	Venditti	1972
26	Luca	D'agostino	1963
26	Luigi	Traino	1967
26	Simone	Gozzano	1961
26	Stefano	Bianchi	1970
26	Vito	Ruggiero	1971
27	Alessandro	Amato	1972
27	Anna Maria	Evangelisti	1963
27	Elena	Monsellato	1972
27	Flavia	Manfredelli	1987
27	Maurizio	De Bonis	1962
27	Simone	Polselli	1976
29	Fabrizio	Marini	1968
29	Stefano	Fubelli	1959
29	Tiziana	Tascio	1969
30	Alessandro	Genna	1964
30	Alfredo	Cerullo	1977
30	Eleonora	Paglia	1964
31	Andrea	Simonelli	1971
31	Maria Albena	Carlizza	1967

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 131 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.