

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 132 estate 2013

Cari Amici Podisti Solidali,

la calda estate della Podistica Solidarietà, tanto per cambiare, è stata caratterizzata dalla partecipazione in massa alle varie manifestazioni podistiche estive, classiche e non, anche in considerazione dei ricchi premi in palio e della classifica del Criterium Estivo che sta volgendo al termine.

Si inizia con un buon secondo posto di società alla “**Corri tra i boschi della fonte Ontanese**” con ben 22 atleti in Orange al traguardo. Buone le prestazioni della nostra “Ultra” **Tamara Arias**, prima di categoria e del duo **Lucia Perilli e Fabiola Restuccia**, rispettivamente terza e quarta di categoria e di **Cristiano Giovannangeli**.

Lo stesso giorno ottima prestazione della grande **Paola Patta alla Notturna delle Tre Torri di Ceprano**.

Il 14 luglio alla **Woman in Trail** ancora una volta buona partecipazione della Podistica e ottime prestazioni delle nostre donne trailers.

Il 21 Luglio in quel di Trastevere più di 80 Orange hanno preso parte alla ormai classica gara podistica del rione Romano, “**La corsa di Noantri**”, da segnalare l’ottima prestazione di **Domenico Liberatore**.

Nello stesso giorno, in serata, alla **Corri a Fondi** la Podistica grazie allo speciale contributo della sezione di Fondi e Latina ha ottenuto un ottimo 2° posto di società, da segnalare le ottime prestazioni di **Maria Casciotti 3^ assoluta, Tamara Arias 2^ di categoria** e in campo maschile quelle di **Anastasio Piazzolla e Cristiano Giovannangeli, rispettivamente 1° e 6° di categoria**.

Il weekend successivo la Podistica è tornata a **Campotosto** per la seconda edizione del giro del lago. La gara organizzata dalla nostra **Lucia Perilli** è stata davvero un successo, 71 gli Orange presenti e ottime prestazioni di **Domenico Liberatore, 5° assoluto, di Daniele Pegorer e Danilo Santoponte rispettivamente 14° e 17°**.

Il giorno seguente 11 pazzi trailers Orange hanno affrontato la temibile **Serra di Celano**, ottime le prestazioni dei nostri portacolori in ambito trail, **Graziano Meneguzzo e Cristina Imbucatura**.

Il mese di Agosto si è aperto con un **5° posto nella Notturna Rosetana per Andrea Mancini** e poi a seguire con un'altra classica estiva, **La Speata**. Per l’undicesimo anno consecutivo la Podistica Solidarietà è salita sul gradino più alto del posto nella speciale classifica per società. Ancora una volta ottime prestazioni delle nostre donne, su tutte **Michela Ciprietti, Mariangela Valletta e Laura Cerami, rispettivamente 5^, 7^ e 8^ della classifica femminile**. Da segnalare anche le prestazioni dei nostri Top **Andrea Rossi, Giorgio Bizzarri e Domenico Liberatore**.

Il mese si è poi concluso con due fantastici risultati nella stessa giornata, un **Primo posto all’Amatrice Configno e un Secondo posto al Trail del Circeo**, nello stesso giorno viene premiato due volte l’impegno profuso dai nostri atleti Orange. Ottima la performance della nostra **Triatleta Maria Casciotti giunta 3^ al traguardo del Trail del Circeo**.

Nel Campo della Solidarietà continuano le donazioni di sangue con cadenza trimestrale a luglio ben 8 donatori si sono recati presso l’emoteca dell’**ADSPERM**, é seguita la **Donazione all’Anfass di Subiaco di 500 euro** quale premio della Speata. E per finire contributo annuale di **1.080 euro per le nostre 3 ragazze brasiliane adottate Valderleja, Karolyne e Rita**

E dopo questo breve sunto vediamo quali sono state le gare corse durante l’estate:

| Data | Ora | Nome | Località | Distanza | Atleti |
|--------|-------|---|--|----------|--------|
| 3/7 | 13:30 | Corri all'ora di Pranzo 6ª edizione | Pineta di Ostia - Roma (RM) Italia | 4.500 | 3 |
| 4/7 | 09:30 | 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 |
| 5/7 | 21:00 | Orbetello Night Run (C.E.) 4ª edizione | Orbetello (Gr) Italia | 6.300 | 9 |
| 6/7 | 07:30 | Donazione Sangue 7ª edizione | Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia | 0 | 8 |
| 6/7 | 10:00 | Triathlon Olimpico di Latina | Latina (LT) Italia | 10.000 | 6 |
| 6/7 | 20:30 | Corri all'ora di Cena 6ª edizione | Pineta di Ostia - Roma (RM) Italia | 4.500 | 7 |
| 7/7 | 09:00 | Corri tra i boschi della Fonte Ontanese | Fonte Ontanese - Lariano (RM) | 11.000 | 22 |
| 7/7 | 09:30 | Corri al parco degli Angeli | Cerveteri (Roma) Italia | 6.000 | 2 |
| 7/7 | 09:30 | Trail dei 100 Pozzi 13ª edizione | Trasacco (AQ) Italia | 14.250 | 6 |
| 7/7 | 09:30 | Trail del Monte Soratte (Crit. Trail) | Soratte - Sant'Oreste (RM) Italia | 12.000 | 10 |
| 7/7 | 09:30 | Trofeo Roma Nord di Marcia | Parco Papacci a Via di Grottarossa | 5.000 | 1 |
| 13/7 | 10:00 | Clontarf Half Marathon | Dublino (EE) Irlanda | 21.097 | 1 |
| 13/7 | 14:00 | Campionati Regionali individuali Master | Stadio Farnesina - Roma (RM) | 5.000 | 21 |
| 13/7 | 17:30 | Ecolonga 26ª edizione | Pescasseroli (AQ) Italia | 13.200 | 1 |
| 13/7 | 18:15 | Maratonina di Collevocchio 14ª edizione | Collevocchio (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 |
| 14/7 | 09:00 | Correre Insieme per la Solidarietà | Valmontone (RM) Italia | 9.900 | 2 |
| 14/7 | 09:00 | Corri a Colazione | Ostia (RM) Italia | 4.500 | 3 |
| 14/7 | 09:00 | Trofeo dei Briganti del Pollino 6ª edizione | San Severino Lucano (Pz) Italia | 10.250 | 1 |
| 14/7 | 09:30 | Woman in Trail (C.T./C.E.) 4ª edizione | Faggeta - Soriano nel Cimino (VT) Italia | 10.700 | 26 |
| 14/7 | 16:30 | Giro delle Contrade 18ª edizione | Trivio di Formia (LT) Italia | 6.000 | 7 |
| 17/7 | 18:30 | Trofeo Vitamina 2013 | Stadio Nando Martellini "Terme di Caracalla" - | 1.000 | 16 |
| 19/7 | 20:30 | Corri per la legalità | Villa Gordiani - Roma (RM) Italia | 3.500 | 1 |
| 20/7 | 07:00 | 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 - | 0 | 16 |
| 20/7 | 18:00 | Maratonina 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 | 06:00 | Dolomiti Sky race | Canazei - Canazei (BZ) Italia | 22.000 | 1 |
| 21/7 | 09:00 | Corsa de' Noantri (T.S./C.E.) 8ª edizione | Trastevere - Roma (RM) Italia | 6.500 | 85 |
| 21/7 | 09:00 | Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche (Crit. Trail) | Rocca di Cambio (AQ) Italia | 15.000 | 7 |
| 21/7 | 10:00 | Grenzlandlauf in Ueberherrn | Überherrn (EE) Germania | 10.000 | 1 |
| 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 |
| 27/7 | 06:30 | Un Bus per Campotosto 2ª edizione | Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - | 0 | 33 |
| 27/7 | 10:30 | Giro del Lago di Campotosto (T.S./C.E.) | Campotosto (AQ) Italia | 25.200 | 86 |
| 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 | 21:30 | Notturna di Arce 8ª edizione | Arce (FR) Italia | 8.800 | 12 |
| 28/7 | 07:00 | Trail Serra di Celano (Crit. Trail) 4ª edizione | Celano (AQ) Italia | 44.600 | 11 |
| 28/7 | 09:00 | Trail Serra di Celano (Crit. Trail) 4ª edizione | Celano (AQ) Italia | 20.000 | 2 |
| 28/7 | 09:00 | Trofeo Bar del Secolo 6ª edizione | Vazia (RI) Italia | 8.800 | 4 |
| 28/7 | 09:30 | 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) | 9.800 | 1 |
| AGOSTO | | | | | |
| 1/8 | 20:45 | Notturna Rosetana - Trofeo W.Brigitte | Lungomare Celommi - Roseto (Te) | 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 | Trofeo Podistico Verdestate 3ª edizione | Marina San Nicola - Ladispoli (RM) Italia | 5.150 | 11 |
| 3/8 | 09:00 | Maratona di Curinga 6ª edizione | Curinga (Cz) Italia | 42.195 | 1 |
| 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 | 10.000 | 2 |
| 4/8 | 08:30 | Gran Sasso Skyrace (Crit. Trail) | Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia | 21.600 | 6 |
| 4/8 | 09:30 | 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 |
| 7/8 | 20:00 | da Albinia al Mare | Albinia - Grosseto (Gr) Italia | 5.700 | 1 |

| | | | | | |
|------|-------|---|--|---------|----|
| 8/8 | 20:30 | Una corsa per la vita - Trofeo Avis | Montefiascone (VT) Italia | 8.000 | 4 |
| 9/8 | 20:00 | Notturna di Montesilvano 6ª edizione | Montesilvano (Pe) Italia | 8.800 | 1 |
| 10/8 | 09:00 | Ecotrail di San Lorenzo 1ª edizione | Poggio D'Api - Rieti (Rieti) Italia | 14.000 | 1 |
| 10/8 | 18:00 | Maratonina di Bassano Romano | Bassano Romano (VT) Italia | 8.000 | 5 |
| 10/8 | 18:00 | Notturna di Borgo Hermada 20ª edizione | Borgo Hermada - Terracina (LT) | 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 |
| 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 | 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 | | 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 |
| 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 | 10.000 | 10 |
| 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 | 09:00 | Ecotrail del Gran Sasso (Crit. Trail) | Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia | 16.000 | 10 |
| 18/8 | 09:15 | Trofeo Todaro Intersport (C.E.) 4ª edizione | Ladispoli (RM) Italia | 8.650 | 23 |
| 24/8 | 09:00 | 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 | 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 | 08:30 | Marathon des deux Rives | Lévis - Quebec (EE) Canada | 21.097 | 2 |
| 25/8 | 09:30 | Attraverso... Castel San Pietro Romano (C.E.) | Piazza San Pietro - Castel San Pietro Romano (RM) Italia | 9.300 | 14 |
| 25/8 | 10:00 | Latemar Vertical Kilometer | Predazzo (Tn) Italia | 3.300 | 1 |
| 25/8 | 10:30 | Marsia Fast Trail (Crit. Trail) 3ª edizione | Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia | 10.000 | 5 |
| 28/8 | 07:00 | TDS Sur les Traces des Ducs 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 | 09:00 | 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 - | 0 | 24 |
| 31/8 | 15:00 | Certificati Medici scadenza | Roma (RM) Italia | 0 | 12 |
| 31/8 | 18:00 | Staffetta 5x1000 di Rocca Canterano | Rocca Canterano - Roma | 5.000 | 4 |
| 31/8 | 21:30 | Urban Trail Night Cesano | Cesano (RM) Italia | 12.000 | 2 |

Ed ora leggiamo i vostri resoconti:

Una Corsa nel Verde dei Boschi

di Giampiero Decinti, 07/07/2013



Fabiola Restuccia e Lucia Perilli nella volata finale !

Stamattina a Lariano un nutrito gruppo di "Orange", complici anche le molte gare rinviate ed annullate nel fine settimana, si è dato appuntamento, **alla Fonte Ontanese di Lariano**, per correre una gara che si sapeva essere dura sia per il fondo sterrato ed in pietraia, ma anche per le salite che sicuramente hanno influito sulle prestazioni di tutti gli atleti.

Con mia grande sorpresa al mio arrivo c'era intento a sistemare l'arco di arrivo il nostro Gianfranco Novelli, che si è occupato anche della parte microfonica degli impianti, ho scambiato con lui alcune battute e mi confidava di non essere alla prima esperienza, come collaboratore per la realizzazione di questa gara, per cui un pochino di Podistica Solidarietà sarebbe comunque stata presente.

Molti gli Orange che ci hanno raggiunto senza la pre-iscrizione, tra questi i nostri Top Runners **Ciccerchia Emiliano, Taddei Marco e Giovannangeli Cristiano**.

La gara per motivi tecnici ha subito un leggero ritardo di 15 minuti sull'orario di partenza per permettere la regolare iscrizione di tutti gli atleti giunti, all'ultimo minuto.

Lo Start arriva puntuale e dopo un primo giro su circuito, in asfalto, ci dirigiamo verso il bosco, dove il silenzio e la pace sono interrotti dal rumore dei nostri passi e dall'incessante affanno nella nostra respirazione.

Si sale per un primo tratto con fondo in pietraia, e bisogna fare molta attenzione per evitare che dei ciottoli, possano scivolare sotto i nostri piedi, creandoci danni, fortunatamente tutti quelli che mi sono davanti e vicini sembrano procedere tranquillamente.

Si sale ancora su un tratto di sterrato, sul quale sono evidenti i segni delle piogge che hanno scavato dei percorsi preferenziali che arrivano addirittura a dividere in due il breve percorso che abbiamo a disposizione, si fanno continui cambi di direzione per cercare di correre sulla parte più larga e pianeggiante, ed inoltre si continua a salire, spremendo molte delle energie che abbiamo, un brevissimo tratto quasi pianeggiante ci permette di tirare il fiato, siamo al ristoro che orientativamente si trova al quinto chilometro, dopo il quale la salita si fa ancora più dura, ad un certo punto penso che non finisca mai e che se continua così tra poco saremo a due passi dal cielo.

In un attimo mi ritrovo da solo, cerco di non perdere la strada, ma le segnalazioni sia in terra che sugli alberi sono numerose. Si sale ancora e la fatica è davvero molta, continuano a sfilarmi molti atleti, ma ecco la vetta si inizia a scendere, evito di affondare il passo, per permettere alle gambe di recuperare, ma poi rompo gli indugi lanciandomi verso la discesa, seppure con difficoltà per il percorso non molto largo e sempre solcato da una specie di fossato, inizio la mia lenta rimonta andando a recuperare quasi tutti quelli che mi avevano superato in precedenza, tanto che quando si torna sul tratto in ciottoli a poco dall'arrivo inizio a preoccuparmi e penso "qua come mi fermo", arriviamo e poi si vedrà, sull'ultima curva infilo un podista della MES di Colleferro, ed eccomi sotto l'arco di arrivo, stanco, impolverato, ma contento per aver vissuto un'altra giornata in Orange.

La quale si conclude con un bellissimo Secondo posto di Società, arricchito da tantissimi podisti dei nostri atleti, con **Emiliano Cicerchia tredicesimo assoluto e terzo di categoria**. Poi **Cristiano Giovannangeli quarto di categoria** ed infine l'immenso **Mauro Altobelli regola di misura Sergio Molinari centrando un bellissimo primo posto di categoria**, questo in campo maschile, invece tra le Ladies un vero trionfo con **Arias Haydee Tamara, quarta assoluta**, che sfiora di poco il podio e **prima di categoria**, si prosegue poi con **Lucia Perilli e Fabiola Restuccia terza e quarta di categoria**, per finire con **Petrolini Lucia prima di categoria**.

Un bilancio ottimo per una gara venuta all'attenzione di tutti solo nelle ultime settimane. Un Caro Saluti a tutti, dal vostro tap runner

Silenzio

di Romano Dessì, 13/07/2013



Cari amici solidali, quante volte abbiamo sentito la necessità di un po' di silenzio, quante volte abbiamo avuto il bisogno di isolarci per pensare, a Lariano ho avuto il modo di riuscirci.

Tra gare saltate e annullate, mi sono iscritto a questa gara, impegnativa per le gambe, ma molto rilassante per il cervello. Che dire, non credevo che potessero esserci luoghi come quelli.

La partenza non mi diceva nulla, un giro di 1 km su asfalto per poi addentrarsi in un bosco, che dire bello è poco. La vegetazione mi circondava come in un abbraccio, si sentiva il cinguettio degli uccelli, il rumore dei miei passi, il respiro affannoso per via della salita ed anche il battito del mio cuore, niente altro.

Il silenzio assoluto ci accompagnava come la musica di un violino, e mi dava dolci sensazioni. Raramente ci troviamo senza traffico, voi direte, ma era un trail, ma, ci sono trail in cui devi affrontare anche il traffico cittadino, nell'attraversare strade provinciali, come il trail Sui sentieri di Corradino.

Io avevo solo un timore, che rimanendo in ultima posizione mi sarei potuto perdere, nulla di questo è successo, l'organizzazione aveva ben segnalato il percorso, e i soliti vandali non avevano rotto i nastri dove non si doveva passare.

Dicevo, il silenzio mi seguiva tratto dopo tratto, e io mi crogiolavo in quella che era più di una sensazione piacevole, in quel silenzio mi ci sono tuffato, niente traffico, ne smog, solo silenzio e aria pulita.

Ad un certo punto ho sentito una protesta, "**Chi osa protestare oggi che mi trovo bene?**" Erano i miei polmoni che dicevano, "Aridacce lo smog, che cos'è quest'aria a cui non siamo più abituati, non è che ci fa male?"

Ma a me la loro protesta non interessava e continuavo a respirare quell'aria pulita.

Non invidio i primi che presi dalla frenesia della gara non si sono goduti quello spettacolo che solo la natura ci può dare. Trattati in salita in discesa, pietraie su cui potevi finire

lungo. Ogni passo era una scoperta e un ricordo, come le prime battaglie di Corri per il verde, ma, qui il verde c'è già, a Roma il verde lo sognavamo, e abbiamo lottato per averlo. Peccato che 11 km sono stati pochi e a circa 500 m dall'arrivo si sentiva la voce dello speaker che annunciava l'arrivo degli ultimi atleti. La magia del silenzio stava per finire, la magia che si può solo paragonare alla lunga notte del passatore. In quel silenzio mi ci sono ritrovato e ristorato lo spirito, e, credo che se avessi potuto un altro giro lo avrei fatto volentieri, senza spiegarvi il perchè. Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

in..Fondi simpatia!!!

di Marco Taddei, 22/07/2013



il sorriso Orange è il nostro simbolo e la nostra identità!!!

L'estate Orange ha sempre un viaggio, in lungo e in largo per la regione e a volte anche oltre confine.

Nel viaggio ti accompagna un caldo sole, oppure una splendida luna, corri sotto il cielo azzurro oppure sotto le stelle, scali i monti o costeggi il mare ... l'estate Orange si sposa con la natura ed esalta i valori dell'amicizia e della Solidarietà.

E a proposito di amicizia come non sottolineare **la splendida generosità e disponibilità degli amici di Fondi, il "ristoro" post gara che ci ha deliziato i palati e ricaricato di energia con dolci e frutta per tutti i gusti!!!**

Sembravano non finire mai, ad ogni vassoio vuoto ne corrispondeva un altro pieno e ancor più gustoso!!! Era tutto così buono e invitante che più di un passante si è finto "Orange" per assaporare le specialità della casa.

Un plauso speciale a Marco Stravato, Elena Grenga, Piero Frattarelli, Laura Parisella, Mariacconcetta Di Benedetto e tutti coloro che hanno collaborato a rendere il viaggio e la corsa fantastici, divertenti e succulenti.

Mai mangiato un cocomero e un melone così buoni e "zuccherini", per non parlare dell'uva una panacea a tutte le fatiche espresse in corsa! E poi i dolci, per i più golosi un vero inferno di tentazioni, torte, crostate, ciambelline ...tozzetti, in quantità industriale ma dalla bontà "casereccia"!!!

Ma siamo andati a Fondi non solo per inebriarci di sapori ma anche per correre, abbiamo ottenuto **un buon secondo posto di società**, certo aspiravamo al primo, ma la squadra "locale" ha vanificato le nostre aspettative.

Eppure non eravamo pochi, ben 36 Orange, contro i 25 dello scorso anno, a dimostrazione che ogni gara facciamo un record di presenze!

Il percorso, per le vie del centro si è dimostrato impegnativo e affascinante. Coinvolgente il pubblico disposto per tutto il circuito ad incitare il passo dei corridori. Quest'anno gli organizzatori della Corri a Fondi, hanno deciso di allungare il percorso portandolo oltre i 10 km (10,400 per qualche misuratore satellitare), un tracciato di 2 km da percorrere 5 volte.

L'umidità si è fatta sentire, ma il ristoro ad ogni giro ha aiutato ad idratare i corpi provati dal calore della serata.

Indimenticabili i ciottoloni, sia quelli bianchi, sconnessi e insidiosi per storte alle caviglie, che quelli neri, scivolosi e disposti in un tratto in leggera salita.

La gara è stata tosta e avvincente, un po' tutti i partecipanti hanno effettuato una partenza disennata, per poi prendere un ritmo più cadenzato specialmente al terzo giro, il più impegnativo, che ha pagato anche la nostra **campionessa Maria Caciotti**, triathleta di valore nazionale, che dopo una leggera crisi, si è prontamente ristabilita per concludere con **un meraviglioso terzo posto assoluto tra le donne.**

Sono andati a premio anche **Tamara Arias Haydee**, che ha bissato il premio della mattina alla Corsa de Noantri, **con uno splendido secondo posto di categoria.**

Bellissima prestazione di **Anastasio Piazzolla**, anche lui autore della "combinata" Trastevere-Fondi, che è **giunto primo di categoria**, dimostrando di essere di assoluto valore tra i suoi coetanei.

Sempre fantastica **Elisa Tempestini**, che oltre a regalarci sempre il suo caloroso sorriso, dimostra sempre di essere una super top runner, piazzandosi **seconda di categoria.**

Brava anche **Pinuccia Pisano**, andata a premio **quinta di categoria.**

Peccato per **Cristiano Giovannangeli**, autore anche lui della "combinata" giusto sesto di categoria, ma anche se non è andato a premio, ha ugualmente disputato **una bellissima gara giungendo primo tra gli uomini della Podistica Solidarietà.**

In ultimo, ma non per ultimo, menzione speciale per il "marciatore" Romano che è il nostro orgoglio e un po' anche la nostra bandiera, anche lui autore della "combinata" Trastevere-Fondi.

Dopo la gara, c'è stata una bellissima festa con un coinvolgente pasta party che a me ed ai

miei compagni di viaggio, **Fabio Bortoloni** e **Raffaele Buonfiglio** hanno solo raccontando, in quanto "mestamente" abbiamo raggiunto la stazione per tornare a Roma.

Grazie a tutti coloro che hanno organizzato questa suggestiva serata, grazie all'ospitalità degli amici di Fondi, e per quel che mi riguarda, grazie per la "corsetta" di pochi metri ma densa di emozione tenuta con Paolo, una competizione che mi ha dato carica e orgoglio e mi ha fatto sentire davvero importante.

Grazie a tutti coloro che da Roma e dintorni si sono recati presso questa incantevole cittadina e ... mi permetto di dire a nome di tutti arrivederci al prossimo anno ...

Corri a Fondi..... Anche con la famiglia

di Giampiero Decinti, 22/07/2013



Giampiero e la sua deliziosa Famiglia

Ieri sera è stato l'ennesimo battesimo con la Podistica, infatti ho corso la mia Prima gara serale, non che non avessi mai svolto allenamenti pomeridiani ma l'idea di correre a tale orario stuzzicava la mia fantasia.

La giornata l'ho aperta con un allenamento alle sei del mattino, con 11.3 Km per i saliscendi del mio paese, consapevole che gli impegni mi avrebbero tenuto lontano dalle gare, terminata la sessione mattutina ho dato il via alla giornata, con una pausa pranzo con la famiglia, ed è stata mia moglie quasi a spingermi verso questa esperienza, infatti per la prima volta ho avuto al mio seguito tutti i miei familiari, e come recita l'adagio di una nota pubblicità ci sono alcune cose per cui non c'è prezzo, questa è proprio una di quelle.

Alle ore 16:00 chiamo il "Presidente" per chiedere se potessi andare, anche se non fossi iscritto e la risposta è stata ovviamente positiva, ho scoperto sul posto che la sua magnanimità è talmente elevata d'aver rinunciato alla gara cedendomi il suo pettorale, gesto che ho molto apprezzato, e del quale lo ringrazio. Ho molto gradito la cortesia di **Piero Frattarelli**, che è stato il mio Cicerone personale accompagnandomi, al box iscrizione per la sostituzione, percorso breve e lungo allo stesso tempo nel quale vedendo tutte le persone che si fermavano per salutarlo ed incoraggiarlo, mi ha fatto intuire che fosse un'ottima persona, cosa di cui mi sono definitivamente convinto parlandogli, infatti ci accomunano alcune vicende familiari inerenti i nostri figli, lui con il suo **Paolo** ed io con la mia **Francesca**, verso i quali nutriamo gli stessi obiettivi e speranze, i quali sono stati protagonisti a fine gara di una piccola corsa a due ripetuta più volte nei pressi del nostro gazebo, al termine i loro sorrisi sono stati talmente belli, da farmi scivolare di dosso tutta la stanchezza per una giornata che è stata un tour de force.

La gara si è svolta nel centro storico di **Fondi** al ridosso del **Castello Baronale**, con un ottimo servizio dei volontari che hanno tenuto a bada gli automobilisti ma non alcuni ciclisti che si sono resi protagonisti di alcune invasioni del circuito, fortunatamente senza danni, il percorso completamente pianeggiante, da ripetersi per cinque volte, si presta, a realizzare un buon tempo anche se l'umidità abbastanza elevata rende difficoltosa la respirazione e veramente eccessiva la sudorazione, nei pressi del traguardo, mentre mi apprestavo al mio ultimo giro, ho assistito ad una scena veramente particolare, un coppia di ragazzi che la settimana prossima convoleranno a nozze sono arrivati insieme, fin qui nulla da eccepire, il loro modo di festeggiare li ha portati ad attraversare il traguardo con lei, seduta sulle spalle di lui, qualcuno direbbe "beata incoscienza".

Personalmente uno dei momenti più belli è stato il passaggio dopo il traguardo, nel punto in cui era posizionata la mia famiglia, aver dato in quel momento di sforzo il cinque ai miei bambini, ed aver ricevuto le loro urla di incitamento è stato veramente stupendo, con mia figlia che al termine della gara mi ha detto di aver visto il suo "papà in diretta".

Per quello che riguarda i risultati la Podistica ha conquistato il secondo posto nella speciale classifica di Società, migliorando la prestazione dello scorso anno e confermando quella di due anni fa.

In campo individuale la nostra triatleta **Maria Casciotti**, atleta di ottimo livello è giunta Terza assoluta, con la truppa delle nostre Lady che si è saputa far valere con **Arias Haydee Tamara** dodicesima assoluta tra le donne e seconda di categoria, con a seguire poi **Elisa Tempestini** seconda di categoria, **Lysyk Oksana** sesta di categoria, **Pisano Pinuccia** quinta e **Melchior Patrizia** ottava, **De Angelis Patrizia** nona e **Giammattei Carla** decima, a dimostrazione che il livello tecnico è veramente molto alto. In campo maschile, il nostro **Cristiano Giovannangeli** è giunto sesto di categoria, con **Marco "Forrest" Taddei** nono e **Anastasio Piazzola** primo e con l'inossidabile **Giovanni Golvelli** sesto.

Un Ringraziamento particolare a tutti gli amici di Fondi, per il rinfresco che ci hanno offerto a termine gara, con bontà gastronomiche di ogni tipo, che sembravano non avere mai termine, dalla frutta in gran quantità, che ha permesso anche a me "diversamente alimentato" di partecipare, ad un banchetto gradito da tutti.

Un'altra bellissima, ma stancante giornata in Orange si è conclusa, vi saluto con affetto il vostro tap runner Giampiero Decinti

I Tre chilometri più duri delle nostre vite (ovvero Il giorno in cui odiai la Corsa - per pochi minuti -)

di Roberto Lombardi, 28/07/2013



I nostri Orange a Campotosto

I timori alla vigilia della gara di **Campotosto** non si erano rilevati infondati. Tutti sapevano che sarebbe stata dura, ma più di tutto potè l'incoscienza, o la fiducia. Lasciatemi usare una piccola metafora.

Si dice che le donne al parto provino il loro più grande dolore fisico, ma qualcosa di più profondo non fa considerare questo particolare e le donne continuano a partorire.

Questo è un caso di incoscienza e di fiducia.

Nel mio caso la responsabilità è di una compagna di squadra che rimarrà anonima.

E' lei che ha paragonato questa gara ad una "passeggiata". Le ho creduto, mio malgrado. Ma credetemi, non ho né risentimenti né malanimo.

Voglio dire che qualunque persona di buonsenso capisce immediatamente che se ci si mette a correre attorno ad un lago senza ombra in un mattino d'estate con un atroce caldo, peraltro già previsto, per ben 25, dico VENTICINQUE chilometri, si va incontro a qualche problemino.

Sono questi i misteri che uniscono noi runners. Chi ce lo fa fare?

Come spiegare ad un profano il motivo profondo che porta semplicemente a concepire simili imprese? No. Non ho risposte e provo a fare una cronaca da un punto di vista di un TAP runner. L'opposto del TOP runner. Sì, il TAP runner è uno di quelli che arriva tra gli ultimi, ma non molla. Fa la stessa strada del TOP, ma al traguardo, trova quello che è rimasto del ristoro e non gliene frega niente. Il punto è tagliare il traguardo.

Allora, torniamo a Campotosto. Dall'inizio. **Foto di rito con il Pres e il suo urlo "PER LA PODISTICA HIP HIP HURRAH!!!"**

E si parte, galvanizzati. Il sottoscritto si era sottoposto a fior di allenamenti per affrontare questa gara dura, ma ahimè, già al secondo km il dolore su polpacci e pancia dava difficoltà. Stringere i denti, ragazzi, stringere i denti.

E avanti, piano piano, chilometro dopo chilometro. E al dodicesimo chilometro tutto sembrava passato. I tempi sembravano quasi decenti, il male attenuato e qualche sorpasso effettuato. Avanti.

Ci spinge un'organizzazione commovente. Ettolitri d'acqua e sali minerali sono offerti in continuazione. I commissari di gara sorvegliano noi agli ultimi posti per essere sicuri che non abbiamo ancora collassato.

Dal 13° al 22° chilometro sintetizzerei la gara di Campotosto come "fatica, tanta fatica. Sole, tanto sole. Acqua, tanta acqua da bere".

Ci aiuta il paesaggio: montagne intorno a noi, silenziose e austere.

L'opera dell'uomo che ha costruito dighe e ponti, e nel lago, carpe, tinche o trote nuotano a pelo d'acqua e tu le invidi perché loro non conoscono il sudore che ti sta colando copioso da tutti i pori, vergognosamente.

Ci aiutano gli amici di **Finale Emilia** che erano presenti e ai quali dici "Molto buono il vostro formaggio" E loro ti rispondono **"Zi credo ci avete prossiugato"**. Riferendosi, con un marcato accento, alla notevole quantità di prodotto caseario acquistato dai podisti solidali. Incredibili questi amici emiliani che ho incontrato all'inizio degli ultimi tre chilometri.

I peggiori tre chilometri della mia vita. Una signora emiliana, visto il mio stato di sofferenza, mi ha offerto una bottiglietta d'acqua che ho accettato.

Era l'inizio della fine, in tutti i sensi. Mancavano da allora solo tre chilometri al traguardo.

Volevo già pregustare la pasta che mi aspettava, il meritato riposo, gli scherzi con i compagni di squadra, la medaglia. Insomma tutte quelle piccole grandi cose che danno un senso alla nostra vita di podisti della domenica, ma invece, come esclamerebbero i nostri amici emiliani **"BOJA D'UN CAN LADER"** cioè "porco cane!" (e scusate la prolusione), non ho pregustato un bel niente!

Dal maledetto 22° chilometro è calata la notte del corpo.

Tutti i muscoli, affaticati, hanno cominciato a bestemmiare e a ribellarsi. Sembrava dicessero: **"Ma pensi che siamo d'acciaio?? Di carne, amico mio, di carne siamo fatti e siamo sfiniti!!!!"**

Ed io lì, passo dopo passo a gestire queste lamentele e a provare a tranquillizzarli. "Fatevi i bravi ragazzi...ancora un po' e ci riposiamo..."

Quanto sono lunghi trechilometrieduecentometri???

Non lo so. Il tempo sembrava fermo. Ogni passo uno sforzo indicibile.

Camminare? Necessario. Correre ancora? Possibile, ma con tempi ridicoli.

Quanto è vicina la perdita dei sensi? Nella mente si affollano immagini. I corridori e marciatori delle olimpiadi che svengono vicino al traguardo. I familiari. L'ultimo scudetto vinto dalla Roma. Una birra gelata.

Coraggio, è quasi fatta!

E poi all'improvviso, dietro una curva sbucca lei, la tua compagna di squadra che ti aveva detto che questa corsa era una "passeggiata", e invece, in questo momento, sei vicino alle allucinazioni.

Lo sa, lo sa anche lei che l'ha fatta grossa e si scusa.

Ma eccolo il traguardo, finalmente!

Ma non è una bella visione e un bel sentimento.

La fatica e il dolore sembrano avere il sopravvento.

Sono vicino alle lacrime.

Ce l'ho fatta. Tre ore secche, ma ce l'ho fatta!

Ma il resto del corpo è molto, molto arrabbiato.

Per un tempo indescrivibile odio la corsa.

Odio le gare, odio le scarpe A3, le canotte, i podisti e i traguardi.

Voglio solo sdraiarmi e non posso farlo.

Non mi sono mai sentito così. Sembro un figlio degenerare.

Poi, però, poco a poco torna il sereno.

Il grande maratoneta, oltre che compagno di squadra **Fubelli**, mi rimette in ordine, dall'alto delle sue 160 (!) maratone. Mi dice solo "Bravo, bravo. Ottima base per una maratona".

Il Pres rincara la dose "Basta lamentarsi! Erano solo 25 chilometri!"

Il Pasta Party è una festa davvero e mi viene "inflitta" una porzione intera quando ne chiedo solo metà perché anche lo stomaco si è contratto.

Gli occhi felici e stanchi di **Lucia Perilli**, grande organizzatrice e padrona di casa di questo evento riportano definitivamente la pace.

Continuerò a correre e a soffrire.

Sto meglio adesso.

Mi accorgo di avere un'abbronzatura ridicola, che ha la forma della canotta e ovviamente intorno al polso, dove c'era il cronometro, la pelle è ben più chiara. Andare al mare adesso sarà esporsi al pubblico ludibrio.

Non è che mi importi molto.

Ho corso la distanza più lunga della mia vita, ho incontrato gente meravigliosa e tutti dicono la stessa cosa: quei tre chilometri finali sono stati i più duri che abbiano mai percorso. Mal comune, mezzo gaudio.

Gaudenti continueremo a correre, insieme.

Roberto Lombardi

200^ gara in Orange... sconfinando da una nazione all'altra in grande amicizia!

di Daniel Peiffer, 29/07/2013



Domenica 21 luglio 2013

ho partecipato alla 10^ Edizione del 'Grenzlandlauf' ad Ueberherrn, piccola cittadina a 30Km da Saarbruecken nel Sudovest delle Germania, proprio al confine con la Francia.

Gara giunta alla sua X. Edizione che viene organizzata ogni anno insieme in grande sintonia tra podisti tedeschi e podisti francesi, preceduta da una mini gara per bambini e una gara con percorso di 5 Km, non competitivo, per tutti.

Percorso di ca. 10 Km che parte proprio ad Ueberherrn, primi 2 Km con leggera salita, ma poi viene compensato attraversando il confine francese in mezzo ad un bosco fitto di alberi con una parte fresca e sterrata, che ci protegge dal sole cocente, oggi con una temperatura di 34°, comunque rifornimento di acqua ogni 2,5 Km!

Anche passando nel paesino francese aria di festa da stadio e tutti fuori ad salutarci. Si ritorna in Germania con l'arrivo ad Ueberherrn, dove ci aspettava un grande ristoro a base di carne, wurstel alla brace e ovviamente birra alla spina.. a volontà!

Premiazione inaspettata speciale con coppa dall'organizzazione anche per l'atleta arrivato da più lontano, cioè l'Orange venuto dalla città eterna..

.. il puro caso ha voluto che oggi correvo la mia 200ma gara in Orange con il pettorale nr. 200 !!

E pensare che nel 1916 tedeschi e francesi si massacravano in queste zone solo per conquistarsi alcuni mq per mesi, come nella **Battaglia di Verdun** con alla fine più di 800.000 morti, oggi almeno si corre, si organizza, si lavora, si festeggia e può vivere.. in pace.. insieme!

Sarebbe bello organizzare un gruppo Orange in queste zone, non solo per partecipare ad una gara, ma per poterVi illustrare e condividere quest'angolo centrale d'Europa a livello storico e turistico, che sicuramente ha contribuito nel ruolo da pioniere nel processo di pace e di unificazione europea, chiamato oggi anche 'angolo delle 3 amiche 'SAAR/LOR/LUX' cioè la regione Saarland (Germania), Lorena (Francia) e Lussemburgo.

Alla prossima!
Daniel

Dove osano le aquile

di Ettore Golvelli, 30/07/2013



"Bella, bella, bella, bella" mai così azzeccata la frase di Amanda Sandrelli nel film di Troisi "Non ci resta che piangere" per definire una tra le più belle Ecotrail che si percorre sulle splendide montagne dell'Abruzzo.

Sto parlando dell'**Ecotrail delle Rocche** ospitata dal comune più alto dell'Appennino: Rocca di Cambio. Ed è qui che la **banda Golvelli** si è recata di buon'ora per affrontare l'ennesima scalata di una delle più belle montagne dell'Abruzzo: Monte Cagno. Con lo spirito avventuristico e delle novità che ci contraddistinguono dagli altri decidiamo di provare una nuova strada per arrivare a Rocca di Cambio e cioè da Campo Felice.

La fortuna aiuta gli audaci ed infatti abbiamo scoperto una comoda galleria ancora in fase di ultimazione che ci ha portato direttamente sulla piazza della partenza. Ma prima della galleria mi sono goduto lo splendido panorama di Campo Felice, uno meraviglioso connubio di pianura, montagna e cielo, rovinato solo dallo scempio dell'uomo sui boschi circostanti per creare nuove piste da sci.

Con mio fratello **Giovanni** scherzavo dicendo che se in corsa di solito arriviamo ultimi ma alla partenza siamo quasi sempre i primi ad arrivare. Invece la prima sorpresa. Abbiamo trovato un podista con la moglie che era lì già da tempo. Gli ho chiesto scherzando se per caso avessero dormito lì, in macchina: lui con un bel sorriso mi ha detto di no ma è arrivato prima perché una bella scossa di terremoto alle 3.30 di notte li ha buttati giù dal letto. Erano marchigiani e comunque il terremoto che li ha svegliati prima del tempo non gli ha tolto la voglia di essere, anche loro, sul nastro di partenza a Rocca di Cambio.

Si parte e dopo una breve e ripida salita si passa in un boschetto e poi subito sulla ripida salita che ci porterà fino alla cima di **Monte Cagno a 2153 metri**. Il percorso è una vera Via Crucis, per la fatica della salita e....per tutte le croci che si incontrano sul percorso; alla fine della corsa ne ho contate otto.

Man mano che si sale, guardando lo splendido panorama, mi rendo conto del perché l'Abruzzo è ancora la culla di una antica civiltà contadina; è una delle poche regioni italiane che abbia mantenuto pressoché intatta nel tempo l'anima del passato. Ciò è dovuto principalmente ai suoi monti, i più alti e aspri dell'Appennino, che si ergono come saldi baluardi a chiusura di valli profonde. Al severo e tipico del Gran Sasso e della Maiella, che si intravede appena, si allineano il Sirente, il Velino, la Magnola, la Serra di Celano, e giù la Città dell'Aquila con tutti i suoi paesi circostanti affogati nel verde accecante della mattina.

In cima un'altra splendida sorpresa: uno stormo di grandi rapaci volano a distanza ravvicinata al serpentine di podisti che si era creato sulla salita del monte Cagno. Chi le chiama aquile americane per via della testa bianca, chi falchi dell'Appennino. Invece no: sono grifoni, sgraziati predatori che si nutrono di carogne di animali e ...agnellini indifesi. In Italia la specie è quasi estinta tranne in Sardegna. In alcune regioni (Sicilia ed Abruzzo) il grifone è stato reintrodotta solo all'interno di parchi particolarmente selvaggi dove la mano dell'uomo non ha ancora fatto danni. In Abruzzo, sul Monte Velino sono stati liberati 80 esemplari e grazie alla riproduzione ed all'asprezza montana del parco questo sfortunato rapace si sta ripopolando.

Il Gran Sasso ed il Parco del Velino-Sirente è diventato il loro regno naturale ma spesso, essendo il grifone un uccello molto curioso, danno la possibilità di essere ammirati numerosi nei loro classici voli di ricognizione. Ed è esattamente quello che è capitato a noi. Io ne ho contati 12 ma credo che ne erano di più. Buon volo anche a voi, sfortunate creatura che volate liberi nei splendidi cieli dell'Abruzzo (sfortunati perché da secoli i pastori li hanno avvelenati con esche perché predavano gli agnelli dal gregge).

Dopo questo piacevole intermezzo si raggiunge la cima di Monte Cagno e dopo aver scollinato anche su **monte Ocre** comincia la discesa attraverso verdi prati e piacevoli valloni fino Sette Acque, dove pascolano pecore e mucche e poi a Forca Miccia, splendido bosco appenninico che delimita la parte montana dall'abitato di Rocca dove si arriva stanchi ma felici.

Una splendida corsa dove sicuramente ritorneremo l'anno prossimo.

Buoni chilometri a tutti.

Giovanni e Romano...di nuovo passo a due

di Romano Dessì, 30/07/2013



Cari amici solidali, con Giovanni Cossu si è rinnovato il nostro passo di danza, il nostro passo a due che avevamo fatto lo scorso anno.

Solita partenza e solito percorso, che io ricordavo più duro, ma andiamo per ordine; con Giovanni alla partenza cerchiamo di definire la nostra andatura, né troppo forte né troppo piano.

Purtroppo il bus da Roma era arrivato con qualche minuto di ritardo, costringendoci così a partire a freddo. Dopo la solita foto di rito, la partenza, con Giovanni che partiva un po' forte, tanto che io gli ho fatto notare che dovevamo fare 25 km e che partivamo a freddo per cui ogni stilla d'energia andava risparmiata, per cercare di arrivare freschi all'arrivo.

Il percorso, inutile dirsi, è di una bellezza unica, le salite si susseguivano alle discese, curve e contro curve facevano in modo che il percorso sembrasse un lungo serpente da affrontare, l'unica mia paura era per i ristori, perché credevo che eravamo rimasti isolati, ma, per fortuna la mia era una paura infondata perché i ristori li abbiamo trovati tutti, merito anche del commissario di corsa che monitorava ogni nostro km.

Come dico da qualche tempo, la marcia è fatica e sudore, ed anche per questo si vedono pochi marciatori, la marcia è dedizione a una disciplina olimpica. Con Giovanni abbiamo dato vita a un passo a due ritmato dai nostri respiri e dal rumore delle nostre scarpe sull'asfalto, ritmato anche dai colori che si avvicendavano sul percorso, dal verde dei boschi che circondavano il lago, all'azzurro del lago stesso.

Ogni tanto con Giovanni ci siamo soffermati sui nostri ricordi, belli o brutti, ma sempre ricordi; cercavamo di esorcizzare le nostre paure raccontandoci vecchi aneddoti di vita.

Andavamo avanti con una leggerezza unica sia mentale che fisica. Ad un certo punto mi sono posto una domanda, "Ma quante volte avrò oscillato le mie braccia durante tutta la mia carriera di marciatore? Migliaia di volte, milioni o miliardi di volte?".

Su questa domanda non ho trovato risposta. una domanda forse stupida, ma, che veniva dal mio cuore. Intanto il percorso ci mostrava tutti i lati più belli e straordinari che ci potesse dare la natura. Lungo le strade roulotte e caravan la facevano da padrone, e i campeggiatori erano intenti a preparare i loro pasti, per cui due marciatori che passavano isolati dal resto del gruppo non erano presi nemmeno in considerazione, ma, noi continuavamo a macinare km su km.

Dopo il ponte che era un giro di boa Giovanni mi dice che aveva un dolore al nervo sciatico, per cui ho preso in mano le redini del gioco e ho condotto io le danze per far sì che Giovanni non si trovasse in difficoltà, l'ho preso quasi per mano, cercando di non fargli fare ritmi troppo veloci. Voi direte "Ma quando mai andate veloci?".

E io vi rispondo "Provate voi a marciare e poi mi racconterete". Comunque il più era fatto, dopo il ponte mancavano solo 12 km all'arrivo. Giovanni resisteva stoicamente al dolore, ogni tanto gli davvo una voce per sapere come stava, ma quel passo a due continuava incessante fra le ultime salite e discese. Come dicevo all'inizio, io il percorso me lo ricordavo più duro, ricordo che l'anno prima avevo lasciato Giovanni a circa 5 km all'arrivo proprio in salita e mi era sembrata molto più dura di quest'anno.

Infatti iniziamo l'ascesa insieme senza forzare i ritmi e cercando di dare un senso alle nostre fatiche. Vedevo Giovanni abbastanza affaticato, ma la decisione era presa, saremmo arrivati insieme ad ogni costo. Giovanni all'arrivo mi ha fatto arrivare davanti, e per questo lo ringrazio, grande Giovanni uomo di sport ed esempio di vita.

Con questo vi saluto, il vostro marciatore Romano

Trail Serra di Celano

di Ettore Golvelli, 01/08/2013



Ci siamo ragazzi, finalmente è arrivata l'ora della verità, il momento di affrontare la regina delle Trail, la più dura, la più bella, la più spettacolare: sto parlando della **Trail di Celano**. Ed è proprio a Celano che io e mio fratello ci rechiamo di buonora nel buio di una mattina molto calda.

Celano ci appare alle prime luci dell'alba ed il suo splendido castello spicca sulle case dall'abitato ed è visibile anche dall'autostrada. È il castello medioevale **Piccolomini** e tutta l'antica cittadella che si dirama intorno al castello in forma radiale ed avvolgente è sicuramente la zona più suggestiva. Un bel castello con le finestre tardo-gotiche, l'alto ed

originale portale ad archi sovrapposti di stile senese, le merlature neogotiche, con due ampi e verdi cortili; il Prato verdissimo e visibile anche dalle cime delle montagne.

Ho scoperto che Celano è una cittadina di grande cultura ma anche grande gusto della vita. L'ho capito entrando nei portoni anonimi, violando con dovuta discrezione il privato, curiosando nei cortili. Perché i cortili sapendoli "leggere" possono dirti tutto e comunque molto della cittadina. È nei cortili di Celano ho potuto "vedere" e "sentire" il rumore del silenzio, una cosa straordinaria. Un silenzio rotto una volta solo dall'echeggiante ammonimento di Santo Tommaso da Celano e del suo "Dies Irae" dove, nel giorno del giudizio, l'ultima tromba raccoglierà le anime davanti al trono di Dio, dove i buoni saranno salvati e i cattivi condannati al fuoco eterno. Brrrrrr...poveri noi. È meglio correre e soffrire le pene di lunghe e faticose salite al fuoco eterno.

Si parte e dopo aver attraversato un bosco mezzo bruciato ed ammirato su di una roccia un affresco raffigurante S. Giorgio a cavallo si arriva al Prato di S. Vittorino. Questo Prato è come un balcone verde che si affaccia su di un panorama stupendo: quello della Conca del Fucino. Il sole brilla forte e la sua luce si riflette accecante in basso sulla Conca. Questo enorme Prato verde una volta era un lago putrido e maleodorante ma ricco di storia. Un lago dove grandi uomini come Cesare, Claudio, Traiano, Adriano, Federico II fallirono nei loro tentativi di bonifica. Furono i Borboni che riuscirono a drenare le acque con un sistema che funziona ancora adesso e le scarica direttamente nel fiume Liri.

Si continua a salire e finalmente si arriva in cima al **Monte Tino**, la cima della Serra. È qui si apre il sipario e comincia lo spettacolo. La Serra di Celano vista dall'alto è una bella cresta aerea che disegna un arco proprio a ridosso delle gole, guardando in basso. Guardando lontano invece si scorge da lontano il nostro amato **Gran Sasso** con i suoi gioielli (Corvo, Intermesoli, Corno Grande) la cresta del Sirente e la Maiella con tutti i figli a seguito (Pizzalto, Rotella Porrore). La brulla e sassosa montagna del Velino, non solcata da strade, ricca di dirupi e brecciai e con un aspetto desolato e desertico. È tutti i paesi sottostanti: Aielli, adagiato su di uno sperone di roccia; Santa Iona con la sua bellissima torre di avvistamento; Ovindoli con la sua splendida vallata e gli impianti sciistici.

Qualsiasi rilievo scopre un panorama, qualsiasi valle proietta lo sguardo verso i piccoli massicci montuosi, qualsiasi roccia scopre il miracolo del paziente lavoro carsico e di limatura del del freddo e del ghiaccio. È qualsiasi stazione rivela caratteri pieni, colori miti e accesi, **il vento che sulla cresta tagliava la faccia e la brezza lontana che attenua i colori riverberati delle pareti calcaree.....** è la voce del fratello che mi riporta alla realtà e che ci aspettano ancora 37 km di corsa.

Si scende lentamente verso Ovindoli e dopo aver ammirato un maneggio pieno di cavalli, si comincia a salire verso la seconda grande cima: **Monte Etra**. In vetta una grossa croce metallica e da qui si apre sotto di noi un altro panorama stupendo: in basso il panorama si apre sulla Difesa di Aielli, sui resti di antiche fortificazioni di epoca italica. In alto il Monte Sirente in tutta la sua bellezza-bruttezza. Da un versante un aspetto dolce e debolmente ondulato con discontinui affioramenti rocciosi; su di un altro versante di natura rocciosa con pareti incoerenti ricche di profonde incisioni dovute all'azione dei ghiacciai in età remota; il terzo versante dolce ed erboso con tonalità delicate di colori.

Il monte Etra guarda da vicino il monte Tino e, chissà se c'è un perché al maschile ed al femminile di questi nomi, **i due monti sembrano due amanti che non potranno mai completarsi un con l'altro, condannati solo a guardarsi e divisi dal salto nel vuoto delle Gole di Celano.**

Si scende e dopo aver attraversato il sentiero della via Romana si entra in un altro gioiello di questi posti: **Valle d'Arano**. È una valle pensile, anticamente bacino lacustre, originata da un torrente che ha creato le Gole di Celano, uno dei canyon naturali più suggestivi di tutto l'Appennino. Una sua caratteristica è quella di essere invisibile a chi arriva dalla pianura in quanto al suo imbocco delle discrete pareti a picco stringono il panorama.

Il posto è veramente suggestivo e si può ammirare la forza di un torrente che nei secoli ha scavato e lisciato la roccia, con tenacia, pazienza e violenza.

Inciampò e cado a terra, per fortuna non nel burrone. La bellezza del posto mi incanta, mi affascina e mi fa dimenticare la vecchia e sicura regola del podista: correre guardando a terra senza distrarsi.

Dopo un'altra piccola salita si scende a Celano attraversando prima il sentiero di Cascalacqua, dove si può ammirare una piccola cascata e i resti di una torre di avvistamento.

È poi dopo aver visitato anche la suggestiva **chiesa degli Alpini**, o dei Caduti in Guerra, si arriva alla fine, al traguardo sotto le severe mura del castello.

Al traguardo, ultimi assoluti io ed il fratello, ci siamo imbattuti, oltre agli applausi, anche ad un bel progetto chiamato **"Zero Gravity Celano Street"** che ha lo scopo di avvicinare le persone al mondo dell'arrampicata all'interno di contesti urbani. Ma ha anche un altro scopo ancora più ambizioso: trasmettere lo sport dell'arrampicata ai giovani e, nel contempo, unire allo sport ed alla natura anche la valorizzazione dei centri storici abruzzesi.

Celano, con il suo splendido castello medioevale, è il perfetto punto di partenza per questa avventura tra i borghi dell'Abruzzo. Complimenti all'organizzazione.....per tutto ed in bocca al lupo.

Ritornò a Celano, promessa di podista.

Ciao a tutti.

Poesia dedicata alla....

di Domenico Liberatore, 05/08/2013



l'11° Trofeo

Speata Speata,
la gamba s'è paralizzata,
ma forse era impreparata?
o super stressata?
Io penso sia tu esagerata!
Più che salita un'arrampicata,
fatica smisurata.
Banale dire "n'ammazzata",
Non ti sei proprio regolata!
Condurrà pur al Monte Livata,
ma sarai sempre la solita Speata.
Rimarrà comunque sempre beata!
La rima baciata è improvvisata,
alla prossima Speata!
Domenico

Conti ...tornanti

di Marco Taddei, 05/08/2013



Da Andrea Rossi alla Paciotta ... sono tutti vincitori, questa è la Speata!

Il nome di questa gara non è stato scelto "casualmente", l'intenzione degli organizzatori è sempre la stessa, **la Speata**, ovvero, "spellare" i piedi dei partecipanti.

Nessuna giustificazione, chi l'ha già corsa sa benissimo a cosa va incontro, e chi la corre per la prima volta è avvisato dai racconti "legendari", dalle altimetrie, dalla temperatura prevista dal meteo.

Alla Speata niente è affidato al caso, ma guarda caso, ci si torna sempre con lo stesso obiettivo, arrivare sulla vetta e respirare quell'aria conquistata con fatica e dolore.

Nessuno arriva lassù lucido, l'esaltazione è la motivazione predominante, **quando passi l'arco sul monte Livata sei in preda alla più naturale delle sostanze stupefacenti, l'euforia!**

Hai accumulato endorfina, adrenalina per salire su quei 12 km, nessun ristoro è in grado di sanare lo scompenso e nessun incitamento può bastare per cambiare passo, **è solo la passione che ti spinge a compiere un'impresa impossibile.**

Sono sensazioni che provano tutti, dal primo all'ultimo classificato. Diffidate di coloro che dicono: **"i primi 3 chilometri sono duri poi ..."**, poi??? Poi è peggio!!! Non c'è recupero, non c'è un attimo di tregua per riprendere fiato, è questo il fascino della Speata!!!

Inizi questa sfida con il primo tornante "mozzafiato", e poi ... poi forse la salita è meno ripida, ma le gambe sono già provate e non ti accorgi che la pendenza è diminuita. Arriva un altro tornante, la curva a gomito non ti permette di vedere l'altro tratto di strada e pensi, magari ora "spiana" ... no, continua a salire!

L'hai corsa anche lo scorso anno, sai perfettamente che non spiana, che la salita non finisce mai! Ma succede come quando vedi una partita registrata della tua squadra del cuore, sai perfettamente qual è il risultato, ma speri sempre che magari ... possa cambiare. Questo provi ad ogni curva, di ogni tornante! Magari "spiana" ... magari ... ma il desiderio non s'avvera, si sale ancora!

E poi c'è l'ultimo, quello che ti dimentichi sempre di prendere largo, la tua voglia di accorciare te lo fa stringere e prendi la fregatura di percorrere il tratto ancora più in saltita e spezza gambe di una curva larga molto più dolce di pendenza ...

Sono molti i tornanti, li avrei voluti contare, magari lo farò il prossimo anno, sperando che poi ... spiana! **Ma nonostante la salita, nonostante la fatica siamo arrivati lassù in 83!!!** A volte siamo davvero commoventi, tutti, nessuno escluso meritiamo un premio, ma sono certo che **il premio più grande che possiamo ricevere in questa esperienza è il senso di appartenenza ai nostri colori, l'affetto che ci lega al nostro Presidente!**

Ognuno ha risposto al richiamo, e abbiamo "surclassato" gli avversari, quasi triplicando il numero di partecipanti della seconda società classificata!!!

Siamo primi per l'undicesimo anno consecutivo!

E allora anche la Speata diventa un'impresa di Solidarietà e questo ci gratifica immensamente!

Ma abbiamo avuto anche numerose gratificazioni personali che vado a riassumere, elenco i primi 10 di categoria, ma sono stati premiati fino al 30° per alcune categorie. Sperando di non dimenticare nessuno, scorro la classifica del TDS e vedo che :

Tra le Ladies Orange abbiamo un risultato a dir poco straordinario!!! **Ben 4 atlete nelle prime 15 assolute**, a testimonianza che siamo eccellente qualità, oltre che quantità:

Miche Ciprietti è 5° assoluta e 2° di cat.

Mariangela Valletta è 7° assoluta e 2° di cat.

Cerami Laura è 8° assoluta e 2° di cat.

Tamara Haydee Arias è 15° assoluta e 3° di cat.

Simonetta Salomone è 3° di cat.

Patrizia Cattivera è 10° di cat.

Daniela Paciotti è 4° di cat.

Tra gli uomini non siamo certo da meno e vediamo che :

Andrea Rossi è 11° assoluto e 5° di cat.

Giorgio Bizzarri è 16° assoluto e 5° di cat.

Domenico Liberatore è 25° assoluto e 8° di cat.

Emiliano Cicerchia è 10° di cat.

Sergio Colantoni è 5° di cat.

Daniele Iozzino è 14° di cat. (menzione speciale per l'ottimo tempo ottenuto)

Andrea D'Offizi è 9° di cat.

Pierluigi Panariello è 8° di cat.

Piazzolla Anastasio è 3° di cat. (sempre ottime prestazioni)

Mauro Altobelli è 6° di cat.

E l'anno prossimo?!?!? **Chissà magari saremo 90 pazzi a contare i tornanti!!!**

Notturna di Borgo Hermada

di Giampiero Decinti, 12/08/2013



Giampiero e la sua splendida famiglia!!!

Come nelle migliori opere letterarie, dove il finale non è mai certo, per la bravura dello scrittore, anche ieri sera l'andamento ed i partecipanti alla gara sono stati tali sino all'ultimo secondo, validità sia per il numero totale di partecipanti e giunti al traguardo, che per noi della Podistica Solidarietà, che **con ben diciassetti atleti sugli scudi, abbiamo rappresentato degnamente la nostra società.**

La serata resa particolarmente umida dai nuvoloni, che nel pre gara avevano per qualche istante fatto pensare ad una rinfrescante pioggia estiva, che purtroppo non si è manifestata, anzi al momento della schiarita le temperature , e l'afa sono sembrata aumentare ancora.

Un ringraziamento a tutti i ragazzi che si sono improvvisati Task-Force, ritirando i pettorali e distribuendoli nei pressi del bar adiacente la partenza, e che ci hanno evitato una fila allo stand delle iscrizioni veramente notevole.

Qualche attimo di confusione si è vissuto poco prima del via, infatti siamo stati fatti transitare prima da un lato poi dall'altro rispetto all'arco di partenza, la cosa ha comportato anche un ritardo al via della gara, il tutto era compensato dagli ottimi odori che provenivano dagli stand gastronomici, con profumi di delizie alla brace che più che correre facevano venir voglia di mangiare, infatti la gara si va ad inserire nel contesto della **fiesta della "Birra e dell'Ospitalità del Turista", di Borgo Hermada.**

La gara si è snodata per un primo giro nel piccolo centro con un percorso di circa due chilometri, per poi uscire dal centro abitato e dipanandosi per le innumerevoli traverse presenti nella zona, percorso filante e completamente pianeggiante, con due ristori sul tracciato, che sono stati veramente gradevoli per combattere le soffocanti condizioni climatiche, con rinfreschi volanti ad opera degli abitanti della zona con addirittura tubazioni sospese in aria da cui fuoriusciva una ploggerella veramente piacevole.

Ottimo ed abbondante il rinfresco post gara, come l'andamento della gara con il bel terzo posto diringraziandovi , alla prossima dal vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

Correre tra in campi di grano in Yorkshire

di Roberto Lombardi, 12/08/2013



(Ovvero tornare tosti da Campotosto)

Io non so se sono un'eccezione, ma ogni volta che vado in vacanza, prima ancora di partire, preparo le mie uscite. Lo so, è pedante, prevedibile, noioso, monotono. Ma non "battezzare" un luogo con la suola delle mie scarpe A3, mi sembra un'occasione sprecata.

Stavolta la destinazione del viaggio era lo **Yorkshire**. Situato al nord dell'Inghilterra, sotto la Scozia e trascurato dai circuiti turistici internazionali, questa terra è stato il centro della Rivoluzione Industriale dell'800, quando miniere e fabbriche rendevano l'Inghilterra il primo Paese moderno.

La mia meta è stata **Doncaster**. Per gli amanti del calcio, questa è la città dove è nato Kevin Keegan, stella del football degli anni '70.

Allora, come trovare un posto dove farsi una "garetta" oltremanica, in questa landa sconosciuta?

Oggi internet fa miracoli. Basta digitare **DONCASTER RUNNING CLUB**. Facile, no? Quello che ho trovato è stato un intrigante quanto misterioso **ASKERN10**. Da corrersi l'11 agosto. Si parte alle 10.30 dal "Club del Welfare dei Minatori". Interessante.

Una gara valida per il campionato di corsa dello Yorkshire, organizzata da un'associazione dilettantistica locale. Senza troppe pretese decido di presentarmi.

Il tavolo della registrazione è semplice. Pago le 10 sterline di iscrizione e vedo i compagni di corsa arrivare. Provengono dalle località più disparate: **York, Sheffield, Rotherham, Nottingham**. La maggior parte sono, come da noi, abbastanza in forma, molte donne partecipano.

Ovviamente il pre-gara è molto diverso dal nostro, dove l'atmosfera è molto più chiassosa. Ma si sa che l'espressione migliore della giovialità inglese è la tagliente ironia dello humor, che non brilla per rumorosità.

In fondo anche una gara podistica, ovunque abbia luogo, è lo specchio della società dove si svolge.

Tutto sembra perfettamente organizzato, ma alle 10.25 ci informano che "a truck is blocking the way". Un camion è stato parcheggiato in modo da bloccare il percorso e quindi si partirà con un quarto d'ora di ritardo. Succede in tutto il mondo. Pronti per partire.

Un'"Ammiraglia" con un cronometro sul tetto si pone alla testa della corsa. Una corda è tesa davanti ai concorrenti. La corda cade e i nostri cronometri scattano.

Mi accorgo in questo momento di essere l'unico straniero, quindi l'unico Italiano.

Un senso di solitudine si vuole affacciare alla gola. Lo rimando giù. E pedalo. Comincia male. Mi vedo superare da quasi tutti. Un poco di sconforto.

Perché sono qui? Dovevo proprio venire qui a farmi ridere dietro? Io e questa maglia azzurra che indosso sotto la gloriosa canotta orange di Podistica.

Tra l'altro ho scoperto solo alla partenza che **l'ASKERN 10 si riferisce, naturalmente, alle MIGLIA!**

Correrò 16 km, quindi. Un rapido calcolo e capisco che se farò il bravo ci metterò 100 minuti. Un'ora e quaranta.

Rivedo, mentre faccio le prime quattro miglia, le ragioni per cui sono qui.

D'improvviso capisco. Alla mia destra e alla mia sinistra si stendono infiniti campi di grano, biondi, pronti per essere falciati. Il sole cede il posto alle nuvole e una gradevole "drizzle", una pioggerellina fine che mi accarezza il viso.

E piano piano arrivano sensazioni e poesia. Il corpo si protende verso la sua migliore forma, oltre lo spazio, oltre il tempo.

Quasi come risposta a questo momento di "bliss" -beatitudine-, la mia corsa cambia ritmo. Si è risvegliato, come d'incanto, l'Italiano, l'orgoglio Italiano in me.

Mi ricordo di essere conterraneo di **Dante, Leonardo...** ma soprattutto **Baldini!**

OK, sono un TAP runner, un corridore della domenica, ma questo non vuol dire che sarò compatito o deriso. Una sana ostilità fa mulinare le gambe. Comincio a superare concorrenti. TIC TAC sarebbe orgoglioso di me. Tre miglia all'arrivo, poco meno di cinque km. Sto bene!

Se i tre km finali di Campotosto mi hanno massacrato, mi accorgo di essere in progressione, adesso. Perdonate il gioco di parole, ma ho ragione di credere che Campotosto mi ha reso tosto.

Difficile spiegare come ricorderò gli ultimi tre km della ASKERN10. Quello che ricordo è il superare tanta gente con ancora tanta benzina in corpo. Ricordo la mia ultima vittima. Una gentildonna non giovanissima, ma coriacea. Davanti a me per più di 15 km. Un sogno superarla perché 100 metri a volte sembrano 1000.

Ma, e qui concludo, ad un certo punto ho immaginato tutta la squadra di Podistica con me.

Negli ultimi 200 metri mentre mi producevo nello spendere tutto quello che era rimasto ho avuto una specie di visione. Tutti i miei compagni, in canotta orange erano ai lati della strada, incoraggiandomi:

Daniela, Daniele, Romano, Pino il Pres, Giovanni, Fabrizio, Maria, Fulvio e tutti gli altri.

Il cuore che batteva forte sotto la maglia azzurra e la gara che finiva con grande soddisfazione.

Un'ora e trentotto minuti e sette secondi.

E finita la corsa e lasciate le rivalità nazionali da una parte si è bevuto una ottima birra rigorosamente inglese insieme.

Perché in fondo lo sport serve ad unire.
Roberto Lombardi

Niente pianura ... nemmeno al mare!!

di Marco Taddei, 19/08/2013



... un altro primo posto anche in quel di Ladispoli!!!

Una domenica d'agosto sotto al solleone cosa c'è di meglio che andare a Ladispoli e gareggiare???

Siamo Orange, siamo pazzi e non ci ferma niente e nessuno!!!

Ci presentiamo al Trofeo Todaro in 21 ... tutti arrivati al traguardo, seppur con qualche difficoltà per qualcuno data la calura infernale di un meraviglioso, abbagliante ... allucinante sole d'agosto!

È vero, il mare non ce l'hanno fatto vedere, ma in compenso ci hanno regalato degli inaspettati saliscendi che hanno pesato notevolmente sulle prestazioni.

A rendere maggiormente difficoltosa la corsa ci si è messo il ritardo del medico, che ha fatto posticipare la partenza di 15 minuti, apparentemente innocui, ma che poi si sono rivelati fatali per il levitare verticale della colonnina di mercurio che misura la temperatura. Mi permetto a questo punto **di sconsigliare a chi soffre il caldo questi percorsi "asfaltati" da correre di giorno. Di estate è meglio orientarsi per le corse serali oppure riposarsi e aspettare il fresco dell'autunno.**

Tornando alla gara, è iniziata con un doppio giro nei dintorni del negozio Todaro Sport, per poi snodarsi in un biscotto che ci ha portato in una zona residenziale di Ladispoli percorrendo sia all'andata che al ritorno un temibile cavalcavia che ha spezzato il ritmo ad ogni concorrente, nessuno escluso.

Intelligentemente l'organizzazione ha disposto il ristoro in due punti coincidenti in modo da permettere di bere i concorrenti, sia intorno al 4° chilometro che intorno al 6° chilometro, per idratare il corpo che il sole ha messo a duro rischio di disidratazione.

Chi conosce Ladispoli, la ricorda come cittadina di mare, in pianura, ma in questa gara si è scelto un percorso particolare, caratterizzato da numerosi saliscendi che hanno reso la gara più impegnativa.

A parte il cavalcavia, forse i momenti peggiori si sono vissuti nello sterrato con curva a gomito depistante e nella salita finale, interminabile che tutti ricorderanno con "dispiacere".

Ma ogni gara, la sofferenza gratifica maggiormente il raggiungimento dell'obiettivo e anche questa volta la Podistica Solidarietà è riuscita nell'impresa, **prima società classificata e vincitrice di Buono spesa per il valore di 200 euro!**

Succede a tutti di avere momenti di crisi durante la gara, importante è capire se si tratta di crisi mentale o fisica. La crisi mentale si può superare con la volontà e la determinazione, c'è un combattimento interno in certi punti della gara, una parte di te (il male) è decisa a mollare non sostiene il ritmo e si adagia ad andature inferiori, un'altra parte (il bene) vuole arrivare anche in crescendo, aumentare l'andatura e portare a termine la progressione. L'allenamento, la volontà, lo spirito di sacrificio aumentano la forza del "bene" e permettono di sconfiggere il male. Non sono certo altresostanze ad aiutare la prestazione! C'è poi il limite fisico, il campanello che è necessario ascoltare, che non deve essere sopraffatto da sostanze altrimenti il pericolo è estremo, quello di andare oltre le proprie "reali" possibilità. Ci sono gare dove non conta la prestazione, ma la partecipazione dignitosa, in queste gare dove siamo leggermente affaticati, bisogna anche sapersi accontentare di rallentare, a tutti i livelli dal primo assoluto ... all'ultimo.

Ovviamente sto esprimento un personalissimo parere, non certo "estemporaneo" visto che calco questi palcoscenici da oltre 35 anni. Mi sono sentito di esprimere queste considerazioni e ognuno le interpreti a proprio piacimento.

Ma tornando alla gara, **abbiamo avuto il piacere di portare ben 2 Ladies Orange tra le prime 8 assolute!!!**

A testimoniare l'eccellenza conclamata del donne che vestono la canotta della Podistica Solidarietà.

5° assoluta Tamara Haydee Arias

6° assoluta Fabiola Restuccia

Considerando che venivano premiati i primi 40 Uomini e le prime 20 Donne, sono andati a premio seguendo l'ordine di classifica pubblicata :

Donne a premio

12° classificata Laura Specha

Uomini a premio

24° classificato Marco Taddei (ma mi hanno dato il 25°)

27° classificato Gabriele La Vecchia

37° classificato Pierluigi Panariello

38° classificato Salvatore Cairo

Questa era la **16° gara del Criterium Estivo**, ad 11 gare dalla fine (27 in tutto) la classifica è sempre più avvincente!!! La potete trovare al seguente [link](#)

Notte di San Lorenzo

di Giampiero Decinti, 20/08/2013



tutti allineati alla partenza del I° Trofeo San Lorenzo a Cave

Molte volte l'incoscienza o forse la stupidità ci portano ad affrontare sfide che all'apparenza sembrano al di sopra delle nostre possibilità, ma la realtà è sempre una, ed una sola, i limiti che abbiamo sono quelli che noi ci poniamo, con la perseveranza e la volontà si può andare oltre, non che la mia sia un'impresa ma non avrei mai pensato di correre due gare nell'arco di 24 ore, con dei risultati che personalmente mi hanno riempito di orgoglio, con tempi che per un Tap runner come me sono ottimi.

E anche **di questo devo essere sempre grato alla "Mia Società" la Podistica Solidarietà**, grazie alla quale oltre a tutte le esperienze podistiche, ho in parte potuto riacquistare, anche un pochino di fiducia nel genere umano.

In una delle più suggestive notti dell'anno con un cielo stellato a far da sfondo, con ancora qualche stella cadente ritardataria ad illuminare la nostra serata, si è corso il Primo Trofeo di San Lorenzo, a Cave e per essere la prima edizione e considerando il periodo molti podisti si sono cimentati su un tracciato molto più corto dei 9,7 km (erano circa 9 Km), ma con variazioni altimetriche sicuramente impegnative, che hanno messo a dura prova la resistenza e la voglia di correre di tutti, quelli che erano giunti sino a Villa Clementi, da dove a preso il via la competizione e dove si stava svolgendo l'ultima serata di festeggiamenti, in onore del Santo Patrono di Cave, San Lorenzo.

La Podistica è stata ben rappresentata con molti dei suoi Top Runner che hanno dato lustro alla competizione, con **Andrea Rossi sesto assoluto e secondo di categoria**, poi **Giorgio Bizarri, decimo assoluto e quarto di categoria**, con poi **Emiliano Cicerchia giunto ventiquattresimo assoluto e nono di categoria** e con le belle prestazioni di **Giorgio Chialastri quinto di categoria** e ancora con **Luigi Gasbarri terzo di categoria**.

In totale siamo stati quattordici Orange a giungere al traguardo in una serata, in cui personalmente ho avvertito l'assenza del nostro "Presidente", sarà ma quando c'è, la sua sola presenza mi infonde ancora più energie, con i suoi incitamenti per tutti noi, ancora "**Grazie Pino**", per aver reso questa società qualcosa di unico e forse irripetibile.

Vi saluto con affetto il vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Lady..... Conquistatrici

di Giampiero Decinti, 26/08/2013



I nostri orange al Circeo!!

Ogni gara ha una sua storia, a volte legata a degli aspetti puramente personali, come le incredibili difficoltà che ho sofferto sulla sabbia arroventata, e l'incredibile calore che arrivava dalle serre, questo è stata la mia personale visione della corsa, sicuramente riduttiva, ma che condensa in così poco uno stato di sofferenza e difficoltà, che solo grazie all'impagabile compagnia e sostegno dell'amico **Piero Frattarelli**, sono riuscito a superare, inoltre tagliare il traguardo con la mia piccola tenuta per mano da me e da Piero ha rappresentato veramente il termine di una giornata dura ma bellissima.

La corsa alle volte è sofferenza, è libertà, chi più ne ha, più ne metta, ma è certo che siamo runner e correre ci rende felici, e per questo che molte volte diciamo mai più, ma è una frase di retorica, alla quale neanche noi crediamo, ed infatti, ogni volta ci ricadiamo come in uno di quei gironi infernali in cui si è preda di qualche strano demone che ci porta a ripercorrere gli stessi eventi in modo ciclico.

Ieri è stata comunque una bellissima giornata, in un luogo dalle bellezze stupende, essere circondati dalla natura lontani dal caos della vita moderna ci riporta un pochino alle nostre origini, ed in un ambiente come questo che le nostre Lady hanno saputo esprimere il massimo, con un risultato che oramai non ci sorprende, anzi è una delle più belle realtà della nostra società sportiva, che si conferma gara dopo gara, con incetta di premi di ogni genere, peccato

con esista una classifica di "Società al Femminile", perché trioferemmo a tutti gli eventi sia in termini quantitativi che qualitativi.

Nello specifico questi tutti i risultati, con la

Nostra Triatleta **Maria Casciotti** che raggiunge il **terzo gradino del podio assoluto** e prima di categoria, poi con

Carola Norcia Ottava assoluta e terza di categoria, e ancora **Tamara Haydee Arias** nona assoluta e terza di categoria, poi

Brunetti Tiziana e Lisa Magnago undicesima e dodicesima di categoria, e poi ancora

Elisa Tempestini prima di categoria,

Fabiola Restuccia terza di categoria,

Pisano Pinuccia quinta di categoria,

Bartolucci Germana tredicesima sempre di categoria e poi ancora

Alimenti Francesca diciassettesima di categoria,

Di benedetto Maria Concetta diciannovesima e ancora

Verena Dreyer e Chiara Milanetti decima e undicesima di categoria, **Cinzia Agostini** quinta e

Paglia Maria Paola e Strut Loredana Elena ventitreesima e ventiquattresima di categoria e ancora,

Toniarini Dorazi Laura ventiquattresima,

Fratini Francesca ventisettesima,

Castro Francesca tredicesima sempre di categoria e ancora

Calcagnile Alessia ventiduesima,

Pou Christine Marilyn nona,

Parisella Laura trentesima,

Evangelisti Anna Maria tredicesima,

Nardi Francesca tredicesima,

Laudazi Antonella trentatreesima,

Paciotti Daniela terza e

Mazzoni Bruna ottava.

Questi tutti i numeri di un fiume di Lady Orange che ha conquistato in lungo ed in largo quel del **Circeo Trail**, complimenti come sempre, perché oltre ad essere le più belle, ora sono anche le più brave.

Anche in campo di società abbiamo saputo cogliere un bel secondo posto con sessantotto atleti giunti al traguardo ed un bel montepremi da devolvere alle nostre iniziative solidali.

Forza Orange, le Ferie volgono al termine, ed un Caldo autunno di gare ci attende, sempre pronti a gettare il nostro cuore oltre l'ostacolo per aiutare il nostro prossimo.

Vi saluto con affetto il vostro Tap runner Giampiero Decinti

Attraverso ... il tempo!

di Marco Taddei, 26/08/2013



Andrea Rossi, primo assoluto di questa edizione ... e non ci voleva venire!

Il treno è alle 6:09, stazione Santa Marinella, esco di casa e la scena è surreale! Una tromba d'aria da sud devasta Santa Severa, il cielo viene segmentato da lampi e tuoni esplosivi rimbombano, facendo eco con le vicine montagne!!!

Sembra la notte di "Ritorno al Futuro" e me sembra come se un fulmine abbia colpito il treno su cui sono salito (con un perfetto ritardo di 20') e mi abbia fatto viaggiare nel tempo!!!

Cambio di mezzo, a cavallo dello scooter, giungo nei pressi di Castel San Pietro ... e ancora non viene indicato dalla segnaletica stradale. Il navigatore ha fuso la batteria, la mappa di "soccorso" cartacea che mi ero stampato si è frantumata sottola pioggia, e così mi ritrovo a chiedere indicazione come si faceva una volta, a voce. Al primo passante chiedo la strada e mi risponde con testuali parole: "**Castel San Pietro??? Sta inzu' pe' la montagna!**"

Alzo gli occhi e vedo la montagna, imperiosa che domina la vallata, e mi rendo conto che genere di percorso andrò ad affrontare.

Salgo con la moto, sotto la pioggia incessante girando e rigirando, raggiungo la vetta. Il paese è deserto, non c'è anima viva, e mi chiedo se mi abbiano dato l'indicazione giusta! Giro l'angolo e vedo un centinaio di persone in uno spazio limitatissimo, tutti pressati, di più che alla partenza della maratona di New York, intenti a ripararsi dal nubifragio in corso. La prima notizia che arriva alle mie orecchie è: "la corsa viene annullata"!!!

Coosaaaaaaaaaaaaa??? Sono 3 ore che viaggio, per sentirmi dire questo??? Del resto non ci sono le condizioni e il medico ha dato forfait, non volendosi assumere la responsabilità di eventuali infortuni.

Per un attimo l'ira mi annebbia la vista e di colpo vengo catapultato in un paesaggio del dopoguerra, vedo personaggi che hanno accompagnato i film della mia infanzia, sento le canzoni dell'epoca, e i profumi.

Nello stesso attimo, la pioggia finisce di abbattersi sulle case, una fitta nebbia avvolge lo scenario e ... smette di piovere, il cielo da plumbeo diviene terso e i raggi di un timido sole entrano in scena!

In un vicolo c'è l'intenso, antico profumo di un sugo che cuocerà per ore e ore, lentamente, come avveniva in quel tempo, passeremo per ben 3 volte per quel vicolo e altrettante volte flash di un'Italia sparita, contadina, fiera e di sani valori pervade la mia mente.

Si parte alle 10:10, arriva un altro medico e ... il paese si popola, si ravviva, inizia la festa e anche la corsa!

Niente chip, niente realtime, si parte tutti insieme e chi arriva primo, vince! Queste sono le gare che preferisco, gare nelle quali se fai una volata finale e batti il tuo avversario è fatta la classifica, non devi aspettare l'elaborazione dei dati!

Ma questo ormai si può fare solo in gare non molto partecipate!!!

Dopo un giro di Castel San Pietro, fatto di saliscendi, si esce dal paese e si scende vorticosamente prendendo andature incredibili! Il primo pensiero, è il seguente, ora scendo ma ... dopo dovrò risalire, e questa considerazione agghiacciante, tira un po' il freno all'esuberanza del passo. I Top sono più avanti, il percorso permette di vedere le loro schiene "galoppanti", io sono, come e sempre **"under the Top"**, in quel limbo solitario frequentato da nessuno oltre me, chi mi affianca e mi sorpassa, poi riprende la battistrada, chi non mi raggiunge, resta indietro, questa è la risultante di una scarsa preparazione che mi fa stare a "minuti" da quelli forti, ma di una competitività asfissiante come me stesso, che mi fa dare sempre il 120% ad ogni gara! La gara è un grande biscottone di circa 4 km (in più c'è il giro del paese e in totale siamo intorno agli 8.600 mt), in questo modo ci incontriamo tutti, ci incitiamo e vediamo la classifica in anteprima riconoscendo le facce note e meno note che ti passano avanti e dietro. Al ritorno ho la meravigliosa sorpresa di vedere in testa una canotta Orange, in questi casi l'emozione è doppia, il cuore batte più forte perché se è primo uno di noi, è prima tutta la Podistica Solidarietà, Presidente compreso!

Riconosco l'andatura "feroce" ma compassata di Andrea Rossi, lo sguardo mi fa capire che sarà lo stesso il risultato finale, quando vedi quello sguardo, vedi implicitamente la vittoria! Continuo la mia gara orgoglioso, e il mio petto è ancor più tronfio quando vedo sempre tra i primi assoluto **Emiliano Cicerchia**, un Orange che sta facendo enormi progressi in questo ultimo anno. Gli altri Orange sono alle mie spalle, ma non lesino incitamenti, e ne ricevo altrettanti! Adesso la gara è all'epilogo, immagino il salitone finale, da percorrere in modo inverso a quando era una bellissima discesa e ... scopro con meraviglia che anche Castel San Pietro, ha la sua "scorciatoia", ogni paese montano che si rispetti, ha una strada alternativa che ti permette di arrivare prima e con meno salita alla meta!

L'organizzazione anche in questo è stata attenta, e ha pensato di farci imboccare la strada che allevia un po' le fatiche e con una impennata ma non troppo lunga ci ha diretti al traguardo.

Per tutti gli arrivati c'è un fragoroso applauso degli abitanti simpatici e genuini di questa splendida località, e forse l'applauso più fragoroso l'ha vinto il nostro **Romano Dessì** che ha concluso la sua ennesima gara sempre con il simpatico sorriso sul volto!

Questa volta io e Romano condividiamo un record, siamo entrambe giunti tra i primi 100!!

Eravamo pochi Orange, ma per un niente (soltanto 2!!!) siamo stata la **seconda società classificata**, a suggellare un week end intenso di gare e di soddisfazioni.

Premio speciale per Alfonsina, che ci ha riscaldato con il suo sorriso incitando ogni Orange giunto al traguardo.

Un ringraziamento particolare a **Luigi Gasbarri** che ci ha fatto conoscere questa gara bellissima, questo paesaggio mozzafiato, il paese che è stato set di film epici degli anni 50', e che per la simpatia e genuinità del suo popolo ci ha permesso di vivere per qualche ora in un'Italia ormai sparita, fagocitata dai ritmi frenetici della sopraffazione a favore dell'arrivismo.

Bravo ad **Andrea Rossi**, che ha portato sul grandino più alto del podio la canotta Orange e questo ci riempie tutti di orgoglio ed ammirazione!

Bravo ad **Emiliano Cicerchia**, 6° assoluto e 2° di categoria!

Bella gara di **Giuseppe Chialastri** che credo sia giunto 2° o 3° di categoria!

Per quel che mi riguarda devo ringraziare le "farfalle" ottimamente cucinate dal **grande "Maurizio"** che mi hanno messo le ali ai piedi!

E un bacio alla bellissima **Gina Lollobrigida** che ha aggiunto alla poesia di questi luoghi notorietà e fascino!

In cospicuo ritardo sulla mia tabella di viaggio, sono tornato nella realtà, in tempo però per passare uno splendido pomeriggio al mare con la famiglia, con la voglia di rivivere nel mio quotidiano, i valori di un tempo, **quando ci si nutriva di : "Pane, Amore e ... Fantasia"!!!!**

Amatrice Configno, atto secondo di Antonella Falerno, 27/08/2013



Il nostro Presidente sempre sul podio ... anche ad Amatrice!

Lo scorso anno con tanto timore mi ero iscritta alla mia prima **Amatrice - Configno** la 35 esima edizione .

Questa gara di cui tutti mi parlavano, come una gara storica che ha visto trionfare nomi non indifferenti del panorama podistico italiano ma dove sono sempre a podio i campioni del mondo keniani e di altre nazionalità.

Conclusi la scorsa edizione con gran fatica, infatti **l'Amatrice - Configno non è una manifestazione qualunque è una gara breve, ma tecnica**, dove la partenza prettamente in discesa porta i più inesperti a partire troppo veloci e poi a bloccare gli stessi al momento dell'interminabili falsipiani e salite .

Ed è proprio qui che io puntualmente sono "caduta" e quindi una volta conclusa mi ero proposta di non ripetere più questa esperienza.

Ma quest'anno, un po' perché sollecitata da chi mi doveva accompagnare, un po' perché comunque volevo dedicarla al caro Carlo che proprio lo scorso anno ebbi modo di vedere in questa ultima occasione ho accettato di nuovo la sfida e mi sono iscritta!

Diciamo subito che rispetto alla passata edizione le condizioni metereologiche ci sono state meno avverse .

Come dimenticare la calura dello scorso anno veramente impossibile! Quest'anno il sole è stato meno presente e tra l'altro tra i tornanti che ci conducevano a Configno si percepiva anche un leggero venticello.

Quindi puntuale alle 16:00 dopo la presentazione dei Top ecco lo start ha inizio la 36esima edizione.

Tento di gestirla diversamente e anche se il mio "forte" sono sempre le partenze a "razzo" provo a tenermi un po' più cauta, cerco di non perdere la concentrazione e pian piano dopo un primo km. all'interno del paese mi ritrovo Amatrice alle spalle e giù via per Configno.

Tengo benino la situazione fino verso il 4 km , poi vado in netto calo proprio quando la salita si fa più ripida ma cerco di limare i danni .

Ecco la discesa ma le "gambe" sono ancora lente a recuperare cerco di farmi coraggio pensando che da lì a qualche km sarà finita e mi aspetta l'arrivo e il copioso ristoro post gara fatto di **cocomero, pesche, bruschette speciali e la favolosa Amatriciana** .

Ancora una curva, ormai sento gli altoparlanti con gli speakers sempre più vicini , una lieve pendenza ed ecco la discesa che porta all'arrivo .

E fatta Antonè , chiudo inaspettatamente anche con 40" in meno dello scorso anno e un 3 ° premio di categoria.

Dimentico a breve la fatica e attendo il mio premio e quello di altri atleti orange, ma soprattutto festeggio insieme agli altri all'ennesima vittoria della mia squadra in quel di ...AMATRICE !

FORZA ORANGE ... e chissà se il prossimo anno tenterò la trilogia!

Monti della Laga e pesche

di Alessandra Vulterini, 27/08/2013



Monica Pelosi sul podio

Cosa unisce la catena dei Monti della Laga alle pesche? La Amatrice-Configno!

I Monti della Laga ti accompagnano per tutto il percorso incitandoti, nascondendosi dietro una curva, una salita (tante) o degli alberi ma poi ti riprendono per mano riapparendo nella loro maestosità e bellezza. Confesso che in alcune curve ho provato ad accelerare (chiaramente con scarsissimo successo) sperando in una loro visione.

Le pesche ti aspettano all'arrivo, sono fresche, toste ma dolcissime, una delizia!

Poi il calore della gente, ad ogni curva trovi un gruppo che ti incita, dovevo essere particolarmente malmessata perché sentivo che con stupore mi urlavano "forza signo' che manca poco" fin dal primo chilometro, quando eravamo ancora dentro Amatrice.

Consiglio di chiedere a Sasà notizie sui percorsi di gara che si affrontano per la prima volta, me lo ha descritto nei minimi particolari nonostante sia un continuo cambio di pendenza, ottima la guida di Raffaele che ci ha portati a destinazione sebbene il navigatore continuasse a volerci dirottare sulla strada bianca parallela alla statale.

E infine, come dice Raffaele,

la Podistica che è arrivata la per il quarto anno consecutivo

Pelosi Monica 2a di categoria -

Falerno Antonella 3a di c.tg -

Frabotta M. Adelaide 1a di c.tg e poi l'inossidabile

Altobelli Mauro 1° di c.tg.

Un plauso a tutti e un grande **Romano Dessì** che è riuscito a chiudere la gara sotto in meno di un'ora!

Alessandra

Avvisi

Mezza Maratona di Rieti e Mezza Vico

di Graziano Meneguzzo, 08/03/2013



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

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

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

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

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

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

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

- Medaglia di Finisher (personalizzata)

MEZZA MARATONA DI RIETI . 25 APRILE ORE 9.30

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

Logistica e percorso saranno simili a quelli delle passate edizioni:

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

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

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**)

Cosa avete fatto questa estate?

di Antonio Di Giorgio, 03/09/2013



Gli Orange partecipanti all'edizione 2012

Siete stati a poltrire sulla sdraio a prendere la tintarella oppure avete corso su e giù sulla battaglia per tenervi in forma per l'appuntamento di domenica 29 settembre al quale tutti gli Arancini e gli Orange sono chiamati a partecipare?

Presso il Centro Sportivo della Banca d'Italia, sito in largo Volumnia 2 (zona Colli Albani), che ringraziamo fin d'ora per l'ospitalità si terrà il

10° Trofeo della Podistica Solidarietà.

Ebbene sì, abbiamo fatto 10, decima edizione del nostro Trofeo che ha avuto nel susseguirsi delle edizioni un aumento costante di iscritti, passando dai 47 della 1^ edizione ai 123 della 9^ edizione.

Come tutti i "vecchi" orange sanno, la gara è un di cross sulla distanza di circa 6-7 km che prenderà il via alle 10.30 con ritrovo per gli atleti previsto per le ore 9,00 e con iscrizione gratuita ma senza pacco gara.

A seguire si svolgerà l'

8° Trofeo degli Arancini,

organizzato per i più piccoli che correranno suddivisi per fasce di età su distanze diverse previste dalla Fidal e che vi invitiamo ad iscrivere al più presto (cerchasi volontari per organizzare la gara). Sono previsti, come ricordo, una t-shirt e una medaglietta.

Per le iscrizioni cliccare sulla gara appositamente creata, stessa cosa per i piccoli abbiamo creato una gara fittizia denominata "Trofeo Arancini" oppure inviare una mail a podistica.solidarieta@virgilio.it (nei commenti indicare i dati dell'arancino).

Si possono portare anche ospiti, familiari, amici che possono anche partecipare alla gara se muniti di idonea certificazione, che devono essere segnalati preventivamente per l'autorizzazione all'ingresso con lo stesso sistema nei commenti o a mezzo mail.

Sono a disposizione di chi partecipa alla manifestazione un parcheggio interno, spogliatoi e docce ma soprattutto vi attende un ricco ristoro.

Verranno premiati i primi 3 atleti e le prime 3 atlete della nostra Società che saranno iscritti nel nostro **Albo d'Oro**, al primo e alla prima arrivati inoltre verrà consegnato il Trofeo della Podistica Solidarietà che resterà per sempre in possesso di chi si aggiudicherà tre edizioni del Trofeo anche non consecutive.

Albo d'Oro

- Edizione 2004: Alessandro Zerilli - Eleonora Piroli
- Edizione 2005: Alfredo Donatucci - Maurizia Giacomozzi
- Edizione 2006: Giorgio Meschini - Maurizia Giacomozzi
- Edizione 2007: Giorgio Meschini - Patrizia Cini
- Edizione 2008: Fabrizio Terrinoni - Marina La Fratta
- Edizione 2009: Dario Salerno - Patrizia Santarelli
- Edizione 2010: Dario Salerno - Marina La Fratta
- Edizione 2011: Dario Salerno - Laura Cerami
- Edizione 2012: Dario Salerno - Laura Cerami

Per le iscrizioni, utilizzate come sempre il servizio di iscrizione on-line presente nell'area riservata del nostro sito oppure scrivete a podistica.solidarieta@virgilio.it

Dimenticavo Il Trofeo Podistica Solidarietà fa parte del

Criterion Top Orange e del

Criterion Solidarietà

motivi in più per esserci, e poi tutti in piscina per l'ultimo bagno della stagione.

Antonio Di Giorgio

Dove posso soggiornare a Firenze?

di Daniel Peiffer, 07/07/2013



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

FIRENZE MARATHON 24 novembre 2013

Convenzione Hotel per atleti della Podistica Solidarietà

Hotel ROMA (**) Centro città**

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

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

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

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

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

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

Hotel Residenza Fiorentina (*) Centro città**

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

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

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

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

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

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

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

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

Ciao

Daniel

DP TRAVELSERVICE T.O

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

Fax: 06/90479707

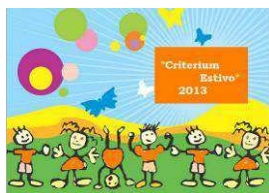
E.Mail: dp.travel.service@inwind.it

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

NOTIZIE

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 1ª edizione San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) - 10.000 mt
19/06/2013 mer,18.45 - **Solstizio d'estate 8ª edizione** -Villa Gordiani - Roma (RM) 4.800 mt
22/06/2013 sab,22.00 - **Corri Roma 7ª 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 3ª edizione** Fondi (LT) - 8.600 mt
27/07/2013 sab,10.30 - **Giro del Lago di Campotosto 2ª edizione** Campotosto (AQ) - 25.200 mt
04/08/2013 dom, 09.00 - **La Speata 18ª 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 4ª edizione** Ladispoli (RM) - 10.000 mt
24/08/2013 sab,16.00 - **Amatrice Configno(GPRIX)** 36ª edizione Amatrice (RI) - 8.500 mt
24/08/2013 sab,18.00 - **Circeo National Park Trail Race 5ª edizione** Sabaudia (LT) - 11.000 mt
25/08/2013 dom,18.00 - **L'Arrampicata di Tolfa 15ª edizione** Tolfa (RM) -8.850 mt
01/09/2013 dom,10.00 - **Trofeo delle Sette Contrade 14ª 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,09,30 - **Blood Runner 12ª edizione(GPRIX)** Gianicolo - Roma (RM) - 10.000 mt
21/09/2013 sab,08.00 - **Staffetta 12 x 1 ora 18ª edizione** Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM)
22/09/2013 dom,09.00 - **Corsa delle Tre Ville** - Tivoli

TRIATHLON

Gli Orange al Triathlon Olimpico di Latina

di Giancarlo Di Bella, 06/07/2013



Fabrizio, Giancarlo e Gigi (foto di Gianluigi Martinelli)

Carissimi Amici Lettori Cari Amici Orange,

oggi ancora una volta siamo stati protagonisti di una strepitosa giornata in Quel di Latina, dove si è svolta una gara di Triathlon su Distanza Olimpica.

Dunque...è andata così:

Qualche giorno fa con **il nostro Atleta nonché Tecnico Sociale Fabrizio La Pera** ci mettiamo d'accordo per arrivare in zona gara in treno.

Come al solito la sera prima preparo tutto l'occorrente per la Gara:

- rivedere il mezzo Bici
- preparare scarpe per la Frazione di corsa
- preparare le scarpe per la Frazione in bici
- un'asciugamano
- Body da triathlon
- Muta
- occhiali

Arrivato all'appuntamento a Termini io e La Pera partiamo, carichiamo la bici in treno ed in meno di un'ora siamo a Latina.

Purtroppo Il lido di Latina è a 20 km dalla Stazione! Per cui abbiamo fatto un'ottimo riscaldamento Pre Gara!

Arrivati in zona cambio il buon **Gigi Martinelli e sua Moglie** ci fanno trovare già i pettorali ed in un'attimo siamo pronti a partire!

La Prima Frazione: 1500 metri

A parte la distanza la difficoltà è stato il giro di Boa uscendo dall'acqua e rientrare è stato bè un po' difficile....

Parte Bike:

Qui sono stati 40 Km piatti veloci con qualche falsopiano breve

Parte Run:

Parte non facile con 10km ed oltre di saliscendi praticamente sotto un sole cocente!!!

Nonostante tutto abbiamo dato il meglio di noi stessi come sempre.

Il Premio Finale? Un Bellissimo e buonissimo piatto di Gnocchi. in compagnia di Gigi Martinelli Signora Bruna ed altri Triatleti che hanno partecipato alla gara.

Ben Carichi dopo le premiazioni, io e la Pera ci dirigiamo in Bici alla stazione 20 km finali tranquilli, con l'ausilio del Buon Martinelli che si è fatto trovare in Stazione per ridarci le borse preventivamente portate in macchina.

È stata una giornata splendida ragazzi....

Complimenti vivissimi ancora a Tutti.

Aquathlon del Muretto

di Lorenzo Bianchi, 16/07/2013



Lago di Bolsena, Montefiascone con Fabrizio La Pera partiamo da Roma per sperimentarci in questa nuova disciplina, figlia del Triathlon, ma orfana della frazione in bici.

Luogo meraviglioso con la pace del lago e la giusta calura estiva, tanti turisti sulle rive per trascorrere una domenica di relax. Arrivati al punto di ritrovo ritiriamo il pacco gara (pettorale e cuffia), ci dirigiamo in zona cambio e **posizioniamo il necessario per le transizioni run-swim e swim-run.**

Arco di partenza, prima frazione di **corsa molto tirata per 2,5 km** poi zona cambio, via scarpe e pettorale, **si indossano cuffia ed occhialini ed un bel tuffo** nell'acqua con tutto intorno il pubblico ad incitare e ad osservare questa spettacolare disciplina.

Si nuota per 1.000 metri con una spettacolare **uscita dall'acqua e via verso il secondo giro di nuoto** per poi tornare in **zona cambio, stavolta via cuffia ed occhialini e di nuovo scarpe per correre** e...ops ho dimenticato il pettorale!!! Torno indietro, indosso il pettorale ed affronto a tutta i 2,5 km di corsa per concludere la gara.

Aquathlon classico, disciplina divertente e stimolante da affrontare tutta in apnea vista la sua velocità.

Sicuramente una bellissima esperienza da ripetere soprattutto con l'ottima compagnia di Fabrizio, inoltre **al mio esordio Orange in multi disciplina ho conquistato il terzo posto di categoria...** Un ottimo modo per festeggiare il mio - esimo compleanno!

Triathlon Lago Del Salto: Una Gara Atipica....

di Giancarlo Di Bella, 29/07/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici Orange,

in data 27 Luglio io ed i miei infaticabili amici, abbiamo avuto l'opportunità di gareggiare in una gara di Triathlon molto dura per vari motivi. Innanzi tutto la distanza:

- 1,8 km di Nuoto
- 58 km di bike
- 13 km Run

Un **Over Olimpico Tappa del Circuito Forhans.**

Una parte in Bike c'è da dire durissima molto tecnica con asfalto sconnesso e con molte curve un bel po' di salita a rendere il tutto molto duro ragazzi...

E poi la partenza alle due del pomeriggio con un caldo a dir poco asfissiante....

Dunque dopo avere preso tutto l'occorrente per la gara ovvero:

- la muta che fortunatamente non è servita vista la temperatura.
- il body da triathlon
- occhiali per il nuoto

- scarpe per la bike e scarpe Running
- la nostra bike in ordine!!!

Mi vedo all'appuntamento con i coordinatori di tutto ciò ovvero **Giulio Fazio, Paola Saitta il nostro mitico Tecnico La Pera, Dario Vaccaro uno dei nostri atleti di punta insieme a Fabrizio Dolce, Marco Accardo e Mario Sassi.**

Ci mettiamo in viaggio e per strada prendiamo il nostro staffettista **Andrea Mancini.**

Arriviamo sul posto...praticamente siamo uno squadrone!!

Abbiamo diversi di noi che affronteranno la gara singolarmente e due staffette!!!

Dopo avere sistemato la zona cambio arriva il fischio dell'arbitro si parte....

Posso garantirvi: è stata lunga e dura.... siamo arrivati tutti!!!

Abbiamo dato il meglio di noi stessi abbiamo fatto tutti una grande prestazione!

Da oggi segniamo questa data: abbiamo preso coscienza di esserci di essere forti possiamo migliorare possiamo farcela.

Un caro saluto a tutti....anche a quelli che non ricordo....

Forza Orange!!

Il Triathlon adesso è anche Nostro!!!

Giancarlo

SOCIETA'

Notizie

Ritorna il..... mercatino delle felicità!!!!

di Anna Maria Ciani, 07/07/2013



Buongiorno a tutti,

vi scrivo per ricordarvi che a settembre, il 22, ritorna l'appuntamento con il

Mercatino della Solidarietà

e per la buona riuscita abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti voi; è un'iniziativa che sta andando sempre meglio,

La gente ritorna da noi ed apprezza i nostri scopi benefici; tra una corsa e l'altra o tra una nuotata e l'altra vediamo di riuscire a trovare un po' di tempo per rovistare negli armadi, nelle cantine e nelle soffitte per accantonare ciò che non usiamo più o che non abbiamo mai usato, dagli abiti, agli oggetti, ai soprammobili, ai regali mai utilizzati, vecchi dischi, peluches, libri, (quelli per bambini che abbiamo portato la volta scorsa, sono andati molto bene!);.

I proventi sono destinati a famiglie in difficoltà segnalate da voi, gli importi che si ottengono non sono alti ma sufficienti per pagare una retta univertaria, la mensa scolastica, libri scolastici...c'è chi l'ha chiesto!

Per raggiungere gli scopi c'è da organizzarsi per tempo, quindi ... al lavoro!

Grazie a tutti in ogni caso! Anna Maria

2° Criterium Trail

di Graziano Meneguzzo, 08/07/2013



Con il Trail del Monte Soratte il **2° Criterium Trail Podistica Solidarietà** passa il giro di boa con 18 gare portate a termine da ben **87 orange**, per un totale di **430km** e un dislivello positivo di circa **15000m** !

La partecipazione è molto buona e in tanti si stanno avvicinando con passione al mondo della corsa in natura.

Qui di seguito le classifiche del 2° Criterium Trail Podistica solidarietà

Classifica aggiornata al 08/07/2013

A - numero gare trail (apri classifica)

B - km trail corsi (apri classifica)

C - profilo altimetrico cumulato in ogni gara (apri classifica)

Il **calendario Criterium Trail** aggiornato è come sempre disponibile in [questa pagina](#).

Prossimi appuntamenti

Nel mese di Luglio segnaliamo il **Woman in Trail** (14/7) di cui potete leggere un dettagliato avviso [qui](#) .

A seguire il **Trail delle Rocche** (21/7) per gli amanti del km verticale, nel parco regionale del Velino Sirente e con partenza da Rocca di Cambio (comune più alto dell'Appennino 1394m). Un percorso di circa 13km che inizia subito molto ripido per portare i concorrenti sulla vetta del Monte Cagno a 2173m da cui sono visibili la catena del Gran Sasso, della Maiella e del Monte Sirente. La gara prosegue poi lungo dei saliscendi che riportano a Rocca di Cambio. Infine Luglio si chiude con l'**Ecotrail di Celano** (28/7), che offre due percorsi uno da 43k con 2500m di dislivello positivo e un percorso ridotto di 20km e 1600m di dislivello positivo. Potete trovare tutte le informazioni relative al Trail di Celano (traccia gps, altimetrie, regolamento) sul sito ufficiale della gara www.grupposportivocelano.it

Notizie dal mondo Trail : campionato mondiale di Ultra Trail

Il 6 Luglio scorso ad Anglesey si è tenuto il campionato mondiale di Ultra Trail (<http://worldtrailwales2013.org/>)

La gara si è svolta su un percorso di circa 15 km da ripetere 5 volte, per un totale di 77km. Tra gli uomini il primo è stato il britannico Ricky Lightfoot mentre il primo degli italiani è stato Matteo Pignoni, undicesimo.

Ottimo risultato per la squadra italiana di trail femminile. Tra le donne eccellente prestazione della italiana **Maria Chiara Parigi** (vincitrice anche della ultima edizione della Ecomaratona dei Monti Cimini del nostro Criterium Trail) che guadagna la medaglia di bronzo arrivando terza dietro le due francesi Nathalie Mauclair e Aurelia Truel. La prestazione complessiva delle donne ha inoltre portato la **squadra femminile italiana** sul secondo gradino del podio per una meritata medaglia di argento, bravissime!

Buon divertimento con le prossime gare in natura!

Nuova iniziativa della Scuola Orange di Atletica!

di Fulvio Di Benedetto, 21/07/2013



Andrea Capasso e David Kevorkian

Cari amici podisti solidali

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

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

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

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

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

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

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

Opportunità che potremmo prendere in considerazione.

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

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

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

Per informazioni scrivere alla podistica.solidarietà@virgilio.it

oppure al sottoscritto fulvio.dibenedetto@libero.it

Prima della Corsa - (Considerazioni oltre i carboidrati)

di Roberto Lombardi, 26/07/2013



Quando leggerete queste righe, immagino che la gara di **Campotosto** sarà già conclusa e ci sarà chi farà un resoconto di quanto tutto sia stato bello, divertente, faticoso, ma come anche sia stato fonte di grande soddisfazione, alla fine.

Sarò nel gruppo dei partecipanti e questo mi dà già una grande gioia.

Vedere i compagni di squadra è sempre un'emozione.

Ma sto scrivendo alla vigilia della gara intorno a questo lago a due passi dall'**Aquila**. E vi domanderete perchè.

Tutti diranno: prima di una gara solo riposo, carboidrati e quattro risate. Per me non è mai così. Agli elementi necessari per portare a termine la competizione ne aggiungo sempre uno. Il fattore più profondo. L'anima che pregusta già il calvario e l'estasi della fatica. Visualizzo percorso, difficoltà e con le viscere sono già lì.

Solo. Per me più che l'attesa della corsa, **c'è la corsa dell'attesa**.

Un travaglio interiore dove tutte le paure vanno sconfitte, tutte le difficoltà già superate e si deve formare con le ore che precedono la gara un io indistruttibile, che qualunque cosa trovi abbia solo il traguardo come scopo.

Non è esaltazione. E' rispetto per una disciplina.

Questo non vuol dire non essere più che cortesi con gli altri partecipanti, leali nel percorso e presenti nella gratitudine verso chi ha organizzato la gara.

E' qualcosa in più.

E' una preparazione mentale, spesso e preferibilmente fatta in completa solitudine, anche usando vari tipi di meditazione. Una preparazione che termina solo nel momento dello sparo iniziale e del faticoso momento in cui il tempo viene scandito da un cronometro.

Fino agli ultimi secondi prima di partire come un cavallo, il cavallo ancestrale sopito dentro di noi, continuo, irrequieto, a visualizzare strada, paesaggi, gambe e pancia dolenti, fantasmi e voli di vittoria. Un magnifico lavoro interno!

E poi tutto diventa facile, gratuito, nobile e semplicemente indescrivibile: siamo in gara, tutti insieme, come nella vita. **Siamo vivi più che mai**.

Come quella canzone dei Simple Minds : **"Alive and Kicking"** -Vivi e scalcianti! Forma idiomatica inglese che sintetizza l'estrema vitalità.

Il grande regista **Jodorowsky** diceva in un suo aforisma riferito ad un' amante qualcosa come **"Non arrivare, ti prego! Il mio piacere è aspettarti."**

L'attesa della corsa per me è già la corsa, con tutto quello che comporta...

E abbiate pazienza con questo corridore romantico!

Roberto Lombardi

Correre o camminare nello spazio e nel tempo con le proprie gambe

di Daniela Paciotti, 09/08/2013



La 'Paciotta', Prima Assoluta di tutti quelli che non hanno avuto il coraggio di partire!!!

Lo spunto per queste considerazioni mi sono nate leggendo su Facebook un articolo in cui si parlava di **ultramaratone** e di come il tempo **"giusto"** per percorrerle fosse **identificabile in un triplo del tempo della maratona**.

Fin qui mi ci potrei immergere, in fin dei conti io, che nelle mie tre maratone ho oscillato tra 5h30' e 5h54' in un **Passatore**, potrei considerarmi soddisfatta a finirla entro le 18 ore (ammesso che il mio fisico me lo permettesse e mi supportasse).

Ma quello che mi aveva colpito nell'articolo era il fatto che lo scrivente avesse "demotivato" altamente un atleta da 3h15' nella maratona che aveva portato a termine la sua prima (forse ultima) 100 km in meno di 12 h! Secondo lui avrebbe dovuto finirla sotto le 10 h!

Ho cominciato così a fare considerazioni sul mio personale percorso podistico.

Il mio percorso atletico mi ha insegnato a usare molti passi di cammino e di corsa, non mi spaventa quasi nulla, forse un po' più le salite, ma difficilmente mi fermo.

Qualcuno (**i miei fans**) mi dicono **"mitica"** e devo dire che un po' mi ci sento, non tanto per i tempi di percorrenza delle gare, perché chiaramente sono sempre tra gli ultimi, quanto per la capacità di esserci e di finire il percorso che mi sono prefissata.

Nelle mie ultime posizioni mi considero una privilegiata.

Posso guardare i top e i tap con identico distacco e magari divertirmi un po' a studiare o prendere in giro mentalmente le varie andature: eh sì, perché anche i più bravi spesso peccano nell'andatura, solo che nei top si ammira il tempo, mentre nei tap, si nota un po' tutto dal piede di appoggio alla cellulite alla pancetta... infatti io sono molto notata!

Negli ultimi mesi, in un percorso un po' intimista e anche introspettivo mi sono spostata, salvo qualche rara e "solidale" eccezione, verso i trail, diurni e notturni, spingendomi in competizioni soprattutto con me stessa. Un po' temeraria all'inizio, chiedendo informazioni soprattutto agli esperti di trail, Graziano e Cristina e Patrizia, informandomi sulla difficoltà (che è pur sempre personale) ma soprattutto sul la "spada di DAMOCLE di tutti gli ultimi: IL TEMPO MASSIMO.

In verità non ho trovato un organizzatore che non affermasse che "tutti sarebbero stati seguiti ed aspettati", pur di far iscrivere un numero maggiore di atleti e, a onor del vero sono stata seguita in quasi tutte le gare, magari con un po' di "inviti al ritiro" sempre molto garbati, qualche volta finendo fuori strada per qualche centinaio di metri a causa del ritiro degli addetti: loro sì sono ritirati, ma io Mai!

Certo a volte ho dovuto segnalare io il mio tempo, visto che all'arrivo si erano chiusi tutti i giochi e anche i cronometristi erano spariti, ma che importa? Nella vita come nei percorsi, l'importante è arrivare e soprattutto senza farsi male.

Quando mi dicono sorridendo che sono arrivata ultima, mi piace affermare che non lo sono, anzi sono la **"Prima Assoluta di tutti quelli che non hanno avuto il coraggio di partire"** e, se ci penso, sono molti di più di quelli che sono arrivati prima di me!

Ecco perché, a ben vedere non è vero che non faccia più gare, ci sono i miei km sofferti, in mezzo ai boschi, sulle rocce, nell'acqua, in salite e discese, con un lucina in testa nella notte o con un sole cocente e intenso, ci sono corse e prestazioni in pista, ci sono camminate e marcia, corse e fitwalking, ci sono le difficoltà di un peso non propriamente perfetto e di un'età che dopo i 50-55 ti insegna a non strafare e giorno dopo giorno ti rallenta un pochino di più nel fisico, nonostante i messaggi della mente.

Ecco perché voglio condividere con tutti gli amici solidali che mi conoscono, la meravigliosa sensazione di appartenenza alla natura correndo in un bosco, magari di notte e illuminato da centinaia di lucciole, salendo affannata aiutandomi anche con le mani su percorsi semirocciosi, o scivolando in mezzo al fango o su sassi impietosi e sdruciolevoli, oppure entrare nell'acqua con tutte le scarpe...

Ma soprattutto voglio condividere con voi la voglia di **"esserci" indipendentemente dalla qualità della mia prestazione, soprattutto come invito agli ultimi ad avere coraggio di mettersi in "corsa" senza aver paura di una cattiva prestazione, ma solo con il coraggio di osare...**

Dimenticare è bene, Condividere è meglio...

di Paolo Baffigi, 09/08/2013



"ma posso tornare a correre?" "per me, anche domani!"

Questa frase risale **alle ore 23 circa del 4 febbraio 2012**, all'interno di una sala operatoria tra un paziente ed un cardiocirurgo; **il paziente in questione era, ahimè, il sottoscritto** e, no, ero su un set cinematografico, l'attore proprio non lo so fare!

La frase di per se, in quel momento fu fin troppo ottimista, ciò nonostante non ha mai abbandonato la mia testa, per quanto...

Sono passati quasi 18 mesi da quella terribile data e, per aiutare la memoria di tutti, il 4 febbraio 2012 è quando a Roma ci fu la copiosa nevicata durante la notte, quando l'allora sindaco Alemanno voleva chiamare l'esercito!

Molti di voi ricorderanno le 3 parole (Corsa, Controllo e Cuore) che scrissi allora, quasi a caldo, senza sapere, fortunatamente, ciò a cui stavo andando incontro, un percorso lungo e tortuoso che non ha escluso depressione, tristezza, sconforto, malinconia, frustrazione, vergogna, sfiducia, e chi più ne ha più ne metta.

No, non sto esagerando, pare che tali situazioni siano la norma dei post-infartuati e, se è vero che l'allenamento aveva lavorato a mio favore durante l'episodio (evitando danni più gravi), mi sarei aspettato una vita ben diversa a posteriori, proprio grazie alla stessa preparazione atletica che, invece, non può bastare mai, specialmente dopo tali avvenimenti.

La "lotta" inizia da subito, soprattutto con la tua testa, che non riesce così facilmente a stare al passo con il fisico cambiato improvvisamente; inoltre, vieni immerso, tuo malgrado, in qualcosa di cui non sai assolutamente nulla o poco, arrivano nuovissimi vocaboli (come "NSTEMI" e "TROPONINA") e concetti da comprendere ed elaborare, per voler sopravvivere all'agrovigliata "giungla medica" che tuo malgrado è costretta a prenderti in carico, con tutte le sue macchie e virtù allo stesso tempo.

Vorresti resettare tutto, ma non c'è né il tasto "rewind" né il tasto "fast forward", devi solo decidere, "play" o "stop"!

È difficile! "Stop" è vicino, comodo, elementare, quasi comprensibile e non vi nascondo che mi ha tentato in continuazione come un angelo delle tenebre che ti ripete all'infinito "ma chi te lo fa fare, molla tutto e...chisseneffrega".

Ma a me piace troppo giocare, e in qualche modo riesco sempre a schiacciare questo tribolato "Play".

I medici fanno la loro parte; ne ho incontrati diversi, anche con curricula blasonati e, come per ogni novità che si rispetti (novità per me), c'è bisogno di trovare l'importante e giusto punto di equilibrio, senza fermarsi al primo commento negativo che, detto da loro, più di ogni altra frase ti arriva in pancia come un treno ad alta velocità.

Anche qui è faticoso, ma era stato proprio uno di loro a dire "per me anche domani!", quindi la categoria non doveva essere poi tutta contro di me come sembrava, oppure no?

E` comunque un importante percorso ad ostacoli, si inciampa spesso, ci si lamenta per il dolore, si fa fatica a rialzarsi e poi, lentamente, si riparte, per ripetere lo stesso ciclo poco dopo; su e giù, alti e bassi, euforia e depressione, in pratica il "normale" cammino della vita ma con l'aggravante di non essere più sicuro di nulla, tremare ad ogni minimo mal di unghie, avere il dubbio continuo di poter mai riuscire a ritornare come prima che tutto ciò accadesse.

Ad un certo punto sento un forte peso (non solo mentale); ho assolutamente bisogno di un "urlo", di uno "scatto", di una conversione a "U" della vita, che mi possa far mettere a fuoco un reale obiettivo, un qualcosa su cui puntare la mia concentrazione e le mie ultime energie residue, qualcosa che possa anche coinvolgere il mio orgoglio personale come uomo e come padre; dopo 7 mesi dall'accaduto e quasi 15 anni di "disastri gastronomici" che, non solo mi avevano appesantito più di 20 kg. ma erano andati a pregiudicare seriamente la mia salute, decido di ripartire da una dieta alimentare che possa riportare la mia testa su binari equilibrati, oltre, naturalmente, ad alleggerirmi il più possibile. Con il fondamentale aiuto di un nutrizionista, inizio il cammino e, ad oggi, dopo quasi 11 mesi di proporzioni e moderazioni, peso 15 kg in meno e soprattutto mi alimento in maniera molto più sana e corretta, base fondamentale per la salute di ognuno.

Certo, gli ostacoli non finiscono all'improvviso (anzi), ma sul piatto della bilancia iniziano ad esserci anche piccole soddisfazioni che aiutano l'intera "macchina" nella ripresa, molto lenta ma costante; i continui esami medici iniziano pian piano a migliorare, corroborando la mia fiducia e, soprattutto la mia speranza di tornare, non solo a correre, ma a vivere!

Mi sono dilungato tantissimo; tante parole superflue per arrivare a dirvi che **lo scorso 25 giugno, dopo quasi 1 anno e mezzo, sono riuscito ad ottenere nuovamente il certificato medico agonistico per l'atletica leggera!** Potete immaginare la mia personale soddisfazione dopo aver visto colori scuri del corpo e della mente.

Come raccontavo a Pino, è l'unica occasione in cui mi auguro di restare disoccupato, ma la mia esperienza avrà veramente un senso se mai potrò essere d'aiuto a chi, sfortunatamente, dovesse affrontare lo stesso arduo percorso; credo che non ci sia nulla di più confortevole di chi, in momenti di difficoltà, possa capire i tuoi stati d'animo per averli già vissuti, testimoniando, oltre alle fatiche, la riconquista a pieno titolo della propria vita.

Mando a tutti un fortissimo abbraccio arancione, non vedo l'ora di poterlo fare personalmente alla primissima occasione in cui ci rivedremo.

Paolo

XIV^ Edizione dei Campionati del Mondo di Atletica Leggera - Mosca 10 - 18 agosto 2013

di Stefano Severoni, 19/08/2013



Si sono svolti a Mosca dal 10 al 18 agosto i Campionati del Mondo di atletica leggera.

Questa XIV edizione si mostra assai interessante, raccogliendo il maggior numero di nazioni partecipanti ad una rassegna internazionale in una singola sede: 206, rappresentati da 1974 atleti (record anche in questo caso). Ma i moscoviti sembrano poco disposti a trascorrere qualche ora nel **Luzhniki Stadium**, con la sua pista color azzurro: soprattutto in mattinata lo stadio è quasi vuoto.

La formazione allestita dal DT **Massimo Magnani** è composta da **57 azzurri: 31 uomini e 26 donne**. Gli atleti azzurri hanno apposte le lettere "PM" sulla loro divisa. «**Pietro Mennea ha contrassegnato un'epoca con i suoi successi, ed il suo esempio è di straordinaria attualità**» ha commentato il presidente FIDAL Alfio Giomi la decisione presa dal Consiglio federale dopo il decesso del campione siculo.

Finora non c'è stata una nazione che abbia monopolizzato la scena.

Alcuni campioni si sono confermati nei loro livelli di eccellenza, come il giamaicano Usain Bolt (100 m uomini), la colombiana Catherine Ibarguen (salto triplo donne), l'etiope Tirunesh Dibaba (10'000 m donne).

Per i colori azzurri un solo podio, ma degno di rilievo, soprattutto per come è stato raggiunto. Nella prova più lunga femminile, la maratona (km 42,195), nella prima giornata di sabato 10 è stata protagonista sin dagli inizi l'alessandrina **Valeria Straneo**, 35 anni, già 8a ai Giochi olimpici di Londra 2012. Ha corso decisa e regolare in testa fino al 40° km. Qui è stata superata dalla più titolata keniota Edna Kiplagat, che ha poi chiuso la prova in 2h25'44". Argento per l'italiana (2h25'58") e bronzo per la giapponese K. Fukushi (2h27'45"): Di rilievo il sesto posto dell'altra azzurra Emma Quaglia (2h34'16"), con la quale la Straneo ha condiviso gli allenamenti nell'ultima parte della preparazione.

Nella giornata di **sabato 10** si è corsa la finale dei 10000 m maschili (senza turni di qualificazione). Era il britannico **Mohammed Farah** di origini somale, campione olimpico a Londra 2012, a sferrare l'attacco risolutivo ai 450 m dal traguardo, con un ultimo giro in 55"5, lui che in precedenza era riuscito a correre i 1'500 m in 3'28'81 a Montecarlo. Il britannico ha tagliato il traguardo in 27'21'71 davanti all'etiopio I. Jeilan (27'22'23") ed al keniota P. Tanui (27'22'61). Farah è allenato da Alberto Salazar in Oregon: «Alberto è un grande e da tutto il gruppo sta tirando fuori il meglio. Ma è proprio il gruppo il segreto. Ho compagni come Rupp che in allenamento mi aiutano molto, mi permettano di dare qualcosa di più». Insomma l'atletica leggera è molto di più che uno sport individuale. Più fattori contribuiscono al successo.

Domenica 11, seconda giornata, si è conclusa la **gara del decathlon maschile**, iniziata il giorno prima, con la prova dei 1'500 m (quasi quattro giri di pista, dopo ore di gare): ben trentaquattro atleti nella classifica finale. **Ashton Eaton**, già campione olimpico, si è confermato vero superman, vincendo con 8'809 punti. Lo statunitense ha preceduto nella classica complessiva delle dieci prove il tedesco Schrader (8'670 punti) ed il canadese Daman Warner (8'512 punti). Con quest'alloro l'USA ha vinto sette volte in quattordici edizioni mondiali la prova del decathlon uomini. Se la gara si è mostrata spettacolare, c'è però da essere concordi con quanto ha sentenziato Eaton: lo stadio Luzhniki «è splendido. Però non c'è nessuno». A lui si uniscono le parole di Christina Schwanitz, argento nel lancio del peso donne: «Solo cinque persone e tre cani hanno assistito alla mia premiazione».

Nella giornata di domenica 11, **la Russia ha vinto la prima medaglia d'oro** di questi Mondiali moscoviti con il 20enne **Alexander Ivanov**, sui **20 km di marcia**. Il suo tempo 1h20'58", ovvero una media poco più lenta dei 4' al km, in una gara in cui più che il crono conta il piazzamento finale. I giudici hanno fatto la loro parte, squalificando il cinese Wang, in testa nella prima parte, ed anche il guatemalteco Barrondo, a 3 km dal traguardo (ginocchio sbloccato), mentre era poco distante dal primo. Per i colori italiani una giornata lontana dai fasti moscoviti di Maurizio Damilano: Giupponi era quattordicesimo (1h23'27"), Rubino ventottesimo (1h25'42") e Tontodonati quarantaduesimo (1h29'26"); l'azzurro accusava anche un leggero malore appena tagliato il traguardo.

Altra prova attesa era quella dei **100 m maschili di domenica 11**. La pioggia battente non è riuscita a frenare il "fenomeno" **Usain Bolt**. Il giamaicano, ha vendicato Daegu, dove nel 2011 fu squalificato. Qui ha segnato un buon 9'77" e confessato: «Volevo il titolo, non il record». Argento per lo statunitense Justin Gatlin (9'85"), che aveva battuto Bolt a giugno al Golden Gala a Roma. La Giamaica si conferma così superpotenza della velocità, piazzando ben quattro uomini nei primi cinque: terzo Carter (9'95"), quarto Bailey-Cole (9'98"), quinto Ashmeade (9'98"), il più rapido a muoversi dai blocchi di partenza. Finora ai Mondiali Usain ha vinto sei ori e due argenti. Lo attendono la staffetta 4x100 m ed i 200 m. Bolt confessava: «Vorrei essere il primo a scendere sotto i 19"». Il giamaicano si è mostrato "umano", con meno gesti da divo. Nel pre-gara, quando ha compreso che avrebbe dovuto correre sotto la pioggia, Bolt ha conservato la calma, ha sorriso e scherzato, mimando, sulla linea di partenza, prima di chinarsi sui blocchi, il gesto di chi è costretto ad aprire l'ombrello.

Nella **terza giornata di lunedì 12**, per i colori azzurri da segnalare la prova dell'italiano **Nicola Vizzoni**, nel lancio del disco uomini di Il colosso di Pietrasanta, quarantenne, capitano azzurro, alla seconda prova, con m 77,61 ha centrato un onorevole settimo posto. Oro al giovane ed emergente polacco Pawel Fajdek, che ha vinto con la misura di m 81,97, mondiale stagionale.

Nella **quarta giornata di martedì 13**, alle ore 7.35 italiane (9.35 locali) è partita la gara dei 20 km marcia donne. Oro ed argento alla Russia. La campionessa olimpica di Londra e primatista del mondo, **Elena Lashamnova** si è confermata al vertice di questa classica disciplina di resistenza, vincendo con 1h27'08". Ad un chilometro e mezzo dal traguardo ha staccato la connazionale Anisya Kiridiapkyra (1h27'11"), terza al mondiale di Daegu, che qui termina seconda con 1h27'11". Bronzo alla cinese Hong Liu (1h28'10"). Ottimo il comportamento delle tre azzurre in gara: la piemontese Elisa Rigaud è stata protagonista sin dalla partenza. Al traguardo ha colto un positivo quinto posto con 1h28'41". Eleonora Anna Giorgi ed Antonella Palmisano sono rispettivamente decima (1h30'01") e tredicesima (1h30'50", primato personale). Il movimento della marcia femminile italiana si mostra vivace.

La **quinta giornata di mercoledì 14** è stata un po' anomala, con gare solo nella mattinata ed un'unica finale, la **50 km di marcia uomini, la più lunga del programma**. Il successo **all'irlandese Robert Hefferman**, 35enne. Per lui il coronamento di una lunga carriera: qui ha vinto e strameritato di vincere, pur ricevendo un ammonimento dei giudici, che non hanno guardato in faccia nessuno in questi brillanti Mondiali moscoviti. Nato il 28 febbraio 1968, irlandese purosangue, nella gara di Mosca si è notato che ha sudato pochissimo, correndo in estremo equilibrio, al massimo delle sue energie, bagnandosi ai ristori il minimo indispensabile, segno di efficiente condizione fisica e fisiologica. Buono il suo tempo

3h37'56" (3h34'14" il record mondiale). Hefferman ha scalato i vertici mondiali dall'anno 2000, con un sesto posto ai Mondiali di Osaka 2007, un quarto posto a Londra 2012, e solamente ottavo a Pechino 2008, ove era molto atteso.

Argento al giovane 21enne russo Mikhal Ryzhon, di corporatura più massiccia rispetto all'irlandese Ha chiuso in 3h38'58", ossia a poco più di un minuto dal vincitore. Ryzhon è così destinato ad essere protagonista nella marcia nei prossimi anni, già a partire dagli Europei del prossimo anno.

La prova moscovita dell'irlandese ha mostrato ancora che anche chi non è più giovanissimo può ancora dire qualcosa d'importante nell'atletica leggera.

Ma la gara che ha prestato maggiore spettacolo è stata quella del salto in alto uomini di giovedì 15, sesta giornata. Ha vinto l'ucraino Bohdan Bondarenko, che dopo aver superato m 2,41, ha tentato il record del mondo con m 2,46: ha fallito, ma il secondo tentativo non è stato lontano dal successo.

Altra gara da ricordare della **sesta giornata di Ferragosto**, quella dei **3000 m siepi uomini**. Il **keniota Ezekeil Kemboi** ha centrato il Grande Slam, dopo i successi consecutivi ai Mondiali di Berlino 2009, Daegu 2011 ed alle Olimpiadi di Londra 2012. Kemboi ha piazzato lo spunto irresistibile a 200 m dall'arrivo, vincendo in 8'06"01 davanti all'altro keniota Coneslus Kipruto (8'06"37), giovanissimo ed in progresso nel 2013. Bronzo al francese primatista d'Europa Mahiedine Mekhissi-Benabbad (8'07"86). La prova delle siepi uomini da anni è nel segno dell'Africa, come anche la maratona, prevista per la giornata di sabato 17 agosto, ottava e penultima di gara.

Ed ecco i risultati delle varie discipline e il medagliere:

Risultati e Medagliere Mosca 2013

STEFANO SEVERONI

La Staffetta della Transumanza - 120 Km da Anzio a Jenne

di Elisa Tempestini, 28/08/2013



È nato tutto un po' per caso... una mattina di luglio dopo un'allenamento alla Campana e una nuotata in piscina ad Anzio, **Elisa** mi dice che sta organizzando una **staffetta di 120km. con partenza da Anzio verso Jenne** per rievocare una vecchia tradizione, quella della **Transumanza organizzata da anni Carlo Perica**.

Visto il mio interesse alla storia e la mia predisposizione alla corsa su lunghe distanze, mi invita a partecipare, io mi sento onorata dell'invito ed accetto molto volentieri.

Ok ci siamo tutto è pronto, appuntamento martedì 13 luglio ore 8:00 in via Jenne alla località **Falasche ad Anzio**, sotto l'organizzazione tecnico di Ivano Caronti.

Io sono gasatissima ma allo stesso tempo mi sento un po' fuori dal gruppo, conosco bene solo Elisa ed altre tre persone con il quale ho fatto qualche allenamento, Gigi, Mara e Massimo. Ma so che piano piano **l'imbarazzo passerà appena cominceremo a fare ciò che tutti noi Amiamo, semplicemente Correre!**

Il gruppo è vario, c'è chi viene da Nettuno, chi da Anzio, chi da Aprilia, chi da Ciampino... Elisa consegna le **canotte** fatte fare apposta per l'occasione, sono bellissime **di colore Arancio**. Anche se con un po' in ritardo, a causa foto di rito si parte, con al seguito il pullman e una macchina di supporto guidata dalla moglie di uno staffettista, e di **Antonio Volpe** responsabile e organizzatore della Transumanza.

Si decide di fare tratti di 5km. dove il pullman si ferma per dare la possibilità di fare i cambi anche se non sarà obbligatorio fermarsi. Io vorrei subito correre, sono impaziente (come al solito) ma aspetto il secondo turno.

Ogni sosta è una festa, c'è chi aspetta di dare il cambio ai compagni per sentirsi finalmente protagonista della giornata e chi è felice di aver contribuito a fare il suo tratto rinfrescandosi con una doccia di fortuna al volo, c'è chi come Elisa fa foto come un reporter professionista e subito le pubblica su Facebook.

Io do il mio contributo non rispettando i 5km. previsti, ma **aprofitto dell'occasione per fare un bel lungo di 24km.** nel tragitto i compagni si alternano e così ho avuto modo di conoscere un po' tutti.

All'ora più calda della giornata (intorno alle 14:00) inizia il tratto più duro... le salite! Lì tutti diamo il nostro contributo, comincia ad essere faticoso ma allo stesso tempo più entusiasmante perché il meraviglioso panorama del **Piglio** ci ripaga di tutto.

Prima di affrontare la salita finale per Jenne, troviamo una piscina naturale che ci rimette a nuovo i nostri muscoli e il nostro spirito, un fontanone di acqua gelida. È veramente una festa, si ride si scherza ci si racconta beh come avevo previsto siamo tutti diventati **Amici, per questo Amo questo sport.**

Ci siamo, manca davvero poco, poco più di un km. così scendiamo tutti dal pullman e dalla macchina e corriamo tutti insieme l'ultimo tratto che ci porta in piazza per sfilare davanti ai cittadini di Jenne.

È una grande festa dopo di noi arrivano i cavalieri con i loro cavalli, la loro Transumanza è durata 5 giorni.

Per noi salire sul palco, aver terminato questi 120km. e ricevere i complimenti ed i ringraziamenti degli organizzatori ci riempie di Orgoglio.

Il tutto è terminato con una cena in allegria offerta dal comune di Jenne in collaborazione con il Comune di Aprilia.

Personalmente ho vissuto una delle giornate più belle che abbia mai vissuto che porterò con me per sempre, anche perché mi ha dato l'opportunità di conoscere tante persone speciali.

Grazie Elisa e Grazie alla Transumanza, al prossimo anno!

Ultramaratoneta

Valeria Sortino

Resoconti

Maratona d'argento per la Straneo

di Salvatore Piccirillo, 10/08/2013



sabato 10 agosto 2013

MOSCA - Inizia bene per l'Italia il campionato del mondo di atletica in corso a Mosca. Nella maratona femminile la **37enne azzurra Valeria Straneo** si è piazzata al secondo posto, medaglia d'argento, dietro solo alla keniana Edna Kiplagat, campionessa in carica avendo vinto anche due anni fa a Daegu. Grandissima gara dell'azzurra che ha comandato il gruppo dall'inizio per oltre quaranta chilometri prima di essere superata dalla Kiplagat Sul podio anche la giapponese Fukushi, che soffia il bronzo alla conterranea Kizaki. Ottimo sesto posto per l'altra italiana in gara, Emma Quaglia.

"Non so cosa dire, mi sento un po' così...anche se adesso sono arrivata. Ho fatto la mia gara, mi sentivo benissimo e ci ho provato, come mi aveva detto la mia allenatrice Beatrice Brossa". L'azzurra Valeria Straneo, argento nella maratona donne, prima gara ad assegnare medaglie dei Mondiali di Mosca, intervistata dalla Rai esprime tutta la propria gioia con un'aria stralunata di chi ancora non ci crede. "Sì, mi ero detta che avrei fatto la mia gara e poi avrei visto - ripete la 37enne azzurra -. A un certo punto in gara mi sono girata e ho visto che non c'era nessuno. Mi sono detta che non era possibile, però ci ho creduto fino in fondo, anche se negli ultimi due chilometri non avevo più le gambe. La Kiplagat ha allungato, e non sono riuscita a starle dietro". "A una medaglia non credevo - aggiunge -, pensavo a un piazzamento tra le prime dieci. Quindi sono felicissima, questa è una medaglia mondiale, è un argento a cui do un grandissimo valore... Tre anni fa, nel 2010 (quando tornò a correre dopo l'asportazione della milza ndr), non avrei mai pensato di poter partecipare a un'Olimpiade o a un Mondiale e adesso sono qui. Il caldo? In gara mi sono bagnata moltissimo, e quindi non l'ho patito più di tanto". La Straneo l'anno scorso a Londra 2012 fu ottava, oggi ai Mondiali è 2/a, ma forse la sua maggiore vittoria è stata o l'essere riuscita a sconfiggere qualche anno fa una malattia genetica, la sferocitosi, patologia che determina la modifica dei globuli rossi e una stanchezza pressochè cronica. Fu necessario asportarle la milza, ma da allora, agonisticamente parlando, ha preso a volare. "Adesso ancora non ci credo - dice la piemontese ai microfoni Rai -, devo ancora realizzare ed entrare in questo sogno. Ringrazio tantissimo tutti quelli che sono dietro questo grande risultato, prima fra tutti la mia allenatrice Beatrice Brossa. E poi mio marito Manlio, che fa il 'mammo' e tiene i bimbi: per me è un grandissimo aiuto. E ancora la Fidal: ieri il presidente Giommi ha fatto un bellissimo discorso e oggi, mentre correvo, ci pensavo". Ma questa dell'atletica di Mosca 2013, con il nome di Pietro Mennea stampato sulle maglie, è un'Italia nuova? "Io sono in una posizione strana, perché all'inizio - risponde -, anche se sono un po' vecchietta. Spero di essere un esempio per gli altri".(fonte corriere dello sport.it)

SOLIDARIETA'

Spiragli di Luce alla Maratona

di Elisa Tempestini, 28/07/2013



Cari

amici,

dal 1 al 30 agosto, al parco Loricina di Nettuno (entrata Via Firenze), noi, un gruppo di giovani del territorio, abbiamo organizzato dei **LABORATORI ARTISTICI PER BAMBINI**.

I laboratori verranno attivati per tutto il mese di agosto, dal lunedì al venerdì dalle ore 16.30 alle ore 19.30. Il costo è minimo di 5 euro a bambino per tutto il mese (tessera associativa).

INCARTATI è un progetto costruito e ideato per venire incontro a diverse problematiche del territorio. Il progetto è rivolto ai **bambini dai 4 agli 11 anni**, con la partecipazione di ragazzi diversamente abili, già precedentemente formati dall'associazione Spiragli di Luce, che parteciperanno attivamente all'attività ludico-artistica .

Le attività :

realizzazione di carta a mano, pittura, creatività, ludoteca, ma anche yoga, musica, costruzione di strumenti musicali...

L'attività si prepone l'obbiettivo di sensibilizzare il bambino sul tema del riciclo per arrivare ad una maggiore consapevolezza della reale utilità del riutilizzo dei materiali di scarto. L'attività prevede la partecipazione attiva dei bambini all'attività di ricerca e la selezione del materiale di scarto, quindi all'idealizzazione e alla creazione di opere artistiche e strumenti musicali.

Altro tema su cui il progetto si basa, è la sensibilizzazione della cittadinanza al bene pubblico e agli spazi verdi della nostra città. E' importante mantenere uno spazio che ci appartiene con la cura e l'amore di una cosa preziosa. Il Parco Palatucci (ex Loricina) è uno dei pochi spazi verdi della nostra città, la sua posizione strategica lo rende adatto alla socializzazione, all'incontro, al gioco e all'integrazione. Uno degli obbiettivi è quindi quello di coinvolgere i cittadini, riappropriandosi dei spazi comuni e proprio i bambini, che attraverso il gioco, possono far accadere questa magia. Il parco Palatucci è uno dei parchi più belli, ma anche più malmessi, della cittadina. E' un parco di proprietà dei cittadini ma prima di tutto dei bambini.

SIETE TUTTI INVITATI A PARTECIPARE, GRANDI E PICCINI, e chiedo a voi, tutti, di aiutarci a diffondere la notizia.

il nostro sito web per seguirci e sapere di tutte le attività giornaliere è:

<http://progetto.incartati.tumblr.com/>

ci potete seguire anche su facebook :

<https://www.facebook.com/pages/Progetto-Incartati/493133370766236?fref=ts>

Le susine solidali

di Alessandra Vulterini, 30/07/2013



Quest'anno l'albero di susine goccia d'oro è impazzito! Dopo un'intensa fioritura non è stato fermato né dalla primavera piovosa né dall'inizio dell'estate ritardato. Senza contare le susine che abbiamo portato a tavola o "rubato" direttamente dall'albero ne abbiamo raccolti ben 81 chili (da notare che sono state pesate al netto di quelle rovinare e dei noccioli).

Ne sono venuti fuori circa **190 barattoli di marmellata** per le nostre iniziative di solidarietà, sono in sede nei vari formati piccoli, medi, grandi fino ad arrivare ai magnum e costano pochissimo.

L'albero respira l'aria di Roma ma per il resto il trattamento è, solo quando strettamente necessario, con prodotti autorizzati in agricoltura biologica. La marmellata è di luglio 2013 e tra la raccolta delle susine e il confezionamento della marmellata in barattolo sono passate al massimo 12 ore, nella maggior parte dei casi non più di due.

Buon pane e marmellata, crostate, ricotta e marmellata, torte.....

Sarebbe molto utile riportare i barattoli vuoti in sede in modo da averli per il prossimo anno!

A settembre vi aspettano in sede e saranno disponibili al nostro gazebo nelle varie gare alle quali parteciperemo.

Alessandra

Un altro giorno di Festa!!!

di Salvatore Piccirillo, 31/08/2013



Pensavamo sarebbe stata una giornata di difficoltà oggi alla Mensa della Caritas invece è stata una **vera "festa"**.

Ancora una volta un'**onda arancione** ha saputo trasformare quello che doveva essere un 31 agosto di sofferenza organizzativa, in una giornata piena di volontari sorridenti, disponibili, pimpanti.

Vedere un brontolone come Romano asciugare centinaia di vassoi con simpatica goliardia è forse la chiave di lettura migliore di questo sabato di volontariato.

Grazie di cuore per il tuo aiuto.

Ora che sappiamo che siamo una squadra bella mista e ben assortita anche quando corriamo verso chi è meno fortunato di noi, possiamo prendere l'impegno per coprire un sabato (credo l'ultimo di ogni mese) fino all'estate 2014.

Faremo in modo di organizzarci meglio, di dosare le forze come un bravo podista. Oggi molti di noi hanno portato con se (vista l'iniziale emergenza) un'amico, la moglie, un figlio. Eravamo tanti, ma eravamo veramente belli da vedere ve lo assicuro. Sorridenti, motivati, allegri, disponibili. **I responsabili Caritas si sono complimentati con noi: siamo uno dei pochi gruppi di volontari così uniti e simpaticamente "caciaroni".**

Bastano circa 20 persone per ogni sabato, quindi da adesso in poi a 20 chiuderemo le adesioni e in questo modo ruotando fra noi , e sperando che tutti proseguano questa "corsa", potremmo, senza difficoltà, fare un ottimo servizio per molti mesi.

Ci vediamo la prossima volta (28 settembre).

Buona corsa...

È sempre bello essere lì e donare sorrisi e parole a chi è solo con se stesso tutto il giorno, la mia unica preoccupazione è che forse , dico forse, qualcuno prende questo impegno un po' alla leggera nel senso che chi si "iscrive" alla gara poi deve esserci,perchè altrimenti si potrebbero creare vuoti difficili da poter colmare se i responsabili della Caritas dovessero contare solo su di noi,comunque noi ci siamo sorridenti e contenti... contaci sempre (tranne il sabato 26 ottobre perché il 27 partecipiamo alla Maratona di Venezia).

Comunque in caso andiamo il sabato prima ;)

Una forte stretta de mano

F&M

Grazie per il resoconto, sono contenta che sia andato tutto bene e che **abbiamo fatto il nostro meglio**;avevo visto che eravamo in tanti ma ero comunque preoccupata perché alle volte ci si iscrive ma poi si diserta, invece tutti puntuali!

Alla prossima ci sarò!

Con affetto

AM

Concordo in pieno con il tuo pensiero e ti ringrazio per le belle parole. **Quello che oggi era ben visibile nel nostro gruppo è il motivo per cui una lumaca pigra come me è felice di far parte della Podistica Solidarietà.** Conta pure su di me per le prossime iniziative. Sarò ben disponibile a dare una mano. Un caro saluto. Graziano

Sono io a ringraziare Voi per questa opportunità. **Vedere quanto le nostre quotidiane difficoltà perdano consistenza guardando chi sta peggio, è una possibilità che dovrebbero vivere tutti, soprattutto quelle persone che si lamentano di ciò che vivono.**

Ti posso assicurare fin d'ora che farò parte del "Gruppone Orange" ti darò conferma per l'incontro del 28 se riesco a spostare il mio corso a Carrara alla settimana successiva.

Sono intenzionata, se fosse possibile, a portare mia sorella, in pensione da pochi mesi e quindi con molto tempo a disposizione e con voglia di fare volontariato.

Noi ci vediamo alla prossima gara. Daniela

Ringrazio Voi per l'opportunità che ci date, è sempre una bella esperienza che ogni volta **ci fa riflettere sui tanti aspetti della vita.** Francesca

Per me e mia moglie è stata **una vera soddisfazione servire ed aiutare coloro che sono meno fortunati di noi.** Quindi daremo il nostro contributo anche il 28 e in qualsiasi momento c'è ne sia bisogno. Un saluto. Umberto

Innanzitutto volevo scusarmi per essere scappata via poco prima della fine, saltando le pulizie finali. Avevo un impegno e non potevo fermarmi di più.

Volevo dirti che queste attenzioni che hai di scrivere ad ognuno di noi personalmente sono apprezzatissime! Grazie!!!!

Sei davvero una persona speciale che **ci fa sentire un po' speciali anche a noi...**

Anche io ho notato un'atmosfera più caciaroni del solito, è stato molto bello vederci lavorare sorridendo e, perché no, "cazzeggiando".

L'idea di bloccare le adesioni a 20 persone mi sembra ottima, così possiamo alternarci e coprire più giorni....

Ti auguro una splendida settimana e alla prossima!

Grazie!!!! Arianna

Anche oggi gli Orange... presenti!

di Salvatore Piccirillo, 20/07/2013



Orange for Caritas

Anche oggi, in un caldo sabato d'estate, torrido e turisticamente molto affollato, molti amici si sono rivolti alla **Mensa Caritas di Colle Oppio** per trovare un ristoro e un pasto caldo, che potesse dargli una mano a "sopravvivere" in una città grande come Roma che sa amare e, talvolta sa dimenticare.

Noi podisti (**tap ranners**) abbiamo offerto ancora una volta la nostra collaborazione a **Carlo e gli ragazzi che lavorano alla Mensa Caritas**, accogliendo gli ospiti della mensa, censendoli all'ingresso, servendo loro il pasto (grazie a mamma Anna, sempre più parte integrante del gruppo Podistica), accompagnandoli al tavolo per chi ne avesse avuto necessità. Poi gli portiamo dell'acqua fresca al tavolo, gli prendiamo i vassoi dopo il pasto, li laviamo e asciugiamo per riportarli alla linea, teniamo d'occhio le sale, e ripuliamo il tutto con cura alla fine del servizio (dopo le 13.30).

Ma principalmente parliamo con loro. Ascoltiamo le loro storie, così varie, così assurde, così creative, così poco credibili in certi frangenti ma sempre, sempre tragicamente vere. Poi ascoltiamo con vivo entusiasmo anche le loro poesie, le canzoni che ci dedicano, i sogni che narrano i loro occhi, le tristezze che nascondono i loro sorrisi. E questa è la parte più bella, quella per cui veramente questa squadra continua e continuerà in futuro a offrire la propria collaborazione alla Mensa Caritas di Colle Oppio. Certo sul oltre 1000 (mille!) podisti che orgogliosamente compongono una delle più importanti Società del panorama romano (e italiano) forse qualche altra faccia che si possa affiancare alle nostre prima o poi la troveremo. **Toccare con mano certe realtà vuol dire comprendere come e quanto la nostra società stia realmente cambiando. Sono sempre di più che realmente sono "gente come noi" cui la vita ha smesso di sorridere come prima.** Noi proviamo a offrire loro brevi momenti di conforto, fra urla e canzoni, fra tintinnio di posate e persone che cercano qualcuno che gli offra un caffè alla macchinetta (che costa ben 30 centesimi).

Noi oggi (sabato venti luglio 2013) c'eravamo e ci saremo anche il prossimo sabato 28 settembre 2013... e tu ci sarai insieme a noi?

Grazie a **Maria, Raffaele, Arianna, Anna Maria, Fabrizio, Davide, Iolanda, Tony, Marcello, Gerardo e David** (oltre che a mamma Anna).

Una Speata da ricordare

di Giuseppe Coccia, 18/08/2013

Gli Orange presenti a Livata alla Speata, interpretando il pensiero di tutti gli Orange, hanno devoluto il loro premio di 400 euro all'associazione Anffas di Subiaco. Pubblichiamo una nota ricevuta dall'Anffas:

Ciao Pino e Ciao Amici Orange,

ho informato i responsabili dell'Anffas di Subiaco in merito alla vostra iniziativa, ovviamente il vostro gesto è infinitamente apprezzato.

L'Anffas di Subiaco esiste da circa trent'anni ed è nata da genitori di ragazzi con disabilità, mossi dal desiderio di creare delle attività per i loro ragazzi che all'epoca avevano ben poche prospettive di miglioramento della propria qualità della vita.

Oggi gestisce 2 centri diurni che accolgono 30 ragazzi (sono i nostri ragazzi, ma in realtà stiamo parlando di persone adulte) con disabilità; quello che oggi è il centro diurno di Subiaco è proprio l'evoluzione del centro ergo-terapico nato trent'anni fa dal volontariato delle famiglie fondatrici e di quello di tante persone che da sempre lo hanno sostenuto.

Da qualche anno, dopo una grande battaglia, finalmente possiamo svolgere le nostre attività in locali adeguati; in precedenza ci venivano assegnati sempre sistemazioni di fortuna e non prive di barriere architettoniche.

Nel corso degli anni abbiamo gestito un centro di neuropsicomotricità per l'età evolutiva (logopedia e neuropsicomotricità per bambini); abbiamo fornito assistenza scolastica ad alunni con disabilità nelle scuole dei comuni dei paesi limitrofi; abbiamo svolto servizio di trasporto per alunni con disabilità in convenzione con i Comuni che lo hanno richiesto abbiamo ospitato tirocinanti in convenzione con diverse università siamo stati sede di svolgimento del servizio civile nazionale ospitiamo i condannati a lavori di pubblica utilità in convenzione con il Tribunale di Tivoli

Il centro diurno di Subiaco accoglie 20 utenti provenienti da diversi comuni (Marano Equo, Rocca Canterano, Affile, Arcinazzo Romano, Subiaco,); quello di Olevano Romano ed è stato attivato da circa un anno ed accoglie 10 utenti provenienti dal comune di Olevano Romano. tutti gli utenti dei centri diurni raggiungono i centri e sono riaccompagnati a casa con i pulmini di cui disponiamo.

Ci sarebbe da raccontare molto altro sui trent'anni di attività della nostra associazione, una storia costellata di moltissimi episodi lieti ma anche da tanti momenti di difficoltà; tutti però vissuti con il sostegno e la solidarietà della gente comune che ha sempre risposto alle nostre richieste di aiuto, (come nel febbraio del 2011 quando nonostante vantassimo crediti importanti presso il distretto Socio Sanitario, eravamo arrivati al punto di dover fare una

colletta per rifornire di gasolio i nostri automezzi che permettevano a 30 ragazzi di raggiungere il centro diurno di Subiaco dove passavano gran parte della loro giornata). fortunatamente oggi le cose vanno meglio e riusciamo a garantire un minimo di sicurezza ai nostri utenti e anche agli operatori, ma non si può mai stare tranquilli visto che nei periodi di austerità l'unico ambito in cui si taglia con facilità è proprio quello sociale.

Scusami se mi sono dilungata oltre le due righe che mi avevi chiesto...

ti allego un opuscolo informativo che abbiamo realizzato per la campagna del 5 per mille che contiene qualche informazione in più; se vuoi posso mandarti una copia dello statuto, dell'iscrizione all'albo delle onlus o qualsiasi altro tipo di documentazione. puoi anche seguirci su facebook; pubblichiamo periodicamente le foto dei nostri ragazzi impegnati nelle varie attività.

abbiamo un conto corrente presso la
BCC DI PALESTRINA (FILIALE DI SUBIACO)

INTESTATO A ANFFAS ONLUS SUBIACO
IBAN: IT72U0760103200000086176807

Speriamo di sentirvi presto, e magari di avervi tra gli ospiti della festa che ogni fine anno organizziamo.

Grazie

Marianna Micozzi

Fidal

Campionati Regionali Master Individuali 2013 : Che squadra!!!

di Marco Taddei, 16/07/2013



La staffetta 4x400 medaglia di Bronzo ai campionati Regionali MASTER cat.

MM40

Si dice che l'atletica sia la regina delle Olimpiadi ... molti distrattamente avranno visto chissà quante competizioni nel corso della propria vita e chissà se hanno mai immaginato di trovarsi un giorno ad essere protagonisti di quel gesto tecnico.

Abbiamo iniziato piano piano a gareggiare in pista, con qualche apparizione "sparuta" dovuta più alla mia incessante e "martellante" opera di convincimento che alla reale volontà dei partecipanti, fino ad arrivare ad oggi, un meraviglioso gruppo di appassionati che non disdegna di mettersi in gioco non solo nella corsa ma anche nei "concorsi" lanciando e saltando e ... vincendo!!!

Si è facile dire, sei salito sul podio per mancanza di valida concorrenza, ma noi c'eravamo, abbiamo sacrificato sole, mare e affetti per ... esserci e per competere! Abbiamo polverizzato P.B. e soprattutto ci siamo divertiti !!!

Chi non ha partecipato deve provare, si vivono emozioni forti, specialmente nelle staffette, e nelle gare a squadre, ci si sente davvero protagonisti !!!

L'adrenalina sale ai massimi livelli quando lo starter dice la fatidica frase "Ai vostri posti ...", quando sei concentrato per un salto o quando stai per lanciare un attrezzo semi-sconosciuto più lontano possibile.

È meraviglioso esserci, è trepidante il prima ... è entusiasmante il durante e il dopo è fantastico che hai superato te stesso, se sei riuscito a prendere una medaglia!!!

Siamo Runner, e la pista è la nostra prima casa, qua si può migliorare ogni prestazione, quindi il prossimo anno non abbiamo scuse, **dobbiamo fare una squadra forte**, per competere con le altre che sono decenni che frequentano queste competizioni, e si stanno accorgendo che ... ci siamo!

Allora questo è un appello a tutti gli Orange, venite a divertirvi, a misurarvi, a vivere le emozioni delle competizioni estive, venite ad allenarvi con esperti coaches, che seguiranno la vostra crescita muscolare, tecnica e respiratoria, per abbattere il più impensato Personal Best!

Abbiamo vinto un sacco di medaglie, non ad una competizione qualunque, ad un "raduno" tra amici, ma ad una gara ufficiale FIDAL, i **CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER**. In questa manifestazione anche arrivare "quarti" non vuol dire certo uscire sconfitti, ma aver realizzato una fantastica prestazione!!!

Onore a tutti i partecipanti che ogni volta escono dallo stadio con un entusiasmo nuovo e una voglia di "riprovarci" ancora!!!

I Campionati si sono tenuti allo Stadio della Farnesina, ormai divenuto il "Tempio" dei Podipistici che sono alla terza presenza in questo tipo di competizioni.

Si sono tenuti Sabato 13 Luglio e Domenica 14 Luglio.

Molti dei partecipanti hanno fatto già "salti mortali" solo per esserci, inventando scuse, o volando tra una "gara su strada" e un "trail" pur di esserci!

La mattina, alle 9:30 c'è stata la gara di marcia, 5.000 metri.

Hanno partecipato sotto il sole che inizia a scaldare prepotentemente la pista :

SEBASTIANI Giovanni, MM50 : 30:57.0

TOMASSINI Marco, MM55: 33:04.7

DESSI' Romano, MM55 :34:48.1

COSSU Giovanni ,MM55 : 39:25.59

Il pomeriggio, saltati i 100 mt per una variazione di orario decisa all'ultimo momento, il primo a cimentarsi in gara è stato **Andrea Pace**, che ha corso i 400 mt in 1:12.0.

Si è poi visto competere **Raffaele Buonfiglio** nel disco, non so se ha mai provato l'attrezzo prima, ma sono certo che ha fatto un ottimo risultato chiudendo con 16,30 mt!!!

Alle 17:30, in perfetto orario si sono corsi i 1500 donne, con la **Paciotta** partita a stombattuta nella sua batteria, poi ha un po' rallentato concludendo in 09:14.9, ottenendo comunque la medaglia di Campione Regionale della sua categoria!!!

Ha corso i 1500 anche la sorprendente **Christine Marylise POU** che ha ottenuto la medaglia d'argento con il tempo di 07:43.4

Dopo è stata la volta dei 1500 Uomini. Qua abbiamo avuto l'onore di vedere la partecipazione di **Daniele Pegorer**, un vero Top, che ha corso una gara fantastica, sempre in accelerazione, e se non fosse partito troppo presto avrebbe sicuramente abbattuto il muro dei 4.30!!! Grande Daniele, medaglia d'argento MM40, in 4:33.3.

Hanno partecipato facendo ognuno la propria gara contro le proprie possibilità e andato anche oltre anche :

MICARELLI Alessandro, MM35 :05:10.1

MENGONI Roberto, MM45 :05:27.0

MICARELLI Fabio, MM40 :05:46.3

Per quanto riguarda i salti, erano sulla pedana del triplo **Sandro Strappaveccia** e **Forrest** (ho scoperto che mi piace!!!) che dopo aver giocato a saltare sulla spiaggia la mattina con le figlie si è esibito in un 8,25 di tutto rispetto (me lo dico da solo!!!). Per Sandro è stata dura, in quanto aveva fortissimi e navigati avversari, ha chiuso la gara con un 7,23 che è il suo Personal Best !!!

Dopo aver ammirato l'eleganza sinuosa delle velociste e la gazzella Sara Carnicelli che nei 3000 st ha realizzato un tempo straordinario che le vale il minimo per gli Europei, si sono corsi i 3000 st. Una gara particolare, che in sè racchiude le fatiche di un'intera maratona!!! Gli ostacolo posti a 91 cm non agevolano la corsa e la riviera sembra insormontabile, ma seppur non andando fortissimo, Forrest si è aggiudicato la medaglia di bronzo con il tempo di 12:50.

Purtroppo non abbiamo "organizzato" le staffette 4x100, la prossima volta proveremo a portare una squadra competitiva e soprattutto preparata!!!

Domenica 14 luglio si sono svolte le altre gare in programma.

Ha iniziato **Daniela Paciotti**, che ha scagliato il peso a ben 5,95 mt, conquistando la medaglia d'argento della sua categoria! E brava Daniela, super atleta!!! Campionessa anche di torte, a quanto riferiscono gli specialisti Top, che nella specialità "Trangugio volante" sono campioni del mondo!

Per quanto riguarda la velocità abbiamo una sorpresa, una "new entry" con i fiocchi che sia ora che in futuro ci regalerà belle soddisfazioni negli ostacoli e nel lungo, benvenuta tra i Podipistici **Sonia Magnini**!

Nei 200 mt donne, abbiamo ottenuto i seguenti risultati :

MAGNINI Sonia :35.88

MALATESTA Tiziana : 36.88

AGOSTINI Cinzia : 38.54 Medaglia d'oro di categoria!!! Aleeeeeeee Cinzia!!!

Per quanto riguarda gli uomini, **Valter Santoni** c'ha ormai preso gusto e si cimenta con regolarità nelle competizioni di velocità con sempre migliori risultati. Questa volta ha corso i 200 mt in 31.4.

Nel lungo, **Sonia Magnini** si è laureata campionessa regionale di categoria con la misura di 3,13 mt, bellissimo esordio!

Nei lanci, e più precisamente nel giavellotto, i nostri **Salvatore "Sasa" Cairo** e **Raffaele Buonfiglio** si sono battuti con ardore ottenendo le misure di rispetto, 19,88 Raffaele e 15,86 di Sasà che ha conquistato la medaglia d'argento di categoria!

Passando al mezzofondo, troviamo le prestazioni di due Podipistici "navigati" quasi sempre presenti alle manifestazioni e garanzie di buoni risultati. Negli 800 mt **Roberto Mengoni** ha corso con il tempo di 2:35.4 e **Fabio Micarelli** con il tempo di 2:46.0.

Un sorprendente **"Sasà"** ha poi gareggiato nel salto in lungo e con 2,59 mt si è aggiudicato la medaglia d'oro, dimostrando di essere pronto per gareggiare nel decathlon! E bravo Sasà!!!

Nella staffetta 4x400 abbiamo presentato una squadra con media MM40, che si è battuta allo stremo delle forze, come il "giro della morte" impone e ha portato una splendida medaglia di bronzo !!! I nostri 4 moschettieri sono stati :**ALBA Gianluca** - **MENGONI Roberto** - **MICARELLI Fabio** - e il plirimedagliato **CAIRO Salvatore** che come Carl Lewis ha concluso la giornata con 3 medaglie al collo!!!

Per quanto riguarda le "corse lunghe" si sono svolti i 5.000 mt, nei quali abbiamo schierato due rappresentanti di assoluto livello. **Pierluigi Panariello** che ha corso con il "peso" esorbitante del pettorale numero 1, e **Laura Cerami** che si è battuta in pista con concorrenti di livello, dimostrando, nonostante il caldo di essere sicuramente all'altezza. Hanno chiuso la loro gara con il tempo di 19:56.6 per Pierluigi e 20:10.9 per Laura.

Scrivere questo "resoconto" è stato faticoso, probabilmente avrò scritto qualche inesattezza (segnalatemela e correggo ...), forse ho dimenticato qualcuno (segnalatemelo e intervengo ...) ma adoro questo genere di fatiche, perché vuol dire che abbiamo partecipato in tanti e soprattutto ci siamo divertiti in tanti. Se volete aggiungete sotto le vostre impressioni, le vostre testimonianze, ma ognuno di noi che ha partecipato ha certamente tra i suoi progetti il "proposito" di allenarsi, di migliorare il proprio personale!

Allora dajeeee ci vediamo tutti a Settembre per iniziare una sessione di allenamenti specifici e per chi vuole Lunedì e Martedì prossimi ci si rivede alla Farnesina per gareggiare!!!

Ed ora diamo un'occhiata alle prossime gare di settembre e ottobre.

| Data | Ora | Nome | Località | Distanza | Atleti |
|------|-------|---|---|----------|--------|
| 1/9 | 08:00 | Maratona di Filippide 6ª edizione | Metaponto Lido (Mt) Italia | 42.195 | 0 |
| 1/9 | 09:30 | Ostia in Corsa per l'Ambiente 11ª edizione | Pineta - Ostia (RM) Italia | 10.000 | 61 |
| 1/9 | 09:30 | Trofeo Grotte Frasassi 11ª edizione | San Vittore delle Chiuse -Genga - An - Genga (An) Italia | 12.000 | 0 |
| 1/9 | 10:00 | Trofeo delle Sette Contrade (C.E.) | Orte (VT) Italia | 13.000 | 45 |
| 1/9 | 17:00 | A tutta birra | Borgo Montello - Roma (RM) Italia | 8.000 | 1 |
| 1/9 | | Great Scottish Run Half Marathon | Glasgow (EE) Scozia | 21.097 | 0 |
| 1/9 | | Lungo del Maglio | Lugano (Lugano) Svizzera | 30 | 0 |
| 1/9 | | Semi-Marathon International de Lille 28ª edizione | Lille (EE) Francia | 21.097 | 0 |
| 1/9 | | Val di Sole di Corsa 1ª edizione | Trento - Terzolas (TR) Italia | 10.000 | 0 |
| 5/9 | 20:30 | Corsa Podistica Barbarano | Barbarano (VT) Italia | 7.000 | 5 |
| 6/9 | 08:00 | Campionato Nazionale Aics Atletica leggera | Cervia (Ra) Italia | 1.500 | 0 |
| 6/9 | 18:30 | Half Marathon di Arenzano 13ª edizione | Arenzano (GE) Italia | 21.097 | 0 |
| 6/9 | 18:30 | Half Marathon Mari e Monti Arenzano | Arenzano (GE) Italia | 21.097 | 0 |
| 6/9 | 21:00 | Argentario Running Tour - Notturna delle meraviglie | Porto Ercole (Gr) Italia | 8.500 | 7 |
| 7/9 | 08:00 | Quadrifoglio della Valtaro Ultratrail | Borgo Val Di Taro - Borgo Val Di Taro (PR) Italia | 100.000 | 0 |
| 7/9 | 08:00 | Quadrifoglio della Valtaro Ultratrail | Borgo Val Di Taro - Borgo Val Di Taro (PR) Italia | 50.000 | 0 |
| 7/9 | 08:00 | Quadrifoglio della Valtaro Ultratrail | Borgo Val Di Taro - Borgo Val Di Taro (PR) Italia | 25.000 | 0 |
| 7/9 | 09:30 | Marathon du Medoc 29ª edizione | Pauillac (EE) Francia | 42.195 | 0 |
| 7/9 | 17:00 | Marcia della Zizzi 5ª edizione | Boschi - Orentano (PI) Italia | 8.000 | 0 |
| 7/9 | 18:00 | Argentario Running Tour - Scalata Al Convento | Porto Ercole (Gr) Italia | 4.500 | 7 |
| 7/9 | | Ruskamarathon at Levi 30ª edizione | Levi-Kittila (EE) Finlandia Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia | 42.195 | 0 |
| 8/9 | 07:30 | Un Bus per Tagliacozzo 1ª edizione | Italia | 0 | 9 |
| 8/9 | 08:00 | Trail Del Golfo Dei Poeti | La Spezia (SP) Italia | 45.000 | 0 |
| 8/9 | 08:30 | Bad Woman 4ª edizione | Agriturismo La Melazza - Cesano (Roma) Italia | 13.000 | 6 |
| 8/9 | 09:00 | Tor des Geants 4ª edizione | Courmayeur - Courmayeur (AO) Italia | 330.000 | 0 |
| 8/9 | 09:30 | Argentario Running Tour - La corsa dello scoglio | Porto Santo Stefano (Gr) Italia | 6.750 | 9 |
| 8/9 | 09:30 | Corsa del Cuore 8ª edizione | Morolo (FR) Italia | 10.000 | 1 |
| 8/9 | 09:30 | Trail del Tuscolo 1ª edizione | Monteporzio Catone - Roma (RM) Italia | 15.000 | 14 |
| 8/9 | 10:00 | E Run 1ª edizione | Erbusco - Brescia (Bs) Italia | 10.000 | 0 |
| 8/9 | 10:00 | Trofeo delle Marcite 16ª edizione | Piazza S. Benedetto - Norcia (Pg) Italia | 10.000 | 1 |
| 8/9 | 10:30 | Gara della Solidarietà di Tagliacozzo | Tagliacozzo (AQ) Italia | 10.400 | 74 |
| 8/9 | 18:00 | Corsa del Bastoncello 10ª edizione | Casanuova di Laterina (Ar) Italia | 9.000 | 0 |
| 8/9 | | Seb Tallinna marathon 22ª edizione | Tallinn Estonia | 42.195 | 0 |
| 9/9 | 10:00 | Corri Ferentino 1ª edizione | Ferentino - Ferentino (FR) Italia | 10.000 | 0 |
| 12/9 | 18:00 | Mennea Day 1ª edizione | Farnesina - Roma (RM) Italia | 200 | 2 |
| 13/9 | 17:30 | Run for 24h 2ª edizione | Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia | 3.500 | 3 |
| 14/9 | 08:00 | Staffetta 12 x 1 ora 18ª edizione | Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia | 12.000 | 84 |
| 14/9 | 09:00 | Jungfrau Marathon | Jungfrau (EE) Svizzera | 42.195 | 0 |
| 14/9 | 10:00 | Dublin Half-Marathon | Dublino (EE) Irlanda | 21.097 | 0 |
| 14/9 | 18:00 | Maratonina Madonna di Quintiliolo | Santuario Madonna di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia | 8.000 | 4 |
| 15/9 | 08:00 | City Centre McMurray Half Marathon | Fort McMurray (EE) Canada | 21.097 | 1 |
| 15/9 | 08:30 | Wellness Running | Torino (To) Italia | 10.000 | 0 |
| 15/9 | 09:00 | Maratona del Presidente 4ª edizione | Forli (Fc) Italia | 42.195 | 1 |
| 15/9 | 09:00 | Trofeo dei Falisci 6ª edizione | Civita Castellana (Vt) Italia | 9.600 | 0 |
| 15/9 | 09:15 | Corsa del pane Genzanese | Genzano (RM) Italia | 9.800 | 17 |
| 15/9 | 09:30 | Blood Runner 12ª edizione | Gianicolo - Roma (RM) Italia | 8.000 | 182 |
| 15/9 | 09:30 | Bristol Half Marathon 25ª edizione | Bristol (EE) Inghilterra | 21.097 | 0 |
| 15/9 | 09:30 | Mezza di Monza | Autodromo Nazionale - Monza (Mz) Italia | 21.097 | 2 |
| 15/9 | 09:30 | Mezza Maratona di Bologna 12ª edizione | Bologna (Bo) Italia | 21.097 | 1 |
| 15/9 | 10:00 | 1/2 Maratona del Concilio 3ª edizione | Trento (TRento) Italia | 21,097 | 0 |

| | | | | | |
|------|-------|---|---|---------|----|
| 15/9 | 10:00 | Maratona del Concilio 3ª edizione | Trento - Trento (TR) Italia | 21.097 | 0 |
| 15/9 | 10:00 | Maratonina d'autunno 2ª edizione | Torrice (FR) Italia | 10.700 | 1 |
| 15/9 | 10:30 | Gara di Cittareale | Cittareale (RI) Italia | 9.000 | 0 |
| 15/9 | 12:00 | No Limits Beer Trail 3ª edizione | Atina (FR) Italia | 12.000 | 7 |
| 15/9 | 18:00 | Scalata di Cittareale | Cittareale - Cittareale (RI) Italia | 9.000 | 0 |
| 15/9 | | Diecimila del Campanile - | Ponte San Giovanni - Perugia (Pg) Italia | 10.000 | 0 |
| 15/9 | | Memorial Don Luigi Marchetta 6ª edizione | Minturno (LT) Italia | 10.000 | 1 |
| 16/9 | 16:00 | Tra Borgo e Natura 4ª edizione | Castelpagano (Bn) Italia | 12.000 | 0 |
| 17/9 | 09:00 | Trofeo San Leonardo da P. Maurizio | Acilia (RM) Italia | 8.000 | 1 |
| 19/9 | 11:00 | Vilnius Marathon 10ª edizione | Vilnius (EE) Lituania | 42.195 | 0 |
| 21/9 | 10:15 | Oslo Marathon | Oslo (EE) Norvegia | 42.195 | 0 |
| 21/9 | 10:15 | Oslo Marathon | Oslo (EE) Norvegia | 21.097 | 0 |
| 21/9 | 14:00 | Fisherman's Friend Strongmanrun | Rovereto - Trento (Tn) Italia | 18.000 | 20 |
| 21/9 | 14:30 | Maratona del Mugello 40ª edizione | Borgo San Lorenzo (Fi) Italia | 42.195 | 1 |
| 21/9 | 21:30 | Corsa Futurista (rinviata a data da destinarsi) | Roma (RM) Italia | 10.000 | 26 |
| 22/9 | 08:30 | Montreal International Marathon | Montreal (EE) Canada | 42,195 | 1 |
| 22/9 | 09:00 | Maratona della Castellana 3ª edizione | Vedelago (TV) Italia | 42.195 | 0 |
| 22/9 | 09:00 | Maratonina dei Tre Pontili 4ª edizione | Forte dei Marmi (Lu) Italia | 21.097 | 0 |
| 22/9 | 09:15 | Maratona dell'acqua 3ª edizione | P.za XIII Martiri - Lovere (Bs) Italia | 42.195 | 0 |
| 22/9 | 09:30 | Corrilama 4ª edizione | P.za Libertà - Castel di Lama (AP) Italia | 10.000 | 0 |
| 22/9 | 09:30 | Corsa delle 3 Ville (C.E.) 4ª edizione | Tivoli (RM) Italia | 10.000 | 42 |
| 22/9 | 09:30 | Corsa di San Leonardo | Piazza dei Sicani - Acilia (RM) Italia | 8.000 | 0 |
| 22/9 | 09:30 | Maratona del lago del Salto 5ª edizione | Lago del Salto (RT) Italia | 24.000 | 2 |
| 22/9 | 09:30 | Maratona del lago del Salto 5ª edizione | Lago del Salto (RT) Italia | 8.000 | 0 |
| 22/9 | 09:30 | Mezza Maratona della Rinascita | Albinia - Orbetello (Gr) Italia | 21.097 | 0 |
| 22/9 | 09:30 | Mezza Maratona di Latina 11ª edizione | Sabaudia - Latina (LT) Italia | 21.095 | 0 |
| 22/9 | 09:30 | Mezza Maratona di Sabaudia 13ª edizione | Sabaudia (RM) Italia | 21.097 | 26 |
| 22/9 | 09:30 | Pereto Trail (Crit. Trail) 2ª edizione | Pereto - Pereto (AQ) Italia | 25.000 | 5 |
| 22/9 | 10:00 | La corsa contro il tempo 1ª edizione | Villa Pamphili - Centro Anziani Via Vitellia 102 - Roma (RM) Italia | 6.500 | 1 |
| 22/9 | 10:00 | Mercatino della Solidarietà 4ª edizione | Piazza Verdi - Roma (RM) Italia | 0 | 1 |
| 22/9 | 10:00 | Straviterbo 6ª edizione | Viterbo (VT) Italia | 10.000 | 1 |
| 22/9 | | Blackmores Sydney Marathon 18ª edizione | Sydney Australia | 42.195 | 0 |
| 22/9 | | Giro del Lago di Chiusi 4ª edizione | Lido di Chiusi - Chiusi (Si) Italia | 21.097 | 1 |
| 22/9 | | Leon Independence Day Marathon | Leon Messico | 42.195 | 0 |
| 22/9 | | Maratona Alzheimer | Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia | 42,195 | 0 |
| 22/9 | | Rebirth | Corciano (Pg) Italia | 12.000 | 0 |
| 22/9 | | Semi-Marathon Le Lion | Montbéliard (EE) Francia | 21.097 | 0 |
| 22/9 | | Siberian International Marathon 24ª edizione | Siberia (EE) Russia | 42.195 | 0 |
| 27/9 | 07:00 | Spartathlon | Sparta (EE) Grecia | 246.000 | 1 |
| 28/9 | 08:00 | Montanaro trail 1ª edizione | San Marcello - Pistoia (Pistoia) Italia | 50.000 | 2 |
| 28/9 | 10:30 | Oranges per Caritas!! 6ª edizione | Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia | 0 | 17 |
| 28/9 | 20:00 | Urban Trail | Viterbo (VT) Italia | 10.000 | 0 |
| 28/9 | | Meia Maratona De Portugal 13ª edizione | Lisbona (EE) Portogallo | 21.097 | 0 |
| 29/9 | 08:30 | Maratona del Piceno 30ª edizione | Grottazzolina (AP) Italia | 42.195 | 1 |
| 29/9 | 09:00 | Maraton de Zaragoza 7ª edizione | Saragoza (EE) Spagna | 42.195 | 0 |
| 29/9 | 09:00 | Maratona del Piceno Fermano 31ª edizione | Porto San Giorgio (AP) Italia | 42.195 | 1 |
| 29/9 | 09:00 | Maratona di Berlino 40ª edizione | Berlino (EE) Germania | 42.195 | 1 |
| 29/9 | 09:00 | Sgambettata Maceratese 11ª edizione | MACERATA CAMPANIA - Salerno (SA) Italia | 10.000 | 0 |
| 29/9 | 09:30 | Vallesina Marathon 4ª edizione | Piazza della Repubblica - Jesi (An) Italia | 21.097 | 0 |
| 29/9 | 10:00 | 3 Valli Ternane 1ª edizione | Terni (Terni) Italia | 31.000 | 3 |
| 29/9 | 10:00 | Corri a Villa Fogliano | Villa Fogliano (LT) Italia | 10,8 | 0 |
| 29/9 | 10:00 | Corricolonna 23ª edizione | Colonna (RM) Italia | 10.000 | 5 |
| 29/9 | 10:00 | Millenium running 1ª edizione | Palombara Sabina (RM) Italia | 10.000 | 3 |
| 29/9 | 10:00 | Stralugano 8ª edizione | Lugano (EE) Svizzera | 30.000 | 0 |
| 29/9 | 10:00 | Trofeo Podistica Solidarietà 10ª edizione | Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia | 6.000 | 39 |
| 29/9 | 10:30 | Trofeo Arancini Podistica Solidarietà | Roma (Rm) Italia | 0 | 8 |
| 29/9 | 17:00 | Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo | Cava de' Tirreni (SA) Italia | 7.800 | 1 |
| 29/9 | | Maratona di Varsavia 35ª edizione | Varsavia Polonia | 42.195 | 1 |
| 29/9 | | Robin Hood Half Marathon 32ª edizione | Nottingham (EE) Regno Unito | 21.097 | 0 |
| 30/9 | 15:00 | Certificati Medici scadenza | Roma (RM) Italia | 0 | 59 |
| 5/10 | 07:30 | Donazione Sangue 8ª edizione | Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - | 0 | 5 |
| 5/10 | 09:30 | Kaisermarathon | Soll (EE) Austria | 42.195 | 0 |
| 5/10 | 16:30 | The Color Run 1ª edizione | Roma (RM) Italia | 5.000 | 0 |
| 6/10 | 09:00 | Al Gir dal Final 35ª edizione | Piazza Garibaldi - Finale Emilia (MO) | 11.400 | 3 |

| | | | | | |
|-------|-------|--|---|---------|----|
| 6/10 | 09:00 | Brussels Marathon | Cinquantenaire Park - Brussels (EE) | 42.195 | 0 |
| 6/10 | 09:00 | Bucarest Marathon | Bucarest (EE) Romania | 42.195 | 0 |
| 6/10 | 09:00 | Bucarest Marathon | Bucarest (EE) Romania | 21.097 | 0 |
| 6/10 | 09:00 | Kosice Peace Marathon 90ª edizione | Kosice (EE) Slovacchia | 42.195 | 0 |
| 6/10 | 09:00 | Maratona delle Città del Vino 4ª edizione | San Giovanni al Natisone (UD) Italia | 42.195 | 0 |
| 6/10 | 09:20 | Maratona di Verona 12ª edizione | Verona (Vr) Italia | 42,195 | 0 |
| 6/10 | 09:30 | Corriamo insieme a Peter Pan 15ª edizione | Villa Pamphili - Roma (RM) Italia | 5.300 | 0 |
| 6/10 | 09:30 | Corriamo insieme a Peter Pan 15ª edizione | Piazzetta del bel respiro - Roma | 5.300 | 0 |
| 6/10 | 09:30 | Demie Marathon 28ª edizione | Loc. Stato Libero dei Renai - Signa | 21.097 | 0 |
| 6/10 | 09:30 | L'anello del brigante 1ª edizione | Roccasecca - Roccasecca (FR) Italia | 17.900 | 0 |
| 6/10 | 09:30 | Sulle Orme di Adriano | Tivoli (RM) Italia | 10.000 | 3 |
| 6/10 | 09:30 | Trofeo Madonna della Vittoria 28ª edizione | Sermoneta - Sermoneta (LT) Italia | 10.500 | 0 |
| 6/10 | 09:30 | Trofeo S.Ippolito 10ª edizione | Fiumicino (RM) Italia | 10.000 | 5 |
| 6/10 | 10:00 | London Royal Parks Foundation Half | Londra (EE) Inghilterra | 21.097 | 5 |
| 6/10 | 10:00 | Maratonina Archeologica di Vulci | Montalto di Castro (VT) Italia | 10.000 | 0 |
| 6/10 | 10:00 | Pantano Half Marathon 6ª edizione | Pignola - Potenza (Pz) Italia | 21.097 | 1 |
| 6/10 | 10:30 | Corsa della Speranza 6ª edizione | Via Palestro - Milano (Mi) Italia | 6.000 | 0 |
| 6/10 | 10:30 | Corsa di Miguel e Michela 5ª edizione | L'Aquila (AQ) Italia | 10.000 | 0 |
| 6/10 | | la Corsa della Speranza | Milano (Mi) Italia | 6.000 | 0 |
| 6/10 | | Maratona di Buenos Aires | Buenos Aires (EE) Argentina | 42.195 | 0 |
| 6/10 | | Mezza Maratona dei Castelli Romani | Albano Laziale (RM) Italia | 21.097 | 20 |
| 6/10 | | Semi-marathon (Run in Lyon) | Lyon (EE) Francia | 21.097 | 0 |
| 12/10 | 07:00 | Le vie di San Francesco 2ª edizione | Rieti (RI) Italia | 130.000 | 3 |
| 12/10 | 07:00 | Le vie di San Francesco 2ª edizione | Rieti - Rieti (RI) Italia | 66.000 | 0 |
| 12/10 | 09:00 | Brienzerseelauf | Brienz (EE) Svizzera | 35.000 | 0 |
| 13/10 | 07:30 | Maratona di Chicago | Chicago (EE) Stati Uniti d'America | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 08:00 | Corriamo sul Monte Artemisio 10ª edizione | Velletri (RM) Italia | 8.800 | 0 |
| 13/10 | 09:00 | Beijing Marathon 33ª edizione | Pechino (EE) Cina | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 09:00 | La Trenta del Mare di Roma | Ostia (RM) Italia | 30.000 | 46 |
| | | Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari 26ª edizione | Carpi (Mo) Italia | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 09:00 | Oplonti Mare memorial Paolo Borrelli | Oplonti Torre Annunziata (Napoli) | 10.000 | 0 |
| 13/10 | 09:25 | International Lake Garda Marathon | Lago di Garda - Limone sul Garda (Bs) Italia | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 09:30 | Di Corsa Camminando | Latina Capoportiere (LT) Italia | 8.000 | 0 |
| 13/10 | 09:30 | Eco Trail della Roscetta (Crit. Trail) | Civitella Roveto (AQ) Italia | 21.097 | 0 |
| 13/10 | 09:30 | Passeggiata alla fiera 38ª edizione | Sinalunga (SI) Italia | 12.450 | 0 |
| 13/10 | 09:45 | La Tartufissima | Piazza Centrale - Pietralunga (Pg) Italia | 10.500 | 0 |
| 13/10 | 10:00 | 20 kilometres de Paris 35ª edizione | Pont d'Iéna - Parigi (EE) Francia | 20.000 | 0 |
| 13/10 | 10:00 | Budapest Marathon 28ª edizione | Budapest (EE) Ungheria | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 10:00 | Corsa Podistica di Sutri 4ª edizione | Sutri - Sutri (VT) Italia | 10.000 | 1 |
| 13/10 | 10:00 | Mezza Maratona di Cardiff 10ª edizione | Cardiff (EE) Galles | 21.097 | 0 |
| 13/10 | 10:00 | Mezza Maratona di Monaco 27ª edizione | Munchen (EE) Germania | 21.097 | 0 |
| 13/10 | 10:00 | Munchen Marathon 28ª edizione | Monaco di Baviera (EE) Germania | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 10:00 | Strafrosinone 30ª edizione | Campo Coni B. Zauli - Frosinone (FR) | 13.000 | 0 |
| 13/10 | 10:10 | Poznan Maraton 14ª edizione | Poznan (EE) Polonia | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 10:40 | Koln Marathon 17ª edizione | Colonia (EE) Germania | 42.195 | 0 |
| 13/10 | 10:40 | Koln Marathon 17ª edizione | Colonia (EE) Germania | 21.097 | 0 |
| 13/10 | | Eindhoven Halve Marathon 29ª edizione | Eindhoven (EE) Paesi bassi | 21.097 | 0 |
| 13/10 | | Liverpool Marathon 3ª edizione | Liverpool (EE) Gran Bretagna | 42.195 | 0 |
| 19/10 | 09:30 | Polar Circle Marathon | Groenlandia (EE) Danimarca | 42.195 | 0 |
| 19/10 | 14:00 | Maratona di Roma a Staffetta 13ª edizione | Villa Borghese - Roma (RM) Italia | 8.439 | 11 |
| 20/10 | 09:00 | Maratò Palma De Mallorca 10ª edizione | Palma De Mallorca (EE) Spagna | 42.165 | 0 |
| | | Maratona D'Annunziana di Pescara 13ª edizione | Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia | 42.195 | 1 |
| 20/10 | 09:15 | Mezza Maratona D'Annunziana di Pescara | Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia | 21.097 | 1 |
| 20/10 | 09:30 | Ecomaratona del Chianti (Crit. Trail) | Castelnuovo di Berardenga (SI) | 42.195 | 0 |
| 20/10 | 09:30 | Maratona di Amsterdam 38ª edizione | Amsterdam (EE) Olanda | 42.195 | 1 |
| 20/10 | 09:30 | Mezzamaratona di Latina | Latina (LT) Italia | 21,097 | 2 |
| 20/10 | 10:00 | Corri Cures 6ª edizione | Piazza della Libertà - Passo Corese (RI) Italia | 13.000 | 1 |
| 20/10 | 10:00 | Maratonina del Marrone 12ª edizione | Latera (VT) Italia | 9.300 | 0 |
| 20/10 | 10:00 | Run for Food 8ª edizione | Stadio delle terme di Caracalla - | 10.000 | 23 |
| 20/10 | 10:00 | StraSalerno 19ª edizione | p.zza Della Concordia - Salerno | 21.097 | 0 |
| 20/10 | 10:00 | Toronto Waterfront Marathon 14ª edizione | Toronto (EE) Canada | 42.195 | 0 |
| 20/10 | 10:10 | 8K di Amsterdam 38ª edizione | Amsterdam (EE) Olanda | 8.000 | 0 |
| 20/10 | 13:30 | Mezza Maratona di Amsterdam 38ª edizione | Amsterdam (EE) Olanda | 21.097 | 0 |
| 20/10 | | Columbus Marathon 36ª edizione | Columbus Usa | 42.195 | 0 |

| | | | | | |
|-------|-------|---|--------------------------------------|---------|----|
| 20/10 | | Lago Maggiore Marathon 3ª edizione | Lago Maggiore - Arone (NO) Italia | 42.195 | 0 |
| 20/10 | | Ljubljanski Polmaraton 17ª edizione | Ljubliana (EE) Slovenia | 21.097 | 0 |
| 20/10 | | Mitja maratón del Mediterrani 8ª edizione | Castelldefels, Cataluña (EE) Pagna | 21.097 | 0 |
| 21/10 | | Bilbao Night Media Maraton 4ª edizione | Bilbao (EE) Portogallo | 21.097 | 0 |
| 22/10 | 07:00 | Le vie di San Francesco 1ª edizione | Rieti (RI) Italia | 130.000 | 0 |
| 26/10 | 08:00 | Ultra maratona del Tricolore 3ª edizione | Reggio Emilia (RE) Italia | 100.000 | 0 |
| 26/10 | 10:30 | Oranges per Caritas!! 7ª edizione | Mensa Caritas di Colle Oppio - | 0 | 1 |
| 26/10 | 15:30 | Il 3000 di Emilio 2ª edizione | Stadio delle Terme di Caracalla - | 3.000 | 3 |
| 26/10 | 16:30 | Corri al Massimo per Irene | Villa Pamphili - Roma (RM) Italia | 6.000 | 0 |
| 27/10 | 08:00 | Trail del Monte Casto | Andorno Micca (Bi) Italia | 46.000 | 0 |
| 27/10 | 09:00 | Lucerne Marathon 7ª edizione | Lucerna (EE) Svizzera | 42.165 | 0 |
| 27/10 | 09:00 | Maratona di Lucca 5ª edizione | Lucca (LU) Italia | 42.195 | 3 |
| 27/10 | 09:00 | Maratona di Venezia 28ª edizione | Venezia (VE) Italia | 42.195 | 4 |
| 27/10 | 09:00 | Marine Corps Marathon 38ª edizione | Arlington (EE) Stati Uniti D'America | 42.165 | 0 |
| 27/10 | 09:00 | Mezza Maratona di Lucerna 7ª edizione | Lucerna (EE) Svizzera | 21.097 | 0 |
| 27/10 | 09:30 | Corri alla Garbatella 23ª edizione | Roma (RM) Italia | 10.000 | 4 |
| 27/10 | 09:30 | Goldenrace Runforever Aprilia 2ª edizione | Aprilia (LT) Italia | 14.000 | 0 |
| 27/10 | 09:30 | Maratonina delle Castagne 10ª edizione | Rocca di Papa (RM) Italia | 9.800 | 1 |
| 27/10 | 09:30 | Mezza Maratona del Lago di Vico | Vico (VT) Italia | 21.097 | 25 |
| 27/10 | 09:30 | ViVi Dragona 2ª edizione | Dragona - Roma (RM) Italia | 10.000 | 0 |
| 27/10 | 10:00 | Commerzbank Frankfurt Marathon | Francoforte (EE) Germania | 42.195 | 0 |
| 27/10 | 10:00 | Marathon du Grande Toulouse 7ª edizione | Tolosa (EE) Francia | 42.195 | 0 |
| 27/10 | 10:00 | Maratona di Losanna 21ª edizione | Losanna (EE) Svizzera | 42.195 | 0 |
| 27/10 | 10:00 | Maratona di Losanna 21ª edizione | Losanna (EE) Svizzera | 21.097 | 0 |
| 27/10 | 10:00 | Mezza Maratona del Fucino 6ª edizione | Avezzano (AQ) Italia | 21.097 | 2 |
| 27/10 | 10:30 | Ljubljanski maraton 18ª edizione | Ljubljanski (EE) Slovenia | 42.195 | 0 |
| 27/10 | | Camel Trail "Bir Mabrouka" | (EE) Tunisia | 202.000 | 0 |
| 27/10 | | London Half Marathon 5ª edizione | London (EE) Regno Unito | 21.027 | 0 |
| 27/10 | | Maratona del Parco nazionale del Gargano | San Nicandro Garganico (FG) Italia | 42.195 | 0 |
| 27/10 | | Osaka Marathon 3ª edizione | Osaka Giappone | 42.195 | 0 |
| 27/10 | | Semi-marathon Casablanca 5ª edizione | Casablanca Marocco | 21.097 | 0 |
| 28/10 | 09:50 | Maratona di Dublino 34ª edizione | Dublino (EE) Irlanda | 42.195 | 0 |

Settembre

| Giorno | Nome | Cognome | Anno |
|--------|---------------|------------|------|
| 1 | Alberto | Cuccuru | 1971 |
| 1 | Fabio | Tucci | 1969 |
| 1 | Maurizio | Allegrini | 1971 |
| 1 | Stefano | Fioroni | 1953 |
| 1 | Tiziana | Brunetti | 1974 |
| 2 | Federico | Fabretti | 1966 |
| 3 | Alessandro | Carbonare | 1967 |
| 3 | Claudio | Fasulo | 1961 |
| 3 | Francesca | Nardi | 1980 |
| 3 | Maddalena | Arzilli | 1981 |
| 4 | Francesco | Iannace | 1954 |
| 4 | Mario | Durante | 1957 |
| 6 | Andrea | Rugolo | 1968 |
| 6 | Federico | Tocaceli | 1988 |
| 6 | Flavio | D'antonis | 1971 |
| 6 | Maria | Bianchetti | 1969 |
| 7 | Alessandro | Mollica | 1969 |
| 7 | David | Kevorkian | 1975 |
| 7 | Giovanni | Sebastiani | 1960 |
| 7 | Pinuccia | Pisano | 1962 |
| 8 | Simone Pietro | Nascimben | 1964 |
| 9 | Anna Maria | Camaglia | 1959 |
| 10 | Gianluca | Girardi | 1969 |

| | | | |
|----|----------------|---------------|------|
| 10 | Massimo | Fantoni | 1957 |
| 10 | Stefano | Colasanti | 1971 |
| 11 | Daniele | Nardocci | 1985 |
| 11 | Enrico | Marsoner | 1962 |
| 11 | Piero | Antonelli | 1944 |
| 11 | Roberto | Costantini | 1971 |
| 11 | Stefano | Larini | 1970 |
| 12 | Alfredo | Sarrantonio | 1964 |
| 12 | Paolo | Parrano | 1961 |
| 13 | Sebastiano | Mascarello | 1957 |
| 14 | Dario | Pacor | 1974 |
| 14 | Maurizio | Guerrieri | 1966 |
| 14 | Stefano | Amore | 1954 |
| 14 | Stefano | Ferrari | 1977 |
| 15 | Fabio | Bortoloni | 1971 |
| 15 | Federico | Ricci | 1964 |
| 15 | Luigi | Valeri | 1968 |
| 16 | Andrea | Neri | 1969 |
| 16 | Anna Rita | Casari | 1962 |
| 16 | Daniele | Cavallari | 1979 |
| 16 | Francesco | Anania | 1973 |
| 16 | Lisa | Magnago | 1976 |
| 16 | Mariagrazia | Davì | 1966 |
| 17 | Bruna | Mazzoni | 1958 |
| 17 | Loredana | Giovannoni | 1966 |
| 17 | Marcello | Mattei | 1959 |
| 17 | Maurizio | Cervellini | 1961 |
| 17 | Pierluigi | Panariello | 1963 |
| 18 | Edoardo | Gallotti | 1965 |
| 18 | Ettore | Scagliarini | 1957 |
| 18 | Fabio | Apolloni | 1954 |
| 19 | Giancarlo | Amatori | 1981 |
| 20 | Fabrizio | Solari | 1968 |
| 20 | Luigi | Della Gatta | 1994 |
| 20 | Tiziana | Felicetti | 1971 |
| 21 | Dorotea | Cinanni | 1980 |
| 21 | Franco | Capri | 1964 |
| 21 | Maurizio | Santovincenzo | 1968 |
| 21 | Roberta | Annibali | 1982 |
| 22 | Andrea | Ramunno | 1969 |
| 22 | Luca | Gargiulo | 1987 |
| 22 | Simona | Mastrantonio | 1969 |
| 23 | Anna Maria | Ciani | 1958 |
| 23 | Emiliano | Sibilia | 1976 |
| 23 | Patrizia | De Angelis | 1964 |
| 24 | Aureliano | Canepa | 1970 |
| 25 | Alessandro | Micarelli | 1974 |
| 25 | Michela | Martines | 1974 |
| 26 | Daniela | Paciotti | 1953 |
| 26 | Luca | Pierelli | 1961 |
| 28 | Alessandro | Pascucci | 1960 |
| 28 | Amerigo | Galla | 1983 |
| 28 | Diana Carolina | Olarte Baces | 1977 |
| 28 | Giuseppe | Maresca | 1960 |
| 28 | Marco | Chiarelli | 1967 |
| 29 | Ioan | Mosneagu | 1980 |
| 29 | Irene | Greco | 1970 |

| | | | |
|----|--------------|-----------|------|
| 29 | Simone Paolo | Ponzetto | 1977 |
| 30 | Francesco | Festuccia | 1980 |
| 30 | Pierpaolo | Cautela | 1963 |
| 30 | Riccardo | Cecchetti | 1965 |
| 30 | Simonetta | Salomone | 1966 |

ottobre

| | | | |
|----|---------------|--------------|------|
| 1 | Antonio | De Caro | 1973 |
| 1 | Pierluigi | Rossi | 1960 |
| 2 | Michele | Totaro | 1986 |
| 2 | Stefano | Pascucci | 1963 |
| 3 | Ettore | Sala | 1961 |
| 4 | Alberto | Palazzani | 1968 |
| 4 | Claudio | Ulpiani | 1947 |
| 4 | Mariangela | Valletta | 1975 |
| 4 | Maurizio | Ragozzino | 1954 |
| 4 | Pierpaolo | Mastromarini | 1976 |
| 5 | Franco | Sarracino | 1962 |
| 5 | Maria Chiara | Rosi | 1969 |
| 5 | Massimo | Buonanno | 1961 |
| 6 | Monica | Pelosi | 1966 |
| 7 | Fabrizio | Tani | 1968 |
| 7 | Gianluca | Corda | 1974 |
| 7 | Marco | Ginesi | 1966 |
| 7 | Michele | Cavallo | 1977 |
| 7 | Valeria | Cento | 1984 |
| 8 | Francesco | Di Giuseppe | 1958 |
| 8 | Stefano | Marinone | 1952 |
| 9 | Francesco | Dominijanni | 1968 |
| 10 | Alessandra | Muzzi | 1964 |
| 11 | Andrea | Zicoschi | 1963 |
| 11 | Domenico Paul | | |
| 11 | Etienn | Porraro | 1969 |
| 11 | Luigi | Gasbarri | 1950 |
| 11 | Roi | Piermarini | 1931 |
| 12 | Giorgio | Matteoli | 1974 |
| 12 | Marco | Pugi | 1971 |
| 13 | Alessandro | Verrecchia | 1964 |
| 13 | Massimiliano | Mattina | 1966 |
| 13 | Maurizio | Bellacosa | 1966 |
| 14 | Daniele | Palmieri | 1975 |
| 16 | Andrea | Covino | 1971 |
| 16 | Davide | Ferrari | 1975 |
| 16 | Emanuele | Quacquarelli | 1945 |
| 16 | Gaetano | Tessitore | 1962 |
| 16 | Salvatore | Paxia | 1969 |
| 18 | Enzo | Tundo | 1974 |
| 18 | Gianni | Sonnino | 1972 |
| 18 | | Perrone | |
| 18 | Marco | Capano | 1958 |
| 18 | Paolo | Cristofaro | 1961 |
| 18 | Paolo | Mechilli | 1972 |
| 19 | Gianfranco | Arcangeli | 1968 |
| 20 | Angelo | Scanzani | 1976 |
| 20 | Francesca | Fratini | 1973 |
| 20 | Gianluca | Faraone | 1968 |
| 20 | | Boursier | |
| 20 | Simone | Niutta | 1983 |
| 21 | Ciriaco | Bufarini | 1974 |

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

Un saluto da Mario Durante, Pietro Paolo Imperi, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 132 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.