



Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 141 maggio 2014

Carissime amiche e carissimi amici Orange,

Maggio è il quinto mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed il terzo ed ultimo mese della primavera nell'emisfero boreale. Per molti il nome potrebbe derivare dalla dea romana Maia. Nella cultura cristiana maggio è il mese dedicato alla Madonna.

Ma per il mondo dei Podisti Maggio è un mese ricco di gare, che lo rendono un mese frizzante, ancora piacevole per le temperature non ancora troppo calde, che splende per la **Race for the Cure** piccola gara troppo importante per tantissime donne e per tanti uomini che sono al loro fianco. Poi c'è una gara che rappresenta una piccola leggenda per gli appassionati romano come **l'Alba Race**, che non può nascondere il fascino di una gara che solo a Roma può diventare una leggenda. Da non dimenticare anche la bellissima e importantissima **Roma for dialogue**.

Partiamo proprio da qui perché ci sono gare che fai per divertimento, gare per competizione, gare per solidarietà, poi ci sono gare che, solo a pensarle, ti rendi conto di fare per sfidare te stesso.

Una di queste è la **Rome for Dialogue**, gara non ancora entrata nella routine degli atleti un po' perché giovane e difficile, un po' perché spesso in concomitanza con altre gare più facile e di inferiori chilometri.

Il perché risiede nel **significato** che della gara, cioè **correre per il dialogo con e per la diversità** che non è solo il colore della pelle, ma anche il pensiero, la cultura, lo spirito di solidarietà, l'importanza dell'umanità che muore solo se non accetta i cambiamenti e la diversità, ogni diversità... fino a alla diversità di corsa e cammino che ogni giorno, persone, semplicemente PERSONE, assumono nel loro percorso di vita.

Tanti i premiati, compreso il **Primo Premio societario e poi** Porcelli Stefano 1°PM, Gianluca Corda 3°MM40, Tavella Alessandro 2°MM45, Nascimben Simone Pietro 2°MM50, Fubelli Stefano 1°MM55, Dessì Romano 1°MM60, Carola Norcia 3^ assoluta e 2^SF, Calcagnile Alessia 2^MF40, Delle Fratte Maria Rita 3^MF50, Rodilos Ornella, 2^MF55, Bruna Mazzone 3^MF55, Pesoli Giuseppina 1^MF60, Paciotti Daniela 2^MF60.

Il **Circo Massimo** è da sempre la location romana per i grandi eventi.

La storia ce lo consegna come sede di giochi, di certo l'ampio spazio pianeggiante e la sua prossimità all'approdo del Tevere dove dall'antichità più remota si svolgevano gli scambi commerciali, fecero sì che il luogo costituisse fin dalla fondazione della città lo spazio elettivo in cui condurre attività di mercato e di scambi con altre popolazioni, e - di conseguenza - anche le connesse attività rituali (si pensi all'Ara massima di Ercole) e di socializzazione, come giochi e gare. Ogni anno ospita la **"Race for the cure"**, una corsa che vuole ricordare a tutti che il Tumore può essere esorcizzato, combattuto e vinto da persone di carattere, che non si piegano al male, ma che impegnano tutte le energie possibili per batterlo!

Le Donne in Rosa, sono delle persone speciali a cui il destino si è rivolto contro che hanno saputo riportarlo nella giusta direzione e ora conducono una vita normale in modo "speciale".

Meraviglioso sentirle cantare felici, "Vita mia, cuore di questo cuore, sei stato il primo amore ... ", loro che hanno combattuto e combattono per la vita, per loro abbiamo raccolto e donato a Komen Italia Onlus 25.000 euro.

Bellissimo il villaggio e numerose le attività di intrattenimento e sensibilizzazione che hanno attirato tante persone venute non solo per correre.

Credo meriti una citazione particolare quest'anno il Passatore. Quest'anno siamo stati in tanti, circa 2.250 alla partenza in Via Calzaiuoli (poi solo 1600 arriveranno a Faenza), in questo Sabato pomeriggio di Firenze, tra questi noi, ben **16 ORANGES !**

In prima fila il nostro tris fortissimo **Giovanni Bretti**, **Franco Piccioni**, **Stefano Fubelli**, che si sono affermati con una grande prestazione, come la simpatica **Tamara** (con grande risultato finale), **Massimo Fantoni**, il grande **Pietro Paolo Imperi**, **Paolo Reali**, **Mauro Ugolini**, **Micaela Testa** con un ottimo esordio su questa distanza come **Patrizia de Angelis** affiancata sempre dall'esperto **Franco Valerio**, il **trio Massimo Cavallucci**, **Maurizio Brescia**, e **Antonio Lista** come l'inossidabile collezionatore di piatti **Vincenzo Scugno**.

16 grandi ORANGES... tutti arrivati... a Faenza, domenica 25/05/2014... traguardo sognato... prefissato... sofferto... ma... **raggiunto!**

Grazie per le sensazioni che ci regalate. Tutti

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/5	9.15	Magicland Run 2ª edizione	Valmontone (RM) Italia	8.000	6
1/5	9.30	1° Maggio - Lavoro in...Corsa 3ª edizione	Via Carlo Felice - Roma (RM) Italia	5.350	63
1/5	10.30	Vivicià Roma - Vivifiume 31ª edizione	Roma (RM) Italia	10.548	39
3/5	15.00	Sulle orme del papà 7ª edizione	Caserma della Cecchignola - Roma (RM)	1.000	8
3/5	15.00	Sulle orme del papà 7ª edizione	Caserma della Cecchignola - Roma (RM)	400	9
4/5	8.30	Tibur ecomaratonà [Crit. Trail] 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	42.000	26
4/5	9.00	ColleMar-athon 12ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	3
4/5	9.00	Maratona d'Europa 15ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	9
4/5	9.00	Maratona d'Europa 15ª edizione	Trieste (Ts) Italia	21.097	1
4/5	9.15	Rome for Dialogue 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	46
4/5	9.30	Mezza Maratona di Lucca 1ª edizione	Lucca - Lucca (LU) Italia	21.097	1
4/5	9.30	Per Antiqua Itinera 9ª edizione	Ostia Antica - Ostia (RM) Italia	9.750	43
4/5	9.30	Straceccano 10ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000	2
4/5	9.30	Tibur Ecotrail [Crit. Trail] 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	18.000	12
4/5	10.00	Corriflavio 3ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	1
4/5	10.00	MAMI Run 3ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.200	31
4/5	14.00	Trofeo Regionale di Staffette Master 2014	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	400	2
10/5	10.00	Giornata Nazionale per l'Epilessia	(Roma) Italia	5.000	2
10/5	13.00	Inferno "the italian MudRun"	Parco dei Renai - Signa (FI) Italia	11.000	6
10/5	16.00	Mezzocamino corre 3ª edizione	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	4.000	9
10/5	16.00	Trail dei Boschi Mesofili 1ª edizione	Allumiere (Roma) Italia	11.000	23
10/5	17.00	L'ASTradacorsa 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200	15
10/5	17.30	Maratonina di Magliano Romano 1ª ed.	Magliano Romano (Roma) Italia	9.000	2
11/5	6.00	Elba Trail (Crit. Trail) 7ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina (LI) Italia	56.000	3
11/5	7.00	Un autobus per Sezze	Sezze (LT) Italia	0	2
11/5	9.00	Ecomaratonà dei Marsi (Crit. Trail) 19ª ed.	Collelongo (AQ) Italia	13.000	1
11/5	9.00	Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	2
11/5	9.15	Pescara Half Marathon Li-Ning 1ª edizione	via D'Avolos - Pescara (Pe) Italia	21.097	1
11/5	9.30	Maratonina delle Acque 37ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097	3
11/5	9.30	Prishtina Half Marathon 2014ª edizione	Pristina - Pristina (Kosovo) Serbia	21.097	1
11/5	9.30	Race for Children	Roma (RM) Italia	9.500	73
11/5	9.30	Trofeo Città di Sezze 13ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	48
11/5	9.30	ViviBarletta	Barletta (Bt) Italia	10.000	2
11/5	10.00	Raduno Podistico Città di Corchiano 22ª ed.	Corchiano (VT) Italia	11.000	4
17/5	10.00	Mezza Maratona di Formentera	Formentera Spagna	21.096	2
17/5	10.00	Nove Colli Running 17ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	202.000	1
17/5	11.00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00" 3ª ed.	Finale Emilia - Finale Emilia (MO) Italia	30.500	1
17/5	11.00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00" 3ª ed.	Finale Emilia - Finale Emilia (MO) Italia	21.000	2
17/5	17.00	Corriamo verso l'Abbazia 13ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000	5
17/5	17.00	Trofeo Ocriculum 5ª edizione	Otricoli (TR) Italia	8.000	3
18/5	8.30	Nordea Rigas Maratons 24ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195	1
18/5	9.30	Deejay Ten	Piazza della Signoria - Firenze (FI) Italia	10.000	3
18/5	9.30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195	1
18/5	9.30	Trofeo della Croce Rossa Italiana 4ª ed.	Guidonia (RM) Italia	10.000	8
18/5	10.00	20 km de Bruxelles 35ª edizione	Esplanade du Cinquantenaire - Bruxelles	20.100	1
18/5	10.00	Corrimaggio Larianese 9ª edizione	P.za S. Eurosia - Lariano (RM) Italia	10.000	3
18/5	10.00	Maratonina di Monte Romano	Monte Romano (VT) Italia	10.000	2

18/5	10.00	Race For The Cure-Non Competitiva15ª ed.	Roma (RM) Italia	2.000	119
18/5	10.00	Race For The Cure 15ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	257
18/5	10.00	Trail 165 delle Cascate delle Marmore1ª ed.	Cascate delle Marmore - Terni (TR)	15.000	4
18/5	10.15	30 Passi Sky Race 3ª edizione	lungo Lago Maroni - Marone (Brescia)	16.000	1
18/5		Riga Half Marathon 24ª edizione	Riga (EE) Lettonia	21.097	1
19/5	5.30	Alba Race 5ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.000	195
24/5	10.30	Oranges per Caritas!! 13ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	11
24/5	15.00	100 km. del Passatore 42ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	16
24/5	17.30	Campestre Oasi di Ninfa 13ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa sermoneta (LT)	8.300	60
24/5	21.00	Moonlight Half Marathon 4ª edizione	Jesolo (VE) Italia	21.097	1
24/5	21.00	Urban Trail Night 5ª edizione	Cesano (Roma) Italia	11.500	1
24/5		WBTR Gregoire Grind	Fort McMurray-Alberta (Alberta) Canada	14.000	1
25/5	7.00	Boston's Run To Remember 10ª edizione	Seaport World Trade Center Boston	21.097	1
25/5	8.30	Trail della Margherita 3ª edizione	Rocca San Casciano (FC) Italia	51.000	2
25/5	9.30	Country Race Capitano Ultimo 1ª edizione	Via Prenestina 942 - Roma (RM) Italia	7.500	8
25/5	9.30	Trofeo Victoria Madonna della Neve	Frosinone (FR) Italia	10.000	6
25/5	10.00	Maratonina della Cooperazione 37ª ed.	Roma (RM) Italia	10.100	46
25/5	10.00	Memorial Paolo Palamara 2ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	5.000	1
25/5	10.00	Vale Correre 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	30
25/5		Edinburgh Half Marathon 5ª edizione	Edinburgh (EE) Regno Unito	21.097	1
31/5	8.00	Quadrifoglio Raighlight Ultratrail 2ª edizione	Borgo Val di Taro - Piacenza Italia	100.000	1
31/5	10.00	Villalba in Corsa	Villalba (RM) Italia	10.000	6
31/5	18.00	Strasingle	Ostia Lido (RM) Italia	5.000	1
31/5	19.00	Corri Oltre	Roma (RM) Italia	5.000	6
31/5	19.00	Corrinsieme...oltre	Roma (RM) Italia	4.900	1

E i vostri articoli:

Abbiamo vinto anche stavolta



Non è nostra intenzione rubare spazio a gare molto più partecipate e molto più attese dai tanti runner Orange.

Ma nel nostro piccolo, perché di piccoli parliamo, anche 400 metri (si solo 400 metri) sono una gara dalle tante insidie.

La prima insidia è quella di coinvolgere le nostre famiglie e principalmente i nostri figlioli o le nostre figliole a indossare la canotta Orange e le scarpette da corsa non per seguire papà, come in altre occasioni, ma per correre con papà.

Si abbiamo corso insieme e abbiamo provato emozioni che forse avevamo un pochino dimenticato. Vedere Papà con cuccioli di 4/5 mesi correre con il loro "piccolo amore" fra le braccia è stato lo confesso, molto emozionante.

Grazie a chi c'era e ai nostri ragazzi!

Tuscany Crossing sia...

di Maria Concetta Di Benedetto, 05/05/2014



il meritato riposo dopo la gara

...è arrivato il momento,

sabato 26 Aprile 2014 ore 9.30 Montalcino: iniziano 50 km (e +) di emozioni, fatica e verde, tanto, di ogni gradazione ed intensità; 50 km di acqua sopra... sotto, 50 km di fiori, profumi e suoni e versi di animali e... **quiete**.

Immersi in paesaggi variegati, a tratti inaspettati, 450 atleti alla partenza per i 100 km, i 50 e la staffetta, a Castiglion d'Orcia e Montalcino i due start e poi tutti alla spicciolata fino a notte fonda, al traguardo: Castiglion d'Orcia.

I nostri passi uno davanti all'altro: ora corsa, ora camminata energica o affaticata, messi alla prova dalle salite, tante (per me) ma anche dalle discese tutt'altro che riposanti e... negli occhi il "verde", reso brillante dal sole delle prime ore; verde dei campi, degli

alberi, delle colline, qua e là, rattoppate da macchie più intense o più tenui; verde trapuntato di fiori di ogni colore, specie e forma... **VERDE!**

Sul percorso, trovarsi su una strada bianca che si srotola tranquilla, a tratti abbracciata dai cipressini, lungo i dolci declivi ed emergere in un mare giallo di miriadi di piccoli fiori, a perdita d'occhio... trattenere il fiato, sopraffatta dalla meraviglia... poi, arriva la pioggia, prima fine, a smorzare la calura e rinverdire il paesaggio, poi battente, a tratti scrosciante e serrando i pugni, correre, camminare... avanzare e sole di nuovo, con il panorama che si illumina mentre all'orizzonte nuvole minacciose si assempriano a creare un'ombra di apprensione; una voce, alle spalle, di chi ha il passo più svelto, più allenato: "ciao, tutto bene? Dai che ci siamo, brava, così!" ed è calore e sostegno da regalare a tua volta, alla figura che vedi davanti a te, raggiungi e superi: **spirito trail, ammirazione e tenacia in simbiosi con la natura.**

Affrettare i passi, sapendo che la strada è lunga e per te che è la prima volta, ancora di più... la mia prima "ultra", mi accompagnano in tanti ma forse, pochi... che quest'avventura l'hanno sognata, l'hanno scelta, l'hanno attesa e ora la vivono con grinta, determinazione e gioiosa soddisfazione.

I miei amici, siamo in 4 : **Marco** il "capitano" già ultra... ultra, l'appassionato, l'esperto che di queste imprese ne ha realizzate varie, in ogni dove; lui qui, alla T.C copre i 100 km (e +) e non poteva essere diversamente; **Vincenzo**, il veterano, puro spirito trail: animo schivo ed entusiasmo contagioso; poi **Oxana** che in meno di due mesi è maratoneta ed "ultra" con la caparbia e la grinta del suo carattere determinato e solare; e inoltre una manciata di **amici Orange** a sentirci gruppo, con la contentezza di essere insieme in questa sfida.

Insieme abbiamo intrapreso l'avventura, singolarmente l'abbiamo vissuta e portata a termine, ognuno col suo carico di aspettative, sentimenti e fatica.

Il mio viaggio: 50 km (e +) con me stessa, le mie sensazioni, i miei limiti, il mio forte 'voler esserci'. Tanta meraviglia e stupore nell'anima, tanto sollievo e soddisfazione al traguardo, oltrepassare l'arco... e non so dire ora come abbia fatto... un passo dietro l'altro... poi il nome scandito a confermare che ci sono, sono arrivata e la medaglia... il premio a cui ognuno ambisce, simbolo di riuscita.

In me, volontà di arrivare fino alla fine, ammirazione per l'impresa dell'uomo, macchina perfetta, stupore e gratitudine per la natura prodiga di maestosa bellezza, gioia per la condivisione di questi momenti unici.

Nella mente e nel cuore rivivono immagini ed emozioni indelebili, inenarrabili... **Il corpo che duole, il cuore che canta!**

alla prossima

Corri con Papà..... Senza tirarlo

di Giampiero Decinti, 05/05/2014



In uno splendido pomeriggio di inizio Maggio, in barba alle previsioni meteo che davano pioggia, con un tiepido sole primaverile a scaldarci, un nutrito gruppo di Orange, si è dato appuntamento al **Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito**, nella **Città Militare della Cecchignola**, per correre una gara, che a una sola settimana dalla **Festa della Mamma**, **va a festeggiare la figura del Papà.**

Gli elementi perché sia una giornata di festa ci sono tutti, dai giochi gonfiabili sistemati sul campo da calcio, che intrattengono tutti i piccoli ospiti prima del via della competizione.

L'adesione è stata probabilmente superiore alle aspettative, con la tribuna completamente gremita, ed anche le batterie, che si succedono sono moltissime, in alcune sono i papà che trascinano per eccessiva foga i loro piccoli, invece in quelli in cui i ragazzi sono più grandi, sono loro a trascinare i genitori con la lingua di fuori.

Nella mia batteria, chi la gestisce dimentica di controllare la pista, e prima che io ed i miei bimbi possiamo giungere al traguardo, fa preparare quelli della batteria successiva, arriviamo comunque tra due ali di folla che ci incitano ed è bellissimo, i piccoli ricevono la meritata medaglia ricordo, ma questo non fa diminuire il mio nervosismo, tanto che appena rimetto piede nella tribuna, mi dirigo verso lo speaker e lo affronto a brutto muso, spiegandogli che **anche gli ultimi vanno rispettati come gli altri**, ricevo le sue scuse e le spiegazione di questo madornale errore.

La festa è comunque notevole, con i nostri ragazzi che hanno un assaggio, di quanto sia impegnativa questa nostra disciplina, ma anche quanto sia strumento di aggregazione e che fa cadere molti di quei freni inibitori che purtroppo esistono nella nostra società, infatti **con la nostra canotta, siamo tutti uguali, alla pari, senza privilegi o titoli, ma semplicemente persone che condividono in maniera genuina la stessa passione**, quella della corsa e non da meno, quella più importante della solidarietà.

Come qualcuno l'ha definita quello Spirito Orange che ci unisce, in modo incredibile e quasi eccezionale, perché in un mondo come quello in cui viviamo, questi sono valori veri e duraturi, che contribuiscono a renderci migliori.

La giornata prosegue con la competizione sui 1000 mt per gli adulti, dove noi orange ci ritroviamo quasi tutti nell'ultima batteria quella con il tempo di accredito più alto, dove comunque il vincitore conclude in 3'20" min/Km, tempo di tutto rispetto e dove noi tutti a differenza di quanto dichiarato ci sfidiamo dando il massimo, la mia gioia è comunque notevole per averci impiegato oltre 10 secondi in meno rispetto a due anni fa, nonostante i continui fastidi alle ginocchia.

**Spero di non avervi annoiato, vi saluto con affetto il vostro tap Runner
Giampiero Decinti**

Rome For Dialogue!

di Daniela Paciotti, 08/05/2014



Daniela al primo km

Ci sono gare che fai per divertimento, gare per competizione, gare per solidarietà, poi ci sono gare che, solo a pensarle, ti rendi conto di fare per sfidare te stesso.

Una di queste è la **Rome for Dialogue**, gara non ancora entrata nella routine degli atleti un po' perché giovane e difficile, un po' perché spesso in concomitanza con altre gare più facile e di inferiori chilometri.

A me questa gara piace molto anche se mette a dura prova le mie gambe e la mia testa, e spesso anche la mia pazienza per gli infiniti ciclisti che ti corrono accanto, a volte incitandoti, a volte prendendoti un po' in giro, a volte, purtroppo, venendoti addosso, come è capitato al nostro Lamberto.

Ma il percorso, pur su strada, è **bello**; in alcuni momenti si ha l'impressione di correre in un mondo parzialmente abbandonato dalla civiltà, le salite spesso raggiungono il 10 -12 - 13 per cento di pendenza e affaticano cuore e gambe e anche per una come me che l'ha percorso praticamente quasi tutto di "marcia soft" (come la chiamo io) ha punti in cui mi sono chiesta "**perché?**".

Poi all'improvviso ti trovi a correre su strade affiancate da un lato da olivi e dall'altro da vigneti, poche macchine isolate, qualche sorriso lanciato da un passante, sorpresa da un improvviso abbaiare che rompe il silenzio, una salita che non ti aspettavi, una discesa insperata per un breve cambio di appoggio, per poi riprendere con una salita che ti sembra infinita e che percorri a testa bassa per far passare prima il tempo e, ancora una volta, ti chiedi "**perché?**".

Il perché risiede nel **significato** che l'organizzatore, Gianfranco, ha voluto dare alla gara, cioè **correre per il dialogo con e per la diversità** che non è solo il colore della pelle, ma anche il pensiero, la cultura, lo spirito di solidarietà, l'importanza dell'umanità che muore solo se non accetta i cambiamenti e la diversità, ogni diversità... fino a alla diversità di corsa e cammino che ogni giorno, persone, semplicemente PERSONE, assumono nel loro percorso di vita.

Il perché risiede nell'appoggio che la Podistica ha voluto dare a questa gara, riconoscendola vicina ai suoi ideali di umanità e di solidarietà.

Il perché risiede nella capacità dell'essere ESSERE umano che ha permesso a tutti i partecipanti di completare il percorso assistiti nei ristori, con il sorriso dei volontari e degli addetti al traffico.

Che dire di più, io mi sono trovata il Presidente a farmi il tifo (e foto bellissime) alla partenza e addirittura in foto su un sito dei "Ciclisti di Tor Vergata", come esempio di determinazione e di indomita lotta e resistenza.

Siamo così noi "atleti", sono così io che la cara Anna Maria in foto fattami in Val d'Orcia mi ha paragonato ad Asterix, piccolo e determinato. Come Gianfranco Di Pretoro che ha fortemente voluto questa gara che, sinceramente, spero troverà negli anni sempre più estimatori, come merita. Ricordo qui i tanti premiati, compreso il **Primo Premio societario**

Porcelli Stefano 1°PM,
Gianluca Corda 3°MM40,
Tavella Alessandro 2°MM45,
Nascimben Simone Pietro 2°MM50,
Fubelli Stefano 1° MM55,
Dessi Romano 1°MM60,
Carola Norcia 3° assoluta e 2°SF,
Calcagnile Alessia 2°MF40,
Delle Fratte Maria Rita 3°MF50,
Rodilos Ornella, 2°MF55,

Bruna Mazzoni 3°MF55,
Pesoli Giuseppina 1°MF60,
Paciotti Daniela 2°MF60,

E naturalmente un ringraziamento speciale per la nostra incredibile task force del prima, durante e dopo!

Che Peccato.....

di Giampiero Decinti, 11/05/2014



La partenza della gara

E sì, veramente un gran peccato, che per così poco non siamo riusciti a raddoppiare il premio destinato alla società, infatti nella tredicesima edizione del **Trofeo Podistico della Città di Sezze** il nostro bel gruppo ottiene il quarto posto nella classifica di società, insieme alla bella cifra di 100 €, che avrebbero potuto tranquillamente essere duecento se tre Orange in più avessero superato il traguardo dei 50 arrivati come previsto dal regolamento, ma evidentemente non tutte le ciambelle riescono con il buco, ci rifaremo la prossima volta.

Questa gara oltre che per il percorso, di sicuro interesse ed anche molto impegnativo, mi ha permesso di scoprire dei luoghi a me molto vicini, ma che non conoscevo, molte volte si parla della bellezza dell'Abruzzo con il suo Parco, ma vi assicuro che la strada secondaria che ho percorso stamattina era di una bellezza suggestiva, aprendosi sulle meraviglie del **Giardino di Ninfa**, con i suoi ruderi ed il suo laghetto con percorsi d'acqua bellissimi che sono meta di molti turisti, per immergermi poi in un percorso che tocca l'abitato di **Bassiano** noto per il suo Prosciutto e per essere il secondo comune più alto della Provincia di Latina, fino a giungere a **Sezze**, dove mi rendo immediatamente conto che il percorso che ci attende non è per nulla semplice. Come mia abitudine arrivo molto presto, e mi metto a disposizione della **Task-Force capitanata da Davide Ferrari e Gaetano Tessitore**, in tempo relativamente breve montiamo il gazebo, recandoci poi alla postazione UISP per il ritiro dei pettorali e successivamente dei pacchi gara, qui mi permetto un nota del tutto personale, nello specifico con una quota di iscrizione di 5 €, riceviamo una pagnotta di pane caratteristico di Sezze ed un bel dolce, che sono di gran lunga più graditi di tanti pacchi gara di manifestazioni molto più blasonate, per concludere poi un bel ristoro finale con Pasta party ed altre leccornie ed anche con un sacchetto con acqua ed altri generi di conforto all'arrivo.

Dopo aver distribuito i pettorali ed i relativi pacchi, ci riuniamo per una bella foto in pieno stile Podistica, ai piedi del palco delle premiazioni dove fanno bella mostra un numero veramente notevole di prosciutti, a questo punto dopo il rompete le righe, tutti in libertà per l'imminente partenza.

Il percorso non è per nulla semplice, si inizia con un lungo tratto all'interno del paese poi una serie di saliscendi e una bella discesa che ci porta ai confini dello stesso, tre sono i ristori posizionati lungo il percorso, il primo al 5 chilometro, a seguire uno spugnaggio e prima della salita finale, lunga qualche chilometro, un ulteriore rinfresco con acqua, per giungere di nuovo sotto l'arco di arrivo con molta fatica ma anche tanta gioia.

Ho avuto la netta sensazione che tutto il paese si sia mobilitato con aria di festa per rendere questa gara veramente indimenticabile. E come non sottolineare i bei piazzamenti dei nostri Top Runner, ad iniziare dai fenomeni che rispondono al nome di **Domenico Liberatore** giunto al traguardo **6° assoluto e 1° di categoria**, e di **Paola Patta 4^ assoluta e 1^ di categoria**, con **Elisa Tempestini 1^ di categoria** e con **Pisano Pinuccia 3^**, proseguendo poi con **Valeria Sortino 4^ di categoria** a seguire la simpatica **Carola Norcia 3^ sul podio della sua categoria**. Risultati individuali che dimostrano l'ottimo livello qualitativo dei nostri atleti ed in particolare delle nostre Ladies. In conclusione abbiamo vissuto l'ennesima bellissima giornata di festa e di gioia per i colori Orange. **Un saluto dal vostro tap Runner Giampiero Decinti**

Una goccia Orange in un mare rosso

di Fabio Bontempi, 15/05/2014



Fabio e Andres

Avevo programmato con la mia famiglia il viaggio a Buenos Aires per visitare parenti ed amici. Come tutti gli appassionati di running, nella valigia ci sarebbe stato sicuramente spazio per

scarpe e canotta orange. Qualche giorno prima della partenza il mio amico argentino **Andres** mi avvisa della mezza maratona di Buenos Aires. La decisione è stata rapidissima, mi connetto al sito e mi iscrivo.

La sera prima della gara, che si svolgerà domenica 27 aprile, partecipo ad un anniversario di matrimonio e purtroppo ho dovuto limitare il mio desiderio di bere e mangiare di tutto, ma come mi ha detto Andres **"el runner no tiene vida social"**. La festa termina tardissimo e le ore di sonno sono molto poche ed inoltre per problemi di traffico la partenza è alle ore 7.30. L'incubo di non svegliarmi e l'emozione di correre la mia prima corsa fuori confine mi ha perseguitato tutta la notte tanto che la sveglia non ha avuto neanche il tempo di suonare.

Arrivo con Andres alla partenza e subito riconosco un'atmosfera familiare, però tutti indossano la maglietta della manifestazione e quindi mi sento per la prima volta un'unica goccia orange in un mare rosso (colore della maglietta), e questo per noi della Podistica è veramente inusuale. Però il nostro colore sociale spicca sempre e una TV locale mi intervista per conoscere la provenienza e le sensazioni.

La partenza è dal **Parque de Palermo**, il cielo è di un azzurro intenso e i colori, con il sole che è sorto da poco, sono fantastici. La strada è molto larga e sebbene siamo circa 10.000 partecipanti, si trova subito il passo. Il percorso è praticamente piatto e perfetto per un PB, ma il jet lag e il poco dormire non fanno presagire nulla di buono anche se le mie gambe sembra che vadano.

I primi 10 km sono praticamente un rettilineo lungo **Avenida Figueroa Alcorta**, dopo si fa un'inversione e si costeggia per un tratto il **Rio de la Plata**, qualche cambio di direzione e passiamo sotto lo **stadio** del River, antagonista acerrimo del Boca, fino a riprendere l'Av. Figueroa che ci porterà al traguardo.

Per la fretta e l'ansia quando sono uscito di casa, avevo dimenticato il mio garmin, quindi durante la gara non avevo idea di come stesse andando il mio tempo; fin dalla partenza avevo perciò solo ascoltato le gambe e la testa. Ero ormai in prossimità dell'arrivo e non c'era nessun orange ad incitarmi e quindi *ho immaginato il classico "Dajeeeeee Aleeee podisticaaaaaa" del nostro instancabile urlatore FORREST*, raccolgo le forze per l'ultimo sprint e taglio il traguardo. Mentre mi dirigo verso l'uscita scambiando strette di mano e commenti, la mia sensazione è di grande gioia e orgoglio perché **una piccola goccia orange, sia riuscita ad attraversare l'oceano e partecipare a questa bella manifestazione.**

Torno a casa per una doccia rapida e finalmente posso incontrare nuovamente Andreas e altri amici e goderci uno splendido "ASADO" (carne alla brace).

Vi lascio immaginare come sia andata a finire...

Un saluto a tutti

Fabio

Di corsa per la vita

di Marco Taddei, 18/05/2014



I nostri Orange vincitori della Race For The Cure 2014

Il **Circo Massimo** è da sempre la location romana per i grandi eventi.

La storia ce lo consegna come sede di giochi, di certo l'ampio spazio pianeggiante e la sua prossimità all'approdo del Tevere dove dall'antichità più remota si svolgevano gli scambi commerciali, fecero sì che il luogo costituisse fin dalla fondazione della città lo spazio elettivo in cui condurre attività di mercato e di scambi con altre popolazioni, e - di conseguenza - anche le connesse attività rituali (si pensi all'Ara massima di Ercole) e di socializzazione, come giochi e gare.

Oggi ha ospitato la **"Race for the cure"**, una corsa che vuole ricordare a tutti che il Tumore può essere esorcizzato, combattuto e vinto da persone di carattere, che non si piegano al male, ma che impegnano tutte le energie possibili per batterlo!

Le Donne in Rosa, sono delle persone speciali a cui il destino si è rivolto contro che hanno saputo riportarlo nella giusta direzione e ora conducono una vita normale in modo "speciale".

Meraviglioso sentirle cantare felici, "Vita mia, cuore di questo cuore, sei stato il primo amore ...", loro che hanno combattuto e combattono per la vita.

Meno interessante quel che si è sentito in partenza, da parte di atleti troppo "agguerriti" per una giornata all'insegna della solidarietà. Questi aspiranti "top" si lamentavano perché avevano davanti alcune donne poco "competitive" e avevano paura di compromettere la loro performance!

Enorme è stato lo sforzo da parte di tutta la **Podistica Solidarietà** a reclutare volontari, classificare blocchetti e gestire questa complicatissima contabilità. Un grazie sentito a tutti coloro che si sono impegnati in questo lavoro di preparazione, distribuzione, vendita e contabilizzazione.

Bellissimo il villaggio e numerose le attività di intrattenimento e sensibilizzazione che hanno attirato tante persone venute non solo per correre.

Dopo la nostra immancabile foto che in ogni gara immortalava l'onda Orange e dopo il speranzoso lancio dei palloncini rosa nel cielo terso di una Roma vestita in festa, si è dato inizio alla gara competitiva e non ...

Il primo chilometro ha presentato un "biscottino" al Biscotto di Caracalla, e qualcuno ha approfittato per fare la "zuppa", rubacchiando qualche posizione ... ci sono sempre dei "buontemponi" che in questo modo realizzano "incredibili" **Personal Best**.

All'altezza del **Colosseo**, poco prima di salire per **Colle Oppio** incontro un runner con la maglia gialla della Roma Ostia 2013, ha una scritta sulla schiena che riassume il suo personalissimo "Record" che sta ottenendo contro un avversario irriducibile. Vuole chiudere sotto i 22', per dimostrare a se stesso di essere un vincente!

Mi attacco a lui, vorrei portarlo, aiutarlo nella sua sfida, è vero è la giornata delle donne, ma in questo momento mi sento il suo coach, e abbandono la mia attrazione naturale e mi investo da persona coach. Siamo di nuovo al Colosseo, e lo vedo perdere leggermente il passo, questo rallenta la mia gara, ho molti Orange davanti, alla "mia portata" ma ora non mi interessa la mia prestazione, voglio aiutarlo a vincere! Non ho mai parlato fino ad ora, è stata una collaborazione silente ma non per questo meno intensa. Lo incoraggio a tenere, ad attaccarsi al "treno", lui con calma olimpica mi dice di non preoccuparmi, di andare per la mia strada, la sfida è sua, solo sua!

In un attimo ho la mente invasa da pensieri, considerazioni, un "permaloso" l'avrebbe presa a male, ma io non ho questo "difetto" (ho tutti gli altri ...) e condivido il suo pensiero. Mi stacco, allungo un pò, ma non posso fare a meno di tenerlo d'occhio. Arrivo al traguardo, lo aspetto, lui arriva poco dopo, ma non oltre passa il tappeto blu, non fa scattare il tempo, sono certo che sta "scalando" il mio aiuto, e fa bene!

Ho imparato una grande lezione di vita! Nessuno può e deve pensare di poter aiutare chi combatte le battaglie con la malattia, niente è più forte della forza di volontà di chi "vuole guarire"! E allora cosa possiamo fare? C'è sempre qualcosa che si può fare: Sostenere la ricerca, aiutare chi ha gli strumenti per contribuire veramente a debellare in modo male!

Amico "runner" sei un grande, sei arrivato ampiamente sotto i 22 minuti, nonostante l'indebolimento che avrà subito il tuo fisico, e oggi Tu, come i tanti partecipanti che sono coinvolti direttamente o indirettamente hanno inviato il loro messaggio: **"Tutti insieme, possiamo lottare, e vincere"!**

Ognuno a modo suo, può contribuire!

Passando alla gara, quella vera, quella fatta di numeri e classifiche, **la nostra squadra festeggia un fantastico Primo Posto!** Grazie a tutti coloro che hanno contribuito a questa splendida vittoria.

Il "nostro" Mimmetto al secolo **Domenico Liberatore è giunto 9° Assoluto, con un tempo di 16'05''**, a dimostrazione che le sue prestazioni sono in costante miglioramento e che i margini sono ancora ampi!!!

Un fenomeno è anche "Checco" **Francesco de Luca, che è giunto 12° Assoluto, con un tempo di 16'28'' !!!** Immenso Checco, un 45enne che se la gioca con i ragazzetti! e poi Cristiano Ceresatto con 17,35,

Grande prova anche di **Pastore Emanuele e Gianluca "Spina" Spinosa, che hanno un "real time" ex equo 17'35''** a seguire **Alan Gilruth Fyfe** con 17,53 e **Simone Pietro Nascimben** 18,14, **Emiliano Cicerchia** 18,22, **Gianluca Corda** 18,32 e un bentornato ad **Alberto Botta**, che ha piazzato un 18'39'' di tutto rispetto.

Ormai non è più una sorpresa **Anastasio "Astor" Piazzola** che stavolta mi ha anche sorpassato al **"real time" ed è giunto 4° di categoria!!!** È un orgoglio avverti in squadra Anastasio.

Prima Ladies Orange giunta al traguardo, **Marcella "Bella" Cardarelli** che ha chiuso in 21'21'', dimostrando che inizia ad essere anche veloce.

Brava anche **Flavia Martuscelli, giunta 2° di categoria**, a dimostrazione che piccole "Top" Ladies crescono.

Immarcescibile **Mauro Altobelli**, vanto di noi Orange che è sempre sul podio della sua categoria, questa volta 2° !

Fate presente se mi sono dimenticato qualcuno/a , e comunque **complimenti a tutti, per questa meravigliosa giornata di Sport che ci ha regalato emozioni forti, e tanta speranza!**

Forrest

L'ultimo Trail

di Marco Chiarelli, 18/05/2014



Il pettorale del nostro amico Marco

L'avevano detto che sarebbe stata una corsa impegnativa, oltre 1100 mt di dislivello in 15 km

...

Pensavo dentro di me mentre ero in viaggio per Terni "a quell'altezza sai che panorami", "chissà se ci fanno passare vicino a qualche scorcio dove le cascate ci guardano e ci guidano lungo il percorso".

Invece niente di tutto ciò.

Era un susseguirsi di salite e discese come un percorso di guerra, "e che salite".

A volte così ripide da chinarsi in avanti per appoggiarsi con le mani.

Siamo passati dopo i primi alberi e sentieri del bosco, in mezzo a spaccature nella roccia dove passavi uno per volta e dovevi usare oltre alle gambe, anche le braccia e le mani per tirarti su.

Passaggi impervi e ancora salite e discese come se la natura scandisse il suo tempo, così verticali che in alcuni punti ti aiutavi con le mani attraverso gli alberi, in discesa per frenare, in salita per spingere.

"Che boschetto magico, quasi da paura" scusate il termine, mi dicevo tra me e me. Mal indicato il percorso e qualcuno ha sbagliato strada.

Piccoli torrenti dove eravamo costretti a saltare tra un ciottolo e l'altro, sperando di non bagnarsi le scarpe.

Insomma è stato il Trail delle meraviglie in quanto non finivi mai di meravigliarti di quanto fosse "Tosto".

I piedi mi hanno maledetto, ma tendini, muscoli, cuore e mente mi hanno sorretto fino alla fine, anche quando al 9 km ho preso una storta, ma dovevo finire, era tanta la voglia di chiudere la gara che non sentivo il dolore.

Devo dire che anche questo Trail è stata una prova con me stesso e malgrado la fatica e l'insufficiente segnalazione dei percorsi, "non sarà il mio ultimo Trail".

E con questo mando un saluto e un abbraccio agli unici Orange presenti: **Enrico, Ettore e Giovanni**.

Era un po' come "eravamo quattro amici al bar"... ma stavolta il motivo per cui ci siamo persi di vista era uguale per tutte e quattro.

Riga ... farsi dare del tu

di Matteo Saullo, 18/05/2014



La meritata medaglia per Matteo

Correre una maratona, o in questo caso una mezza maratona, in una città straniera, è come **farsi dare del tu**: la città si apre a te come meglio non potrebbe, ti regala scorci, sensazioni, scenari, che solo attraverso una corsa riesci ad ammirare.

Domenica, Riga, mi ha dato del tu, mi ha permesso di farsi vedere nella sua intimità, è stato bello correrla, è stato bello poterla vedere sotto un punto di vista diverso, unico.

La gara è stata particolare, decido con la scusa di questa affascinante mezza di partire in compagnia di mio padre per un fine settimana di riposo.

Arriviamo nella capitale Lettone il venerdì sera, dopo un'ottima cena vicino l'albergo, stanchi del viaggio di andata, siamo già a letto, pronti a ricaricarci per il giorno dopo. La mattina seguente ci dirigiamo verso il village della maratona, ritiro il mio pettorale, solito giro tra stand di integratori e di marche sportive e di nuovo in strada alla scoperta della città. La giornata passa via veloce, tra una sosta in un bar e una visita in un museo, c'è la notte della cultura e fino a tarda sera onde di turisti e maratoneti affollano i siti di maggiore interesse della città.

La mattina della gara sono carico come al solito, mi sono allenato poco in settimana, ma non sono preoccupato, sistemo tutto il materiale per i miei 21 km, e sono pronto. La partenza è lungo le sponde del fiume cittadino, a poche centinaia di metri da quello che sarà l'arrivo.

In contemporanea con la mezza c'è anche la maratona, che a differenza di chi come me corre 21 km, farà percorrere circa due volte lo stesso giro con piccole deviazioni qua e là.

Alle 08:30, mai così presto, viene sparato la start. Siamo tanti, non troppi, ma è comunque un bel vedere di colori che rallegrano una mattinata nuvolosa, ma calda. I primi km sono

all'interno di un biscotto lungo le vie adiacenti al porto, poi al km 4 si passa sul ponte più famoso della città, simbolo di Riga, il **Vansu Bridge**. Il passaggio non è dei più facili visto che per arrivarci c'è una salita di circa 400 metri che sembra leggera ma non finisce più, una volta passato il ponte, si arriva nella zona di Kipsala all'interno di un parco cittadino. Qui percorriamo circa quattro km per poi ritornare ancora sul famoso ponte in direzione opposta. Io mi sento bene, non voglio spingere troppo sull'acceleratore, sento che le gambe sono pesanti e non siamo neanche a metà della gara. Alla fine del ponte passiamo il decimo, sono leggermente sopra l'ora, va bene, non ho pretese di tempo voglio solo divertirmi e così sto facendo. Il percorso da qui, dopo una leggera discesa si snoda nelle vie adiacenti alla città vecchia e poi lungo un viale che porta verso la zona commerciale. Intorno al tredicesimo ritorniamo indietro e ci dirigiamo verso il centro storico. Il passaggio lungo le vie della città vecchia è difficoltoso, le stradine sono strette e la pavimentazione non aiuta a tenere un passo costante.

Al km 15 circa torniamo lungo le sponde del fiume, siamo vicini all'arrivo, sento le voci dello speaker, ma giro dalla parte opposta, mancano ancora circa sei km e dobbiamo fare, in entrambi i sensi di marcia, il lungo viale sulle sponde del Daugava. Purtroppo questo mi condiziona, vedere dalla parte opposta alla mia altri maratoneti che corrono verso il traguardo e soprattutto, non riuscire a capire quanto manca all'inversione di marcia, rende tutto più pesante. Il percorso è fatto di leggeri sali e scendi, fa caldo e sento di non avere più benzina nelle gambe. Finalmente verso il diciottesimo chilometro giro, so che manca poco, cerco di stringere i denti e di gestire le forze. Tre km sono pur sempre tre km e non devo commettere errori proprio ora.

Mi rendo conto che il tempo ormai è tanto, troppo, va beh non m'interessa più di tanto, faccio amicizia con una coppia di Ancona, gli ultimi metri scorrono senza problemi e alla fine fermo il Garmin in 2:09:13, quasi il mio peggior tempo.

Le considerazioni sono tante, quelle positive è di certo **il fatto di aver corso una gara in una città affascinante e dal sapore medioevale che in un modo o nell'altro riesce ad entrarti dentro**. I lati negativi sono nella partecipazione del pubblico nel percorso. Le persone incontrare lungo il tragitto non sono sembrate per niente partecipative, poche grida d'incitamento, se non quelle dei nostri accompagnatori, di solito all'estero la cosa che mi colpisce più di ogni altra è la gente lungo il percorso, l'accoglienza della città, i lettoni in questo senso sono più simili a noi italiani, purtroppo. Per quanto riguarda il percorso, troppi cambi di direzione, ne ho contati circa quindici, era impossibile mantenere un ritmo costante e poi ben tre passaggi fatti sia in verso che nell'altro, cosa che almeno personalmente ho sofferto tanto. Nel complesso però sono stato contento di correre questa Nordea Riga Marathon, certo non è la gara ideale per fare il tempo, ma è un'ottima "scusa" per visitare una bella città e passare un fine settimana facendo quello che più amiamo, correre.

227 volte Grazie

di Giampiero Decinti, 20/05/2014



sorrisi nel pregara

Mi permetto di esprimere il più sentito ringraziamento a tutti Gli Orange che hanno contribuito alla buona riuscita di una manifestazione sportiva, che ha come obiettivo principale raccogliere fondi per La Lotta al Tumore al seno, per tutti coloro che si sono prodigati nella vendita dei biglietti della Non competitiva, alla Task-Force capitanata dal Vice-Pre, ai collaboratori, al comitato direttivo **a tutti proprio tutti un GRAZIE**, per aver reso ancora di più speciale una giornata che ne aveva tutti i presupposti, che mi ha emozionato e lasciato un ricordo indelebile, che porterò per sempre con me, di come si possa vivere con dignità e fierezza una condizione debilitante, una malattia che se diagnosticata per tempo può essere sconfitta, affrontando un lungo e duro percorso, ma che grazie al sostegno ed alla collaborazione di associazioni come la **Komen**, questa dura strada possa essere meno irta.

La mattinata è stata perfetta con una temperatura ideale e con il rivedere e riabbracciare tantissimi amici, in testa a tutti il nostro Pre, anche se con qualche minuto di ritardo rispetto al suo solito sempre presente e pronto a riprenderci e dispensarci consigli su cosa e come farla, un Papà amorevole che cura tutti gli aspetti, senza tralasciarne nessuno e si gode anche il bel risultato che è davanti agli occhi di tutti, su cosa è, e cosa sia essere un "Orange", dal mio personale vocabolario esce questa definizione che spero condiviate: **persona che si prodiga per il suo prossimo e di sovente corre per raggiungere questo risultato**. Grazie sempre, inimitabile Pre per aver creato tutto questo: **"Lo spirito Orange"**, che ti fa sentire meno solo e ti aiuta anche quando non ti rendi conto di averne bisogno, grazie ai mille sorrisi di coloro che ne fanno orgogliosamente parte, come una Grande Famiglia.

La gara competitiva ha visto al traguardo 1869 atleti che hanno sfilato su di un percorso bellissimo, con la partenza dal Circo Massimo, per dirigersi verso lo Stadio delle Terme di

Caracalla per tornare indietro a meta del lungo viale, e andando a costeggiare il Colosseo, salendo per via Cavour e per andare poi verso via dei Fori Imperiali per circumnavigare ancora il Colosseo, andando per il Rush finale verso l'arrivo posizionato in Via dei Cerchi. Ottime le performance dei nostri Top Runner con **Domenico Liberatore** nono assoluto e con **De Luca Francesco** 12° assoluto e secondo di categoria, con **Corda Alfredo** 3° di categoria ed a seguire **Piazzolla Anastasio** 4°, e poi **Piermarini Roi** 1° di categoria e ancora con **Altobelli Mauro** 2° di categoria, per concludere degnamente una giornata di Festa, dedicata alla raccolta di fondi.

Nutrita anche la partecipazione nella Non Competitiva, dove un fiume di persone ha invaso il percorso, colorando e rendendo per una mattinata la Città Eterna a misura d'uomo.
Un Grande abbraccio, alla prossima dal vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Correre non è una semplice passione

di Roberta Ricci, 23/05/2014



un tratto della Mitja Maraton

Correre non è una semplice passione, è uno stile di vita.

Per me la corsa ha rappresentato e rappresenta tuttora qualcosa che mi appartiene nel profondo e che in un certo senso mi ha aiutata nei momenti difficili della vita. Credo che questa mezza maratona qui a Formentera sia quanto di più desiderabile possa volere in questo momento; sono 11 anni che vengo qui a passare una settimana di vacanza ed ogni volta provo sempre le stesse emozioni, appena la vedo da lontano man mano che il traghetto si avvicina, inizio a spogliarmi dei miei panni, del mio ruolo sociale, per ritrovare una Roberta più selvaggia, più vera, forse la vera me... e così appena giunta in albergo assaporo gli odori e li riconosco, osservo la vegetazione, ascolto il suono musicale della lingua spagnola, immediatamente tolgo le scarpe per mettere le infradito, costume e copricostume e via verso il mare; un mare che ogni volta mi lascia senza fiato, colori incredibili, spiagge bianche, per lo più allo stato naturale, qualche ciringhito dove poter sostare per una bibita o uno spuntino... al di là di questo, quello che per me rappresenta Formentera è un viaggio introspettivo dove ritrovare me stessa e comunicare con la parte più profonda del mio "io". Non a caso è qui che la mia attività onirica raggiunge il massimo...

Tutto questo per dire che coniugare questo aspetto, con la mia passione per la corsa, è quanto di più desiderabile ci sia. Il percorso è strepitoso con viste mozzafiato che rischiano di distrarre il runner più accanito. Si parte da **Pilar della Mola** con una prima parte del percorso che è in discesa, poi si incontrano vari falsipiano ma comunque nel complesso gradevoli... Il sole è una costante e seppur amandolo fortemente non nego che ho agognato un minimo di ombra, molti avituallamientos (ristori) al quinto, al decimo, al quattordicesimo e al diciottesimo km e mezzo con acqua, arance, banane e coca cola! Si passa attraverso **San Fernand** per entrare ad **Es Pujols** per prendere poi verso il porto attraverso la **Savina**, da Es Pujols sono circa 5 km fino all'arrivo.

Lungo tutto il percorso incontri persone del posto che ti incitano con passione "**dai chica**", "**forza guapa**", "**animo**". Applausi e bimbi che vogliono il "cinque". Devo dire che mai come questa volta ho lasciato fluire i pensieri facendo sì che mi accompagnassero durante tutta la gara senza mollare mai! Sono contenta come sempre e non per i tempi ottenuti, ma per non aver ceduto mai, un po' come nelle avversità della vita, sempre pronta a combattere, sempre pronta a guardare un panorama nuovo... e si perché a volte ci costringiamo a guardare solo i nostri piedi ma quando alziamo gli occhi c'è il paradiso... Formentera è questo!!!

Sarà per sempre Finale!

di Fabrizio De Angelis, 23/05/2014



Sarà per sempre Finale!

Questo è un racconto di un week end meravigliosamente lungo, ma che è durato poco!
Venerdì si parte, l'allegria brigata capitanata dal Professor Sebastiani (Giovanni) accompagnata dal sorriso della dolce Maria e dal Braf, parte per la bella terra Emiliana con il cuore che già dopo pochi chilometri scalpita per la fretta di abbracciare i nostri amici giallo-blu, il viaggio scorre piacevole tra racconti di vita, racconti di corse, e piccole pause dovute al sonno che prende i miei compagni di viaggio ed in queste piccole pause penso

che le nostre tre canotte Orange piegate con cura nelle nostre borse, il giorno dopo coloreranno le strade Emiliane e passeranno tra quei paesi e tra le popolazioni emiliane portando loro il nostro contributo di Amicizia e Solidarietà che ci accomuna un po' tutti, e questo unito ad una versione live di Picture of You dei "The Cure" mi emoziona non poco.

Il cuore batte sempre più forte...Bologna, San Giovanni in Persiceto, Cento ... arriviamo arriviamo, fermo la macchina , spengo il motore ... scattano sorrisi ed abbracci ad accoglierci , quelli di Ottavio ed Antonella il cuore pulsante della Podistica Finale Emilia, abbracci caldi ed avvolgenti ed i famosi tre bacetti con cui gli Emiliani ti aprono le porte del loro cuore!Il tempo di sistemarci, di un ottimo gelato con la compagnia della Famiglia del Top Benotti, di una visita nel Caseificio di San Paolo di Concordia ed ecco che veniamo sommersi dagli abbracci di altri amici che ci portano a cena e ci deliziano con Lambrusco, il famoso Gnocco e salumi e brindisi ed abbracci e baci e ... tanto affetto!

Andiamo a letto rotolando ma pieni di energia perché...Il sabato mattina c'è da fare ... si visita la nuova biblioteca di Finale Emilia (bellissimo il M.A.F.) , si incontra in Piazza il mitico Giuliano Goldoni Presidente della Podistica Finale Emilia che ha un palmares di 300 Maratone e 9 Passatore, si gira un po' per Finale Emilia, verso le 14:00 inizia la preparazione per la Staffetta che ci porterà da Massa Finalese a Novi di Modena di ca 33km. Il caldo è quasi insopportabile (il primo vero della stagione) ma l' adrenalina e la gioia di far parte di questa staffetta 4:03/9:00 fa sì che ci sia spazio solo per i sorrisi gli abbracci e la condivisione.

Il nostro Giovanni alle 15:00 si mette in Marcia verso Novi (nel vero senso della parola) e ci precede con il suo passo da marciatore sperando di incontrarci poi alle porte di Novi, ma tra ritardi e corse ciclistiche che rallentano il nostro ritmo, arriviamo alle porte di Novi di Modena con 30 minuti di ritardo rispetto alla tabella, aspettiamo le altre staffette e tra applausi e pacche di benvenuto ci uniamo ad altri podisti che giungono da varie parti (Ferrara, Modena e Bologna) e qui si riparte tutti uniti per entrare a Novi di Modena tutti insieme, sospinti dagli applausi della cittadinanza che ci accoglie festante sotto l' arco di arrivo di questa 3° edizione della Staffetta pro paesi colpiti dal Sisma del 2012.

Ci abbracciamo con Giovanni e con tutti gli altri podisti che hanno partecipato alla corsa, poi improvvisamente veniamo presi e trascinati sul palco dove veniamo applauditi perché siamo quelli di Roma, quelli che ... ci sono sempre stati! Lascio parlare Maria e Giovanni e faccio un passo in dietro (probabilmente sarei scoppiato in lacrime) e qui ripenso a quando leggendo l'articolo di Pasquale LINUS IL MAGO Trabucco ,che ci parlava di questo contatto preso con una squadra podistica di Finale Emilia a cui portare in qualche modo il nostro sostegno, decisi insieme a Maria di far qualche cosa anche io.

Eccomi allora che ogni tanto vi scrivo per parlarvi di questa splendida Terra, fatta da persone meravigliose che ci hanno accolto aprendoci i loro cuori ed io aprendo il mio MI CI SONO BUTTATO CON TUTTE LE SCARPETTE.

Ave pettutti,
Braf

The Spirit of Boston

di Marcello Vinci, 25/05/2014



Alla partenza stazionava lo 'Spirit of Boston' (foto di Marcello Vinci)

Lo spirito di Boston. Una nave simbolo posizionata alla partenza per ricordare tutto quello che è successo attorno al mondo della corsa in questa bellissima città dal sapore europeo ma americana sin dall'inizio della breve storia di questa nazione.

Durante il sabato ho apprezzato tanto la scelta di organizzare la corsa dei figli, una competizione di un centinaio di metri all'interno del centro congressi in prossimità della ludoteca che ha tenuto impegnati accompagnatori ed i figli piccoli mentre i runners ritiravano il pettorale. Una scelta molto intelligente per permettere a chi corre di fare con calma anche il giro degli stands.

Domenica la mia sveglia è suonata alle 4:00 AM non perché mi trovavo lontano dalla partenza (in macchina solo quindici minuti) ma perché lo start è stato fissato alle 7:00 AM!!!.

Quando mi sono iscritto circa un mese fa non riuscivo a comprendere perché erano così pazzi da fare partire una mezza con 12000 iscritti a questo orario insolito. Poi ho visto tutti i percorsi più belli qui intorno come Jamaica Pond, Reservoir (Boston College), Harvard Bridge (MIT) e Memorial Drive (lungo il Charles River) sempre pieni di runners proprio dalle 6 alle 8 del mattino ed ho capito che qui la cosa non era affatto anomala.

Arrivo al parcheggio e sono il primo alle 05:10. Gulp? Forse ho sbagliato giorno. Mi metto a chattare con mia moglie (in Italia erano da poco passate le 11) e poi, non prima delle sei, cominciano ad arrivare tutti con estrema calma ed in ordine. In meno che non si dica ho visto tutti e tre i grandi parcheggi attorno a me riempirsi completamente. Impressionante.

Alla partenza mi posiziono vicino al segnale chiaro ed inequivocabile che indicava "08:00" (minuti per miglio) e vedo che naturalmente i top runners sono tutti prima del segnale 07:00 e così via sia prima che dopo fino a che dietro di me si posizionano con calma un fiume di persone che non cercano di invadere lo spazio di chi vuole fare un determinato tempo. Semplice come bere un bicchiere d'acqua.

La corsa tutta, nel centro di Boston, è stata fantastica, il percorso piatto e l'organizzazione impeccabile per acqua e ristoranti in dodici (dico dodici!!!) punti strategicamente posizionati in modo che fosse proprio impossibile correre senza la corretta idratazione.

Boston's Run To Remember è dedicata ai tutori della legge caduti durante il lavoro e la commemorazione dell'agente di stazione al MIT, morto per mano dei fratelli omicidi pochi giorni dopo quel maledetto 15 Aprile dello scorso anno, e che aveva manifestato l'intenzione di correre la maratona di quest'anno ai suoi colleghi poco prima di essere freddato, mi ha veramente commosso. Per ricordarlo abbiamo semplicemente scritto il suo badge number #154 nel nostro pettorale. In queste poche parole ed in questi semplici gesti è racchiuso **The Spirit of Boston.**

Grazie!

di Salvatore Piccirillo, 27/05/2014



Salvatore che alza con orgoglio la 'coppa'

Grazie!

Grazie prima di tutto a **Raffaele** che ci ha fatto sentire squadra. Lo merita proprio, e lo faccio subito non in chiusura. Il vessillo della Podistica Solidarietà campeggiava con orgoglio, come sempre.

Grazie a tutti voi per aver partecipato con tutto il cuore e lo spirito.

Conosco di persona **Paola** e **Dante** (i genitori di Valentina), perché Paola è la catechista di mio figlio. Sono persone "buone" che credono in quello che fanno e ognuno di noi oggi ha contribuito a non farli sentire soli.

Grazie per il **3° posto di Società** (abbiamo una mega coppa da dividerci; non una coppa di metallo ma un coppa o lonza da affettare e degustare). Proponevo di vederci per una corsetta insieme a Villa e io e Elena prepariamo una 50ina di panini farciti e facciamo merenda insieme. Decidiamo. Per ora è nella mia cantina.

Grazie a **Michela** per la sua prestazione, ma grazie anche a **Alessandra, Chiara** e **Elena** per aver portato a medaglia le donne Orange.

Ci vediamo alla prossima.

Buona domenica a tutti voi...

Ciao, Salvatore

Weekend in Miniera

di Ettore Golvelli, 28/05/2014



un tratto del percorso dentro la miniera

Fossanova, 25 aprile 2014

"Sulla sabbia e nella boscaglia corre il runner che il vento eguaglia, in un di' a primavera... benvenuto in miniera."

Con questi versetti del poeta **G. Battisti**, allegati al pacco gara, siamo stati accolti nel "**Trail nella miniera**" che si è tenuta nell'affascinante scenario dello stabilimento della Sibelco Italia di Priverno - Fossanova.

La corsa organizzata dalla **Podistica Avis di Priverno** aveva un duplice scopo: il primo è chiaramente quello sportivo, e cioè aggregare quanti più atleti di questo meraviglioso sport in un posto insolito ma spettacolare ed istruttivo. Il secondo è quello di promuovere la conoscenza dell'influenza che i minerali hanno nella nostra vita quotidiana, e ad accrescere la consapevolezza della perfetta integrazione che si può avere tra l'attività estrattiva e lo sviluppo sostenibile. Ma anche la grande curiosità ed interesse da parte di tutti nell'apprendere i vari processi di estrazione e lavorazione della sabbia silicea e soprattutto della sensibilità e attenzione che si ci riserva al recupero del territorio non più oggetto di estrazione.

Sarà. Ma io ho imparato nel tempo che l'industria mineraria di superficie generalmente lascia dietro di sé aree devastate, definite tecnicamente "**Banchi di Spogliazione**", banchi che comportano dispersione di polveri nell'aria, dissesti idrogeologici come l'inquinamento delle falde acquifere, malattie polmonari dovute alla lavorazione. Insomma un'attività che rischia di distruggere definitivamente quello che poco resta del nostro bellissimo ambiente italiano. Ma veniamo alla corsa.

Il Trail si è tenuta presso la miniera (a cielo aperto) di sabbia silicea della stessa ditta Sibelco che ha organizzato la corsa di 10km, interamente effettuata su di un percorso sabbioso (30%) e sterrato (70%) situato all'interno della località tra largo S.Giovanni e Fossanova, in un boschetto adiacente alla cava che, come sospetto, farà la fine del 30%!!!

Dimenticavo di dirvi che siamo in località Fossanova, un punto rilevante nella topografia Pontina, data la sua posizione geografica presso uno snodo viario di grande frequentazione, dove si incontrano le direttrici pedemontane dei **Monti Lepini** e la **valle del fiume Amaseno**, che collega l'entroterra con la pianura costiera.

Come capita spesso quando c'è una Trail poco lontano da Roma, la carovana podistica della Solidarietà Sportiva diventa abbastanza numerosa (eravamo in 19), ingentilita anche dalla numerosa presenza di belle e gentili signore che onorano sempre questo sport meraviglioso.

La descrizione della gara è stata già ampiamente delineata dal nostro bravo **Claudio Ubaldini** e personalmente mi associo alle sue bellissime parole su scenario, percorso e la logistica del dopo corsa. Però la ciliegina sulla torta di questa bella giornata di sport e cultura è stata sicuramente la visita **all'Abbazia di Fossanova**, uno dei più famosi e meglio conservati complessi cistercensi italiani, emblema religioso del Medioevo rimasto pressoché intatto nella sua originale struttura architettonica.

Fossanova è frutto di un secolare processo insediativo cominciato in età antica e che non ha conosciuto soluzioni di continuità: l'attuale abbazia infatti fu edificata su di un centro benedettino a sua volta sopra una villa romana. Questi luoghi sfruttano la strategica posizione topografica del sito in cui convergono importanti itinerari di pianura e pedemontani provenienti dall'entroterra montuoso e diretti verso la costa tirrenica.

E poi il suggestivo ambiente naturale che la circonda permette ancora di cogliere questi aspetti già tipici del paesaggio antico: le alture circostanti sulle quali sorgono **Priverno, Roccasecca, Sonnino**, la fertile piana ricca d'acqua con una vegetazione rigogliosa, le torri di avvistamento medievali e le antiche strade di collegamento con la via Appia.

Si entra e subito all'interno dell'abbazia avverti dappertutto la rigidità dell'ordine dei monaci cistercensi, affascinante per il rinnovato e praticato rigore nonché per l'esplicito degli originari precetti pauperistici e spirituali quali povertà, preghiera e lavoro.

Le linee architettoniche di stile gotico essenziali e nel contempo maestose per linearità delle forme, rifuggono pressoché totalmente dalle rappresentazioni figurative, così nulla potesse distogliere i monaci dagli uffici divini.

La chiesa infatti, a croce latina con transetto, è complessivamente priva di sculture, pitture, vetrate e pavimentazioni policrome, eccezion fatta per l'immagine del Crocifisso e della Vergine.

Su questo metodo rigoroso S.Bernardo di Chiaravalle e i suoi seguaci cistercensi innalzarono le loro abbazie e Fossanova, unitamente a Casamari, rappresentano il primo esempio in Italia Centrale di abbazie che seguono i dettami architettonici gotico - cistercense secondo i quali il monastero deve rispondere alle esigenze religiose legate al voto, all'isolamento e alla gloria dell'opera di Dio.

E per tutto questo che in questa zona si erge la mole calcarea del complesso abbaziale che si tinge di rosa nel gioco di luce dei tramonti sereni nella dolce valle di Fossanova.

E qui finisce il mio racconto povero di sport ma congruo di storia, cultura e religione.

Ciao e buoni chilometri a tutti i podisti che di sport e cultura ne fanno la loro vita.

Il Passatore e' una fede

di Paolo Reali, 28/05/2014



Ha raggiunto i 42 anni una delle gare più affascinanti che si conoscano: la 100 Chilometri del Passatore detta la corsa più bella del mondo, che tutti i podisti italiani e non, almeno una volta nella vita devono provare a portare a termine, come recita il volantino della manifestazione "IO C'ERO" Per la terza volta mi accingo a correre questa "Olimpiade della follia" come la battezzò Franco Chiavegatti inviato del 'Corriere della Sera' il 28 maggio 1978 ma, questa corsa è una fede o ci si crede o è meglio starsene a casa e' predominante su tutto visto che è diventato ormai un appuntamento quasi d'obbligo trailers compresi.

Siamo in quattro a partire da Latina; i soliti'' noti'', io, Aldo, Enrico e Luciano, alla stazione ci viene a salutare il mitico Cristian reduce dalla nove colli la settimana prima, e' rientrato nella schiera degli eletti delle 30 ore che, dall'alto della sua duecentesca esperienza ci dà il suo viatico.

E finalmente eccoci a Firenze ove ci accoglie una splendido che si rivelerà poi fatale per gli atleti, ci sono tutti i compagni delle trascorse merende vuoi sulla strada che fra i sentieri, gli arditi della Podistica Solidarietà altri conosciuti su FB ai quali finalmente possiamo stringere la mano. Ed è solo l'inizio di questa meravigliosa avventura. Si parte.

Il contorno fa venire i brividi; ali di folla al nostro passaggio non esitano a scaldarsi le mani per applaudire, bambini che ci salutano porgendo il "cinque". La strada inizia a salire e si sente tutta sulle gambe ancora fredde , Arriva Fiesole città "di quello ingrato popolo maligno", che ci saluta al passaggio, le emozioni sono forti, si aprono ai nostri occhi scorci panoramici sulla città di Firenze che Chiara non può vedere ma sentire tramite il calore trasmessole dai sui compagni che l'accompagnano.

Si arriva all'agognato 35° kilometro di Borgo san Lorenzo ove ritrovo Aldo e Gennaro, il sole si abbassa e approfittiamo di un piatto di provvidenziali penne all'arrabbiata offertaci da un ristoro "abusivo". Ripreso a correre mentre ero solo con i miei pensieri inaspettatamente mi sento chiamare, sono Maria e Fabrizio che vanno al trail della Margherita una gioia che mi sprona. Ma c'è troppo da distrarsi, la salita inizia, il Passo della Colla e li e non perdona , non e' difatti il punto di arrivo come dicono molti, una volta scollinato "e' fatta poi e' discesa",no : e' li che il Passatore ci mette alla prova , e li che si concentra tutto, la notte il freddo i dolori, la solitudine dell'ultramaratoneta e' li che ti attende. Ne ho affrontate tante e non mi scoraggio affatto anche perche' gli incontri sono tanti, le indefesse Paola e la Veterana assoluta con la lettera maiuscola Angela.

La stessa scena vissuta nelle scorse edizioni si ripete purtroppo, sin da li ultimi tornanti file di macchine che bloccano il passaggio, ambulanze a sirene spiegate pullman di traverso, atleti che urlano che mai piu' faranno una gara del genere scagliandosi con l'organizzazione. Nonostante tutti prendo la frontale, mi cambio la maglia e riparto nella confusione generale ma mi accorgo che le gambe sono dure, il ritmo in discesa non e' piu' quello di due anni fa, arrivo a Marradi e da quel momento inizia a far freddo nonostante le due maglie, ho la nausea, dolori ai piedi e alle gambe soffriamo maledicendo il giorno in cui mi sono iscritto ad una 100 su strada pensando che mai piu' la correrò ma come sempre tornerò sui miei passi. I crampi allo stomaco mi costringono ad alternare il passo con la corsa e non alimentarmi quasi piu'.

Solo l'incontro con due compagni di numerose avventure Davide ed Antonio mi da un po' di conforto e non penso piu' ai dolori avviandomi in loro compagnia. La strada dritta e larga non aiuta di certo ma e' sufficiente alzare lo sguardo e osservare il cielo stellato maestoso, limpido e terso per commuoversi e sentire tutta la nostra piccolezza.

Nel buio, si sentiva il fiume scorrere sotto la strada, m'è 'il Lamone, incrociato una trentina di chilometri più su, subito dopo avere scavallato il Passo della Colla, e poi ecco San Cassiano, Fognano, Brisighella con le loro case arroccate e chiese immerse nella quiete della notte. Albeggia ormai mancano circa dieci kilometri forse una serie di ampie svolte in leggera salita non permettono di vedere Faenza già festante per l'arrivo di numerosi atleti, dal quinto ogni kilometro e segnato e inizia la conta meno 5, meno 4 etc. .Il viale d'ingresso alla città vede atleti che aumentano l'andatura, alcuni non ce la fanno e rallentano ma ormai e' fatta si vede in lontananza il campanile della chiesa le arcate della bellissima piazza, il primo gonfiabile, l'arco con il timing finale la medaglia sofferta, e' finitaaaa.

PAOLO REALI

Ma quanto "Orange" nella notte del Passatore!

di Daniel Peiffer, 29/05/2014



Gli Orange nella foto di rito sotto al Passator Cortese

Qualcuno ormai mi prende per matto e si chiede come si fa ogni anno ad andare a Firenze per affrontare **Cento Chilometri**, appunto da Firenze a Faenza partendo in un pomeriggio di sole e correndo fino alla mattina successiva, superando per tutta la notte l'Appennino Tosco-Emiliano, con il suo '**Passo della Colla**' e attraversando tanti paesi, per molti sconosciuti, come **Ronta, Casaglia, Marradi, Brisighella**, dove sembra che il tempo si sia fermato, dove ritrovi le cose semplici, qualcuno che ti incita, ti offre un bicchiere di tè per aiutarti ad raggiungere il tuo traguardo.

Si, non è certamente 'roba' della nostra splendida società 'moderna', dove si gioca a patire la fame per soldi e notorietà anche a costo di danneggiare il prossimo, Vips che si divertono ad andare nei reality a fare i finti naufraghi o finti avventurieri, ragazzi giovani che non hanno più ideali, gli interessa solo essere belli ed avere vestiti firmati, gente che è inchiodata a tutto quanto è materiale, schiava del denaro e del lusso, convinta che una bella automobile o una barca possano renderci felici.

No, c'è ben altro - almeno per me - c'è anche questo grande mondo ORANGE.

Quest'anno siamo in tanti, circa 2.250 alla partenza in Via Calzaiuoli (poi solo 1600 arriveranno a Faenza), in questo Sabato pomeriggio di Firenze, tra questi noi, **16 ORANGES !**

In prima fila il nostro tris fortissimo **Giovanni Bretti**, **Franco Piccioni**, **Stefano Fubelli**, che si sono affermati con una grande prestazione, come la simpatica **Tamara** (con grande risultato finale), **Massimo Fantoni**, il grande **PIT** (con il quale sono salito in cima), **Paolo Reali**, **Mauro Ugolini**, **Micaela Testa** con un ottimo esordio su questa distanza come **Patrizia de Angelis** affiancata sempre dall'esperto **Franco Valerio**, il **trio Massimo Cavallucci**, **Maurizio Brescia**, e **Antonio Lista** come l'inossidabile collezionatore di piatti **Vincenzo Scugno**.

16 grandi ORANGES... tutti arrivati... a Faenza, domenica 25/05/2014... traguardo sognato... prefissato... sofferto... ma... **raggiunto!**

E questo mondo ORANGE non finiva lì.

Vedere un **Maurizio Ragozzino** che ci accompagnava dalla partenza all'arrivo per tutta la notte, trovare a sorpresa **Fabrizio de Angelis** con **Maria Bianchetti** a Borgo San Lorenzo, venuti appositamente ad incitarci, sapere che il nostro campione **Giuseppe di Giorgio**, grande riferimento per me nelle precedenti edizioni, almeno per la prima parte della gara, era presente ma 'costretto' a tifare per noi dalla Germania, superando questa volta sicuramente più litri di birra che chilometri, non dimentichiamo l'amico **Francesco Proietti** che mi ha chiamato un giorno prima e che spero torni presto tra noi, l'anima di questa gara "**Lino**", **Zac**, **Romano Dessi**' e tanti altri che sicuramente non dormivano in questa notte del Passatore, in primis poi nostro **Presidente** che ci seguiva tutta la notte comunicando a tutti i tempi parziali.

Si è appena concluso il mio 5° Passatore, la mia 276a gara con la canotta Orange.

Qualcuno mi ha chiesto:

Cosa hai vinto? Ti hanno pagato per fare tutto questo?

No, sono stato premiato con un piatto di ceramica con la scritta **"5 volte 100Km del Passatore - IO C'ERO"**

E questo il mio premio, la mia felicità, il mio 'piccolo mondiale' sofferto, ma vinto.

Va bene, mi farò dare del matto, ma solo forse solo i matti possono correre Cento Kilometri per 5 anni di fila, ma io sono felice così, in questo mio mondo... ORANGE!

Grazie e ancora complimenti a tutti!!

Alla prossima,

Daniel

I Have A Dream

di Micaela Testa, 30/05/2014



inaspettatamente appaiono tifosi per Micaela

Da quando ne ho sentito bisbigliare, raccontare, testimoniare della 100km del Passatore è stata subito curiosità, empatia, decisione.

La voglia di realizzare una "possibile follia".

Il mettere la "x" a pochi giorni dall'apertura della sua ufficiale iscrizione.

Dal saper chiedere a Giuseppe Coccia alias "il Supremo", il Presidente della mia società podistica, come valido preparatore-motivatore determinato; grintoso; a volte severo ma ricco di esperienza su strada, che riuscisse a non farmi cedere MAI nella tentazione di rinunciare al mio obiettivo.

All'organizzazione e pianificazione a 2 teste di un lungo programma di allenamento chiamato POTENZIAMENTO e RECUPERO, concepito per trasformare le mie gambe non ad asparago in gambe forti per percorrere una distanza di 100km.

Nel fare un interessante lavoro psicologico; aumentando il proprio limite mentale per saper gestire dall'inizio alla fine la performance interpretata non solo come distanza materiale ma anche come un lungo viaggio introspettivo.

Questo è stato per me il Passatore.

Il giorno della gara, quando mi sono spillata il pettorale, mi sono sentita incredibilmente serena, sicura, decisa, cresciuta... VINCENTE!!! una bellissima nuova fortissima emozione positiva. Finalmente potevo sentire il mio corpo, provare con la mia "testa" tutto ciò che avevo sognato prima.

ed ho iniziato a godermi tutti i 100km:

- Nell'emozione tagliente e silenziosamente adrenalinica della partenza.

- Nella sua prima salita **FIESOLE** che salirà illudendoti di poter aumentare il passo, che non sarà fatto sia per il caldo che per la strategia di risparmiare energie a inizio gara.

- Dai "metri di gioia" che la mia famiglia adottiva run ha regalato incontrandomi e caricandomi di energia positiva.

- Nella sua seconda tanto temuta "granitica" salita la **COLLA di CASAGLIA** o "Passo della Colla" che passo dopo passo con una determinazione crescente e senza rassegnazione mi ha fatto giungere al secondo cancello.

- Dalle sue buie ed impervie discese illuminate da tante lucine colorate che identificano il passaggio di ogni atleta e dall'immensità di un cielo stellato che sembra avvolgerti e coinvolgerti in viaggi spirituali, quasi magici, dove il tempo sembra non scorrere mai.
 - Da una ricercata e bramata **ALBA** nel lungo tratto di strada ormai pianeggiante costeggiato da una natura calma e rassicurante e calpestata da atleti ormai stanchi e trascinatori, che in fila indiana cercano di arrivare a destinazione.
 - Dai 300 metri del **Viale del Passatore** che sembrano essere 3000, ma che per orgoglio e "tigna" agonistica si fanno correndo.
 - Dalla medaglia messa al collo che pare quasi indicare e marchiare un segno che rimarrà per sempre dentro.
 - Dagli Angeli custodi che hanno saputo pazientemente e instancabilmente fare da supporto in ogni dove e per ogni come.
 - E da tutti VOI che siete stati sempre presenti e partecipi.
- L'importante è lasciare una scia positiva e di pace dentro di noi.*

Avvisi

Corri e Raccogli

di Marco Taddei, 12/05/2014



Quando c'è da fare numero, la Podistica Solidarietà si unisce

Chi ha partecipato ad una staffetta in pista, leggendo questo avviso ha già la mente e il cuore in quell'anello, intento a macinare più giri possibile per la sua squadra! **Niente ci rende più uniti di una Staffetta, uniti nello sforzo, nell'incitamento e soprattutto nella Solidarietà.**

E anche questa volta, saremo tante squadre e un solo grido: "Alee Podistica"! Top, e diversamente Top si possono cimentare in mezz'ora di fuoco, girando attorno alla pista dello Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla) per compiere più metri possibili.

Alla prova possono partecipare tutti gli atleti regolarmente tesserati per la Fidal e gli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI ed in convenzione con la Fidal e che siano in regola con le norme sulla tutela sanitaria dell'attività sportiva, appartenenti alle categorie Allievi, Junior, Promesse, Senior Amatori e Master maschili e femminili.

5. Le squadre dovranno schierare 12 atleti in quanto la **prima frazione sarà percorsa dai ragazzi del Progetto Filippide** che correranno tutti insieme per i primi 30' accompagnati da un Atleta di ciascuna squadra.

La distanza di questa frazione darà diritto ad ogni squadra che avrà schierato un proprio corridore ad un numero di 30 giri da computarsi nella classifica generale.

Tutti i proventi della manifestazione, ad esclusione delle spese vive, saranno devoluti ad associazioni operanti nel campo della solidarietà e cooperazione: al termine della manifestazione verrà stilata una rendicontazione inoltrata a tutti i partecipanti per informare su come i fondi raccolti verranno impiegati.

Visti i fini della manifestazione non è previsto pacco gara: è invece previsto un premio di partecipazione per tutte le squadre.

Saranno premiate le prime tre squadre che correranno il maggior numero di chilometri e le prime tre squadre composte da sole donne, la miglior prestazione maschile e la miglior prestazione femminile. Inoltre sarà premiata l'ultima squadra classificata. Anche i premi saranno costituiti da versamenti effettuati in favore di associazioni come sopra. **E' prevista inoltre una classifica speciale "PRIMO TROFEO STAFFETTA 12x30' MARCIA" se sarà raggiunto il numero minimo di 4 squadre composte da marciatori.**

Infine sarà stilata anche una classifica individuale per le singole società.

Ogni squadra potrà piantare una tenda o un Gazebo per l'assistenza ai propri atleti intorno alla pista.

Contributi gastronomici, bevande alcoliche e non, giochi di qualsiasi genere, per la propria Società o da condividere con gli altri saranno i benvenuti!

Quest'anno poi c'è la novità **Corri e Raccogli** un'iniziativa dedicata alle ONLUS che desiderano partecipare alla STAFFETTA .

Scopo di questa iniziativa è coniugare la corsa sportiva con le attività delle ONLUS che desiderano parteciparvi:

- promuovendo la visibilità delle iniziative e del progetto delle ONLUS;
- offrendo un'occasione per una campagna di raccolta fondi diversa e ancora non affermata in Italia;

All'iniziativa **Corri e Raccogli** possono partecipare ONLUS legalmente riconosciuta dallo Stato Italiano, in possesso della qualifica di Onlus che esercitino almeno una delle attività previste dal D.Lgs 460/97.

Le ONLUS che vogliono aderire all'iniziativa dovranno iscrivere regolarmente, una o più squadre, alla staffetta 12x30' che si terrà il 7 Giugno presso l'impianto sportivo delle Terme di Caracalla L.go Vittime del Terrorismo a Roma.

In fase di iscrizione, la squadra dovrà segnalare l'intenzione di aderire all'iniziativa Corri e Raccogli, indicare la ONLUS con cui partecipa, e dovrà eleggere un capitano della squadra.

Nei giorni precedenti alla corsa, ciascuna squadra avvierà una campagna di raccolta fondi dedicata all'evento utilizzando tutti i sistemi ed i meccanismi che preferisce, sia raccogliendo e veicolando le donazioni tramite canali tradizionali (bonifici bancari diretti, raccolta fondi tramite contanti), oppure tramite sistemi innovativi di crowd funding. Tutte le donazioni dovranno essere riconducibili alla corsa 12x30min e nel caso di ONLUS con più squadre anche alla specifica squadra.

Al termine della gara il capitano di ciascuna squadra dovrà redigere un report delle donazioni raccolte e dovrà sottoscrivere tale report e presentarlo all'organizzazione dell'evento Corri e Raccogli. Attenzione in considerazione della natura dell'iniziativa, non saranno messi in campo meccanismi di controllo e di verifiche stringenti, ma l'organizzazione si fiderà della dichiarazione del capitano di ciascuna squadra dal quale ci si aspetta quindi estrema correttezza e sportività.

Al fine della classifica dell'iniziativa Corri e Raccogli gli importi raccolti da ciascuna sono trasformati in metri considerando che leuro=1metro.

Qualora all'iniziativa abbia aderito all'iniziativa Corri e Raccogli un minimo di quattro squadre, sarà predisposta una classifica sommando i metri corsi con i metri raccolti, e sarà proclamata vincitrice la squadra che avrà più metri tra corsi e raccolti.

E allora Orange iniziamo a prenotarci alla staffetta, chi prima si iscrive, meglio si sceglie l'orario. Facciamo un bel numero di squadre, una di "Marciatori / Fit Walker", Una di Ladies, una di "Top", e tante per divertirci, partecipare !!!

8° Memorial Antonio Fava

di Redazione Podistica, 08/06/2014



I nostri orange dell'edizione 2011

Domenica 8 giugno 2014 a Roccasecca (FR) si svolgerà l'ottava edizione del

"Memorial Antonio Fava"

Gara Podistica nazionale su strada, riservata a tutti gli atleti italiani e stranieri tesserati per Società affiliate FIDAL ed atleti italiani tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva (Sez. Atletica).

Nell'ambito della competizione verrà assegnato il

3° Trofeo "C.Caliandro"

Il ritrovo è fissato alle ore 15 in Roccasecca Centro, Via Roma, dove saranno effettuate le iscrizioni, il ritiro del pettorale e del chip, fino alle ore 17,00.

La partenza della gara è fissata alle ore 17,30 in Via Roma.

Tanti motivi per Iscriverti!!!!

di Redazione Podistica, 22/05/2014



la partenza dell'edizione 2013

ATTENZIONE: LUOGO DI PARTENZA SPOSTATO AL PARCO DEI DAINI

L'iscrizione a Walk of Life prevede una donazione a Telethon di 10 euro e 5 euro per i bambini fino ai 12 anni. La partecipazione dà diritto al ritiro di un ricco pacco gara contenente la maglietta dell'evento e prodotti esclusivi forniti dagli sponsor locali e nazionali. Scegli ora a quale Walk of Life partecipare, scopri le sei tappe ufficiali, iscriviti online, oppure trova il punto di iscrizione più vicino a te. La ricerca ha bisogno della tua corsa..... È la nostra gara, organizzata insieme ai nostri amici del G.S. Bancari Romani e alla Fondazione Telethon.

Punto di partenza: **Parco dei Daini - Villa Borghese**, il nostro gruppo è chiamato ad organizzare le iscrizioni e la consegna dei pacchi gara della non competitiva ed abbiamo bisogno di volontari che si alterneranno sabato 7 dalle 9 alle 19 e domenica 8 con inizio alle 7,30. Bastano solo poche ore per darci una mano.

Occorreranno anche altri volontari per il nostro gazebo, ma soprattutto ci aspettiamo la vostra massiccia partecipazione per dare una mano alla ricerca contro le malattie genetiche e per salire sul gradino più alto del podio.

Per le iscrizioni utilizzate la nostra area riservata se volete aiutarci a vendere iscrizioni corrette in sede e fatevi dare un blocchetto come per la Race, se non volete un blocchetto ma avete bisogno di iscrivere amici parenti ecc. scrivetelo nei commenti della gara o inviate una mail a podistica.solidarieta@virgilio.it

Walk of life è una manifestazione organizzata da Telethon in tutta Italia per portare sul territorio un forte messaggio di solidarietà, raccogliere sempre più fondi da destinare alla ricerca scientifica sulle malattie genetiche e dare una risposta concreta di cura a ogni persona che ne è affetta.

Puoi partecipare a Walk of Life iscrivendoti alla gara podistica competitiva di 10 km oppure alla corsa e alla passeggiata non competitiva di 5 o 3 km.

Quattro tappe, in programma dal 27 aprile all'8 giugno, a cui si aggiungono tante altre manifestazioni podistiche in tutta Italia che hanno scelto di gemellarsi con Telethon e le corse di chi, grazie al web e ai social media, potrà partecipare singolarmente a questa gara di solidarietà con un unico grande traguardo: **la cura delle malattie genetiche.**

Telethon lavora tutto l'anno per dare una risposta concreta a chi oggi combatte con una malattia genetica. Una corsa contro il tempo, perché si calcola che esistono al mondo tra le 6 e le 8 mila malattie genetiche. Patologie spesso trascurate dai grandi investimenti pubblici e privati. Malattie che possono essere fortemente invalidanti, in alcuni casi letali, per molte delle quali non esiste una cura. Walk of Life è, dopo la maratona tv, una seconda grande opportunità per far correre più veloce la ricerca su queste patologie.

L'iscrizione a Walk of Life prevede una donazione a Telethon di 10 euro e 5 euro per i bambini fino ai 12 anni. La partecipazione dà diritto al ritiro di un ricco pacco gara contenente la maglietta dell'evento e prodotti esclusivi forniti dagli sponsor locali e nazionali. La ricerca ha bisogno della tua corsa.

Per capire che si tratta di un'occasione da non perdere basterebbe guardare gli occhi di **Giorgia e Uma**, le due bimbe a cui è dedicata, ma alla tappa romana di Walk of Life, in programma le attrattive e le sorprese sono davvero tantissime. A cominciare dalla fantastica cornice che ospita l'evento; **si corre nel cuore verde della Capitale: la bellissima Villa Borghese.**

Il villaggio di Walk of Life apre già sabato 7 giugno, per il ritiro del pacco gara e per le tante iniziative che partner e realtà amiche di Telethon organizzano. Per bambini e ragazzi, ma non solo, c'è il laboratorio **"Il Mondo del DNA: Dove si trova? Com'è fatto? Esistono DNA uguali? Chi l'ha scoperto e perché è così importante?"**. Un'opportunità divertente ed istruttiva a cura di Explora il Museo dei Bambini di Roma. Sempre dalle 10 alle 19, per i golosi, da non perdere lo stand: **"La Commissaria: tielle e pizze a favore di Telethon"**.

E, ancora, spazio alla fantasia con i trucchi e l'animazione per i bimbi di Logos P.A.F. Per chi, viceversa, non rinuncia ad un momento sportivo, **prove e partite libere del leggendario "ping pong" grazie alla collaborazione del Comitato Regionale della Federazione Italiana Tennis Tavolo.** E se le racchette non bastano, altro intrattenimento "immortale" con le prove e le partite di **calcio balilla offerte dalla Federazione Italiana Biliardino Calcio e Calcetto Balilla.** E dopo il gioco, spazio alle danze.

Conviene essere puntuali perché alle 10.30 c'è l'esibizione di Hip Hop a cura di A.S.D. Dance Project di Giorgia Gabriele e, alle 11, la lezione di salsa a cura della Scuola Conspiracion; alle 12 le esibizioni e lezioni di danza del Modulo Centro Danza di Roma. Prima di pranzo, altro appuntamento ludico con i giochi di strada a cura della Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali.

Nel pomeriggio di nuovo "in pista": alle 16 ci sono le lezioni di Zumba con l'istruttore Francesco Matrone e, dalle 17, intrattenimento con la Romanina Sporting Center (Gruppo SIS) e dalle 18 intrattenimento musicale a cura dei Luciano D'Abruzzo e i MIG.

E domenica, si corre tutti per Giorgia e Uma.

Questo il contenuto del Pacco gara, roba da non crederci, leggete bene per favore L'esclusivo pacco gara della tappa di Roma di Walk of Life è stato realizzato grazie al contributo di partner nazionali e locali.

Iscrivendoti alla tappa di Roma di Walk of Life avrai diritto a:

La t-shirt ufficiale di Walk of Life

Lo zaino ufficiale di Walk of Life

1 bottiglia di Coca Cola

1 confezione di fazzoletti Nicky Flags

1 Voucher sconto 10€ per viaggiare su Italo

1 Confezione di Amuchina da 80 ml

1 Confezione di Ghiaccio istantaneo in busta MyO

SIM Noverca (i primi 1000 iscritti riceveranno 2 mesi gratis dell'offerta Novèrca Steel Life)

1 Campione di Head & Shoulders (75ml) fornito da P&G

1 Campione di Dash Ambrosia (30gr.) fornito da P&G

1 Prodotto igiene personale della linea Triderm di BioNike da 200ml

1 Coupon 1€ di sconto carburante per un rifornimento di almeno 20€ con la TotalErg Più

1 Buono sconto Auchan di 5€ su 50€ di spesa valido in tutti gli ipermercati sul territorio nazionale

1 confezione di wafer al latte Simply da 45 gr.

1 tessera gratuita AIG (Associazione italiana alberghi per la gioventù) e 1 notte gratis nelle strutture convenzionate se prenotano tre notti

1 Telethon Notizie Pocket

Spazzolino e dentifricio da viaggio fornito da HBG Gaming

1 Block Notes 5x1000 Telethon

1 Buono Sconto del 10% al "gruppo famiglia" che si presenterà ad Explora con il pettorale della Walk of Life

1 biglietto sconto di un'ora di sosta valido per l'utilizzo del Parcheggio coperto di Villa Borghese.

10 euro per gli adulti e 5 euro per i bambini, prenotate per tutta la famiglia e coloriamo di arancio Villa Borghese!!!!

Rincorrendo la Leggenda

di Redazione Podistica, 25/05/2014



la rappresentanza Orange nel 2013

Virgilio ci racconta che Enea, figlio di Anchise e padre di Ascanio, fuggì insieme ai superstiti dopo l'assedio della città di Troia; dopo svariate vicissitudini, approdò nelle coste laziali e sposò Lavinia, figlia del re dei Laurenti, fondando poi la sacra città di Lavinium. Il suo primo figlio Ascanio - detto anche Julo - successivamente lasciò Lavinium per fondare Albalonga e dare inizio alla stirpe della Gens Julia, ma questa è già un'altra storia...

Con una data ed un orario un po' insolito per questa gara, giunta alla sua 26° edizione, si vuole dedicare appunto alla **leggenda di Enea**, sbarcato presumibilmente sulle coste torvajanicensi del comune pontino, la competizione podistica sui 10km della città di Pomezia.

Il percorso è lo stesso sperimentato nel 2013, misto asfalto / sterrato, molto tecnico e abbastanza tosto, che ci impegnerà non poco!

Si partirà dalla **piazza centrale** di Pomezia, per percorrere poco più di un chilometro in leggera discesa, fino ad entrare nel **parco della Sughereta**, area verde protetta, che ci offrirà dapprima un terreno battuto e facilmente percorribile, per poi arrivare a leggeri saliscendi fino ad incontrare uno strappo in salita particolarmente ostico; si entrerà nel colle **Selva dei Pini**, per percorrere circa un chilometro su asfalto in leggero saliscendi e usufruire del ristoro, per poi rientrare nel parco della Sughereta per andare ad affrontare la famigerata **salita della Crocetta**, corta ma ripida e dissestata, dopo la quale si troverà il secondo ristoro.

Si proseguirà sempre su sterrato ma ben battuto fino ad uscire dal parco della Sughereta esattamente dove vi si era entrati, per percorrere al contrario (e quindi in leggera salita) circa un chilometro su asfalto e tornare in **piazza Indipendenza** per la volata finale verso il traguardo.

Come di consuetudine, l'organizzazione offrirà gratuitamente agli atleti ed agli accompagnatori un ristoro pre gara (in questo caso una merenda) e, al termine della gara, un pasta party in piazza sempre per tutti quanti i presenti.

Ci sarà un buon pacco gara e soprattutto ricchi premi per assoluti, categorie e soprattutto per le società.

Ed in attesa della partenza alle ore 19:00, si può sempre visitare il museo archeologico dell'antica Lavinium, e il bellissimo antistante borgo medievale di Pratica di Mare... oppure tuffarsi nelle acque di Torvaianica!

Correre tra i campioni

di Giovanni Cossu, 27/05/2014



La spettacolare partenza della scorsa edizione

Nei pressi delle **Terme di Telesia**, in provincia di Benevento, sulla distanza dei 10.000 metri, il 15 giugno si terrà il "**Trofeo Telesia**", GARA INTERNAZIONALE fra gli appuntamenti più importanti dell'atletica italiana. Da sette anni si esibiscono in questa gara i massimi campioni dell'atletica mondiale.

Lungo il percorso telesino, tra l'altro uno dei più belli d'Italia, si ritrovano alcuni tra i migliori runner del mondo, in compagnia di migliaia di concorrenti, che confermano una continua e costante ascesa, dovuta a due principali fattori: un apparato organizzativo sempre più rodato ed efficiente e un rinnovato entusiasmo per il running.

L'albo d'oro del Trofeo Città di Telesia, rappresenta un vero e proprio pezzo di storia dell'atletica mondiale; è un susseguirsi di nomi di livello mondiale assoluto, ed è giusto

ricordare i vincitori italiani quali **Meucci, Pertile, Caimmi e Ricatti**, oltre ai titolati fuoriclasse africani.

Il tracciato, pianeggiante con qualche lieve pendenza e con pochissime curve, parte da Telese Terme, dopo un primo passaggio nel centro cittadino prosegue per San Salvatore Telesino per poi ritornare a Telese Terme.

Arrivati al traguardo di Piazza Minieri si scopre che la gara non è solo un grande avvenimento sportivo ma soprattutto un momento altamente spettacolare. Infatti l'arrivo degli atleti sarà salutato dagli applausi di migliaia di appassionati che li avranno attesi al traguardo. I punti di ristoro sono due e sono situati al km 4 e al km 7, sono previsti inoltre 3 punti di "rinfresco", con docce nebulizzanti, al km 4, al km 6.5 e al km 8.5.

Le premiazioni sono molto ricche, specialmente quelle di società con **primo premio fissato addirittura a 2.000€**.

Vengono premiati con premi in denaro e prodotti di vario genere gli uomini dal 1° al 307° posto e le donne dal 1° al 107° posto della classifica generale.

Insomma perché non organizzarci e partecipare in massa nella prossima edizione?

Per il regolamento completo clicca [qui](#)

Per visitare il sito della manifestazione clicca [qui](#)

Correndo tra la Storia

di Redazione Podistica, 11/05/2014



il gruppo Orange nell'edizione 2013

Giunta alla 13a edizione, la gara si svolgerà nel territorio tiburtino, che rappresenta una delle culle della nostra società: motivo già di per se più che valido per partecipare numerosi ed inserirla come gara di criterium del Trofeo Solidarietà 2014.

Questa scelta è rafforzata dal fatto che la gara nasce con il nobile scopo di reperire fondi per la Confraternita della Misericordia di Villa Adriana, a cui viene destinato l'intero ricavato dell'evento. Inoltre, durante la gara verranno ricordati gli atleti Bruno Scifoni - forte orange tiburtino scomparso dopo una lunga malattia - e Daniele Rughetti - cestista del Guidonia scomparso prematuramente in un incidente stradale.

Il percorso bellissimo e lievemente ondulato prevede anche un attraversamento della **meravigliosa Villa Adriana**, la cui corsa porta il nome. Villa Adriana fu una residenza reale extraurbana - luogo di riposo dell'imperatore Adriano - a partire dal II secolo. Nel 1999 è stata dichiarata Patrimonio dell'umanità dall'Unesco, e nel 2013 è stato il ventinovesimo sito statale italiano più visitato, con 207.419 visitatori e un introito lordo totale di 454.536 Euro!

Il resto della gara si snoda tra gli stupendi uliveti, frutteti e prati che circondano la villa, con un misto di terreno asfaltato e sterrato.

I ristoranti con acqua sono sempre abbondanti, ed il percorso sarà allietato da personaggi dell'antica Roma; al termine della competizione è previsto un ristoro finale con gustose prelibatezze locali.

La quota di partecipazione è di **€ 10,00** con chip e pacco gara (composto da prodotti alimentari, slurp!), che verrà assicurato ai primi 800 iscritti; per i successivi il costo è di € 5,00 senza pacco gara. Chi vuole potrà iscriversi domenica mattina stessa.

Saranno premiati, con prodotti naturali ed articoli tecnici, i primi tre atleti maschili e femminili giunti al traguardo e i primi 10 di ogni categoria, e naturalmente premi per le prime 10 società con minimo 25 atleti giunti al traguardo con i seguenti rimborsi spese: 1^ classificata € 400,00, 2^ classificata € 300,00, 3^ classificata € 200,00, 4^ classificata € 150,00, 5^ classificata € 100,00, 6^ classificata € 80,00, 7^ classificata € 70,00, 8^ classificata € 60,00, 9^ classificata € 50,00 e 10^ classificata € 40,00.

In memoria di Bruno Scifoni, saranno premiati il primo uomo e la prima donna tiburtini.

Il ritrovo è fissato per le ore 7.00, presso i giardini pubblici in Via di Villa Adriana, e la gara inizierà alle ore 9.

Vi aspettiamo numerosi!

Camminata di beneficenza San Luigi-memorial Gianni D'angelilli

di Redazione Podistica, 29/03/2014



Cari Orange

il 15 giugno un gruppo di amici podisti di Guidonia ha organizzato una camminata di beneficenza (due gare di 4km e 10 km) per raccogliere fondi da destinare "Al Villaggio della Povera Gente" promosso dalla **Parrocchia Santa Maria di Loreto di Guidonia** volto a dare temporaneo alloggio a famiglie in difficoltà del nostro territorio.

Il percorso breve è rivolto in particolare ai bambini- ragazzi delle scuole e si svilupperà per le strade di Guidonia.

Le quote di partecipazione sono di € 10 ,00 per la 10 Km e 5,00 € per i 4 Km ed è possibile contribuire con ulteriori somme in beneficenza.

Saranno premiati con coppe i primi tre classificati assoluti nella gara dei 10 km categoria uomini e donne (nessun premio di categoria); inoltre un premio alla scuola con maggior numero di partecipanti ed alla squadra con maggior numero di iscritti.

Accorrete numerosi per consolidare ancora una volta lo spirito di solidarietà che contraddistingue la nostra Podistica

e contribuire ad una iniziativa utile ad alleviare le sofferenze di chi è meno fortunato di noi.

Per partecipare cliccare sul sito "voglio iscrivermi a questa gara".

Grazie a tutti

Prima Gara Dell'estate

di Redazione Podistica, 09/05/2014



Questa è la gara che segna l'inizio della stagione estiva, una gara campestre che però si svolge in città.

La gara fa parte del **Criterion Trofeo di Solidarietà e del Criterion Estivo**, il percorso è un circuito da percorrere due volte per un totale di 5 km.

L'evento è programmato per mercoledì **18 Giugno 2014** e si svolgerà all'interno del bellissimo parco di **Villa Gordiani** lato Mausoleo (sulla sinistra della Via Prenestina direzione GRA).

Il programma della manifestazione e il seguente:

ore 13,00 Allestimento delle strutture e delimitazione del percorso

ore 17,00 Ritrovo Atleti

ore 18,45 Partenza 1a batteria (categorie MM 50 in poi e tutte le categorie MF)

ore 19,30 Partenza 2a batteria (categorie da AMM 18-34 fino a MM45 inclusa)

ore 20,30 Cerimonia di premiazione

ore 21,30 Fine della manifestazione e rimozione delle strutture

Corri per il Bambino Gesù

di Redazione Podistica, 28/05/2014



Per il secondo anno si svolgerà a Villa Ada il prossimo 22 Giugno l'iniziativa benefica **Around The World in a Day**, una corsa non competitiva di 5 km aperta a tutti.

Il nome deriva dal fatto che si stima che sommando i chilometri percorsi da ogni partecipante si otterrà la circonferenza della terra percorsa per ben 2 volte.

L'iniziativa è organizzata e promossa dalla catena di Hotel Hilton in Europa, per Roma dall'Hotel Cavalieri.

L'obiettivo è di raccogliere fondi da destinare alla ristrutturazione del Padiglione Paolo VI della sezione di Palidoro dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Ricchissimo pacco gara e altrettanto ricchi i premi sorteggiati tra tutti i partecipanti. (vedi locandina)

Podistica Solidarietà sarà parte attiva nella raccolta dei fondi invitando i propri atleti a partecipare con una condizione agevolata sull'acquisto del pettorale.

Sui sentieri del Principe

di Redazione Podistica, 27/05/2014



Il nuovo percorso della mezza maratona con la relativa altimetria

A distanza di due anni torna una delle mezze maratone più conosciute e più suggestive del centro Italia: la **Mezza Maratona di Corradino di Svevia**, nota anche come **Mezza Maratona Sante Marie**

Il nuovo percorso, meno duro di quello delle passate edizioni, è stato studiato per offrire tutte le emozioni del territorio con la minima variazione altimetrica possibile. Si parte dalla piazza principale di Sante Marie per poi discendere tra le vie cittadine, proseguire nella valle Macina per arrivare fino a Tagliacozzo, ridente cittadina marsicana che si attraversa nei luoghi più suggestivi.

Quindi si lascia il paese per percorrere una strada alberata che conduce fino alla zona Casali al bivio di San Donato per poi virare sul sentiero che il giovane **Principe Corradino di Svevia** percorse nell'agosto del 1268 fino ai Piani Palentini, prima di essere sconfitto dalle truppe di Carlo D'Angiò nella celeberrima "**Battaglia di Tagliacozzo**", avvenimento menzionata perfino dal sommo Vate Dante Alighieri.

Su questo storico percorso, intersechiamo il Rio Macina tra i faggi e le querce che ci tengono al riparo dai raggi del sole; dopo alcuni chilometri siamo nel territorio del suggestivo Tubione per poi rientrare verso Sante Marie dove con una dolce ed entusiasmante salita, accompagnati dal calore e dagli incitamenti del pubblico, si giunge all'arrivo.

Oltre alla mezza maratona è previsto un percorso competitivo di 11 km con **la possibilità di scegliere anche durante la gara su quale distanza cimentarsi**; la quota di iscrizione è di € 10, sia per la mezza maratona che per la 11 km. Le iscrizioni si chiudono il 24 giugno 2014 anche se sarà possibile iscriversi la mattina della gara a € 16.

Previsti rimborsi spese per le società più numerose (1° € 250, 2° € 200, 3° € 150), oltre a premi per i primi 3 assoluti (11 km) e 5 assoluti (mezza maratona) e per i primi tre di ogni categoria (mezza maratona). All'arrivo è previsto un pasta party, previo preavviso, anche per gli atleti celiaci.

New York Marathon 2014

di Daniel Peiffer, 18/02/2014



In allegato ti mando il programma e le tariffe per la trasferta per la Maratona di New York organizzata insieme al Tour Operator di fiducia Effetto .

Ho bloccato un contingente (30 posti su voli/Hotels + pettorali)- 1° scadenza opzione 15/03/14 dal 30/10 al 04/11/2014

(6 giorni //4 notti in Hotel in regime camere+buffet bksft)

Trfs inclusi da/per Aeroporto JFK New York

Trf partenza/arrivo Maratona da/per Hotel

Assistenza durante tutto il viaggio

Per chi mi ha già chiesto già quote e programma e per chi ha necessità di altre informazioni in merito, mi può contattare anche in agenzia:

DP TRAVELSERVICE Tour Operator

Tel: 06/90478606

EMail: dp.travel.service@inwind.it

oppure al cellulare 338/1099857

Ciao

Daniel

Se vuoi scaricare la locandina [clicca qui](#)

Un Soggiorno per la Maratona di Firenze

di Daniel Peiffer, 15/05/2014



piazza Santa Maria Novella

Anche questo anno per la Podistica Solidarietà sono state riservate delle convenzioni con alcune bellissime strutture, comode per raggiungere la partenza della Maratona di Firenze.

Entrambe le strutture garantiranno almeno una stanza extra fino alle ore 16:00 da utilizzare per fare la doccia, cambiarsi, etc.

Di seguito riportiamo l'offerta:

CONVENZIONE HOTEL PER ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'

HOTEL ROMA (**) Centro città**

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, Frigorifer - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

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

DOPPIA € 150,00

SINGOLA € 110,00

TRIPLA € 185,00

QUADRUPLA € 210,00

Tassa di soggiorno soggetta a evtl. variazioni (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 € 130,00

SINGOLA € 80,00

TRIPLA € 165,00

QUADRUPLA € 190,00

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

In ambedue alberghi verrà messo 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio.

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

DP TRAVELSERVICE T.O

Daniel Peiffer

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

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

**offerta valida, salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 31/07/2014 con invio di una prima situazione prenotazioni*

Pronti per l'operazione FIRENZE

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



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

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

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

DAL 1' Febbraio AL 30 giugno 2014 - € 40.00

DAL 1' luglio AL 30 settembre 2014 - € 50.00

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

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

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

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

TRIATHLON

Il Trapani Men Di San Vito Lo Capo

di Giancarlo Di Bella, 05/05/2014



Giancarlo e Giulio con sullo sfondo il meraviglioso mare siciliano

Carissimi Amici Orange,

il 27 Aprile con il mio amico **Giulio Fazio** ho avuto l'opportunità di gareggiare un Triathlon di distanza Ironman Media: 1,9 km Nuoto, 81 km di Ciclismo e 21 Km di Corsa.

Ma procediamo con ordine.

Insieme a Giulio decidemmo questa gara la scorsa estate visto il luogo incantevole, **San Vito Lo Capo**, e approfittando di alcuni giorni di festa di questo fine Aprile.

Giulio infaticabile organizzatore di questo evento ha tessuto una tela organizzativa invidiabile curata nei minimi particolari.

Partiamo il Giovedì pomeriggio da Roma con i nostri bagagli fino a Napoli dove ci imbarchiamo per Palermo. Napoli città incantevole dove degustiamo un caffè squisito ed una pizza altrettanto buona.

Arriva l'orario dell'imbarco ... andiamo nella cabina assegnataci dal personale do bordo e ci prepariamo per la notte.

La Nave "dondola", il mare è mosso ... ma dormiamo lo stesso ... !!!

Il Mattino seguente arriviamo a Palermo, un posto incantevole!

A Casa di Giulio ci accolgono i familiari, delle persone posso garantirvi squisite e cordiali ... dopo esserci sistemati ci prepariamo per una bella e piacevole passeggiata per Palermo.

Arriva il Sabato: Si parte per la nostra vera destinazione: l'Ironman Di San Vito Lo Capo, il **Trapanimen k113** gara insolita per iniziare la Stagione!!

Alloggiamo in un albergo non molto grande ma molto gradevole. Ci dirigiamo verso la Zona gara che ci vedrà impegnati il giorno dopo. Il Sabato assistiamo ad un Triathlon si distanza Sprint: Tanti gli amici incontrati anche da Roma!!!

Ma veniamo a Noi ...

Il giorno dopo ci alziamo dopo una nottata direi tranquilla tutto sommato ... il tempo è bello ma ... non bellissimo il mare è alto ... e freddo ...

Prepariamo con cura la "zona Cambio" in ogni dettaglio. Siamo Tesi è normale ma non nervosi direi, con noi 'è anche Mario Rogerio grande Atleta!!!

Parte l'ironman ... *il mare è mosso la corrente è tanta da far sì che le boe che indicano il tracciato di nuoto si spostano...* ci accorgiamo che i metri percorsi sono oltre i 2km ...

Parte una frazione Bike con 81 km su un *tracciato spettacolare ma duro* ... la salita è tanta....

Rientriamo in zona cambio. La Fatica è tanta ci prepariamo all'ultima Frazione 3 giri da 7 km per un totale di 21 km di corsa ... il tempo sembra reggere ... ma ... c'è un ma ... una brutta nuvola e tanto vento fanno sì che ... bè ragazzi non ci crederete ma piove e molto bene!!!

L'ultima frazione diventa un Trail da 21 km privo di altimetria perché si svolge sul lungomare di San Vito.

Arriviamo al traguardo sani salvi e soddisfatti ... Chiudiamo tutti con un'ottimo tempo. **Stanchi ma felici.**

Ringrazio Tutti in particolare modo Giulio Fazio che ha permesso questa cosa, Mario Rogerio e tutti indistintamente, tutte le persone che ora non ricordo.

Alla Domenica sera rientro a Roma tramite un treno cuccetta da Palermo.

A Presto Grazie A Tutti!!

Triathlon Sprint di Trevignano Romano

di Giancarlo Di Bella, 21/05/2014



i bravissimi triatleti Orange

Carissimi Amici Orange,

domenica 18 Giugno in quel di Trevignano Romano la nostra prestigiosa squadra è stata impegnata nell'omonimo Triathlon su distanza sprint, 3° tappa del circuito Forhans Cup e 2° Tappa del circuito Triathlon Rank di società.

Come al solito l'organizzazione parte molti giorni prima:

In Primo luogo il Buon **Martinelli** prepara le iscrizioni da inviare all'organizzazione.

In un secondo momento il Buon **Fabrizio La Pera** e l'ottimo **Giulio Fazio** mettono a disposizione le loro automobili per raggiungere il posto... Tante le cose da portare, le bici soprattutto! La concentrazione è molta. Ad Ogni modo la Domenica Mattina partiamo tutti molto presto, io ospite di Fabrizio, Dario ed Alessandra con Giulio, tutti gli altri partecipanti ci raggiungono sul posto con le loro Famiglie.

L'impagabile opera di **Gianluigi Martinelli** e sua moglie **Bruna Mazzoni** hanno fatto sì che già sul posto la mattina presto noi Atleti trovassimo un gazebo tutto montato con il nome della nostra squadra! All'interno ognuno di noi ha trovato custodito il proprio pettorale e pacco gara!!

Un'organizzazione oserei dire perfetta!!

Ci ritroviamo festosamente insieme a chiacchierare scambiandoci consigli. C'è anche il **figlio di Tommaso Iorio, Marco** esordiente in una gara di triathlon e unico in Categoria Yuniore.

La Giornata sembra cupa... nuvolosa... tant'è che Giulio Fazio remore dell'esperienza piovosa di Trapani scherzosamente mi dice: A Giancà ci stanno le nuvole...!!

In realtà da lì a poco esce un sole strepitoso...

La gara è corta ragazzi ma molto dura... non crediate il contrario, è una gara tirata da fare tutta di un fiato!

Ci dirigiamo in zona cambio a sistemare e Bici, le scarpe, il casco, l'acqua del lago è fredda il Giudice di gara inserisce la muta obbligatoria... il Piccolo Iorio chiede consiglio a tutti Noi.

La distanza si Articola così:

750 metri di nuoto - 19 di bike - 4,5 km run

Siamo talmente tanti che allo start siamo 3 batterie...

La partenza... bella, emozionante, caotica, anche un po' freschetta nelle acque del lago di Trevignano.

Finita la prima Frazione si parte con la Bike: sempre una lotta togliere la muta nonostante ci dia dei vantaggi...

In Questa Frazione ragazzi un vecchio ricordo che mi ha fatto pensare spesso a Gigi... lo strappo di Vicarello...conosciuto durante il Giro del lago di Bracciano!!!

19 km faticosi tirati un tracciato che ti lascia senza grossi recuperi perché pieno di saliscendi!!!

Terminata la frazione Bike ci dissetiamo ma il tempo è poco... Si corre!!

Giusto il tempo di infilarsi le scarpe per correre, e via Due Giri per un totale di circa 4,5 km con una salitella in mezzo non male ragazzi...

Questo è il cambio più difficile più ostico, si hanno sempre le gambe imballate dopo la bici e si fa sempre fatica a cambiare movimento nonostante il tempo materiale per abituare la muscolatura sia poco...la distanza è piccola...

Arriviamo tutti felici e contenti al Traguardo coscienti di avere fatto un buon lavoro.

Al Termine della gara, ottimo ristoro ed una bella chiacchierata per scambi di opinioni tra noi.

I Risultati eccoli:

A Trevignano la Podistica-Triathlon cala il poker d'assi.

Marco Accardo 1° cat. S2,

Marco Iorio 1° cat. Youth B,

Alessandra Lipa 3° cat. M3,

Silvia Saitta 3° cat. S3.

Forza Podistica Solidarietà!

A Presto ragazzi... alla prossima e grazie a Tutti!!!

Tempo di staffette

di Gianluigi Martinelli, 23/05/2014



Triathlon Vico 2013

Buongiorno triatleti e C.

Arrivano le gare lunghe. È tempo anche di staffette.

Vi ricordo che a breve ci sarà il **Triathlon olimpico di Vico**:

nuoto: 1500mt - 2 giri da 750mt nel lago di Vico

bici: 37.5km impegnativi con salite

corsa: 9.8km impegnativi con salite

www.forhansteam.it/eventi/triathlon-olimpico-rank-lago-di-vico-vt.html

Lo scenario è lo stesso della mezza del Lago di Vico, bello e suggestivo

La gara si presta particolarmente per le staffette.

L'organizzazione è Forhans, garanzia di qualità e ricchezza.

Ricordo che per partecipare occorre sempre il CERTIFICATO MEDICO PER TRIATHLON.

Il costo è di 45 euro a staffetta (15 a testa) entro domenica 01/06/14.

In genere il vostro medico lo rilascerà, senza spesa, su vostra richiesta, visto che la visita medica è uguale.

Proviamo ad organizzare qualche staffetta che è un ottimo sistema per avvicinarsi al triathlon e alle distanze un po' più lunghe del semplice sprintino.

Ricordo anche che a luglio ci sarà **l'olimpico OVER (più lungo) del Lago del Salto.**

www.forhansteam.it/eventi/triathlon-over-olimpico-del-lago-del-salto-ri.html

Anche questo si presta perfettamente per le staffette.

Forza Orange!

Difendiamo il nostro quarto posto regionale stagionale.

Riunione Triathlon

di Gianluigi Martinelli, 26/05/2014



Cari Triatleti Orange

Mercoledì 4 giugno alle ore 18.00 presso la sede, in via dello Scalo San Lorenzo 16 è indetta una riunione straordinaria della sezione triathlon.

E' assai gradita la partecipazione di tutti gli atleti ed aspiranti tali.

Sarà un'ottima occasione per fare domande ed informarsi sul mondo triathlon.

Faremo il punto della stagione con tutti gli atleti della squadra.

Molti saranno i temi all'ordine del giorno:

Tesseramenti 2014

Nuove regole per la partecipazione alle gare.

Risultati ottenuti fin'ora

Body e indumenti

Nomina coordinatore

Costituzione GDL e ruoli

Articoli per sito

Integrazione gruppo con la PS

Sponsor

Rapporti con altri gruppi

Pianificazione gare

Criterium Triathlon

Iscrizioni gare

Classifiche e tempi

Varie ed eventuali

Aspettiamo tutti i triatleti e tutti coloro hanno interesse verso questo sport e volessero iniziare a praticarlo.

Ricordate che per praticare il triathlon **non occorre essere superman** ne massacrarsi di allenamento.

Magari è sufficiente integrare o adottare un po' di disciplina negli allenamenti che praticate già abitualmente, siano essi **nuoto, bici o corsa**. Se siete già sportivi, con pochi mesi di allenamento sarete in grado di partecipare agli "sprintini" gare composte da **750 metri di nuoto, 20 km in bici, 5 km di corsa**. L'impegno è paragonabile ad una corsa di 12-15 km quindi tranquillamente alla portata della maggior parte di voi.

Alè Podistica

SOCIETA'

Siamo la Podistica Solidarietà ...

di Marco Taddei, 13/05/2014



Quasi 300 alla maratona di Roma, sono cose da... Orange!

"Siamo la Podistica Solidarietà, ti aspettiamo ...

Per : fare domande e ricevere risposte

Per : Lo sai che ...

E tanto altro che vorrai sapere e chiederci!

Premessa

Se ti riferisci ad un qualsiasi runner, di qualsiasi società dicendo solamente Podistica, lui sicuramente penserà alla Podistica Solidarietà e gli verrà in mente il colore Orange.

Non faccio queste affermazioni per presunzione o falsa modestia, ma perché ad ogni gara presentiamo i nostri gazebo, i nostri atleti il nostro modo di essere uniti e solidali. Basta pronunciare "Podistica" per menzionare una splendida persona che è il nostro Presidente e un "migliaio" di persone che provano ad incarnarne lo stile di vita.

Ci piace fare del bene, ed ogni anno proviamo a farlo bene, sicuramente meglio dell'anno precedente.

Siamo coordinati da un Consiglio Direttivo che si pone al completo servizio (volontario) degli iscritti, curando il complesso processo di una gara podistica, in tutti i suoi aspetti, esprimendo la massima democratica nell'interesse e per il bene di tutti gli orange .

Siamo una macchina quasi perfetta, dove ognuno è utile e nessuno deve essere indispensabile, dove ognuno si offre all'altro e nessuno deve approfittarsi dell'altro. Dove ognuno deve cercare di essere comprensivo, tollerante e rispettoso del lavoro altrui.

Questo è nello statuto che non serve scrivere, ma è sufficiente indossare la nostra canotta per sentirsi un Podista Solidale.

- Per ribadire questi concetti basilari, e per chiarire ogni dubbio, ogni perplessità, ogni fraintendimento, che è normale e fisiologico in una popolazione di atleti superiore ad un paese di provincia,

- Per rispondere ad ogni tipo di domanda, e quindi rendere ancor più trasparente un già cristallino rapporto

- Per tutti coloro che ancora non si sentono completamente Orange e vogliono colorarsi di un meraviglioso stile di vita

- Per saperne di più sulla nostra attività e sul nostro modo di operare e di proporsi verso di voi e verso il mondo podistico

E' indetta un'assemblea pubblica, speciale, dove il nostro Presidente e i membri del Consiglio Direttivo, potranno rispondere a qualsiasi tipo di domanda.

Sono ben accetti consigli e perché no anche critiche costruttive atte a migliorare la gestione della nostra società.

Sono graditi suggerimenti, ma sopra ogni cosa è sempre ben accetta la collaborazione, per aumentare l'efficienza del servizio .

E' l'occasione per iniziare una nuova consuetudine, dove ognuno è partecipe e protagonista, perché la Podistica Solidarietà, sei Tu!

L'assemblea si terrà presso la Sede (nel locale vicino del DLF)

Mercoledì 21 Maggio 2014 alle ore 19:00

Questo evento verrà pubblicizzato in modo da renderlo noto a tutti.

Come diceva un grande: "Libertà è Partecipazione"!

Ovviamente non partecipare all'assemblea vuol dire accettare quanto da essa deciso e maggiormente rispettare l'operato di tutti gli orange che ogni settimana ti permettono di indossare la bellissima canotta orange con sopra il pettorale di quella o dell'altra gara, e non saranno tollerate scorrettezze e l'insipienza di argomentazioni trattate senza democratico confronto al di fuori del nostro sito e del nostro diretto rapporto.

E ricordate che **la Podistica sei tu!!!!**

La Podistica è un bene di tutti da salvaguardare, la Podistica è un progetto solidale che portiamo avanti da 14 anni

Aiutaci a compierne altri 100

Convenzioni Maratona di Valencia

di Daniel Peiffer, 20/05/2014



una rappresentanza Orange nel 2013

Per la maratona di Valencia, abbiamo una convenzione con il nostro Daniel:

Iscrizione:

Il costo del pettorale è attualmente di € 50,00 (fino al 30/06/14)

Sistemazione alberghiera :

minimo 10 / 15 pax = doppie/twin, qualche tripla

dal 14 al 17.11.14 oppure dal 15 al 17.11.14

HOTEL REY DON JAIME BEATRIZ 4** standard / Valencia**

B&B = 44,00 € / pax / giorno in tripla (triple su richiesta)

B&B = 49,50 € / pax / giorno in doppia
B&B = 85,00 € / pax / giorno in singola
HOTEL CATALONIA EXCELSIOR 3* / Valencia, centro**
B&B = 53,00 € / pax / giorno in doppia
Sconto 3° pax della tripla: -10% (triple su richiesta)
Supplemento singola: 49,00 € / notte

HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL 4** / Valencia**
Soggiorno minimo 3 notti (14 - 17.11):
B&B = 49,00 € / pax / giorno in tripla (triple su richiesta)
B&B = 59,50 € / pax / giorno in doppia
B&B = 85,00 € / pax / giorno in singola
Soggiorno minimo 2 notti (15 - 17.11):
B&B = 53,50 € / pax / giorno in tripla (triple su richiesta)
B&B = 63,00 € / pax / giorno in doppia
B&B = 87,00 € / pax / giorno in singola

Prezzi i a persona e giorno, in camera standard. Tasse comprese.

Offerta valida per un gruppo di minimo 10 pax ed un soggiorno di minimo 2 notti, per le date indicate. Una modifica di date può cambiare anche la tariffa.

Non è compreso: servizio facchinaggi; mance.

Per i voli si possono trovare le migliori soluzione al momento di definizione partecipanti soprattutto sulle compagnie Low cost, altrimenti con voli di linea 'Iberia' con scalo a Madrid o Barcellona, ovviamente prima prenotiamo, meglio potrà essere la quota volo.

Per qualsiasi domanda o chiarimento, potete contattarmi ai numeri indicati.

Daniel

Cell: 338/1099857

DP TRAVELSERVICE Tour Operator

Tel: 06/90478606

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

Golden Gala!

di Redazione Podistica, 22/05/2014



PROGETTO Golden Gala per l'atletica Roma - Stadio Olimpico - 5 Giugno 2014

Cari amici Orange, anche quest'anno abbiamo la possibilità di vedere esibirci dal vivo i nostri beniamini dell'atletica leggera a prezzi scontati, grazie alla nostra Podistica Solidarietà, che usufruendo della promozione riservata alle società affiliate alla FIDAL, riesce ad avere un buon numero di **biglietti a condizioni vantaggiose**, esclusivamente per i settori:

-TRIBUNA TEVERE -

DISTINTI ARRIVI

Al costo di 5€ cadauno anziche di 15€ (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione).

Abbiamo creato una gara fittizia al 5 giugno 2014 per le prenotazioni dei biglietti.

Indicate nelle note il numero di biglietti richiesti e il settore desiderato, entro e non oltre il 27 Maggio 2014.

Forza, sotto con le richieste!

COMUNICAZIONE RISERVATA - Non leggere!

di Redazione Podistica, 26/05/2014



QUESTA È UNA COMUNICAZIONE RISERVATA!

Siete pregati di non andare avanti nella lettura. Grazie.

Bene!

Sono riuscito ad attirare la vostra attenzione! Non credevo di farcela!

Tranquilli ora potete lasciare la pagina e tornare a navigare fra informazioni sicuramente più interessanti.

Questo messaggio è riservato a quanto vogliono darci una mano, una mano vera, sporcandosi proprio la mano a contatto di quanti (sempre più persone ogni giorno) corrono la loro vita per poter arrivare... dalla mattina alla sera!

Non non siamo angeli. Noi siamo una piccola task force di Podisti Solidali che un sabato al mese (ogni mese) abbiamo deciso di non girarci dall'altra parte. Di rinunciare a 3/4 ora della nostra intensa vita per girare lo sguardo verso chi sta un pochino peggio di noi.

Invito la squadra degli Orange (se mai che ne fosse bisogno) a iscriversi per le prossime date in calendario del nostro servizio presso la Mensa Caritas di Colle Oppio.

sabato 28 giugno 2014 con inizio alle ore 10.30

sabato 12 luglio 2014 con inizio alle ore 10.30

sabato 23 agosto 2014 con inizio alle ore 10.30 (data delicata)

Grazie

Allenati con Fulvio Massini

di Redazione Podistica, 27/05/2014



momenti di allenamento all'Elba

Fulvio Massini, uno dei più esperti preparatori atletici, organizza i **Training Consultant Holidays**, ovvero delle sessioni di allenamento di una settimana in località particolari, dove potrete essere analizzati, valutati, migliorati e perfezionati da un team di tutto rispetto. Saranno ovviamente previsti anche momenti di relax e di visite alle attrazioni locali.

Per i dettagli, potete visionare le offerte proposte:

Alpe di Siusi - luglio

Lago di Resia - luglio

Dobbiaco - agosto

Isola d'Elba - agosto

Non dimenticare i debiti

di Redazione Podistica, 30/05/2014



Se paghiamo i nostri debiti facciamo solo il nostro dovere.

Ancora una volta dobbiamo tornare sull'argomento...

In una Società come la Podistica Solidarietà, che alla attività sportiva e podistica, antepone proprio la Solidarietà, attraverso le tante iniziative che mette in essere e investendo proprio le vincite della gare in iniziative rivolte al sociale,...

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

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

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

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

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

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

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

Se vogliamo che la nostra bella "realtà", la Podistica Solidarietà, da più parti riconosciuta e apprezzata per la sua costante e seria presenza, dobbiamo fare "ognuno di noi" la nostra

piccola parte tutti. Pagare una gara, un capo di abbigliamento, un prodotto acquistato deve essere semplicemente un atto dovuto.

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

Un cordiale saluto.

Picchio Brontolone versione 2014

Maggio da ricordare

di Redazione Podistica, 05/06/2014



Gianluca alla 1° Maggio in Corsa

Voglio aprire questo resoconto scusandomi per eventuali errori o omissioni, commessi o che potrò commettere nel prossimo futuro, ma come ricorda sempre il nostro "Pre", massima tolleranza e comprensione.

Il mese di Maggio è stato un susseguirsi di incredibili risultati positivi, forse in alcuni momenti una maggiore compattezza avrebbe giovato, ma sicuramente esserci ed averci provato comunque è stato altrettanto bello.

Parliamo di numeri, con in primo luogo tutti i risultati di Società: con i **Primi posti nella Rome for Dialogue, nella Race For The Cure e nella Primo Maggio... Lavoro in Corsa e poi ancora, nella Campestre Oasi di Ninfa e nella Race For Children.** Siamo poi Secondi nella Vivi Città Vivi Fiume, Terzi nell'AstradaCorsa, nella Vale Correre e nella 37° Maratonina della Cooperazione, otteniamo il quarto posto alla Mami Run ed il settimo in Antiqua Itinera.

Per quel che riguarda i risultati dei Nostri Top e Master Runner, otteniamo moltissimo in termini sia qualitativi che quantitativi, l'ordine di disposizione è puramente casuale, iniziando con **Domenico Liberatore** che è 6° assoluto e primo di categoria nel Trofeo città di Sezze, poi 9° assoluto ed 8° di categoria nella Race for The Cure, e conclude con un bel 3° posto assoluto nella campestre Oasi di Ninfa, **Osimani Danilo** coglie un bel 2° posto assoluto nella Mami Run, conquistando la vittoria nel trofeo Croce Rossa città di Guidonia, sempre nella stessa gara **Mancini Andrea** giunge 2° assoluto, conquistando poi il 13° assoluto e 1° di categoria nella Primo maggio Lavoro in Corsa e concludendo il mese con il 1° posto assoluto nella Villalba in Corsa, poi **De Luca Francesco** è 12° assoluto e 2° di categoria nella Race for the Cure; per le categorie, Tirelli Giuseppe 4° di categoria nella Mami Run, Galimberti Fabrizio 5° di categoria nella Magicland Run, Gianluca Corda 9° assoluto e 3° di categoria nella Rome for Dialogue, uno dei mattatori del mese per costanza di risultati è ancora una volta il nostro Anastasio Piazzolla, che colleziona allora anche fuori Regione questi i suoi risultati del mese: 1° di categoria nella Primo Maggio Lavoro in Corsa e nella Campestre Oasi di Ninfa, 2° di categoria in Antiqua Itinera, 3° nella Vivi Barletta e 4° nella race For the Cure, proseguiamo poi con Pipini Mario 3° di categoria nell'Antiqua Itinera, Mauro Altobelli 2° categoria nella Race for the Cure, Mauro D'Errigo 3° di categoria nel Trofeo Victoria Madonna della Neve, Pegorer Daniele 3° di categoria sia nella Vivi città Vivi Fiume che nella Corri Maggio Larianese, Talucci Andrea e Piermarini Roi entrambi 1° di categoria nella Vivi Città Vivi Fiume, poi Golvelli Giovanni 3° di categoria nella Primo Maggio Lavoro in Corsa e primo di cat. Nella Tibur eco maratona, nella Rome for Dialogue abbiamo poi Nascimben Simone Pietro 10° assoluto e 2° di categoria, sempre nella stessa gara Porcelli Stefano 1° di cat., stesso piazzamento per Fubelli Stefano che ottiene poi un bel 4° di categoria nella 100 Km del Passatore, Lommi Federico 5° di cat. nella Antiqua Itinera, nella Tibur eco maratona entrambi primi di cat. Sono Imperi Pietro Paolo e Dominici Elio, Alfredo Corda 3° di cat. Nella Race for the Cure, Giovannangeli Cristiano 10° assoluto nel Trofeo della croce rossa di Guidonia, Luca D'Agostino 4° di cat. nella Country Race, Bretti Giovanni 2° di categoria nella 100 Km del Passatore, per concludere con la Vale Correre in cui sono 4° di cat. Bontempi Fabio e 6° di cat. Pressi Fabio. Quanto sopra in ambito maschile.

In campo femminile bel Testa a Testa tra le Nostre Top Lady, con **Paola Patta** 8° assoluta e 1° di cat. Nel Vivi città Vivi Fiume, 4° assoluta e 1° cat. Nel trofeo città di Sezze, 1° assoluta nel Trofeo della Croce Rossa di Guidonia ed ancora 2° assoluta nel trofeo Victoria Madonna della Neve, a seguire poi **Ciprietti Michela** 3° di cat. Nella Vivi Città Vivi Fiume, 2° assoluta nella Corri Maggio Larianese e 1° assoluta nella Vale Correre, segue poi **Norcia Carola** 5° di cat. nella Primo Maggio Lavoro in Corsa, 3° assoluta e 2 cat. Nella Rome for Dialogue, 3 cat. Trofeo Città di Sezze e 2° di categoria nella campestre Oasi di Ninfa, sempre nel trofeo città di Sezze Elisa Tempestini Giunge 1° di categoria, Pinuccia Pisano 3° e Valeria Sortino 4° che conquista anche il 1° assoluto nella Tibur Eco maratona, Ceccarelli Chiara 7° assoluta e 1° di cat. nel tibur Ecotrail, con poi Nash Chiara prima di categoria sia nella Vale Correre che nell'Astra da Corsa è poi 3° di cat. nel vivi Città Vivi Fiume, Antonella Falerno 3° cat. nella Primo Maggio Lavoro in Corsa, 4° di cat. nella Mami run e 5°

di cat. nella Vale Correre, Piroli Eleonora 2° di cat. nella Primo Maggio lavoro In Corsa, nella stessa gara è 3° di cat. Maria Adelaide Frabotta, mentre Madonna Giuseppina è 4° di cat. e 5° di cat. Daniela Paciotti, che è anche 2° di cat. nella Rome for Dialogue, nella stessa gara 2° di cat. Calcagnile Alessia, Rodilos Ornella 2° di cat., con poi Mazzoni Bruna 3° e Pesoli Giuseppina 1° sempre di categoria. Abbiamo Poi Saitta Paola e Silvia 4° e 6° di cat. in Antiqua Itinera, Bartolucci Germana 5° assoluta e 3° di cat. nella Tibur Ecomaratona, poi Milanetti Chiara 2° di cat. nel Tibur Ecotrail, Martuscelli Flavia 2° di cat. nella Race for the Cure, Tomassini Asha 2° di cat. nell'Astra da Corsa, Talini Anna Maria 3° di cat. nella Mami Run, Salomone Simonetta 3° di cat. nella Country Race, per concludere poi nella Vale Correre Moro Alessandra 2° di cat. e Mosellato Elena 3° di cat.

Un mese come anticipavo bellissimo, sperando di conquistare sempre maggiori allori, per devolverne i proventi nelle nostre iniziative solidali.

Vi saluto tutti con affetto

il vostro tap runner Giampiero Decinti

SOLIDARIETA'

Un Mattoncino per la Terza Casa di Andrea

di Redazione Podistica, 01/05/2014



Riceviamo e pubblichiamo dalla nostra amica **Enrica Colella**

Gentilissimi,

vi scrivo per dirvi che dopo aver ricevuto l'assegnazione ufficiale da parte del Comune di Roma del piano terra dell'edificio in stato di grave abbandono **adiacente alla nostra Casa di Andrea al Parco di Bellosguardo in via degli Aldobrandeschi 3, il 20 maggio alle ore 17 festeggeremo l'inizio della campagna di ristrutturazione per la Nuova Casa di Andrea.**

Insieme al Presidente della Regione Lazio **Nicola Zingaretti** e al Sindaco di Roma **Ignazio Marino, Enrico Brignano** darà la prima "picconata" simbolica che inizierà la nostra avventura per la realizzazione della **Nuova Casa di Andrea. Sarà presente anche Claudia Gerini.**

Verrà presentata inoltre la campagna di raccolta fondi "Un mattoncino per la Nuova Casa di Andrea" in cui tutti gli amici dell'associazione potranno partecipare alla ristrutturazione dell'edificio che permetterà di ampliare la nostra capacità di accoglienza di famiglie con bambini con gravi patologie, "regalando" un mattoncino simbolico con una donazione di 50 euro.

All'interno della Nuova Casa sarà realizzato il muro dell'accoglienza con il nome di tutti coloro che avranno sostenuto la ristrutturazione.

In questo significativo momento desideriamo avervi al nostro fianco per celebrare insieme l'inizio di questa nuova avventura.

Riceviamo da Enrica Colella:

"Grazie di cuore a Podistica Solidarietà che sostiene l'Associazione da diverso tempo, grazie per il prezioso aiuto per la realizzazione dei nostri progetti, grazie ancora per averci sostenuto attraverso un contributo per la ristrutturazione della Terza Casa di Andrea! Infatti il Comune di Roma ha assegnato ufficialmente alla nostra Associazione il piano terra del Fabbricato C, in grave stato di abbandono, sempre all'interno del Parco Bellosguardo di Roma in Via degli Aldobrandeschi n. 3 dove è sita la Casa di Andrea.

Dopo anni di attese con l'inizio della nuova stagione si darà quindi avvio al progetto di ristrutturazione. Questo permetterà di implementare i servizi di supporto ed incrementare la capacità di accoglienza di bambini con gravi patologie e delle loro famiglie.

L'aiuto fornito da Podistica Solidarietà costituisce quindi un modo particolare e speciale per prendersi cura fino in fondo dei nostri piccoli ospiti".

Per sostenere le attività dell'associazione Andrea Tudisco onlus:

C/C postale n° 96656004

oppure bonifico bancario:

Banca Prossima Ag. 05000

IBAN: IT74R 03359 01600 100000000058

Contatti:

dott.ssa Enrica Colella

Raccolta Fondi

Associazione Andrea Tudisco onlus

Via degli Aldobrandeschi 3 - 00163 Roma - cell. 339/8270043

e-mail: assandreatudisco@tiscali.it

www.assandreatudisco.org

L'Associazione "Andrea Tudisco" Onlus opera con l'obiettivo di tutelare il diritto alla salute

dei bambini che, non potendo essere assistiti nelle strutture delle città di residenza, hanno bisogno di essere curati nei reparti specializzati degli ospedali romani.

L'Associazione offre gratuitamente ospitalità e assistenza ai bambini con gravi patologie e alle loro famiglie, permettendo così al bambino di "vivere e combattere" la malattia e il disagio attraverso l'accoglienza e l'amore della famiglia e di una comunità.

L'Associazione ha ricevuto il riconoscimento di svolgere attività di evidente funzione sociale a livello nazionale dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

Lotteria di Beneficenza...

di Maria Teresa Laurenti, 03/05/2014



Cari Orange,

ancora una volta siamo chiamati a contribuire per la riuscita di una raccolta fondi tramite una lotteria di beneficenza...

La lotteria si concluderà il 1° giugno e la Podistica Solidarietà contribuirà con una donazione di 250 euro!

L'Associazione Tartaruga Onlus è attualmente **l'unica associazione che sul territorio dei Castelli Romani si occupa di svolgere attività di tipo ludico-ricreativo con minori con disabilità, anche gravi.**

La mission dell'associazione è di coinvolgere bambini con minorazioni plurisensoriali e motorie in attività di svago che uniscano al piacere del gioco l'indubbio valore terapeutico dell'interazione in ambienti assistiti, ad esempio in vasca multisensoriale in un'atmosfera protetta.

L'associazione ha già in corso diverse attività di incontro, integrazione e socializzazione con i bimbi e le loro famiglie alle quali offre, con personale specializzato, anche il supporto psicologico per i genitori e i fratelli.

La raccolta fondi, realizzata attraverso la lotteria e le iniziative solidali svolte nel corso dell'evento del 1° giugno **contribuirà a finanziare le strumentazioni Snoezelen e la costruzione di una vasca Multisensoriale, senza barriere, per stimolare i sensi con tecnologie innovative, attivare nuove emozioni, giocare e divertirsi con amici e famiglia. Acqua come relax, divertimento e integrazione.**

Per altre info potete visitare il sito www.latartarugaonlus.it

Siamo tutti invitati il 1° giugno per trascorrere una bellissima giornata insieme!

Mercatino della Solidarietà

di Anna Maria Ciani, 04/05/2014



Con l'appuntamento di aprile il nostro Mercatino della Solidarietà ha festeggiato un anno di attività; un anno fa ci siamo detti: "Abbiamo le case, gli armadi pieni di cose che non usiamo più o che non abbiamo mai usato, comprati chissà perché o usati una volta e poi dimenticati, perché non proviamo a rimmetterli in circolo esponendoli in qualche mercatino e visto il periodo difficile, indirizziamo il ricavato a favore di chi arriva a fine mese a fatica, di chi non riesce a fronteggiare una spesa imprevista, qualche spesa universitaria o comunque di studio e così..." **...e così eccoci puntuali ogni quarta domenica del mese allestire il nostro banchetto al Mercato di Piazza Verdi, nell'area no profit.**

Mediante il ricavato si aggira sui 600 euro a giornata e qualcosa abbiamo sostenuto: delle spese odontoiatriche, oculistiche, rette di mense scolastiche, allestimento di una cameretta di un bambino che deve curarsi in casa, Don Rolando Reda e i suoi bambini in Albania, materiale scolastico per i bimbi di una casa famiglia, spese mediche di una famiglia gravemente provata da problemi di salute, un nostro amico momentaneamente, (ci auguriamo!), disoccupato...casi segnalati da tutti voi che sempre più numerosi collaborate ad arricchire il banchetto della Solidarietà con oggetti, vestiti e suppellettili varie; **aspettiamo da chiunque di voi segnalazioni e noi ci impegneremo a fare il nostro lavoro.**

Grazie a tutti gli amici che ci sono venuti a trovare, della Podistica, amici nostri e persone conosciute nell'occasione che ci seguono e ci sostengono, sempre più numerosi.

Grazie a tutti e contattateci per fornirci cose nuove mai utilizzate, o cose che non usate più ma in buono stato, oggetti, abiti, libri e così via.

Appuntamento al 25 maggio, (giorno delle elezioni!)

Anna, Arianna, Cinzia Eleonora, Tiziana e Paolo

130 MAGLIETTE, 80 PANTALONI, 50 PAIA DI CALZETTONI ...

di Alessandra Vulterini, 05/05/2014



lavoro nero, unico sostentamento per questi ragazzi

L'atletica San Costantino Calabro (un piccolo paese della provincia di Vibo Valentia) ci aveva chiesto aiuto per una bellissima iniziativa di raccolta indumenti, da destinare ai Fratelli Africani della tendopoli di Rosarno (RC) tristemente nota per i soprusi e le sopraffazioni.

La situazione della tendopoli è sintetizzata in un articolo su la Repubblica del 16 dicembre 2013:

"Se non trovi un "padrone" che ti fa raccogliere le arance o i mandarini per 20 euro al giorno, diventa persino più dura di quello che è normalmente. Devi essere bravo a raccogliere, veloce e preciso. Non devi rovinare gli alberi e devi avere un caporale a cui stai simpatico. La simpatia si traduce in due semplici parole: "forza" e "silenzio". Arrivano con i furgoni alle 6 del mattino, li caricano e poi li distribuiscono nei campi. La paga è di 25 euro, 5 vanno al caporale, gli altri al "nero". (La nuova emergenza di Rosarno - fonte La Repubblica)

La podistica ha risposto con **4 scatoloni ed una valigia di indumenti nuovi** (grazie ad un contributo della podistica di 300 euro) ed usati, un particolare ringraziamento va a **Gianluca Alba** che ha portato una valigia piena di vestiti tutti in ottimo stato.

La raccolta continua, per cui da qui a settembre chi avesse vestiti da uomo di altezza da 1,70 m in su in buono stato può portarli in sede ed avvertirmi attraverso i contatti della podistica.

Corriamo per il prossimo

di Graziano Romano, 11/05/2014



il ticchettio ritmico richiesto è quello del cuore che batte per il prossimo!

La Parrocchia di **Santa Maria Domenica Mazzarello**, in occasione dei festeggiamenti in onore della Santa Patrona, organizza la 1ª edizione della passeggiata podistica non agonistica e non competitiva denominata:

"CORRIAMO per IL PROSSIMO"

La passeggiata è aperta a tutti e vuole essere un'occasione per portare gioia lungo le vie del quartiere e vivere insieme in allegria una esperienza sportiva coinvolgente e divertente.

Per tale motivo si tratta di un evento aperto a tutti che non prevede una prova cronometrica, né la formazione di una classifica.

L'unico ticchettio ritmico richiesto è quello del cuore che batte per il prossimo. I proventi delle iscrizioni, infatti, saranno devoluti alla Caritas della Diocesi di Roma.

La manifestazione è organizzata per promuovere all'interno del quartiere un evento di aggregazione all'insegna dello sport e per sensibilizzare le varie realtà presenti sul territorio e i cittadini sul tema della carità verso le fasce più povere e più deboli della società.

L'evento, infatti, non ha alcuna caratteristica agonistica né competitiva.

L'unico "ticchettio ritmico" richiesto per partecipare alla passeggiata podistica è quello del cuore che batte per il prossimo.

I proventi delle iscrizioni alla gara, infatti, saranno devoluti alla Caritas della Diocesi di Roma per i progetti a favore dei più poveri della nostra città.

La passeggiata podistica sarà presentata presso la parrocchia la sera del 16 maggio, alle ore 20,30, alla presenza di Mons. Enrico Feroci, direttore della Caritas diocesana di Roma, che interverrà sul tema **"La carità frutto di una comunità credente e fedele"**.

All'ARRIVO, stabilito sul piazzale della Parrocchia, è previsto un punto di ristoro. Al termine della manifestazione sportiva, tra tutti i partecipanti giunti al traguardo, verranno sorteggiati tre premi che saranno consegnati ai rispettivi possessori dei pettorali corrispondenti ai numeri estratti.

La Podistica Solidarietà sarà presente sicuramente con un contributo economico a favore della Caritas, e con tutti i suoi atleti Orange che vorranno aderire all'iniziativa.

Neurofibromatosi, aiutiamo la ricerca contro le malattie rare

di Redazione Podistica, 14/05/2014



Carissimi orange,

il nostro amico ed atleta **Andrea Balducelli** ci ha portato a conoscenza dell'esistenza di una malattia rara che colpisce i bambini e ci chiede di mobilitarci per sostenere la ricerca per lo studio della cura di questa patologia. La podistica ha accolto tale richiesta ed ha immediatamente provveduto a fare una donazione.

Chi volesse può contribuire alla ricerca sulla Neurofibromatosi inviando un bonifico a queste coordinate

L.I.N.F.A ONLUS IT

49P 06225 12156 1000 0000 2401 CASSA DI RISPARMIO DEL VENETO filiale di VIA UMBERTO I - PADOVA

CAUSALE: "Una sfida per la vita"

Pubblichiamo qui di seguito quanto ha condiviso con noi Andrea.

Cari amici Orange,

In data 11.4.2013, è stata diagnosticata alla mia **piccola Elisa**, nata il 19.1.2013, una malattia genetica rara (ma non rarissima) chiamata **Neurofibromatosi** di tipo 1 (il tipo è importante perché ad es. la Neurofibromatosi di tipo 2, oltre ad essere più grave è sostanzialmente una malattia diversa).

Come potete immaginare sono ormai un "esperto" in materia ma, per descrivere la patologia, credo sia molto più attendibile la definizione della patologia e la descrizione dei possibili effetti che si trova sul sito di **LINFA NEUROFIBROMATOSI**, una delle tre associazioni (salvo che non me ne sia sfuggita qualcuna meno nota) sorte per dare sostegno ai malati di NF e ai loro familiari

La Neurofibromatosi di tipo 1(NF1)

E' la più comune tra le forme della malattia; interessa una persona ogni 4.000 nati in tutto il mondo.

E' una patologia congenita complessa che presenta caratteristiche eterogenee. Una di queste è la variabilità dei sintomi clinici da una persona all'altra: alcuni sono affetti in modo lieve, altri in forma grave.

Le caratteristiche della malattia sono:

- macchie caffè-latte: macchie piane e marroni sulla pelle che iniziano a comparire durante il primo anno di vita
- lentiginosi: chiazze simili alle macchie, ma di dimensioni molto più piccole, presenti in zone non esposte al sole
- noduli di Lisch: macchie presenti nell'iride dell'occhio visibili con la lampada a fessura
- neurofibromi: noduli rilevati o pendenti, di consistenza molle, colore marrone o violaceo e dimensioni generalmente limitate che crescono lungo il decorso dei nervi
- neurofibroma plessiforme: neurofibroma di grandi dimensioni che si forma a causa dell'eccessiva crescita cellulare attorno a grandi rami nervosi
- glioma ottico: tumore del nervo ottico che collega l'occhio al cervello
- anomalie ossee: scoliosi, incurvamento delle ossa lunghe e anomalie dell'orbita
- macrocefalia: dimensioni aumentate rispetto la normalità della circonferenza cranica
- bassa statura
- difficoltà di apprendimento
- tumori al sistema nervoso centrale: cerebrali e midollo spinale

Una persona affetta da Neurofibromatosi non presenta tutte le caratteristiche sopra descritte. Generalmente sono presenti macchie, lentiggini e neurofibromi, la cui quantità e/o dimensioni non determinano la gravità della patologia.

Il gene responsabile della NF1 è localizzato nel cromosoma 17.

Venendo al punto, precisando che Elisa al momento sta bene e, se saremo fortunati, pur affetta da una patologia seria, potrebbe vivere una esistenza del tutto normale e non avere problemi gravi (la gran parte dei malati di NF1 ne sono affetti in forme lievi o comunque non devastanti), è chiaro che come padre mi sento in dovere per lei (e a questo punto per tutti i malati di NF1) di fare qualcosa per dare una mano.

Nei mesi successivi alla diagnosi, oltre a "studiare" la patologia in tutti i suoi aspetti (forse sarebbe stato meglio fermarsi a quello che i medici rassicurando dicono...), sono venuto

in contatto con due associazioni che aiutano e sostengono sotto ogni aspetto i malati e i loro familiari. Una è ANANAS ONLUS, di cui sono socio e ha sede a Roma, mentre l'altra è LINFA NEUROFIBROMATOSI che opera e ha sede a Padova.

La seconda, con il cui presidente ho avuto un fitto scambio di mail, tra le altre iniziative, ha avviato un progetto di ricerca denominato "una sfida per la vita". Per completezza, incollo quanto si trova sul sito (www.associazionelinfa.it)

I pazienti affetti da NF1 vivono una vita fatta di disagio emotivo, e sono spesso costretti a numerose operazioni chirurgiche che rappresentano al momento l'unica soluzione per rimuovere i tumori che possono insorgere ripetutamente.

La ragione per la quale non esistono farmaci per un trattamento adeguato dei neurofibromi risiede nella scarsa conoscenza delle cause che inducono la comparsa dei neurofibromi e la loro progressione verso le forme tumorali maligne.

Per un efficace approccio terapeutico nei confronti dei tumori associati alla NF1 è indispensabile attivare una RICERCA dei meccanismi molecolari che inducono lo sviluppo di tali tumori.

OBIETTIVO:

Con i finanziamenti Linfa si studieranno a fondo i meccanismi cellulari alterati che portano alla formazione dei tumori nei pazienti NF1

DA QUALI INFORMAZIONI SI PARTE:

Le cellule dei pazienti affetti da NF1 hanno perso una proteina che si chiama Neurofibromina.

COSA SI VUOLE FARE E COME:

Vogliamo studiare le caratteristiche conferite alle cellule dalla perdita della Neurofibromina, e in che modo tali caratteristiche permettano la crescita dei tumori, in particolare quelli maligni.

Obiettivo 1.

Si vogliono comprendere tutte le funzioni della Neurofibromina e scoprire i suoi partner molecolari. I partner o interattori sono altre proteine che cooperano con la Neurofibromina nello svolgere una determinata funzione che gli scienziati chiamano effetto biologico (ad esempio la crescita delle cellule). Se i tumori insorgono in assenza di Neurofibromina, significa che questa agisce da "freno" all'attività di proteine che senza controllo avviano la crescita dei neurofibromi. Quindi la loro identificazione è essenziale poiché permetterà di farne il bersaglio di farmaci altamente selettivi per i tumori NF1.

Obiettivo 2.

Le cellule cancerose crescono velocemente e in modo disordinato, formando masse tumorali prive di capillari sanguigni. I tumori crescono quindi in un ambiente per loro "ostile", in quanto privo dell'ossigeno e dei nutrienti portati dal sangue. Nell'obiettivo 2 ci proponiamo di comprendere quali caratteristiche metaboliche sono state acquisite dalle cellule tumorali NF1, che permettono loro di vivere, crescere e proliferare in queste condizioni. Anche in questo caso, l'identificazione di caratteristiche specifiche dei tumori NF1 permetterà di usarle come bersagli farmacologici.

ABBIAMO OTTENUTO DATI PRELIMINARI...

...che indicano come la Neurofibromina sia coinvolta nella regolazione metabolica cellulare; la sua assenza, infatti, trasforma le cellule in cellule tumorali capaci di vivere in assenza di ossigeno e nutrienti. Questi risultati devono essere approfonditi per trovare un farmaco in grado di bloccare il processo .

PROSPETTIVE:

Studiare farmaci mirati per la prevenzione dei neurofibromi e la cura dei tumori maligni MPNST.

COME: Sulla base dei risultati ottenuti dalla ricerca verranno prodotti e sperimentati farmaci efficaci. Per tale scopo, in collaborazione col Dipartimento di Scienze Chimiche dell'Ateneo di Padova saranno disegnate molecole altamente specifiche delle proteine identificate come "bersaglio". Tali molecole saranno subito testate per verificarne l'efficacia e l'eventuale tossicità al fine di procedere all'avvio di trial farmacologici di tipo 1.

CHI LAVORA AL PROGETTO

Al progetto "UNA SFIDA PER LA VITA" lavora un gruppo di ricerca del Dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Padova che raggruppa studiosi con competenze diverse, dall'oncologia molecolare alla farmacologia e alla tossicologia

QUALI SONO I COSTI DEL PROGETTO

Il progetto di ricerca è biennale. Per realizzare l'obiettivo 1 i costi sono di 30.000 euro, a cui si aggiungono 20.000 euro per la realizzazione dell'obiettivo 2.

Anche l'altra associazione **ANANAS ONLUS** (www.anasonline.it) ha avviato una campagna di raccolta fondi per finanziare la ricerca.

Quello che chiedo è di promuovere una raccolta fondi tramite donazioni dirette o indirette per alimentare e finanziare il progetto.

Ciò che mi sembra giusto sottolineare e non nascondere è che, oltre al dovere di sostenere associazioni che mi hanno già dato un aiuto concreto per superare lo shock della diagnosi alla mia piccola, è anche un interesse personale e egoistico che, credo, ogni padre nella mia situazione perseguirebbe: dare un contributo alla ricerca di una cura che, se non risolutiva, arresti almeno gli effetti più gravi della malattia (che, fortunatamente, non sempre si manifestano).

Grazie in ogni caso per la disponibilità e l'interessamento

Andrea

di seguito riportiamo il testo della lettera di ringraziamento del Presidente dell'associazione Linfa, Andrea Rasola a nome del Direttivo, dei soci e dei volontari dell'associazione Linfa, desidero esprimere il mio più sentito ringraziamento a lei e all'associazione Podistica Solidarietà per aver contribuito a sostenere le attività di Linfa con la vostra generosa donazione. Grazie al fondamentale e prezioso supporto dei nostri donatori, stiamo portando avanti importanti progetti, volti sia a far conoscere la Neurofibromatosi, cercando di essere vicini ai pazienti e alle loro famiglie, sia alla ricerca di trattamenti specifici per i numerosi problemi che si accompagnano alla malattia. In particolare, Linfa è al fianco dell'**ambulatorio per la neurofibromatosi** del Dipartimento di Salute della Donna e del Bambino dell'Università degli Studi di Padova, oggi diretto dal Prof. Maurizio Clementi, la cui attività permette di seguire dal punto di vista clinico i pazienti nel corso degli anni. Inoltre sosteniamo il progetto **Una Sfida per la Vita**, che mira a studiare i meccanismi molecolari alla base della neurofibromatosi, primo passo per trovare una cura; e il progetto **Diamo la Parola ai Bambini**, per aiutare i bambini con Neurofibromatosi a superare i problemi di linguaggio e di apprendimento che li caratterizzano attraverso la creazione di una équipe specializzata, coordinata dalla dott.ssa Lara Abram presso il Centro Medico di Foniatria di Padova. Sarà nostra cura farvi conoscere i progressi di questi progetti ed iniziative, tenendovi aggiornati attraverso il nostro sito internet (www.associazionelinfa.it) e la nostra pagina facebook (Linfa Neurofibromatosi) sui risultati che Linfa raggiungerà grazie al supporto di chi come voi crede nella nostra associazione. Sperando di potervi avere ancora al nostro fianco vi ringrazio nuovamente per la sensibilità dimostrata nei confronti dell'associazione e del lavoro svolto con passione dai tanti ricercatori e medici ogni giorno impegnati a fare ricerca ed assistere chi è malato.

[CLICCA QUI PER LEGGERE LA LETTERA DI RINGRAZIAMENTO](#)

Al Cuore non si comanda...!

di Salvatore Piccirillo, 23/05/2014



Non so perché ma leggendo questa storia l'**orgoglio Orange** si è acceso in me come una candelina che brilla nella notte. **Le loro facce e le loro canotte, solo casualmente di colore orange mi hanno tornare in mente tantissimo momenti piacevolissimi della mia breve storia nella Podistica Solidarietà.**

La storia che voglio raccontarvi qualcuno di voi l'avrà già letta nei giorni scorsi. Arriva da lontano, dall'Illinois, uno Stato federato del Midwest degli Stati Uniti d'America. Questa storia fantastica per giungere fino a noi in Italia ha dovuto aspettare che le immagini che trovate sotto e sopra (scattate il 10 maggio 2014) fossero rilanciate dalle grandi agenzie internazionali.

È una di quelle storie che aiuta a star meglio e che dimostra che in tempi duri tra crisi e violenze in giro per il mondo, c'è ancora chi lascia aperto uno spazio tra cuore e testa per un po' d'amore anche se fraterno.

Succede come dicevo nell'Illinois, nella Wesclin Junior High School a Trenton: Chloe e Claire Gruenke sono due splendide gemelle, due ragazze come ce ne sono tante anche qui da noi, due ragazze di 13 anni, che partecipano ad una gara di atletica (800 metri). Si allenano, si preparano per lungo tempo. Il sorriso e il sudore di chi ama correre molti di noi lo conoscono bene. E molti, tanti di noi conoscono anche il dolore che improvviso può sopraggiungere durante una gara, impedendoti di proseguire, portandoti fino alle lacrime.

La storia della Wesclin Junior High School racconta che Chloe è in testa alla gara, ma all'improvviso sente un forte dolore alla coscia e sulla prima curva del secondo giro si lascia cadere per terra. Claire è indietro, con il gruppo, e avvicinandosi alla sorella dolorante decide di fermarsi, le chiede cos'è successo, non ci pensa due volte e se la carica sulle spalle. Mancano 370 metri all'arrivo e Claire a piccoli passi, con il suo doppio in lacrime sulla schiena, stringe i denti, comincia a sentire l'urlo della folla che la spinge ad andare avanti e non molla.

Le loro compagne-avversarie hanno già tagliato il traguardo, ma prima dell'arrivo Claire non è abbastanza contenta della sua generosità, fa scendere sua sorella e la esorta a precederla. Chloe la trascina con sé e arrivano insieme. Il pubblico in delirio.

Claire non guarda al suo tempo. Non guarda alla sua gara. Non pensa alla corsa come motivo di vita. Guarda la sorella Chloe, fissa i suoi occhi, le sue lacrime, il suo dolore, i suoi muscoli. Guarda alla vita, all'amore, a un legame che nulla potrà intaccare. Quello che unisce due sorelle (o due fratelli), a maggior ragione anche gemelle.

Una storia che commuove l'America e non solo. Una storia che fa sorridere tanti, anche i nostri cuori Orange.



L'importante sarà esserci

di Redazione Podistica, 23/05/2014



Dieci chilometri competitiva, oppure la camminata non competitiva. **L'importante sarà esserci** e l'importante sarà dare il proprio contributo a **Walk of Life**, la manifestazione organizzata da **Telethon** in tutta Italia per raccogliere fondi da destinare alla ricerca scientifica sulle malattie genetiche.

Per l'edizione 2014 sono state allestite quattro tappe. Si è iniziato a Milano il 27 aprile, si è proseguito a Napoli il 4 maggio, quindi Catania (che ha già ospitato una "non competitiva" il 4 maggio) e **Roma** in concomitanza domenica **8 giugno**.

E proprio la prova della Capitale vedrà noi della **Podistica Solidarietà** in primissima linea nell'organizzazione, insieme al Gs Bancari Romani.

Rispetto allo scorso anno, **la partenza è stata spostata al Parco dei Daini, sempre all'interno di Villa Borghese.**

Il tracciato di **10 chilometri** inizialmente esplorerà la zona a nord di Villa Borghese, girando intorno alla Galleria, quindi tornerà all'interno della Villa e arriverà a costeggiare Piazza di Spagna e Piazza Barberini, per alcuni tratti molto simile alla We Run Rome del 31 dicembre scorso. La camminata non competitiva di 5 chilometri rimarrà invece circoscritta all'interno dell'area verde.

La partenza sarà data alle **ore 9,30**, ma già dal sabato sarà possibile visitare l'area attività (il Villaggio della Ricerca) con eventi di intrattenimento, area espositiva, lezioni di danza e fitness ed esibizioni musicali.

Il pacco gara riservato agli iscritti prevede una t-shirt e uno zaino ufficiale, prodotti igienici e alimentari, buoni sconto e anche, tra le altre cose, un'ora di sosta gratuito per il parcheggio coperto di via del Muro Torto. L'iscrizione alla non competitiva è di 10 euro, 5 per bambini sotto i 12 anni.

Come detto, l'importante sarà esserci e anche contribuire con un'offerta alla ricerca sulle malattie genetiche.

Forza orange!

Dlf

Tinforma DLF n. 06/2014 - giugno 2014

di Redazione Podistica, 26/05/2014



GRUPPO TEATRALE "LA FINESTRA - DLF"

Il Gruppo teatro dell'Associazione DLF Roma nasce nel 1987 ed è formato da ferrovieri e non e appassionati di teatro. Mira ad avvicinare gli altri colleghi al palcoscenico. Dal 1997 ad oggi il Gruppo ha partecipato a numerose manifestazioni ottenendo altrettanto numerosi premi e riconoscimenti. Si organizzano corsi e laboratori per adulti, stages e corsi sulle tecniche teatrali ed è prevista inoltre la partecipazione e l'organizzazione di rassegne di teatro amatoriale.

SPORT

NUOTO e SCUOLA NUOTO

Attività: Corsi per principianti e di mantenimento fisico, amatoriali o di preparazione alla pre-agonistica - Corsi trimestrali di scuola nuoto (da settembre a giugno - 4 turni su due corsie - il Mercoledì e Sabato dalle 18.00 alle 21.15)

Gli allievi sono seguiti da esperti istruttori della FIN che svolgono la propria attività con impegno e passione Piscina Gran Paradiso - Via del Gran Paradiso, 93 (scuola nuoto) Referente: Francesco Senatore, cell. 328.7413812328.7413812 - barsen@alice.it

CICLISMO

Attività svolta dal CIRCOLO di CIAMPINO

uscite in città - monta bike, a stretto contatto con la natura alla scoperta di tradizioni, usi e costumi - raduni e uscite con altri gruppi Referente: De Luca Emilio - cell. 313.8217600/313.8217600

BOCCE

Attività svolta dal CIRCOLO di TIVOLI organizzazione di gare provinciali, regionali e nazionali - organizzazione di tornei sociali - varie attività sociali ed amatoriali Campi gioco: Bocciofilo del Circolo di Tivoli - Villa Adriana a Velletri Referenti: Walter Gentile, cell. 347.3126995/347.3126995 - email: wall962@libero.it

TURISMO

Tunisia - Hammamet

Dal 9 al 16 Giugno

Lisbona

partenze varie: Dal 15 al 18 Maggio - Dal 12 al 15 Giugno - Dal 19 al 22 Giugno

CONVENZIONI/ TURISMO INDIVIDUALE/FAI DA TE

Per maggiori informazioni contattare: g.rosso@dlf.it

Offerta WEEK END

per individuali - Isola di Ventotene - Hotel Calabattaglia - fino al 30 Giugno 2014

Prenotazioni direttamente al Call Center dell'HOTEL accreditamento come SOCIO DLF ROMA.

Cilento - Palazzo del Baglivo

A tutti i soci DLF Roma, sconto del 20% su pernottamento, trattamenti benessere e navetta.

Toscana - Agriturismo Corte in Poggio

Solo per i soci DLF Roma, sconto del 5% in alta stagione (Luglio e Agosto) e del 20% su tutti gli altri mesi dell'anno.

SERVIZI

SCUOLA

DI

INFORMATICA

Presso la nostra aula informatica si organizzano corsi di informatica di base, avanzati e professionali (Office 2007, Word, Excel avanzato, Visual Basic, Internet avanzato, HTML, Java, Web design) Patente Europea (ECDL). Test di valutazione e lezione di prova gratuita. I corsi - individuali e collettivi - si svolgono presso la sede di Via Bari 22, con piani di studio personalizzato in base ai livelli e con estrema flessibilità di orari.

[PER L'OFFERTA COMPLETA DELLE PROMOZIONI DLF, CLICCA QUI](#)

Fidal

Fidal Giugno 2014 - Atletica Leggera

di Redazione Podistica, 26/05/2014



MONTAGNA

01/06 VII Cronoscalata Borgonuovo Savogno - km 2,100- Piuro (SO)

01/06 XXI Trofeo Jack Canali - km 6,7 - Albavilla (CO)

06/06 I^ Alpiniadi 2014 - km 13 - Chiusa Di Pesio (CN)

08/06 III Trail delle 5 Quercie km19/km 27 - Gravina In Puglia (BA)

08/06 I^ Alpiniadi di Corsa in Montagna - km 11,1/7,5 - Cervasca (CN)

14-15 Campionati Italiani Individuali e di Società S/P/J/M di Cor - Oncino (CN)

14/06 VIII Supermaratona dell'Etna - Da zero a tremila km 43,150 - Fiumefreddo Di Sicilia (CT)

14/06 Campionati Europei di Corsa in Montagna Master - Nowa Ruda

22/06 Campionati Italiani Indiv. e di Soc. Master di Cors - Adrara S. Martino (BG)

28/06 XVII Marcialonga in salita - km 16,200 - Mercogliano (AV)

28-29 IX WMRA Coppa Giovanile Internaz. di Corsa in Montagna - Arco (TN)

28/06 V Brixen Dolomiten Marathon - km 42,195 - Bressanone/brixen BZ

29/06 III 10 Miglia Internazionale Aviano-Piancavallo - km 16,094 - Aviano (PN)

SU PISTA

01/06 V Memorial Luca Coscioni - Orvieto (TR)

02/06 IX Meeting Giovanile Città' di Chiari - Chiari (BS)

02/06 XI Meeting Città' di Acquaviva - Acquaviva Delle Fonti (BA)

03-05 Giochi Sportivi Studenteschi - Finale Nazionale su Pista - S.d.d.

04/06 XXII Memorial Claudia Cavulli - Imola (BO)

05/06 GOLDEN GALA 'Pietro Mennea' - Roma RM

06-08 Campionati Italiani Individuali Juniores e Promesse su Pista - Torino (TO)
07/06 Coppa Europa m. 10.000 su Pista - Skopje
07-08 Brixia Meeting / Brixia Junior - Bressanone/brixen BZ
08/06 III Il Cavallo Scende in Pista - Trieste (TS)
11/06 XXVIII Trofeo Citta' di Avellino - Avellino (AV)
13-15 Campionati del Mediterraneo Under 23 - Aubagne
14-15 Campionato Nazionale Libertas su Pista - Pescara (PE)
15/06 VIII Memorial Luigi Colella - Meeting Citta' di Foggia - Foggia (FG)
15/06 I^ Trofeo Citta' di Fidenza "Memorial Pratizzoli" - Meeting - Fidenza (PR)
15/06 XII Trofeo Marche 9.14 - Osimo (AN)
20-22 Campionati Italiani Individuali Allievi su Pista - Rieti (RI)
20/06 XXIII Meeting Citta' di Conegliano - Trofeo Toni Fallai- Conegliano (TV)
21-22 Campionati Europei a Squadre - Braunschweig
25/06 VIII Meeting Sotto le Stelle - Manifestazione Nazionale Giov - Avellino (AV)
26/06 XXVI Meeting Arcobaleno Atleticaeuropa - Celle Ligure (SV)
28/06 XXII Meeting Nazionale Assoluto in Notturna - Molfetta (BA)
28/06 X Meeting Giovanile "Gomitolo di Lana" - Biella (BI)
28-29 Campionati It. Ind. Allievi Prove Multiple - Santa Cristina Valgardena (BZ)

SU PISTA REGIONALE

01/06 Trofeo Estivo 3prova(Camp.Prov.ESO/RI) - Cecchina RM
01/06 Campionati Reg. Indiv. J/P open A/S/MAS 2^giornata - Farnesina - Roma
01/06 CDS Ragazzi/e 2^fase - Roma/farnesina ROMA
01/06 Trofeo Athletics (camp.prov.ESO e Ri/e) - Cecchina RM
07/06 Rome Athletic Challenge:finale Trofeo estivo+Camp.Prov Ci/ - Pomezia (RM)
11/06 II Trofeo Silvano Simeon - 2^giornata - Tarquinia (VT)
11/06 CDS RAGAZZI/RAGAZZE FINALE - Pomezia (RM)
12/06 Trofeo Esordienti di PM 3^giornata - Montalto Di Castro (VT)
14/06 Campionato Provinciale Individuale Ci/e - Roma ROMA
14-15 CDS MASTER - FASE REGIONALE - Roma/farnesina ROMA
17/06 Trofeo: Velocità'/Ostacoli CADETTI/CADETTE - Farnesina ROMA
17/06 Manifestazione Reg.le valida come 2^prova CDS Assoluto - Farnesina ROMA
21/06 Meeting di Velletri (Camp.Prov. Ci/e) - Velletri (RM)
28-29 Campionati Regionali Individuali Assoluti (valida come 3^pr - Rieti

SU STRADA

01/06 XV Turin Half Marathon - km 21,097 - Torino (TO)
01/06 LIII Giro Podistico di Bisceglie - km 10 - Bisceglie (BT)
01/06 XV Cortina-Dobbiaco Run - km 30 - Cortina D'ampezzo (BL)
02/06 XXVI Grand Prix del Sebino - U km 10 - Jun e D km 5 - All/e - Paratico (BS)
07/06 V Sleghe Lauf - km 10 - Asiago (VI)
08/06 C.D.S. di Marcia Allievi- 3^ Prova - km 10 (Campionato Itali - Cassino (FR)
08/06 VIII Memorial Antonio Fava - km 11,800 - Roccasecca (FR)
08/06 XIV Trofeo San Nicandro - Citta' di Venafro - km 9 - Venafro (IS)
08/06 II Trieste Women Run - km 8 - Muggia (TS)
08/06 XIX Corriniseme - km 10 - Santa Caterina Sullo Ionio CZ
15/06 VIII Trofeo Citta' di Telesia - km 10 - Telesse Terme (BN)
21/06 III Giro Podistico Citta' di Udine - km. 7,5- Udine (UD)
28/06 III Corrigrado - km 8 - Grado (GO)
28/06 III Dieci Chilometri del Manzoni - km 10 - Lecco (LC)
29/06 Campionato Italiano Ind. Ass. e Master km 50 su Strada - Pistoia (PT)

MARCIA IN REGIONE

08/06 Trofeo "Fulvio Villa" di marcia 6^prova - Cassino (FR)

ULTRAMARATONE

01-02 II Self-Transcendence 24h di Padova - Trofeo SRI CHINMOY - Padova (PD)
08/06 III Monza Montevicchia Ecotrail - km 33,5 (a coppie) - Monza (MB)
13-15 VII Magraid Correndo nella Steppa - km100 - Parareit Di Cordenons PN
14/06 III Ultramaratona del Gargano - km 50 - Cagnano Varano (FG)

L'ATLETICA DA MASTER

L'atletica da Master Superati i 35 anni, l'atletica continua per chi vuole star bene e confrontarsi a livello assoluto o con i propri pari età.

Questa è una sezione dedicata a tutti coloro, uomini e donne, che abbiano superato i 35 anni di età e che intendano confrontarsi con i propri pari età con la possibilità di cimentarsi anche nelle competizioni di livello assoluto. Continuando a divertirsi con lo sport più amato. L'organizzazione dell'atletica "over 35" vede i praticanti suddivisi in fasce di età di cinque anni, a partire, come detto, proprio dai 35: la sigla della categoria (SM per gli uomini, SF per le donne, questa la novità in vigore a partire dal 2014), sarà dunque seguita dalla cifra dell'età più giovane della fascia (per esempio: SM35 indicherà la fascia di tesseramento che riguarda gli uomini dai 35 ai 39 anni, SM40 quella dai 40 ai 44). A partire dal 2014 è, infatti, stato formalizzato un tesseramento unico per la categoria Senior che include gli atleti "35 ed oltre" che possono così prendere parte anche a tutte le manifestazioni Assolute, oltre che all'attività loro dedicata, sia essa su pista, su strada, o di corsa in montagna. La sezione Norme e Regolamenti del sito potrà dare ulteriori delucidazioni a chi volesse approfondire questo argomento, mentre nella parte dedicata a Calendario e Risultati sarà

possibile ottenere informazioni circa le manifestazioni organizzate specificamente per le fasce d'età Master. Nel sito sono disponibili anche le graduatorie Master (nella sezione Attività, Statistiche) così come i primati di categoria.

Per chi, invece, appassionato d'atletica leggera, avesse voglia di cominciare (o continuare) a praticarla, tesserandosi come Master (o nel caso, anche come Assoluto), la porta d'ingresso è quella delle società sul territorio. Il motore di ricerca (clicca qui per accedere) consente di localizzare quella più vicina a casa propria. Nel caso in cui dalla ricerca non si ottenessero risultati soddisfacenti, è possibile sempre contattare i Comitati Regionali o Provinciali della FIDAL (clicca qui per l'elenco completo). A livello internazionale, le istituzioni di riferimento per tutta l'attività sono l'associazione mondiale (WMA - World Masters Athletics) e quella europea (EVAA - European Veterans Athletic Association). Entra in atletica adesso!

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

1/6	8.30	Ramp a Pè 1ª edizione	Bernezzo - Bernezzo (Cuneo) Italia	37.000	0
1/6	9.00	Datti una mossa 1ª edizione	Bologna (Bo) Italia	8.000	0
1/6	9.00	Maratona di Filippide 7ª edizione	Metaponto Lido (Mt) Italia	42.195	0
1/6	9.00	Turin Half Marathon	Torino (To) Italia	21.097	0
1/6	9.30	Corri Bravetta 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	17
1/6	9.30	Cortina-Dobbiaco Run 15ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	10
1/6	9.30	Etrurian Trail (Crit. Trail) 2ª edizione	Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	14.000	16
1/6	9.30	Maratona Trail dei Monti Lucretili	Vicovaro (RM) Italia	21.000	8
1/6	9.30	Maratona Trail dei Monti Lucretili	Vicovaro (RM) Italia	10.000	0
1/6	9.30	Sali e scendi per Vitinia 6ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200	3
1/6	9.30	Trofeo Città di Nettuno 8ª edizione	Nettuno (RM) Italia	9.700	117
1/6	10.00	CorriCassano 1ª edizione	Cassano allo Ionio (CS) Italia	7.500	
1/6	10.00	Tevere Farfa Run 4ª edizione	Nazzano (RM) Italia	12.000	5
1/6	14.00	Camp.Regionali Individuali J/P open S/Mas	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	2
1/6	17.30	Le Torri di Formia - Memorial D. Paone	Formia (LT) Italia	10.000	4
2/6	9.00	Cork City Marathon	Cork (EE) Irlanda	42.195	0
2/6	9.00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 9ª ed.	Lunghezza (RM) Italia	8.500	41
2/6	9.00	Corsa delle Forche Caudine 1ª edizione	Forchia (Bn) Italia	10.200	0
2/6	9.00	Faito X-Trail	Moiano al bivio Monte Faito-Moiano (NA)	16.000	1
2/6	9.30	Straverolana 23ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000	0
2/6	17.00	Corri Prata Castelnuovo Pelicciolo 5ª ed.	Prata D'Ansidonia (AQ) Italia	8.000	1
2/6	17.30	Corri tra le Cerase 12ª edizione	Castelchiodato (RM) Italia	10.450	10
5/6	19.00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	45
7/6	5.30	Dolomiti Extreme Trail	Val di Zoldo - Forno di Zoldo (Belluno)	53.000	0
7/6	7.30	Vigolana Trail 65K 1ª edizione	Vigolo Vattaro - Vattaro (TRENTO) Italia	65.000	0
7/6	9.00	Inca Trail to Machu Picchu Marathon	Cuzco (EE) Perù	42.195	0
7/6	9.30	Vigolana Trail 35k 1ª edizione	Vigolo Vattara - Vattara (Trento) Italia	35.000	0
7/6	10.30	CorriPumalsDue , Memorial Renato Izzo	Stadio Nando Martellini - Roma (RM)	3.000	2
7/6	17.30	Maratonina dei Castagni 27ª edizione	Vallerano (VT) Italia	10.300	2
7/6	17.30	Maratonina di Riano 2ª edizione	Riano (RM) Italia	9.500	2
7/6	18.00	Corri insieme per l'Acorp	Roma (RM) Italia	6.000	1
7/6	18.00	Staffetta 12x1/2 ora 2ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma (RM)	6.000	66
7/6	22.00	15 Km Notturna di Valencia 2ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	1
7/6		Ing Night Marathon Luxembourg(for4team)	Luxemburg (EE) Luxemburg	42,195	0
7/6		Le Società Sportive con Papa Francesco..	Piazza San Pietro - Roma (RM) Italia	10.000	30
8/6	9.00	Maratona di Suviana 6ª edizione	Suviana-Badi-Castel di Casio (Bo) Italia	42,195	0
8/6	9.00	Mezza Maratona di Città di Castello 14ª ed.	Città di Castello (PG) Italia	21.097	1
8/6	9.00	Trail di Fontesanta 3ª edizione	Rif. Antella Parco di Fontesanta-Antella	22.000	0
8/6	9.15	Maratonina delle Fragole	Genzano (RM) Italia	10.500	0
8/6	9.30	Giro del Ferro di Cavallo 21ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.765	1
8/6	9.30	La Scarpettata 33ª edizione	Marcellina (RM) Italia	10.000	0
8/6	9.30	Maratonina dei Due Colli 3ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	0
8/6	9.30	Podistica del Metauro 12ª edizione	Fossombrone (PU) Italia	10.000	0
8/6	9.30	Walk of life - Corri per Telethon 5ª ed.	Piazza dei Daini - Villa Borghese - Roma	10.000	187
8/6	10.00	Corriamo coi Leprotti	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000	1
8/6	10.00	Trail di Vallinfreda (Crit. Trail)	Vallinfreda (RM) Italia	13.000	2
8/6	10.00	Walk of Life non competitiva	Roma (RM) Italia	10.000	10
8/6	17.30	Memorial Antonio Fava 9ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800	1
8/6	18.00	Maratonina di Primavera 3ª edizione	Allumiere (RM) Italia	12.000	1
8/6	18.30	Trofeo San Nicandro 14ª edizione	Corso Campano - Venafro (IS) Italia	9.000	0

8/6		Tnatura Trail Run	(Roma) Italia	21.000	0
9/6	17.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15 ^a 3 ^a prova	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	13.100	1
10/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15 ^a 2 ^a prova	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	2.600	1
11/6	19.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15 ^a 3 ^a prova	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	7.200	1
13/6	10.00	Giro Podistico della Valdorcchia 15 ^a 4 ^a prova	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	9.600	1
13/6		Raid del Magreid Correre nella Steppa	Parareit di Cordenons - (Pordenone)	100.000	2
14/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15 ^a 5 ^a prova	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	9.600	1
14/6	16.00	Maratona del Gargano 11 ^a edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	42.195	0
14/6	18.00	Boccea Running 5 ^a edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.600	1
14/6	18.00	Running Day Villa Marchesa 4 ^a edizione	Sant'Egidio alla Vibrata (Te) Italia	10.000	0
14/6	19.00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000	17
15/6	0.00	Trail del Malandrino 4 ^a edizione	Prato (FI) Italia	73.000	1
15/6	5.00	Ultra-Trail Serra di Celano 5 ^a edizione	Celano (AQ) Italia	64.000	2
15/6	8.30	Ecomaratona delle Aquile 4 ^a edizione	Castello di Corniglio - Corniglio (PR)	46.000	0
15/6	9.00	Corsa di "San Luigi" 2 ^a edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000	3
15/6	9.00	Trail Serra di Celano 1 ^a edizione	Celano - Celano (L'Aquila) Italia	20.000	7
15/6	9.00	Ultra-Trail Serra di Celano 5 ^a edizione	Celano - Celano (AQ) Italia	20.000	0
15/6	9.30	6 ^a Campestre	Monte San Biagio (LT) Italia	8.000	2
15/6	9.30	Corri al parco degli Angeli 2 ^a edizione	Cerveteri (Roma) Italia	8.150	1
15/6	9.30	Corriam con Carlo 2 ^a edizione	Fraz. San Cataldo - San Giov.Incarico (FR)	10.000	4
15/6	9.30	Ecotrail run Municipio XV	Roma (RM) Italia	21.000	2
15/6	9.30	Maratonina di Villa Adriana 13 ^a edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	33
15/6	10.00	Corri ad Amersfoort 3 ^a edizione	Amersfoort (EE) Olanda	5.000	0
15/6	10.00	Corri ad Amersfoort 4 ^a edizione	Amersfoort (EE) Olanda	10.000	0
15/6	10.00	Maratona di Amersfoort 3 ^a edizione	Amersfoort (EE) Olanda	42.195	0
15/6	10.00	Maratonina di Lubriano	Lubriano (VT) Italia	8.500	0
15/6	10.00	Rincorriamo la pace	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	5
15/6	12.00	Mezza Maratona di Amersfoort 3 ^a edizione	Amersfoort (EE) Olanda	21.097	0
15/6	19.00	Trofeo Città di Telesia 8 ^a edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000	0
15/6		Ultra-Trail Serra di Celano 5 ^a edizione	Celano (AQ) Italia	0	0
16/6	17.30	Maratonina di Coltodino 1 ^a edizione	Coltodino (RI) Italia	8.000	0
18/6	18.45	Solstizio d'estate 9 ^a edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	4.800	26
20/6	9.15	Tour Marina di Cecina 1 ^a prova	Cecina (Livorno) Italia	5.000	1
21/6	4.00	Gran Raid du Cro-Magnon 14 ^a edizione	Limone (CN) Italia	135.000	1
21/6	18.00	Maratonina Campestre Città di Gallese	Gallese (VT) Italia	10.000	1
21/6	19.00	Tour Marina di Cecina 2 ^a prova	Cecina (Livorno) Italia	10.000	1
21/6	21.00	La Notturna dei Ceri 5 ^a edizione	Rieti (RI) Italia	7.000	0
21/6	21.00	Notturna dei Ceri 5 ^a edizione	Rieti (RI) Italia	10.000	0
21/6	21.00	Notturna di San Giovanni 75 ^a edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000	0
21/6	22.00	Corri Roma 8 ^a edizione	Campidoglio - Roma (RM) Italia	10.300	101
22/6	9.00	Ernica SkyRace3*2K 1 ^a edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	20.200	2
22/6	9.00	Mercatino della Solidarietà 13 ^a edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
22/6	9.15	Tour Marina di Cecina 3 ^a prova	Cecina (Livorno) Italia	10.000	1
22/6	9.30	Corri per il Bambino Gesù (non comp.) 2 ^a	Roma (RM) Italia	5.000	3
22/6	9.30	Corro anch'io 6 ^a edizione	Anzio (RM) Italia	10.000	4
22/6	9.30	Maratonina delle Rose	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	8.600	0
22/6	9.30	Sulle tracce del lupo 2 ^a edizione	Plana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	1
22/6	10.00	7K RunforSLA 1 ^a edizione	Leini (To) Italia	7.000	0
22/6	10.00	Maratonina Centenario S. Antonio	Riano (RM) Italia	8.000	0
22/6		Val di Fassa Running 16 ^a edizione	Val di Fassa - Pozza di Fassa (Tn) Italia	61.000	0
27/6	21.00	Notturna Aprilana 1 ^a edizione	Aprilia (Roma) Italia	8.000	6
27/6	23.00	The North Face® Lavaredo Ultra Trail	Cortina - Cortina (BL) Italia	119.000	0
28/6	8.00	Cortina Trail 3 ^a edizione	Cortina - cortina (BL) Italia	47.000	2
28/6	10.30	Oranges per Caritas!! 14 ^a edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	4
28/6	15.30	Maratona di Putignano	Putignano (Ba) Italia	42.195	0
28/6	18.00	Memorial Cristiano Stracchi 4 ^a edizione	Montasola (RT) Italia	6.200	0
28/6	19.00	Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000	1
28/6	21.00	Notturna Olim Palus - Memorial R. Lazzeri	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	3
28/6		Brixen Dolomiten Marathon 5 ^a edizione	Brixen - Bressanone (BZ) Italia	42.195	0
29/6	7.30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 39 ^a ed.	Pistoia (PT) Italia	50.000	1
29/6	9.00	Monte Terminillo Sky Race 5 ^a edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	20.000	8
29/6	9.30	Farini Vivo Trail 1 ^a edizione	Passo delle Pianazze - Farini (Piacenza)	30.000	0
29/6	9.30	Leonardo Airport for Runa 1 ^a edizione	Fiumicino (RM) Italia	7.000	2
29/6	9.30	Maratonina della Lumaca 7 ^a edizione	Valmontone (RM) Italia	9.500	2
29/6	9.30	M.M. sui sentieri di Corradino di Svevia	Sante Marie (AQ) Italia	21.097	0

29/6	9.30	Trail dei Monti Ernici 1ª edizione	Colleparado - Colleparado (FR) Italia	19.000	0
29/6	9.45	Aletsch Half Marathon 29ª edizione	Bettmeralp (EE) Svizzera	21.100	0
29/6	10.00	La corsa per la Vita	Civitavecchia (RM) Italia	7.200	0
29/6	10.15	Trail delle Alpi Apuane 1ª edizione	Gorfignano - Gorfignano (Lucca) Italia	32.000	0
29/6	19.00	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000	1
29/6	19.00	Straferrandina 5ª edizione	Ferrandina (MT) Italia	10.000	1
29/6	21.00	Trofeo Hernica Saxa 5ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000	0
29/6		Marathon du Mont-Blanc 12ª edizione	Chamonix-Mont-Blanc (EE) Francia	42.195	0
29/6		Maratona di Sanpietroburgo 25ª edizione	Dvortsovaya square - San Pietroburgo	42.197	1
30/6	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 1ª	Ponza (LT) Italia	7.000	0
30/6	23.55	Certificati Medici in scadenza	Roma (RM) Italia	0	41
1/7	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 2ª	Ponza (LT) Italia	1.500	0
3/7	18.30	il TRE...mila di Tor TRE Teste 4ª edizione	Tor TRE Teste - Roma (RM) Italia	3.000	3
3/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 3ª	Ponza (LT) Italia	6.500	0
4/7	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 4ª	Ponza (LT) Italia	9.400	0
5/7	7.30	Donazione Sangue 11ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	8
5/7	19.00	CorSalsiccia 2ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	0
5/7	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano	Cerveteri (RM) Italia	18.000	1
5/7	21.30	Notturna Tre Torri 7ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	0
6/7	7.30	Alpemarathon dello Zerbion	Chatillon (AO) Italia	42.195	0
6/7	8.00	Ultra Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	54.000	12
6/7	9.00	Corri tra i boschi della Fonte Ontanese	Fonte Ontanese - Lariano (RM) Italia	10.000	0
6/7	9.30	Fast Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	13.000	0
6/7	9.30	Light Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	25.000	5
6/7	9.30	Trail del Monte Soratte (Crit. Trail) 14ª ed.	Soratte - Sant'Oreste (RM) Italia	12.000	0
6/7	9.30	Woman in Trail (C.T./C.E.) 5ª edizione	Faggeta - Soriano nel Cimino (VT) Italia	11.000	0
6/7	10.00	Vola nel Verde	Vidiciatico (Bo) Italia	8.880	0
12/7	10.30	Oranges per Caritas!! 15ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	1
12/7	16.00	Coscerno Eco Trail 1ª edizione	Poggiodomo - Poggiodomo (Pg) Italia	25.000	5
12/7	18.00	La Jennesina 9ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500	3
12/7	20.30	Trofeo Podistico Città di Santa Marinella	Santa Marinella (RM) Italia	7.000	5
13/7	8.30	EcoMaratona del Ventasso Busana 12ª ed.	Busana (Re) Italia	42.195	0
13/7	9.30	Trail Monti della Meta 8ª edizione	Prati di mezzo- Picinisco - Picinisco (FR)	13.500	0
13/7	16.30	Giro delle Contrade 19ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	0
18/7	19.00	Aegeriseelauf 16ª edizione	Seeplatz Oberägeri - Oberaegeri (Zurigo)	14.500	0
19/7	17.00	Corriamo sul Monte Artemisio 11ª ed.	Velletri (RM) Italia	10.000	0
19/7	19.00	Maratonina di Tarquinia 25ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	10.000	0
19/7	21.00	Cascatalonga 23ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	0
20/7	9.00	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche	Rocca di Cambio (AQ) Italia	15.000	1
20/7	19.30	Corri a Fondi (C.E.) 4ª edizione	Fondi (LT) Italia	10.000	2
21/7	8.30	Dolomiti Sky race 16ª edizione	Canazei (BZ) Italia	22.000	0
26/7	6.00	6000D	Aime (EE) Francia	60.000	0
26/7	10.30	Giro del Lago di Campotosto (T.S./C.E.)	Campotosto (AQ) Italia	25.200	17
26/7	10.30	Swiss Alpine Marathon 29ª edizione	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
26/7	16.00	Arlberg Jakobi Run	Kirchplatz in St. Jakob - St Anton (EE)	21.125	0
26/7	18.00	Corriamo a Monte San Biagio 15ª edizione	Monte S. Biagio (LT) Italia	11.000	0
26/7	21.30	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Giugno				
	1	Arian	Allaei	1991
	1	Cristian	Colilli	1984
	1	Davide	Barillà	1991
	1	Federico	Apolloni	1949
	1	Massimiliano	Grisanti	1965
	1	Roberto	Getuli	1970
	1	Stefano	Rotondo	1965
	2	Luca	Perone	1966
	2	Riccardo	Veggi	2007
	3	Camillo	Di Tullio	1966
	3	Daniele	Sellitto	1956

3	Francesco	Rossi	1976
3	Francesco	Ruggiero	1954
3	Napoleone	Intonti	1967
4	Agostino	Pastore	1948
4	Maria Teresa	Laurenti	1971
5	Francesco	De Luca	1966
5	Gian Vittorio	Casiraghi	1949
5	Massimo	Creo	1961
5	Mauro	Altobelli	1938
5	Raffaele	Rigoli	1975
5	Salvatore	Piccirillo	1967
6	Stefano	Valeau	1957
7	Enrico	Carletti	1968
7	Eutizio	Vittori	1955
7	Maria Cristina	Mastrangelo	1971
7	Nicola	Capriati	1980
8	Anna Lisa	Brancato	1956
8	David	Macchini	1960
8	Marian	Orzan	1971
8	Roberto	Nigro	1964
9	Ada	Lombardi	1959
9	Giovanni	Viola	1976
9	Marco Massimo	Pagnotta	2006
10	Carlotta	Iozza	1970
10	Filippo	Crostella	1976
11	Edoardo	Carloni	1981
11	Emanuele	Zarba Meli	1966
11	Jan Peter	Grunewalder	1968
11	Massimiliano	Clemot	1964
11	Pasquale	Fiorentino	1967
11	Pietro	Cirilli	1962
11	Tsega	Wolday	1976
12	Francesco	Palazzani	2001
12	Serena	Mastrofrancesco	1968
13	Emiliano	Bianchetti	1977
13	Fabio	Gualtieri	1968
13	Marco	Forcella	1975
13	Sacha	Milovan	1979
14	Antonella	Malgrande	1964
14	Mafalda	Palombi	1970
14	Michele	Vasselli	1973
15	Andrea	D'offizi	1988
15	Mara	Palombi	1973
16	Carlo	Scalamandrè	1963
16	Luca	De Simone	1975
16	Marina	Neri	1960
17	Ana	Bedmar Villanueva	1988
17	Christine Marylise	Pou	1963
17	Mauro	Zaccari	1973
18	Agostino	Raso	1964
18	Daniele	Pegorer	1973
18	Marcello	Gioberti	1971
18	Marco	Filippetto	1955
18	Marco Mohamed Riswan	Sottocorona	1982
18	Massimo	Trebeschi	1976
19	Fabio	Bontempi	1964
19	Fabrizio	Pascale	1973

19	Luciano	Maso	1960
20	Antonio	Martorella	1965
20	Federico	Pernazza	1966
20	Thomas	Mari	1974
21	Alfonso	Scamarcio	1958
21	Fabio	Farabullini	1961
21	Francesca	Loy	1961
21	Francesco	La Rosa	1983
21	Laura	Ghioldi	1986
21	Maurizio	Zacchi	1964
23	Francesca	Giampieri	1963
23	Laura	Toniarini Dorazi	1967
23	Orlando	Iraci	2007
24	Claudio	Chiesa	1957
25	Andrea	Bruno	1957
25	Gabriella	Mottola	1961
25	Giampiero	Baldussi	1951
25	Ottavio	Mancuso	1958
25	Paolo	Micozzi	1976
26	Andrea	Tonolini	1973
26	Angelo	Segatori	1952
26	Assunta	Sebastiani	1964
26	Giulia	Crescenzi	1960
26	Paolo	Fornelli	1967
26	Vittoria	Vegas	1978
27	Giorgio	Cirillo	1979
27	Irene	Mignini	1992
27	Mario	Piccirillo	1965
27	Paolo	Giovannini	1962
28	Arno Georg	Dietrich	1969
28	Robert	Bahcic	1966
30	Fabio	Guarnera	1965
30	Roberto	Casciotti	1976
30	Sonia	Di Rienzo	1966
30	Umberto	Balzerani	1961
Luglio			
1	Alessandro	Domanico	1972
1	Angelo	Dominici	1965
1	Fabrizio Maria	Fumarola	1975
1	Giuseppe	Foglietta	1951
1	Lamberto	Castellani	1953
1	Marcello	Vinci	1964
1	Patrizia	Santarelli	1957
1	Renata Karina	Santos Caves	1971
2	Alberto	Visicchio	1971
2	Alessio	Mauro	1996
2	Antonio	Adinolfi	1979
2	Fabrizio	Armetta	1972
2	Paolo	Battista	1970
2	Pietro Paolo	Giuri	1983
3	Alessandro	Libranti	1969
3	Antonella	Falerno	1963
3	Francesco	Turriziani	1956
3	Paolo	Angiolillo	1973
4	Attilio	Di Donato	1964
4	Vincenzo	Re	1957
5	Hugo	Pollak	1965

5	Leonardo	Bizzarri	2007
5	Stefano	Dell'aversana	1971
6	Alfonso	Hadgieff	1958
6	Luigi	Cimmino	1975
7	Stefano	Perissutti	1966
8	Alfredo	Donatucci	1967
8	Andrea	Mosti	1966
8	Gianluca	Antonacci	1978
8	Gloria	Savini	1958
8	Laura	Cerami	1973
8	Matteo	Pavia	1983
8	Micaela	Testa	1971
8	Salvatore	Luzzo	1967
9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
9	Claudio	Ubalдини	1974
9	Cristiana Maria	Mele	1971
9	Margerit	Bottros	1988
9	Orlando	Moro	2007
9	Riccardo	Quacquarelli	1972
10	Andrea	Airò	1987
10	Giovanni Cosimo	Nigro	1984
10	Luca	Ciavarra	1984
10	Romano Maria	Menicacci	1968
11	Giuseppina	Madonna	1953
11	Luigi	Sciarra	1970
11	Stefano	Narsete	1967
12	Antonio	Maglione	1962
12	Claudio	Montefalcone	1967
12	Corrado	Angeletti	1966
12	Roberto	Ricca	1959
13	Liberato	Fusco	1968
13	Mario	Sabatino	1968
14	Giovanni	Altobelli	1968
14	Giovanni	Marano	1966
14	Lorenzo	Bianchi	1980
14	Marco	Taddei	1966
14	Roberto	Coccia	1955
15	Alberto	Ferri	1965
15	Maurizio	Battisti	1962
16	Andrea	Avino	1972
16	Diego	Cestaro	2007
17	Maurizio	Verbicaro	1976
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Giuliano	Schirru	2007
19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Maria	Grieco	1977
20	Monica	Nicolò	1975
21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Arianna	Pacifici	2008
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Marco Maria	Franceschini	1963
22	Stefano	Cataldi	1970

23	Alberto Rosario	Fiorillo	1965
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Mario	Pipini	1948
23	Sandro	Crollari	1963
24	Alessandro	D'annibale	1981
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965
24	Antonino	Grosso	1976
24	Danilo	La Marca	1959
24	Paolo	Lancerin	1966
25	Chiara	Spada	1985
25	Fabio	Nori	1962
25	Laura	Spescha	1968
26	Fabrizio	Cacioppo	1968
26	Franco	Piccioni	1963
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Antonio	Mascioli	1973
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Gianfranco	Novelli	1949
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimo	Piermaria	1965
28	Franco	Meinardi	2009
28	Sesto	Santoni	1967
29	Gianluca	Modesti	1967
29	Mario	Viscuso	1963
30	Claudia	Misano	1987
30	Fabio	Marianecchi	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
30	Giampiero	Caprio	1966
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Luca	Ferrelì	1963
31	Simone	Cammillozzi	1977

**Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli
 articolisti che hanno dato vita a questo numero 141 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.**