



# Podistica Solidarietà *RM069*



## LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 136 dicembre 2013

Carissime amiche e carissimi amici Orange,

eccoci al numero più dolce dell'anno, quello natalizio.

Questo è il numero che è caratterizzato dall'evento principe di tutta la stagione e per una volta, come ben sapete, non si tratta di una corsa ma della bella e accogliente cena di fine anno della Podistica Solidarietà.

Una occasione speciale per stare tutti insieme, per un momento di allegra goliardia e per vedere e rivedere tante facce amiche, vestite come "persone normali". Scherzi a parte è l'occasione per tante premiazioni e per tanti riconoscimenti che fanno sì che la Podistica sia sempre di più un gruppo affiatato sia sotto l'aspetto sportivo che sotto l'aspetto solidale.

Un grazie sentito lo rivolgiamo al Presidente, che con una esperienza unica ha magistralmente diretto la serata, coadiuvato dal Vice Presidente. Forse dire grazie a loro sarebbe veramente poco per tutti quello che fanno e per la passione che ci mettono in ogni piccola cosa che "costruiscono".

Un grazie particolare va a quanti da dietro le quinte, con piccoli o grandi gesti di collaborazione diretta e indiretta rendono possibile la gestione e la vita di una delle principali Società presenti nel panorama podistico romano e forse anche (senza falsa modestia) nazionale. Un riconoscimento per tutti coloro che con orgoglio indossano i colori orange della Podistica, correndo, marciando, pedalando, nuotando o semplicemente con la loro spontanea presenza nelle iniziative di solidarietà.

Ma torniamo a parlare di corse. Ci sono maratone altisonanti, con decina di migliaia di podisti alla partenza, chiusi in griglie, con partenze a scaglioni, senz'altro sono bellissime esperienze, musicisti ad ogni angolo di Berlino, di New York, monumenti unici come a Firenze o Roma.

A dicembre risuona il richiamo dei 42,195 km di Sabaudia. **Tutto ciò non c'è**, i partecipanti sono pochi, è solo una maratona di provincia, affossata dalle maratone autunnali maggiori.

Qui però c'è molto altro, perché il correre la maratona è prima di tutto amare la corsa, amare l'aria aperta, amare anche stare in silenzio, il cinguettio degli uccelli, il muggire di una mucca, l'odore delle foglie, della natura, riempirsi gli occhi della bellezza del lago sul lungo ponte e vedere sullo sfondo il promontorio del Circeo, questo a me da energia pura.

Abbiamo poi la RUN AID's che oramai per il secondo anno consolida il grande affiatamento e il grande spirito collaborativo che unisce la Caritas e la Podistica. Ancora un grande successo a Villa Glori per i numerosi partecipanti che hanno arricchito una di quelle gare che diventerà un classico.

La Solidarietà trova spazio anche alla manifestazione **agonistica e non**, che ha vissuto sull'onda dell'entusiasmo di tanti ragazzi autistici, che hanno partecipato sfilare lungo il

percorso incoraggiarli ha sicuramente ripagato di quell'iniziale problematica, con gli Orange che anche stavolta si sono fatti valere sia come accompagnatori della Run for Autism, che come perfetti staffettisti, che correndo come il vento hanno permesso alla nostra Società di ottenere, **il quinto posto nella staffetta, composta da Rossi-Cimmino-Cardarelli M.-Bizzarri, terzo posto della staffetta dei marciatori.**

Da sottolineare il **Primo posto assoluto nella classifica per Società che hanno portato più squadre al traguardo con premio di 500 euro e il successo nella Gara "Run for Autism" di Andrea D'offizi, non premiato in quanto in detta gara andavano a premio solo i ragazzi Autistici.**

Per il resto ci vediamo a fine anno per la We Run Rome e per la classica Corsa della Befana che come dice il proverbio "Con la corsa dell'epifania, ogni premio la Podistica di porta via!".

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/12	8.30	Mezza Roma Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	24
1/12	9.00	Maratona di Latina Provincia	Sabaudia (LT) Italia	11.000	8
1/12	9.00	Maratona di Latina Provincia 16ª edizione	Sabaudia (LT) Italia	42.195	20
1/12	9.30	Mezza Maratona a Staffetta	Roma (RM) Italia	5.275	51
1/12	9.30	Run for Autism 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.270	40
1/12	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	4
1/12	10.00	Maratona di Madison	Madison (EE) Stati Uniti D'America	42.195	1
1/12	10.00	Trail dei Due Laghi (Crit. Trail) 6ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	33
1/12	10.30	Maratonina dell'Olio Dop 5ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	9
1/12		CagliariRespira	Cagliari (Ca) Italia	21.097	1
1/12		Mezza Maratona della Grecia Salentina	Corigliano d'Otranto (LE) Italia	21.097	1
5/12	18.15	Santa Lauf	Dillingen/Saar Germania	5.000	1
8/12	9.00	Maratona di Honolulu 41ª edizione	Honolulu (EE) Hawaii	42.195	2
8/12	9.00	Maratona di Reggio Emilia 18ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	7
8/12	9.00	Trofeo Azzurro 35ª edizione	S.Maria Capua a Vetere (Ce) Italia	11.500	3
8/12	10.00	Best Woman 24ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	197
8/12	10.30	Di Corsa Per un Sorriso 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	1
8/12	10.30	Diecimila Città di Rieti	Rieti (RI) Italia	10.000	1
14/12	7.30	Donazione Sangue 9ª edizione	Sede - Via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	16
14/12	9.00	Io sto con Telethon 5ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	42.195	1
14/12	15.30	La Corsa di Natale per Telethon	Latina (LT) Italia	6.350	7
15/12	9.00	Coast to Coast Amalfitana e Sorrentina	Sorrento (NA) Italia	31.300	8
15/12	9.00	Marathon Trail del Montalbano	Capraia Fiorentina - Fi (FI) Italia	31.000	2
15/12	9.00	Maratona di Pisa 15ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195	3
15/12	9.30	Corri per il Lago 11ª edizione	Castelgandolfo (RM) Italia	10.900	89
15/12	9.30	CorriOlimpiaEur 2ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	44
15/12	9.30	Invernalissima 36ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	18
15/12	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	4
15/12	10.00	Liberty Run Christmas	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	7
18/12	20.00	Corri alla Cena Sociale 13ª edizione	Parco dei Pini - Roma (RM) Italia	0	84
22/12	9.30	Christmas Run 6ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097	91
22/12	9.30	Christmas Run 6ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	10.550	2
22/12	10.00	Genus Solis Invicti	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	9
22/12	10.00	The Race for Life 4ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000	2
22/12	11.00	Babbo Natale corre e cammina con l'Unicef	Piazza Salotto - Pescara (Pe) Italia	7.000	1
26/12	9.15	Passeggiata di Santo Stefano 18ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	40
26/12		EcoMezzaMaratona della Valdorcina	Piazza Pio II° - Pienza (Si) Italia	21.097	2
27/12	20.00	Cena di Fine Anno 4ª edizione	Ristorante Antiche Terme di Diana	0	32
29/12	10.00	La Natalina 34ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.200	22
31/12	0.00	Certificati Medici mancanti	Roma (RM) Italia	0	7
31/12	0.00	Consiglio Direttivo 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	20
31/12	0.00	Elenco addetti alla Sede	Roma (RM) Italia	0	24
31/12	0.00	Elenco atleti Corso di Atletica Leggera	Roma (RM) Italia	0	42
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	50
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	164

31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	27
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	81
31/12	0.00	Elenco indumenti - prenotazione 2013	Roma (RM) Italia	0	31
31/12	0.00	Elenco indumenti - vendita 2013 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	388
31/12	0.00	Elenco indumenti Triathlon	Roma (RM) Italia	0	21
31/12	0.00	Elenco partecipanti ai Gruppi di Lavoro	Roma (RM) Italia	0	41
31/12	0.00	Le stelline dell'AISM per il Natale	Roma (RM) Italia	0	18
31/12	0.00	Marmellata che bontà 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	40
31/12	0.00	Tesseramento DLF 5ª edizione	Roma (RM) Italia	0	107
31/12	0.00	Tesseramento Fidal 13ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1.126
31/12	0.00	Tesseramento Fitri Sezione Triathlon	Roma (RM) Italia	0	59
31/12	0.00	Tessere AICS 2013/2014 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	151
31/12	0.00	Tessere AICS da consegnare o rifare	Roma (RM) Italia	0	51
31/12	0.00	Tessere FIDAL da consegnare o duplicare	Roma (RM) Italia	0	138
31/12	0.00	Tessere FIDAL da consegnare o duplicare	Roma (RM) Italia	0	45
31/12	0.00	Tesserini provvisori mancanti	Roma (RM) Italia	0	134
31/12	0.00	Un aiuto per la piccola Adriana	Roma (RM) Italia	0	6
31/12	14.30	We Run Rome 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	246
31/12	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	68

E i vostri articoli:

## Quando il tempo conta poco!!

di Francesco Festuccia, 02/12/2013



Sveglia alle 6:00, un caffè veloce - "presto, la mezza ci aspetta"- , sono con il mio amico Fabio, un prossimo Orange (si sta tesserando per il 2014), un appassionato quanto e più di me.

Il vento è forte, la temperatura certo non calda, ci si scalda lungo il Tevere... bello, peccato per le buche penso, e infatti... distorsione alla caviglia durante il riscaldamento.. non fa niente, pochi istanti e va meglio... si deve partire!!!

Decidiamo di non forzare il ritmo, partire piano e vedere come va, oggi non è il caso di forzare... primi km ok, giriamo per completare la prima delle 4 tornate previste e ci accorgiamo che - caspita! - c'è un vento contrario imponente da questa parte del Tevere. Si continua, tranquilli e fiduciosi.

Secondo giro, a Fabio si scioglie una scarpa, " tu vai, tranquillo Fra" mi dice, "non esiste al mondo, lega e ripartiamo!" rispondo. Corro sul posto, pochi secondi e siamo di nuovo in marcia.

Fabio normalmente è più veloce di me, ma viene da un recente infortunio così accusa un po' il colpo quando il vento si erge a custode del traguardo.. ma noi lo taglieremo quel traguardo!

15° Kilometro, inizia l'ultimo giro, Fabio sul ponte mi dice "adesso sto un po' accusando, vai avanti tranquillo", la risposta non può che essere "abbiamo iniziato insieme e arriviamo insieme, oggi non corriamo per il tempo, anche camminando ma arriviamo in due!".

Si continua, il vento da questa parte è a favore, Fabio accelera un po' perché sa che quando gireremo accuserà il colpo, io mantengo il mio passo perché so di poterlo mantenere anche contro vento.

Ultimo tratto, Eolo ci spinge indietro ma perseveriamo, raggiunge subito Fabio fino alla fine, negli ultimi 200 Mt mi permetto di allungare un po' perché è un mio vezzo lo scatto finale... arriviamo a pochi passi, io 120°, lui 121°.

Oggi non era importante il tempo, per la prima volta da quando corro (pochissimo tempo) ho affrontato una gara con spirito diverso, senza fiatone, parlando dal primo all'ultimo kilometro.. il tempo lo cercherò alla prossima gara.

Ho visto bimbi coccolati dalla mamma, sorridere quando passando gli ho fatto la linguaccia, una coppia che correva la mezza mano nella mano.

Ho visto tutte quelle cose che normalmente attraversano i miei occhi ma non raggiungono la mia anima, perché sono concentrato sullo sforzo.

Amo la competizione e correre per migliorarmi è bellissimo, ma ieri ho imparato che correre può essere anche diverso. Non smetterò mai di ringraziare la famiglia Orange per avermi accolto, sono entrato in un mondo che mai avrei sognato di far mio.

Grazie!

Francesco Festuccia

## Bello vederli correre felici!!!

di Romano Dessì, 02/12/2013



Cari amici solidali,

anche oggi la nostra truppa di solidali si è ritrovata insieme per rimarcare un problema a molti nascosto, cioè quello dei ragazzi autistici, ragazzi e ragazze che vivono in un mondo tutto loro, ma, non per questo diversi da noi.

Vedendoli correre o camminare, vedevo in loro la loro voglia di vivere la loro normalità, vedevo i loro istruttori che non li lasciavano soli un attimo, per non farli sentire smarriti.

È stato molto bello condividere con loro questa esperienza, arrivare con loro mano nella mano. C'è chi vede il diverso come una palla al piede, ma, oggi quella palla è stata liberata, tutti i disabili dovrebbero avere la loro libertà di agire e di vivere, ma, purtroppo non è così, noi viviamo in una società dove il disabile ha poco spazio, viviamo in città dove le difficoltà si moltiplicano, dove le barriere architettoniche tendono a far rinchiudere sempre di più nei loro gusci chi non riesce a camminare.

Parliamo tanto di aprire certe frontiere, ma si fa poco o niente per aprirle.

Guardiamoci intorno, quanti disabili possono permettersi il lusso di prendere una metropolitana? In moltissimi casi la scala mobile è ferma per mancanza di custodi, molti autobus che dovrebbero far salire un disabile hanno lo scivolo rotto per cui chi deve salire deve aspettarne un altro, per non parlare degli ascensori che sono perennemente fermi per manutenzione.

La nostra società bigotta e retrograda dovrebbe aprire gli occhi su questo problema, non bisogna piangere sul latte versato, ma, attivarsi per far sì che anche loro possano vivere una loro vita libera da ogni vincolo urbanistico. Il disabile sa da se di essere tale, si rende conto di tale diversità da come la gente lo guarda, ma, loro non hanno bisogno dei nostri sguardi pietosi, hanno bisogno di vivere nella loro normalità che non è la nostra, ma pur sempre normalità. Nella nostra Podistica c'è chi vive questo dramma, ma, questa persona è orgogliosa del proprio frutto e la difende con i denti, pur di farla vivere in un mondo dove il diverso è bandito da tutte le strutture.

Tutti noi ci dobbiamo rendere conto che il disabile ha un cuore, una sensibilità, un amor proprio. Oggi abbiamo affrontato il tema degli autistici, ma, dovremmo affrontare anche il tema di chi soffre di distrofia muscolare, gli spastici e i down. Voi direte, ma, ci vorrebbe una gara per tutti i tipi di disabilità! Non è di questo che parlo, la nostra gara a favore di questi ragazzi-e deve iniziare dal nostro modo di comportarci, cercando di capire il profondo malessere in cui vivono ogni giorno, soffrendo per la mancanza di solidarietà da parte di chi dice ma non fa. Allora cerchiamo di non farli sentire diversi da noi, cerchiamo di far sentire la loro voce troppo fioca per essere ascoltata, urliamo ai quattro venti la nostra rabbia per tutte le barriere architettoniche che si frappongono tra loro e la loro voglia di vivere e di amare.

I governi delle nostre città fanno troppo poco per aiutarli? Allora urliamo insieme il nostro disappunto, perché non vengano ghettizzati o rinchiusi in strutture simili a zoo, loro sono esseri umani come noi, ne più ne meno, se noi riuscissimo a capire questo! allora il mondo potrebbe essere diverso, ma, ancora non ci siamo. Per cui concludo dicendo **DISABILI DI TUTTO IL MONDO UNITEVI**, per far sì che la nostra diventi la vostra normalità.

**Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano**

## **La maratona di Sabaudia, la maratona minore?**

di Marco Stravato, 02/12/2013



*I nostri Orange a Sabaudia*

Ci sono maratone altisonanti, con decina di migliaia di podisti alla partenza, chiusi in griglie, con partenze a scaglioni, senz'altro sono bellissime esperienze, musicisti ad ogni angolo di Berlino, di New York, monumenti unici come a Firenze o Roma.

Ai 42,195 km di **Sabaudia** tutto ciò non c'è, i partecipanti sono pochi, è solo una maratona di provincia, affossata dalle maratone autunnali maggiori.

Qui però c'è molto altro, perché il correre la maratona è prima di tutto amare la corsa, amare l'aria aperta, amare anche stare in silenzio, il cinguettio degli uccelli, il muggire di una mucca, l'odore delle foglie, della natura, riempirsi gli occhi della bellezza del lago sul lungo ponte e vedere sullo sfondo il **promontorio del Circeo**, questo a me da energia pura.

I tanti km percorsi sul lungomare, per ben 2 volte, duri, stressanti? in salita?

e perché tanti podisti anche occasionali lo percorrono quotidianamente?

Il perché è chiaro, a sinistra c'è il mare, movimento continuo, stupendo scorgere ad un tratto dei cavalli galoppare sulla sabbia; a destra la duna, la macchia mediterranea, la natura incontaminata, dove ci si può fermare tranquillamente anche per un pipi-stop.

In conclusione questa maratona, non ha un ricco pacco gara, non ha una medaglia da sballo, ma ha tutto ciò che serve, l'essenziale, **"è uscire dallo stress della quotidianità e correre, correre, correre"**.

In questo primo giorno di dicembre, noi della Podistica Solidarietà ci siamo svegliati ed aperti a ventaglio verso le varie manifestazioni svoltesi nella nostra regione.

Qui a Sabaudia eravamo un bel gruppetto, suddivisi tra la gara di 11 km e la 42,195.

Nella 11 km l'inossidabile **Elisa Tempestini conquista il primo posto nella propria categoria, bravissima come sempre Elisa; inoltre c'è stato il debutto assoluto di Luca Carroccia del gruppo di Fondi, benvenuto tra noi orange Luca.**

Nella gara di maratona c'erano diversi podisti d'esperienza, in cima a questo gruppetto di diritto c'è il grande **GDG Giuseppe Di Giorgio** che ha concluso la Spartathlon di 246 km a fine settembre e corso la maratona a Firenze 7 giorni prima.

Inoltre ai nastri di partenza c'eravamo i **4 moschettieri** reduci dalla **"130 km Le Vie di San Francesco"** di metà ottobre: **Tamara Arias, Cristian Niculae, Marco Stravato e Pier Paolo Imperi.**

In quest'occasione il nostro ultrapodista solidale Pit e l'**ultramaratona orange Stefano Fubelli (al suo attivo più di 160 maratone)**, hanno accompagnato un nostro compagno di squadra speciale, il non vedente **Raffaele Panebianco**, era veramente in gran forma Raffaele, abbiamo corso un bel tratto insieme e parlava continuamente, ma purtroppo a 3 km dall'arrivo ha avuto, forse un calo di zuccheri, forse un abbassamento di pressione e non ha potuto finire la gara, comunque ora è ritornato tutta alla normalità.

**Un grazie va al nostro fotografo Vincenzo, a Davide per il ritiro e la distribuzione dei pettorali e a tutto il gruppo della task force, andiamo PODISTICA.**

## **Che ci fa un Orange nel Wisconsin??**

di Fabio Farabullini, 02/12/2013



Sono sicuro che a tutti noi podisti prima o poi è capitato di chiedersi o sentirsi chiedere "ma perché tutta questa fatica? Chi te lo fa fare?". Le risposte più frequenti che ricordo sono "fà bene al mio fisico" (i podisti più salutisti o i più confusi?), "mi distraigo e per qualche ora non penso agli affanni quotidiani" (i più stressati o i più fuggitivi?), "posso fare attività sportiva senza vincoli di orari e luoghi, basta un paio di scarpe" (i più indipendenti o i più solitari?), "mi permette di vedere fino a dove posso arrivare, qual'è il mio limite" (i più agonistici o i più sportivamente avventurosi?); "mi consente di dare anche un piccolo aiuto a chi ha bisogno" (podista orange.).

Come sapete (altrimenti non stareste leggendo questo testo) ho recentemente corso una maratona negli Stati Uniti, maratona che non è tra quelle "classiche", una di quelle che quando dici "sono in partenza per gli Stati Uniti per una maratona" chi ti sta di fronte ti chiede "Quale maratona farai? New York? Boston? Chicago?".

Allora, perché **Madison in Wisconsin** e come ci sei finito lì? Sono molto legato a Madison. Alcuni anni fa ho passato sei fantastici mesi a Madison per motivi di studio, fantastici non solo per lo studio ma anche perché lì ho avuto la fortuna di conoscere delle persone bellissime.

Ho voluto correre questa maratona perché adesso a Madison sono ancora più legato per via del fatto che mia figlia sta studiando lì. Questa volta correre non è stato "perché mi fa star meglio", "mi distrae", "mi permette di vedere il mio limite" ecc. ma per qualcos'altro.

Quella che potrebbe sembrare una "classica" mattinata di podismo spensierato, è stata in realtà una mattinata speciale. Momenti di fatica, di tenacia e di soddisfazione da condividere con qualcuno a cui sei fortemente legato ma con un cordone molto lungo; riprendersi almeno per qualche ora quella quotidianità lontana. **Questa volta non è la corsa che "ruba" tempo agli affetti ma è la corsa che ti "avvicina" agli affetti.**

**Grazie al podismo ma, soprattutto, grazie alla Podistica Solidarietà e alla sua gente che mi hanno dato i giusti stimoli per ardire prima e vivere poi questa impagabile esperienza.**

Ripago (forse) gli amici orange podisti della pazienza che hanno avuto finora con qualche curiosità sulla gara. Percorso bello, giornata di splendido sole, piuttosto freddina (alla partenza non più di 2-3 gradi).

Guardando l'altimetria mi aspettavo una prima parte impegnativa con alcuni strappetti che credo di aver gestito abbastanza bene, pensavo che la seconda parte fosse più agevole invece ho sofferto alcuni lievi saliscendi (dopo 30-35 km non sottovalutare qualsiasi dislivello!). Logistica buona, ristori ogni 2-3 km e ogni genere di conforto all'arrivo. Gente festante

lungo il percorso e nessun automobilista inferocito che inveiva contro i corridori. Breve momento di disorientamento alla partenza per capire in quale punto della griglia di partenza dovevo mettermi: le indicazioni erano in miglia e non in chilometri! Fatti due calcoletti sono entrato nel punto giusto.

**Fabio**

## **Resoconto Trail dei due Laghi (Lupululi castellulula!)**

di Germana Bartolucci, 03/12/2013



Era una notte buia e tempestosa...ehm o forse no!

Era un giorno, più precisamente la mattina del primo giorno di dicembre, dove sembrava che il vento volesse ridisegnare i confini naturali, tanto era l'ardore col quale soffiava, freddo, implacabile. D'intorno nubi grigie si muovevano agitate creando uno scenario da film surreale. Quel giorno, la gara podistica della domenica, prevedeva il **Trail dei due laghi, un percorso campestre di 21km, tra il lago di Martignano, ed il lago di Bracciano.**

Il Lago di Bracciano, originariamente chiamato anche Lago Sabatino (dal latino: Lacus Sabatinus), è un lago di origine vulcanica.

Il lago non presenta isole ed ha un piccolo emissario, il fiume **Arrone**, che origina sulla costa sudorientale e si getta nel **mar Tirreno in località Maccarese**. A due chilometri ad est del lago si trova il più piccolo lago di Martignano, anch'esso di origine vulcanica. Sulle sponde del lago sorgono le tre città di **Bracciano**, sul lato occidentale, **Anguillara Sabazia**, su quello sudorientale, e **Trevignano Romano**.

Lo scenario naturalistico che circonda i paesini è di quelli che non si dimenticano facilmente!

Quella mattina il ritrovo era nel suggestivo paesino di Anguillara. Alle 8.30 circa, la piazza del paesino, vista lago, era già gremita di atleti. Difficile scorgere i volti, i più erano coperti da sciarpe e cappelli x ripararsi dal freddo. Tanto era il vento, che non sarebbero sembrati strani sacchi di sabbia legati alle caviglie, da usare come zavorre. Ma il clima, a quanto pare, non è certo un limite x i runner, sicuramente x quelli più "incalliti".

Anzi, forse quelle condizioni climatiche non proprio favorevoli, sembravano voler lanciare una sfida. A nulla credo, sarebbe servito il pensiero di un confortevole letto e di un piumone caldo. Il richiamo di quel vento sembrava recare con se la promessa di qualcosa di ancestrale, di magico, di avventuroso. Sembrava voler spazzar via le consuetudini a favore dell'ignoto...

**Ed a gettarsi nell'avventurosa impresa erano circa 600 folli!**

Il clima, il solito... Di festa, questo era chiaro. Ci si salutava sorridendo e saltellando, scaldarsi era fondamentale. Intorno il lago sembrava un mare inquieto, i gabbiani con le loro ali planavano nel vento e creavano in cielo, la stessa cornice in movimento che era in terra. Tre-quattro caffè a testa belli caldi e pronti x la partenza!

L'avvio per un attimo, sembrava quello di un rave, la musica sovrastava ogni rumore! Ma superato lo start, ecco apparire il più classico dei momenti. Una folla di podisti colorati pronti ad affrontare la prima lunga salita. Un breve tratto di strada asphaltata, e via, subito ospiti di quell'infinito scenario immerso tra boschi e campagna, che ci avrebbero accompagnato per tutto il percorso.

Difficile provare a spiegare a parole alcune esperienze. Certe emozioni non sono traducibili, le vivi, ti attraversano e sai già che ti rimarranno impresse nella pelle...

Scopro piacevolmente sorpresa che il chilometraggio del percorso non è segnalato. Meglio così, per quel che mi riguarda... Mi piace quando non si hanno orologi, distanze segnalate... È più facile perdersi, ma non nel bosco, ma con la mente...

I primi chilometri passano veloci, le gambe ed il corpo hanno già preso confidenza col terreno sterrato, che avrebbe comunque richiesto più concentrazione del solito.

Ci troviamo ad affrontare un lungo tratto con pozzanghere di fango che "sbarrano" la strada. Allora ecco tutti gli atleti passare lateralmente in microscopici passaggi non coperti dall'acqua. Ad osservarli da dietro sembrava di assistere ad un buffo slalom, o ad uno strano effetto domino se si osservava il riflesso dei corpi nell'acqua.

Si arriva ad un certo punto di ogni gara dove il passo col quale si affronta, crea gruppetti di persone che hanno il tuo stesso passo.

I miei compagni di viaggio sono divertenti ed allegri, con me della Podistica, il "povero" **Valter**, si è sorbitato dal primo all'ultimo chilometro, il mio bucolico delirio spirituale.

E come ogni volta si affrontano percorsi campestri e naturalistici, ad un certo punto, Madre Natura, impone con la sua bellezza selvaggia, al silenzio. Ci passa a fianco un cavallo bianco, in qualche film fantasy poteva benissimo essere un angelo alato. Ci guarda incuriosito, proseguendo disinvolto nel suo elegante trottare.

Il respiro veloce ed i passi degli atleti, sembrano accenni lievi a prendere parte a quella danza. Il vento dirige e suona forte la sua sinfonia, tra le fronde degli alberi, tra le radure erbose... Nei tratti non boschivi, le forti raffiche ventose, sembrano voler mettere alla prova l'equilibrio e la volontà dei goliardici atleti. Attraversano come frecce i volti, gli abiti sudati... Ma anziché "ferire", sembrano partecipare ad un entusiasmo in crescendo, a quell'energia incredibile che sembra farti scoppiare di meraviglia il cuore e le vene... Quel paesaggio, è apparentemente cupo ed inquieto solo ad occhi distratti... Chi ne accoglie l'Anima, non può fare a meno di percepire in quel movimento, una forza enorme, un richiamo a quella grandezza che in molti si sarebbe tentati a chiamare Dio... altro non è che sentirsi parte, anche solo per un momento, di quell'infinito... Chissà, sensazioni che forse sono un ritorno agli archetipi, agli istinti primordiali, quell'assenza di confini, di strutture, tra quella visione di laghi, cielo e terra...

Il silenzio viene rotto da qualcuno che annuncia che mancano pochi chilometri all'arrivo. La stanchezza di quel percorso meraviglioso ma duro, comincia a sentirsi nelle gambe, nonostante l'effetto doping del paesaggio.

Davanti a noi una sfortunata runner, improvvisamente inciampa e capitolombola col viso a terra. Sembrava una caduta morbida, ed invece poverina, in pochi secondi il suo viso si colora di sangue. La soccorriamo, labbra e sopracciglio presentano un bel taglio!

Ci invita a proseguire la nostra corsa! Figuriamoci se lasciamo da sola una donzella, per di più ferita, le diciamo. Neanche stessimo concorrendo alla medaglia d'oro olimpionica! Ci sorride, si fa coraggio, e proseguiamo sotto braccio l'ultimo chilometro e mezzo.

L'arrivo, è un piccolo grande trionfo. Percorriamo l'ultimo metro tutti con le mani del compagno vicino, tenute strette ed alte verso quel Cielo che ci ha visto protagonisti di una giornata di quelle che non si dimenticano. E ci si saluta, con chi si è incontrato per la prima volta, con uno di quegli abbracci caldi e meravigliosi che sono il frutto della condivisione...

**Magica alchimia, la condivisione...**

A degna conclusione e per ripagare il corpo dalle fatiche appena passate, qualcuno pronuncia quella bella parolina che provoca l'ultimo gioioso sussulto del cuore... Il pasta party!! Accompagnato da dissetanti boccali di birra.

Un'altra avventura dal colore orange è stata scritta...

Un grazie di cuore a tutti gli amici della squadra, compagni di viaggio!

Termino citando **Mark Hanson** (atleta americano)

**"Quando corri vivi. Per il resto, aspetti".**

**Germana**

## **RUN AID's Villa Glori**

di Mario Tannoia, 04/12/2013



Ho ricevuto pochi giorni fa una email di una **ragazza di Barcellona**, tra i primissimi iscritti alla seconda edizione della RUNAID's, che mi segnalava di aver pubblicato un "resoconto" sul suo blog della gara che qui di seguito pubblichiamo...ovviamente in lingua originale!

Septiembre. Planificamos vacaciones: Roma, una semana. Busco si hay alguna carrera. ¡Bingo! Domingo 24 de noviembre, en Villa Glori, 10km. En el marco de la lucha contra el SIDA, que se celebra el 1 de diciembre, Caritas organiza la segunda edición de esta carrera. Me encanta además que sea por una buena causa. Le pregunto a Eva si le parece bien. Sí, y le tengo que explicar cómo hacer de animadora. Genial. Miro cómo puedo inscribirme. Un tal Mario Tannoia es la persona de contacto. Súper atento y simpático desde el primer momento. Solo hay algo que tengo que solucionar antes: el certificado médico. En algunos países, como Italia y Francia, esto es obligatorio. Tras mirar centros, condiciones, etc. voy a hacerlo en la otra punta de Barcelona... y de vuelta me encuentro con Elena, me pilla casi in fraganti. Se lo enseño y, aunque no le doy muchos detalles, le pido que me guarde el secreto. El secreto empieza a ser menos secreto el último miércoles en el entreno de ProRunners; se lo digo a Xavi O. cuando él me cuenta que va a hacer la media de Tarragona.

El viernes por la tarde aprovecho para ir a trotar por la Mar Bella, a ver si tienen las camisetas, perdón, Las Camisetas...No. Vaya. Llevaba dos meses deseando poder llevarla en esta carrera.

El sábado por la mañana preparo la maleta. Dejo para equipaje de mano las zapatillas, pantalones y camiseta, no sea que me lo pierdan.

Por la tarde volamos. Cuando llegamos a Roma llueve de mala manera y ha sido la tónica todo el día. La previsión es que el día siguiente amanezca sereno. La preocupación es cómo llegar a la salida. No conocemos nada y aunque Mario me ha dicho cómo llegar, nos hemos dejado el sentido de la orientación en Barcelona. Salimos a cenar. Pasta. Buenísima. Hace un frío que pela. Volvemos al hotel. Preparamos las cosas del día siguiente. Ponemos la alarma y a dormir

pronto.

Me despierta Eva. "No ha sonado la alarma". Pego un bote. "Solo cinco minutos". Menudo susto. **Aún así consigo el guinness a la persona que se viste más rápido. Subimos a desayunar. Las 7:03. La sala está cerrada y nos dicen que abren a las 7, contesto diciendo que son las 7. Eva se parte. Desayuno reglamentario: tostadas con Nutella y müsli. Me comería el buffet entero, pero lo dejo para otro día.**

Salimos a la calle. Hace un frío del carajo. Suerte que vamos con tiempo porque nadie sabe dónde está Villa Glori, ni transeúntes ni los cuatro conductores de bus a quien preguntamos. **Para mí Villa Glori es lo segundo más conocido e importante de Roma tras el Coliseo.** Pues parece que no es así. Acabamos cogiendo un taxi. Llegamos y ya se ve el ambiente runner. Preguntamos a un grupo de hombres que tienen toda la pinta de participar y nos indican por dónde se accede al parque. Me encanta. Es súper bonito. La subida asusta, pero ayuda a mantener la temperatura del cuerpo por encima del límite de hipotermia.

**Una vez en la zona de salida vamos a confirmar la inscripción... y pagarla. Reyes Marco, no, en categoría maschi no. Creo que en Italia Marco no es apellido. Vaya donde vaya siempre la misma confusión.** ¿Club? Sedentaris, lo escribo en un listado. Me dan el dorsal y la bolsa con regalitos, los primeros. Eva se apunta a la passeggiata. Pregunto por Mario. Anda por ahí, ocupado. Quiero saludarlo. Nos vemos. No va a correr porque tiene que ir con la moto a la cabeza de la carrera. Olvido hacerme una foto con él. Por megafonía van animando el cotarro y presentan a Sara Simeoni, madrina del evento. Preguntamos a qué horas son las salidas. Menudo lío. 9:30, 10:00, la passeggiata antes, después... Hacen fotos antes de la salida, con la campeona olímpica, y nosotras bien arropadas por los locales

**Explican cuál va a ser el recorrido. Me quedo igual porque no sé ni cuál es la calle Venezuela ni Tiziano ni nombres que ni reconozco.** Cambio de opinión unas quince veces sobre si corro con música o no. Al final la cojo pero con la animación externa no oigo nada... A las 9:20 dicen que la salida es a las 9:30. Vaya. Me quito la ropa de abrigo. Ahora sí me congelo. Le doy las bolsas a Eva, que va cargada como una mula con las suyas y las mías (se pueden dejar en el guardarropía, pero no lo hacemos), dice que va bien. Versión reducida de calentamiento, dos minutos de trote y dos sprints. Me coloco en un segundo plano y al poco dan la salida. Aunque el número de corredores es muy bajo (sin duda crecerá a medida que se vaya conociendo), la salida es lenta. Después de pisar la alfombra zigzagueo para salir del mogollón y encontrar espacio y ritmo alegre. Tras 200 metros ahí estoy.

Empezamos bien porque hace bajadita. Nos espaciamos muy rápido. Al cabo del primer kilómetro ya prácticamente vamos en fila india. Yo corro... sola, no hay nadie cerca que vaya al mismo ritmo y a quien pueda engancharme. Ya veremos, espero no perderme. Los primeros dos kilómetros me salen a unos 4:30, bien. Me alegro de haberme puesto dos camisetas y guantes. Aunque por un momento parece que voy a tener calor, en general estoy bien. **La organización es perfecta.**

**Puntos kilométricos visibles, recorrido bien señalizado, voluntarios a menudo y con especie de capa roja, imposible no verlos.**

Antes del km 5 llegamos a un pequeño avituallamiento. Cojo un vaso de agua que aprovecho para tirarme por encima porque aún no he aprendido a beber así... Lo tiro en una papelería porque sobre todo hay que mantener la imagen en el extranjero. Salimos a una avenida amplia. Parece una zona de instalaciones deportivas, fútbol, golf, más fútbol... Es chulo aunque no haya animación del público, con este frío no apetece nada estar plantado en la calle. Llego al parque de Villa Glori, que rodeamos por fuera. **Toca entrar. Díos mío, ¿qué es esto? Km. 9.**

**¡Menuda subida! Se me cae el alma a los pies. Desnivel de 20m en 200m de distancia. Casi me coge un patatús... y por primera vez camino unos 4-5 segundos, cosa que no he hecho en entrenamiento y menos en carrera. Y después de las curvitas, veo que la subida sigue, aunque no tan pronunciada. Bufffff. El último kilómetro enterito en subida. No sé si ha sido una suerte o desgracia no conocer el recorrido.** Aunque si hubiera puesto en marcha la neurona tendría que haberme dado cuenta de que la bajadita del principio me la tendría que encontrar en algún momento. Aprieto todo lo que puedo. Vamos, ya estás. Intento acercarme a la única mujer que veo, pero va fuerte. No lo consigo. **Aún así estoy contenta, es buen tiempo: 46'29".** Eva, que está esperando para hacerme una foto, dice que he llegado de las primeras mujeres.

Estoy sudada y el frío va calando. Antes de irnos quiero enseñarle los repechoncitos finales, por donde hemos entrado en el parque. Nos perdemos (ver referencias a sentido de la orientación más arriba). Un bucle. Volvemos adonde está todo el cotarro. Nos quedamos. Siguen dando premios. Parece que están en MF30. Eva dice que igual he ganado algo. Me toma el pelo. MF35. MF40. Marco Gimeno Maria de... Marco Gimeno. Miro a Eva pidiendo confirmación de que ando bien del oído. Me dice que sí y que suba. Subo a la palestra. Me parto. Nos partimos. No es MMP, pero ahora incluso parece que el tiempo haya sido mejor de lo que me parecía. Es lo que tienen las carreras pequeñas. Me dan bolsa de regalitos, la tercera.

Nos vamos hacia el hotel. Otra vez me quedo sin foto con Mario. Los nervios.

Balance muy positivo, obvio, lástima que esté a hora y media de avión para repetir. Gracias, Eva.

Grazie, Mario.

**Reyes**

**El equipo de sedentaris**

**Diversi... ma con gli stessi diritti e doveri**

di Giampiero Decinti, 08/12/2013





### *Le nostre Best Women Vincitrici*

In una giornata come quella di oggi, dove su un percorso particolarmente filante, con una temperatura quasi ideale per correre, tutto lasciava pensare a prestazioni, per molti attese e poi realizzate con ottimi riscontri cronometrici, **dove noi Orange abbiamo confermato la bontà della nostra Società**, sia in termini qualitativi con i nostri Top Runners che si sono fatti valere, con bei piazzamenti di categoria, ed andando ancora una volta ad essere **i primi classificati**, in termini quantitativi, **con ben 174 atleti al traguardo e bissando anche il successo con le Nostre Splendide Lady, che in 44 hanno tagliato il traguardo**, aggiudicandosi il primo premio a loro riservato e confermandosi ancora una volta se ce ne fosse stato bisogno (come lo scorso anno) di essere le Più Belle, le più Simpatiche ma anche le più Vincenti, nel panorama podistico Romano, con due bei montepremi da dedicare alle nostre iniziative solidali, che in questo periodo di feste tendono anche ad aumentare.

La gara si apre con l'atleta paralimpica e deputata della XVII Legislatura della Repubblica Italiana, **Laura Coccia**, che oltre a darne il via, si associa agli organizzatori per ricordare che mai più ci dovrà essere violenza nei confronti delle Donne, aggiungerei che le violenze non ci dovrebbero essere nei confronti di nessun essere vivente, sia a due che quattro o più gambe, ma in questo caso la gara era dedicata al gentil sesso!!

Vorrei fare un piccolo appunto agli organizzatori, che sicuramente si sono prodigati, affinché una manifestazione che ha visto ben 2306 atleti al traguardo e, che ha raggiunto la ventiquattresima edizione, si potesse svolgere in modo regolare, dimenticando come spesso accade e nonostante i buoni propositi e le dediche di vario tipo, che possiamo sembrare tutti uguali, con un aspetto che non lascia trasparire differenze, ma che nella triste realtà non lo siamo.

Purtroppo la situazione che ho vissuto oggi, forse con meno disturbi, si è presentata in altre gare anch'esse molto partecipate, come la Corsa di Miguel e la Corsa dei Santi e stupisce, dedicate a combattere la differenza razziale e la segregazione la prima e ad aiutare i missionari nel mondo la seconda.

Purtroppo queste come tantissime altre gare non considerano minimamente chi come me è diversamente alimentato e che paga la quota di iscrizione come tutti gli altri, ma che viene completamente abbandonato da tutto e tutti.

Stamattina ho sofferto particolarmente, perché un calo di zuccheri e la mia pressione bassa mi hanno messo a dura prova, ho infatti faticato non poco a raggiungere la mia automobile per riuscire a distendermi un pochino per poi riprendermi, dopo aver consumato uno snack e distendendomi per cinque minuti, ripartendo veramente molto, ma molto arrabbiato verso casa.

Mi scuso di questo sfogo, ma credo che la mia stessa situazione di intolleranza al Glutine la vivano anche altri atleti, è vero che rappresentiamo una minoranza ma non per questo non dobbiamo essere dimenticati, come del resto in molti sono abituati a fare con tutto quello che è diverso e che non rientra nella norma, non vi ripeto neanche le parole degli addetti al ristoro quando ho provato a chiedere qualcosa di idoneo, per non scadere nel volgare, ma vi assicuro che ci penserò bene prima di rimettere nuovamente piede in quel di Fiumicino per una gara.

**Vi saluto con affetto e vi aspetto tutti Domenica prossima a Castel Gandolfo, per confermarci primi nel Gran Prix FIDAL del Lazio di corsa su strada, alla prossima il vostro Tap Runner  
Giampiero Decinti**

## **Santa Pazienza**

di Romano Dessì, 17/12/2013



Cari amici solidali,

**ma quanta pazienza bisogna avere per finire una gara?**

Sono UN POCHINO stufo di pazientare. Stufo di gareggiare in mezzo alle macchine e per di più in un tunnel buio.

Non credo che ai primi fra i podisti avrebbe fatto piacere gareggiare in simili condizioni, non sono arrabbiato, ma, semplicemente deluso, dopotutto mancavano solo tre atleti, che con me chiudevano la gara. Oltre a me c'erano infatti Giuseppina e Antonio; mancava poco alla fine della gara, ma, quel poco è da raccontare.

L'inizio della gara non era stato male, tutti schierati sul lungo lago ad aspettare la partenza, poi il via e come al solito un lungo serpentone di persone si snodava sul percorso.

Il primo giro si è svolto senza tanti intoppi, e la nostra sicurezza era abbastanza garantita, siamo passati per il tunnel con relativa facilità, poi abbiamo affrontato una lunga salita, con gli addetti al percorso che fermavano il poco traffico della zona.

I dolori sono iniziati dopo, quando abbiamo affrontato la discesa che portava verso Roma. All'incrocio di questa discesa c'era una macchina di traverso della protezione civile che bloccava il traffico, ma, scendendo verso Roma, mi accorgevo che le macchine transitavano lo stesso e più di una volta sono stato quasi sfiorato dalle macchine incuranti dell'incolumità di chi stava gareggiando.

Ma io mi domando "Ma se fosse successo qualcosa di grave con chi me la potevo prendere?".

Ma questo è niente. Imboccando la strada che ci riportava verso il lago pensavo "Almeno qui il traffico non ci sarà!"

Pia illusione, perché all'imbocco del tunnel c'era una fila di macchine che aspettava di passare lungo il tunnel. Credevo che la sorveglianza mi avrebbe fatto passare fermando il traffico almeno il tempo necessario per uscire dal tunnel. Ma così non è stato. Una lunga fila di macchine mi affiancava, ed io sinceramente ho avuto paura che mi sarebbe potuto succedere qualcosa.

**Ma come si fa!**

Aprire il traffico in un tunnel buio mentre si svolge una gara verso la sua conclusione?

Questo non è molto tollerabile. Come dico spesso l'ultimo deve avere pari dignità; se sono fuori tempo massimo mi fermi, altrimenti dovresti avere l'accortezza di conrollare il traffico. La mia sicurezza vale un pochino di più del tempo perso da un automobilista.

**Parliamo tanto di sport aperto a tutti e poi vedi certe scene.**

Se chi organizza non vuole certi fastidi, lo dica apertamente e metta dei tempi massimi più bassi, compatibili solo con i primi.

Le quote di iscrizioni alle gare crescono di anno in anno, ma i servizi seri ai podisti diminuiscono sempre di più.

**Per partecipare alle gare si affrontano viaggi e spese di benzina, ma chi ma correre lo sa ed è per questo che noi pretendiamo che la nostra sicurezza sul percorso sia garantita. Forse dovrete comprendere che la Santa Pazienza sta per terminare.**

Con questo vi saluto scusandomi con voi per questo sfogo.

Il vostro marciatore

Romano

## **44 anni in fila per 6 col resto di 2**

di Romano Dessì, 31/12/2013



Cari amici solidali,

oggi 31 Dicembre compio il mio **quarantaquattresimo anno di attività**, quando ho iniziato era il **31 dicembre del 1969** con l'unica corsa aperta a tutti che era la **Maratona di San Silvestro**.

Da allora arrivi e partenze si sono susseguiti a ritmo incalzante, i primi due anni solo la suddetta maratona poi con l'avvento di Corri per il Verde gli impegni si sono moltiplicati.

Quanta acqua è passata sotto i ponti, quanti km avrò percorso, non lo so, ma, una cosa è certa non mi sono ancora stancato, di certo non mi sento un Forrest Gump, e nemmeno voglio esserlo. Credo che la storia del podismo romano sia passata davanti ai miei occhi come una meteora, all'inizio solo poche centinaia di persone, poi man mano che la corsa diventava di moda, migliaia di gambe percorrevano le strade di Roma.

Forse a voi non interessa, anche a ragione, dopotutto parlo sempre delle stesse cose, gira che ti rigira i miei pensieri sono sempre gli stessi, che non sto a dirvi, tanto li conoscete.

Credo che in tutti questi anni abbia affrontato il meglio del podismo laziale, nomi e volti che il mio cuore custodisce gelosamente. Potrei citarne tantissimi, gente che ha tracciato un solco indelebile sulle nostre strade, gente che correva per il gusto di fare sport, gente che correva per niente. Forse qualche rimborso, ma, niente di più.

I volti di migliaia di partecipanti caduti nell'oblio di gare ancora oggi in voga, mi passano ancora oggi davanti agli occhi, come in una specie di moviola. Gente che ha aperto la strada, come i famosi pionieri del far west. Credo di aver partecipato a tutte le prime del Lazio, e voi direte: "Chi se ne frega". E avreste ragione, perché non è incensandosi che si porta avanti un ragionamento, ma, dopotutto ho vissuto quel periodo come in un sogno, e vi chiedo umilmente scusa se vi rompo l'anima con queste amenità.

Di certo ho vissuto questi anni con dignità, cercando di capire e fare in modo che la gente capisse il mio modo di pensare, forse mi sto girando su me stesso per non parlarvi degli ultimi, sia nello sport che nella vita, ma, questi anni mi hanno insegnato questo, rispettare i primi, ma, rispettare soprattutto gli ultimi che vengono immancabilmente ignorati dai più.

Credo che il nostro mondo debba essere più solidale, sempre, e non solo nelle corse dedicate, bisogna ricordarsi di quelle persone dimenticate da Dio e dagli uomini.

Credo di avervi fracassato l'anima con questi miei ragionamenti, per cui vi saluto chiedendovi ancora scusa,  
il vostro marciatore Romano

## Avvisi

### All'Epifania l'anno podistico riprende il via...

di Maurizio Zacchi, 23/12/2013



Il 2014 podistico si apre con una corsa giunta alla 22a edizione:

#### la CORRI PER LA BEFANA.

Si tratta di una corsa sulla **distanza di 10 km**, che si dipana nelle strade intorno alla Via Tuscolana, per concludersi nello splendido Parco degli Acquadotti.

Si tratta anche della prima prova della nuova edizione del **Criterium Top Orange e del Trofeo Solidarietà Orange 2014**. Sarà quindi importante per tutti gli orange ambiziosi partire con il piede giusto in questa sfida interna.

Inoltre la Corri per la Befana è una gara molto premiata.

Premi assoluti per i primi 5 arrivati e per le prime 5 arrivate.

Tanti i premi di categoria, con alcune categorie che arrivano a premiare addirittura i primi 10 arrivati.

E poi i premi quantitativi per le società: sono ben 10 le società premiate, con rimborsi spese che vanno dalle 800€ della prima classificata alle 50 € della decima.

Insomma, ci sono tutte le motivazioni per festeggiare **l'arrivo della "rinomata vecchietta"** con una bella "corsetta" (la rima ci stava tutta). È quindi l'ora di lasciare il carbone a casa, indossare la canotta orange e di raggiungere il ritrovo di Via Lemonia (pista di pattinaggio di fianco la Chiesa di S. Policarpo) per le ore 8.00. La partenza è fissata per le ore 10.00 presso la Circonvallazione Tuscolana. Inutile ribadire che ci stiamo riferendo a **lunedì 6 gennaio 2014**.

Attenzione: **le iscrizioni si chiudono il 3 gennaio**, per cui è importante iscriversi rapidamente, anche per superare il record della scorsa stagione.

**La quota di iscrizione è fissata in 10€ fino al 31 dicembre, mentre aumenta a 12€ nelle prime 3 giornate di gennaio.**

Ci aspettiamo certamente la partecipazione di tante donne, anche se le Lady Orange sono talmente belle da non essere facilmente associate con l'immagine della befana.

La tradizione dice che:

"l'Epifania, tutte le feste si porta via" ma noi preferiamo "aggiustare" questa espressione popolare sostenendo che:

**"all'Epifania, l'anno podistico prende il via"...Forza Orange...si parte.**

### Impossible is nothing...

di Maurizio Zacchi, 31/12/2013



Lo scorso anno lanciammo una sfida ambiziosa: quella di confermare la crescita della nostra società con un nuovo record di partecipazione e con la conquista del primo premio in una delle corse più importanti del Calendario regionale.

**Sembrava una sfida impossibile, ma dicevamo anche che per trasformare l'impossibile in possibile era sufficiente cancellare due lettere, perché quando il il cuore orange comincia a battere forte ogni traguardo diventa alla nostra portata.**

E la sfida venne vinta. Primi assoluti con **414 partecipanti**, definito dallo speaker "il record italiano assoluto di partecipazione da parte di un team a una gara di 10km". La nostra impresa venne celebrata dalla stampa e da molti siti del nostro settore. **L'impossibile si era trasformato in possibile.**

Ora la sfida si ripropone. Stavolta sfidiamo noi stessi, il nostro precedente record e comunque la soglia simbolica dei 400 iscritti.

Se vogliamo vincere questa sfida ci dobbiamo impegnare duramente, in pochi giorni, creando una "catena" umana della comunicazione che raggiunga ogni podista solidale e lo convinca a partecipare.

Lo dovremo fare nel breve lasso di tempo che ci separa da **Martedì 14 gennaio**, il giorno in cui si chiuderanno le iscrizioni per questa corsa speciale dal grande valore simbolico. Una corsa dedicata a un podista come noi, **Miguel Benancio Sanchez**, un atleta giovanissimo finito senza una ragione apparente nelle maglie della repressione della dittatura argentina, finendo nella

triste lista dei "desaparecidos": "in Argentina si spariva per niente, per fare politica, per difendere i diritti delle persone o semplicemente per avere un amico "sbagliato o finire su un'agenda telefonica "pericolosa". Chissà cosa accadde a Miguel.

Ricordiamo che la 14a edizione della Corsa di Miguel si correrà **domenica 19 gennaio 2014** con ritrovo alle ore 8.30 e con la partenza alle ore 10.00 da Piazzale della Fanesina. Il Gazebo della Podistica Solidarietà verrà installato presso l'anello esterno dello Stadio dei Marmi, in prossimità dell'arrivo.

Una corsa di 10 km consumata su un percorso rinnovato che si dipana lungo il Tevere, che ha un profilo altimetrico praticamente nullo, e che per la prima volta prevede il suggestivo arrivo all'interno dello stadio dei Marmi. Il costo dell'iscrizione è di 12 € e nel pacco gara è inclusa una maglia ricordo della manifestazione.

**Allora siamo pronti per questo record? Siamo pronti per trasformare l'impossibile in possibile?**

Forza Orange, per noi l'impossibile non esiste!

## Una .... passeggiata intorno al lago!!!

di Giuseppe Coccia, 19/11/2013



*La partenza della passata edizione*

**A.S.D. Trail dei due laghi,**

un'associazione sportiva al servizio del territorio.

Anche quest'anno **Trevignano Romano** ospiterà la manifestazione podistica

**"Giro del lago di Bracciano"**.

La gara, giunta alla sua 3<sup>a</sup> edizione, organizzata dalla società sportiva ASD Trail dei due laghi in collaborazione con il Consorzio del lago di Bracciano, riparte con grande slancio il **16 Febbraio del 2014**.

La partenza della gara è fissata alle **ore 09.30 dal lungolago della splendida località turistica di Trevignano Romano**; l'evento patrocinato dalla Regione Lazio, dal comune di Anguillara Sabazia, dal comune di Bracciano e dal comune di Trevignano Romano in coordinamento con il Consorzio del Lago, si snoderà lungo l'anello lacuale del Lago Sabatino (Roma).

**I 34 km, proposti come "Best Performance " per la 20<sup>a</sup> edizione della Maratona di Roma**, saranno interamente chiusi al traffico e regaleranno nuove emozioni a quanti volessero testare il grado di preparazione sulla lunga distanza in una splendida cornice paesaggistica a pochi passi dalla Città Eterna.

Ancora "top secret" da parte dell'organizzazione in merito a nomi di personaggi famosi che terranno a battesimo la gara, ma si può essere certi che le sorprese non mancheranno: la bellezza del lago non manca di affascinare personaggi famosi che non disdegnano di fare da padrini o madrine godendo nel contempo dell'ospitalità locale e dello splendido lago.

Uno degli obiettivi dell'organizzazione è infatti quello di promuovere il territorio, esaltare la sua ricettività, fare della manifestazione il fiore all'occhiello di una politica di valorizzazione locale.

In quest'ottica la corsa è un'opportunità unica per offrire il meglio della produzione e dell'ospitalità; sarà quindi possibile per artigiani, artisti e produttori di specialità nostrane di esporre i propri prodotti presso stand appositamente predisposti sul lungolago di Trevignano Romano mentre le strutture alberghiere di Bracciano, Anguillara S. e Trevignano R. sono pronte ad offrire le migliori offerte di soggiorno per tutta la durata dell'evento.

**La manifestazione denominata "Giro del lago di Bracciano" inizia infatti ufficialmente il 14 febbraio 2014 per concludersi la domenica 16 con il clou della gara.**

Niente è stato lasciato al caso: un esempio è il curatissimo sito web della manifestazione ([www.girodellagodibracciano.it](http://www.girodellagodibracciano.it)) dove è possibile trovare tutte le informazioni inerenti la manifestazione aggiornate costantemente e fare richiesta da parte di tutte le strutture del comprensorio per una eventuale collaborazione.

Ovviamente anche sui social network è possibile trovare informazioni. Su Facebook è stata infatti creata una pagina ad hoc ed anche su Twitter è possibile tenersi aggiornati diventando follower dell'associazione A.S.D. Trail dei due laghi.

In definitiva nella "Corsa Giro del lago di Bracciano" ci sono tutti gli ingredienti per un successo garantito: un posto incantevole, il calore della popolazione locale, una grande e ben oliata macchina organizzativa e la passione per lo sport.

## L'operazione TME è partita

di Maurizio Zacchi, 23/12/2013



Si chiama **Trail dei Monti Ernici**, ha il suo cuore pulsante nel comune di **Colleparado**, la sua energia vitale nella coppia più bella del mondo, quella costituita da **Fabrizio De Angelis**, ciociaro doc, e **Maria Bianchetti**

E questo "fuoristrada" di Colleparado vede anche il debutto della **Podistica Solidarietà** in qualità di organizzatore tecnico di gare trail.

A supportare il tutto c'è in primis il Comune di Colleparado, ma ci attendiamo anche la partecipazione di importanti sponsor che verranno annunciati nei prossimi giorni.

Il Trail dei Monti Ernici è una gara competitiva, sulla distanza di **18km**, con un percorso misto che include strade sterrate, sentieri immersi nel bosco, e anche alcuni brevi tratti di sterrato.

Le prime indiscrezioni, ci parlano di un "gustoso" pasta party finale.

**Si corre domenica 22 giugno 2014, con partenza alle 9.30 da Colleparado. La quota di iscrizione è fissata in 10€.**

Per maggiori info fate riferimento al nostro Fabrizio, al telefono 333.7970927, oppure inviate una mail [atmecolleparado@gmail.com](mailto:atmecolleparado@gmail.com)

Per questa prima edizione è stato posto un limite a 250 pettorali. C'è anche un tempo limite, fissato a 3h e 30'.

Operazione partita. A seguire gli aggiornamenti...

## YOGA ORANGE

di Alessandra Lipa, 13/12/2013



Carissimi/e Amici/che e Triatleti,  
con le nostre gambe e le nostre braccia e grande forza di volontà portiamo, a chi ha più bisogno, il nostro aiuto attraverso la solidarietà! Questo oltre a farci molto piacere è motivo di distinzione da altre Società e Associazioni sportive.

Ma anche il nostro corpo e il nostro spirito hanno bisogno di essere nutriti a loro volta e di essere coccolati per rinnovare la nostra energia e poter dare sempre il meglio. È per questo che vi propongo di prendersi cura di noi stessi attraverso una disciplina completa che mette in connessione corpo, mente e spirito : lo YOGA.

Lo Yoga fa bene dal punto di vista fisico, si equilibra il tono muscolare, le articolazioni diventano più mobili, migliora il tessuto cardiovascolare, migliora la respirazione, la circolazione e si adotta uno stile di vita corretto.

Il che si traduce anche in un risultato estetico, migliora la postura e inoltre aiuta, come supporto, nel trattamento di diverse patologie, dall'ernie ai problemi gastrointestinali, dallo stress all'insonnia.

Le sue origini affonda nella notte dei tempi. Le sue radici sono in india, dove la parola Yoga appartiene più al mondo spirituale diventando poi ai giorni nostri un pensiero filosofico finalizzato alla fusione/unione della mente e del corpo e non certo puri esercizi ginnici.

Pratico questa disciplina da più di sette anni e attualmente frequento il corso di insegnamento yoga presso l'**ACCADEMIA DELLO YOGA** a Roma, e la vorrei condividere con la "grande famiglia" che è la nostra Società **PODISTICA SOLIDARIETA'**.

Mi rivolgo a chi è interessato ad approfondire una maggiore conoscenza di sé o anche solo ad allontanare lo stress portato dai ritmi sempre più accelerati della vita quotidiana.

La proposta è di praticare Yoga insieme una volta a settimana per un'ora.

**La partecipazione ha un costo simbolico di €10,00 mensili a persona.**

**La Podistica cercherà di trovare un posto da mettere a disposizione degli associati, e se qualcuno ha la possibilità di disporre di una sala è ben accetto.**

Per il giorno e l'orario troveremo il modo di accordarci in funzione anche del numero delle persone interessate.

**Ci si può iscrivere alla gara fittizia inserita in calendario**

Ringraziandovi per l'attenzione colgo l'occasione per abbracciare tutti voi.

Alessandra Lipa email: [salsadrage@hotmail.it](mailto:salsadrage@hotmail.it)

**Per iniziare il 2014 a YOGARE!!!!**

## NOTIZIE

**Correre.... con Delusione**



Luigi Cimmino, Andrea Rossi, Antonio Marino, Marco Accardo, Pierluigi Panariello e Giorgio, freccia, Bizzarri

Stamattina presso lo **Stadio Paolo Rosi**, in Via dei campi Sportivi, si sono tenute contemporaneamente due manifestazioni sportive, che a detta degli organizzatori erano state fuse per dare vita ad un "Grande Evento".

Molte volte nella vita prima di prendere delle decisioni, sarebbe opportuno riflettere e stilare in maniera chiara e coerente i regolamenti, infatti con notevole disappunto mio e non solo, sono stato costretto ad effettuare una scelta, partecipare alla **Run for Autism**, o correre la **Mezza Maratona a Staffetta**, a dispetto di quanto pubblicizzato nel volantino (dal sito ufficiale: i ragazzi del "**Progetto Filippide**" apriranno la manifestazione prodigandosi in una gara di 5 Km, nel loro tragitto e qui contiamo sulla sensibilità dei podisti romani ci piacerebbe che fossero accompagnati dai partecipanti alla gara successiva i quali possono sfruttare questa situazione per fare il loro riscaldamento pre-gara per poi esibirsi in seguito nella loro performance).

Evidentemente i buoni auspici ci sono stati ma nella realtà la corsa ha preso una piega nettamente diversa, ossia il via della Run for Autism è stato dato alle ore 9:30, ed il via della gara successiva alle ore 9:45, è evidente che anche il migliore dei Top Runner avrebbe avuto qualche difficoltà nello svolgere la sua prova e poi partire come primo frazionista della staffetta, se non fosse altro per dover perdere tempo nel cambiarsi il pettorale, risulta chiaro che un tap runner come me era impossibilitato a partecipare come erroneamente mi era stato fatto credere, dalle comunicazioni antecedenti la gara, senza considerare tutto il lavoro svolto in più, con sostituzioni e cambiamenti continui, per riuscire a sistemare poi le varie squadre, da parte della nostra task-force, che anche sotto pressione riesce sempre a mettere tutti in condizione di disputare la propria prova, **alle volte anche con il buon senso di chi si sacrifica permettendo ad altri di correre.**

Quella che doveva essere una giornata di sport è divertimento, ha visto incrinata la sua credibilità per una omissione sul regolamento, che se dichiarata per tempo avrebbe messo tutti in condizione di svolgere il proprio ruolo al meglio.

Veniamo alla manifestazione agonistica e non, che ha vissuto sull'onda dell'entusiasmo di tanti ragazzi autistici, che hanno partecipato sia alla competitiva che non, sfilare lungo il percorso incoraggiarli ha sicuramente ripagato di quell'iniziale problematica, con gli Orange che anche stavolta si sono fatti valere sia come accompagnatori della Run for Autism, che come perfetti staffettisti, che correndo come il vento (stamattina ne abbiamo avuto abbastanza, tanto da far sì che i nostri gazebo andassero a gambe per aria), hanno permesso alla nostra Società di ottenere, **il quinto posto nella staffetta, composta da Rossi-Cimmino-Cardarelli M.-Bizzarri, terzo posto della staffetta dei marciatori.**

Da sottolineare il **Primo posto assoluto nella classifica per Società che hanno portato più squadre al traguardo con premio di 500 euro e il successo nella Gara "Run for Autism" di Andrea D'offizi**, non premiato in quanto in detta gara andavano a premio solo i ragazzi Autistici.

Complimenti a tutti. Vi aspetto alla prossima gara sempre numerosi e "Sorridenti"  
il vostro Tap Runner Giampiero Decinti

## TRIATHLON

### 2013 la podistica nel triathlon: ecco i nostri risultati

di Fabrizio La Pera, 03/12/2013



Eccoci giunti alla fine del primo anno della sezione triathlon della podistica! Risultato? Il **piccolo manipolo**, spaesato e sprovveduto alle prime gare ha man mano acquistato sicurezza e scalato le classifiche. In occasione delle prime gare alcuni avversari ridevano di noi, ma successivamente anche grazie al nostro atteggiamento solidale, alla compattezza di squadra e ai nostri risultati sul campo di gara **abbiamo guadagnato il rispetto di tutti.**

La stagione si conclude con il **decimo posto nel Lazio nella classifica della FITRI** (Federazione Italiana Triathlon) regionale.

**Risultato eccezionale considerato che al nostro primo anno abbiamo superato società che da anni operano nel triathlon.**

Ma la cosa maggiormente incoraggiante sono stati i risultati degli atleti nel finire della stagione, tutti in crescendo e con prestazioni eccezionali da parte di **Fabrizio Dolce** vincitore della sua categoria dell'ultimo Duathlon con mountain bike di stagione. Di **Dario Vaccaro** che ha sempre migliorato le proprie prestazioni. Di **Gigi Martinelli** che partito in sordina adesso si affaccia verso i podi di categoria, di **Giancarlo Di Bella** che ha vinto il premio per il **miglior triathleta dell'anno per la podistica** per le imprese compiute durante la stagione. Per **Giulio Fazio** che ha disputato una ottima stagione anche lui in crescendo. Ottimi i risultati anche di **Marco Accardo** atleta di grande potenziale, di **Stefano Valeau** che ha più volte ben figurato in gara, di **Giorgio Bizzarri** che dopo aver dominato nella corsa ha un po pagato l'inesperienza nelle altre discipline. Voglio anche citare **Stefano Pierdomenico**, molto bravo nel duathlon, **Giovanni Cesaroni** che ha avuto un ottima stagione finendo anche lui in crescendo, **David Sanzi**, grintoso in tutte le gare come testimoniano anche le foto, e **Arno Dietrich** che arrivato tra gli ultimi nelle prime gare ha compiuto dei passi avanti enormi in pochi mesi tanto guadagnare importanti punti per la squadra nelle ultime due gare e che si presenta agguerritissimo per la prossima stagione. Inoltre **Lorenzo Bianchi** che in una delle poche gare disputate (il giorno del suo compleanno) è andato sul podio per la sua categoria.

Last but not least voglio ringraziare e fare i complimenti a **Mario Sassi** che ha dimostrato le sue enormi potenzialità, **Massimo Berdusco**, **Mario Rogerio Dos Santos** (**purtroppo infortunatosi in allenamento**), **Patrizio Casazza** e **Claudio Schirinzi** per aver accettato questa sfida e aver contribuito all'ottimo piazzamento della nostra squadra.

Ma sono **le donne** che ci hanno dato le migliori soddisfazioni con **Loredana Coda campionessa regionale per la sua categoria** e **Silvia Saitta** sul podio regionale nonostante le poche gare disputate.

Non posso non elogiare **Alessandra Lipa** penalizzata dall'approssimazione dell'organizzazione delle gare in alcuni casi, ha dimostrato grande grinta e ha portato tanti punti alla squadra. Tra le donne si sono anche distinte **Claudia Bernardini** e **Simona Marchetta** che entrambe al loro esordio si sono ben comportate portando punti preziosi alla squadra, ma anche **Francesca Castro** e **Lisa Magnago**.

Insomma probabilmente avrò dimenticato qualcuno ma la mia intenzione è quella di ringraziare tutti quelli che hanno dato il loro contributo alla squadra anche solo partecipando alle riunioni o interagendo sul sito.

La stagione 2014 si prospetta agguerrita e piena di nuove sfide che vedono la Podistica Solidarietà in prima fila per far valere i nostri colori ed i nostri valori che sono e saranno sempre quelli della solidarietà, dell'amicizia e della sportività.

**Invitiamo tutti coloro che vogliono provare una emozione diversa a unirsi a noi nella pratica del triathlon**, alla fine non ci vuole poi molto una bici, un costume, qualche consiglio da chi già lo pratica ed il gioco è fatto!

**Alè podistica anche nel triathlon!**

## **SOCIETA'**

### **Ciao Giuseppe...**

di Salvatore Piccirillo, 02/12/2013



Giuseppe era un caro amico della mia Parrocchia oltre che un volto conosciuto per quanti si allenano a Villa Pamphili o che conoscono gli amici dei Bancari Romani.

Mi fa piacere ricordarlo... è venuto a mancare proprio al termine della Mezza Maratona d a Staffetta di domenica scorsa 1 dicembre 2013.

Una carissima amica mi ha scritto:

*"Carissimi, ieri 1° dicembre è accaduto un evento doloroso:*

*il Signor Giuseppe, che di sabato offriva il suo tempo libero nel servizio di volontariato in oratorio con i nostri bambini e padre di un ragazzo che fa il catechista delle cresime, è salito in cielo.*

*Un uomo di grandissimi valori umani, sempre pronto a donare un sorriso e aiuto a chiunque ne avesse bisogno.*

*Come tutti noi possiamo ben comprendere, a causa di questa inaspettata e fulminea scomparsa, la famiglia attraverserà un periodo di grande difficoltà, essendo Giuseppe l'unica fonte di*

reddito... facciamo quindi appello a tutta la nostra buona volontà, da veri Cristiani, per sostenere questi cari fratelli in questo triste momento."

Per tutti coloro che lo conoscevano o che vogliono dare un saluto a Giuseppe per l'ultima volta, ricordiamo che i funerali si terranno in Parrocchia Nostra Signora di Coromoto ai Viale dei Colli Portuensi a Roma, giovedì 5 dicembre alle ore 12,00.

Arrivederci amico mio!

## Un Capetto "YEYE'"

di Anna Maria Ciani, 03/12/2013



...è' uno sfizietto, ma molte atlete hanno chiesto di trovare il gonnellino fashion marchiato "Podistica Solidarietà"!

...trovato! ... e trovata anche la modella d'eccezione ...

**chi volesse librarsi nell'aere come la signora ritratta in foto può farmene gentile richiesta...e vi si accontenterà!**

yeyè ragazze!

Boutique Annameri & Chiaretta

## I Libri sono arrivati a Finale Emilia!!!

di Pasquale Trabucco, 05/12/2013



La Podistica Solidarietà... un "virus" di solidarietà!

*"Soave sia il vento... tranquilla sia l'onda... ed ogni elemento Benigno risponda ai nostri desideri..."* Mozart

Sicuramente, in questo anno e mezzo che è trascorso, numerosi sono stati i desideri che le donne e gli uomini dell'Emilia, toccati da un profondo evento come quello del terremoto del 29 maggio 2012, hanno sperato che fossero realizzati.

Dopo il dolore, i lutti, i momenti di sconforto tante giornate di sole sono apparse davanti ai loro occhi e così anche noi della "Podistica" abbiamo cercato di rendere più sereno questo periodo trascorso tra incertezze e momenti felici.

Il nostro impegno lo abbiamo dimostrato sul campo... in particolare nei "Campi Solari" ... ma anche attraverso le ormai note scorribande tra l'Emilia, l'Abruzzo e Roma, dove podisti con canotta arancio e podisti con canotta gialla si sono dati appuntamento e, spesso a braccetto, hanno tagliato il traguardo!

Diversi amici amici della Podistica da **Buonfiglio a De Angelis, da Sebastiani a Ubaldini** scusandomi se ho dimenticato qualcuno, sono accorsi nei Campi Solari a portare il loro sorriso!

**Molteplici quindi le attività che la Podistica ha portato avanti in questo periodo e, tra le tante una alla quale sono particolarmente legato: l'iniziativa che riguarda la Biblioteca di Finale Emilia - Massa Finalese!**

Quando proposi quest' iniziativa in un articolo scrivevo così ...

"Quello che desideriamo chiedervi è di donare libri usati, ovviamente in buono stato, ed autografati con pensieri di solidarietà, scritti da bambini se i libri sono per bambini, da ragazzi se i libri sono destinati agli adolescenti, e da adulti se i testi sono indirizzati agli adulti.

Questo "toccare" libri usati ma "dedicati", pensiamo possa portare un momento di serenità a queste persone tanto provate..."

Ebbene ricordo ancora la contentezza di adulti e ragazzi quando con **Pino** portammo, con il primo viaggio, i libri raccolti sia dalla Podistica ma anche dalla **Società di Psicologia "Soave sia il vento"**, in via Spalato, con la quale collabora anche mia figlia **Margherita**, e che tra l'altro mise a disposizione i propri locali per un incontro sul tema "Terremoto, questo sconosciuto"! A quell'incontro partecipò anche il nostro amico **Fabrizio De Angelis** che portò la sua esperienza di ex terremotato dell'Umbria.



Fabrizio diventerà, da quel momento in poi, insieme alla sua instancabile compagna **"la Bianchetti"**, la nostra **Maria**, uno dei più grandi riferimenti tra noi ed **Ottavio ed Antonella Magni**, gli amici della **Podistica di Finale Emilia** che avevo conosciuto con una semplice telefonata, quella telefonata che fece scattare, ancora una volta, la solidarietà! Tanti libri, più di 800 quelli portati, libri che furono consegnati e successivamente catalogati ed organizzati in un container messo a disposizione dal **Sindaco Fernando Ferioli per l'Associazione "Mani tese"**, che avrebbe provveduto ad aprire una biblioteca anche con il contributo della Podistica e di Soave!

Ma ora viene il seguito della storia!

La Podistica è una grande società, non solo perché è solidale ma anche perché ha capito che la solidarietà deve essere contagiosa e così, dopo aver parlato con Pino, decisi di coinvolgere altre due associazioni e precisamente **"AFMAL" dell'ospedale Villa San Pietro sulla Cassia**, associazione benefica che pensa ai bisogni dei malati lontani, e l'associazione **"Italia nel Cuore" di via Parma**, associazione politico-culturale dove è inserito mio figlio **Giorgio**.

Questo "germe" solidale ha dato i suoi frutti e **le due Associazioni hanno raccolto più di 1.000 libri**. Era quindi necessario avere un altro container per accoglierli!

Ed allora proprio sul più bello, quando solo un mese fa i ragazzi delle Associazioni erano pronti per consegnare i libri, la grande notizia: la Biblioteca del container ha trovato casa, una casa in muratura!

Infatti, dopo aver contattato Bettina e Gaia, di Mani Tese, per comunicare che eravamo pronti per il trasferimento, la Bettina non solo mi ringrazia di cuore ma mi racconta la novità !

Ora nasceva il problema del trasferimento dei libri e siccome la Podistica... pardon ... la Solidarietà (ma non è la stessa cosa?) è contagiosa, ecco che incontro l'amico **Leandro della Freccia Traslochi di Piazza Sempione**, il quale, appena gli racconto la nostra esigenza, si mette a disposizione ed organizza il trasporto verso l'Emilia!

Infatti, mercoledì 27 novembre la consegna è stata effettuata e come potete vedere dalle foto la gioia degli operatori della "Freccia" e di Mani Tese insieme al nostro amico "Otto" è stata talmente grande da trapassare l'obiettivo... **"obiettivo raggiunto!"**

Che dire di più amici. La **PODISTICA** di corsa, con l' **ITALIA NEL CUORE**, ha scoccato **SOAVEMENTE** una **FRECCIA** che **"AFMALbilmente"** ha colpito il cuore dell'Emilia !

Il nostro cuore di podisti solidali rimane comunque sempre vicino al nostro amico **Paolo** ed alla sua famiglia, la famiglia della **"Casa con lo scivolo"**, una famiglia che non dimenticheremo mai!

Oggi il nostro Paese vive una nuova tragedia, l'alluvione di Sardegna! Il nostro amico **Giovanni Sebastiani**, già "reduce" dell'Emilia, insieme al nostro Pres stanno organizzando un gruppo pronto a partire: forza Orange uniamoci a loro e dedichiamo parete del nostro tempo ai fratelli sardi!

**Per il momento proviamo a contribuire con una gara fittizia per la raccolta di denaro da destinare ad un progetto in terra di Sardegna!**

Un forte abbraccio e grazie a tutti voi amici solidali.

**Il Conte Oliver**



Di seguito la mail di Otto:

Carissimo Lino Conte Oliver,  
questa mattina è arrivato il furgone "LA FRECCIA" per la consegna di un carico "ECCEZIONALE" !!! che abbiamo provvisoriamente sistemato nel container MANI TESE.

Già sabato inizieranno a catalogare i libri e trasferirli nella sede appena inaugurata IDEATTIVA, locali adibiti a biblioteca e ritrovo dei ragazzi in centro a Massa Finalese.

Ti invio alcune foto ... non mancava nulla anche il cartellone!!!

Ringraziamo TE e le ASSOCIAZIONI per il grande contributo ricevuto, sperando di poterTi vedere presto, un grande abbraccio

**Otto e Anto**

## **Criterion Trail 2013 Podistica Solidarietà - Classifiche, Calendario e Regolamento**

di Graziano Meneguzzo, 11/12/2013



Il 2° Criterium Trail Podistica Solidarietà 2013 si pone lo scopo di incentivare la partecipazione alle gare Trail, sia per **condividere l'esperienza della corsa in natura** sia nel rispetto **dell'etica e dello spirito Trail**.

In questo senso sarà un criterium aperto veramente a **tutti**, anche nell'assegnazione dei punteggi che non premierà i più veloci ma i **più costanti e partecipativi**.

Il calendario è molto vario, le gare sono state selezionate in Abruzzo e Lazio, più due in Toscana (Ronda Ghibellina e Ecomaratonata del Chianti); la maggior parte delle gare si trova entro i 100km da Roma. Ce n'è per tutti i gusti, dal mare (Giano Trail) alla montagna alla corsa in collina, dal facile al difficile al molto difficile (Eco Trail di Celano).

Sono previste 7 gare sulla distanza di 42km o superiore (alcune da confermare), le restanti tra i 10 e i 30 km. Se le gare sulle lunghe distanze prevederanno delle gare minori queste saranno **comunque valide** come partecipazione al criterium.

Qui di seguito il **calendario Trail 2013**, il **breve regolamento** e le **classifiche aggiornate** alla ultima gara disputata.

Nel calendario è indicata la data, il nome della gara, la distanza gara, e la località. Con **DS** viene indicata la distanza approssimata da Roma per raggiungere il luogo di gara.

**Classifica FINALE 2013 aggiornata al 06/12/2013**

A - numero gare trail (apri classifica)

B - km trail corsi (apri classifica)

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

**Classifica -FINALE- premiati 2° Crit. Trail anno 2013 (ufficiale)**

**Numero gare Trail (cat. premio A)**

=====

**Uomini**

- 1) Giovanni Golvelli 20
- 2) Tommaso Iorio 18
- 3) Graziano Meneguzzo 15

**Donne**

- 1) Cristina Marilena Imbucatura 15
- 2) Maria Bianchetti 11
- 3) Patrizia Melchior 8

**Km Trail (cat. premio B)**

=====

**Uomini**

- 1) Elio Dominici 346
- 2) Ettore Golvelli 240
- 3) Massimo Cicerchia 220

**Donne**

- 1) Lisa Magnago 259
- 2) Haydee Tamara Arias 115
- 3) Daniela Paciotti 85

**Profilo Altimetrico totale (cat. premio C)**

=====

**Uomini**

- 1) Pietro Paolo Imperi 10186
- 2) Fabrizio Tanda 8270
- 3) Fabrizio De Angelis 7626

**Donne**

- 1) Antonietta Scala 3500
- 2) \*
- 3) \*

\* premio non assegnato, partecipazione inferiore a 5 gare

**Calendario**

=====

20/01/2013 Winter Trail dei Marsi 13 km (innevato) Collelongo (DS 120) **D+666 13.6km [OK]**  
27/01/2013 Ronda Ghibellina(43km) Castiglion Fiorentino AR(DS 210) **D+1970 43km [OK]**  
03/02/2013 [R]Trail Monti della Meta Picinisco (FR) (DS 160) **D+720 12km [OK]**  
10/02/2013 Winter Trail Labbrone (innevato)13.5 km, Trasacco(AQ)(DS 125) **D+564 13.5km [OK]**  
10/03/2013 [R]Giano Trail, Scauri(LT) 10 km (DS 160) **D+300 10.5km [OK]**  
24/03/2013 [R]Trail della Capitale - Pratoni del Vivaro (DS 40) **D+565 14.6km [OK]**  
07/04/2013 [R]Ecomaratonata Monti Cimini, San Martino al Cimino(VT), (DS 70) **D+1765 46km [OK]**  
07/04/2013 [R]Ecomaratonata Monti Cimini, ecorun, **D+1015 24km [OK]**  
21/04/2013 [R]Ecomaratonata monti della Tolfa (DS 70) **D+1200 42km [OK]**  
21/04/2013 [R]Ecomaratonata monti della Tolfa, (DS 70) **D+630 24km [OK]**  
05/05/2013 Ecomaratonata dei Marsi, Collelongo 42km (DS 120) **D+1700 42km [OK]**  
05/05/2013 Ecomaratonata dei Marsi gara minore, Collelongo 13km (DS 120) **D+240 13km [OK]**  
12/05/2013 [R]Tibur Ecotrail, Tivoli, 20km(DS 25)**D+790 20km [OK]**  
02/06/2013 [R]Ecomaratonata di Roma, Cesano 42km(DS 20)**D+1100 41km [OK]**

09/06/2013 [R]Trail di Vallinfreda (RM) (DS 74) D+310 13km [OK]  
 16/06/2013 [R]Trail monti Lucretili - Vicovaro (DS 40)D+950 21km [OK]  
 30/06/2013 [R]Terminillo Skyrace - Lisciano (RI)(DS 87)D+1700 19km [OK]  
 07/07/2013 [R]Trail del Monte Soratte - Sant'Oreste(DS 50)D+500 10km [OK]  
 14/07/2013 [R]Woman in Trail -Soriano nel Cimino(DS70)D+700 11km [OK]  
 21/07/2013 Dolomiti Sky Race (BZ)D+1750 22km [OK]  
 21/07/2013 Trail delle Rocche - Rocca di Cambio (AQ) 15 km (DS 140)D+850 13km [OK]  
 28/07/2013 4° Eco Trail Serra di Celano - Celano (DS 110)D+2500 45km [OK]  
 28/07/2013 4° Eco Trail Serra di Celano gara minoreD+1600 20km [OK]  
 04/08/2013 Gran Sasso Skyrace - Assergi (AQ) 21 Km (DS 130)D+2226 22km [OK]  
 18/08/2013 EcoTrail del Gran Sasso - Assergi (AQ) (DS 130)D+1400 12km [OK]  
 25/08/2013 Marsia Fast Trail 10 Km (DS 85) )D+300 10km [OK]  
 22/09/2013 Pereto Trail , Pereto(AQ)(DS 70))D+900 25km [OK]  
~~29/09/2013 Trail della Baronina, Barisciano (AQ) 56 Km(DS 130) ANNULLATA~~  
 13/10/2013 Trail della Roscetta - Civitella Roveto (AQ) (DS 110)D+500 22km [OK]  
 20/10/2013 Ecomaratona del Chianti (SI) 42,18 o 10 km (DS 215)D+647 42km [OK]  
~~Ott[R]Gran Premio Montagna di Roma - Km 14 (DS 20) ANNULLATA~~  
~~10/11/2013 Trail del Mandriano (Tagliacozzo AQ) (DS 90) km 30 ANNULLATA/RINVIATA~~  
~~Nov 2013 Sui sentieri di Corradino di Svevia - Sante Marie AQ 21 Km (DS 80) ANNULLATA~~  
 03/11/2013 [R]EcoMaratonina di Castelfusano - Ostia (RM) 13 Km (DS ROMA) D+0 13km [OK]  
 01/12/2013 [R]Trail dei due Laghi - Bracciano 21 km D+530 21km [OK]  
 Dic 2013 [R]Trail del monte Fogliano - Viterbo 24 km (DS 50) RINVIATA FEB 2014

=====  
 [R] Gara Regionale iscrizioni gestite da Pod. Solidarietà

Se nel Regolamento della gara sarà prevista anche una gara su distanza/e minore/i, questa verrà altrettanto presa in considerazione ai fini delle classifiche.

A fine anno saranno premiati con un trofeo le seguenti categorie ;

**primi tre uomini e prime 3 donne**, classificati per

**A - numero gare trail**

**B - km trail corsi**

**C - profilo altimetrico cumulato in ogni gara**

I premiati in Cat A saranno esclusi dalle Cat B e C, i premiati in Cat B saranno esclusi dalla cat C. Minimo gare richieste per entrare in classifica premiazione : 5. I premi saranno cumulabili solo nel caso in cui uno di questi non sia stato assegnato; in caso di parimerito sarà premiato il più anziano.

Quindi un totale di 9 premi per gli uomini e 9 premi per le donne.

I primi assoluti delle 3 categorie di premio sopra indicate riceveranno anche un'iscrizione gratuita al Tibur Ecotrail edizione 2014 .

Ai fini della classifica sarà utilizzata l'altimetria ricavata da un tracciato gps di gara. Il profilo altimetrico D+ di ogni gara è calcolato usando una traccia gps e [gpsvisualizerhttp://www.gpsvisualizer.com/profile\\_input](http://www.gpsvisualizer.com/profile_input)

**Come iscriversi alle gare Trail**

Le gare Trail della regione Lazio ( indicate sopra con [R] ) sono gestite dalla Podistica Solidarietà.

Per le gare **fuori regione** , l'iscrizione alle gare del Criterium Trail Podistica Solidarietà 2013 e in genere tutte le gare Trail fuori regione, è a cura del partecipante presso la società organizzatrice.

Dal momento che molte delle gare del Criterium fanno parte anche del circuito Park Trail, previa registrazione al sito <http://www.parkstrail.it> è altresì possibile iscriversi alle gare Trail in pochi semplici passi. Oppure è sufficiente contattare l'organizzazione che è sempre segnalata nel regolamento della gara.

Una volta iscritti alla gara, segnalate l'iscrizione anche nel sito Podistica Solidarietà (link "iscriviti alla gara") in modo da avere la propria partecipazione registrata nel database gare. Qualora ci fossero problemi con l'iscrizione lasciate un commento in area commenti del sito.

L'iscrizione alle **Ecomaratone (o distanze superiori)** solitamente ha delle scadenze di iscrizione anticipate e diverse tariffe di iscrizione; di conseguenza per conoscere queste scadenze e costi è **consigliato visitare il sito della gara** e leggere le modalità di iscrizione, sito della gara che è sempre indicato nella sezione "in sintesi" della gara stessa. Alcune gare Trail hanno anche un numero chiuso di iscritti, per cui leggere sempre con attenzione il regolamento

di ogni singola gara.

**Buon divertimento !**

**Buon Natale!!!!**

di Giuseppe Coccia, 24/12/2013



Natale 2013

Poche parole per ringraziare tutti voi per l'impegno e l'entusiasmo dimostrato in questi 12 anni passati insieme per dare energia e vitalità al nostro gruppo e raggiungere così tantissimi traguardi sportivi sociali e solidali.

Un ringraziamento particolare va a tutti i nuovi iscritti, e vi giuro che quest'anno sono stati veramente tanti, per la fiducia che hanno dimostrato nei nostri confronti, in molti sono entrati a far parte della nostra società e si sono inseriti immediatamente, non solo partecipando a tante gare ma anche partecipando attivamente all'attività del gruppo e del Consiglio Direttivo.

Pari ringraziamento va a tutti i "vecchi orange" che da anni ormai ci seguono e ci supportano ogni domenica con la loro presenza, con la loro partecipazione alle gare, dimostrando quanto sia importante e bello far parte del nostro gruppo, un grande gruppo di amici solidali.

Vi ringrazio dunque per i vostri sacrifici e per il Vostro senso di appartenenza alla squadra, ma soprattutto voglio ringraziarvi perché da tanti anni arricchite la mia vita di affetto, di amicizia, di stima, di rispetto, di amore verso il prossimo e di emozioni.

Tante, infinite e dolci emozioni che si ripetono ogni sera e ogni mattina quando apro la posta elettronica e ogni domenica quando partecipo alle gare da buon tapascione ed è bello assaporare il piacere di questi incontri, è bello correre con tutti voi e tagliare tanti traguardi e sentirsi vivi, felici per aver contribuito al raggiungimento dei nostri scopi. E non perdiamoli di vista i nostri scopi, di sport ne facciamo tanto di solidarietà un po' meno, ma stiamo crescendo e sempre più forte è la vostra risposta ai miei inviti di aiutare chi è meno fortunato di noi.

L'augurio che mi faccio, che vi faccio è che con il nuovo anno possiate leggere sul sito e sul giornalino tante, infinite iniziative di solidarietà, di volontariato e di aiuto verso il mondo dei meno fortunati..

Con l'augurio che il Santo Natale porti un po' di felicità a chi non l'ha mai provata, un po' di salute a chi disgraziatamente non ne ha, un po' di lavoro a chi lo aspetta da anni e che riesca ad aiutare tutti i bambini e le persone bisognose che soffrono ogni giorno in questo mondo fatto spesso di solitudine, di disinteresse e di egoismo, auguro con tutto il cuore a voi e alle vostre famiglie

un Buon Natale e un Felice Anno Nuovo ricco di serenità e pace e di tutte quelle cose che avete sempre desiderato piccole o grandi.

Grazie per appartenere al nostro meraviglioso Mondo Orange.

Roma, 25 dicembre 2013

Il presidente

## Avvisi

### Tesseramento 2014 e alcune norme comportamentali!

di Giuseppe Coccia, 27/11/2013

2014

Carissimi podisti solidali Orange,

siamo quasi al termine del 2013 e vorremmo ricordarvi, per chi ancora non avesse provveduto, che potete rinnovare la vostra iscrizione alla Podistica Solidarietà per poter continuare a correre in arancione anche nel 2014 e darci così la vostra fiducia.

È facilissimo: basta andare sul nostro sito e cliccare il tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nella gara virtuale Tesseramento Fidal/AICS 14ª edizione! inserita in data 31 dic 2014. Qui trovate il link esatto:

[www.podisticsolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/556bb4ed08b711e8c1257bf60023b6a2](http://www.podisticsolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/556bb4ed08b711e8c1257bf60023b6a2)

Con l'occasione, vi ricordiamo che anche nel 2014 ci saranno tantissime gare di criterium (criterium Top Orange, trofeo Solidarietà, criterium Trail, criterium estivo, classifica gare disputate) per non parlare della nuova sezione Triathlon che sta avendo un successo enorme; il tutto sempre in nome della solidarietà! Partecipiamo quindi numerosissimi, ricordandoci però sempre poche piccole regole:

- la task force, il gazebo, la distribuzione pettorali e tutto ciò che concerne l'organizzazione di una gara è fatta da volontari, quindi siate comprensivi e soprattutto non abbiate paura ogni tanto ad offrire una mano!

- non aspettate l'ultimo minuto per iscrivervi alle gare, e comunque fatelo sempre tramite il sito ufficiale della Podistica.

- in qualsiasi gara, come da regolamento, indossate la bellissima canotta Orange che ci contraddistingue e che ci invidiano in molti; e non dimenticate di incitare tutti gli Orange che incrocerete in gara con il nostro motto "alè Podistica!". Con l'occasione ricordiamo che le uniche canotte ufficiali della Podistica Solidarietà sono le Asics versione 2010/11 o 2013, chi ne fosse ancora sprovvisto può contattare la sede per prenotarne subito una nuova, a breve per alcune taglie uomo e donna verranno proposte le canotte Joma che pian piano sostituiranno quelle Asics fuori produzione!

- inoltre come da delibera del CD non si possono indossare canotte di foggia e colori diversi da quella ufficiale a meno che non venga presentata formale richiesta al Cd per ottenere l'autorizzazione ad indossarle,

- abbiamo notato con disappunto che diversi atleti indossano in gare ufficiali canotte di colori e fogge diverse senza aver richiesto alcuna autorizzazione, segno evidente che non sentono l'appartenenza al nostro gruppo e neppure osservano le più elementari norme di rispetto verso chi si adopera e lavora anche per loro e per creare un gruppo coeso e compatto in ogni suo aspetto.

buone gare a tutti!!

Il Pres

## Convocazione Riunione Consiglio Direttivo

di Giuseppe Coccia, 27/11/2013



La prossima riunione del CD della Podistica Solidarietà è convocato con largo anticipo al fine di consentire a tutti i componenti di potersi organizzare in tempo utile per

Lunedì 13 Gennaio 2014 con inizio alle ore 20:00.

I componenti del Consiglio Direttivo sono invitati a partecipare o in caso di impossibilità a partecipare alla riunione, di voler delegare un altro consigliere a rappresentarlo alla riunione.

Ci vediamo, speriamo numerosi

Il Presidente

## Resoconti

### Volere Volare

di Giampiero Decinti, 28/12/2013



In una fredda serata di Dicembre, un bel gruppo di Orange festeggia l'arrivo del nuovo Anno, presso un dei caratteristici ristoranti di **Tivoli**, il locale **Le Antiche Terme di Diana**, consigliatoci dal Nostro **Cristiano Giovannangeli** e sapientemente coadiuvato dai sempre presenti **Pre e VicePre**, ci offre un buon menù ed anche ad un giusto prezzo, riuscendo a sistemare anche un diversamente alimentato come il sottoscritto.

La serata si avvia con un pochino di ritardo determinato dagli **amici di Fondi** che sono gli ultimi a raggiungerci, ma le attese valgono bene quello che ci aspetta, in una bella e calorosa serata trascorsa tra nuovi e vecchi amici Orange, come fossimo una bella Famiglia.

Le premiazioni si rivolgono ai nostri Top Runners presenti, con **Francesco De Luca ed Andrea Mancini**, che ricevono una targa per il loro impegno e dedizione con la Podistica, si passa poi a **Paola Patta** vera mattatrice dell'anno, con molteplici vittorie in quasi tutto il Lazio e non, che sicuramente viene ricordata per i bei trionfi in due manifestazioni svolte in quel di Tivoli, che hanno riempito di orgoglio il Nostro Pre e non solo.

Dopo questo primo momento di commozione, il Pre passa a farci il resoconto della stagione, sia in ambito sportivo, dove abbiamo ottenuto ottimi risultati in termini quantitativi, su tutte il record nella **Corsa di Miguel con 411 arrivati**, con una serie infinita di ulteriori vittorie come le **nostre splendide Lady in quel di Fiumicino per la Best Woman** di questo mese, passando per il **trionfo nella Maratona di Roma**, con cifre di sicuro interesse donate con i premi raccolti, per non parlare poi delle collaborazioni con la **Susan G. Komen, per la Race for The Cure, la Caritas con la RunAids, la Walk For Life per Telethon** soltanto per citarne alcune, con un Grande ringraziamento a tutti gli amici che si sono resi disponibili dedicando tempo e risorse affinché questa meravigliosa organizzazione con 1150 iscritti potesse funzionare al meglio.

La serata tra una portata e l'altra ha avuto un ulteriore momento Clou, quando è stata consegnata una **targa al Gruppo degli Amici di Fondi**, per l'impegno e la forza con cui hanno saputo inserirsi, dando fiducia e credendo in questo incredibile progetto sportivo/solidale

che la Podistica porta avanti da oltre un decennio, andando a creare una sede distaccata della Podistica a Fondi, la loro presenza in massa alla serata ne è stata ulteriore testimonianza. Si prosegue poi con una Lotteria, che è andata a premiare tutti ma proprio tutti i presenti con un pensiero semplice, ma che fa ricordare a tutti di far parte di una grande Famiglia, nella quale siamo tutti protagonisti dal Top con i suoi acuti cronometrici, ed anche con l'ultimo dei Tap come me, considerato ed applaudito come tutti per essersi impegnato nel suo piccolo a far sì che la Podistica continui a crescere e prosperare.

**Un'altra bella esperienza di vita e non solo, sta portando a conclusione questo 2013, Vi saluto Tutti AugurandoVi Un Buon Anno, per voi e le vostre Famiglie, che sia prospero e che tutti i vostri desideri abbiano a realizzarsi.**

In ultimo vi aspetto numerosissimi sia alla We Run Rome Per i Saluti di fine Anno e vincere il premio di 1000 € riservato alla società, con più di 200 atleti classificati, e per confermarci primi nel Gran Prix Fidal su strada, considerando che la gara in programma ne è l'ultima prova, ed ancora più numerosi il prossimo 19 di Gennaio per stabilire un Nuovo Record di Partecipanti Nella Corsa di Miguel, che quest'anno avrà anche un nuovo percorso con l'arrivo all'interno dello Stadio dei Marmi (intitolato al Grande Pietro Mennea).

Un Grande Augurio dal Vostro Tap runner  
Giampiero Decinti

## A zozzo per Roma..... oggi e il 1° del nuovo anno!!!

di , 26/12/2013



Orange,

dopo la bellissima corsetta contemplativa, ma non priva delle performance sportive e adrenalitiche del mitico Forrest... eccoci di nuovo pronti per festeggiare alla nostra maniera, il neonato 2014.

**Appuntamento per tutti i coraggiosi, il 1 gennaio ore 9.00 alla Stadio delle Terme di Caracalla.**

Correremo per le strade deserte di una città Meravigliosa, che oggi, come ogni anno ci ha regalato applausi, fotografie, sguardi incuriositi dei tantissimi turisti da naso all'insù...che si beavano delle bellezze della nostra Roma più splendida e monumentale.

Giro inverso rispetto al solito: **Caracalla, Circo Massimo, Bocca della Verità, Campidoglio, Phanteon, Piazza Navona, Ara Pacis, Piazza del Popolo, Pincio, Trinità dei Monti, Piazza di Spagna** e poi ancora **Fontana di Trevi, Piazza Venezia, Arco di Costantino** e per concludere giro del Colosseo e poi di nuovo a Caracalla per brindare adeguatamente; una vera indigestione archeologica.

Accorrete in tanti festeggeremo l'anno nuovo, la Podistica e noi tutti!!!

Il Vice Pre.

## SOLIDARIETA'

### Olio e miele solidale

di Maria Teresa Laurenti, 05/12/2013



Pubblichiamo la proposta dell'Associazione Isla ng Bata alla quale **ha aderito anche Podistica solidarietà con l'acquisto di 10 bottiglie di olio e 10 barattoli di miele...**

"Caro sostenitore anche quest'anno l'Associazione Isla ng Bata - L'Isola dei Bambini Onlus ti propone un modo diverso di festeggiare il Natale.

Con una **donazione di 10 euro** è possibile acquistare una **bottiglia di Olio extravergine di oliva da 1/2 lt** oppure un **barattolo di Miele millefiori da 1/2 kg.**

In tal modo contribuirai a sostenere le bambine ospiti della Casa Famiglia nelle Filippine e gli studenti del nostro Day Care Centre di Gurgaon in

India.  
GRAZIE DI CUORE E BUON NATALE!!!"

## Mercatino della SOLIDARIETA'

di Anna Maria Ciani, 15/12/2013



Eccoci pronti a ringraziare tutti coloro che hanno consentito la buona riuscita di quest'ultimo appuntamento di Dicembre, donando materiale a disposizione delle finalità del Mercatino della Solidarietà;

iniziativa che sta diventando sempre più un punto di riferimento per noi della Podistica e non;

ringraziamo Alessandra, Sandro, Marcello, Arianna V e Arianna C, Giovanna, Fabiola, Gianluca, Francesca, Davide, Vincenzo Managò che è venuto la mattina stessa con le mani piene di buste, così come Massimo Diana e Fabrizio Zeppa, ancora grazie a Braf e Maria, Maria Teresa e Mauro, la Sig.ra Maria Cristina Pagnoni e in particolare Renzo e Teresa che ci hanno fatto avere delle cose deliziose, palline "decoupage", sciarpine hand made, cosette all'uncinetto, libri per bambini nuovi e interessanti...venduti in un attimo!

Abbiamo raccolto la cifra di € 600,00, un po' meno rispetto alle volte precedenti, perché non avevamo molti capi, tutti oggetti curiosi ma di ridotta quantità...confidiamo nella prossima raccolta che sarà sicuramente più nutrita, ci saranno i regali di Natale da eliminare, i regali doppi, quelli che non sono piaciuti, quelli che non si useranno mai, oltre agli acquisti compulsivi che una volta acquistati rimarranno a giacere negli armadi o simile ...

A consuntivo dell'anno che si sta chiudendo, il Mercatino ha ricavato € 3.755,00 cifra destinata a sostenere, nel nostro piccolo, casi di famiglie che hanno difficoltà a risolvere i bisogni quotidiani, per malattie improvvise, per perdita o riduzione di lavoro;

abbiamo collaborato alle spese di pagamento della retta della mensa scolastica, del pagamento di cure odontoiatriche, visite oculistiche e occhiali da vista, materiale scolastico e sportivo per i bambini ospiti di una casa famiglia, dell'allestimento speciale della cameretta del piccolo Raffaele, per Don Reda e suoi bambini ; qualunque segnalazione può arrivare da chiunque di noi ne abbia conoscenza con una nota informativa da sottoporre ai responsabili dell'iniziativa.

**Rinnovo i miei contatti per chi avesse suppellettili di ogni tipo, vestiti, dischi, libri, il tutto purché in buono stato da donare: tel 331 3678283 o mail [camarchit@libero.it](mailto:camarchit@libero.it)**

...e ci divertiamo pure, vedi le foto!

**Anna Maria, Bb, Cinzia, Eleonora, Tiziana, Arianna, Paolo e Marco**

## Podisti dal Naso Rosso a Fondi

di Claudio Ubaldini, 20/12/2013



Con il permesso del gentilissimo personale ospedaliero del San Giovanni di Dio di Fondi, una mattina sono entrati in una stanza di degenza Laura, Claudio, Davide, Paolo, Marco, Laura, Piero e Vincenzo... e poco dopo sono magicamente usciti **Piripicchio, Ubbba, Ferruccio, Nonlosò, Marcoledì, LauraLady', Pieroledì e Sorrisolì!**

Tutti colorati e sorridenti, hanno portato un po' di allegria al personale ospedaliero, ai parenti in visita ed ovviamente ai bimbi del reparto di Pediatria. Tutti insieme hanno giocato trasformandosi in re, pirati, draghi, facendo a sciabolate con palloncini e bolle di sapone; in ricordo della bella mattinata trascorsa insieme, sono stati lasciati in regalo a tutti i piccoli eroi degli animali in peluche, donati dalla **Podistica Solidarietà**.

I nostri Podisti dal Naso Rosso sono poi passati a trovare gli amici del centro diurno "Allegria Brigata", dove hanno portato in regalo tanto bel materiale didattico per i loro laboratori; si sono intrattenuti chiacchierando e ballando fino all'ora di pranzo, quando è stato il momento dei calorosissimi saluti!

Terminate le visite, i nasi rossi sono stati magicamente riposti in uno zaino e son riapparsi i nostri Orange, che dopo un buonissimo pranzo insieme si son salutati e diretti ognuno per la propria strada, in attesa di incontrarsi nuovamente per regalare ancora qualche sorriso chissà dove!

E ora qualche numero, è doveroso.

Benchè non ancora riconosciuta ufficialmente a livello internazionale come scienza medica, la "clownterapia" ormai viene accettata ed apprezzata in quasi tutte le strutture ospedaliere e non; il clown dottore più famoso al mondo viene da oltre oceano, ma in Italia siamo all'avanguardia per l'affiancamento di clown al personale medico e paramedico ordinario. Pochi mesi fa è stata premiata una ricerca tutta italiana, svolta su un ampio campione di bimbi ricoverati presso Chirurgia Pediatrica di una struttura sanitaria romana, che confermava anche "numericamente" il beneficio dell'utilizzo di clown in corsia: circa un giorno in meno a settimana di ricovero per i bimbi che venivano seguiti dai clown, oltre al miglioramento di specifici parametri fisiologici e quindi la necessità di assumere meno medicinali. Questo non può che essere un bellissimo spunto, non solo per situazioni di ricovero ospedaliero ma in generale per la nostra quotidianità: fa sempre bene regalare "emozioni positive" o semplicemente - per farla breve senza bisogno di corsi, di trucchi e di costumi - un sorriso.

## Dono di Natale

di Maria Teresa Laurenti, 21/12/2013



Cari Amici,

a Natale i nostri bambini ricevono sempre molti regali e il più delle volte alcuni possono essere doppiati, poco graditi o solamente troppi.

Quest'anno, l'Associazione Donatori e Volontari Personale Polizia di Stato ONLUS vuole proporre una raccolta di giocattoli a favore dei piccoli bambini ricoverati presso alcune strutture ospedaliere di Roma.

I giocattoli devono essere nuovi in quanto deve essere scongiurata qualsiasi possibilità di infezione proveniente dall'esterno.

Chiunque voglia aderire può inviare una email a [info@advps.com](mailto:info@advps.com) indicando nell'oggetto "dono di natale" e descrivendo il gioco che vuole donare.

L'Associazione vi risponderà e concorderà con voi le modalità e il luogo di consegna.

Grazie.

Luca Repola

Presidente ADVPS ONLUS

3313755113

## Buone Feste dall'AIMS

di Giuseppe Coccia, 22/12/2013



Ai volontari e ai sostenitori sempre al fianco dell' AISM ,

i più sinceri auguri di un sereno Natale e felice Anno nuovo !!

**Arrivederci a Gennaio per affrontare insieme le prossime sfide !**

Un forte abbraccio a tutti

il Presidente Giancarlo Silveri e la Sezione AISM di Roma

AISM - Sez. di Roma

Promozione e Raccolta Fondi

Via Cavour 179/a; 00184 Roma

Tel 06-4743355

Fax 06-47881958

Fb: Aism Roma Web Team

email: [promoroma@aism.it](mailto:promoroma@aism.it)

web: [www.aism.it/roma](http://www.aism.it/roma)

## Corsa per il ... giocattolo

di Marco Taddei, 23/12/2013



Alcuni 'Babbo Natale' davanti l'ingresso del Policlinico Umberto I°



Sono le ore 14:30 quando mi reco in garage a prendere lo scooter, che non vuole partire ... provo, insisto ... non mi scoraggio. Io DEVO andare al mio appuntamento e tu devi metterti in modo ... Respiro profondo ... tutto gas ..tengo aperto ... e parte!!!

Arrivo al piazzale e non c'e' nessuno! Sono le ore 15:00 è presto ... molti hanno desistito per altri impegni ... io ho solo un impegno nella testa ...provare a regalare un sorriso ..un solo sorriso! Iniziano ad arrivare i primi ... che hanno accolto il mio appello, sparuti, **ma poi "uniti" siamo uno splendido gruppo! È arrivata Antonella, Silvia con suo marito, Thomas con la sua amica ...**

Arriva anche lei, la **"fantastica" organizzatrice di tutto questo: Paola Allegrini, insieme a Fabrizio e ad una splendida Babbo Natale con "tacchi", ideali per correre!**

Nell'attesa mi usa come cavia per un corso accelerato di disostruzione , una tecnica che se acquisita puo' salvare la vita di un bimbo!

Siamo pronti ..via!

Si corre per la salita e si canta il "1' inno della Podistica", quello che scrissi tempo fa e che a Paola è rimasto impresso.

A perdifiato con i regali in mano ... siamo al cancello dell'ospedale. Ci ritroviamo con **il gruppo di Paola e Fabio e Raffaele** ... Gli ultimi ragguagli su come comportarci, su come porci nei confronti dei bambini e soprattutto dei genitori! Ci siamo, entriamo nel primo reparto. Uno di noi si affaccia, guarda chi c'è nella stanza e inizia il passa parola tra tutti i "Babbo Natale" per scovare un regalo adeguato! Siamo fornitissimi ..riusciamo ad accontentare tutti! C'è una ragazza di 17 anni, non abbiamo qualcosa per lei, allora mi faccio avanti io e le dico ... "eccomi, il sorriso del più bello di tutti è per te ... e lei ride ...!!! Missione compiuta!

Poi tutti a giocare con un bimbo di 7 mesi ... che è estasiato dai nostri colori, dal nostro passaggio! Incontriamo gli eroici clown che fanno volontariato presso le strutture ospedaliere. Sono fantastici !!!



Ci dirigiamo al reparto oncologia infantile ... il mio cuore in questo momento è contratto, schiacciato ... ci fermiamo davanti l'ingresso e entriamo 2 alla volta con discrezione massima. Un bimbetto esce e chiede una macchina "grande"!!! Non vuole le piccole! Del resto lui ha ben 5 anni, e gli spetta una auto GRANDE!!! Ci guardiamo ...tutti perplessi...rovistiamo i sacchi! Niente ...nessuna macchina adeguata! Babbo Natale ha perso??? No! Esco dall'ospedale e inizio la corsa più importante della mia vita! Chi conosce Roma sa che in via Regina Elena è difficile se non impossibile trovare un negozio in grado di vendere una macchina grande ... corro con il mio cappellino, le treccine ... i vestiti normali e quelli da Babbo Natale ... chiedo ai passanti disperatamente un negozio di giocattoli ... ma nessuno mi risponde ..non devo sembrare tanto normale ... non lo sono mai ma oggi meno che mai ...

Entro nella galleria, speranzoso di trovare un negozio che faccia al caso mio, ma niente ..solo alimentari e maledettissimo "computer" ...sono il mio pane, la mia vita, ma in questo momento li odio!! Penso di farmela stampare una macchina, ma questa idea la boccio all'istante.

Esco dal sottopasso ...emergo sulla strada e trovo due signore che parlano tra loro ..."Scusate" dico annaspando ... c'è un negozio di giocattoli da queste parti? Loro pensano, sono distratte, motivo la mia richiesta, e iniziano a pensare meglio ... c'è un bambino che aspetta me... e si aspetta la macchina "grande"!!!

Mi dicono che là in fondo ..dopo la chiesa ..c'è un negozio ... guardo dove indica il loro dito ...e ricordo alle belle signore che sono a piedi!!! A loro non interessa molto ... neanche a me ..via si riparte ... si corre fino alla chiesa ... e se tutto va bene ...ci siamo!! Arrivo che sono una fontana ...zampillo sudore da ogni parte del corpo ... c'è un giornalaio, al quale chiedo se abbia macchine ..grandi!!! No ... non ce l'ha ma dice che davanti ...c'è un negozio ..dove ..dico io là ... gli occhi bruciano per il sudore ma vedo una vetrina ...corro, ho attraversato più volte la strada e tutti fanno passare Babbo Natale "runner" che zampilla sudore dal cappello ... Guardo l'insegna ... "Modellismo" ... Dio sia ringraziato!!! Entro e non posso descrivere le facce della gente ...dei proprietari!!! Babbo Natale ansimante che chiede una macchina ...presto presto ... una macchina "grande"!!! La gente si apre in due come le acque del Nilo al passaggio di Mosè ... per farmi avere la precedenza ... sono davanti ad una parete con 2-300 macchine di tutti i tipi e colori! Quale prendo?? E se questa non gli piace?? Seguo l'istinto e prendo una "Porche" gialla!!! Mi dice la proprietaria che si apre come una vera ...ecc... io sono deciso ...alla cassa passo davanti a tutti ..la signora , gentile mi fa un corposo sconto e ... via! Si torna all'ospedale ...con la macchina ... GRANDE!!!

Ha il broncio che avevo lasciato prima, quando non ho saputo soddisfare la sua richiesta, ma ora vede la macchina GRANDE e ... esplose in un meraviglioso sorriso. Ho una sensazione di "felicità" immensa che mi pervade. I genitori sono imbarazzati ma anche loro esprimono contentezza ... mi spiace non condividere il momento con gli altri, e allora mi faccio

immortalare con una foto, per imprimere per sempre a me e a tutti questo momento. A volte, la nostra vita così veloce, dove tutto passa, serve fermarla un attimo a riflettere per pensare a noi, e soprattutto a chi ne ha bisogno.



La missione è compiuta, e ora mi unisco con gli altri per andare a regalare doni al Pronto Soccorso... Come sempre troviamo un locale di attesa pieno, tanti piccolini che aspettano di sapere di cosa sono affetti ... Ci guardano estasiati e sorridono contenti alla consegna dei doni, ma il più esagitato è un piccolo bambino di colore che ricevuto il gioco salta di gioia, il marito di Paola è riuscito nell'intento di centrare il suo gioco preferito e il bimbo esprime tutta la sua felicità!!! Si parla sempre male dei "giovani" che sono senza valori, assuefatti da telefonini e video giochi, ma in quella sala di aspetto ci sono una mezza dozzina di ragazzi e ragazze, sui 15-16 anni che fanno volontariato e intrattengono i bambini sofferenti.

È sabato pomeriggio, molti loro coetanei sono intenti a fare altro, ad organizzare serate "strane" o ad annoiarsi per non sapere cosa fare, ma loro no, sono gioiosi e trasmettono gioia, allegria. Guardo le loro ali di cartone e penso che forse le hanno così anche gli Angeli!

Siamo all'epilogo, di questo racconto di un giorno diverso per me, un giorno che resterà sempre impresso nei miei ricordi, nel quale non ho fatto certo nulla ... ho solo contribuito a far sbocciare sorrisi ! Ringrazio Paola, suo marito, tutta la sua organizzazione che mi impegna su più campi ma sempre nell'ambito dell'infanzia, ringrazio coloro che hanno accolto il mio invito e ringrazio chi leggendo farà un piccolo sorriso, non certo di gioia ma di partecipazione ... perché come diceva Gaber, la partecipazione è una forma di libertà!

**Paola propone di replicare per il 6 Gennaio, giorno della befana. Abbiamo constatato di essere a corto di doni per i "lattanti", quindi giochi da masticare o pupazzi adeguati alla loro età. Il sogno poi è organizzare una gara di corsa che promuova la manovra per salvare la vita di un bambino, semplici mosse neanche difficili che tutti dovrebbero conoscere!**  
**Evviva la Podistica Solidarietà, evviva l'Associazione Stella della Vita!!!**

## Ringraziamenti e Auguri!

di Alessandra Vulterini, 25/12/2013



Tanti auguri dalla Comunità di Sant'Egidio. Gentile Presidente, care amiche,

vorrei esprimere a titolo personale e a nome della Comunità di Sant'Egidio, i migliori auguri di Buon Natale e di un sereno e felice Anno Nuovo a voi e a tutti i simpatici orange.

Nel ringraziarvi ancora per la preziosa collaborazione nella raccolta di coperte per i senza fissa dimora e in quella di Natale per i tanti Pranzi di Natale con i poveri che si terranno il 25 dicembre, conto che il prossimo anno potremo stabilire nuove collaborazioni nella solidarietà.

Un caro saluto,  
Sergio Marangoni

## Un aiuto ai poveri...

di Salvatore Piccirillo, 28/12/2013



Ciao Pino e Ciao Raffaele,

Inserisco il grande Raffaele per la sua grande disponibilità, anche oggi dimostrata con un sorriso positivo alle 9 di una domenica mattina.

Grazie Pino perché lenzuola e coperte hanno attraversato tutta la città per raggiungere una vecchia suora che ha una comunità verso il Trullo, zona via di Casetta Mattei, che ogni domenica dell'anno consente a decine e decine di "invisibili" di fare quello che noi è una

cosa normale "una doccia" e un "cambio di abiti". Offre un pasto caldo, una coperta, aiuta tante famiglie sempre più in difficoltà'.

Ognuno di noi ha una sua "fede" e questo va rispettato, ma una donna di oltre 70 anni che vive per gli altri rappresenta il Dio di ognuno di noi. Comunque la si pensi.

Grazie

Salvatore

## Dlf

### Tinforma DLF n. 08/2013 - Dicembre 2013

di Stefano Severoni, 04/12/2013



#### NOTIZIE

**Concorso "Novipoesia" 2013 Associazione DLF Novi Ligure Cerimonia di premiazione, Novi Ligure (AL), sabato 7 dicembre 2013, ore 17.00.**

La commissione giudicatrice, convocata presso la sede del DLF Novi Ligure il giorno 20 novembre 2013, alle ore 20.30, dopo un attento e scrupoloso esame, in forma rigorosamente anonima, e dopo ampia discussione collegiale su tutti gli elaborati poetici ammessi al concorso, ha espresso la graduatoria riportata di seguito.

La giuria è composta da cinque giudici qualificati, i nomi dei quali saranno resi noti durante la cerimonia di premiazione, che si svolgerà sabato 7 dicembre 2013, alle ore 17.00, nell'androne di Palazzo Cambiaso Negrotto, meglio noto come Palazzo Dellepiane, a Novi Ligure, in Via Girardengo 3, diversamente da quanto comunicato in precedenza.

**1° Premio "Città di Novi Ligure" di € 1000,00 e targa con motivazione, "L'Annegata", di Daniela Raimondi, Saltrio (VA)**

**2° Premio "DLF" di € 500,00 e targa con motivazione, "Inumani Amori", di Chiara Benincasa, Castelnuovo Val di Cecina (PI)**

**3° Premio "Centro Arte Pieve" di € 400,00 e targa con motivazione, "Firenze", di Stefano Canepa, Pavia**

**4° Premio "Speciale Giovani Talenti" di € 400,00 e targa con motivazione, "Dicono gli specializzandi dell'Esistenza", di Chiara Locatelli, Crema (CR)**

**5° Premio targa con motivazione e penna Novipoesia 2013, "Immobile la notte", di Lida De Polzer, Varese**

**6° ex aequo Segnalazione di merito e penna Novipoesia 2013.**

#### SPORT

**V torneo di Calcio Memorial "Gianni Surace". Reggio Calabria, 8 dicembre 2013.**

L'Associazione DLF Reggio Calabria promuove la V edizione del Torneo di Calcio in memoria del collega Gianni Surace, che si disputerà domenica 8 dicembre 2013, alle ore 9.00, nel centro sportivo del DLF, in Via Galvani.

#### TURISMO

**Sabato 14 dicembre 2013.** Ponte di passaggio tra Oriente bizantino e Occidente romano, Ravenna è uno scrigno d'arte, di storia e di cultura di prima grandezza: fra V e VIII secolo fu tre volte capitale e la magnificenza di quel periodo ha lasciato rilevanti testimonianze giunte fino a noi.

Ravenna è la città del mosaico: quest'espressione artistica non ha avuto origine qui, ma qui ha trovato la sua più alta espressione in una commistione di simbolismo e realismo, di influenze romane e bizantine e ancora oggi questo antico sapere delle mani rivive nelle scuole e nelle botteghe. Programma Partenza ore 7.30 con pullman GT dal piazzale antistante Stazione FS di Padova. Arrivo a Ravenna. Visita guidata dei Mosaici S. Apollinare Nuovo, della Basilica di S. Vitale e del Museo di Galla Placidia. Pranzo in ristorante tipico. Nel pomeriggio rientro con sosta a Comacchio e breve visita della cittadina. Ritorno previsto alle ore 20.

**Quota individuale di partecipazione: € 60** La quota comprende: pullman GT, pranzo bevande incluse, visite guidate. Adesioni **entro il 9 dicembre** in segreteria DLF Padova Associazione DLF Padova Via J. d'Avanzo 4, 35031 Padova Tel. 049 656037 tel. FS 842/4443 Fax 049 8763815 fax FS 842/4139 e-mail dlfpadova@dlf.it

#### CONVENZIONI

**Associazione DLF Roma**

**BBItalia.it** è il primo circuito italiano di Bed & Breakfast e **BBParis.com** è il primo circuito parigino di Bed & Breakfast.

Italia e Parigi sono le destinazioni in su opera per aumentare i servizi ai soci DLF, offrendo loro ottimi spunti ed idee per le vacanze o per il fine settimana.

www.bbitalia.it

Il DLF seleziona per i soci le migliori offerte di vacanza in Italia. Tra arte e cultura, tradizioni e buona cucina, nelle città d'arte a due passi dai luoghi di maggiore interesse storico, oppure nelle zone al di fuori delle rotte turistiche del turismo di massa, alla ricerca dei tesori nascosti che ogni angolo di Italia sa esprimere. Si contano circa 5.000 strutture ricettive: i classici B&B e gli appartamenti indipendenti, case vacanze, suddivisi in centro storico, centro, semicentro e periferia.

www.bbparis.com

Con 400 alloggi a Parigi, la selezione di Chambres d'Hôtes, studio ed appartamenti in tutta la città di Parigi, garantisce ai soci DLF sempre il massimo della qualità, grazie al controllo accurato e costante di ogni singola struttura effettuato dagli operatori. In collaborazione con l'Ufficio del Turismo e partner della Mairie de Paris con il marchio HQP (Alta Qualità Parigi).

· Clicca su BBItalia.it [www.bbitalia.it](http://www.bbitalia.it)

· Clicca su BBParis.com [www.2binparis.com](http://www.2binparis.com)

#### INFORMAZIONI

Bed & Breakfast Italia Srl

Palazzo Sforza Cesarini, Corso Vittorio Emanuele II, 282 - 00186 Roma Italia. Tel +39 06 68130301 - 06 68 78 618 Fax +39 06 6878619 e-mail [info@bbitalia.it](mailto:info@bbitalia.it). Internet [www.bbitalia.it](http://www.bbitalia.it) - [www.bbparis.com](http://www.bbparis.com).

FONTE: [www.dlf.it](http://www.dlf.it).

## Fidal

### Fidal n. 5.2013 - Atletica leggera - Dicembre 2013

di Stefano Severoni, 02/12/2013



Dal sito ufficiale Fidal alcune notizie per il mese in corso

**XX Campionati Europei di Cross Belgrado** (Serbia) - 8 dicembre 2013 La squadra italiana/Italian Team.

Il Direttore Tecnico organizzativo delle squadre nazionali Massimo Magnani d'intesa con il Direttore Tecnico del settore giovanile Stefano Baldini ha ufficializzato l'elenco dei convocati per la ventesima edizione dei Campionati Europei di Cross in programma domenica 8 dicembre 2013 a Belgrado (Serbia).

Indosseranno la maglia azzurra 36 atleti (18 uomini e 18 donne) tra cui spiccano il bronzo europeo in carica della specialità **Daniele Meucci** (Esercito), che ha preso la decisione di difendere la medaglia Budapest dopo il buon recupero dalla maratona di New York, ed il capitano azzurro **Gabriele De Nard** (Fiamme Gialle). Attese anche le tre portacolori dell'Esercito **Elena Romagnolo**, **Nadia Ejjaferi** e la campionessa italiana dei 10 km su strada **Veronica Inglese**. Schierati anche due specialisti della montagna, l'argento europeo **Alex Baldaccini** (G.S.Orobie) ed il bronzo mondiale **Elisa Desco** (Atletica Valtellina).

#### STRADA

**Queste le maratone più importanti in Italia nel mese di dicembre:**

**1° dicembre: Sabaudia (LT) Maratona di Latina Provincia** - Trofeo Città di Sabaudia, km 42,195/11, tel. 0773.691169, fax 0773.660099.

**8 dicembre: Reggio Emilia Maratona di Reggio Emilia** - Città del Tricolore, internazionale, tel. 0522.267223, fax 0522.267231.

**15 dicembre: Pisa Pisa City Marathon**, km 42.195/21,097, tel. 050.7916384, fax 0521.1857115. [www.pisacitymarathon.com](http://www.pisacitymarathon.com) - [info@pisamarathon.it](mailto:info@pisamarathon.it).

**31 dicembre: Calderara di Reno (BO) Maratona di San Silvestro**, km 42,195, anche a staffetta, tel. 347.7856602/347.5901447, fax 051.6181029.

**Queste le maratone più importanti all'esterno nel mese di dicembre:**

**1° dicembre: Fukuoka (Giappone) Fukuoka Marathon**, km 42,195. [www.fukuoka-marathon.com](http://www.fukuoka-marathon.com).

**1° dicembre: Shanghai (Cina) Shanghai International Marathon**, km 42,195/21,097/10.

[www.shmarathon.com](http://www.shmarathon.com).

**8 dicembre: Honolulu (USA) Honolulu Marathon**, km 42,195. [www.honolulumarathon.org](http://www.honolulumarathon.org) - [info@honolulumarathon.com](mailto:info@honolulumarathon.com)

**Queste le gare su strada più importanti nel Lazio nel mese di dicembre:**

**1° dicembre: Roma, Stadio Paolo Rosi 3° Mezza Maratona a Staffetta**, km 4x5,275, ore 9.30.

**8 dicembre: Fiumicino (RM) Best Woman**, km 10, tel. e fax 06.6584084. [www.atleticaguglielmi.com](http://www.atleticaguglielmi.com) - [segreteria@atleticaguglielmi.com](mailto:segreteria@atleticaguglielmi.com).

**15 dicembre: Roma CorriOlimpiaEur**, km 10, Campionato Regionale Master Individuale e di Società, Piazza Don Luigi Sturzo, ore 8.30, tel. 338.4315944, 06.5914520.

www.corriolimpiaeur.com.

**29 dicembre: Monterotondo (RM) 34a La Natalina**, km 10,2, Stadio Fausto Cecconi ore 9, tel. 06.90625666, 347.6123608.

31 dicembre: Roma We Run Rome, km 10, tel. 06.332217750.

#### **TRAIL**

**1° dicembre: Anguillara Sabazia (RM) Trail dei due laghi**, km 21,097, ore 10, fax 06.99332709. [www.traildeiduelaghi.it](http://www.traildeiduelaghi.it) - [iscrizioni@traildeiduelaghi.it](mailto:iscrizioni@traildeiduelaghi.it).

8 dicembre: Santa Margherita Ligure (GE) Trail del Monte di Portofino - Marcia Arcobaleno, km 23/12/4, tel. 0185.283412, 366.2822663. [www.maratoninaportofino.it](http://www.maratoninaportofino.it) - [info@maatoninaportofino.it](mailto:info@maatoninaportofino.it).

**29 dicembre: Alba Fucens (AQ) Alba Fucens Archeo Trail**, km 12, Circuito Parks Trail, tel. 347.7917417, 347.5852327. [www.parkstaril.it](http://www.parkstaril.it).

#### **CROSS (Corsa campestre)**

##### **Manifestazioni internazionali:**

8 dicembre: XX Campionati Europei di Cross Belgrado (Serbia)

Queste le gare di cross nel Lazio nel mese di dicembre:

**1° dicembre: Segni 2a prova del Trofeo autunnale di mezzofondo "Sport4Life"**. In programma gare di corsa campestre riservata alle categorie esordienti, ragazzi, cadetti, allievi e assoluti. Ritrovo per i ore 9:00 presso Viale dello Sport, in prossimità dei Campi Sportivi di Segni. Prima partenza riservata alla categoria Esordienti C sui di 400 m alle ore 10:00. Ultima prova quella degli assoluti, uomini e donne (5'000 m) che prenderà il via alle ore 11,30 contemporaneamente agli allievi (3'000 m).

**1° dicembre: Fiumicino Villa Guglielmi, Corri per il Verde, 3a tappa, ore 9.30.**

**22 dicembre: Roma Parco delle Sabine, Corri per il Verde, 4a tappa, Parco delle Sabine, ore 9.30**

#### **MARCIA**

**15 dicembre: Roma Centro Sportivo esercito (Cecchignola) Staffette di Natale Trofeo Fulvio Villa 9a prova**, tel. 06.30891914 - [info@kronosroma4.it](mailto:info@kronosroma4.it) - [www.kronosroma4.it](http://www.kronosroma4.it)

#### **FORMAZIONE**

Questi i seminari ed i convegni Fidal programmati per il mese di dicembre:

1 dicembre: Modena - Lo sviluppo delle capacità condizionali nelle tappe giovanili - Aggiornamento

5 dicembre: Firenze - Aggiornamento Lo sviluppo delle capacità condizionali nelle tappe giovanili

8 dicembre: Gorizia - Convegno sul mezzofondo

**14 dicembre: Roma - Seminario - Dall'analisi biomeccanica della corsa alla pratica sul campo**

15 dicembre: Borgaretto (TO) - Convegno - Atletica e futuro - Prospettive per i giovani. Le iscrizioni potranno essere inviate, entro l'11 dicembre 2013 al seguente indirizzo e-mail: [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it).

Il costo per la partecipazione al seminario è di € 5,00 che saranno versati al momento dell'accredito.

#### **ATLETICA LEGGERA IN TV**

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

Tutti i lunedì dalle ore 19.40 alle ore 20.55 su Gold TV Sport.

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

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

FONTI: [www.fidal.it](http://www.fidal.it) - [www.fidallazio.org](http://www.fidallazio.org).

## **Fidal n. 1/2014 - Atletica Leggera - Gennaio 2014**

di Stefano Severoni, 25/12/2013



#### **LASTING MINUTE DANCING.**

È partito il concorso "W i 40" della Roma-Ostia, la mezza italiana maratona più partecipata, che prenderà il via il 2 marzo 2014. Ogni lunedì sulla pagina facebook della manifestazione sarà presentato il "tema" della settimana, che avrà sempre a che fare con il numero 40. Ad esempio, "chi ha un accredito con il numero 40", "chi compie 40 anni", ecc.

Si vincono ogni settimana premi messi a disposizione dagli sponsor. [www.romaostia.it](http://www.romaostia.it)

#### **LA CORSA DI MIGUEL CAMBIA PERCORSO.**

La prova podistica, ormai classica romana invernale, si correrà domenica 19 gennaio 2014. La partenza è dapiazzale della Farnesina alle ore 10 ed arrivo allo Stadio dei Marmi- Pietro Mennea. Nuovo circuito sui Lungotevere. Alle ore 10.45 c'è la Strantirazzismo dal Ponte della Musica, 4 km per le famiglie, scuole e non competitivi. [www.lacorsadimiguel.it](http://www.lacorsadimiguel.it)

#### **ATTIVITÀ IN PISTA INDOOR**

12 gennaio D Rieti Reg.le

Campionato Regionale Individuale Indoor di P.M. Cadetti/e e (1a Prova Trofeo Invernale P.M.)  
12 gennaio D Rieti Reg.le  
Campionato Invernale di Lanci 1a fase regionale  
18/19 gennaio S/D Roma - Casal del Marmo RM Reg.le  
Manifestazione Regionale Indoor (C/A/J/P/S/M)  
25/26 gennaio S/D Padova Naz.le  
Campionati Italiani di Prove Multiple Indoor  
25/26 gennaio S/D Roma Reg.le  
Manifestazione Regionale Indoor (C/A/J/P/S/M)  
26 gennaio Roma - FarnesinaReg.le  
Campionato Invernale di Lanci 2a fase regionale  
**ATTIVITÀ CROSS**  
6 gennaio S. Giorgio su Legnano MI Int.le  
Cross del Campaccio  
12 gennaio Villa Lagarina TN Int.le  
XXXV Cross della Vallagarina  
19 gennaio Latina Reg.le  
CDS Assoluto Cross 1a fase (valido come Camp. Reg. Ind.) e Trofeo Giovanile di cross 1a fase  
26 gennaio San Vittore Olona MI Int.le/IAAF  
Cinque Mulini  
**ATTIVITÀ MARCIA**  
26 gennaio Latina Reg.le  
Trofeo F. Villa di Marcia 1a prova (E/R/C/A/J/P/S/M)  
26 gennaio Latina Naz.le  
Trofeo Internazionale Invernale di Marcia - Campionato Italiano Km 50 Sen/Pro U - Km 20  
Sen/Pro D - Km 10 Jun U - All U - Km 10 All D - Km 20 Master U - Km 10 Master D  
**MARATONE IN ITALIA**  
6 gennaio Crevalcore (BO) Maratona di Crevalcore  
Podistica Lippo Calderaia - cell. 347.7856602 Gianfranco Gozzi - fax 051.563356  
<http://www.maratonadicrevalcore.com> - email: [gianfranco.gozzi@alice.it](mailto:gianfranco.gozzi@alice.it).  
12 gennaio Ragusa  
Hybla-Barocco Marathon  
cell. 331.5785084 Sebastiano La Mesa - fax 0932.653840 - <http://www.hyblamarathon.it> - email:  
causaranoguglielmo@gmail.com.  
26 gennaio Siracusa City Marathon  
ASD Idea Events Marathon - cell. 338.3388775 Rino Tona - fax 06.233239670 -  
<http://www.maratonadisiracusa.it>- email: [maratonadisiracusa@alice.it](mailto:maratonadisiracusa@alice.it)  
**ATTIVITÀ STRADA REGIONE LAZIO**  
5 gennaio GRAN PREMIO VALLELUNGA  
km 10 VALLELUNGA, CAMPAGNANO DI ROMA, RM  
cell. 335.6850037  
5 gennaio 7km CORSA DEGLI AVANZI - OSTIA PINETA, RM  
<http://www.maratoneta.it/calendario/2013/ostia6-1.pdf>  
6 gennaio 5 km LA CORSA DEL GIOCATTOLO VILLA BORGHESE, RM  
<http://www.forumroma.it/corsadelgiocattolo>  
6 gennaio CORRI PER LA BEFANA, 22a ed. 10km comp. e non  
PARCO DEGLI ACQUEDOTTI, ROMA  
Asd Roma Road Runners Club - tel 06.71077050 - <http://www.romaroadrunnersclub.it>  
6 gennaio TROFEO DELL'EPIFANIA 10 km AQUINO, FR  
tel. 392.2222555 - cell. 328.1679923  
12 gennaio TROFEO LIDENSE, 18a ed. 15 km OSTIA, RM  
ASD Amatori Castelfusano - tel. 06.233209571 - <http://www.amatoricastelfusano.com>  
12 gennaio LATINA VERTICAL SPRINT TORRE PONTINA 128 METRI 37 PIANI 702 GRADINI - LATINA  
0773.368960 - 347.8808933 - <http://www.maionestore.com>  
12 gennaio MILLENNIUM RUNNING SOLIDARITY 6,5 km PALOMBARA SABINA, RM  
CSI Rieti Millennium Running - cell. 328.6284671 - email: [chesterfield1969@alice.it](mailto:chesterfield1969@alice.it) -  
<http://www.milleniumrunning.freshcreator.com>  
19 gennaio LA CORSA DI MIGUEL, 15a ed. - 10,3 km - Club Atletico Centrale - tel. e fax  
06.6380314 - cell. 335.6997821 - <http://www.lacorsadimiguel.it>  
26 gennaio 35a MARATONINA DEI TRE COMUNI - LA REGINA D'INVERNO  
22,3 km CIVITA CASTELLANA, VT  
Atl. Nepi, fax 0761.557685 - 328.4884306 - email: [atleticanepi@libero.it](mailto:atleticanepi@libero.it) -  
<http://www.digilanderlibero.it/atletiacnepi>  
26 gennaio CORRI PER IL PARCO, 24a ed. - 10 km TOR TRE TESTE, ROMA  
ASD Atletica del Parco - tel. 06.23248912 Paolo Cioeta - email: [atleticarugbyttt@yahoo.it](mailto:atleticarugbyttt@yahoo.it)  
**ATTIVITÀ TRAIL REGIONE LAZIO**  
26 gennaio WINTER TRAIL VEROLANO - 15 km, trail ROMA  
cell. 366.5934640  
**STUDI E FORMAZIONE**  
11 gennaio 2014 - Villa Lagarina (TN) Sala Nobile di Palazzo Libera (ore 14.30) Convegno  
tecnico sul mezzofondo

1) "Un nuovo modello tecnico per l'atletica italiana" Prof. Massimo Magnani (direttore tecnico FIDAL)

2) "Mezzofondo femminile: stesse metodologie di allenamento?" Prof. Pierino Endrizzi (tecnico nazionale mezzofondo)

3) "Dal cross alla pista: l'esperienza della Spagna" Luis Miguel Landa (per molti anni responsabile mezzofondo della Federazione Spagnola), delegato federazione europea

Moderatore: prof. Dino Ponchio

Iscrizioni entro mercoledì 8 gennaio 2014 presso il Comitato FIDAL di Trento cr.trento@fidal.it o 0461.983474

Il suddetto Convegno è valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

## **Fidal n. 2/2014 - Gestione Certificati medici**

di , 27/12/2013



### **Dal 1 gennaio del 2014**

la Fidal entra nella gestione dei certificati medici, modificando le regole per il tesseramento On-line, sia per i nuovi tesserati che per i rinnovi e/o i trasferimenti.

#### **a) Nuovi tesserati Fidal:**

nella schermata della nostra area riservata, dove vengono inseriti i dati e la foto del nuovo tesserato, si aggiunge la finestra per la data dove va inserita la data di scadenza del certificato medico.

Senza questa data, il cui inserimento è ovviamente di totale responsabilità della società che tesserata, non è possibile tesserare il nuovo atleta.

In caso positivo, invece, l'atleta viene tesserato e la Fidal, 30 giorni prima della scadenza del certificato invia alla Podistica un avviso in tal senso.

Il giorno della scadenza, se non si è provveduto a cambiare la data del certificato, l'atleta viene "sospeso" e non potrà ne correre, ne essere iscritto a gare Fidal.

Gli organizzatori infatti, quando riceveranno l'elenco delle iscrizioni, saranno tenuti a confrontarlo con gli elenchi Fidal e ove rilevassero un nominativo Fidal "sospeso", non potranno accettare l'iscrizione ne rilasciare il pettorale.

#### **b) Rinnovo tesserati 2013:**

al momento del rinnovo bisogna inserire nella maschera la data di scadenza del certificato medico. Questo significa che in assenza del certificato l'atleta non può essere rinnovato e quindi non può essere iscritto alle gare.

#### **ATTENZIONE**

Avvisiamo tutti gli atleti della Podistica e in particolare quelli che hanno il certificato in scadenza nel gennaio 2014, ad effettuare la visita medica prima della data di scadenza, perché in mancanza del certificato non potranno essere rinnovati e quindi non potranno essere iscritti ai primi - importantissimi - appuntamenti del 2014:

**CORRI PER LA BEFANA,**

**TROFEO LIDENSE,**

**LA CORSA DI MIGUEL E**

**LA TRE COMUNI,**

oltre a tutte le altre gare del mese.

## **Aics**

### **AICS n. 3/2013 - Attività Dicembre 2013**

di Stefano Severoni, 10/12/2013



#### **NAZIONALE**

#### **MALAGÒ ALLA DIREZIONE NAZIONALE AICS**

Il Presidente del CONI Giovanni Malagò porterà un indirizzo di saluto alla Direzione dell'AICS convocata il 6 dicembre 2013 alle ore 13, presso la sala del consiglio del Palazzo delle Federazioni in viale Tiziano, 74 - Roma.

Il 7 dicembre, nella stessa sede, seguiranno i lavori del consiglio Nazionale AICS.

#### **CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE - TORINO 13-15 DICEMBRE 2013**

La manifestazione avrà luogo nei giorni 13-14-15 dicembre 2013 presso il Pala Ginnastica - via Giacinto Pacinotti, 71 - Torino (tel. 011.77402332). Iscrizioni via email a: [dnsport@aics.nfo-patsignon@hotmail.com](mailto:dnsport@aics.nfo-patsignon@hotmail.com) - [giorgiochielo@libero.it](mailto:giorgiochielo@libero.it).

#### **FORUM SETTORE NAZIONALE**

In occasione della Giornata Internazionale del volontariato che si terrà il 5 dicembre 2013, il Forum Nazionale del Terzo settore, insieme alla Consulta del Volontariato, CSVnet, Convale e Fondazione nel Sud, propone un dibattito sul tema del volontariato. L'evento si svolgerà a Roma piazza Guglielmo Pepe, 43 Ambra Jovinelli.

#### **PROPOSTA PER SQUADRE DI CALCIO AICS AD UN WEEKEND A COVERCIANO**

Prima giornata: Apertura del Centro nel pomeriggio, sistemazioni in albergo all'interno del Centro. Visita al Museo del Calcio e visita del Centro (guidata). Cena e pernottamento.

Seconda giornata: Colazione, possibilità di fare una partita (se si è in 2 squadre) o 4 calci in campo del centro, pranzo e partenza.

Costo dell'intero pacchetto euro 55 + IVA a persona. Per info: Coverciano 0556.20230. Stefania email: [azzurro.coverciano@tin.it](mailto:azzurro.coverciano@tin.it)

#### **NOTIZIE DALLE REGIONI**

Roma: IMPERA FC Combattimento nelle gabbie

Sabato 14 dicembre 2013 il Palazzetto dello Sport in viale Tiziano a Roma ospiterà per la seconda volta nel corso del 2013, Impera FC, sotto l'egida AICS Roma. L'evento sportivo vedrà alcuni dei più accreditati campioni del Mixed Martial Arts darsi battaglia nelle gabbie di 9 metri. In una delle migliori gabbie realizzate in Europa si affronteranno nove coppie di atleti di diversa provenienza marziale per dimostrare chi e quale sistema sia superiore. Info: Wulin infoline 06.33225155. 328.0690367 [www.wulin.it](http://www.wulin.it). Parlano dell'evento Radio Centro Suono sport 101.5, il sito specializzato MMA Mnia, la rivista di arti marziali Samurai e diverse testate giornalistiche di Roma e provincia.

#### **DISCIPLINE EMERGENTI**

Gli sport estremi sui social network con i falli sulfici realizzati dagli smartphone.

Contatti: 06.4203941.

#### **CAMPAGNA TESSERAMENTO 2013/2014**

AICS, forte del suo mezzo secolo di storia, rinnova il suo impegno per lo sport, promuovendo la campagna tesseramento 2013/2014. Quest'anno, il messaggio rivolto agli associati focalizzerà soprattutto nel voler trasmettere la fiducia nel guardare al futuro con maggiore ottimismo. AICS sceglie, infatti, di mettere al centro dell'attenzione per l'anno 2013/2014 quei valori che l'hanno contraddistinta da 51 anni: passione, impegno sociale e partecipazione. Chi prende parte alle attività dell'Associazione può sentirsi al centro di una grande famiglia, e per questo sicuro. Proprio come una bandiera, infatti, l'ambito valoriale avvolge, funge da punto di riferimento e consente a chi partecipa al mondo dell'Associazione di sentirsi parte di uno spazio condiviso. Principi come la correttezza, l'integrazione e la vitalità hanno consentito ad AICS di costruire anno dopo anno un'identità fondata sull'impegno sociale e civile, e su cui ancora oggi punta per rinsaldare sempre più attorno a se il proprio popolo e l'intera società. Chi può aderire all'AICS Chiunque può associarsi all'AICS purché ne condivida i principi e le finalità. Possono aderire all'AICS, divenendone soci, sia società sportive, associazioni sportive dilettantistiche, associazioni culturali, circoli ricreativi e del tempo libero etc., sia singoli cittadini che si riconoscono ed accettano le regole dello Statuto nazionale e delle strutture territoriali cui aderiscono. L'adesione dei singoli cittadini, si concretizza con la richiesta di adesione a un circolo o ad una associazione sportiva affiliata all'AICS, diventandone soci. I soci ricevono una tessera che consente loro di godere di una serie di vantaggi e agevolazioni che consistono tra l'altro in:

- Partecipare a tutte le attività organizzate dall'AICS, a qualsiasi livello;
- Assicurazione contro gli infortuni e di responsabilità civile contro terzi (stipulata con la SAI) per l'attività da loro svolta.
- Ricevere la guida ai Servizi.
- Ricevere la newsletter settimanale "AICS On Line"

Fonte: [www.aics.it](http://www.aics.it).

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/1	9.30	Passeggiata di Capodanno 5ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	10.000	13
1/1	10.15	Il Giro delle Acque	Castellammare di Stabia (NA) Italia	7.300	0
1/1	11.00	Brooks Serpentine New Year's Day	Hyde Park - Londra (EE) Inghilterra	10.000	0
1/1		Capodanno di Corsa 38ª edizione	S.Giovanni Valdarno (FI) Italia	13.400	0
2/1		Xiamen International Marathon	Xiamen (EE) Cina	42.195	0
5/1	10.00	Gran Premio Podistico 4ª edizione	Autodromo di Vallelunga - Campagnano	10.000	10
5/1	10.00	La corsa degli avanzi	Ostia Pineta (RM) Italia	6.700	3
6/1	9.00	Maratona di Crevalcore 3ª edizione	Crevalcore (Bo) Italia	42.195	0



6/1	9.30	Corsa del Giocattolo 38ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000	2
6/1	9.30	Maratonina dei Magi 10ª edizione	Porto D'Ascoli (AP) Italia	21.097	0
6/1	10.00	Corri per la Befana 22ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM)	10.000	170
6/1	10.00	Trofeo dell'Epifania 10ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000	0
7/1		Siberian ICE Half Marathon	(EE) Russia	21.097	0
12/1	5.30	Walt Disney World® Marathon	Orlando (EE) Usa	42.195	0
12/1	8.00	Hybla-Barocco Marathon 11ª edizione	Ragusa (Rg) Italia	42.195	0
12/1	10.00	Trofeo Lidense 18ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	39
12/1	10.30	Millennium Running Solidarity	Palombara Sabina (RI) Italia	6.500	0
12/1	11.00	Vertical Sprint Torre Pontina	Latina (LT) Italia	128	6
12/1	16.00	Maui Marathon	Maui (EE) Usa	42.195	0
12/1		Straragusa 11ª edizione	Ragusa - Ragusa (Rg) Italia	21.097	1
19/1	10.00	La Corsa di Miguel 15ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.200	220
19/1	10.00	Puccini Half Marathon 10ª edizione	Torre Del Lago Puccini (LU) Italia	21.097	0
19/1		Bermuda Marathon	Bermuda (EE) Usa	42.195	0
25/1	10.30	Oranges per Caritas!! 9ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	11
26/1	8.00	Ronda Ghibellina 4ª edizione	Castiglione Fiorentino (Ar) Italia	44.000	0
26/1	8.00	Ronda Valligiana	Castiglione Fiorentino (Ar) Italia	27.000	0
26/1	9.00	Maratona di Siracusa 15ª edizione	Siracusa (SR) Italia	42.195	0
26/1	9.00	Mezza Maratona di Siracusa 15ª edizione	Siracusa (SR) Italia	21.097	0
26/1	9.00	Siracusa City Marathon - 10 km	Siracusa (SR) Italia	10.000	0
26/1	9.30	Maratonina dei Tre Comuni 35ª edizione	Nepi (VT) Italia	22.300	50
26/1	10.00	Corri per il Parco Alessandrino	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	3
26/1	10.00	Winter Trail Verolano 1ª edizione	Veroli (FR) Italia	15	0
27/1	9.00	Marrakech Marathon 25ª edizione	Avenue Prince Moulay Rachid-Marrakech	42.195	0
31/1	0.00	Calendario Orange	Roma (RM) Italia	0	35
31/1	0.00	Raccolta pro Lega del Filo d'Oro Osimo	Roma (RM) Italia	0	7
31/1	23.55	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	0
2/2	9.30	Maratona dell'Incoronata 2ª edizione	Santuario dell'Incoronata (FG) Italia	42.195	0
2/2	10.15	Cross Romano Interbancario 41ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma	6.800	0
2/2		Mostra d'Oltremare Half Marathon	Napoli (NA) Italia	0	0
9/2	9.00	Maratona sulla Sabbia 12ª edizione	Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP)	42.195	0
9/2	10.00	Aspettando la Mezza 2ª edizione	Roma (RM) Italia	15.150	31
16/2	9.00	Giro del Lago di Bracciano 3ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	34.000	40
16/2	9.00	Napoli City Marathon 16ª edizione	Napoli (NA) Italia	42.195	0
16/2	10.00	Maratona di San Valentino 4ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	42.195	4
16/2	10.00	Sora San Casto Skytrail	Sora (FR) Italia	12.000	0
18/2	8.00	100 Km du Senegal 3ª edizione 1ª prova	Loumpoul (EE) Senegal	13.000	0
19/2	7.00	100 Km du Senegal 3ª edizione 2ª prova	St Louis (EE) Senegal	42.195	0
20/2	7.30	100 Km du Senegal 3ª edizione 3ª prova	Gambiol (EE) Senegal	24.000	0
21/2	8.00	100 Km du Senegal 3ª edizione 4ª prova	Lago Rosa (EE) Senegal	21.000	0
22/2	10.30	Oranges per Caritas!! 10ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	5
23/2	9.00	Maratona delle Terre Verdiane	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	42.195	0
23/2	10.00	Corriamo al Collatino 8ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	10.000	5
23/2	10.00	Corrisperlonga 5ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000	1

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

#### Gennaio

1	Francesco	Valerio	1954
1	Lucio	Conti	1964
2	Fabio	Colagrossi	1969
3	Fabrizio	Marino	1963
3	Francesco	Crudo	1970
3	Rodolfo	Buttarelli	1970
4	Luciano	Notarantonio	1965
4	Sonia	Magnini	1973
6	Alessandro	Millesi	1973
6	Emanuele	Pastore	1972
6	Fabio	Del Vescovo	1973
6	Ornella	Rodilos	1955
6	Sergio	Colantoni	1962

8	Francesco	Giammarino	1969
8	Fulvia	Di Iorio	1989
8	Nicola	Vasto	1969
9	Giovanni	Cossu	1957
9	Marco	Tomassi	1982
9	Ugo	Guarnera	1966
10	Arwen Ruth	Bailey	1968
11	Alessandro	Marasco	1954
11	Tullio	Crisafulli	1966
12	Gianluca	Autore	1980
13	Claudio	Fortucci	1978
13	Enrico	Ciciani	1959
13	Ettore	Golvelli	1954
13	Giorgio	Ivaldi	1975
13	Nicola	Pulcinella	1957
14	Alessandro	Esposito	1969
14	Alessandro Carmine	Console	1980
14	Romina	Pennisi	1970
15	Fabio	Flamini	1974
15	Marco	Angelini	1966
15	Mariofranco	Palma	1966
16	Carlo	Di Basilico	1985
17	Dario	Perna	1969
17	Federico	Carosi	1969
17	Mario	Gasponi	1966
17	Matteo	Lucchini	1964
17	Stefano	Panella	1974
18	Antonio	Marino	1978
18	Patrizio	Casazza	1968
19	Enrico	Zuccheretti	1963
19	Sandro	Strappaveccia	1954
19	Thomas	Fozzi	1974
20	Claudio	Pulcinelli	1958
21	Alexandre	Truchon-Bartès	1973
21	Paola	Saitta	1984
21	Paolo	Rosati	1971
21	Silvia	Saitta	1984
22	Alberto	Binetti	1970
22	Cecilia	Conati Barbaro	1962
22	Chiara	Milanetti	1985
22	Danilo	Rosati	1965
22	David	Davolos	1968
22	Gaetano	Piccolomini	1964
22	Giovanna	Zagaria	1980
22	Maurizio	Di Carlo	1961
22	Pietro Paolo	Imperi	1987
23	Raffaele	Mele	1977
24	Fabio	Luchetti	1965
24	Fabrizio	La Pera	1971
24	Luca	Savo	1970
25	Maria	Casciotti	1985
26	Leo	Furrer Porcheddu	2007
27	Tommaso	Cipriani	1957
28	Gioacchino	Lucangeli	1963
28	Giuseppe	Tirelli	1969
28	Renzo	Di Francesco	1954
29	Alessio	Gigli	1971

	29	Andrea	Gargano	1975
	29	Francesca	Prili	1965
	29	Mirko	Quacquarelli	1977
	31	Giuseppe	Morelli	1967
	31	Marco	Pitorri	1972
	31	Massimo	Pezza	1959
Febbraio				
	1	Christine	Thomas Do Prado	1966
	2	Angelo	Greco	1968
	2	Ciro	Ferraro	1984
	3	Andrea	Pace	1958
	5	Daniele	lozzino	1973
	5	Giacomina	Metelli	1960
	5	Teresa	Gemelli	1970
	6	Alberto	Marinangeli	1963
	6	Tiziana	Malatesta	1962
	7	Antonio Giusto Maria	Saltarelli	1946
	7	Rita	Fiorucci	1963
	8	Maurizio	Pignotti	1968
	8	Walter	Fortunato	1972
	9	Danilo	Osimani	1982
	9	Federico	Maura	1966
	9	Francesca Romana	Tiberti	1967
	9	Haydee Tamara	Arias	1982
	9	Mario	Cappabianca	1968
	9	Massimo	Mazzoni	1966
	9	Massimo	Pace	1965
	9	Pierfrancesco	Rossi Iommetti	1978
	10	Maria Concetta	Di Benedetto	1966
	10	Massimo	Brienza	1961
	10	Salvatore	Quattropani	1960
	11	Costantino	Elisei	1950
	11	Giulio	Fazio	1971
	11	Maia	Denunzio	2008
	12	Alessandro	Paoloni Serafini	1973
	13	Fabio	Placidi	1980
	14	Andrea	Omazzoli	1976
	14	Gabriele	La Vecchia	1988
	15	Antonio	Tombolini	1966
	15	Giampaolo	Stoppini	1969
	16	Fabrizio	De Angelis	1971
	18	Andrea	Colecchia	1964
	18	Emanuele Aldo	Tannoia	2002
	18	Francesca	Castro	1980
	20	Antonio	Consoli	1965
	20	Elena	Grenga	1974
	20	Ettore	Morici	1959
	20	Giovanni	Lavitola	1964
	20	Marco	Boni	1965
	21	Fabrizio	Forniti	1974
	21	Massimo	Gentile	1971
	21	Nicola	Mansi	1964
	22	Antonio	Felici	1954
	22	Luigi	Sagnella	1973
	22	Richard	Picher	1968
	22	Stefano	Baldacchini	1959
	22	Stefano	Severoni	1964

23	Anna Maria	Baccarini	1967
24	Carla	Badurina	1965
24	Dario	Salerni	1986
25	Claudia	Calvino	1964
25	Marina	La Fratta	1965
25	Paolo	Oliva	1960
25	Zdzislawa	Cudowska	1964
26	Antonella	Alemanno	1964
27	Maria Giovanna	Carella	1968
28	Alessandro	Tavella	1966
28	Margherita	Saltarelli	1973
28	Riccardo	Salini	1968
29	Federica	Franciosa	1972

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli  
 articolisti che hanno dato vita a questo numero 136 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.