

Podistica Solidarietà *ROMA69*



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 138 febbraio 2014

Cari amici Orange e simpatizzanti, febbraio è il mese più corto dell'anno e ci si potrebbe aspettare un periodo di calma relativa anche sotto il fronte della Podistica. Ma non dobbiamo dimenticare che febbraio è il mese ci prelude a due importanti eventi quali la **Roma Ostia**, quest'anno alla **quarantesima edizione**, e la **Maratona di Roma**.

Si corre, ci si allena, si combatte con il freddo, ma forse visti gli eventi più con la pioggia che ha caratterizzato questo periodo.

Ma febbraio nasconde in se anche due simpatiche gare, molto partecipate dai nostri amici Orange come ma oramai consolidata **Aspettando la mezza** (alla sua seconda gradita edizione) e il **Giro del Lago di Bracciano** (qui siamo alla terza edizione). Non dobbiamo dimenticare **Corriamo al Collattino** e la caratteristica **Corrisperlonga**.

Ricapitolando abbiamo iniziato con il **Trail del Monte Fogliano in quel di Cura di Vetralla**, 25 km di vero fango, corsi tutti d'un fiato nello splendido scenario del Monte Fogliano.

16 Orange iscritti ma solo 10 al via, tutti carichi ed ansiosi di soffrire!! Infatti la gara ci ha riservato una pioggia pressoché continua e un fondo fangoso che ha messo a dura prova muscoli e attrezzatura, in particolare le scarpe.

Top della giornata il lavaggio post gara con un bel tubo dell'acqua in pressione a pulire il fango dalle gambe e dalle scarpe!!

Aspettando la mezza è una gara speciale per più motivazioni. Arrivi a Tor Vergata e sei immerso nel fascino dell'ateneo, respiri scienza, cultura, filosofia ... tutti hanno ammirazione e stimano questi luoghi, sia chi li ha vissuti, ripensando ai "bibitoni" di caffè sorseggiati le notte insonni "prima degli esami" e anche chi ha covato il sogno, mai raggiunto, di conseguire il sospirato diploma di laurea.

Quando la motivazione è correre, competere per portare a casa 4 gazebo che permetteranno in futuro, ai nostri Orange, sia Mister che Ladies di cambiarsi e trovare un posto sicuro dove riporre le proprie cose, allora siamo presenti in massa. E questo ci dà lo spunto per rivolgere ancora una volta un ringraziamento ai fantastici "angeli" delle Task-force, che non si dovrebbe mai smettere di ringraziare, che fanno un lavoro impeccabile, montando e smontando le strutture.

214 Orange arrivati al traguardo hanno permesso alla Podistica Solidarietà di aggiudicarsi il primo posto di società, un onore e un vanto per i nostri colori, una vittoria schiacciante sui secondi che hanno presentato solo 186 finisher!!!

Ottime prestazioni per i nostri "Top", la classifica da primo tra gli Orange Liberatore Domenico, ma non mi sembra di aver visto il nostro "Mimmetto" in gara, penso si tratti invece di **Andrea Mancini**, giunto **24° assoluto**. **Mauro d'Errigo 40° assoluto** e subito dopo il grandissimo **Francesco "Checco" de Luca 41° assoluto!** **Domenico scriveva delle condizioni piovose della gara: "Utilizzando le parole di papa Francesco ho pensato, tanto per sdrammatizzare, che in quel momento il cielo benediceva i podisti romani"**.

Tra le donne l'ormai consolidata "Top" **Michela Ciprietti ha conquistato un magnifico 5° assoluto** e **Laura Cerami, con un finale strepitoso è giunta 9° di categoria**.

Corriamo al Collattino farebbe pensare di correre su stradoni asfaltati respirando smog cittadino proveniente dai gas di scarico di automobili sulla Tiburtina; invece ci siamo ricredere, perché sia per il blocco del traffico che per un percorso studiato ad evitare il traffico, hanno reso la gara più vicina alle esigenze di noi salutisti, malati di corsa!

Il tratto poi all'interno di **Villa Gordiani**, che traccia parte del percorso del Solstizio d'estate, ci ha regalato un'evocazione storica, ammirando i resti di una vasta villa patrizia, tradizionalmente identificata con quella della famiglia imperiale dei Gordiani, che diede tre imperatori romani del III secolo, Gordiano I, Gordiano II e Gordiano III.

E la qualità, questa volta l'ha dimostrata **Giorgio Bizzarri**, pettorale n. 12 e giunto **dodicesimo assoluto!!!** Straordinario non solo il piazzamento ma anche il **risultato cronometrico 33'17''** un secondo più veloce di **Andrea Mancini**, 4° di categoria, che ha **migliorato di ben 13''** la prestazione dello scorso anno.

Nei primi 20 assoluti, per la precisione 19° è giunto "Checco" de Luca, che gli e' valso il primato nella categoria SM45, fantastico il suo 33'43'' !!! 3 Orange nei primi 20 classificati!

Tra le donne premiata 4^ in categoria anche **Carola "Speedy" Norcia**, **Muzzi Alessandra** che sta tornando pian piano alle sue normali andature, giunta 6^ categoria, **Antonella Falerno**, 8^ di categoria, ma soprattutto finalmente scesa sotto il muro dei 50'.

Encomio speciale per **Anastasio Piazzolla**, che oltre a giungere sempre al traguardo con prestazioni di assoluto valore, in qualsiasi distanza, giunge sempre a premio, e questa volta si è classificato 6° di categoria. **C'è da ricordare che Anastasio è stato premiato anche nel Criterium Fidal Gran Prix su strada!**

La nostra società, impegnata su due fronti, in quanto si correva in contemporanea anche a nella **Corri dove si è classificata al secondo posto**, che non è un brutto risultato considerando che molti stanno preparando la Roma Ostia e la Maratona.

In questo numero tantissime le notizie legate alla Solidarietà che è parte integrante della vita della Podistica.

Cito con piacere l'articolo a pagina 18 dal titolo **Il dolce coraggio di Monica** che vi invito a leggere.

Buona corsa e buona lettura a tutti!

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
2/2	9.00	Mostra d'Oltremare Half Marathon	Napoli (NA) Italia	21.097	2
2/2	9.30	Trail del Monte Fogliano (Crit. Trail)	Cura di Vetralla - Viterbo (VT) Italia	23.000	16
2/2	10.00	Maratonina dello Jonio	P.za Tellini - Gallipoli (LE) Italia	21.097	1
2/2	10.00	Stramagenta	Magenta (Mi) Italia	10.000	1
2/2	10.15	Cross Romano Interbancario 40ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma	7.450	24
9/2	9.00	Maratona sulla Sabbia 12ª edizione	Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP)	42.195	1
9/2	10.00	Aspettando la Mezza 2ª edizione	Roma (RM) Italia	15.150	267
9/2	10.00	Corsa del ricordo	quartiere Giuliano-Dalmata- Roma	5.000	8
9/2	10.00	Winter Trail di Monte Labrone 3ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	14.700	4
15/2	6.00	Ciaspalonga delle Marmarole	Pieve di Cadore (BL) Italia	44.000	1
16/2	9.00	Maratona di Napoli 16ª edizione	Napoli (NA) Italia	42.195	1
16/2	9.15	Maratonina di Centobuchi 25ª edizione	Centobuchi (AP) Italia	21.097	1
16/2	9.30	Giro del Lago di Bracciano 3ª edizione	Trevignano Romano (RM) Italia	34.000	137
16/2	9.30	Mezza Maratona del Castello 10ª edizione	Vittuone (Mi) Italia	21.097	1
16/2	10.00	Giulietta e Romeo Half Marathon	Verona (Vr) Italia	21.097	1
16/2	10.00	Maratona di San Valentino 4ª edizione	Ferentillo (TR) Italia	42.195	21
16/2	10.00	Maratona di San Valentino 4ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	21.097	7
16/2	10.00	Sora San Casto Skytrail 1ª edizione	Sora (FR) Italia	11.800	4
19/2	10.00	Mezza Maratona di Barcellona 24ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	21.097	1
19/2	20.00	Pizza No Stop 1ª edizione	Via Empolitana n. 197 - Tivoli (RM) Italia	0	21
23/2	9.00	Dragobete Gonerunning	Bucharest Romania	5.000	1
23/2	9.00	Mercatino della Solidarietà 9ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
23/2	9.00	Mezza Maratona di Barletta	Barletta (Ba) Italia	21.097	1
23/2	9.30	Mezza Maratona delle Terre Verdiane	Salsomaggiore Terme (Pr) Italia	21.097	1
23/2	9.30	Mezza Maratona delle Terre Verdiane	Salsomaggiore Terme (Pr) Italia	10.000	1
23/2	10.00	Corriamo al Collatino 8ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	9.800	97
23/2	10.00	Corrisperlonga 5ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000	34
28/2	0.00	Prenota l'Occhiale Orange 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	78

E i vostri articoli:

25 km di fango... vero!!!

di Marco Perrone Capano, 02/02/2014



Orange, trailrunner e ultratrailrunner, ieri si è corso il **Trail del Monte Fogliano in quel di Cura di Vetralla.**

25 km di vero fango, corsi tutti d'un fiato nello splendido scenario del Monte Fogliano.

16 Orange iscritti ma solo 10 al via, tutti carichi ed ansiosi di soffrire!! Infatti la gara ci ha riservato una pioggia pressoché continua e un fondo fangoso che ha messo a dura prova muscoli e attrezzatura, in particolare le scarpe.

Ho visto atleti, non fra gli Orange, presentarsi al via con le scarpe da asfalto e poi imprecare per tutta la gara fra storte e scivolate tra i rami e i sassi, viscidissimi come poche volte data la pioggia e il muschio.

Bellissimo il percorso, allungato di 7 km rispetto alla scorsa edizione, con lunghissime salite tra gli alberi e discese veramente impegnative dato il fondo allagato che nascondeva buche, radici, sassi smossi e tanti rami e rametti caduti dagli alberi che si infilavano tra i piedi a sorpresa!!

Perfetti i ristori, semplicissimi, senza bottiglie o bicchieri a sporcare quei magnifici posti, quel sottobosco magico, quegli sterrati fangosi senza traccia d'uomo.

Al'arrivo siamo stati accolti dallo speaker con entusiasmo, e subito dirottati sotto un tendone gocciolante, dove c'era di che sfamarsi: tè caldo, biscotti, crostate e bruschette grondanti d'olio.

Top della giornata il lavaggio post gara con un bel tubo dell'acqua in pressione a pulire il fango dalle gambe e dalle scarpe!!

Poi tutti a cambiarsi in macchine e ritorno sempre sotto la pioggia.

Un vero trail invernale, un bel modo di iniziare la stagione.

Grandissimi gli Orange, con il Vice primo arrivato (ma quelli forti sono rimasti a casa causa gomma bucata e correlata mancanza di ruota di scorta....) e tutti gli altri a seguire pimpanti e per nulla affaticati.

Germana Bartolucci tenacissima, il grande Valter Santoni, i coriacei fratelli Golvelli, Daniel Peiffer eccezionalmente dotato di kway Orange ma senza cappello, i sempre sorridenti Fabrizio de Angelis e Maria Bianchetti, Antonio Marino e il mitico Elio-Inox-Dominici, indifferente alle difficoltà e sempre sorridente con tutti.

Grazie Orange, ancora una volta un bello spirito di gruppo per una bella gara fangosa.

Il Vicepre Marco

VI Edizione

di Pietro Paolo Giuri, 04/02/2014



La medaglia della maratona dello Ionio

Di mezza maratona ne ho corse 5, ma questa è **la prima mezza in canotta Orange**, la prima mezza del 2014, la prima che corro nella mia terra.

Il mare che amo oggi è nervoso, il tempo grigio e piovoso, ma l'abbondante pioggia non ferma i circa 700 podisti, prevalentemente salentini, ma non pochi provenienti da tutta Italia.

La gara è veloce, completamente in piano, su un percorso che prevede la partenza dal corso di Gallipoli, un primo giro attorno alla città vecchia e un lungo rettilineo con biscotto sul lungomare e un secondo giro nuovamente sul lungomare.

La pioggia non dà scampo, ma il solito entusiasmo dei podisti sembra far passare tutto in secondo piano.

La pioggia persevera per tutta la gara, ma riesco a mantenere il ritmo previsto, **fermo il crono a 1h39'07" (posizione 275 su 605 arrivati), mio nuovo personale.**

La meritata medaglia andrà a fianco alle altre, diverse, ma accomunate tutte dalla grande passione per la corsa, che cresce sempre più!

E per una volta sono il primo della nostra mitica società Orange (che fossi l'unico lo possiamo omettere?...)!

Grazie podistica!

Il Trail del Fogliano Rap

di Germana Bartolucci, 04/02/2014



I volti infangati dalla pioggia ma felici dei nostri 'Orange' in quel di Fogliano ...

Quella domenica mattina di sveglia all'alba,
guardando fuori dalla finestra tutta quell'acqua venir giù,
ho pensato il trail del Fogliano non si correrà più.
Ma ai cuori indomiti nessuno comanda,
tantomeno quel tempo e quella pioggia che bagna.
Ed ecco la macchina, come un destriero,
portare a destinazione l'atleta guerriero.
La sorpresa fu tanta appena arrivati,
tutti a scaldarsi coi pettorali attaccati.
Spesso penso, chissà se è follia,
ma poi il cuore risponde, questa è la via...
Con gli amici orange ci siamo incontrati,
tra abbracci e saluti tutti bagnati,
con quegli sguardi consapevoli che nulla ci avrebbe fermati,
troppo forte il richiamo di quei boschi fatati!
Si parte ragazzi è arrivata l'ora,
si comincia a correre verso una nuova avventura.
Per salire in montagna si sa,
la salita è la prima cosa che ti devi aspettar.
Qualche parolaccia si perde nel bosco, e la solita frase sta sempre la:
" ma chi diavolo me lo fa fà!"
Ma lo capisci dopo un secondo,
quel bosco smuove l'anima nel profondo.
Chiudi gli occhi per respirare quell'aria,
la terra regala odore di funghi e di muschio,
tanto che credi che al mondo nulla abbia più gusto.
La strada sterrata è tutta infangata,
la pioggia tregua, oggi proprio non l'ha data!
Ci vuole giusto un po' di attenzione
per non scivolare in qualche burrone.
Ma è troppo divertente alla fine lasciarsi andare,
tanto che le avventure di Indiana Jones cominci a invidiare.
E tra faggeti, profumi e mosaici di foglie,
tra scorci di cielo che ogni albero accoglie,
si comincia a sentire un po' di stanchezza,
ma ecco l'arrivo, stan tutti a far festa!
La morale è questa qua, asciutto o bagnato, il trail non ti tradirà.
Ti prende per mano, com'è sua natura,
in ogni angolo di verde ti porta all'avventura.
E pev tevminave vi vovvei dive...
Col peviz infangato il divevimento è assicuvato!
Grazie a tutti ragazzi!

Aspettando il ... sole!

di Marco Taddei, 09/02/2014



Diventa anche tu un 'Puro Sangue'!!!
Ogni gara, disputata in Orange, è una storia da vivere intensamente, prima durante e a volte anche dopo la corsa.
Aspettando la mezza è una gara speciale per più motivazioni.
Arrivi a Tor Vergata e sei immerso nel fascino dell'ateneo, respiri scienza, cultura, filosofia ... tutti hanno ammirazione e stimano questi luoghi, sia chi li ha vissuti , ripensando ai "bibitoni" di caffè' sorseggiati le notte insonni "prima degli esami" e anche chi ha covato il sogno, mai raggiunto, di conseguire il sospirato diploma di laurea.

Ma oggi siamo tutti qui per correre, per competere e per portare a casa 4 gazebo che permetteranno in futuro, ai nostri Orange, sia Mister che Ladies di cambiarsi e trovare un posto sicuro dove riporre le proprie cose, e questo **grazie ai fantastici "angeli" della Task-force, che non si dovrebbe mai smettere di ringraziare, che fanno un lavoro impeccabile, montando e smontando le strutture.**

Oggi eravamo davvero tanti, una penisola di canotte Arancioni che si muoveva nel mare di pioggia che ha inondato le strade per oltre un'ora di gara.

Stavolta sono stati fortunati coloro che ci mettono un po' di più ad arrivare, e possono vantarsi di essere giunti al traguardo con il sole in faccia!

214 Orange arrivati al traguardo hanno permesso alla Podistica Solidarietà di aggiudicarsi il primo posto di società, un onore e un vanto per i nostri colori, una vittoria schiacciante sui secondi che hanno presentato solo 186 finisher!!!

Una gara suggestiva, tanta pioggia prima della partenza ma una tregua allo start, che ha illuso gli atleti di poter correre all'asciutto, speranza vanificata già al primo chilometro, dopo il quale il temporale si è abbattuto sui corridori, incessante!

Chi ha corso sa di quanti guadi ha dovuto aggirare, saltare o spesso attraversare durante il percorso, una gara partecipata completamente immersi dall'acqua, sopra, sotto ... ovunque!

Il clima ha aggiunto difficoltà al percorso già di per sé impegnativo, composto da lunghi tratti pianeggianti, ma a anche da saliscendi nervosi. Le rotatorie che hanno creato "biscotti" hanno favorito lo scambio di incitazioni e di battute tra i partecipanti, la possibilità di ammirare le splendide andature dei battistrada e le facce stravolte ma tenaci dei "diversamente veloci".

Dopo tanta fatica che ha messo a dura prova la muscolatura soggetta alle sollecitazioni delle intemperie, si è potuta anche provare l'ebbrezza di un vento contrario protagonista dell'ultimo chilometro, per dare fondo a tutte, ma proprio tutte le risorse disponibili .

Molto gradito il pasta party a fine gara, che ha ristorato e scaldato le pance bagnate dei corridori.

Impossibile per me non sottolineare il messaggio ricorrente della manifestazione, ovvero un deciso NO al DOPING, una piaga per molte attività sportive e molti atleti che ricorrono a "scorciatoie" per aumentare le capacità agonistiche.

Doparsi non porta a vincere, porta solo a distruggere i valori sportivi e il proprio fisico, è sleale per prima verso sé stessi.

Ottime prestazioni per i nostri "Top", la classifica da primo tra gli Orange Liberatore Domenico, ma non mi sembra di aver visto il nostro "Mimmetto" in gara, penso si tratti invece di **Andrea Mancini, giunto 24° assoluto. Mauro d'Errigo 40° assoluto** e subito dopo il grandissimo **Francesco "Checco" de Luca 41° assoluto!**

Tra le donne l'ormai consolidata "Top" **Michela Ciprietti ha conquistato un magnifico 5° assoluto** e **Laura Cerami, con un finale strepitoso è giunta 9° di categoria.**

Una gara preparatoria per i prossimi impegni "topici" della stagione, ovvero la Roma Ostia e la Maratona di Roma.

Un'altra grande giornata di sport , che conferma che la Podistica Solidarietà è sempre forte, vincente e ben organizzata, puntando sulla disponibilità dei vecchi iscritti e sull'entusiasmo dei nuovi.

La pioggia non ferma chi ha il sole dentro.

di Graziano Romano, 10/02/2014



Domenico Liberatore

Le previsioni del meteo, certo, da alcuni giorni non lasciavano spazio a dubbi. Non mi aspettavo di trovare una giornata di sole, ma quando sono giunto questa mattina nei pressi della facoltà di medicina dell'**Università di Tor Vergata** l'umore non era dei migliori.

Pioveva forte e ho atteso in macchina fino all'ultimo sperando che un po' migliorasse. Nel frattempo venivano e andavano migliaia di podisti che oggi hanno affollato gli ampi viali dell'ospedale e della zona limitrofa.

Mezz'ora prima dello start esco dalla macchina e mi avvicino al gazebo della Podistica Solidarietà. Nei minuti che precedono la partenza si abbatte un vero e proprio acquazzone sulla zona.

Utilizzando le parole di **papa Francesco** ho pensato, tanto per sdrammatizzare, che in quel momento il cielo benediceva i podisti romani.

Mi avvio verso lo start. Sembra ci sia una fase di quiete ma il cielo sopra di noi è cupo e minaccioso. E infatti subito dopo la partenza si abbatte ancora il diluvio e questa volta non risparmia nessuno dei coraggiosi partenti.

Durante i primi chilometri ho preso tanta di quell'acqua che veramente credevo di stare in piscina. Per fortuna la compagnia con un atleta della Podistica con cui ho percorso i primi

chilometri mi ha aiutato a superare le condizioni climatiche impegnative. In alcuni tratti, sotto i cavalcavia, si erano formate delle pozze di acqua alta alcuni centimetri.

Correndo i piedi affondavano completamente nell'acqua. Man mano che passavamo il personale dell'assistenza ci ha rilasciato, direttamente, il brevetto di bagnino. Dopo i primi chilometri di studio ho aumentato leggermente il passo e, giunto a metà percorso, ho sentito che dagli altoparlanti posti nei pressi del traguardo amplificavano sul percorso la sigla di Guerre Stellari.

L'atmosfera poteva fare un po' guerriero jedi, ma in realtà mi sentivo molto pulcino bagnato.

Nella seconda metà del percorso ho seguito un'atleta dei Bancari che mi ha fatto praticamente da pace maker. In realtà ci siamo aiutati a vicenda tirandoci a fase alterne.

Dopo l'undicesimo chilometro ho iniziato a sentire la stanchezza e nuove folate di vento freddo che portavano anche spruzzi di pioggia erano particolarmente fastidiose. Ma ho cercato di spingere più che potevo e negli ultimi cinque chilometri ho abbassato il tempo di corsa e ho recuperato 38 posizioni assolute e tre di categoria.

Agli ultimi trecento metri rallento il passo. Sentivo un po' la stanchezza sulle gambe e nel fiato. Sentivo la mia pancia fredda. Sentivo tutta l'umidità. La mia compagna di percorso si gira e mi lancia un'occhiata. Mi spinge a non mollare perché ormai siamo arrivati. In realtà in quel momento le parole non le capisco. Per la stanchezza avrei difficoltà anche a tirare le somme sul due più due. Vedo lo sguardo. Mi basta per comprendere. Raccolgo tutto ciò che mi è rimasto e mi lancio. Tagliamo il traguardo in volata. È stata una bella esperienza. Di fatica condivisa e di aiuto reciproco. Questa è il valore forse più bello di questo sport. Non si è mai completamente sconosciuti e indifferenti dinanzi alla fatica e nell'impegno.

La nota di orgoglio di questa giornata è certamente il **primo posto raggiunto dalla nostra società. Ancora un grande successo. 214 atleti della Podistica Solidarietà hanno tagliato il traguardo nel tempo previsto. Un bel primo posto in questa giornata particolarmente dura e una vittoria netta sui secondi che hanno presentato 186 finisher.**

Una nota di rammarico è che terminata la gara il cielo si è aperto ed è spuntato il sole più luminoso. Un sole tardivo ma che si è presentato come a voler salutare chi oggi, mostrando determinazione e un po' di coraggio, ha affrontato la fatica e il clima avverso per tagliare quel traguardo dove è ben evidente la scritta fine, ma che tuttavia, in realtà, rappresenta sempre un nuovo punto di partenza... aspettando la mezza.

Graziano Romano

Correre.... Un Soffio di Vita

di Giampiero Decinti, 24/02/2014



Ettore e Giovanni Golvelli insieme a Tiziana Colamonicò

Era più di un mese che non respiravo il clima di una gara, per varie situazioni, di salute e non solo. Avevo pensato di rientrare con la massima calma, ma poi la bella giornata di venerdì mi convince ad iscrivermi alla **Corri Sperlonga**, mai decisione è stata tanto azzeccata.

Conosco abbastanza il luogo, e so che i miei familiari lo adorano, verificando gli Hotel convenzionati ne trovo uno che conosco, ed incredibilmente hanno una quadrupla disponibile, detto, fatto, parto con tutta la famiglia, per verificare anche quali siano le mie condizioni, un mese senza gare non è poco e ne sono anche un poco preoccupato.

Ma il tempo per riflettere è terminato e dopo poco più di un ora di viaggio mi trovo ad entrare a Sperlonga, trovandomi di fronte una bella sorpresa, il lungo mare è diventato senso unico, con tanto di pista ciclabile, dopo un momento di disorientamento, con il navigatore che si imballa, grazie alla cortesia del personale dell'hotel, riesco a districarmi tra vicoli e vicoletti, fino a giungere all meta, sarebbe bastato tornare sulla Via Flacca ed entrare dalla parte alta del paese per risolvere la questione, ma alla volta quei due neuroni che mi ritrovo in testa sembrano andarsene in vacanza.

Il sabato sera mi incontro con gli amici **Piero Frattarelli e Marco Stravato**, per montare i gazebi, sistemiamo il primo nei pressi del palco delle premiazioni, destinato alla distribuzione della Frutta e Verdura, offerte da Stravato all'organizzazione e che andranno a costituire parte del premio di categoria. Altra sorpresa è quella dei pacchi gara, che a seguito delle molte iscrizioni sono esauriti, ma si trova una soluzione transitoria, con pacco gara ridotto nel contenuto ed anche nella quota di iscrizione, **è ancora una volta il nostro Marco Stravato a sistemarlo donando a tutti i partecipanti della podistica un bel cappellino Orange con un blocco note ed una penna, che ci rendono ancora una volta unici, come unica è la composizione di tutti i podisti solidali, con un gran Cuore sempre pronti a rendersi disponibili per il prossimo.**

La mattina successiva di buon ora, sono di supporto alla Task-Force capitanata da **Davide Ferrari**, per ricevere i **28 Orange** che hanno deciso di correre questa bellissima ed impegnativa gara, che ha la partenza dalla piazza principale di Sperlonga, per scendere velocemente verso il lungo mare, con una ricchezza che non avevo mai notato di sali-scendi, che mettono a dura

prova la resistenza di tutti i podisti nei due giri che si percorrono, fino a giungere al nono chilometro per ripercorrere l'iniziale discesa che si tramuta in una dura salita che ci porta verso il traguardo.

Per concludere un'altra bellissima giornata in Orange, con il mare a fare da sfondo, ed un paesaggio stupendo, con tutto quel bianco candido, che sembra rendere tutto migliore, proprio come quando nevicava e tutte le brutture e storture di questo mondo vengono nascoste, a Sperlonga non c'è né bisogno il bianco è quello delle case, dei marciapiedi, delle piazze e del porto, che si stagliano con tutta la loro maestosità e bellezza.

Sono un poco dispiaciuto, perché come Società siamo solo ottavi e non raggiungiamo alcun premio, forse non si può avere tutto, ma vi assicuro che questa gara merita tutta la nostra attenzione, con un percorso altamente allenante per le bellezze del luogo e per la bella accoglienza, che ci viene riservata.

Vi saluto con affetto, alla prossima sempre più numerosi il vostro tap runner

Giampiero Decinti

Nella Perla del Tirreno

di Ettore Golvelli, 25/02/2014



Oggi si corre in uno dei posti più belli della costa tirrenica, in una delle mete più ambite del turismo laziale: Sperlonga. Questo perché con il suo mare incontaminato, con i suoi fondali rocciosi ricchi di vita, il caratteristico borgo, le spiagge dorate e le attrezzate strutture ricettive portano a Sperlonga migliaia di turisti.

Ed oggi ha portato me ed il mio immancabile compagno di merende nella **"Perla del Tirreno"**.

Arrivo di buon mattino per godermi lo splendido panorama di Formia e Gaeta (vengo dalla Campania) ma soprattutto per concentrarmi su tutte le diaboliche macchinette (Autovelox) sparse in agguato lungo la mitica via Flacca, una volta famosa perché collegava la "Perla del Tirreno" ai grandi centri laziali. Ora invece famigeratamente famosa per lo spietato (ma giusto) controllo agli indisciplinati turisti di passaggio.

Arrivo in macchina al centro storico dove è previsto il raduno e, prima piacevole sorpresa, mi mandano in un nuovo e funzionale parcheggio multipiano con una capienza di 160 posti, coperto da una panoramica terrazza che simula volutamente il ponte di una nave e da cui è possibile ammirare l'intera costa di levante.

Ci sono dei tavolini, un bar: la tentazione è forte ed essendo ancora presto mi siedo e mi prendo un caffè. Mi godo il panorama. La natura incontaminata della costa con le sue pareti rocciose, le alti falesie, i sentieri a picco sul mare uniti alle evidenze archeologiche ed alla bellezza dei fondali, rendono questo tratto di costa laziale unico e spettacolare.

L'estrema propaggine a mare di Monte San Magno con l'imponente costruzione di Torre Truglia divide il litorale della riviera di levante e quella di ponente. Alla prima appartengono le spiagge d'"Angolo", della "Grotta di Tiberio", di "Bazzano", e la caratteristica spiaggia delle "Bambole". Della seconda fanno parte le spiagge di "Fontana", "Canzatora", " Salette" e "Bonifica". Il porticciolo offre ricovero sia alle imbarcazioni dei pescatori che a quelle dei numerosi diportisti dei mesi estivi.

Dalla spiaggia si apre una visuale unica sull'agglomerato urbano che sembra letteralmente affacciarsi sul mare. Alla base della scarpata, dove la roccia calcarea tocca l'arenile, acqua freschissima sgorga da una sorgente e confluisce dopo un breve tragitto nel porticciolo. L'arenile prevalentemente sabbioso della spiaggia d'Angolo va gradualmente assottigliandosi presentando tratti rocciosi e scogli verso il promontorio del Ciannito alla cui base sorgeva la villa dell'imperatore Tiberio. L'ultimo tratto verso Gaeta è tipicamente roccioso con spettacolari falesie, piccoli promontori, caratteristiche baie e grotte marine.

Il caffè era discreto e mi alzo per andare verso gli amici della Podistica per il ritiro dei pettorali. Ma arrivato a piazza della Vittoria la tentazione dell'immancabile passeggiata attraverso i caratteristici vicoletti del borgo è troppo forte. Le scale ed i piccoli archetti che si aprono inaspettatamente su cortili o altre viuzze mi fa capire perché l'antico nucleo di Sperlonga è stato inserito tra i "Borghi più belli d'Italia". Le case imbiancate a calce sono distribuite in modo da formare una sorta di labirinto di vicoli richiamando alla mente la "Casbah" araba e le incursioni dei pirati saraceni (il pirata Barbarossa) rappresentati anche sui murales di alcune abitazioni.

La piazzetta, con le sue caratteristiche botteghe colorate, ospita i turisti in un'atmosfera pittoresca e romantica ma contemporaneamente autentica e spontanea, dove convivono caffè eleganti con banchi della frutta.

Dal centro partono le "ripe", stradine che discendono in direzione delle spiagge e della Torre Truglia.

Per la partenza veniamo tutti ammassati nella piazzetta, fulcro centrale dell'intero abitato. Da qui si gode uno splendido panorama sulla spiaggia d'Angolo e la lontana grotta di Tiberio.

Le condizioni di mare quasi calmo propone un mare cristallino dove la natura si è sbizzarrita in incantevoli giochi di luce, rocce ed acqua alternando grotte, spiagge e falesie rocciose. Si parte e si scende per un chilometro circa lungo Corso S. Leone e si arriva al mare, si prosegue lungo la via Crostoforo Colombo e poi il ritorno lungo i stabilimenti balneari che fanno da cornice alla corsa. E un anello da fare due volte. Il posto più bello è stato sicuramente il lungo mare sotto la Torre Truglia dove il contatto con l'odore che emana il mare e i profumi sprigionati dalle erbe aromatiche tutto lungo il percorso era una cosa spettacolare.

Io è mio fratello **Giovanni** abbiamo fatto corsa insieme godendoci il panorama, una piacevole conversazione su argomenti che forse interessano solo noi due, il saluto continuo di altri podisti solidali e, dulcis in fundo, un buon allenamento.

Ah dimenticavo di dirvi che a Sperlonga si preparano anche ottimi piatti a base di pesce, raffinate pietanze tra cui i gustosi piatti della tradizione locale: le alici fritte e dorate, la zuppa di sarde ed una svariata serie di primi con frutti di mare. E Buon Appetito. Ciao, alla prossima.

Blocco del Traffico, ma non della Corsa

di Marco Taddei, 25/02/2014



la 'foto' prima della partenza al Collatino

Se qualcuno pensava di correre su stradoni asfaltati respirando smog cittadino proveniente dai gas di scarico di automobili sulla Tiburtina, si è dovuto ricredere, perché sia per il blocco del traffico che per un percorso studiato ad evitare il traffico, si è svolta domenica un'insolita Corri al Collatino, più vicina alle esigenze di noi salutisti, malati di corsa!

Il tratto poi all'interno di **Villa Gordiani**, che traccia parte del percorso del Solstizio d'estate, ci ha regalato, seppur sdrucchiolevole, un'evocazione storica, i resti di una vasta villa patrizia, tradizionalmente identificata con quella della famiglia imperiale dei Gordiani, che diede tre imperatori romani del III secolo, Gordiano I, Gordiano II e Gordiano III.

Il complesso è citato dalle fonti antiche; secondo la Historia Augusta (Gordiani, xxxii.1-3), aveva un portico di duecento colonne, con cinquanta colonne di marmo della Caria, cinquanta di porfido rosso, cinquanta frigio e cinquanta numida. Oltre alle altre strutture, come le basiliche, le fonti antiche ricordano le terme come tra le più belle di Roma e senza eguali nell'impero.

All'interno del complesso venne costruita, a metà del XIII secolo, Tor de' Schiavi, che poggia su strutture antiche. Nel 1422, la zona divenne possedimento dei Colonna. Il parco che fu istituito col piano regolatore del 1931 e fu riqualificato negli anni 1960, è propriamente detto Parco archeologico di Villa Gordiani, e si divide in due settori, separati dalla via Prenestina: sia Tor de' Schiavi sia il Mausoleo dei Gordiani sono sul lato sinistro della strada consolare.

Il percorso della gara, per lo più pianeggiante, presentava dei piccoli saliscendi impegnativi ma non al punto di rompere il passo allegrotto che impone una gara del genere.

Sono sempre piacevoli i "biscotti" nei quali si possono incitare a piena voce gli atleti Orange che capeggiano la testa della corsa. E' sempre un vanto vedere tra le prime posizioni una maglia arancione, dimostrazione che non siamo solo quantità, ma anche qualità.

E la qualità, questa volta l'ha dimostrata **Giorgio Bizzarri, pettorale n. 12 e giunto dodicesimo assoluto!!!** Straordinario non solo il piazzamento ma anche il risultato cronometrico 33'17'' un secondo più veloce di **Andrea Mancini, 4° di categoria, che ha migliorato di ben 13'' la prestazione dello scorso anno.**

Nei primi 20 assoluti, per la precisione 19° è giunto "Checco" de Luca, che gli e' valso il primato nella categoria SM45, fantastico il suo 33'43'' !!! 3 Orange nei primi 20 classificati!

Un altro SM45 a fare bellissima figura è **Alfredo Donatucci**, ormai completamente ristabilito ai livelli che gli competono, 49° assoluto, e 6° di categoria! E' bellissimo vedere un "professionista" della corsa, un preparatore minuzioso di ogni competizione, compiere questi successi, è la prova che con il lavoro e il sacrificio si può essere competitivi e mirare a risultati eccellenti.

Un altro quarantacinquenne "terribile" è **Fabrizio Galimberti**, per lui il discorso è diverso, talento naturale di possibilità infinite! Se solo avesse il tempo e la possibilità di effettuare un "programma completo" di allenamento, sono convinto che sarebbe imbattibile in categoria! 36'25'' e 8° di categoria, senza alcun lavoro specifico e con la "testa altrove" sono la prova inconfutabile che è un fenomeno!

E che dire di **Emiliano Cicerchia** un 37'22" che lo ripaga del notevole impegno nella preparazione e della sua tenacia e poi **Giuseppe Tirelli**, miglioramenti successivi incredibili, era noto che fosse un diesel inesauribile per le lunghe distanze, ma vederlo competere anche sulle brevi è una piacevole sorpresa!

Grande prova anche del terzetto **Gabriele La Vecchia, Cristiano Giovannageli** (al quale la montagna ha dato ancor più vigore) e **Gianluca Corda**, tutti sotto i 38'. Per quanto riguarda Gianluca, impossibile non correre "esaltati" dal pettorale numero 1!!!

Bellissimo vedere un'ottima prestazione di **Fabrizio Fumarola** e bravissima **Laura Cerami**, con la quale ho condiviso gli ultimi chilometri e nei quali ho potuto apprezzare l'enorme forza di volontà di cui dispone, che l'ha portata a tenere fino in fondo, giungendo **9° assoluta e 4° di categoria**.

Tra le donne premiata 4^a in categoria anche **Carola "Speedy" Norcia, Muzzi Alessandra** che sta tornando pian piano alle sue normali andature, giunta 6^a categoria, **Antonella Falerno**, 8^a di categoria, ma soprattutto finalmente scesa sotto il muro dei 50'.

Encomio speciale per **Anastasio Piazzolla**, che oltre a giungere sempre al traguardo con prestazioni di assoluto valore, in qualsiasi distanza, giunge sempre a premio, e questa volta si è classificato 6° di categoria. **C'è da ricordare che Anastasio è stato premiato anche nel Criterium Fidal Gran Prix su strada!**

Premiato anche **Natale Bortoloni**, giunto 7° di categoria, un altro grande atleta Orange. Non so se ha ricevuto il premio, ma ci tengo ad evidenziare anche l'8° posto in categoria di **Piero Antonelli**.

Personal Best di Lorenzo Raso, che è giunto all'arrivo con il tempo di 51'23"'. Bravissimo Lorenzo !!!

La nostra società, impegnata su due fronti, in quanto si correva in contemporanea anche a Sperlonga, **si è classificata al secondo posto**, che non è un brutto risultato considerando che molti stanno preparando la Roma Ostia e la Maratona.

Una gara nella mia Storia!!!!

di Romano Dessì, 27/02/2014



Gli Orange al Collatino

Cari amici solidali,

la **Corri al Collatino** per me non è una semplice gara, è un tuffo nel passato, se non addirittura nella preistoria. Ricordare la mia infanzia, o, addirittura la mia prima gara vinta in assoluto. le emozioni sono sempre le stesse, ma, quando passo per quello che è stato e rimarrà il luogo che mi ha visto crescere, le mie emozioni crescono a dismisura, ma, andiamo per ordine.

Alla partenza ci siamo ritrovati per la prima volta insieme con la mia allieva di marcia **Ornella Rodilos**, debbo dire che è un piacere vederla marciare, uno stile che potrebbe far invidia a qualche marciatore veterano, c'è ancora qualche cosa che andrebbe affinato, ma, come sappiamo Roma non è cresciuta in un giorno solo. Decido quindi di marciare insieme a lei per non lasciarla sola, tanto io non lotto per il primo posto e arrivare ultimo non mi fa paura.

La concentrazione era sempre la stessa, ma, era difficile mantenerla, specialmente quando siamo passati dentro **Villa Gordiani**, e poi nei pressi dell'ex Borghetto Prenestino, quando siamo passati davanti alla stazione ho rivisto come in una moviola la mia prima gara vinta in carriera. Non chiedetemi l'anno perché non lo ricordo, ma in quel momento sembrava che stessi facendo la stessa gara.

Ricordo che le scarpe che avevo non erano le mie, me le avevano prestate, ma, per me andava bene così. La corsa era stata organizzata dalla locale sezione del P.C.I. in occasione del festival dell'Unità, era la prima volta che correvo davanti agli abitanti del Borghetto e in cuor mio speravo che non venisse nessuno di quelli forti.

Il riscaldamento era stato fatto nei pressi del campo di calcio della Roma 6 e la partenza dal Piazzale della Stazione. Ricordo tutti i ragazzini che presero parte a quella gara, ricordo il mio giro del Borghetto fatto in solitario, con l'autista della macchina apripista che mi faceva le pernacchie, amichevoli ma pernacchie. Ricordo il mio arrivo solitario, e ricordo lo speaker che diceva che un giorno sarei diventato un campione, di cosa non si sa, ma, un campione, ma, quando stavo ricordando la mia premiazione, l'arrivo era lì davanti e Ornella non ha avuto pietà e mi è arrivata davanti.

Brava Ornella, avrei fatto lo stesso, ma, ricordare quella vittoria mi ha fatto ritornare alla mia preistoria, mi ha fatto provare sensazioni che non provavo da tantissimo tempo.

Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

Avvisi

I Cimini si fanno in Quattro!

di Maria Bianchetti, 19/02/2014



L'ormai classica Ecomaraton dei Monti Cimini quest'anno si fa in quattro, e L'ASD Ecomaraton dei Monti Cimini ha pensato di accontentare tutte le esigenze del mondo dei podisti amanti della natura, a partire dagli staconavisti ultratrailer fino a chi vuole semplicemente godersi una giornata all'aria aperta negli splendidi boschi della faggeta.

Ed quindi che è nato un vero e proprio evento nel fine settimana del 12-13 Aprile così organizzato:

Sabato 12 Aprile:

UTMC (Ultra Trail dei Monti Cimini), 80 km, quota 70 Euro ENTRO IL 28 FEBBRAIO, 80 euro ENTRO IL 31 MARZO (ULTIMA DATA UTILE PER L'ISCRIZIONE)

MCM (Monti Cimini Marathon), 42 km, quota 40 euro ENTRO IL 28 FEBBRAIO, 45 euro ENTRO IL 31 MARZO (ULTIMA DATA UTILE PER L'ISCRIZIONE)

Domenica 13 Aprile:

MCR (Monti Cimini Run): 21 km, quota 18 Euro ENTRO IL 28 FEBBRAIO, 20 euro ENTRO IL 31 MARZO (ULTIMA DATA UTILE PER L'ISCRIZIONE)

MCW (Monti Cimini Walk): passeggiata di 10 km non competitiva, quota di iscrizione 10 Euro.

Per le iscrizioni all'UTMC e alla MCM le istruzioni sono le seguenti:

Cliccare "mi voglio iscrivere" sulle relative pagine gara ENTRO IL 27 FEBBRAIO per rientrare nell'attuale quota di pagamento, in modo da dare alla Podistica il tempo di inviare le liste di iscrizione all'organizzazione entro la data prevista.

L'organizzazione richiede il saldo della quota di iscrizione entro 5 giorni dall'iscrizione stessa, pena la sua cancellazione. La Podistica Solidarietà provvederà a rispettare queste tempistiche, Vi preghiamo di saldare le vostre quote di iscrizione alla Podistica il prima possibile.

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

Istruzioni per l'Iscrizione alla MCR:

Cliccare "mi voglio iscrivere" sulle relative pagine gara ENTRO IL 27 FEBBRAIO per rientrare nell'attuale quota di pagamento, in modo da dare alla podistica il tempo di inviare le liste di iscrizione all'organizzazione entro la data prevista.

In questo caso il pagamento (MA NON L'ISCRIZIONE, IL CUI TERMINE E' SEMPRE IL 31 MARZO) può anche essere effettuato la mattina della gara, provvederà la Podistica, ma anche in questo caso Vi preghiamo di saldare le vostre quote di iscrizione alla Podistica il prima possibile.

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

Vi preghiamo di non andare troppo a ridosso dell'ultima data di iscrizione prevista, questo è il messaggio ricevuto a tal proposito dall'organizzatore:

Vi chiediamo cortesemente di evitare le iscrizioni dell'ultima ora, gestire 4 gare in due giorni è veramente un'opera improba.

Chiunque si sia già iscritto per proprio conto direttamente all'organizzazione, clicchi comunque il tasto "mi voglio iscrivere", e ce lo segnali nei commenti della gara, specificando se ha già provveduto a pagare la quota di iscrizione.

Cari oranges, in conclusione quest'anno non avete scuse per non scorrazzare attraverso boschi della "Selva Cimino", temuta anche dagli antichi romani. Ecco come nell'età augustea, Tito Livio, il grande storico romano, la descrive riferendo gli allenamenti del 310 a.C.: "Era in quel tempo la selva Cimino più impraticabile e spaventosa (invia atque orrenda) di quanto non lo siano oggi le foreste della Germania e nessuno fino allora vi era penetrato, neppure i mercanti, né ardiva qualcuno entrarvi".

Correre per un progetto sportivo-umanitario

di Giuseppe Coccia, 03/03/2014

27 aprile 2014
TRAIL ASCHERO 33 km
VADOLICURIA 20 km
7 km



Trail Aschero

Correre per noi è spesso puro piacere, fonte di soddisfazione e molto altro ancora. Ma questa volta si può correre con uno scopo ancora più nobile.

Il **Trail aschero** fa parte del **corto circuito solidale 2014**, un'iniziativa promossa dal progetto sportivo-umanitario **i run for find the cure**, che per il 2014 ha in progetto la realizzazione di una **scuola elementare in tanzania** nel villaggio di Msolwa. Lo scopo unico e fondamentale del CCS è di diffondere un messaggio di solidarietà, condivisione e aiuto verso le popolazioni deboli e bisognose attraverso il mondo della corsa, sia trail che su strada, sia verso l'esterno, pubblico spettatore, sia verso l'interno, gli atleti, testimoni in prima persona del messaggio. La meta pratica del CCS è la raccolta di fondi interamente destinati a sostenere un progetto definito che per il 2014 sarà la scuola elementare di Msolwa Ujamaa, in Tanzania (2011 scuola elementare di Neednoor, India, 2012 pozzi di Baghan a Koliflo, Mali).



I punti classifica sono conteggiati sui Km percorsi dall'atleta con messaggio I run for FTC. Ogni Km percorso equivale a 1 punto (1 Km = 1 punto). Per il CCS non interessa il più forte o il più veloce, ma il più solidale, colui che porterà correndo per più Km possibili il messaggio di solidarietà.

Il Trail Aschero supporta il progetto I Run for Find the Cure devolvendo parte delle iscrizioni e comunicando attraverso i propri mezzi il messaggio di solidarietà. Per questo dà diritto ad un bonus di 3 punti per il trail da 33 km e di 1 punto per quello da 20 km.

Rome For Dialogue: la seconda edizione sarà colorata di Orange!

di Claudio Ubaldini, 23/01/2014



Lo scorso 19 maggio, in occasione della Giornata Mondiale della Diversità Culturale per il Dialogo e lo Sviluppo, è stata disputata la prima edizione della mezza maratona **"Rome For Dialogue"**.

Benchè in parte oscurata dall'allora concomitanza della più blasonata "Race for the Cure", la competizione ha ottenuto una discreta partecipazione con anche diversi atleti di varie nazionalità, ovviamente con una buona rappresentanza Orange, prima società, che ha visto Laura Cerami prima donna assoluta e Marina La Fratta al secondo posto sul podio!

Le motivazioni alla base di questa competizione sportiva vanno ben oltre il semplice spirito agonistico: l'avvicinamento di diversità culturali allo scopo di giungere ad un dialogo ed un confronto, e ciò non può che essere un principio che ogni podista solidale, nel proprio piccolo, dovrebbe far proprio. La manifestazione infatti non comprende unicamente l'evento sportivo, ma prevede anche una serie di incontri, dibattiti, fino al concerto finale del 21 maggio che avrà come tema, appunto, il dialogo.

La seconda edizione della Rome For Dialogue si terrà domenica 04 maggio con partenza dal Campus Universitario di Tor Vergata.

Ma se questo non vi bastasse... si aggiunge un percorso tutto su strada e assolutamente non monotono, senza automobilisti inferociti, con strade quasi sempre larghissime e tanti bellissimi saliscendi, con un paio di salite e discese mozzafiato, con le belle case della campagna romana tra Roma e Frascati che faranno da sfondo a gran parte del percorso.

E se anche questo non vi bastasse... questa edizione sarà supervisionata dalla Podistica Solidarietà, che aiuterà l'organizzazione a rendere la gara il più piacevole possibile!

Come scriveva Paul Valéry **"arricchiamoci delle nostre reciproche differenze"**, soprattutto se abbiamo l'occasione di farlo durante una delle nostre attività preferite, **quindi siete tutti invitati a partecipare a questa gara** dove forse non farete il vostro miglior tempo in assoluto, ma di sicuro non vi annoierete tra i vari saliscendi.

Per le iscrizioni, utilizzate come sempre il pulsante "MI VOGLIO ISCRIVERE"

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

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...

New York Marathon 2014

di Daniel Peiffer, 18/02/2014



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

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

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

Trfs inclusi da/per Aeroporto JFK New York

Trf partenza/arrivo Maratona da/per Hotel

Assistenza durante tutto il viaggio

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

DP TRAVELSERVICE Tour Operator

Tel: 06/90478606

EMail: dp.travel.service@inwind.it

oppure al cellulare 338/1099857

Ciao

Daniel

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

Pronti per l'operazione FIRENZE

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



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

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

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

DAL 1' Febbraio AL 30 giugno 2014 - € 40.00

DAL 1' luglio AL 30 settembre 2014 - € 50.00

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

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

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

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

Le prestazioni Orange a Febbraio 2014

di Giampiero Decinti, 01/03/2014



(nella foto Laura Cerami)

Il secondo mese dell'anno è particolarmente ricco di soddisfazioni per i colori Orange, con tantissimi bei risultati dei Nostri Top e Master Runner, per non parlare dei piazzamenti di Società.

Otteniamo due primi posti, nella **Aspettando la Mezza** con 214 atleti poi nel **Giro del Lago di Bracciano** con 112 arrivati, siamo secondi al **Collatino** con 87 podisti, ottavi nella **Corri Sperlonga** con 28 atleti e quarti nella **Corsa del ricordo** con 6 atleti, risultati che vanno ad alimentare le svariate iniziative solidali, che sono il fulcro di questa Grande Associazione.

I risultati dei nostri Top e Master sono altrettanto validi e di sicuro rilievo, abbiamo **Domenico Liberatore** 6° assoluto e 3° di categoria a Bracciano, poi **Danilo Osimani** primo assoluto al Cross Interbancario e poi ancora 6° assoluto e 3° di categoria nella mezza di San Valentino, andando a raccogliere allori anche fuori regione.

A seguire al Collatino **Giorgio Bizzarri** giunge 12° assoluto e 8° di categoria, **Mancini Andrea** 13° assoluto e 4° di categoria al Collatino, con **Francesco De Luca** 6° di categoria nell'Aspettando la mezza e 19° assoluto e 1° di categoria al Collatino, **Piazzolla Anastasio** 6° al Collatino, nella stessa gara **Antonelli Piero** giunge 8° di categoria, mentre **Mauro D'Errigo** è 5° di categoria nell'aspettando la mezza, mentre **Augusto Iadeluca** è 7° assoluto nel Cross romano interbancario e primo nella speciale classifica riservata ai dipendenti degli istituti di credito.

Nella corsa del Ricordo abbiamo **Raffaele Mele** 6° e **Roi Piermarini** 1° nelle rispettive categorie, mentre nel giro del lago di Bracciano abbiamo ancora **Sassi Mario** e **D'Offizi Andrea** 8° e 9° di categoria, con **Bortoloni Natale** 6° di Categoria al Collatino e per terminare il plotone maschile **Stefano Fubelli** splendido 2° di categoria nella Maratona di San Valentino.

In Campo Femminile mattatrice del mese è **Michela Ciprietti** giunta 5^ assoluta e 4^ di categoria in Aspettando la Mezza e poi 2^ assoluta e 2^ di categoria al Giro del Lago di Bracciano, **Laura Cerami** 9^ di categoria nell'Aspettando la Mezza, 6^ assoluta e 2^ di categoria a Bracciano e poi ancora 10^ assoluta e 4^ di categoria al Collatino, **Madonna Giuseppina** 6^ categoria a Bracciano, **Pelosi Monica** 12^ assoluta e 3° di categoria nella Mezza maratona di San Valentino, in quel di Sperlonga abbiamo **Elisa Tempestini**, **Tiziana Brunetti** e **Valeria Sortino** rispettivamente 3^ e 6^ e 3^ di categoria, poi ancora **Grillo Ilba** 4^ assoluta nel cross Interbancario e poi un bel gruppo di atlete che in quel di Bracciano raggiungono i seguenti risultati: **Cardarelli Marcella** 9^, **Spescha Laura** 7^, **Dreyer Verena** 7^ e **Mazzoni Bruna** 9^ ognuna nella rispettiva categoria, per concludere nella Corsa del Ricordo **Bottros Margerit** e **Ghioldi Laura** 2^ e 3^ di categoria. L'anno che ci aspetta è ancora lungo, e nel prossimo mese due regine delle competizione quali La Mezza maratona Roma-Ostia, e la Maratona di Roma, si svolgeranno e certamente gli Orange sapranno farsi valere come collettivo e con acuti individuali.

Vi saluto con affetto alla prossima il vostro Tap-Runner **Giampiero Decinti**

TRIATHLON

Il Duathlon Di Carnevale 2° Edizione

di Giancarlo Di Bella, 28/02/2014



(foto di Fabrizio Dolce)

Carissimi Amici orange, domenica 23 Febbraio si è aperta finalmente la stagione del Triathlon con la prima tappa del Circuito Fitri Lazio:

Il Duathlon Di Carnevale

Mi sveglio di buon mattino, la gara si svolge a Roma all'eur in quartiere di Roma posto un po' insolito per queste gare, ma approfitto per una sgambata in Bici da casa all'Eur.

Lungo la strada mi aspetta una compagna Orange nonchè una Cara Amica **Alessandra Lipa**, venuta anche lei in Bici.

Sul posto ci sono già tutti gli atleti Orange tra cui **Gianluigi Martinelli** che si è occupato delle iscrizioni e del ritiro dei pacchi gara, e **Bruna Mazzoni** la moglie di Gigi che si è occupata insieme ad un Famigliare di **Fabrizio Dolce** delle foto.

La gara è apparentemente semplice....essendo un Duathlon sprint.

Dopo avere sistemato le bici in zona cambio si parte.

Primo Giro Run: Un giro unico di 5 km

Parte Bike: 4 Giri da 5 km cadauna con una discesa piena di curve ed una salita abbastanza tosta. 20 km tutti da Pedalare!

Ultima frazione Run: Due giri finali per un Totale di 2,5 km

Arriviamo tutti alla fine un po' stanchi...i Kilometri sono pochi ma la gara essendo Corta è stata tiratissima!!

Diversi gli esordienti e i risultati complessivamente Buoni:

5° posto di categoria di Fabrizio Dolce e il 1° posto di categoria della nostra Alessandra Lipa e un'ottimo esordio di Simone Polseli, Andrea Cavallini e Pierfrancesco Rossi Iommetti oltre al futuro atleta orange Andrea Simonelli.

È Stata Una Bellissima Giornata Di Sport!!!

Alè Podistica

Prova muta

di Gianluigi Martinelli, 01/03/2014



mute aquasphere

Buongiorno triatleti

Vi segnalo questa interessante iniziativa che può essere utile per chi deve acquistare la prima muta o per chi ha intenzione di cambiarla con una più performante.

Il grande Luca Marino, team manager del gruppo di allenamento IRONTEAM ITALIA ci invita per una...

PROVA MUTA

Domenica 16 marzo dalle 11 alle 15 presso il centro sportivo Olgiata 20.12 potrete provare "in acqua" una vasta gamma di mute Aquasphere.

Saranno disponibili molti modelli sia per chi è alle prime armi e cerca qualcosa di economico che per chi invece è esperto e vuole qualcosa di più, dopo aver fatto la prova muta potrete acquistarla ad un ''PREZZO VANTAGGIOSO"!!!

Vi ricordo che **AQUASPHERE** è una delle aziende leader del settore.

Luca Marino aspetterà gli atleti interessati per la prova gratuita delle mute.

Potrete naturalmente contattarlo per ulteriori informazioni.

Team Manager ironteamitalia

tel: 3924483642

ironteamitalia@hotmail.it

SOCIETA'

Una nuova convenzione con la Bioteca Roma

di Marcello Vinci, 01/02/2014



Nel quartiere EUR Torrino (quello di Piazza Cina per intenderci), vicino al cinema Stardust, in Via Pianeta Venere, Luigi e Tiziana hanno aperto da circa un anno la Bioteca Roma.

Tutti i prodotti che ho comprato in questo negozietto hanno fatto emergere i miei ricordi di tanti anni fa quando la carne aveva un sapore (quella che compro al supermercato di solito non ne ha ... sigh :- () e quando la mozzarella sprizzava latte da tutte le parti (la famosa "cacciulat").

Tutti i loro fornitori sono selezionati da Luigi che ci guida nel frusinate per la mozzarella di bufala e verso caratteristici mattatoi del lazio molto controllati per quanto riguarda la carne. La birra, il pane, le uova, tutto quello che si compra alla Bioteca Roma è genuino e buonissimo. Provare per credere. Per chi fosse interessato esiste anche un recentissimo reparto "erboristeria" con prodotti di fitoterapia, fiori di Bach, cosmesi naturale, e tanto altro.

A tutti i soci della Podistica Solidarietà viene riservato uno sconto del 5% per il food e del 10% su tutti gli integratori e curativi del reparto Erboristeria.

Vi consiglio di provare la mozzarella il martedì giovedì e sabato appena arrivata e talmente fresca che non deve essere neanche messa in frigorifero.

Il testo della convenzione è disponibile qui

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-convenzioni/a00884fd88a355ecc1257c6c0060b37d!opendocument

Mercatino della Solidarietà: buona la prima del 2014

di Anna Maria Ciani, 02/02/2014



Eccoci pronti a ringraziare tutti coloro che hanno consentito la buona riuscita del primo mercatino dell'anno; ci divertiamo facendo qualcosa di socialmente utile e che viene apprezzato.

Ci dicono: "Grazie per avermi fermato" - soddisfatto dell'acquisto - "Questo potete venderlo a di più!" - ...e lo paga di più - "Anche io ho perso il lavoro, ma per voi posso spendere!", - non volevamo accettare ma ha così insistito - ...e così altri contatti, di varia umanità!

Questa iniziativa sta diventando sempre più un punto di riferimento per noi della Podistica Solidarietà e non solo.

In questa prima del 2014 abbiamo raccolto la cifra di € 640,00, grazie al materiale donato da tutti voi e messo a disposizione per le finalità del Mercatino della Solidarietà.

Ricordiamo che questa iniziativa è nata per sostenere, nel nostro piccolo, casi di famiglie che hanno difficoltà a risolvere i bisogni quotidiani, per malattie improvvise, per perdita o riduzione di lavoro...sono i problemi del nostro tempo; grazie alla vendita ad offerta libera di cose varie riusciamo a tenere in piedi questa piccola macchina della solidarietà. Del resto, chi di noi non è mai stato preso da un acquisto poi mai utilizzato o chi di noi non ha cose che giacciono negli armadi da anni ancora con il cartellino attaccato, soprammobili e vecchi dischi in vinile.

Con questi proventi abbiamo finora collaborato alle spese di: pagamento di una rata di mensa scolastica, materiale scolastico per una casa famiglia, occhiali da vista e cure odontoiatriche, con Don Rolando per i suoi bambini e per il piccolo Raffaele...

Abbiamo anche conosciuto un'associazione che si chiama SO.R.TE. (Solidarietà Romana sul Territorio) con la quale stiamo pensando di lavorare affiancati e che vi invitiamo a conoscere consultando la pagina Facebook ([CLICCANDO QUI](#)) .

Vi invitiamo anche a consultare la nostra neonata pagina Facebook ([CLICCANDO QUI](#)) e a darci i vostri preziosi suggerimenti!

Grazie ancora e vi diamo appuntamento al 23 febbraio a Piazza Verdi.

Un ringraziamento speciale è rivolto a **Maria Giovanna Carella** e a **Gabriella Di Marzio** per l'aiuto tempestivo fornito ad Ivan.

Anna, Cinzy, Ele, Tizzi, Aria e il nostro prezioso Paolo!

Nota riservata ai neo genitori della Podistica Solidarietà: alcuni di voi hanno chiesto se la Podistica ha tra i suoi capi di abbigliamento anche qualcosa per gli "arancini", di pochi mesi...eccoci!

L'altro giorno **Davide Ferrari** c'ha portato delle belle cose per il Mercatino della Solidarietà; ho tenuto da parte queste polo che farò ricamare con il logo della squadra; chi fosse interessato può farmi sapere ai miei contatti; l'offerta è libera ed il ricavato va al Mercatino per le sue finalità benefiche!

- a disposizione abbiamo: polo gialla per 9 mesi e 12 mesi; polo blu per 9, 12 e 18 mesi! -

Una Maratona solidale

di Antonio Passeri, 05/02/2014



Questa volta la mia Maratona la dedico a qualcuno non solo metaforicamente, ma realmente.

Il 23 marzo infatti correrò la Maratona di Roma per aiutare gli amici dell'Associazione "Moncenisio 4", che da 25 anni è impegnata nell'accoglienza temporanea dei bambini che mancano dell'affetto di una famiglia e nella promozione della cultura dell'accoglienza.

Oggi l'Associazione gestisce a via Moncenisio le due case famiglia per minori "Città Giardino" e "Montesacro", nelle quali le Suore della Provvidenza, alcuni operatori e numerosi volontari condividono la vita delle bambine e dei bambini accolti e si impegnano a creare un ambiente capace di offrire ai più piccoli l'amore di cui hanno bisogno e la serenità cui hanno diritto. La palazzina di via Moncenisio è però anche luogo di formazione costante per i volontari che si occupano dei bambini e punto di riferimento per le persone o le coppie che sono interessate ad approfondire il tema dell'accoglienza dei minori in difficoltà o che stanno vivendo esperienze di affidamento o di adozione. L'Associazione Moncenisio 4, in collaborazione con psicologi ed operatori del settore, promuove infatti incontri di approfondimento su temi educativi e occasioni di confronto e condivisione delle esperienze.

Grazie alla Rete del Dono, potete sostenere Moncenisio 4 donando un piccolo contributo al loro progetto legato alla Maratona di Roma, attraverso la mia pagina web.

[PER DONARE CLICCA QUI](#)

So bene che la Podistica Solidarietà ed i suoi atleti sono già impegnati a sostenere tantissimi progetti di solidarietà ed accoglienza, ma so anche che avete un cuore grandissimo. Posso garantirvi che attraverso realtà come Moncenisio 4 tantissimi bimbi e tantissime famiglie ritrovano serenità e gioia di vivere.

Benvenuto a Emanuele, piccolo arancino

di Anna Maria Ciani, 12/02/2014



Oggi alle 17.50 è nato un nuovo arancino di Kg 3,450.

Si chiama **Emanuele**, ed è il figlio di **Gianluca e Silvia Spinosa**.

Un caloroso benvenuto al nuovo componente della nostra comunità e un grande augurio a mamma e papà.

Podistica Solidarietà

Gran Prix Lazio: ancora PRIMI

di Maurizio Zacchi, 16/02/2014

GRAND PRIX STRADA SOCIETÀ

1	RM089 PODISTICA SOLIDARIETA'	4101
2	RM041 G. S. BANCARI BOVANI	3609
3	RM174 1881 SPORT TEAM	3609
4	RM143 A.S. AMATORI VILLA PAMPHI	2324
5	RM089 G.S. CAT SPORT ROMA	3407
6	RM090 G.S. LITIA	520
7	RM176 PODISTE MARATONA DI ROMA	494
8	RM104 ATLETICA PRIGGIO	491
9	RM017 ATLETICA MONTE MARO	437
10	RM111 481 PISCIA PISTAZZI	415

Podistica Solidarietà si conferma prima squadra regionale delle corse su strada, aggiudicandosi il Gran Prix della FIDAL LAZIO.

Enorme il divario con gli altri due squadroni della nostra regione: il battaglione orange chiude infatti la manifestazione collezionando **4.101 punti**, staccando nettamente i Bancari Romani, che chiudono a 3569 punti, e LBM Sport, che chiude a 2909 punti.

Un successo che premia la grande partecipazione e il senso di appartenenza messo in evidenza dai nostri atleti a cui va il ringraziamento della società.

A coronare questo successo ci sono anche alcune interessanti affermazioni individuali.

Tra gli uomini **Mauro Altobelli** si aggiudica il 1° premio nella Categoria M70.

Tra le donne **Michela Ciprietti** si aggiudica il 1° premio nella Categoria Assoluti.

Vanno a premio anche **Giuseppina Madonna** e **Daniela Paciotti**, rispettivamente 2a e 5a della categoria Master 60.

Ufficializzati dalla FIDAL anche i premi di categoria della We Run Rome, dello scorso 31 dicembre.

Tra gli uomini arrivano primi nelle loro categorie **Anastasio Piazzola** (Master 65) e **Roi Piermarini** (Master 80).

Tra le donne c'è il secondo posto di **Paola Patta**, nella categoria Master 35.

I prodotti griffati Podistica Solidarietà

di Maurizio Zacchi, 17/02/2014



A fronte delle numerose richieste proseguono le iniziative "griffate" Podistica Solidarietà.

Grande successo hanno riscosso gli occhiali Bertoni, con la lente colore orange e soprattutto con la personalizzazione Podistica Solidarietà ben impressa sulle "stecche". Il primo ordine di 80 occhiali ha registrato un rapido "tutto esaurito" e sono già arrivate nuove richieste.

Per cui è stata aperta una nuova gara fittizia in data 30 marzo 2014 dove sarà possibile registrarsi e **prenotare l'occhiale orange** al prezzo speciale di 20 €, che vi permetterà di vedere tutto il mondo colorato di arancione.

Vi ricordo che si tratta di un prodotto Bertoni iWear, un brand di alto livello riconosciuto come leader nella produzione di occhiali per lo sport e anche per la guida delle moto.

L'occhiale proposto ai podisti solidali, che potrete vedere nelle immagini è quindi adatto sia alla pratica sportiva sia alle attività del tempo libero. Anche il sacchetto custodia in panno morbido è personalizzato con il logo di Podistica Solidarietà.

Per prenotare l'occhiale orange [CLICCATE QUI](#)

Ma i prodotti griffati non finiscono qui.

Da oggi, a grande richiesta, è possibile prenotare lo **zaino Podistica Solidarietà**, un prodotto molto bello firmato dalla Joma. Il campione visionabile in sede ha già riscosso grande apprezzamento e quindi ora ci aspettiamo tanti click sulla gara fittizia, anch'essa rilasciata in data 30 marzo. Anche in questo caso il prezzo di lancio è fissato in 20 €.

Per prenotare lo zaino [CLICCATE QUI](#)

SOLIDARIETA'

Casa famiglia Casa Betania e la marmellata solidale

di Alessandra Vulterini, 04/02/2014



Cosa c'entrano i quasi 200 barattoli di marmellata di susine solidali che tantissimi di voi hanno assaggiato, svuotando in poco tempo gli scaffali della nostra sede, con la Casa famiglia Casa Betania?

C'entrano eccome!

Con la vendita della marmellata abbiamo realizzato ben 400 euro che sono stati devoluti alla Casa famiglia Casa Betania, che li utilizzerà per l'**accoglienza di mamme gestanti o con bambino in situazione di particolare necessità e di cinque piccoli soli**, per le case dove sono ospitati bambini portatori di handicap, per l'asilo nido, per l'accoglienza nei riguardi di ogni persona che, per carenze familiari e sociali abbia bisogno di soccorso e sostegno e per le altre numerose iniziative che portano avanti.

L'albero di susine ora è a riposo, l'estate scorsa era andato in iperproduzione: solo per la marmellata ha dato 81 chili di susine snocciolate e pulite!

Vediamo cosa farà quest'anno, intanto ... buon pane e marmellata solidale!

Aiutaci ad Aiutarli!

di Alessandra Vulterini, 05/02/2014



L'atletica San Costantino Calabro (un piccolo paese della provincia di Vibo Valentia) ci ha chiesto aiuto per una bellissima iniziativa di raccolta indumenti usati, da destinare ai Fratelli Africani della tendopoli di Rosarno (RC).

In particolare servono indumenti da uomo, maglioni, giacconi, pantaloni, calze e scarpe considerando un'altezza da 1.70 in su.

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

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

(La nuova emergenza di rosarno (fonte La Repubblica))

Gli indumenti si raccolgono in sede o presso il gazebo la mattina delle gare.

Forza oranges facciamo sentire il nostro calore!!!

Servizio Mensa Caritas 2014

di Salvatore Piccirillo, 05/02/2014



"Si è fatto povero per arricchirci con la sua povertà" (cfr 2 Cor 8,9)

Salve a tutti amici miei, volontari della Mensa Caritas di Colle Oppio.

Vi scrivo prima di tutto per ringraziarvi per il bel gruppone di sabato scorso, sabato 25 gennaio 2014.

È sempre piacevole sentirsi dire dai responsabili della Mensa che di noi della Podistica si può fidare. Sappiamo come muoverci prima che lui lo dica.

Siamo di casa.

Grazie anche alle facce nuove. Grazie anche a chi non ha potuto partecipare per impegni dell'ultimo momento...

Colgo l'occasione per segnalare a tutto che la prossima data è stata spostata a sabato 1 marzo 2014, alla vigilia della Roma-Ostia. Cosa c'è di meglio di fare del bene prima di fare un tempo favoloso... Ho inserito poi le date di aprile e maggio.

Ad aprile ci aspetta una sfida: siamo di servizio sabato Santo 19 aprile...

Per la prossima volta comunque ho una sorpresa per chi ci sarà. E so che ci sarete!

Iscrivetevi cliccando qui:

Voglio dare una mano il prossimo 1 marzo 2014

Voglio dare una mano il prossimo 29 marzo 2014

Ciao, Salvatore

Il dolce coraggio di Monica

di Silvia Saitta, 10/02/2014



Monica Bazzano

Monica Bazzano, palermitana, proveniente da una famiglia di grandi sportivi, vince la riservatezza e parla del male che la sta affliggendo. È da poco partita per **Houston** dove si sottoporrà a una serie di cure.

Riportiamo la sua intervista recentemente pubblicata da una testata siciliana, mostrando che anche il mondo dello sport e del triathlon (che la figlia pratica ad alti livelli) è con loro, invitando gli amici Orange sensibili a questo tema a dare un contributo alla causa, tramite l'associazione Maria Sanfilippo, contattabile tramite il [Sito www.associazionemariasanfilippo.org/](http://www.associazionemariasanfilippo.org/)

Ciò che si vede dipende dagli occhi.

Gli occhi di Monica sono due fiamme azzurre screziate di smeraldo che sviluppano un loro discorso autonomo, a prescindere dalle parole. Si accendono, si placano, cambiano forma. Hanno già visto. Si sono spinti fino al limite di tutte le vite, per non arrendersi, per lottare ancora.

Quando mi hanno parlato per la prima volta di Monica Bazzano e del suo cancro, mi sono munito di un lacrimatoio, di un taccuino dolente, di una fisionomia opportuna. Sono i trucchi del mestiere del cronista che va a rubare le storie degli altri, perfino oltre la voglia che gli altri hanno di raccontarle. Serve una faccia plausibile. Ma non è la doppiezza della maschera. È che la faccia, prima o poi, invade il cuore sotto il peso delle circostanze.

Monica ha aperto la porta. Mi ha investito con i suoi occhi di fiamma celeste (sulla carta d'identità c'è scritto che sono verdi). Ha narrato una vicenda che è luminosa e difficile: l'esperienza della malattia declinata con l'animo di ricavarne frutti buoni e duraturi. Perché questa donna bellissima ha lasciato che un giornalista invadesse il suo recinto privato? Perché ha voluto svelarsi? Per un motivo al tempo stesso nobile e pratico. Per fornire a tutti un'umile lezione di forza. "Nel 2005, mentre ero al telefono con una delle mie migliori amiche, ho scoperto con la palpazione un nodulo al seno. Ha avuto inizio così. Da lì ho capito che la mia vita stava per entrare in una nuova dimensione e che dovevo essere pronta". La battaglia è andata avanti per varie fasi. Ora il punto è raccogliere fondi per costruire la prospettiva di una terapia in America a Houston. Il valore dei soldi è il fondamento e il contorno. Conta tanto per le necessità della cura, conta tantissimo per le testimonianze che arricchiscono il cammino a margine delle donazioni.

"Abbiamo promosso l'iniziativa attraverso un'associazione. Mi ha meravigliato la qualità delle risposte che ho ricevuto. Qualcuno più facoltoso ha contribuito con cifre importanti. Ma tutti hanno dato qualcosa: anche quindici euro. Un mio amico che guadagna settecento euro di stipendio, ne ha donati trecento. Non so se arriverò mai alle cifre che mi potrebbero permettere una stagione di cure per credere nella mia guarigione. Vorrei andare, tornare e organizzare una festa per coloro che mi sono accanto adesso. È già importante quello che è accaduto. È un segno. I miei amici - sorride Monica - dicono che vogliono tenermi qui a ogni costo, perché anche io, secondo loro, sono importante".

Che storia è quella di Monica Bazzano? C'è il cancro e ci sono i sorrisi. Le lacrime non vengono nascoste. Semplicemente evaporano sotto le carezze di un calore più grande della paura. C'è il dolore e c'è il lavoro di mani e pensieri che non intendono sentire sussurrare di rassegnazione. C'è la solitudine e c'è la compagnia sincera. C'è una filigrana che non ti aspetteresti di trovare, messa lì, dentro un tessuto di colori vividi, alternati. Monica si racconta: "Con mio marito Rocco condividiamo il privilegio di un amore assoluto, rafforzato giorno dopo giorno. Mia figlia, Sofia, è perfettamente a conoscenza delle mie condizioni, dell'evolversi del male. Ha undici anni. È una ragazza fantastica - riecco il sorriso - del cancro sa ogni cosa, ha studiato. Pone domande precise ed è impossibile ingannarla. Io non ho paura di morire. Temo la devastazione delle persone che amo. Temo la sofferenza di Sofia e di Rocco. Non ho paura di soffrire, temo di più per loro".

La voce narrante appartiene dunque a una donna bellissima che il percorso del travaglio fisico ha solo parzialmente modificato, rispetto alla foto che Monica ci ha regalato per rappresentarsi. Il cambiamento percettibile è un colpo di vento che ha spalancato una finestra. È mutata la prospettiva di una stanza, la casa è rimasta uguale a se stessa. "Parlo di me, vincendo la mia riservatezza, perché voglio che le persone abbiano il coraggio. Il coraggio di fare gli screening. Il coraggio di lottare contro il cancro. Il coraggio di non rassegnarsi e di non vergognarsi. Spesso la chemioterapia conduce a un inspiegabile pudore. La gente si vergogna di mostrarsi sofferente". È lo schema della progressiva indisponibilità del corpo che modifica i rapporti tra dentro e fuori. La psicoterapeutica Monica Bazzano è riuscita nel piccolo miracolo dell'equilibrio, circondata dalla sua tribù.

"Il cancro mi ha reso migliore. Più attenta al gusto intenso degli attimi. Non posso essere infelice se la mia vita ha un significato. Così ho imparato a convivere con il mio parassita. Vado in America per guarire, non per sopravvivere. Martedì parto per un primo ciclo. Ho rifiutato i protocolli europei. Non mi serve un accompagnamento verso l'esito finale. Intendo aggredire la mia malattia, giocarmi il tutto per tutto, con la disposizione di sopportare un rinnovato dolore, se servirà a qualcosa".

Nella memoria del cellulare sono conservati gli sms della spontanea solidarietà. C'è una ragazza che scrive di notte, per manifestare affetto e vicinanza nello spazio temporale dei bisbigli più intimi. Ci sono gli amici che sanno trovare le frasi giuste, per nulla rituali, pur di esserci nel terribile frangente. C'è una leggerezza che non è tecnica dello straniamento. Nasce dalla pesantezza, dal bisogno di indossare un paio d'ali.

La donna che ha aperto la porta conosce l'opportunità del volo dal basso e la pienezza dei momenti. Ogni anno, conserva le fotografie scattate a suo marito e a sua figlia in un album. Nelle pagine del 2013, ecco Rocco e Sofia insieme, impegnati nelle gare di discipline impossibili suggerite dall'indole familiare agonistico-sportiva. Eccoli, di corsa, a piedi nudi, sul bagnasciuga di Mondello, nell'istante che precede il tuffo. Monica sfoglia. Apre il

suo sorriso. Guarda. E mentre guarda diventa liquida. Le sue mani diventano la sabbia che accarezza. I suoi occhi diventano il mare.

I sorrisi di Lea e Rachel

di Claudio Ubaldini, 17/02/2014



Vi giro i ringraziamenti di Laura

Ciao a tutti,

Sono **Laura Burgaretta, moglie di Mancinelli.**

Sono la mamma di **Lea e Rachel**, le meravigliose bambine che mio marito e io abbiamo dovuto lasciare in Congo dopo oltre 70 giorni vissuti insieme in cui ci siamo conosciuti, annusati, sfidati e amati.

Sapete perfettamente la nostra storia, tanto da averci dimostrato solidarietà e concreto sostegno. Per questo vi scrivo, per ringraziarvi con tutto il cuore.

Spesso mi domando come è possibile resistere a quanto di folle ci sta accadendo e sono sincera nel dirvi che la risposta è che, più che l'aiuto pratico, è l'umanità che stiamo ricevendo che ci sostiene.

Chi mi conosce sa che sono un'inguaribile **ottimista**... Infatti sono convinta che questa brutta storia finirà, che comincerà la bellissima storia della mia famiglia e che allora io sarò più forte grazie a tutto l'affetto ricevuto in questi mesi.

Grazie ancora,

Laura

Un gesto che vive per sempre...

di Giuseppe Coccia, 23/02/2014



"Non poter vedere, sentire, parlare. Sono le premesse per uno stato di isolamento assoluto. Eppure, anche per chi è in questa condizione, esiste lo spazio per entrare in rapporto con gli altri e superare la barriera d'incomunicabilità che lo circonda."

La Lega del Filo d'Oro è un Ente Morale, riconosciuto come Onlus che da oltre 40 anni si pone come obiettivi l'assistenza, l'educazione, la riabilitazione e il reinserimento nella famiglia e nella società di persone, pensate, sordocieche e pluriminorate psicosensoriali.

Tanti sono i progetti in corso di realizzazione e tanti quelli ultimati, tra questi è stato realizzato recentemente il **Centro Diagnostico** dove viene effettuata la diagnosi e studiata la terapia per ogni ospite del centro.

Venerdì 25 maggio si è notato un piccolo smottamento di terreno proprio a fianco del Centro Diagnostico, in poche ore il fenomeno ha assunto proporzioni drammatiche tanto da costringere i responsabili a chiudere il Centro per chiari motivi di sicurezza.

La sospensione di questo servizio ha determinato il prolungarsi dell'attesa di chi era in lista, attesa che è ancor più grave se si considera che l'urgenza di una diagnosi in molti casi è fondamentale.

La **Podistica Solidarietà** ha così deciso di contribuire, con una **donazione di 200 euro**, al consolidamento del terreno circostante il Centro Diagnostico in modo che possa tornare al più presto operativo.

Di fronte al buio, al silenzio, alla solitudine in cui vivono tutte le persone sordocieche è difficile trovare le parole, è difficile trovare consolazione.

E dire che noi spesso ci lamentiamo e ci disperiamo per molto, molto meno.

RIPORTIAMO I RINGRAZIAMENTI DELL'ASSOCIAZIONE

a conclusione della campagna SMS che ci ha visto coinvolti nel periodo dal 26 gennaio al 16 febbraio, volevamo ringraziarvi per aver contribuito al successo dell'iniziativa diffondendo la nostra DEM tra gli iscritti.

La riuscita di iniziative come questa si basa sul passa-parola e sulla circolazione del messaggio quanto più capillarmente possibile.

L'aiuto e l'appoggio di persone sensibili come voi ci ha aiutato a raggiungere questo importante obiettivo.

Grazie ancora per la vostra disponibilità e cordiali saluti.

Donatella Ribechi
Lega del Filo d'Oro Onlus
Comunicazione e Raccolta Fondi
Tel. 071/7231763

8 - 9 Marzo: DON(n)A

di Maria Teresa Laurenti, 23/02/2014



PER LA FESTA DELLA DONNA TORNA LA GARDENIA di AISM Sabato 8 e Domenica 9 Marzo 2014 in 100 piazze a Roma e Provincia

L' 8 e 9 Marzo, in 3000 piazze italiane, migliaia di volontari AISM distribuiranno , in cambio di una donazione di 15 euro, le piante di gardenia : simbolo delle donne unite per sconfiggere la sclerosi multipla.

L'elenco delle piazze de "La Gardenia di AISM" disponibile sul sito [www.aism.it /roma](http://www.aism.it/roma)

La manifestazione sostiene la ricerca scientifica sulla sclerosi multipla. Sono proprio le donne ad essere più colpite dalla malattia con un rapporto di 2 a 1 rispetto agli uomini. In Italia sono 68 mila le persone con sclerosi multipla (circa 5000 nel Lazio) , di cui circa 43 mila sono donne. La malattia viene loro diagnosticata tra i 20 e i 30 anni, proprio nell'età più ricca di progetti, quando si investe nella vita familiare e lavorativa, nei sogni, nei progetti, negli affetti. Cronica, imprevedibile ed invalidante, la sclerosi multipla è una delle più gravi malattie del sistema nervoso centrale. Ogni anno vengono diagnosticati 2000 nuovi casi: uno ogni 4 ore. Di questi nuovi casi, ogni anno, 1.200 persone sono donne.

I fondi raccolti con la Gardenia dell'AISM contribuiranno a potenziare l'impegno dell'Associazione nello studio della causa della malattia, finalizzata alla ricerca di una cura risolutiva. La ricerca di AISM è una ricerca al servizio della persona con SM, tesa anche a migliorare, oggi, sia la qualità della vita delle oltre 68.000 persone con sclerosi multipla sia a trovare una cura per le forme progressive della SM, che in Italia colpiscono 25 mila persone e sono ritenute le forme più gravi, ancora oggi orfane di terapie (www.aism.it) ..

Oltre alla ricerca scientifica, l'associazione investe nei servizi sanitari e sociali erogati dalle Sezioni territoriali a supporto dell' autonomia delle persone colpite dalla malattia, in particolare i fondi raccolti con la "Gardenia di AISM" andranno a sostenere il Programma "Donne oltre la SM" che prevede eventi e incontri di informazione a carattere nazionale e sul territorio, in grado di informare e coinvolgere le donne colpite dalla malattia nei diversi ambiti della vita lavorativa, sociale e familiare.

L'Associazione Italiana Sclerosi Multipla, insieme con la sua Fondazione (FISM), è l'unica organizzazione che in Italia interviene a 360° sulla sclerosi multipla per indirizzare, promuovere, finanziare la ricerca scientifica, promuovere ed erogare servizi sanitari e sociali nazionali e locali, rappresentare e affermare i diritti dei 68 mila italiani colpiti dalla malattia affinché siano pienamente partecipi e autonomi.

Promuovi la manifestazione con i banner della gardenia scaricabili al link http://www.aism.it/index.aspx?codpage=banner_gardenia

CON LA GARDENIA dell'AISM il tuo dono diventa un valore, SOSTIENI LA RICERCA SULLA SCLEROSI MULTIPLA e contribuisce a costruire il futuro di tante donne!

Dal 24 febbraio al 16 marzo invia un sms al 45509

Per info e adesioni : Tel 06/4743355 promoroma@aism.it

AISM - Sez. di Roma

Promozione e Raccolta Fondi

Via Cavour 179/a; 00184 Roma

Tel 06-4743355

Fax 06-47881958

Fb: Aism Roma Web Team

email: promoroma@aism.it

web: www.aism.it/roma

Mais Onlus - Insieme per i nostri bambini in Madagascar

di Marco Perrone Capano, 26/02/2014



Orange,

ecco un'altra iniziativa dei nostri amici del **Mais**, in merito alla **grande famiglia della Casa di accoglienza in Madagascar** alla quale il MAIS fornisce da anni sostegno economico, sociale e sanitario.

Loredana Rabellino, animatrice, sostenitrice e instancabile motore della solidarietà del MAIS ci segnala, ancora una volta, la necessità di dare una mano.

Come fare? E' semplice come sempre. Chi vuole può contribuire con 10€ da dare alla Podistica che provvederà a girarli al Mais, oppure utilizzare il link del Mais specificando la destinazione del vostro contributo.

Inoltre, vorremmo colorare di Orange quei bambini e quel villaggio.

Faremo in modo di mettere insieme un "KIT" di vestiario sportivo Orange composto da (scarpe/canotta/maglietta/pantaloncino), per permettere a tutti di fare sport con maggior agio e soprattutto in Orange!!!

A breve riceveremo le taglie e potremo iniziare a confezionare i KIT.

Forza Orange ancora una volta... DIAMO UNA MANO

Carissimi amici e amiche

La casa di accoglienza in Madagascar.

Sono stata ospite della casa, ho condiviso con loro, anche se solo per qualche giorno, le difficoltà ma anche i momenti di gioia e di piacere per essere lì tutti insieme. Una casa serena, un luogo sicuro per i nostri ragazzi che arrivano dalle campagne con il sogno di studiare e sperare in un futuro diverso.

Ora gli amici della casa ci chiedono di dare loro una mano per migliorarne le condizioni di vita. Come restare sordi di fronte a questo invito?

Per maggior informazioni clicca su questo link:

www.retedeldono.it/iniziative/mais-onlus/loredana.rabellino/insieme-per-i-miei-bimbi-in-madagascar

Donare è facile, basta un click, puoi utilizzare paypal, carta di credito o se diffidi dei pagamenti online puoi effettuare un bonifico direttamente a Mais onlus.

Non servono grandi cifre, anche con soli 10€ puoi dare una mano ai miei bimbi. Quello che conta è il numero di amici che mi aiuteranno.

Diffondi questo messaggio a tutti i tuoi contatti UNITI CE LA FAREMO!!!!

Grazie a tutti

Loredana

Avvisi

Spiragli di Luce e la Stracittadina della Maratona di Roma.

di Elisa Tempestini, 18/02/2014



Anche quest'anno l'**Associazione Spiragli di Luce** parteciperà alla Charity della **Stracittadina della Maratona di Roma**, e grazie a questa opportunità possiamo finanziare i progetti dell'associazione sportiva per diversamente abili, Spiragli di Luce dal nome **"INSIEME SI PUO"**.

L'attività fisica diventerà così lo strumento attraverso il quale educare all'autonomia e accrescere la propria autostima. Lo sport è un'attività umana che si fonda su valori sociali, educativi e culturali ed è di questi valori che l'associazione Spiragli di Luce si fa da tempo promotrice per dare accesso a tutti nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità, essendo convinta che le attività fisiche rappresentino per il mondo dei diversamente abili, un mezzo privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale.

La pallavolo si pone così al centro del progetto, portando con lo svolgimento dei suoi esercizi ripetitivi, molto giovamento alle potenzialità fisiche e motorie di queste persone. Ottimi risultati sono stati già raggiunti in passato, ma l'obiettivo è di ottenere ogni anno sempre qualcosa di più.

Il Nuoto presso la piscina Comunale Asd Anzio Nuoto e Pallanuoto, e da quest'anno abbiamo attivato un'altra attività sportiva, il Karatè, presso la palestra ASD Poseidon Karatè.

Tutto questo solo ed esclusivamente nel nome del rispetto e solidarietà verso chi merita a 360 gradi la nostra attenzione e di cui, se non coinvolti personalmente, troppo facilmente e colpevolmente ci si dimentica.

A proposito di solidarietà e rispetto, **un esempio vero tangibile nei fatti e non soltanto nelle parole, è quello che ci viene della Fondazione Umberto ed Elisabetta Porfiri di Nettuno** alla quale va un ringraziamento particolarmente sentito da parte di Spiragli di Luce e personalmente dalla sua responsabile Elisa Tempestini, per aver dimostrato, facendo dono di un pulmino attrezzato e adibito al trasporto di persone diversamente abili, grande generosità e attenzione per queste tematiche, gesto che renderà meno difficile e serena la vita di molte persone, e questo solo per donare un sorriso in più, anche l'assicurazione Unipol ha dato il suo contributo.

L'associazione è attiva sul territorio dal 2006 e riesce a mantenere le sue attività grazie ai suoi sponsor, e al ricavato della Corsa Podistica di Solidarietà "Trofeo città di Nettuno", già in fase di organizzazione per il prossimo 1° Giugno 2014.

Pertanto per ogni Coupon acquistato farai felice un ragazzo.

Per acquistare i Coupons puoi rivolgerti alla nostra società o passare in sede in via dello scalo di San Lorenzo n. 16 e versare l'importo di 10 euro riceverai un bellissimo pacco gara che si potrà ritirare presso il villaggio Maratona, 5 euro andranno all'organizzazione della gara e altri 5 serviranno per sostenere i progetti di Spiragli di Luce.

L'associazione ringrazia tutte le persone che si sono avvicinati a questo mondo speciale.

GRAZIE DI CUORE

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/3	10.30	Oranges per Caritas!! 10ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	20
1/3	15.00	10 km di Gross-Gerau	Gross-Gerau (EE) Germania	10.000	0
2/3	0.00	BUS Roma Ostia Sezione Roma A	Roma (RM) Italia	0	49
2/3	0.00	BUS Roma Ostia Sezione Roma B	Roma (RM) Italia	0	50
2/3	0.00	BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C	Tivoli (RM) Italia	0	46
2/3	8.00	BUS Roma Ostia Sezione Roma D	Roma (RM) Italia	0	49
2/3	9.15	Trofeo Fiamme Argento 3ª edizione	S.Angelo in Formis (Ce) Italia	10.000	0
2/3	9.30	Mezza Maratona Città di Fucecchio 9ª edizione	Fucecchio - Firenze (FI) Italia	21.097	0
2/3	9.30	Roma-Ostia 40ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	21.097	597
2/3	9.30	Terre di Siena UltraMarathon 1ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000	2
2/3	9.30	Terre di Siena UltraMarathon 1ª edizione	San Gimignano - San Gimignano (Si) Italia	32.000	0
2/3	9.45	Maratona di Treviso 11ª edizione	Treviso (TV) Italia	42.195	0
2/3	10.00	Mezza Maratona di Parigi 22ª edizione	Parigi (EE) Francia	21.097	1
7/3	21.15	Visita all'Osservatorio 1ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	0	20
9/3	8.00	Corriamo ricordando l'Unità d'Italia 4ª edizione	Viale XVII Olimpiade - Roma (RM) Italia	10.000	10
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	58.050	4
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	42.195	2
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	30.200	0
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	21.097	1
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	10.000	0
9/3	9.30	Cross Valle del Tevere 3ª edizione	Monterotondo Scalo (RM) Italia	5.000	1
9/3	9.30	Mezza Maratona Corri a Lecce 4ª edizione	P.za S.Oronzo - Lecce (LE) Italia	21.097	1
9/3	9.30	Mezza Maratona del Giudicato di Oristano	Oristano (Or) Italia	21.097	2
9/3	9.30	S.Patrick's Run 4ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	5
9/3	9.30	Trail per le colline di Verdicchio 1ª edizione	Serra de' Conti - Ancona (An) Italia	30.000	0
9/3	10.00	30 KM Citta' di Fara Sabina 1ª edizione	Passo Corese - Fara in Sabina (RI) Italia	30.000	16
9/3	10.00	Giano Trail (Crit. Trail) 3ª edizione	Scauri (LT) Italia	11.000	17
9/3	10.00	Maratona di Colico 3ª edizione	Colico (LC) Italia	42.197	0
9/3	10.00	Mezza Maratona di Francoforte 12ª edizione	Francoforte (EE) Germania	21.097	0
9/3	14.30	City Pier City Loop 40ª edizione	Den Haag (EE) Olanda	21.097	0
9/3		Brescia Art Marathon 12ª edizione	Piazza della Loggia - Brescia (Bs) Italia	42.195	0
9/3		Campionato Nazionale AICS Corsa Campestre	Hotel Cristallo, Via P. Madonna, 39 Paestum	4.000	0
9/3		Maratonina Città di Montalto 20ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	21.097	0
15/3	10.00	Ultraberibus Trail 4ª edizione	Vicenza - Vicenza (Vicenza) Italia	65.000	1
16/3	8.30	Maratona di Barcellona 35ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195	0
16/3	9.30	Camp. Italiani Ind. e di Società di Cross Master	Frazione Ospizio - Mercato San Severino(SA)	6.000	0
16/3	9.30	Maratona di Ferrara 41ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	42.195	0
16/3	9.30	Mezza Maratona di Ferrara 41ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	21.097	0
16/3	9.30	Scarpa D'Oro Half Marathon 8ª edizione	Stadio Dante Merlo - Vigevano (PV) Italia	21.097	0
16/3	9.45	Riviera Classic (Ventimiglia - Monaco)	Ventimiglia (Im) Italia	23.800	0
16/3	10.00	Correndo nei Giardini 33ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	47
16/3	10.00	Corritalia 23ª edizione	Frosinone (FR) Italia	11.150	0
16/3	10.00	Pavona Run 7ª edizione	Pavona (RM) Italia	10.000	10
16/3	10.30	Eco Corsa del Lago di Montedoglio	Gragnano - Sansepolcro (Ar) Italia	11.500	0

21/3		Jerusalem Marathon 4ª edizione	Gerusalemme (EE) Israele	42.195	0
23/3	7.00	The Electric Trail 2014ª edizione	Pont Saint Martin - Aosta (AO) Italia	40.000	0
23/3	8.50	Maratona di Roma 20ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195	252
23/3	9.00	Mercatino della Solidarietà 10ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
23/3	10.30	Mezza Maratona di Lisbona 24ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	21.097	0
23/3		Mezza Maratona di Marsiglia 4ª edizione	Marsiglia (EE) Francia	21.097	0
29/3	7.30	Donazione Sangue 10ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 Roma	0	4
29/3	10.30	Oranges per Caritas!! 11ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	13
30/3	8.00	La 100 chilometri di Seregno - Trofeo Italsilva	Seregno (MB) Italia	100.000	0
30/3	9.00	Maratona dell'Adriatico 14ª edizione	Martinsicuro (Te) Italia	42.195	0
30/3	9.00	Unesco Cities Marathon	Cividale-Palmanova-Aquileia (UD) Italia	42.195	0
30/3	10.00	Belluno Feltre 7ª edizione	Belluno (Belluno) Italia	30.000	0
30/3	10.00	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT) Italia	10.000	0
30/3	10.00	Trail della Capitale (Crit. Trail) 15ª edizione	Pantano - Frascati (RM) Italia	15.000	12
30/3	10.15	Vola Ciampino 16ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000	29
30/3	10.45	Mezza Maratona di Berlino 34ª edizione	Karl-Marx-Allee - Berlino (EE) Germania	21.097	0
30/3	12.00	Hervis Prague Half Marathon	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097	0
30/3		Pólmaraton Warszawski 9ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	21.097	0
31/3	0.00	Prenota lo Zaino Podistica Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	18
31/3		Prenota l'Occhiale Orange 2 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	34
4/4	10.00	UVU North Pole Marathon	Spitsbergen (EE) Norvegia	42.195	0
4/4		North Pole Marathon 9ª edizione	Polo Nord Camp 90N (EE) Norvegia	42.195	0
5/4	9.30	Mezza Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097	0
6/4	9.00	Capraia Wild Trail 2ª edizione	Isola di Capraia - Capraia (Livorno) Italia	20.000	2
6/4	9.00	Maratona del Lamone 38ª edizione	Russi (Ra) Italia	42.195	0
6/4	9.00	Maratona di Milano 14ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	0
6/4	9.00	Maratona di Parigi 38ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	0
6/4	9.30	Corri...amo a Patrica 9ª edizione	Patrica (FR) Italia	10.000	1
6/4	9.30	Mezza Maratona Corcianese 3ª edizione	Corciano (PG) Italia	21.097	0
6/4	10.00	Granai Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	21
6/4	10.00	Maratona di Zurigo 12ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
6/4	10.00	Poznan Half Marathon 7ª edizione	Poznan (EE) Polonia	21.097	0
6/4	10.10	Vattenfall Berlin Half Marathon 34ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097	0
6/4	10.30	Corri e Cammina a S. Barbara	Viterbo (VT) Italia	10.000	0
6/4	10.30	Vivicià Civitavecchia 31ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000	0
6/4	10.30	Vivicià Latina 31ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	1
6/4	12.45	Frauenfeld 11ª edizione	Frauenfeld (EE) Germania	21.097	0
6/4	16.00	Vivicià nel Carcere di Rebibbia 6ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000	2
6/4		Half Marathon Firenze 31ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	2
6/4		La Maratona dei Nove Castelli 2ª edizione	Arcevia (An) Italia	42.195	0
6/4		Suissegas Milano Marathon 14ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	1
10/4	17.30	Giro podistico dell'Umbria a Tappe 12ª edizione	Foligno (Pg) Italia	42.195	0
12/4	8.00	Ultra Trail dei Monti Cimini (Crit. Trail)	Viterbo (VT) Italia	80.000	3
12/4	8.30	Monti Cimini Marathon (Crit. Trail) 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	43.000	9
13/4	9.00	Maratona di Londra 34ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	0
13/4	9.00	Maratona di Vienna 31ª edizione	Wagramer / Uno-Building / Reichsbrücke	42.197	0
13/4	9.00	Monti Cimini Run (Crit. Trail) 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	21.000	3
13/4	9.15	Maratonina dei Fiori 16ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	0
13/4	9.30	Appia Run 16ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM)	12.600	28
13/4	9.30	Mezza Maratona di Genova 10ª edizione	Genova - Genova (GE) Italia	21.097	2
13/4	10.00	Maratona di Rotterdam 34ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	0
13/4	10.00	Wien Energie halfmarathon 15ª edizione	Vienna (EE) Austria	21.097	0
19/4	10.30	Oranges per Caritas!! 12ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	3
19/4	15.30	Cross della Caffarella 23ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia	7.000	8
20/4	9.00	Maratona di Cagliari 5ª edizione	Cagliari (CA) Italia	42.195	0
21/4	9.00	Maratona di Boston 118ª edizione	Boston (EE) Stati Uniti d'America	42.195	0
21/4	9.30	Maratonina del Partigiano 10ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	14.000	0
25/4	9.30	Mezza Maratona di Rieti 19ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	4
25/4	10.00	Corrialvito 2ª edizione	Alvito (FR) Italia	9.600	0
25/4	10.00	Giro delle Ville Tuscolane 14ª edizione	Frascati (RM) Italia	10.000	0
25/4	10.00	Trail in Miniera [Crit. Trail] 3ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000	3
26/4	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	100.000	3
26/4	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	50.000	1
26/4	9.30	Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	25.000	5

26/4		Spartan Race - Roma 1ª edizione 1ª prova	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	5.000	0
26/4		Spartan Race - Roma 1ª edizione 2ª prova	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	13.000	1
27/4	8.30	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	42.195	3
27/4	8.30	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	24.000	0
27/4	8.45	Maratona S.Antonio 15ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195	0
27/4	8.45	Mezza Maratona S.Antonio 15ª edizione	Padova (Pd) Italia	21.097	2
27/4	9.00	Marathon de Nantes	Nantes (EE) Francia	42.195	0
27/4	9.00	Maratona di Madrid 37ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	0
27/4	9.00	Maratona di Messina 7ª edizione	Messina (Me) Italia	42.195	0
27/4	9.00	Mercatino della Solidarietà 11ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
27/4	9.00	Trail Aschero 10ª edizione	Sant'Ermite di Vado Ligure - Savona (Sv)	33.000	0
27/4	9.00	Trail Aschero 10ª edizione	Sant'Ermite di Vado Ligure - Savona (Sv)	20.000	0
27/4	9.00	Trail Aschero 10ª edizione	Sant'Ermite di Vado Ligure - Savona (Sv)	7.200	0
27/4	9.30	Maratonina delle palme	Roma (RM) Italia	8.000	0
27/4	9.30	Metro Group Marathon Dusseldorf 12ª edizione	Dusseldorf (EE) Germania	42.195	0
27/4	9.45	Pedagnalonga 41ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097	2
27/4	10.00	Corrida di Pontecorvo 4ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	12.600	0
27/4	10.00	Maratonina della Cooperazione 37ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	1
27/4	10.00	Montera...nning 4ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500	0
27/4		100 km. del Sahara 16ª edizione	Tunisi (EE) Tunisia	100.000	0
27/4		Hannover Halbmarathon	Hannover (EE) Germania	21.097	0
27/4		Maratona di Rimini 1ª edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	0
27/4		Shakespeare Half Marathon	Stratford upon Avon (EE) Inghilterra	21.097	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Marzo				
	1	Gabriele	Gigli	1980
	1	Giovanni	Bretti	1959
	1	Maurizio	Brescia	1972
	3	Alessandro	Maddalon	1969
	3	Giulio	Torbidoni	1971
	4	Angelo	Moltoni	1953
	4	Carlo	Bernabei	1965
	4	Marco	Buccoleri	1971
	4	Massimiliano	Di Nicola	1976
	4	Umberto	Colitti	1960
	5	Andrea	Carboni	1973
	5	Claudio	Ventre	1975
	5	Stefania	Caputo	1955
	6	Alessandro	Volponi	1973
	6	Andrea	Polegri	1969
	6	Tatiana	Ciani	1995
	8	Antonio	Cirulli	1963
	8	Gabriele	Folchi	1968
	9	Andrea	Stern	1966
	9	Andrea	Zagra	1973
	9	Iolanda	Maggio	1974
	9	Silvia	Pau	1964
	10	Emiliano	Cicerchia	1981
	10	Giorgio	Danna	1965
	10	Massimo	De Santis	1971
	10	Stefania	Cerino	1952
	11	Alessia	Carleschi	1975
	12	Andrea	Zaghini	1969
	12	Marco	Cardone	1974
	13	Antonio	Fiocchi	1967
	13	Armando	Mormile	1962
	13	Augusto	Iadeluca	1966

13	Francesco	Cocciante	1969
13	Simona	Petrucci	1962
14	Andrea	Faiola	1970
14	Daniele	Liberatore	1952
14	Fabio	Cacciatori	1975
14	Marco	Castellano	1963
15	Giovanni	Coletta	1972
15	Maurizio	Gerardi	1957
15	Maurizio	Romeo	1963
15	Sergio	Vazzana	1962
15	Vincenzo	Torchia	1959
16	Alessandro	Pettinato	1964
16	Anna Marina	Cutelle'	1961
16	Massimo	Scialla	1963
17	Cecilia	Stajano	1969
17	Claudia	Bernardini	1973
17	Francesco	Castelletti	1958
17	Gianluca	Dell'aguzzo	1980
17	Giuseppe	Di Gregorio	1971
18	Giovanni	Golvelli	1950
19	Fabrizio	Angelucci	1982
19	Maurizio	Celozzi	1973
19	Rosario	Peccerillo	1977
20	Fabio	Coluzzi	1966
20	Maria Enrica	Zocchi	1978
20	Mario	Bernasconi	1978
20	Mauro	Ugolini	1974
20	Sandro	Pecatelli	1963
21	Alessandro	Argentieri	1984
22	Amedeo	Santicchia	1956
22	Angelo	Capobianchi	1958
22	Giampaolo	Urbini	1968
22	Giuseppe	Coccia	1951
23	Alessandro	Ricci	1970
23	Anton	Nini	2003
23	Luca	Manna	1976
23	Mario	Sassi	1966
23	Stefano	Trasatti	1975
24	Andrea	Fioravanti	2007
24	Silvestro	Costantini	1964
24	Umberto	Di Rienzo	1964
25	Andrea	Zuccaroli	1973
26	Armando	Di Cola	1960
26	Asha	Tomassini	1996
26	Marco	Proietti	1975
26	Massimo	Berdusco	1971
27	Carmelo	De Lorenzo	1967
27	Gian Paolo	Lentini	1980
27	Luigi	Castaldi	1954
28	Alessandro	Inzerilli	1972
28	Alessio	Mechelli	1976
28	Angelo	Cupellaro	1958
28	Anna	Cosmai	1956
28	Lucia	Perilli	1972
28	Marco	Pasculli	1961
28	Massimo	La Nave	1964
28	Michele	De Paola	1969

	29	Alberto	Manelli	1962
	29	Fabrizio	Lupi	1976
	29	Francesco	Colacresi	1975
	29	Roberto	Mengoni	1968
	29	Vincenzo	Marchionne	1964
	30	Alberto	Sburlino	1964
	30	Giorgio	Clerici	1969
	30	Pietro	Spaziani	1944
	30	Stefania	Scaramella	1955
	31	Daniele	Bianchi	1976
	31	Paolo	Mariano	1978
Aprile				
	1	Alessandro	Lorenti	2009
	1	Germana	Bartolucci	1972
	1	Luciano	Foglia Manzillo	1947
	1	Maria Elena	Lorenti	2009
	1	Neil Alan	Slettehaugh	1973
	2	Cosmo Francesco	Longo	1967
	2	Leonardo	Silvestrelli	1979
	3	Benedetto	Tirozzi	1944
	3	Debora	Penco	1973
	3	Giuseppe	Chialastri	1955
	4	Matteo	Saullo	1984
	5	Andrea	Mancini	1978
	5	Annalisa	Galoppo	1973
	5	Gianluca	Spinosa	1973
	5	Stefano	Ficorilli	1973
	6	Giacomo Flavio	Bochicchio	1972
	6	Laura	Parisella	1965
	7	Augusto	Pugliesi	1968
	7	Salvatore	Lampone	1960
	8	Alberto	Lauri	1965
	9	Alessandro	Venturi	1974
	10	Fabio	Bellacomo	1976
	10	Fabio	Micarelli	1971
	10	Giulia	Mocchegiani Carpano	1974
	10	Paola	Allegrini	1969
	11	Antonio	Galasso	1971
	11	Lorenzo Luca Piero	Blini	1961
	11	Mauro	D'errigo	1969
	12	Annalisa	Sorio	1967
	12	Francesca	Lippi	1972
	13	Alan Gilruth	Fyfe	1973
	13	Dario	Sulis	1975
	13	Emanuele	Caglioti	1961
	13	Fabio	Mostarda	1972
	13	Marco	Forcina	1975
	13	Roberto	David	1968
	13	Roberto	Incerti Libori	1968
	13	Stefania	Pomponi	1975
	14	Antonio	Rucco	1964
	14	Fabio	Foresi	1970
	14	Francesco	Trebbi	1962
	15	Filippo	Villani	1976
	15	Marcello	Riccobaldi	1978
	16	Aldo	Pallini	1953
	16	Alessia	Calcagnile	1974

16	Tonio	Di Domenico	1966
16	Valerio	Giuffrida	1970
16	Valter	Oliva	1965
16	Vincenzo	Giammattei	1968
17	Alfredo	Corda	1947
17	Gianluca	Cocciarelli	1971
18	Vittorio	Leone	1962
19	Giancarlo	Mastinu	1974
19	Michele	Manna	1966
20	Natalia	Lucangeli	1995
21	Alessandro	Perrone Capano	1993
21	Carla	Giammattei	1964
21	Fabrizio	Galimberti	1968
21	Roberto	Rocchi	1960
22	Alessandra	Vulterini	1961
22	Benedetta	Baini	1995
22	Camilla	Clementi	1992
22	Mario Rogerio	Dos Santos Galvao	1981
23	Alessandro	Riccardi	1961
23	Giorgio	Serafini	1961
24	Marco	Casagrande	1979
24	Similda	Mosti	1964
25	Loredana Elena	Strut	1971
26	Alessandro	Visicchio	1968
26	Graziano	Romano	1973
26	Luigi	De Costanzo	1976
27	Arianna	Vernini	1961
27	David	Ruiz Calero	1974
27	Micaela	Montanaro	1968
27	Rita	Panunzi	1959
30	Enrico	Galanti	1958
30	Fulvio	Dogali	1970
30	Lorenzo	Raso	1993
30	Mattia	Pes	1981
30	Simona	Anselmo	1973

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 138 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.