



## LA PODISTICA TINFORMA

**Anno 15 - n. 152 maggio 2015**

Carissime amiche e carissimi amici Orange,  
un antico proverbio contadino recita "Maggio asciutto e soleggiato, molto grano a buon mercato". E visto che il maggio di sole non ha visto poi tantissimo ed è stato abbondantemente bagnato dobbiamo forse temere per i nostri raccolti... Scherzi a parte il mese di maggio per i podisti vede emergere fra le numerose gare del periodo, due simboli del connubio sempre più marcato fra podistica e solidarietà.

La **Race for the Cure** è stata la gara regina per numero di partecipanti e anche per l'idea bizzarra ma bellissima del nostro Forrest di correre con il gruppone per le strade del centro della Capitale. Raccolti dagli orange circa 23.000 euro da destinare alle attività della ricerca contro i tumori al seno. Ma le parole di una nostra Orange descrivono meglio di tutti il senso di quello che volevo esprimere.

**Dal racconto di Roberta.** Quest'anno è un anno speciale, un po' faticoso per quanto mi riguarda, ma come sempre nella vita affronto le mie gare con tanta energia e buonumore. A questa di gara, ci tenevo tanto a partecipare anche se sapevo di non poter correre con le mie gambe, però ci tenevo ad esserci, e allora senza perdere la capacità di adattarmi alle situazioni mi sono munita di un mezzo, che mi è stato prestato con tanto di decorazione personalizzata dalla mia collega **Giulia Canciani**, che ringrazio di cuore perché veramente era la sedia a rotelle più bella che avessi mai visto ... poi un'emozione grande mia figlia Alessia voleva portarmi e ha gareggiato per la prima volta con la maglia Orange ... **Cosa posso dire di questa splendida ragazza? Che è meravigliosa mi ha portata per tutti e 5 i km senza lamentarsi mai fiera, con tutta una serie di emozioni che sono solamente nostre e che rappresentano il nostro modo di essere madre e figlia ...** posso dire però di essere molto orgogliosa di lei ... Poche parole molti fatti ... Ti amo all'infinito ... mio marito che ha gioito con me e per me ... E poi voi, gli amici del forresteam ma non solo anche tanti amici della Podistica Solidarietà amici incrociati altre volte in gare passate, che pur non conoscendomi bene non si sono tirati indietro e si sono uniti al gruppo, non ho parole per ringraziarvi, avete condiviso con me questo momento e dirvi grazie è riduttivo ... **Avete rinunciato a fare "il tempo" per dedicare del tempo a me, e io non lo scorderò mai ...**

La **Race for Children** è la seconda gara per numero di partecipanti del mese di maggio a cui si affiancano le classiche del panorama di Tivoli come la **Maratona di Villa Adriana** o la decima edizione della **Per Antigua Itinere**.

Vorrei mettere in prima pagina il **Triathlon** per questa volta citando la bella apertura di un articolo che trovate nel giornalino:

Una giornata finalmente estiva ha fatto da cornice alla terza tappa della **Forhans Cup**, disputata domenica 17 maggio a **Trevignano**. Quasi 300 atleti, provenienti da diverse Regioni del Centro Italia, si sono dati appuntamento sulle rive del lago di Bracciano per prendere parte al triathlon sprint organizzato dal Forhans Team di Gianluca Calfapietra.

Il percorso, veloce nonostante uno strappo di circa 700 metri da affrontare due volte in bicicletta, ha divertito tutti: i meno allenati perché comunque hanno potuto concludere la gara senza troppe difficoltà; i più preparati perché hanno potuto sfruttare la tecnicità del percorso per provare a fare la differenza.

E ora buona lettura a tutti...

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/5	9:30	1^ Maggio - Lavoro in...Corsa! 4ª edizione	Roma (RM) Italia	5.600	26
1/5	9:30	Alsium Trail 1ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	1
1/5	9:30	Corri per CollePardo 3ª edizione	Ariccia (RM) Italia	10.000	7
1/5	9:30	Mezza maratona di Ibiza	Ibiza (EE) Spagna	21.097	1
1/5	9:30	Trail in Miniera 4ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000	29
1/5	10:30	Vivicit� Roma 32ª edizione	Roma (RM) Italia	10.550	46
2/5	6:30	Ultra Trail del Mandriano 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	65.000	22
2/5	6:30	Ultra Trail del Mandriano 30+30 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	32.500	2
2/5	9:30	Tibur Ecotrail 6ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000	17
2/5	10:00	Giro della Torretta 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	11.000	1
2/5	10:00	Trail dei Trabocchi	Riserva Punta Aderci - Vasto (Chieti)	13.500	2
3/5	8:30	Maratona d'Europa 16ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	3
3/5	8:30	Maratona d'Europa 16ª edizione	Trieste (Ts) Italia	21.097	3
3/5	9:00	ColleMar-athon 13ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	8
3/5	9:00	Mezza Maratona di Lucca 2ª edizione	Lucca (LU) Italia	21.097	9
3/5	9:30	Mezza del Santo	S.Giovanni Rotondo (FG) Italia	21.097	1
3/5	9:30	Per Antiqua Itinera 10ª edizione	Ostia (RM) Italia	10.000	86
3/5	9:30	Trofeo corsa campestre	Borgo Grappa (LT) Italia	7.600	1
3/5	10:00	Genève Marathon for UNICEF 11ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	21.097	1
3/5	10:00	MAMI Run 4ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.350	16
3/5	10:30	CrossxRace 1ª edizione	San Gregorio da Sassola (RM) Italia	14.500	7
3/5	13:00	Wings For Life - World Run	Verona (Vr) Italia	20.000	2
3/5		Half Marathon Piacenza 20ª edizione	Piacenza (PC) Italia	21.097	2
9/5	9:30	Epilessia Conoscere per non Discriminare	Stadio P.Giannattasio-Lido di Ostia -	5.000	2
9/5	9:30	Epilessia conoscere per non discriminare	Stadio P.Giannattasio-Lido di Ostia -	3.000	1
9/5	13:00	Camminata del Donatore	Foiano della Chiana (Ar) Italia	59.265	1
9/5	13:00	Inferno "the italian MudRun" 2ª edizione	Parco dei Renai - Signa (FI) Italia	10.000	1
9/5	15:00	Mezzocammino Corre	Roma (RM) Italia	4.000	11
9/5	15:00	Sulle orme del pap� 8ª edizione	Caserna della Cecchignola - Roma	400	3
9/5	17:00	Corri per il Diabete	Villanova Di Guidonia (RM) Italia	10.000	3
9/5	17:00	L'ASTradacorsa 8ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200	7
10/5	8:30	Ecomaratona dei Marsi 20ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	42.195	10
10/5	9:00	Corsa della fava e del pecorino 1ª edizione	Rione Borgo Novo - Monterotondo	7.000	2
10/5	9:00	Ecomaratona dei Marsi - Archeo Run 19ª ed.	Collelongo (AQ) Italia	13.000	1
10/5	9:00	Porto Selvaggio Half Marathon 2ª edizione	Nard� (LE) Italia	21.097	1
10/5	9:30	Corri Bravetta 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	23
10/5	9:30	Corsa del Narciso 15ª edizione	Rocca Priora (RM) Italia	10.000	5
10/5	9:30	Race for Children	Roma (RM) Italia	12.000	106
10/5	9:30	Rincorriamo la pace con "Emergency" 3ª ed.	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	25
10/5	9:30	Trofeo Citt� di Sezze 14ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	18
10/5	9:30	ViviBarletta 7ª edizione	Barletta (Bt) Italia	10.000	1
10/5	10:00	Raduno Podistico Citt� di Corchiano 23ª ed.	Corchiano (VT) Italia	11.000	1
10/5		Skopje Marathon 8ª edizione	Skopje (EE) Macedonia	42.195	1
15/5	14:00	100 Porte 1ª edizione	Cantalupo Ligure (AI) Italia	102.000	2
16/5	10:00	Rundays 1ª edizione	Settecamini - Roma (RM) Italia	5.000	10
16/5	11:00	Rundays 1ª edizione	Porta di Roma - Roma (RM) Italia	5.200	2
16/5	16:00	Trofeo le torce 1ª edizione	Sonnino (LT) Italia	9.000	4
17/5	9:00	Strarimini 32ª edizione	Rimini (Rn) Italia	21.097	1
17/5	9:15	Maratonina di Valcanneto 27ª edizione	Valcanneto - Fiumicino (RM) Italia	10.000	1
17/5	9:30	Bucharest Half Mararhon	Bucharest (EE) Romania	21.097	1
17/5	10:00	Corrimaggio Larianese 10ª edizione	P.za S. Eurosia - Lariano (RM) Italia	10.000	4
17/5	10:00	Maratonina di Monte Romano 3ª edizione	Monte Romano (VT) Italia	8.000	1
17/5	10:00	Race For The Cure - Non Competitiva 16ª	Roma (RM) Italia	2.000	60
17/5	10:00	Race For The Cure 16ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	240
17/5	10:30	Corriamo intorno all'Abbazia 14ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000	5
23/5	11:00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia (MO) Italia	30.500	2
23/5	17:30	Campestre Oasi di Ninfa 14ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa Sermoneta (LT)	8.300	67
24/5	9:00	Maratona del Naviglio 19ª edizione	Cernusco sul Naviglio (Mi) Italia	21.097	1
24/5	9:00	Turin Half Marathon 16ª edizione	Torino (To) Italia	21.097	2
24/5	9:15	Magicland Run 3ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	6
24/5	9:30	Country Race "Capitano Ultimo" 2ª edizione	Tenuta della Mistica - Roma (RM) Italia	7.500	8

24/5	9:30	Ecotrail del Vesuvio 3ª edizione	San Giuseppe Vesuviano (NA) Italia	26.000	1
24/5	9:30	Etrurian Trail 3ª edizione	Necr.Etr.della Banditaccia. - Cerveteri	15.000	23
24/5	9:30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195	1
24/5	9:30	Maratona Trail dei Monti Lucretili-10K 1ª ed.	Vicovaro (RM) Italia	10.000	1
24/5	9:30	Maratona Trail dei Monti Lucretili 34ª ed.	Vicovaro (RM) Italia	22.000	15
24/5	9:30	Maratonina di Torrespaccata	Torrespaccata - Roma (RM) Italia	10.000	1
24/5	9:30	Pescara Half Marathon 2ª edizione	Via D'Avolos - Pescara (Pe) Italia	21.097	6
24/5	9:30	Vale Correre 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	14.500	26
24/5	9:30	Vale Correre 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	17
24/5	10:00	Maratonina di Massimina 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	4
24/5	10:00	Montera...nning 5ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500	1
24/5	14:00	C.R.I. J/P Open S/MAS - IV prova Criterium	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	5
24/5	17:30	Memorial Antonio Fava 10ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800	14
29/5	8:00	Donazione di sangue a Tivoli 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	0	10
30/5	10:30	Corri Oltre 3ª edizione	ITAS G. Garibaldi Via Ardeatina n. 524	5.000	11
30/5	10:30	Orange for Caritas 2015 4ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0	6
30/5	12:00	Maratona di Stoccolma 37ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	2
30/5	15:00	100 km del Passatore 43ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	27
30/5	19:30	Corri sulle Strade dell'Ente Maremma 4ª ed.	Borgo di Ceri - Rm (RM) Italia	9.000	1
31/5	9:00	Amalfi Positano Trail degli Dei 1ª edizione	Agerola (NA) Italia	16.000	1
31/5	9:00	Maratonina di Villa Adriana 14ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	78
31/5	9:30	Cortina-Dobbiaco Run 16ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	35
31/5	9:30	Maratonina dei Due Colli 4ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	3
31/5	9:30	Sali e scendi per Vitinia 7ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200	1
31/5	9:30	Trail Terre di Leonardo 18K 1ª edizione	Vinci (FI) Italia	18.000	1

E i vostri articoli:

## C'è sempre una prima volta ...

di Ferdinando Silvestri, 06/05/2015



Alcuni orange impegnati nella corsa dedicata al lavoro (foto di Romacorre.it - G. Marchese)

Leggiamo spesso, sul nostro sito, nei vari resoconti che i nostri amici "orange" scrivono, di tante "prime volte".

Chi racconta della sua prima gara, chi della sua prima mezza e chi della sua prima maratona. Avendo io già fatto questi debutti da tempo, volevo scrivere, invece, di un'altra prima volta occorsami alla "1º Maggio... Lavoro in Corsa", ed è quella da ... , non so nemmeno come definirlo, ... **quello che si mette a disposizione dei compagni di squadra.**

Tutto inizia, alcuni giorni prima, quando noto che a questa gara si sono iscritti una ventina di compagni ed ho subito pensato: "questa gara si svolge vicino casa, devo assolutamente dare una mano"; subito segnalò nei "commenti gare" la mia disponibilità per il ritiro dei pettorali, per la distribuzione la mattina della gara, per l'eventuale task force e quant'altro.

La risposta non si è fatta attendere ed in serata Antonio De Caro sancisce l'investitura: "aggiornamento entro giovedì per i dettagli".

Giunto il giovedì, a seguito delle istruzioni ricevute, mi reco al negozio Footworks (dove sono di casa) e ritiro 21 pettorali con le annesse t-shirt e, grazie alla datata conoscenza di Gianfranco Novelli, posso permettermi di prenderle personalmente ad una ad una ed avere così la certezza della taglia. La mattina successiva alle 7,40 sono al punto d'incontro, sotto la celeberrima statua di San Francesco orante verso la basilica lateranense. Cinque minuti ed arriva il sempre mattiniero Emanuele, seguito dal marciatore Romano (che celebrava quarant'anni di marcia proprio in questa gara) e la prima foto è per loro due. Poi giunge Tony che "sovrintende", Giuseppina che con la scusa di cambiare i soldi ci offre un caffè e a seguire tutti gli altri fino a Chiara ed Eleonora; quest'ultima, che avevo conosciuto qualche anno fa a Villa Borghese, dove una domenica mi chiese consigli sulla maratona, appena capisce del mio ingresso nella "Podistica", mi abbraccia tutta contenta. Foto di semi-gruppo di rito e l'adiacente giardinetto, dove mi alleno a giorni alterni, **si tinge di arancione delle canottiere degli amici che vi si riscaldano.**

Alle 9,35 c'è la partenza e mentre aspetto l'arrivo, mi intrattengo piacevolmente con il mio amico Sergio Palma, classe 1925, che vanta nel suo palmarès svariati titoli e record nazionali, europei e mondiali master sui 200 e 400 metri, chi frequenta lo stadio delle Terme di Caracalla lo conosce senz'altro.

D'un tratto, complice la corta distanza, cominciano già ad arrivare i primi podisti. Mi piazzo, cosa nuovissima per me, poco oltre l'arrivo ed aspetto per immortalare le canottiere "Orange", diffidando delle imitazioni! Purtroppo mi è sfuggita quella del teutonico, perlomeno il nome lo fa pensare, Christian Hubler.

Infine le premiazioni, anche queste per me una novità assoluta, perché ad ogni gara le snobbo in maniera sistematica essendo la mia andatura così modesta da non permettermi di andare a premio nemmeno tra gli M70! Premiazioni "pink" per la nostra squadra, vengono chiamate sul palco: Eleonora, Patrizia, Giuseppina e Carola. Segue il riconoscimento a Romano per i 40 anni di "tacco e punta" ed il primo premio di società, a pari merito con un'altra Podistica quella Preneste, ritirato dal "sovrintendente" Tony.

A questo punto più di qualcuno si starà chiedendo: ma questo qui, ha scritto tutte queste cose perché vuole essere ringraziato? No, anzi, sono io che ringrazio perché ho avuto la possibilità di fare quello che altri fanno per me quando gareggio e ridurre così il senso di colpa che proverò nelle prossime gare dove troverò la "pappa pronta".

**È stata per me la prima gara (ne ho corse più di duecento) dove ho fatto di tutto tranne che correre!**

C'è sempre una prima volta ...

## **Nettuno: l'emozione di correre in casa**

di Sandro Pecatelli, 09/05/2015



*La suggestiva partenza del Trofeo Città di Nettuno*

A metà 2008 partecipavo alla mia prima gara ufficiale da podista con la canotta Orange sulla distanza dei diecimila metri. La competizione si svolgeva a Nettuno tra le strade cittadine e terminava nel Piazzale antistante la Basilica ma non prima di aver scollinato sopra Villa Borghese ai confini con Anzio. Era caldo, non caldissimo, e l'estate faceva capolino in maniera ineluttabile. All'altezza del Belvedere, presso la Proloco, mancava circa un chilometro al traguardo e si iniziava a sentire il megafono annunciare gli arrivi. Le difficoltà altimetriche erano finite e rimaneva solo da gestire il lungo e affascinante finale tutto in leggera discesa, se si esclude una leggerissima elevazione prima di Piazza Mazzini, ove presenziava il dio Nettuno solerte ad accogliere e incitare con fare benevolo ma autoritario.

Sarà stato proprio l'incitamento del dio Nettuno a farmi dimenticare la fatica e salire l'adrenalina. Io non ci ho capito più nulla! Neanche mi rendevo conto che correvo, che faticavo e che ero in competizione. Solo le foto, che avrei visto in seguito, mi avrebbero riportato la realtà.

**Ero solo emozionatissimo perché ero in qualche timido modo protagonista nel mio amato Nettuno,** ero partecipe nel mio mare, ricco, come la vita, di difetti e pregi. Un mare amato e maltrattato, sfruttato, criticato ma desiderato. Un mare che preserva gli stessi rituali da secoli. I genitori di oggi erano i piccini di ieri e i vecchi di oggi erano i giovani di ieri.

In più decenni ho sentito tanto ricamare i difetti, raramente i pregi, di Nettuno ma ancora oggi incontro le stesse persone a prendere la tintarella sulla spiaggia e passeggiare nelle vie.

Il lungomare Matteotti si apriva a me. Intravedevo l'arco di arrivo e vedevo la Basilica. Uno splendore particolare albeggiava sopra di essa. Una strana e sorprendente suggestione, mi mostrava, accanto al campanile, la statua lignea della Madonna venuta da Ipswich e la stessa suggestione materializzava una dolce bambina che mi sorrideva, divertita e tenera. Maria e Marietta, come fossero madre e figlia.

Il tempo di rendermi conto che sognavo ed ero arrivato. La mia famiglia mi abbracciava e mi diceva "bravo" ma mica tanto lo ero stato. Lo pensavo allora e ne sono certo adesso.

**Io, però, ero felice ... felice come poche altre volte lo sarei stato perché avevo corso nella mia amata cittadina.**

Avrei partecipato ad altre edizioni del Trofeo Nettuno (non tutte, ahimè) ma le emozioni di quel giorno mi rimarranno sempre care, indelebili e indescrivibili anche se mi piacerebbe portarle su carta per condividere. Ma come si fa a spiegare le emozioni, si possono solo vivere !

Tra meno di un mese tornerò a Nettuno per una nuova partecipazione, questa volta lontano dalle fibrillazioni dei vacanzieri estivi, in un ambiente più riflessivo e naturale. Camminerò e correrò sulla sabbia e sull'erba, forse toccherò anche l'acqua marina. Il sole mi scaldierà quel tanto e la brezza sfiorerà la mia pelle con dolce carezze di frescura.

Colgo l'occasione per ringraziare la Podistica Solidarietà (il pres Pino e i tanti volontari) e, per questa specifica gara, la sezione di Nettuno con l'instancabile Elisa Tempestini, che hanno permesso, indossando una significativa canotta Orange, quelle prime emozioni. Mi hanno dato tantissimo questa maglia e questo colore negli anni. Neanche immaginavo ne fossero passati oltre sette.

**Solo volati anzi sono corsi via.**

## Il sogno di Roberta

di Maurizio Zacchi, 10/05/2015



Lo so, un resoconto fatto bene dovrebbe avere informazioni tecniche sul percorso, dovrebbe raccontare cosa è successo in gara, chi ha vinto, chi è arrivato secondo e quanti premi di categoria gli atleti orange hanno portato a casa (che poi non sono stati neanche pochi).

Ma lascio questo tipo di resoconto a chi è più bravo e competente di me a descrivere gli aspetti tecnici di una gara che si è rivelata comunque sfidante, con più di 10 km, dei 12 complessivi, corsi sugli argini dell'Aniene, con un fondo che presentava tutte le insidie del caso e soprattutto con un calura degna delle gare agostane. Sorvolo sulla quantità incredibile dei pollini dei Pioppi, perché sento ancora la loro presenza incombente su di me e sulla mia allergia.

Io preferisco tornare sul **sogno di Roberta**, proprio ora che quel sogno sta diventando realtà. Il 2015 dovrebbe essere l'anno decisivo per la realizzazione nel III Municipio di una struttura adatta ad ospitare 10 bambini (da 0 a 3 anni) in condizioni di abbandono alla nascita, oppure riconosciuti dalla sola madre o in situazioni di rischio per la propria crescita psico-fisica, oppure bambini vittime di maltrattamenti.

L'Associazione Onlus **Roberta for Children** si occupa proprio di reperire i fondi per rendere operativa questa struttura, che verrà gestita con un'altra associazione che si occupa da 30 anni di questo tipo di problematiche. E la **Race for the Children** è proprio un tassello importante nel reperimento di questi fondi.

Le 98 canotte orange che hanno preso parte a questo evento hanno fornito un grande contributo alla realizzazione di questo sogno e hanno rinnovato quel **binomio tra podismo e solidarietà** che da sempre è l'elemento distintivo di questa società.

Oggi hanno vinto tutti i runner che hanno partecipato, ma gli orange ancora di più, perché hanno dimostrato il loro senso di appartenenza alla Podistica Solidarietà perseguendone la sua principale missione.

Ed essendomi impegnato in prima persona nel raggiungimento di questo importante obiettivo, non posso che ringraziarli tutti, uno ad uno, per il loro significativo contributo. Ma voglio ringraziare anche quegli orange che non sono potuti venire oppure che hanno preso parte ad altre gare sempre con uno scopo solidale.

Citazione d'obbligo per **Marco Accardo**, ancora infortunato, che ha partecipato camminando per contribuire alla causa. Campioni si nasce!!!

Grazie di cuore, e speriamo al più presto di realizzare il **sogno di Roberta**.

## Il coraggio di una Donna in Rosa

di Roberta Ricci, 18/05/2015



*L'arrivo sul traguardo della Race di Roberta e della sua scorta Orange*

*Cari amici orange, oggi vogliamo pubblicare le emozioni vissute ieri durante la Race for the Cure dagli occhi e dal cuore immenso di Roberta, che ci ha concesso di condividerle con tutti voi. Grazie di cuore a nome mio, della Redazione e di tutta la squadra Orange. La Redazione Podistica*

Non ci riesco di getto scrivo solo quando le emozioni non mi sovrastano, quando con mano fluida riesco a buttare giù pensieri in leggerezza ... Oggi no oggi non ci riesco è come se il mio cuore fosse troppo pieno di sensazioni, emozioni e battiti, è come se facessi un torto a tutto ciò che ho vissuto, come se scrivendolo non lo potessi esprimere appieno e non gli rendessi il giusto onore ...

Comunque ci provo perché ci sono troppe sfere della mia vita che sono coinvolte oggi quali **amicizia, amore filiale, passione per la corsa, e amore per la vita ... Race for the Cure**, sono diversi anni che vi partecipo ed ogni volta è un'emozione di gioia, tanti colori tra cui spicca la maglia rosa e cappellino delle tante meravigliose donne che hanno combattuto o stanno combattendo contro il tumore al seno, ci si riconosce vuoi per la maglia diversa, vuoi perché sono gli occhi e il sorriso molto spesso a parlare, ed è bellissimo guardarsi l'un

l'altra e sapere tutto quello che si è passato o si sta passando ed è bello che per una volta si veda amore e solidarietà ...

Quest'anno è un anno speciale, un po' faticoso per quanto mi riguarda, ma come sempre nella vita affronto le mie gare con tanta energia e buonumore. A questa di gara, ci tenevo tanto a partecipare anche se sapevo di non poter correre con le mie gambe, però ci tenevo ad esserci, e allora senza perdere la capacità di adattarmi alle situazioni mi sono munita di un mezzo, che mi è stato prestato con tanto di decorazione personalizzata dalla mia collega **Giulia Canciani**, che ringrazio di cuore perché veramente era la sedia a rotelle più bella che avessi mai visto ... poi un'emozione grande mia figlia Alessia voleva portarmi e ha gareggiato per la prima volta con la maglia Orange ... **Cosa posso dire di questa splendida ragazza? Che è meravigliosa mi ha portata per tutti e 5 i km senza lamentarsi mai fiera, con tutta una serie di emozioni che sono solamente nostre e che rappresentano il nostro modo di essere madre e figlia** ... posso dire però di essere molto orgogliosa di lei ... Poche parole molti fatti ... Ti amo all'infinito ... mio marito che ha gioito con me e per me ... E poi voi, gli amici del forresteam ma non solo anche tanti amici della Podistica Solidarietà amici incrociati altre volte in gare passate, che pur non conoscendomi bene non si sono tirati indietro e si sono uniti al gruppo, non ho parole per ringraziarvi, avete condiviso con me questo momento e dirvi grazie è riduttivo ... **Avete rinunciato a fare "il tempo" per dedicare del tempo a me, e io non lo scorderò mai** ...

Grazie ... avere vicino persone così speciali mi ha fatto riflettere su quanto è strana la vita ... A volte capitano cose che sembrano enormi da affrontare poi ti rendi conto che è come un domino caduta la prima pedina tutte le altre vengono dietro, a volte creando dei giochi fantastici ecco voi siete fantastici e vi ho scoperto con immensa gioia, felice di essere lì con voi! Grazie alle mie due angiolette **Francesca Carpignoli e Francesca Lippi** una per lato che con il loro buonumore mi hanno letteralmente scortata, ad **Elena Monsellato**, donna dal cuore d'oro che per tutti i 5 km ha fatto in modo che non mi accadesse nulla ... a **Max Golletto** che è stato vicino esultando e incitando, a sua figlia Alice dagli occhi dolcissimi, che ha gareggiato da vera leonessa senza mai fermarsi o lamentarsi (brava!), a **Paolo Sai** che ha rinunciato a gareggiare e mi ha fatto doppiamente piacere perché so che è stata una vera rinuncia (sei un amico), a **Tommaso Corsi** che con il suo fare riesce a donare felicità, al grande unico inimitabile **Marco "Forrest" Taddei**, coach del gruppo ma anche di vita! Grazie a lui che ha portato alta la bandiera della Podistica Solidarietà, abbiamo riso, cantato, gioito e sicuramente non siamo passati inosservati con quello spirito tipico di chi sa esserci e non solo a parole ...

Alla fin fine **oggi posso dire di aver fatto la gara più bella della mia vita, una gara in cui ho fatto il mio best time, si il miglior tempo vissuto con tutti voi** ... grazie perdonatemi per tutti quelli che non ho nominato eravate in tanti ...

## Una domenica con lo "Sterminator Vesevo"

di Ettore Golvelli, 28/05/2015



Sovente ripenso alla mia fanciullezza, soprattutto ai tanti pomeriggi passati sul tetto di casa mia a guardare le montagne vicine.

Laggiù, a Sud del mio amato paesello, nereggianti nell'ombra dei tramonti, spiccavano le inconfondibili vette del Monte Somma, inondate della luce degli ultimi raggi del sole che scendeva tramontando nel retrostante mare.

E mentre fantasticavo sulle superficie dell'invisibile mare, increspata dalla brezza marina e solcata da cento vele, mi si ergeva il nero cono del misterioso monte che, con il suo pennacchio fumigato e con i suoi profondi boati, chiamava, prometteva, ammoniva. E non sapevo mai se era un lusinghiero invito o una sfida minacciosa.

Era così che io pensavo al Vesuvio, questo grande totem per le tribù campane, questa divinità della creazione eterna, un occhio dormiente ma vigile sugli inferi del sottosuolo. Una montagna che ha sempre avuto un potere magnetico sulla mia attenzione, una montagna che mi ha sempre mostrata fiera la sua pericolosa bellezza ma che, nel contempo, mi infondeva energia unita a paura e mistero.

Simbolo di Napoli, sfondo del golfo più famoso e pittoresco del mondo, il Vesuvio ha incantato per millenni i "Grandi Viaggiatori". Goethe ha romanticamente narrato di "acque bollenti, crepacci esalanti zolfo, monti di scorie opponentisi alla vegetazione, spazi deserti e repulsivi. E poi ancora una vegetazione sempre florida che s'afferma ovunque può, sollevandosi su tutte le morte rovine di un antico cratere".

Giacomo Leopardi con la sua poesia "la ginestra" racconta di "un formidabile monte con un arida schiena che cosparge i campi circostanti di ceneri infeconde e li ricopre di impietrata lava che sotto il passo dei pellegrini risona".

Del Vesuvio hanno scritto anche Matilde Serao, Sigmund Freud e tanti altri e, a colpi di citazioni, si potrebbe andare avanti a lungo.

Oggi il Grande Vulcano c'è ancora. Tranquillo, dopo l'eruzione del 1944, sorveglia un paesaggio che è profondamente cambiato dai tempi di Goethe e Leopardi. Oggi quattro milioni di

abitanti sono ammassati nell'area vesuviana: una caotica agglomerazione urbana che collega, senza soluzione di continuità, grandi cittadine, con brutture edilizie, periferie degradate, immondizia che circondano le rovine di Ercolano e Pompei...un vero disastro!!! L'augurio che il Parco creato nel 1991 faciliti la riscoperta del Vesuvio creando il passo necessario per una nuova convivenza tra l'uomo e uno dei paesaggi più singolari della Terra e per limitare i danni in caso di una ripresa di attività vulcanica di quello che Leopardi descriveva come lo "Sterminator Vesevo".

Ed oggi, proprio nel cuore di questo straordinario e coraggioso parco mi ritrovo per correre la terza edizione dell'Ecotrail del Vesuvio, nel comune di S. Giuseppe Vesuviano, un paesello abbarbicato sotto le pendici del Vulcano e custode attento alle esigenze della Grande Montagna.

Si parte e il sentiero che mi porterà sulla mitica montagna si presenta subito molto panoramico e si presta moltissimo per l'osservazione diretta dei prodotti della terra vesuviana. Si notano coltivazioni di ortaggi tra cui i tipici "pomodorini col pizzo" che poi saranno raggruppati "a piennolo" ed alberi da frutto tra cui spiccano il fico, il ciliegio e il pruno, mentre più in là si intravedono vigneti, nocciolati e qualche esemplare di castagno.

Insomma un paesaggio tipicamente agricolo di montagna con prodotti di eccellente qualità perché il suolo, che si evolve dai prodotti vulcanici e dalle lave solidificate, si presenta quale uno dei più fertili al mondo. Per questo le pendici del Monte Somma e del Vesuvio sono state abitate e coltivate già da tempi antichissimi.

Si sale, a volte con pendenze tremende, e via via che ci si avvicina al crinale del Somma, i segni di civiltà moderna lasciano il posto a boschi che creano un'atmosfera di altri tempi.

In queste zone il Parco è riccamente abitato dall'avifauna vesuviana (gruccione, sterpazzolina, picchio muratore) che vivono nei boschi del Monte Somma e razzolano tranquillamente nel sottobosco tra le robbie selvatiche, i pungitopi, i ciclamini e le ginestre dei carbonai.

Più avanti finisce il bosco e comincia una pineta che costituisce il punto d'inizio di un sentiero che percorrendolo in tranquillità, si può assaporare la quiete che offrono le chiome ad ombrello dei pini che si isolano dall'ambiente circostante, per inebriarsi dei profumi della resina e degli aghi e del canto melodioso degli usignoli di montagna. Dopo la pineta il percorso si presenta molto agevole alternando tratti in discesa e tratti pianeggianti. L'ambiente naturale che si attraversa inizia prima con un bosco misto, variegato da castagni, carpini e roverelle che dominano un po' il sottobosco. Superato un gradone che immette in una strettoia sulle cui pareti sono evidenti le pomice del 79 D.C. si giunge ad uno slargo dove si nota la presenza di un pozzo per la raccolta delle acque piovane di età borbonica. Questa radura si chiama Piana dell'Orso ed è l'anticamera della valle più spettacolare e più ambigua di tutto il Parco: la Valle dell'Inferno.

In questa valle, duemila anni fa, "una nube straordinaria per grandezza e aspetto si alzò sopra il Vesuvio ed inghiottì le campagne, le città, la costa" (citazione di Plinio). E da qui nacque il fascino delle città sepolte dalla cenere e dai lapilli (Pompei ed Ercolano); da qui nacque il terrore che essa ispirò ai contemporanei, alla fantasia dei "Grandi Viaggiatori" di epoche successive, al rispetto e al timore di una montagna che oggi è un monumento naturale di eccezionale bellezza ed interesse.

Riprendo il cammino in questa valle spettacolare e, dopo un primo tratto in salita, il sentiero si presenta pianeggiante e ci si incanta davanti all'esplosione dei colori della macchia mediterranea: il giallo delle ginestre, il rosso della valeriana, il lilla della vedovina minore ed il bianco della carota selvatica.

Adesso il selciato cambia completamente perché si presenta invaso dai depositi piroclastici dell'ultima eruzione del 1944: insomma si corre su di un fiume di lava solidificata con una tipica colorazione grigio - argentata. Le pareti laterali, di un grigio sbiadito, infondono sensazioni cupe al mio spirito, addolcito un po' dal bellissimo panorama che comincia piano a delinearsi ai miei occhi: il Golfo di Napoli e le sue isole. Ma resta rapito dai versanti nudi del Vesuvio che assumono un aspetto quasi lunare e, dall'altro lato, le sentinelle cupe di un paesaggio spettacolare: i Cognoli di Giacca e Trocchia del Monte Somma. La Valle dell'Inferno rappresenta una delle più suggestive passeggiate perché e poca battuta e perché solo da qui si vive l'imponenza del vulcano.

Parzialmente invasa dalla lingua di lava dell'ultima eruzione, il sentiero per il primo tratto si sviluppa in una pineta, in forte pendenza con tornanti che attraversano un grande slargo invaso da una grandissima macchia di ginestre. Si dice che qui Leopardi trasse lo spunto per la sua poesia in cui narrava, in tutta la sua tragica trama, la gentilezza di questo fiore nato sopra le lave dello Sterminator Vesevo.

Da qui, alzando la testa, si possono ammirare in tutta la loro grandezza, i Cognoli che circondano il Grande Cono. I "Cognoli" sono le cime del crinale del vecchio vulcano. Se ne contano ben sei ma il più famoso è quello del "Nasone", il più alto, da cui si domina tutto il complesso vulcanico, abbellito anche dagli splendidi esemplari di castagni centenari abbarbicati su speroni rocciosi lavici, molto somiglianti alle narici di un "grande nasone". Siamo arrivati finalmente alla ciliegina sulla torta: l'ultima ascesa, la salita al cratere, la scalata al "Grande Cono".

L'ascesa al Cono è caratterizzata, nel primo tratto, da una serie di tornanti estremamente panoramici. Si ammira l'antico vulcano del Monte Somma separato dal Vesuvio dalla Valle del Gigante che, ad Ovest, prende il nome di Atrio di Cavallo. Più in là si riconosce il Colle

Umberto, sede dell'Osservatorio Vulcanologico Vesuviano, il primo fondato nel 1841. Raggiunta la casetta del Presidio Permanente del Vesuvio, mentre i numerosi turisti sono intenti a pagare i pedaggi, io proseguo per un viottolo che presenta ripetuti affacci sulla bocca del cratere.

Affacciarsi sull'orlo del cratere è un'esperienza da brivido. Le sue pareti interne sono impressionanti. Minerali e licheni donano alla roccia mille forme e colori. In qualche punto si alzano le "fumarole", ovvero flebili respiri del magma terrestre. A tratti sembra attraversare un paesaggio lunare o di un pianeta ai primordi della vita.

L'emozione di camminare sul bordo del cratere è doppia perché alla visione interna del vulcano fa da contrappunto il magnifico panorama sulla costa partenopea, una vista che spazia dalla Penisola Sorrentina ai Campi Flegrei, dalla Valle del Sarno alla città di Napoli, dal suo arcipelago alla sua cinta metropolitana.

Dall'alto del silenzio del Vesuvio osservi chiaramente l'aggressione dell'uomo alla natura e comprendi l'importanza di preservarlo, ti sintonizzi sui lenti ritmi della meditazione e percepisci che laggiù gira tutto troppo veloce....

Finalmente si scende.

La discesa dal cratere è il sentiero più panoramico del Parco perché spazia su tutta la costa marina del Golfo di Napoli. Si chiama "la Strada Matrone" perché costruita ad opera dei fratelli Matrone che "invece di godersi la pace e la rendita dell'uva e delle albicocche" vollero misurarsi con il Vesuvio realizzando questo splendido sentiero acciottolato che dal mare porta i turisti fino alla bocca del vulcano.

Dopo aver girato intorno al cratere dal lato Sud mi immetto su di un viottolo che mi porta sul sentiero iniziale e, cavalcando allegramente come un cavallo a briglie sciolte, in una gradevole e lunghissima discesa, arrivo al traguardo di S. Giuseppe Vesuviano.

E qui finisce la mia corsa sulla "rena" vesuviana, un'altra corsa davvero speciale tra rocce e cielo, su di un paesaggio considerato un'icona mondiale ma soprattutto per aver provato la gioia di aver realizzato un altro sogno di un fanciullo che sognava ad occhi aperti questa stupenda montagna.

...un'ultima considerazione su questo vulcano....

Il Vesuvio non è un semplice vulcano. È qualcosa di più. È parte integrante di uno dei territori più sovrappopolati del mondo, è parte della cultura del popolo che vive alle sue falde e nonostante sia uno dei più pericolosi vulcani attivi al mondo, il suo popolo lo vive, lo esalta e soprattutto...lo ama.

Per chi come me e per tutti i napoletani cresciuti e vissuti alle sue pendici, esso è stato quasi un secondo padre che ha vigilato i suoi figli dall'alto, donando loro tranquillità, serenità, terreno fertile e proteggendoli dai venti del freddo Nord.

Ciao a tutti i podisti che amano le bellezze delle vere montagne.

## Avvisi

### Prima dei 100 ...

di Enrico Ciciani, 24/05/2015



Foto del gruppo orange prima del via sotto la statua del Passator Cortese

*Se te viè in mente de corre "il passatore"  
Ascolta un consiglio: v'è prima dar dottore  
Ma non pe' la salute, no pe' quello  
Solo pe' fa na visita ar cervello.  
Perché a pensa' de fasse sta "piotta"  
Nella capoccia 'na varvola s'è rotta  
E' vero che sei in forma ed allenato  
Ma ... 100 km de fila c'hai pensato?  
Ma ormai è deciso: farai questa pazzia  
Con n'po de timidezza te piazzì sotto ar via  
Tutti allo start insieme boni boni  
Top runner avanti e dietro i tapascioni  
Che come me, con molto riguardo  
Proiettano il pensiero sul traguardo  
Che arriverà se spera er giorno appresso  
Passando su un percorso un po' sconnesso  
Arriva lo sparo e l'intera carovana  
S'appresta a fa più bello sto fine settimana  
Quello che succederà è ancora oscuro*

Ma avrete mie notizie ve lo giuro!!!!

## Tra le cerase di Castelchiodato

di Redazione Podistica, 24/05/2015



*Giovanni Golvelli impegnato nella gara della passata edizione*

La SSD Athleticouisp Monterotondo sotto l'egida del Comitato Regionale FIDAL Lazio, con il patrocinio della Regione Lazio, della Provincia di Roma e del Comune di Mentana e con la collaborazione della Pro Loco di Castelchiodato e del Comitato festeggiamenti in onore del SS Salvatore, organizza la XI Edizione della "Corri tra le Cerase" gara podistica competitiva di km. 10.450 e non competitiva di km. 3,500. La gara fa parte del "Corto Circuito Run" e del Criterium Solidarietà Orange.

Il Ritrovo atleti è previsto a Castelchiodato in Piazza Giacomo Matteotti alle ore 15:30; la partenza della gara competitiva e non competitiva sarà dato alle ore 17:30; il pacco gara consiste in una confezione di ciliege, generi alimentari vari e gadgets.

Si garantisce il pacco gara ai primi 350 atleti iscritti; la quota di iscrizione è di € 10,00; sarà possibile iscriversi fino ad un'ora prima della partenza con quota maggiorata a € 12,00 mentre dal 351° atleta in poi, si potrà ugualmente partecipare alla gara versando una quota di iscrizione di € 5,00 ma senza ricevere il pacco gara.

Il percorso di km 10.450 è tecnico e selettivo, su strada e sterrato (completamente chiuso al traffico). Il tempo massimo per concludere la gara è fissato in 1 ora e 45 minuti.

Saranno premiati con coppe, trofei, materiale tecnico etc.: i primi 5 arrivati della categoria uomini, le prime 5 della categoria donne e le prime 5 società con il maggior numero di atleti arrivati.

Premi di categoria: saranno premiati con materiale tecnico ed in natura: i primi 5 di ogni categoria con il metodo della premiazione a imbuto. È inoltre previsto per gli arrivati oltre il 5 posto una maglia tecnica Mizuno

-1° premio Società: targa ricordo + rimborso spese di € 600,00 con minimo 50 atleti arrivati;

-2° premio Società: targa ricordo + rimborso spese di € 400,00 con minimo 35 atleti arrivati;

-3° premio Società: targa ricordo + rimborso spese di € 300,00 con minimo 25 atleti arrivati;

-4° premio Società: targa ricordo + rimborso spese di € 200,00 con minimo 15 atleti arrivati;

-5° premio Società: targa ricordo + rimborso spese di € 100,00 con minimo 10 atleti arrivati.

Per giungere a Castelchiodato ci sono tre possibilità:

- dalla via Nomentana proseguire per la Strada provinciale Palombarese; al km 29 della via Palombarese si incontra l'incrocio per Castelchiodato;

- dalla via Tiburtina proseguire fino a Guidonia; proseguire in direzione Sant'Angelo Romano; continuare quindi fino alla via Palombarese sulla quale, al 29° km si incontra il bivio per Castelchiodato;

- dalla via Salaria andare in direzione Rieti fino a Monterotondo Scalo; imboccare la Tangenziale "San Martino" e seguire le indicazioni stradali per Castelchiodato.

## "Spiragli di Luce" a Nettuno!!!

di Redazione Podistica, 30/03/2015



*La locandina del Trofeo Città di Nettuno 2015*

Cari atleti orange, anche quest'anno torna puntuale come un orologio svizzero, l'imperdibile appuntamento con il "Trofeo Città di Nettuno", Memorial B. Macagnano, che si svolgerà martedì 2 giugno presso ex poligono militare U.T.T.A.T.

La manifestazione, è organizzata dalla Podistica Solidarietà in collaborazione con l'Associazione Spiragli di Luce della nostra orange Elisa Tempestini, associazione sportiva per diversamente abili, che usa lo sport come strumento privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale, nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità.

Il percorso di 10 km è completamente isolato dal traffico ed è disegnato interamente all'interno della bellissima riserva naturale di Torre Astura e dell'area dell'ex poligono militare U.T.T.A.T., con brevi tratti sterrati e in asfalto ed un suggestivo passaggio sulla spiaggia di circa 700 metri, regalandoci una serie di panorami mozzafiato sul mare nostrum. La riserva naturale di Torre Astura si sviluppa per circa 8 chilometri lungo la costa tirrenica all'interno dell'area comunale di Nettuno. Il paesaggio è



per la maggior parte pianeggiante, con tratti di vegetazione bassa a erbe e cespugli di macchia mediterranea e boschi misti di *acacufoglie*, *leccio* e *sughera*.

Tutta l'area costiera è bassa e sabbiosa, con cordoni dunali alti sui quali crescono l'*Ammophila arenaria* e il *Pancratium maritimum*, due specie botaniche molto pregiate.

Il ritrovo è fissato alle ore 08:00 in punto presso l' U.T.T.A.T., ingresso C.r.d.d. su via dell'Acciarella di fronte al Bosco del Foglino. **Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano all'organizzazione e alla buona riuscita della manifestazione: questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti perché c'è sempre bisogno di un aiuto.**

La partenza sarà data alle 9,30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale "Cantina di Bacco" e da prodotti della "Colgate Palmolive".

Saranno garantiti due ristori di acqua durante il percorso e il ristoro finale con pasta party; inoltre per i celiaci è previsto un ristoro a cura dell'Altro Alimento di Ostia.

Oltre la gara competitiva di 10 km, è prevista anche una passeggiata di 1 km, con partecipazione libera e gratuita e alla quale potranno prendere parte anche ragazzi diversamente abili e studenti delle scuole del territorio.

Il cronometraggio sarà a cura di Timing Data Service, con chip elettronico posto sul pettorale. Saranno premiati i primi cinque assoluti della categoria maschile e femminile, con abbigliamento sportivo, trofei e cesti di frutta della Strafrutta di Fondi. Saranno premiate le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati, con rimborso spesa da 400 a 80 euro. Premi anche per i primi cinque delle categorie Fidal, sia maschili che femminili e riconoscimenti per coloro che parteciperanno alla passeggiata non competitiva.

Il ricavato della manifestazione sarà destinato alla realizzazione di un progetto solidale molto importante: **la realizzazione di un centro estivo per i ragazzi di Spiragli di Luce.**

**Questa finalità merita sicuramente una partecipazione di massa da parte di tutti gli orange sul litorale nettunense: i ragazzi di Elisa hanno bisogno di noi e della nostra presenza ... non deludiamoli!!!**

## In attesa dell'Alba ...

di Redazione Podistica, 29/05/2015



Foto ricordo dentro lo Stadio IùOlimpico

È fissato per il 3 giugno 2015 uno degli eventi più "mattinieri" nel panorama podistico italiano: l'**AlbaRace!** Organizzata da Romaraton Srl, giunta quest'anno alla sua 6ª edizione, l'Albarace è una gara non competitiva che si snoda per circa 6 km all'interno del Foro Italico e che, come lascia intuire il nome della manifestazione, prevede la partenza alle prime luci dell'alba!

Il ritrovo è fissato infatti in **Via Costantino Nigra (lato Stadio dei Marmi)** a partire dalle ore 4:30, la partenza è invece prevista per le ore 5:30 (tempo massimo consentito: 50 minuti). L'arrivo è previsto proprio all'interno dello **Stadio Olimpico!** I partecipanti potranno da qui spostarsi presso lo Stadio dei Marmi dove potranno usufruire dello spogliatoio e docce dell'impianto e prendere parte al ricco ristoro in programma.

Per quanto riguarda il cronometraggio, questo sarà di tipo "responsabile", cioè a cura dell'atleta; questi infatti dovrà infatti registrare autonomamente il tempo rilevato col proprio cronometro e riportarlo in apposita modulistica disponibile presso lo Stadio dei Marmi o in alternativa trasmetterlo via e-mail all'indirizzo [info@albarace.it](mailto:info@albarace.it). La classifica sarà successivamente redatta sulla base dei dati raccolti e pubblicata sul sito della manifestazione [www.albarace.it](http://www.albarace.it) entro il 9 giugno 2015.

La quota di iscrizione, pari ai € 10,00 dà diritto ad un interessante pacco gara composto da maglia tecnica New Balance e da un coupon valido per il ritiro di 2 biglietti omaggio per assistere al Golden Gala Pietro Mennea in programma il 4 Giugno 2015 presso lo stadio Olimpico; la manifestazione vedrà tra i partecipanti numerosi atleti "medagliati" alle ultime olimpiadi di Londra 2012 ed ai mondiali di Mosca 2013, oltre a numerosissimi big nel mondo dell'atletica.

Il ritiro dei biglietti potrà essere effettuato la sera del Meeting a partire dalle 16.00, presso il botteghino della curva sud.

Per quanto riguarda le premiazioni, sono costituite in coppe e destinate al primo uomo ed alla prima donna giunti al traguardo.

La possibilità di poter calcare il prato dello stadio Olimpico nonché di prendere parte al Golden Gala per poter ammirare gli atleti più eminenti del momento sono di certo validi motivi per affrontare una "levataccia", quindi, cari amici, **vi vogliamo presto in piedi per tingere l'Alba di Orange!** Intanto qui di seguito vi alleghiamo le istruzioni per la gara

### RITROVO E TASK FORCE

Il ritrovo per la gara è fissato per mercoledì 03 giugno 2015 dalle ore 4:30 a Via Costantino Nigra (lato Stadio dei Marmi). Non ci saranno Task Force e Gazebo.

## PETTORALI

**I pettorali non saranno consegnati la mattina della gara.** Obbligatorio ritirare nei giorni di predistribuzione che sarà fatta in sede:

- Venerdì 29 maggio dalle 16.00 alle 19.00 - MANAGO - RAGOZZINO + VOLONTARI
- Sabato 30 maggio dalle 10.00 alle 13.00 - PERRONE CAPANO - RAGOZZINO + VOLONTARI
- Lunedì 1 giugno dalle 16.00 alle 19.00 - PERRONE CAPANO + VOLONTARI

Buon divertimento e ricordate che siamo tutti volontari quindi è gradita la massima comprensione.

**Francesca Boldrini**

## Operazione Golden Gala

di Redazione Podistica, 01/05/2015



Cari atleti Orange, anche quest'anno si avvicina il **Golden Gala**, manifestazione di atletica leggera internazionale di assoluto spessore che si svolgerà il 4 giugno presso lo Stadio Olimpico.

Straordinario cast di partecipanti: tra loro, gli altisti russi Ivan Ukhov (Russia) e Bohdan Bondarenko (Ucraina), gli sprinter Justin Gatlin (USA) e Shelly-Ann Fraser-Pryce (Giamaica), il quattrocentista Lashawn Merritt (USA), la mezzofondista Genzebe Dibaba (Etiopia) e tanti altri.

Anche quest'anno come ogni anno, abbiamo la possibilità di vedersi esibire dal vivo i nostri beniamini dell'atletica leggera **a prezzi super scontati**, grazie alla nostra Società, che usufruendo della promozione riservata alle società affiliate alla FIDAL, riesce ad avere un buon numero di **biglietti a condizioni vantaggiose**, per i seguenti settori:

- **TRIBUNA TEVERE;**
- **DISTINTI ARRIVI.**

Il costo del biglietto è pari a 5 € cadauno anziché 15 € (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione). **La promozione è valida non solo per voi atleti orange ma anche per tutti i vostri familiari e i vostri amici.**

Per acquistare i biglietti è necessario segnarsi il prima possibile alla gara fittizia che è stata creata appositamente per questa occasione (cliccate [QUI](#) per aprire la scheda gara), cliccare sul pulsante "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" e nelle note indicare il numero totale dei biglietti che volete acquistare e il settore nel quale desiderate andare. Nel immagine allegata in fondo all'articolo potete visionare i vari settori dello Stadio Olimpico e quelli riservati alla promozione.

**Prenotatevi entro e non oltre il 27 Maggio 2015.**

Non lasciate sfuggirvi questa fantastica occasione!!!Forza con le richieste!!!

**Tony Marino**

## Staffetta è ... 24 gambe un solo cuore!

di Marco Taddei, 28/05/2015



Non mi stancherò mai di dire che la **Staffetta** è la competizione che più rappresenta l'unione, la collaborazione, **lo spirito di squadra!!!**

Si corre in 12, ma si ragiona come una testa sola e soprattutto un solo cuore! Non ci si può risparmiare, si da il massimo per competere, per divertirci, per sostenere e incitare il nostro colore Orange!!!

**Certo avremo squadre più o meno competitive, ma come sempre a vincere sarà la Solidarietà!!!**

Qualcuno di noi (i Top Runner per non fare nomi) è tenuto a partecipare per realizzare una squadra forte e batterci con agguerriti sfidanti, che spesso presentano atleti di assoluto rilievo tra le loro fila.

Noi siamo una società di grandi numeri ma anche di valori, e possiamo certamente sfoderare 12 atleti di calibro per tentare la vittoria.

Ricordi ai nostri Top, che per essere classificati nel Criterium Top Orange è indispensabile partecipare ad una staffetta, e nell'anello di tartan dimostrare tutto il loro valore!

Vi chiamerò personalmente uno ad uno, da bravo selezionatore, pregandovi di partecipare, sia Uomini che Donne.

**Abbiamo tante belle e brave Ladies Orange da poter fare una squadra ambiziosa alla vittoria.**

Ma il motivo più importante per iscriversi a questa staffetta è partecipare e sostenere **Sport Against Violence**.

Si è vero lo scorso anno ho avuto personalmente una polemica accesa con l'Organizzazione ma sono disposto a credere nella loro buona fede e penso sia doveroso offrire una nuova occasione.

Quest'anno sosteniamo anche l'associazione **Guscio di Noce**, <https://associazionegusciodinoce.wordpress.com/> che porterà una sua squadra rappresentativa, in che modo?

*Suggerisce l'amico Orange Antonio Passeri, di formare una squadra Orange "pro Guscio di Noce" che effettuerà un'offerta libera per questa associazione che promuove l'inclusione sociale di persone con disabilità psicosensoriale.*

*Avere una disabilità psicosensoriale significa avere una minorazione della vista e/o dell'udito, accompagnata da deficit intellettivo o evolutivo, oltre a deficit motori, problemi comportamentali, patologie organiche, danni neurologici.*

**Quindi iscriviamoci numerosi alla Staffetta 12 x 1/2 ora!!!**

**Come si corre la staffetta?**

La partenza della competizione è alle ore 18:00

Partecipano tante squadre composte da 12 atleti ciascuna

Si va al ritrovo almeno 45 minuti prima della propria frazione.

Si indossa il pettorale. E allo sparo (ogni frazione ne avrà uno) si parte!

Ogni frazione dura 30 minuti, si gira per la pista e si cerca di effettuare il numero massimo di giri possibile. Allo scadere dei 30 minuti, parte la frazione successiva. Coloro che hanno terminato la frazione, continuano a correre fino al traguardo e poi si fermano. Chi ha terminato la frazione lascia il pettorale (appeso, così si asciuga) e incita i compagni che sono partiti.

Vince la squadra che fa più chilometri, metri e centimetri!

E allora invito tutti gli Orange "pistaroli" della Scuola della Podistica Solidarietà, del ForresTeam, abituati a girare sul tartan, e tutti gli Orange Top e meno Top a provare l'ebbrezza della staffetta in pista!!!

Chi ha già partecipato conosce perfettamente la dinamica, le emozioni, l'allegria di questo genere di competizione, chi non ha mai partecipato lo invito caldamente a provare, per vivere ore straordinarie!!!

Potete organizzare squadre di marciatori, squadre miste, squadre di ogni genere ... basta scrivere nei commenti una sorta di preferenza di orario, e io cercherò di accontentare tutti!!!

## Un weekend a San Salvo

di Redazione Podistica, 29/05/2015



*La partenza della passata edizione con in prima linea il nostro campione Mimmo*

*Liberatore*

Trascorrere un week end a San Salvo così a prima vista potrebbe sembrare una proposta poco allettante: errore più grande non può essere commesso. La A.S.D. Podistica S. Salvo infatti è lieta di ospitare il prossimo 7 Giugno a San Salvo Marina il **Campionato Italiano FIDAL Master di Corsa su strada Individuale e di Società 10 km**. E già questo potrebbe bastare come motivo per organizzare una gita podistica fuori porta.

Su un percorso, interamente pianeggiante, di 5 km da ripetere per 2 volte, i migliori atleti italiani della specialità si batteranno con sportività e lealtà su tutto il lungomare di San Salvo, cercando di strappare il titolo al campione italiano di categoria in carica a Vito Sardella passando dinanzi al porto turistico e nei pressi del Biotopo, in una location comoda ed a portarla di mano.

**Ma San Salvo non è solo mare!** Gli atleti potranno degustare delle ottime pesche locali nettarine famose in tutto il mondo, nonché prodotti molto particolari quali la ventricina (tipico salame piccante) e dei piatti tradizionali (brodetto di pesce, spaghetti alla chitarra e dolci tipici) il tutto inaffiato con dell'ottimo vino Montepulciano, oltre che visitare il centro storico di San Salvo con la sua area museale. Adesso pensate ancora che non ne valga la pena? Non credo proprio ...

Agli atleti non mancherà il benvenuto da parte della FIDAL, in persona del Presidente Regionale Concetta Balsorio, che tanto si è prodigata per portare a S. Salvo l'evento annuale più importante nel calendario agonistico nazionale. Si preannunciano diverse manifestazioni collaterali riservate a ragazzi in età scolastica ed a persone diversamente abili con la collaborazione dell'ARDA (Associazione Regionale Dawn Abruzzo) che "coloreranno" a modo loro l'evento. La gara sarà valida anche come 11ª edizione del **Trofeo Città di San Salvo - MEMORIAL "DINO POTALIVO"**, gara che ormai è entrata nella storia del podismo abruzzese.

È previsto un concorso fotografico aperto a tutti per immortalare le fasi più importanti e particolari della due giorni podistica.

Sabato 6 ci sarà una serata musicale con il cabarettista Vincenzo Olivieri all'insegna del divertimento pre gara e la possibilità di vedere da vicino alcuni ospiti della manifestazione impegnati in un incontro-dibattito, il tutto alloggiando presso molti hotel a ridosso della location della manifestazione.

Sarà allestito, con la collaborazione della Protezione Civile, un appuntamento con il pasta party completamente gratuito (la domenica dopo la gara) nonchè il ristoro post gara, dove non mancheranno alcuni prodotti tipici sansalvesi.

Nei pressi del Piazzale dove si terrà la partenza e l'arrivo della gara sarà predisposta un'area expò nella quale si ritireranno i pettorali ed il prestigioso pacco gara riservata a tutti i partner commerciali dell'evento. Si potrà approfittare per degustare alcune specialità tipiche della zona o semplicemente visitare stand di interesse sportivo.

Infine, tutti gli atleti, dal primo all'ultimo saranno "abbracciati" dagli applausi e dall'incitamento dello sportivissimo e collaudato pubblico sansalvese.

Con la speranza di poter accogliere un numero elevato di podisti al quale poter offrire ospitalità, servizi e soprattutto far gustare il nostro territorio, tanto da non far dimenticare loro, al ritorno nelle loro città di provenienza, di SAN SALVO!!! Forza orange!

Quale occasione migliore per coniugare sport e divertimento?

Per ulteriori informazioni sulla manifestazione potete visitare il sito

[ufficialewww.campionatoitalianosansalvo.it/](http://ufficialewww.campionatoitalianosansalvo.it/)

**Tony Marino**

## **Trail dei Monti Simbruini, informazioni utili**

di Daniele Iozzino, 14/05/2015



[TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI 2015](#)

[INFORMAZIONI UTILI PER GLI ATLETI](#)

### **ISCRIZIONE GARA**

GTMS, LTMS: Sul sito [www.traildeimontisimbruini.it](http://www.traildeimontisimbruini.it), perentoriamente fino al 30.06.2015

MTMS, FTMS: Sul sito [www.traildeimontisimbruini.it](http://www.traildeimontisimbruini.it) fino al 03.07.2015, il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM), il 05.07.2015 fino ad un'ora prima dalla partenza delle gare, che avverranno rispettivamente alle ore 9:30 e 10:00, in Località Anello a Monte Livata - Subiaco (zona partenza)

BTMS: il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM), il 05.07.2015 fino a mezz'ora prima dalla partenza della gara, che avverrà alle ore 10:30, in Località Anello a Monte Livata - Subiaco (zona partenza)

### **RITIRO PETTORALI**

GTMS, LTMS: Obbligatoriamente il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM). E' possibile delegare un conoscente, purché questo porti con sé il materiale obbligatorio per la gara del delegante

MTMS, FTMS: Ritiro facoltativamente il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM) o il 05.07.2015 fino a mezz'ora dallo start della gara in Località Anello a Monte Livata - Subiaco (zona partenza)

BTMS: all'atto dell'iscrizione alla gara

### **CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO (SOLO GTMS E LTMS)**

GTMS, LTMS: Obbligatoriamente il 04.07.2015 dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso il Centro Visite "Porta del Parco" sito in Via C. Battisti a Subiaco (RM). E' possibile delegare un conoscente, purché questo porti con sé il materiale obbligatorio per la gara del delegante. Il C.O. effettuerà dei controlli a sorpresa a campione prima della partenza della gara e durante lo svolgimento di questa, per verificare la dotazione obbligatoria dell'atleta. Nel caso in cui l'atleta se ne dovesse trovare sprovvisto, lo stesso sarà estromesso dalla competizione

### **SERVIZIO DEPOSITO/TRASPORTO BORSE**

GTMS: Sarà allestita in zona partenza un'area per il deposito borse. Queste verranno poi trasferite dal C.O. in zona arrivo

ALTRE GARE: Non previsto. (Considerata la coincidenza tra il punto di partenza ed arrivo delle gare)

### **SERVIZIO TRASPORTO BORSE ALLA BASE VITA DI FILETTINO (SOLO GTMS)**

GTMS: Sarà allestita in zona partenza un'area per il deposito borse ed il successivo trasferimento delle stesse alla base vita di Filettino (circa metà gara). Quando l'ultimo degli atleti sarà transitato nella base vita di Filettino, tutte le borse verranno ricondotte in zona arrivo a Monte Livata

### **RICONSEGNA CHIP E RITIRO PACCO GARA (Zona arrivo - Monte Livata)**

TUTTE LE GARE (ECCETTO IL BTMS): Tutti gli atleti, una volta terminata la propria gara, dovranno riconsegnare il chip presente sul pettorale, pena l'addebito del costo dello stesso (€ 15,00). Contestualmente riceveranno il pacco gara.

### **PASTA PARTY DEL 04.07.2015 (Piazza della Resistenza - Subiaco)**

GTMS: Tutti i partecipanti avranno la possibilità di usufruire gratuitamente, presentando l'apposito coupon fornito dal C.O. all'atto del ritiro del pettorale, del Pasta Party che si terrà in zona partenza a partire dalle ore 19:00

ALTRE GARE ED ACCOMPAGNATORI: I partecipanti a gare diverse dal GTMS e gli accompagnatori potranno partecipare al Pasta Party pagando la relativa quota

**PASTA PARTY DEL 05.07.2015 (Zona arrivo - Monte Livata)**

TUTTE LE GARE: Tutti i partecipanti avranno la possibilità di usufruire gratuitamente, presentando l'apposito coupon fornito dal C.O. all'atto del ritiro del pettorale, del Pasta Party che si terrà in zona arrivo dalle ore 11:45

ACCOMPAGNATORI: Gli accompagnatori potranno partecipare al Pasta Party pagando la relativa quota

**SERVIZI SPOGLIATOIO E DOCCE**

TUTTE LE GARE: Tutti gli atleti potranno usufruire dei servizi spogliatoio e docce ubicati a pochi metri dalla zona di arrivo delle gare

**PREMIAZIONI ASSOLUTI E BTMS (Zona arrivo - Monte Livata)**

TUTTE LE GARE (ECCEP TO IL LTMS): Le premiazioni avranno inizio alle ore 12:00 LTMS: Le premiazioni avranno inizio non appena saranno giunti al traguardo i primi/e tre assoluti

**PREMIAZIONI CATEGORIE**

TUTTE LE GARE: "Ad imbuto"

**SERVIZIO NAVETTA MONTE LIVATA-SUBIACO IL POMERIGGIO DEL 05.07.2015 (Su prenotazione)**

TUTTE LE GARE: Gli atleti avranno la possibilità di usufruire gratuitamente del servizio navetta da Monte Livata a Subiaco il pomeriggio del 05.07.2015, previa prenotazione. La prenotazione potrà essere effettuata, nei giorni precedenti la gara, inviando un'email all'indirizzo: info@traildeimontisimbruini.it

## TRIATHLON

### Sole e divertimento a Trevignano

di Giancarlo Di Bella, 22/05/2015



*La foto dei triatleti orange: qualcuno assente ingiustificato (Vero Giancky?)*

Una giornata finalmente estiva ha fatto da cornice alla terza tappa della Forhans Cup, disputata domenica 17 maggio a Trevignano. Quasi 300 atleti, provenienti da diverse Regioni del Centro Italia, si sono dati appuntamento sulle rive del lago di Bracciano per prendere parte al triathlon sprint organizzato dal Forhans Team di Gianluca Calfapietra.

Il percorso, veloce nonostante uno strappo di circa 700 metri da affrontare due volte in bicicletta, ha divertito tutti: i meno allenati perché comunque hanno potuto concludere la gara senza troppe difficoltà; i più preparati perché hanno potuto sfruttare la tecnica del percorso per provare a fare la differenza.

La gara maschile è stata vinta da Sandro Crocelli (Canottieri Piediluco), autore di una prova maiuscola che lo ha visto in testa già dalla frazione di nuoto. Dietro di lui hanno chiuso Martelluzzi e Taloni, bravi a gestire il vantaggio accumulato in bici sul "lunghista" Sebastian Pedraza, alla fine 4° nonostante una bella rimonta nella frazione di corsa.

La gara femminile ha vissuto sul duello tra Manuela Ascoli (Minerva Roma) e Costanza Martinelli. Le due triatlete hanno fatto gara parallela fino alla prova di podismo, dove la Ascoli ha guadagnato il minuto di vantaggio che le ha permesso di aggiudicarsi la gara. Terzo posto per Concetta Arcella.

"Ancora una volta Trevignano si conferma location ideale per il triathlon - racconta un soddisfatto Gianluca Calfapietra - grazie al sostegno dell'Assessore allo sport di Trevignano Mario Gazzella ed al Presidente del Consorzio del lago di Bracciano Rolando Luciani, siamo riusciti anche quest'anno ad organizzare un evento che, oltre a richiamare tantissimi atleti da tutto il centro Italia, ha divertito ed entusiasmato anche accompagnatori, tifosi, spettatori. L'entusiasmo che ci trasmettono i partecipanti è sempre una spinta importante per programmare già il prossimo anno".

Gli Atleti della Podistica Solidarietà fanno registrare degli ottimi Piazzamenti: **Sara Kaczko** 4<sup>a</sup> Assoluta e prima di Categoria; **Alessandra Lipa** 4<sup>a</sup> di categoria; **Mario Rogerio Dos Santos Galvao** 5° di categoria ma che fa registrare il primo tempo crono in bici!!!

A Presto ragazzi alle prossime gare!!

Alè Podistica!!

## SOCIETA'

### Criterion Trail 2105 - aggiornamenti



*Germana Bartolucci e Maria Bianchetti*

Cavi Pevizomati in Erba e Cinghialotti da Latte come dicono in nostri Ultra Runners ... Eccovi una piccola anteprima di come appare ad oggi il nostro bellissimo Criterium Trail che gli altri Team ci invidiano ... pevhè? Pevchè da noi le EVVE non si usano.

La stagione alla conquista del Pevizoma d' OVO è iniziata presto e con il mese di Aprile ha delineato per i nostri Maschietti una certa classifica che conferma per le prime 4 posizioni i vincitori della stagione boschiva 2014 ma con il nostro Giaguaro Iozzo che è li pronto al balzo per la conquista del podio; gli altri maschietti arrancano dietro in salita però mai domi nonostante sconfitte che noi chiamiamo solo fermate un po' più lunghe al punto di ristoro ... ci segnalano due nuovi Cinghialotti da Latte che sono vogliosi di entrare nel Club dei Pevizomati : Ale Argentieri ed Andrea Zuffi.

La Podistica Solidarietà ha già potuto annoverare molte vittorie e molti premi di categoria perché le nostre dolcissime e bellissime ladies, quando sono per boschi tra una margherita, un lampone e sempre con il sorriso, alla fine determinate come poche arrivano in fondo e si guadagnano il giusto premio, ricordiamo le vittorie delle nostre Maria Casciotti e la Chettepossino Valeria Sortino e poi tanti premi di categoria vinti in ogni Tvail partecipato; segnaliamo che anche tra le nostre dolcissime c'è una nuova e tostissima new entry: Alessandra Mori. Anche qui le prime 5 posizioni sono conquista delle nostre vincitrici 2014, aspettiamo anche qui che la primavera risvegli altre dame in Tvail.

Maschietti Oranges

Chi sarà il nuovo Gvapasso con la vittoria per numero di gare?

Chi arerà più km di sterrati e tratturi per divenire il nuovo Capo Cinghialotto?

Chi arriverà più in alto per la conquista del Pevizoma d' OVO?

Posizione	Atleta	Gare
1	Ettore Golvelli	11
2	Giovanni Golvelli	11
3	Marco Parrone Capano	9
4	Giuseppe Di Giorgio	6
5	Daniela Iozzo	9

*Gvapasso 2015*

Posizione	Atleta	KM percorsi
1	Marco Parrone Capano	362
2	Ettore Golvelli	325
3	Giovanni Golvelli	318
4	Giuseppe Di Giorgio	253
5	Daniela Iozzo	188

*Capo Cinghialotto 2015*

Posizione	Atleta	Dislivello
1	Marco Parrone Capano	16760
2	Ettore Golvelli	14770
3	Giovanni Golvelli	14670
4	Giuseppe Di Giorgio	12410
5	Daniela Iozzo	10000

*Pevizomate d' OVO 2015*

Ladies Oranges

Chi vestirà la sexy canotta della Regina dei Monti con la vittoria per numero di gare?

Chi percorrendo più km diventerà la nuova Dama dei Boschi?

Chi volando più in alto di tutte sarà la nuova Lady Hawk ?

Posizione	Atleta	Gare
1	Maria Bianchetti	5
2	Micaela Testa	5
3	Valeria Sortino	4
4	Alessandra Mori	4
5	Germana Bartolucci	3

*Regina dei Monti 2015*

Posizione	Atleta	KM percorsi
1	Maria Bianchetti	199
2	Valeria Sortino	180
3	Micaela Testa	132
4	Alessandra Mori	76
5	Germana Bartolucci	65

*La Dama dei Boschi 2015*

Posizione	Atleta	Dislivello
1	Maria Bianchetti	8620
2	Valeria Sortino	7460
3	Micaela Testa	6800
4	Germana Bartolucci	3570
5	Antonietta Scala	3300

*Lady Hawk 2015*

## CortoCircuitiamoci Orange!

di Marco Taddei, 10/05/2015



*Gli Orange presenti a Villa Adriana, prima gara del CortoCircuito 2015.*

Per essere Orange non basta indossare la canotta!

**Lo Spirito Orange** ti induce ad essere a servizio degli altri.

Noi corriamo, ci divertiamo e qualcuno avrà un piccolo giovamento dalle nostre fatiche settimanali.

**Questo Spirito ci accomuna, ci porta a vincere Premi e a donare il ricavato delle nostre Vittorie!!!**

Ci sono momenti speciali in Orange.

Come quando **ci uniamo e corriamo in Gruppo**, cantiamo e urliamo a tutti che significa correre con la Podistica Solidarietà!!!

Come quando **corriamo le staffette**, e ci sentiamo una Persona sola, ci incoraggiamo e ci sosteniamo vicendevolmente!!!

Come quando ci sono **gare dove il premio è alto**, e allora ci sentiamo tutti precettati a partecipare, perché se vinciamo possiamo aiutare qualche persona in più che ne ha veramente bisogno!!!

Per questo esiste il Criterium Solidarietà, per suggerire quelle gare che ci permettono di vincere premi più sostanziosi.

**Questo "circuitto" ci può dare la possibilità concreta di vincere 1.500 euro!!!**

Siamo tanti, oltre 1.200, perché non provarci?

Ci sono anche importanti premi per le categorie, ad incentivare la partecipazione.

**Si fanno conteggi parziali e alla fine, come fosse un piccolo Criterium, chi fa più punti vince, sia come società che a livello individuale.**

Daje Orange, il Presidente chiama e noi rispondiamo!

Controlliamo queste gare e clicchiamo su Mi Voglio Iscrivere, per portare il numero di partecipanti sempre più in alto!!!

## COMPOSIZIONE DEL CIRCUITO

Il circuito si svolgerà in 8 prove:

31.05.2015 MARATONINA DI VILLA ADRIANA (VILLA ADRIANA/TIVOLI)  
02.06.2015 CORRI TRA LE CERASE (CASTEL CHIODATO/ROMA)  
11.07.2015 LA JENNESINA (JENNE/SUBIACO)  
20.09.2015 MILLENIUM RUNNING (PALOMBARA SABINA/ROMA)  
11.10.2015 SULLE ORME DI ADRIANO (VILLA ADRIANA/TIVOLI)  
18.10.2015 CORRI CURESE (PASSO CORESE/RIETI)  
29.11.2015 CORSA DELL'ANGELO (MONTECOMPATRI/ROMA)  
27.12.2015 LA NATALINA (MONTEROTONDO/ROMA)

## Classifica società.

Verrà stilata anche una classifica di merito per le società assegnando 10 punti alla prima società arrivata ad ogni gara del circuito, 9 punti alla seconda, 8 punti alla terza, 7 punti alla quarta, 6 punti alla quinta, 5 punti alla sesta, 4 punti alla settima, 3 punti all'ottava, 2 punti alla nona, 1 punto alla decima.

Questi punti si verranno a sommare di tappa in tappa.

**la Società rimborso di €1500,00**

## PUNTEGGI Individuali

1° arrivato 600 punti, 2° arrivato 599 punti, 3° arrivato 598 punti e così via (vedi tabella completa nella home page). Dal 600° arrivato in poi 1 punto.

Verrà assegnato un bonus di 300 punti a coloro che parteciperanno a tutte le tappe del circuito.

E allora Orange, segnatevi le gare e distribuiamoci in tutte le tappe, in modo da vincere il Premio Finale.

**Quando la Podistica Solidarietà chiama, un Orange risponde : PRESENTE!**

## Insieme per celebrare 20 anni di successi

di Redazione Podistica, 14/05/2015



*Una veduta esterna dell'Abbazia Collemedio*

Cari amici Orange, in occasione del **Ventennale della Podistica Solidarietà** che cade quest'anno, siamo lieti di annunciarvi che è stata organizzata una convention di due giorni che si svolgerà nel mese di Settembre, e precisamente sabato 5 e domenica 6, in Umbria presso l'**Abbazia Collemedio** ([www.abbaziacollemedio.it](http://www.abbaziacollemedio.it)), splendida Residenza d'Epoca di categoria quattro stelle.

Sarà per tutti noi un weekend di festeggiamenti e di condivisione per ricordare a tutti cosa vuol dire essere un'atleta Orange e per programmare insieme il futuro della nostra Società, attraverso lo scambio di idee e proposte per migliorare sempre di più.

L'Abbazia Collemedio domina, dall'alto della collina dove è situata, la sottostante vallata del Tevere consentendo di poter pienamente ammirare i caratteristici centri abitati di Collepepe e di Ripabianca. Dalle sue terrazze e dal bordo delle sue piscine si godono suggestivi panorami rimanendo immersi nella quiete protetta dai circostanti boschi. A due minuti dall'ingresso della E45, principale via di comunicazione della regione, permette di raggiungere facilmente e velocemente tutte le località dell'Umbria.

Durante la convention, l'Abbazia Collemedio ci mette a disposizione per i nostri momenti di svago e relax la piscina, il giardino, la sala ristorante ricavata da una chiesa sconosciuta. In base al numero di adesioni sarà presa in considerazione la possibilità del noleggio di un pullman, con partenza dalla Sede per il raggiungimento dell'Abbazia. Il programma di massima prevede:

### Sabato 5 settembre

- Appuntamento in Sede e partenza in pullman Gran Turismo per l'Umbria in mattinata o in alternativa, qualora non si raggiungessero le adesioni necessarie per il noleggio dello stesso, ritrovo direttamente presso l'Abbazia Collemedio;
- Sistemazione nelle camere riservate;
- Pranzo a buffet in giardino oppure vicino alla piscina (o in alternativa nella sala ristorante interna); durante il pranzo il Presidente Pino Coccia porgerà a tutti gli atleti e famigliari intervenuti il benvenuto a nome della Società e del Consiglio Direttivo;
- Possibilità durante il pomeriggio di visite guidate facoltative nella zona con possibilità di degustazione vini di zona a Montefalco;
- Possibilità di un allenamento collettivo presso la struttura;
- Gala Dinner per il 20° Anniversario della Podistica Solidarietà;
- Pernottamento.

### Domenica 6 settembre

- Colazione;
- Possibilità durante la mattinata di visite guidate facoltative al **Museo del Cioccolato** a Perugia o alla **Basilica di S. Francesco** ad Assisi;

- Possibilità di un allenamento collettivo e/o di una gara interna nostra con partenza e arrivo presso la struttura;
- Pranzo a buffet in hotel o fuori a seconda del programma scelto per la mattinata;
- Nel tardo pomeriggio ritorno per Roma con possibilità di breve sosta visita nella cittadina di Todi.

Avremo la possibilità di provare la rinomata cucina dell'Abbazia con menù speciali con ricette tipiche regionali e nazionali; qui di seguito qualche esempio tipo:

a) **Gala Dinner:**

Parmigiana di melanzane; Cannelloni alla norcina; Stinco di maiale con caponata e salsa verde; Lemon Art (frutta estiva con gelato alla pesca su base di crostata al limone); Vino; Acqua; Caffè; Amaro. Inoltre vi sarà una torta speciale "20 ANNI PODISTICA SOLIDARIETA" accompagnata dallo spumante.

b) **Pranzo a buffet:**

Esempio 1: Frittino misto (crocchette, patate, arancini, polpettine, ecc); Mini hamburger; Mezzemaniche alla puttanesca; Penne crema di peperoni e melanzane e pecorino romano; Straccetti e verdure grigliate; Pollo arrosto e fagiolini all'uccelletta; Zuppa di frutta e gelato vaniglia; Bavarese allo zabaione.

Esempio 2: Arvoltoli e salumi umbri; Vitello tonnato; Spaghetti bottarga; Mezze maniche con ragù di faraona; Involtini di pollo e misticanza; Spezzatino con peperoni patate e torta al testo; Semifreddo alla pesca; Ciaramicola e crema pasticcera.

Esempio 3: Mini piadine farcite; Insalata di riso; Trofie pesto e pomodorini; Mezzemaniche alla norma; Zuppetta di vongole; Salsicce e uva; Crostatine di frutta; Sorbetto al limone.

Esempio 4: Panzerotti pomodoro mozzarelle e melanzane; Panzanella e salmone marinato; Tagliatelle al ragù bianco; Strozzapreti alla norcina; Coscia di agnello e couscous con verdure; Impepata di cozze; Creme Caramel, Tiramisù estivo.

La quota per singolo partecipante (escluso l'eventuale noleggio del pullman) è di € 150,00 (min. 20 pax). **Vista la necessità di confermare quanto prima possibile il numero dei partecipanti, vi chiediamo cortesemente di segnalare prima possibile la vostra presenza all'evento andando sulla relativa gara fittizia QUI ed iscrivendovi come per una normale gara, ricordandovi di segnalare nei commenti il numero di parenti e amici che verranno insieme a voi.**

La quota include:

- Sistemazione in base camera doppia standard tutte con servizi privati, telefono, Tv e Buffet Breakfast incluso. (Eventuale Supplemento singola € 30,00);
- Pranzo a buffet del sabato, acqua e vino inclusi;
- Gala Dinner del sabato sera, acqua e vino inclusi;
- Pranzo della domenica in Hotel o fuori (menù 4 portate inclusi ½ vino+½ acqua);
- Iva e percentuali di servizio.

La quota non include:

- Gli extra in genere e le bevande oltre a quelle indicate ai pasti;
- Supplemento in camera Superior € 15,00 pp; supplemento in camera Privilege € 25,00 pp;
- Quota Pullman da sabato mattina a domenica sera inclusa costi vitto e alloggio autista/i;
- Quanto non chiaramente espresso nel programma proposto di viaggio.

Modalità di adesione:

Per partecipare alla convention basta

Modalità di pagamento e penalità:

Un volta confermata la vostra presenza sarà necessario versare il 30% della quota come acconto a conferma; il saldo sarà concordato successivamente. In caso di recesso o annullamento dei servizi a terra indicati nel pacchetto viaggio sarà trattenuto il 25% dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 30 gg prima dell'arrivo, il 50% entro 14 gg, il 75% entro 3 gg. Nessun rimborso sarà possibile dopo tale termine.

**Tony Marino**

## **La maglietta celebrativa del Ventennale - Limited Edition**

di Redazione Podistica, 14/05/2015

Cari amici Orange, come ormai saprete quest'anno si festeggia il **Ventennale della Podistica Solidarietà**. Pertanto stiamo cercando in ogni modo di onorare al meglio questa ricorrenza importante tramite una serie di iniziative; tra queste in particolare la creazione di una maglietta tecnica ufficiale "**Limited Edition**", colore arancio flou con inserti neri, marca Joma, che potrete acquistare quasi a prezzo di produzione, per poi poterla sfoggiare in ogni occasione vogliate durante tutto il 2015: gare, allenamenti, premiazioni, passeggiate, pranzi di società, ecc. ecc.

Essendo appunto una Edizione Limitata con tutta probabilità non si dovrebbero superare le 200 unità, pertanto per tutti coloro che volessero averne l'esclusiva il consiglio è di prenotarla il prima possibile iscrivendosi alla gara fittizia QUI e indicare nelle note la taglia richiesta. Il prezzo della maglietta è di € 15,00. Successivamente riceverete istruzioni sul luogo e sulle modalità di ritiro.

**Tony Marino**

## "Dicci la tua": il vincitore di Aprile è ...

di Redazione Podistica, 19/05/2015



*Gli orange del Vivicittà Latina*

Buongiorno Cari Amici Orange!!! Anche se con leggero ritardo rispetto alla tabella di marcia siamo finalmente pronti ad eleggere il racconto principe del mese di Aprile. Siamo oramai ben consci che l'Italia non è solo un popolo di poeti e navigatori ma anche di scrittori e voi amici Orange ne siete una valida dimostrazione.

Bando alle ciance ... Il vincitore del concorso "Dicci la tua" del mese di Aprile è ... (rullo di tamburi) ... **Adriano Percoco** con il resoconto sul Vivicittà Latina dal titolo **"Non sono proprio un giovanotto"**, un concentrato di emozioni in cui Adriano racconta ed identifica la corsa come metafora della vita. Ma sorpresa!!! Abbiamo deciso di raddoppiare il premio e all'unanimità abbiamo deciso di premiare non solo il padre **Adriano** ma anche e soprattutto il figlio **Fabrizio**. Pertanto entrambi vincono una maglietta celebrativa del Ventennale della Podistica, che potranno ritirare non appena saranno disponibili presso la nostra sede negli orari di apertura. Complimenti ad entrambi!!!

Come al solito vogliamo ringraziare tutti coloro che hanno condiviso le loro emozioni e sensazioni tramite i loro racconti in questo mese appena trascorso ed in particolare:

- **Romano Dessì** che con il suo racconto dal titolo **"Sinfonia"** ci ha accompagnato a suon di musica sulle strade della Maratonina del Partigiano.
- **Giampiero Decinti** che con **"E sono 100"** ha festeggiato con noi il traguardo delle 100 gare in maglia orange raggiunto alla Granai Run.
- **Roberto Trasatti** che con **"Di padre in figlio"** ha condiviso con noi l'emozione di poter correre insieme al proprio piccolo Federico.
- **Marco "Forrest" Taddei** che ci ha resocontato con la solita freschezza la gara dei Granai e il Trofeo Stadion con **"Amazing ... Granai!"** e **"Partecipare è Emozionarsi"**.
- **Daniela Paciotti** che ci ha raccontato la sua trasferta per la Mezzamaratona di Genova e come non sempre sia necessario correre con **"Camminare è una scelta"**.
- **Alberto Botta** che ha condiviso con noi l'emozione di rappresentare la Podistica alla Mezzamaratona di Rieti con **"L'emozione di salire sul podio"**.
- **Cristiano Giovannangeli** che ci ha suggerito come le maratone vadano trattate con i guanti bianchi nel suo resoconto sulla Maratona di Rimini **"La maratona è come una donna permalosa"**.
- **Alessia Calcagnile**, vincitrice del concorso del mese di Marzo, che a ritmo di Rock'n Roll ci racconta la mezza maratona di Madrid con **"Una mezza in famiglia"**.
- **Anna Marina Cutellè** ci fa rivivere la sua avventura in Podistica tramite corsi e ricorsi storici sui sampietrini dell'Appia Run con **"Il fascino dell'antica Roma con la Podistica Solidarietà"**.

Infine menzione particolare va rivolta al nostro Ultramaratoneta ed Ultratrail, nonché validissimo cineoperatore **Paolo Reali**, che ci ha fatto rivivere le emozioni da lui provate durante la **"100 km del Promontorio del Gargano"** e **"L'Ultratrail della Vecchia Ferrovia"**.

Il concorso "Dicci la tua" continua: restiamo sempre in attesa di leggere i vostri racconti, le vostre storie, le vostre emozioni. La mail di riferimento della Redazione Podistica a cui mandare i vostri racconti è :[redazione@podisticasolidarieta.it](mailto:redazione@podisticasolidarieta.it). Alla prossima!!!

**Tony Marino**

## Di corsa per Alfonsina

di Redazione Podistica, 22/05/2015



Cari amici ORANGE come oramai saprete Alfonsina, la nostra mitica custode dei gazebo durante ogni gara, causa un bruttissimo infortunio sta attraversando un periodo difficile, con conseguenti forti difficoltà economiche.

Quale miglior modo, motivo, gesto per starle vicini se non poterla aiutare laddove necessita? Allora W la solidarietà! Proviamo a fare una raccolta per poterle permettere una vita più dignitosa. Abbiamo messo in calendario una gara fittizia per partecipare alla colletta che troverete **QUI**. Potete utilizzare i soliti canali con cui vi pagate le gare, ovvero tramite bonifico o magari nella gare in cui vi è la presenza del gazebo e della task force. Nella causale indicate sempre **"Raccolta pro Alfonsina"**

**Forza Orange ... Insieme si può**

## Viva gli Sposi!

di Redazione Podistica, 22/05/2015



*Arianna e Luca sono ufficialmente marito e moglie!*

Il 22 maggio, nella bellissima cornice di Civita di Bagnoregio, l'Orange **Luca Manna** ha detto il "SI" più importante della sua vita ad **Arianna!**

Tutta la Podistica Solidarietà si stringe intorno a loro in un fortissimo abbraccio, augurandogli una vita piena di prosperità e soddisfazioni.

Evviva gli Sposi!

## Lo stadio Martellini ha un fascino particolare

di Silvia Sacco, 31/05/2015



*Selfie in allenamento!!!*

Lo stadio **Nando Martellini** ha un fascino particolare, nel cuore di Roma tra antiche mura e alberi secolari ... entro e mi sento subito chiamare: "Silvia siamo qui! Dai sbrigati!" E' Micaela una donna elegante e raffinata come poche che mentre corriamo ti narra storie di mitologia greca e intanto ti incoraggia a non rallentare mai, insieme a lei Ada una professoressa di storia dell'arte, una donna di altri tempi e comincio a chiedermi se sto per accingermi a fare sport o ad ascoltare una lezione universitaria! Dopo di me arriva Claudia, la guardo e già sorrido, è arrabbiata perché vuole migliorare subito, la sua grinta e determinazione sono abbinate alla sua autoironia così quando sembra che stia iniziando un discorso serio, scoppia in una risata contagiosissima!

Gina invece è arrivata da poco ma non possiamo più fare a meno di lei è la nostra cowgirl e la abbiamo adorata fin da subito.

Insieme a noi ci sono anche dei top runner famosi come Gianluca e Stefano loro sono quelli "bravi" da imitare, loro ci danno consigli e a volte ci affiancano in pista, quando Gianluca ci fa da lepre i nostri cardiofrequenzimetri toccano le frequenze massime!!!

**Cosa unisce persone così diverse che mollano tutto per incontrarsi in una pista?** la passione per la corsa per noi un nuovo sport, ma soprattutto amiamo tutte lo stesso uomo ... cosa state pensando?? Noooo ... è il nostro coach: **FULVIO DI BENEDETTO!**

Lui è riuscito ad unire persone che forse mai nella vita avrebbero avuto modo di conoscersi, ma che sembrano invece conoscersi da sempre perché lui ci trasmette la sua passione per lo sport e immediatamente riusciamo a sentirci complici, vicini e amici. Lui ci osserva, ci lascia dire un sacco di castronerie sulla corsa sugli obiettivi che vorremmo raggiungere ... 10 km in 40 minuti, mezze maratone ... ultramaratone a destra e a sinistra ma poi alla fine interviene e ci riporta agli allenamenti da effettuare quel giorno, diversi per ognuna di noi perché noi siamo diverse, ma alla fine in pista ci troviamo sempre insieme, lui ha parole e consigli, vuole trasmetterci la gioia di correre ma anche la professionalità e la dedizione con cui bisogna avvicinarsi per non strafare e bruciare le tappe con il rischio di farsi davvero male, **noi lo ascoltiamo perché LUI SA!**

Le due ore di allenamento passano tra riscaldamento, ripetute, tecnica di corsa e le divertenti imitazioni di Fulvio sul tipo di corsa strampalata che mai dovremmo imitare! Gli altri team di Caracalla ci guardano ... si chiedono perché sorridiamo sempre e ci facciamo così tanti selfie con il nostro coach e perché portiamo spesso torte e ciambelloni! Qualcuno si avvicina a noi timidamente, noi lo accogliamo ma il ciambellone è già finito ... solo io ne ho mangiate 5 fette!

Domenica faremo la nostra gara, e una volta attraversato il traguardo il nostro pensiero andrà subito al giorno in cui ritorneremo a Caracalla dal nostro coach e parlandoci una sopra all'altra gli racconteremo la nostra corsa che non è da podio ma è emozionante e unica per noi ... come lo è anche il nostro coach!

## SOLIDARIETA'

### Raccolta generi di prima necessità per migranti

di Redazione Podistica, 05/05/2015



Grazie alla segnalazione da parte dell'atleta orange **Kordula Wolf**, riceviamo e pubblichiamo dopo verifica una richiesta di raccolta genere di prima necessità a sostegno dei numerosi migranti che dal 20 di aprile sono arrivati a Roma richiedendo asilo politico. I migranti al momento sono circa 500, di cui la maggioranza di sesso maschile ed una cinquantina tra donne e bambini, e sono stanziati negli insediamenti di Ponte Mammolo, via Collatina e via Anagnina.

L'iniziativa è a cura della **Parrocchia di San Romano**, sita in Largo Antonio Beltramelli n. 23, nelle persone del **Parroco Don Marco Fibbi** (0641732407 - 0623313842 - 0670305682 - [www.sanromano.org](http://www.sanromano.org) - [parrocchia@sanromano.org](mailto:parrocchia@sanromano.org)) e del **Sig. Rolando Proietti Tozzi** ( 3391316201 - [roproto@katamail.com](mailto:roproto@katamail.com) ).

L'azione solidale avviata dalla Parrocchia tende a raccogliere quanto prima possibile i seguenti medicinali e capi di vestiario:

- creme disinfettanti (es. amuchina)
- pomate antibiotiche
- garze e cerotti
- farmaci anti scabbia
- prodotti per l'igiene
- camicie, pantaloni, magliette, biancheria intima, scarpe.

Per ulteriori informazioni potete visitare la pagina facebook dedicata all'iniziativa QUI o contattare direttamente i responsabili della raccolta agli indirizzi su indicati.

## **Io sostengo la persona al Centro**

di Redazione Podistica, 11/05/2015



*Gli orange tiburtini in occasione della vendita delle gardenie dell'AIMS*

In occasione della **Settimana Nazionale della Sclerosi Multipla (22 - 30 maggio)**, la Sezione AISM di Roma, per tutto il mese di maggio promuoverà la campagna di raccolta fondi "**Io sostengo la persona al Centro**".

Il **Centro AISM "Rita Cacciarelli"**, attivo presso la Sezione AISM di Roma in Via Cavour 179/a, fornisce ospitalità diurna, orientamento, momenti di socializzazione e informazione; offre occasioni di vita comunitaria, stimoli e possibilità di attività occupazionali e ricreativo/culturali, di mantenimento dell'autonomia individuale e attività socio/culturali. Attualmente il Centro ospita circa 30 persone con sclerosi multipla, due volte a settimana; il nostro obiettivo con la campagna di sottoscrizione "Io sostengo il Centro AISM di Roma" è quello di raggiungere la somma di 5.000 € al fine di garantire una terza giornata settimanale di apertura.

Cosa possiamo fare con il vostro aiuto? Ecco alcuni esempi:

- 50 € per assicurare una giornata di trasporti, da e per il centro, con mezzi attrezzati;
- 100 € per garantire un incontro di supporto psicologico;
- 250 € per l'acquisto di materiali tecnici necessari alle attività di psicomotricità e shiatsu;
- 500 € per realizzare un laboratorio creativo, finalizzato al mantenimento delle abilità funzionali (es. corso di ceramica), della durata di 5 mesi.

La raccolta fondi avverrà attraverso la modalità dei blocchetti: chiediamo quindi a voi tutti di darci una mano, prendendo in carico anche solo un blocchetto composto da 10 tagliandi. Per ogni tagliando viene chiesta una donazione minima di 5 € e consegnato un adesivo, da dare al sostenitore, che attesta l'adesione alla campagna.

Per ulteriori informazioni potete contattare la Sezione di Roma dell'AIMS - Promozione e Raccolta Fondi - Via Cavour 179/A - Tel: 064743355; Fax: 0647881958; Cell. 3454056894 - 3484008652; email:[promoroma@aism.it](mailto:promoroma@aism.it); Sito web: [www.aism.it/roma](http://www.aism.it/roma); Pagina FB: AISM Roma.

## **Luconlus a teatro**

di , 13/05/2015



*L'alfabetizzazione della popolazione del Togo è uno dei tanti progetti di Luconlus*

Vi abbiamo invitato a picnic e a gare podistiche, ci avete aiutato a costruire ospedali, scuole e pozzi; tra tutte le nostre iniziative di fund raising, quella più complessa, quella che ha coinvolto contemporaneamente il maggior numero di sostenitori è stata lo spettacolo teatrale annuale.

Tra gli altri, hanno suonato per noi **Max Gazzè, Luca Barbarossa e Rocco Papaleo**, abbiamo riso e sorriso con **Johnny Palomba, Andrea Perroni, Alex Braga e Lillo & Greg, Valerio Aprea**. Tanti amici musicisti, attori e cantanti ci hanno aiutato a realizzare i nostri progetti insieme a Voi.

Per quest'anno abbiamo deciso che lo spettacolo annuale, arrivato alla sua sesta edizione, sarà semplicemente **"Luconlus a Teatro"**, perché sono sempre più numerosi gli artisti che offrono il loro aiuto e - con sincera gratitudine - ci piacerebbe riuscire a coinvolgerli tutti, noti e meno noti.

Voi siete sempre più numerosi nel sostenerci e, fiduciosi, abbiamo organizzato l'evento in un teatro ancora più grande degli spazi che ci hanno ospitato sino allo scorso anno, il **Teatro Olimpico di Roma**.

Il ricavato del concerto verrà suddiviso tra tutti i progetti che la LUCONLUS sta seguendo in Italia e nel mondo, progetti che proveremo a raccontarvi primo dello spettacolo.

Per assistere al concerto, la donazione minima prevista è di 25,00 euro a biglietto per gli adulti e di 15,00 euro a biglietto per i minori di 25 anni.

Seguiteci sul gruppo facebook Luconlus e sulla sezione del nostro sito internet [www.luconlus.com](http://www.luconlus.com).

Vi aspettiamo e Grazie!

## Un ponte per la solidarietà

di Redazione Podistica, 18/05/2015



Sabato 30 maggio è sabato di ponte. Si di ponte per chi può permettersi di partire, di sfuggire dalla città per poter raggiungere i luoghi di svago, di vacanza. Il fresco della montagna o delle località di mare.

Ma in molti rimangono in città. Anzi per molti come abbiamo imparato in questi anni le giornate di festa, di ponte, sono le più lunghe da far trascorrere. E se poi hai dei problemi e per mangiare ti devi rivolgere a una mensa di solidarietà, come la Mensa della Caritas di Colle Oppio, i sabati di ponte sono semplicemente giornate come le altre.

Allora ci è stato chiesto di fare assistenza e di dare una mano al servizio della mensa proprio sabato 30 maggio prossimo. Non so forse saremo pochi, ma come sempre sapremo farci valere.

Chi volesse dare una mano può iscriversi [cliccando qui](#)

## Rincorrendo la Pace

di Redazione Podistica, 21/05/2015



*alcuni Orange con la Medaglia di Emergency*

Il 10 maggio si è svolta la terza edizione di **"Rincorriamo la Pace con Emergency"**, una 10km che si snoda tra la via Cristoforo Colombo e la Pineta di Castel Fusano.

La gara competitiva in questa particolare occasione però passa in secondo piano, rispetto al vero motivo che ha portato qualche centinaio di podisti della capitale - e non solo - a correre all'ombra dei pini marittimi di Ostia: la raccolta fondi per finanziare il **Centro di riabilitazione e reintegrazione sociale di Emergency** a Sulaimaniya, in Iraq.

Tra le tantissime attività svolte in territori colpiti da calamità e guerre, Emergency sta da oltre 15 anni portando avanti un progetto in Iraq allo scopo di aiutare alla riabilitazione motoria gli amputati da mine o altre armi. I pazienti vengono sottoposti a fisioterapia ed all'applicazione di protesi costruite direttamente nel Centro, oltre che a corsi di formazione professionale per poterli reinserire nel mondo del lavoro; il Centro è da anni diventato un punto di eccellenza, tanto che rimane il punto di riferimento per tutto il territorio di Iraq, Siria ed Iran.

La **Podistica Solidarietà** è riuscita ad offrire il proprio contributo, e benchè le gare di calendario interno e di criterium fossero altrove, un discreto numero di Orange ha presenziato alla gara; con tanto di apparizione a sorpresa del **Presidente!** Soprattutto, oltre alle quote

di partecipazione alla gara competitiva, **la Podistica ha donato un contributo di 250,00 euro ad Emergency** per il mantenimento del Centro di Sulaimaniya, per testimoniare la nostra sensibilità nei confronti di questi temi.

Ed Emergency se ne è accorta: nonostante il gruppo Orange non fosse sufficientemente consistente per vincere un premio societario (ma sufficientemente affiatato per fare "gruppone" e scortare la nostra Paciotti lungo l'ultimo km), ci è stato riconosciuto un **premio simbolico** per il contributo dato a questa causa.

E come sapete bene, certi riconoscimenti valgono più di mille trofei!

Ovviamente le attività di Emergency non si fermano mai, e chi volesse contribuire può contattare il gruppo di Ostia all'indirizzo mail: [ostia.rm.emergency@gmail.com](mailto:ostia.rm.emergency@gmail.com)

## Un ponte per la Palestina

di Redazione Podistica, 21/05/2015



Il 29 maggio 2015, a partire dalle ore 20.00, la Villetta presenta **"Ti ricordi Michel? Riccardo Sinigallia, gli amici e la musica per Ponti non Muri"**, una serata evento per sostenere il progetto **Lo sport: Un Ponte per la Palestina**.

**Riccardo Sinigallia** ([www.riccardosinigallia.it/](http://www.riccardosinigallia.it/)) si esibirà, nella splendida cornice del quartiere Garbatella a Roma, accompagnato da interessanti artisti del panorama musicale italiano quali **Simone Avincola, Lorenzo Lambiase, Alice Clarini, i Melatti, Carlo Bolacchi, i fratelli Buca e Agnese Musio** che si alterneranno sul palco della Villetta in una vera e propria kermesse musicale.

La serata sarà occasione meravigliosa per il primo raduno del **"Bar Sinigallia, gli echi di Miriam"** (luogo di incontro degli appassionati del cantautore e produttore) i cui membri partecipano attivamente e con grande affetto alla costruzione e alla promozione della serata.

Nel corso dell'evento sarà presentato il progetto **"Lo sport: Un Ponte per la Palestina"** dell'associazione **Ponti non Muri** che prevede l'organizzazione del II° "stage" di atletica leggera per i ragazzi e le ragazze della squadra di atletica dei giovani di Gerico, da svolgersi a Sassari nel periodo agosto/settembre 2015, per la durata di 15 giorni, in collaborazione col CUS Sassari e con uno staff di allenatori che ha trentennale esperienza in questo campo (gli stessi che hanno partecipato al progetto nel 2014).

Allo stage parteciperanno 5 atleti (2 ragazze e 3 ragazzi fra i migliori della squadra Nadi Shabab Ariha, l'allenatore della Società, un accompagnatore-traduttore dall'arabo all'italiano e dall'italiano all'arabo e un dirigente della Società. Gli atleti (fra i 15 e i 18 anni) saranno diversi da coloro che hanno partecipato allo stage del 2014, per permettere anche ad altri elementi di vivere questa splendida esperienza.

Saranno in funzione cucina e birreria da parte de "la Villetta e Osteria". Vi preghiamo, al fine di evitare che il cibo non vada sprecato e gettato via o che non sia sufficiente per tutti, di comunicare la vostra presenza alla mail [eventipontinonmuri@gmail.com](mailto:eventipontinonmuri@gmail.com).

L'ingresso all'area concerto è libera e chi ne avrà voglia potrà fare un'offerta per il progetto (non è necessario prenotare per il concerto, sino ad esaurimento posti). La Villetta si trova a Roma a Via Passino, 26/ Via degli Armatori, 3.

**Tutto il ricavato sarà devoluto a Ponti non Muri per il progetto "Lo sport: un ponte per la Palestina".**

Per ulteriori info [www.facebook.com/pontinonmuri](http://www.facebook.com/pontinonmuri) e alla

mail [eventipontinonmuri@gmail.com](mailto:eventipontinonmuri@gmail.com) mentre di seguito potete visualizzare la locandina dell'evento

## Donatori Orange a Tivoli

di Redazione Podistica, 22/05/2015



Carissimi Orange,

venerdì 29 maggio si terrà a Villa Adriana, all'interno dei Giardini Pubblici (Parco Andersen), Ore 8:00

una donazione di sangue che ci auguriamo diventi un appuntamento fisso come le donazioni che Adspem ormai da tempo organizza nella sede romana della nostra squadra.

La donazione si svolgerà dalle 8 in poi e l'Adspem metterà a disposizione una postazione mobile, all'interno della quale si svolgerà la donazione vera e propria, e sarà presente il personale sanitario che vi assisterà durante tutte le fasi della donazione stessa. Inoltre l'Adspem mette a disposizione un buffet per la colazione di tutti i donatori ma sentitevi liberi di portare anche dolci fatti in casa o quant'altro.

Di seguito riporto il link al dettagliatissimo articolo di Adspem con tutte le indicazioni su chi può donare e chi no: basta cliccare [QUI](#)

Tutti coloro che sono idonei e vogliono quindi donare devono accedere all'Area Riservata sul nostro sito e iscriversi alla gara fittizia **"Donazione di Sangue a Tivoli"** .

Chiaramente, l'invito a donare è aperto a tutti, anche quindi ai vostri amici e parenti, pertanto chi volesse donare ma non fosse iscritto alla Podistica Solidarietà è pregato di contattarmi via mail all'indirizzo [francy.testi@hotmail.it](mailto:francy.testi@hotmail.it) e di fornirmi nome e cognome di chi parteciperà in modo che io possa inserirlo nella lista.

Ricordo a tutti che i dipendenti pubblici e privati hanno diritto, per la data della donazione, ad una giornata di permesso dal lavoro e quindi vi verrà rilasciata una dichiarazione da consegnare alla vostra azienda che attesti la partecipazione all'evento.

Ricordo anche che non si deve venire alla donazione totalmente digiuni: appena svegli si può bere un caffè, un tè o un succo di frutta poco zuccherati e si possono mangiare due fette biscottate.

Per chi non avesse ancora mai donato il sangue, ricordo inoltre che la quantità di sangue prelevata è di solito pari ad una lattina di coca cola e si consiglia quindi di non svolgere attività fisica particolarmente intensa nella giornata della donazione in modo da consentire al fisico di riprendersi.

Per tutti gli atleti che doneranno, il consiglio è quello di non partecipare a gare nella giornata immediatamente successiva alla donazione (sabato 30, quindi), mentre invece per la domenica sarà già possibile tornare alla normalità tenendo comunque presente che potrebbero verificarsi dei lievi cali di prestazione.

Invitiamo tutti voi a partecipare numerosi: **la donazione è un gesto di grande altruismo che può salvare vite umane.**

Forza, Orange, dimostriamo ancora una volta che il nostro cuore è grande e batte forte per aiutare gli altri!!!

**Francesca Testi**

## **Corriamo per IL PROSSIMO - Ringraziamenti**

di Redazione Podistica, 22/05/2015



*Cari amici orange riceviamo e pubblichiamo una lettera giuntaci da Don Antonio Bernardo Di Matteo, Parroco di Santa Maria Domenica Mazzarello. La Redazione Podistica*

Caro Presidente, grazie alla sua generosità, alla rinnovata fiducia che ha voluto dimostrare alla nostra Parrocchia e grazie al sostegno degli atleti "orange", la Podistica Solidarietà si è messa al fianco di Nina per condividere concretamente un tratto del suo viaggio alla conquista del mondo.

Grazie all'impegno di tutte le realtà che hanno sostenuto la realizzazione dell'evento, di tutti gli iscritti alla passeggiata e di alcuni benefattori, i proventi della manifestazione podistica ammontano a € 3.052,50. Tale cifra sarà consegnata alla famiglia di Nina come testimonianza dell'affetto e della vicinanza di molte persone che, come abbiamo voluto esprimere nel nostro logo, hanno messo in gioco prima di tutto il proprio cuore che batte per il prossimo.

Il cuore è anche il logo che identifica la Podistica Solidarietà, la cui caratteristica peculiare è quella di unire allo sport la testimonianza dell'amore e dell'impegno verso il prossimo in tutte le circostanze in cui più forte è il bisogno di un aiuto concreto e di sincero amore.

Caro Presidente, vorrei che per suo tramite giungesse ad ogni atleta e collaboratore della Podistica Solidarietà il mio ringraziamento, assicurando a ciascuno la nostra preghiera per ognuno di voi e per le vostre famiglie.

Con l'invocazione a Dio Padre di benedire voi tutti e di continuare a sostenere il vostro meritevole impegno, invio i miei più sinceri saluti in Cristo Signore.

Roma, 18 maggio 2015



Il Parroco

Don Antonio Bernardo Di Matteo



Gentile Signore  
Pino Coccia  
Presidente A.S.D. **Podistica Solidarietà**  
**Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16.**  
00185 Roma

*Gentile Presidente,*

desidero ringraziarLa per il sostegno e il contributo offerto dalla Podistica Solidarietà alla realizzazione della seconda edizione della passeggiata podistica non competitiva CorriAMO per IL PROSSIMO organizzata dalla Parrocchia Santa Maria Domenica Mazzarello.

Come per la scorsa edizione, anche quest'anno la Podistica Solidarietà ha confermato la sua fiducia verso la nostra piccola iniziativa animata, però, ogni anno da un desiderio grande e ambizioso, un desiderio che per molti aspetti ci accomuna. La nostra passeggiata podistica, infatti, nasce dall'idea di voler favorire, attraverso una manifestazione sportiva non competitiva rivolta a tutte le persone e a tutte le età, l'esperienza di un cuore che batte per il prossimo. Così, se da un lato suscita bellezza vedere i nonni che partecipano con i propri nipotini, genitori con i passeggini, giovani e amici che, ognuno trovando il proprio passo e il proprio ritmo, affrontano con gioia il percorso della passeggiata formando un piccolo ma nutrito corteo festante, è certamente più affascinante il considerare come attraverso questa nostra modesta iniziativa sia possibile superare i limiti del semplice impegno sportivo per aprirsi verso le necessità degli altri.

Espressione di questo dinamismo di apertura all'amore per il prossimo che caratterizza il gesto della passeggiata podistica è la destinazione del ricavato ad uno specifico progetto in sostegno alla persona, scelto di anno in anno in modo da caratterizzare la passeggiata podistica connotandola di una specifica identità.

Così, come ricorderà, lo scorso anno venne destinato quanto ricevuto in quote di iscrizione alla Caritas della Diocesi di Roma. Quest'anno il ricavato della passeggiata podistica è stato destinato a sostenere il "viaggio di Nina", una bambina di quasi quattro anni affetta da una rarissima sindrome genetica polimalformativa per la quale non esiste una diagnosi, né terapia risolutiva.

## **La casa con lo scivolo**

di Redazione Podistica, 26/05/2015



*Il nostro amico Paolo in compagnia di Maria e Fabrizio*

Anche quest'anno tutto il ricavato della vendita dei calendari della Podistica Solidarietà, che molti di voi hanno avuto modo di comprare alle cene di fine anno che si sono svolte a Roma, Latina e Tivoli, è servito per uno scopo solidale: continuare a dare una mano all'amico **Paolo**, l'amico della "casa con lo scivolo". Come al solito i nostri amici orange **Maria e Fabrizio**, in occasione della "Staffetta Terremoto Emilia 4.03-9.00", sono andati personalmente in Emilia a trovare Paolo e fargli sentire il nostro affetto e la nostra vicinanza.

Paolo ci ha mandato una mail di ringraziamenti che qui di seguito pubblichiamo:

*"Ciao Pino, anche quest'anno in occasione della staffetta podistica, del terremoto, la vostra associazione Podistica e Solidarietà, ha pensato a me donandomi un assegno di € 700,00. Vi ringrazio sentitamente, anche da parte dei miei genitori. Paolo e famiglia."*

# Fidal

## Spazio Fidal

di Redazione Podistica, 04/05/2015



Pietro Mennea

Cari amici Orange,  
questo "SPAZIO FIDAL" è riservato alle comunicazioni FIDAL o che tramite FIDAL ci arrivano. Ve le gireremo man mano che le riceveremo convinti che anche questo sia un modo di vivere la grande famiglia dell'atletica di cui facciamo parte.

Buona lettura

### **Bando Corso Allenatori 2015**

Bando

Scheda

Autocertificazione

Regolamento Applicativo Acquisizione Crediti

**campionati italiani master di prove multiple, staffette e 10.000 mt. su pista - ancona il 23/24 maggio 2015**

**campionati italiani individuali di prove multiple juniores e promesse - lana d'adige (bz) 30-31 maggio 2015**

**Campionato assoluto e promesse 10.000 m. su pista - Isernia 17 maggio 2015**

**Circolare modifiche norme 2015**

**CdS Ragazzi/e + Gare Open - 16/24 maggio 2015 Stadio della Farnesina**

Comunichiamo le date dei CdS Ragazzi/e valide come CdS regionale e Campionato Provinciale individuale e di Società

16 Maggio 2015 - Stadio della Farnesina - pomeriggio

1^ giornata: biathlon a scelta (60hs/300/1000/marcia km 2 + vortex/lungo) - 300 metri open categoria ESORDIENTI A - B - C m e f / 1000 metri Open Cadetti/e

Programma orario - tecnico CdS Ragazzi/e - Sabato 16 maggio 2015 - Stadio della Farnesina  
24 Maggio 2015 - Stadio della Farnesina - mattina

biathlon a scelta (60/600/200hs + alto/quadruplo\*/peso) - staffetta 4 X 100 - ( le gare open verranno comunicate entro pochi giorni)

**Campionati Italiani Ultratrail Assoluti e Master - Soave-Bolca 10 maggio 2015**

Si comunica che è stato pubblicato sul sito federale il Dispositivo Organizzativo dei **Campionati Italiani Ultratrail Assoluti e Master**, che si svolgeranno a Soave-Bolca il 10 maggio 2015.

La documentazione è disponibile al seguente link:

<http://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-ULTRATRAIL-ASSOLUTI-E-MASTER/COD5196>

### **Atleta di Interesse Nazionale**

Il Consiglio Federale nella riunione del 17 aprile u.s. ha ravvisato la necessità di attribuire la qualifica **Atleta di Interesse Nazionale** agli atleti appartenenti alle categorie Seniores, Promesse, Juniores ed Allievi al 2° anno di categoria e di modificare, di conseguenza, i requisiti per l'attribuzione della qualifica di "Atleta di Interesse Nazionale"

Il documento aggiornato è pubblicato sul sito federale

link:[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Atleta\\_di\\_Interesse\\_Nazionale.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Atleta_di_Interesse_Nazionale.pdf) )

### **Atleta formato localmente**

Il Consiglio Federale nella riunione del 17 aprile u.s. ha ravvisato la necessità di abolire la figura di **atleta "formato localmente"** e di modificare, di conseguenza, i regolamenti dell'attività 2015, consentendo così alle società di acquisire punteggi, ai fini delle classifiche di società dei vari campionati federali, nel numero massimo di punteggi previsto dagli specifici regolamenti, con qualsivoglia atleta italiano o straniero comunitario partecipante, senza alcuna limitazione di nazionalità.

Le modifiche nel documento aggiornato, pubblicato sul sito federale

link:[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Regolamenti\\_2015\\_rev\\_15\\_aprile\\_2015\\_bis.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Regolamenti_2015_rev_15_aprile_2015_bis.pdf) ) , sono state evidenziate con carattere rosso per distinguerle dal testo già divulgato precedentemente.

### **- Ai Comitati Regionali Fidal**

### **- Alle Società interessate**

Il Consiglio Federale nella riunione del 17 aprile u.s. ha deliberato l'istituzione del **"Mountain & Trail Running Grand Prix 2015"** il cui regolamento è consultabile sul sito federale nella sezione Attività - Norme e Regolamenti 2015 (Norme Attività 2015 [http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Reg\\_Mountain\\_Trail\\_Running\\_Grand\\_Prix\\_2015.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2015/Reg_Mountain_Trail_Running_Grand_Prix_2015.pdf))

**Classifiche del Campionato Italiano di società di marcia 2015 dopo la seconda prova (Cassino e**

Brusaporto)

Campionato italiano individuale 100 km assoluto e master - Firenze-Faenza 30-31 maggio 2015

Campionati italiani individuali e di società allievi e cadetti di corsa in montagna - Sondalo 10/5/2015

Campionati Europei Master Non Stadia di Atletica Leggera

Approvazione e Omologazione Gare in Piazza

Norme Attività Promozionale 2015 - Scarpe in suola di gomma

Run Card Norme Organizzazione Manifestazioni 2015

Unipol Sai Run Card

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/6	9:00	Cork City Marathon	Cork (EE) Irlanda	42.195	0
2/6	9:00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 10ª ed.	Lunghezza (RM) Italia	8.500	14
2/6	9:00	Straverolana 25ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000	1
2/6	9:30	Eco Trail dei Calanchi 1ª edizione	Polesio (Ascoli Piceno) Italia	14.000	0
2/6	9:30	Maratona di Sicilia 1ª edizione	Parco della Favorita - Palermo (PA)	42.195	2
2/6	9:30	Trofeo Città di Nettuno 9ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	94
2/6	10:00	Trail 165 delle Cascate delle Marmore 2ª ed.	Cascata delle Marmore-Terni (TR)	15.000	1
2/6	10:30	Giro delle Sette Chiese 9ª edizione	Amatrice (RI) Italia	16.000	0
2/6	17:30	Corri tra le Cerase 13ª edizione	Castelchiodato - Roma (RM) Italia	10.450	4
2/6	19:00	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (RM) Italia	9.200	2
3/6	5:30	Alba Race 6ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM)	6.000	227
4/6	19:00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	69
6/6	15:00	Trofeo Giornata dello Sport 1ª edizione	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	2
6/6	18:00	Corriamo insieme per l'ACORP	Roma (RM) Italia	6.000	1
6/6	18:00	Staffetta 12 x 1/2 ora 3ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma	6.000	38
7/6	8:30	Wild Marathon 1ª edizione	Carmignanello - Cantagallo (Po)	42.195	4
7/6	9:00	Corri Contro il Tempo	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000	2
7/6	9:00	La Scarpettata 34ª edizione	Marcellina (RM) Italia	10.000	0
7/6	9:00	La Scarpettata 34ª edizione	Marcellina (RM) Italia	7.000	0
7/6	9:00	Trail dei Monti Picentini 3ª edizione	Montoro (Avellino) Italia	18.000	1
7/6	9:30	Giro del Ferro di Cavallo 21ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.765	4
7/6	9:30	Leonardo Airport for Run 2ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	7.000	2
7/6	9:30	Schutz Marathon Hoorn 11ª edizione	Hoorn (EE) Olanda	42.195	0
7/6	9:30	Schutz Marathon Hoorn 11ª edizione	Hoorn (EE) Olanda	21.095	2
7/6	9:30	Trofeo Victoria Madonna della Neve	Frosinone (FR) Italia	10.000	1
7/6	10:00	C. It. Fidal 10 km 11° Trofeo Dino Potalivo	Marina di San Salvo (Ch) Italia	10.000	2
7/6	10:00	Corri ad Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort - Amersfoort (EE) Olanda	10.000	0
7/6	10:00	Corri ad Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort - Amersfoort (EE) Olanda	5.000	0
7/6	10:00	Ecotrail run Municipio XV - 14Km 2ª ed.	Roma (RM) Italia	14.000	0
7/6	10:00	Ecotrail run Municipio XV - 7km 2ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000	0
7/6	10:00	Ecotrail run Municipio XV 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.000	2
7/6	10:00	Maratona di Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	42.195	0
7/6	10:00	Mezza Maratona di Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	21.097	0
7/6	10:00	Trail di Vallinfreda	Vallinfreda (RM) Italia	13.500	1
7/6	18:00	Maratonina di Primavera 4ª edizione	Allumiere (RM) Italia	12.000	1
7/6	18:00	Memorial Luciani 14ª edizione	Fiano Romano (RM) Italia	10.000	2
8/6	17:30	Giro Podistico della Valdorcchia 16ª ed. 1ª	Contignano (Si) Italia	11.100	1
9/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcchia 16ª ed. 2ª	Chianciano (Si) Italia	2.600	1
10/6	18:30	Giro Podistico della Valdorcchia 16ª ed. 3ª	Chianciano (Si) Italia	7.200	1
12/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcchia 16ª ed. 4ª	Chianciano (Si) Italia	9.600	1
13/6	5:30	Dolomiti Extreme Trail 3ª edizione	Forno di Zoldo (BL) Italia	53.000	0
13/6	7:00	Dolomiti Extreme Trail 20k 1ª edizione	Forno di Zoldo (BI) Italia	20.000	1
13/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcchia 16ª ed. 5ª	Chianciano Terme (Si) Italia	9.400	1
13/6	10:00	StraWoman	Brescia (Bs) Italia	5.000	0
13/6	19:00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000	8
13/6	21:00	Notturna dei Ceri 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	9.000	4
14/6	5:00	Ultra-Trail Serra di Celano 6ª edizione	Celano (AQ) Italia	64.100	3
14/6	8:00	Trail della Margherita 4ª edizione	Rocca San Casciano (FC) Italia	52.000	0
14/6	9:00	Boccea Running 6ª edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.000	0
14/6	9:00	Camminata beneficenza "San Luigi" 3ª ed.	Guidonia (RM) Italia	10.000	3
14/6	9:00	Ecomaraton delle Aquile 5ª prova	Corniglio (PR) Italia	46.000	0
14/6	9:00	Miranda Trail- Giro dei 3 Colli 1ª edizione	Miranda (TR) Italia	20.000	0

14/6	9:00	Solstizio d'estate 10ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	5.000	15
14/6	9:30	Corri al parco degli Angeli 3ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	8.150	1
14/6	9:30	Maratonina delle Rose 13ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.000	1
14/6	9:30	Maratonina Terme di Chianciano 1ª ed.	Chianciano Terme (Si) Italia	10.000	0
14/6	9:30	Trofeo Città di cave	Cave (RM) Italia	10.000	0
14/6	9:30	Urban Trail delle ciliegie 1ª edizione	Celleno (VT) Italia	9.000	0
14/6	10:00	Corriamo con Carlo 3ª edizione	San Cataldo-San Giovanni Incarico (FR)	10.000	8
14/6	10:00	Trail Serra di Celano 2ª edizione	Celano (AQ) Italia	20.000	3
14/6	18:00	Americana a Frascati	Frascati (RM) Italia	8.000	2
19/6	17:00	Magraid La corsa nella Steppa 2ª edizione	Cordenons (Pn) Italia	100.000	1
20/6	18:00	Midnight Sun Marathon	Tromsø (EE) Norvegia	4.200	0
20/6	18:30	Salifaggeta	Soriano del Cimino (VT) Italia	8.500	0
20/6	22:00	Corri Roma (C.E.,T.S.,T.O.) 9ª edizione	Roma (RM) Italia	10.300	118
21/6	9:00	Ernica SkyRace3*2K 2ª edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	20.200	6
21/6	9:00	I Pionieri del Gran Sasso New 1ª edizione	Santo Stefano di Sessanio (AQ) Italia	25.000	3
21/6	9:00	Millennium Trail 1ª edizione	Palombara Sabina (Roma) Italia	21.000	4
21/6	9:30	Corri per il Bambino Gesù (N.C.) (C.E.)	Roma (RM) Italia	5.000	0
21/6	9:30	Maratona Onlus Severino Lepore	Colleferro (RM) Italia	10.000	0
21/6	10:00	Maratonina Anticrisi...alle terme di Cretone	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	0
26/6	20:30	Notturna Apriliana 2ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000	0
26/6	23:00	Lavaredo ultratrail 9ª edizione	Cortina D'Ampezzo (BL) Italia	119.000	1
26/6		Ecomaretona Trieste - R.C. - Ventimiglia	Trieste (Ts) Italia	0	0
27/6	10:30	Orange for Caritas 2015 5ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0	4
27/6	18:00	Maratonina di Gradoli	Gradoli (VT) Italia	10.000	0
27/6	18:30	Campagnano Vallelunga Race 9ª edizione	Campagnano (RM) Italia	10.000	0
27/6	21:00	Notturna Olim Palus 3ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	0
28/6	7:30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 40ª ed.	Pistoia (PT) Italia	50.000	0
28/6	8:30	Trail delle Alpi Apuane- Medio 1ª edizione	Gorignano (Lu) Italia	23.000	0
28/6	8:30	Trail delle Alpi Apuane-Lungo 2ª edizione	Gorignano (Lu) Italia	45.000	0
28/6	8:30	Trail delle Alpi Apuane - Corto 1ª edizione	Gorignano (Lu) Italia	13.000	0
28/6	9:00	Mercatino della Solidarietà 6ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
28/6	9:30	Maratonina della Lumaca 8ª edizione	Località S.Giovanni - Valmontone (RM)	9.500	0
28/6	9:30	Trofeo Hernica Saxa (C.E.) 6ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000	0
28/6	10:30	Sulle tracce del lupo 3ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	1
28/6	17:00	Trail dei Boschi Mesofili 2ª edizione	Allumiere (Roma) Italia	11.000	0
28/6		Marathon du Mont-Blanc 13ª edizione	Chamonix-Mont-Blanc (EE) Francia	42.195	0
3/7	20:00	Tra le Vigne della Bella Rosin 2ª edizione	T. Fontanafredda - Serradura d'Alba	7.000	0
4/7	8:40	Zermatt Marathon 14ª edizione	Zermatt (EE) Svizzera	42.195	0
4/7	18:00	Maratonina Campestre Città di Gallese7ªed.	Gallese (VT) Italia	10.000	0
4/7	19:00	CorSalsiccia (C.E.) 3ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	0
4/7	21:30	Notturna Tre Torri 8ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	0
4/7	22:00	GTMS - Gran Trail dei Monti Simbruini 2ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	84.400	8
5/7	7:00	LTMS - Long Trail dei Monti Simbruini 2ªed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	51.000	6
5/7	9:00	Monte Terminillo Sky Race 6ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	20.000	1
5/7	9:30	Corri sul Nera 4ª edizione	San liberato di Narni - Narni (Terni)	9.000	0
5/7	9:30	MTMS - Medium Trail Monti Simbruini 2ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	28.100	8
5/7	10:00	FTMS - Fast Trail dei Monti Simbruini 2ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	13.200	0
11/7	9:00	Corri Roccagorga 4ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	8.000	0
11/7	18:00	La Jennesina 10ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500	13
12/7	8:00	Memorial Giuseppe Zaccarelli	Stroncone (TR) Italia	12.000	0
12/7	8:30	Ecomaraton del Ventasso Busana 13ª ed.	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	0
12/7	9:30	Sappada Hard Half Marathon 1ª edizione	Sappada (BL) Italia	21.097	0
12/7	18:00	Giro delle Contrade	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	0
12/7	20:30	Notturna di Caprarola 2ª edizione	Caprarola (VT) Italia	7.500	0
18/7	15:00	Monza Power Run 3ª edizione	Autodromo Nazionale Di Monza -Italia	16.000	0
18/7	17:00	Giro del Lago di Resia 16ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	0
18/7	19:00	Maratonina di Tarquinia 26ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	8.500	0
18/7	20:30	Cascatalonga 24ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	0
18/7	20:30	Trofeo Città di Santa Marinella	Santa Marinella (RM) Italia	7.150	1
18/7	21:30	Seconda Notturna Apriliana 2ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.100	0
19/7	9:00	Trail - Principato di Lunassi 1ª edizione	Lunassi (Alessandria) Italia	22.000	0
19/7	9:30	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 6ª ed.	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000	0
19/7	18:00	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 4ª ed.	Ustica (PA) Italia	0	0
19/7	19:00	Corri a Fondi (C.E.) 6ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.500	3

22/7	8:00	Raccolta Pro Alfonsina 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	35
24/7	0:00	Ultra Trans d' Havet -Ultra 4ª edizione	Piovene Rocchette - Valdagno (Vi)	80.000	0
24/7	17:00	Gran Raid Trans d' Havet 1ª edizione	Piovene Rocchette - Valdagno (Vi)	110.000	0
25/7	5:30	Etna Trail 5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	64.000	1
25/7	6:30	Un Bus per Campotosto 4ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	2
25/7	9:00	Etna Trail - Corta 5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	24.000	1
25/7	9:00	Ultra Trans d' Havet -Marathon 4ª edizione	Piovene Rocchette - Valdagno (Vi)	43.000	0
25/7	10:30	Giro del Lago di Campotosto 4ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200	12
25/7	10:30	Swiss Alpine Marathon 30ª edizione	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
25/7	18:00	Maratona di Sigillo 3ª edizione	Sigillo Di Posta (RI) Italia	7.000	0
25/7		5ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	0	0
26/7	9:30	Trail dei 100 Pozzi 15ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	15.000	0
26/7	9:30	Trail dei Monti della Meta Sky Race 8ª ed.	Prati di Mezzo - Picinisco (FR) Italia	19.500	0
31/7	5:30	Roma 5.30 2ª edizione	Via dei Cerchi - Roma (RM) Italia	5.000	6
31/7	14:00	Gran Trail Orobie 1ª edizione	Bergamo (BG) Italia	70.000	0
31/7	14:00	Orobie Ultra Trail 1ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000	1
31/7	14:00	Orobie Ultra Trail 1ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000	0
31/7	16:30	Gran Sasso Vertical Run 3ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Giugno				
	1	Federico	Apolloni	1949
	1	Massimiliano	Grisanti	1965
	1	Roberto	Getuli	1970
	1	Stefano	Passiglia	1971
	1	Stefano Maria	Rotondo	1965
	2	Luca	Perone	1966
	2	Riccardo	Veggi	2007
	3	Camillo	Di Tullio	1966
	3	Francesco	Rossi	1976
	3	Francesco	Ruggiero	1954
	3	Napoleone	Intonti	1967
	4	Maria Teresa	Laurenti	1971
	4	Verunská	Campi	1979
	5	Francesco	De Luca	1966
	5	Gian Vittorio	Casiraghi	1949
	5	Massimo	Creo	1961
	5	Mauro	Altobelli	1938
	5	Raffaele	Rigoli	1975
	5	Salvatore	Piccirillo	1967
	6	Stefano	Valeau	1957
	7	Eutizio	Vittori	1955
	7	Gina	Neri	1966
	7	Maria Cristina	Mastrangelo	1971
	7	Nicola	Capriati	1980
	8	Anna Lisa	Brancato	1956
	8	David	Macchini	1960
	8	Roberto	Nigro	1964
	9	Ada	Lombardi	1959
	9	Gianluca	Piras	1980
	9	Marco Massimo	Pagnotta	2006
	10	Emiliano	Flore	1977
	10	Filippo	Crostella	1976
	11	Claudio	Fusco	1971
	11	Edoardo	Carlioni	1981
	11	Jan Peter	Grunewalder	1968
	11	Massimiliano	Clemot	1964
	11	Pasquale	Fiorentino	1967

11	Pietro	Cirilli	1962
11	Pietro	Graziano	1975
11	Tsega	Wolday	1976
12	Francesco	Palazzani	2001
12	Serena	Mastrofrancesco	1968
13	Carlo Domenico	Ronzino	1973
13	Emiliano	Bianchetti	1977
13	Fabio	Gualtieri	1968
13	Marco	Forcella	1975
14	Antonella	Malgrande	1964
14	Giovanni Battista	Mariani	1956
14	Michele	Brunetti	1983
14	Michele	Di Mascolo	1983
15	Andrea	D'offizi	1988
15	Carmine	Miranda	1975
15	Fabio	De Paola	1971
15	Mara	Palombi	1973
16	Annalisa	Pelo	1984
16	Carlo	Scalamandrè	1963
16	Luca	De Simone	1975
17	Ana	Bedmar Villanueva	1988
17	Christine Marylise	Pou	1963
17	Davide	Nacci	1960
17	Mauro	Zaccari	1973
17	Paola	Gaito	1974
17	Pasquale	Nuzzolo	1969
18	Agostino	Raso	1964
18	Daniele	Pegorer	1973
18	Marcello	Gioberti	1971
18	Marco	Filippetto	1955
18	Massimo	Trebeschi	1976
18	Vincenzo	Sellitto	1957
19	Fabio	Bontempi	1964
19	Graziano	Graziaplèna	1958
19	Luciano	Maso	1960
20	Antonio	Martorella	1965
20	Federico	Pernazza	1966
20	Luigi	Midolo	1970
21	Alessandro	Cerocchi	1970
21	Alfonso	Scamarcio	1958
21	Fabio	Farabullini	1961
21	Filippo	Neri	1974
21	Francesca	Loy	1961
21	Maurizio	Zacchi	1964
22	Lorenzo	Taboga	1980
23	Francesca	Giampieri	1963
23	Laura	Toniarini Dorazi	1967
23	Maria	Lezzi	1978
24	Claudio	Chiesa	1957
25	Gabriella	Mottola	1961
25	Giampiero	Baldussi	1951
25	Ottavio	Mancuso	1958
25	Paolo	Micozzi	1976
26	Angelo	Segatori	1952
26	Assunta	Sebastiani	1964
26	Costanza	Dauri	1996
26	Giulia	Crescenzi	1960

	26	Maurizio	Minneci	1950
	26	Paolo	Fornelli	1967
	27	Giorgio	Cirillo	1979
	27	Irene	Mignini	1992
	27	Marco	Caricato	1961
	27	Mario	Piccirillo	1965
	27	Paolo	Giovannini	1962
	27	Paolo	Peroni	1970
	28	Arno Georg	Dietrich	1969
	28	Tiziana	Colamonico	1972
	29	Vincenzo Luigi	De Carlo	1973
	30	Alessia	Pienzi	1975
	30	Fabrizio	Nicastro	1971
	30	Ivan	Miranda	1975
	30	Sonia	Di Rienzo	1966
	30	Umberto	Balzerani	1961
Luglio				
	1	Alessandro	Domanico	1972
	1	Angelo	Dominici	1965
	1	Giuseppe	Foglietta	1951
	1	Lamberto	Castellani	1953
	1	Marcello	Vinci	1964
	1	Patrizia	Santarelli	1957
	1	Renata Karina	Santos Coves	1971
	2	Alberto	Visicchio	1971
	2	Alessio	Mauro	1996
	2	Antonio	Adinolfi	1979
	2	Carlo	Salomone	1960
	2	Paolo	Battista	1970
	2	Pietro Paolo	Giuri	1983
	3	Alessandro	Libranti	1969
	3	Antonella	Falerno	1963
	3	Francesco	Turriziani	1956
	3	Paolo	Angiolillo	1973
	4	Attilio	Di Donato	1964
	4	Claudio	Bibbiani	1954
	4	Michele	Perrotta	1967
	4	Vincenzo	Mutarelli	1967
	4	Vincenzo	Re	1957
	5	Domenico	Nuzzi	1957
	5	Hugo	Pollak	1965
	5	Stefano	Dell'avversana	1971
	5	Vito	Avino	1964
	6	Luigi	Cimmino	1975
	7	Stefano	Perissutti	1966
	8	Alfredo	Donatucci	1967
	8	Andrea	Mosti	1966
	8	Gianluca	Antonacci	1978
	8	Gloria	Savini	1958
	8	Laura	Cerami	1973
	8	Matteo	Pavia	1983
	8	Maurizio	De Franceschi	1958
	8	Micaela	Testa	1971
	8	Salvatore	Luzzo	1967
	9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
	9	Claudio	Ubalдини	1974
	9	Cristiana Maria	Mele	1971

9	Maria Luisa	Marcotulli	1961
9	Riccardo	Quacquarelli	1972
10	Giovanni Cosimo	Nigro	1984
10	Simone Danielle	Mengoni	1982
10	Valerio	Salone	1969
11	Giuseppina	Madonna	1953
11	Leonardo Maria	Brachetta	1972
11	Luigi	Sciarra	1970
11	Marco	Barone	1973
11	Stefano	Narsete	1967
12	Antonio	Maglione	1962
12	Claudio	Montefalcone	1967
12	Corrado	Angeletti	1966
12	Roberto	Ricca	1959
13	Fausto	Caronna	1971
13	Liberato	Fusco	1968
13	Marco	Piccinini	1968
13	Sonia	Roig Mir	1978
14	Giovanni	Altobelli	1968
14	Giovanni	Marano	1966
14	Lorenzo	Bianchi	1980
14	Marco	Taddei	1966
14	Roberto	Coccia	1955
15	Alberto	Ferri	1965
15	Fabrizio	Laboureur	1975
15	Giuseppe	Quatrini	1970
15	Marco	Santilli	1959
15	Maurizio	Battisti	1962
16	Andrea	Avino	1972
16	Antonio	Fera	1972
16	Vincenzo	Gulina	1971
17	Daniele	Corbucci	1963
17	Maurizio	Verbicaro	1976
18	Alessandro	Tavella Cicl.	1979
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Gianluca	Maurizi	1968
19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
19	Maria Pia	De Santis	1974
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Emma	Rosati	1966
20	Maria	Grieco	1977
21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Arianna	Pacifici	2008
21	Giuseppe	De Felicis	1959
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Stefano	Cataldi	1970
22	Ursula	Pfeiffer	1976
22	Valerio	Volpato	1985
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Elisa	Ferro Luzzi	1979
23	Mario	Pipini	1948
23	Sandro	Crollari	1963
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965

24	Antonino	Grosso	1976
24	Claudia	Pecorari	1973
24	Danilo	La Marca	1959
25	Alessia	Sburlino	1994
25	Chiara	Spada	1985
25	Fabio	Nori	1962
25	Laura	Spescha	1968
26	Alice	Benincasa	2004
26	Franco	Piccioni	1963
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Antonio	Mascioli	1973
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Gianfranco	Novelli	1949
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimiliano	Rizzo	1977
27	Massimo	Piermaria	1965
27	Pierangelo	Zuccari	1963
28	Domenico	Cisotti	1946
28	Giuseppe	Moccia	1981
28	Sesto	Santoni	1967
29	Gianluca	Modesti	1967
30	Fabio	Marianecchi	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
30	Giampiero	Caprio	1966
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Luca	Ferrelì	1963
31	Simone	Cammillozzi	1977

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **152 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**