



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 128 marzo 2013

Cari amici Orange e simpatizzanti

eccoci a raccontare dei grandi risultati ottenuti nell'appena trascorso mese di marzo, un mese da ricordare e incorniciare.

Si inizia con la mezza più partecipata d'Italia, la **Maratonina Roma Ostia**.

La Podistica Solidarietà con 419 Orange al traguardo conquista un fantastico secondo posto, fantastica prestazione del nostro portacolori **Dario Salerni** giunto al traguardo in 1.12.07 e dei due velocissimi **Francesco De Luca** e **Neil Alan Slettehaugh** arrivati insieme in 1.15.07.

La settimana seguente, alla **Correndo nei Giardini**, a Ladispoli la Podistica si piazza sul terzo gradino del podio, anche a Ladispoli va sottolineata la prestazione del nostro Dario Salerni giunto settimo assoluto e anche in campo femminile una grande **Paola Patta** agguanta la terza piazza nella classifica femminile.

Il 17 marzo è tempo di **Maratona, 19^a edizione per Roma**, quest'anno leggermente scossa nel percorso dalle vicende legate alla nomina del nuovo Papa. **La Podistica Solidarietà vince la classifica di qualità riservata alle società con 181 arrivati ed il punteggio di 464.451 superando Podisti Maratona di Roma e Bancari Romani, altro grandissimo risultato per la nostra Squadra e 1.500 euro di premio da destinare alle nostre iniziative solidali.** Da sottolineare la speciale Maratona di **Maurizio "Mr. Zac" Zacchi e Francesco Paro** che hanno corso per sostenere **L'Amip (Associazione Malati Ipertensione Polmonare)**.

Il mese si è concluso con la partecipazione alla **Vola Ciampino**, 129 orange al traguardo che hanno così conquistato un altro terzo posto nella classifica per società.

Ottime prestazioni per **Dario Salerni 21° assoluto e 4° di categoria, Andrea Mancini 25° assoluto e 2° di categoria e tra le nostre Ladies, Paola Patta 2° di categoria, Michela Ciprietti 1° di categoria, Carola Norcia 3° di categoria.**

Lo stesso giorno, al **Trail della Capitale**, con 29 atleti la Podistica Solidarietà si piazza seconda nella speciale classifica per società e porta a casa 150 euro di premio da destinare alle nostre iniziative solidali.

E dopo questo breve sunto passiamo a vedere sinteticamente le gare disputate con la distanza e i nostri orange partecipanti:

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
03/03/2013	Strasimeno 12 ^a edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	58.050	4
03/03/2013	Strasimeno 12 ^a edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	42.195	2
03/03/2013	Strasimeno 12 ^a edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	30.200	6
03/03/2013	Strasimeno 12 ^a edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	10.000	1
03/03/2013	Roma-Ostia 39 ^a edizione	Eur - ROMA (RM) Italia	21.097	543
03/03/2013	Maratona di Treviso 10 ^a edizione	Treviso (TV) Italia	42.195	1
03/03/2013	Mezza Maratona di Parigi 21 ^a	Parigi (EE) Francia	21.097	2

edizione				
10/03/2013	Correndo nei Giardini 32ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	67
10/03/2013	Corritalia 22ª edizione	Frosinone (FR) Italia	11.150	1
10/03/2013	Giano Trail (Crit. Trail) 2ª edizione	Scauri (LT) Italia	10.000	9
10/03/2013	Corriamo ricordando l'unità d'Italia 3ª edizione	Viale XVII Olimpiade - Roma (RM) Italia	10.000	4
16/03/2013	Ciasparun	Colle Santa Lucia (BL) Italia	5.000	1
17/03/2013	Maratona di Barcellona 35ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195	1
17/03/2013	Maratona di Roma 19ª edizione	Roma (RM) Italia Via dei Fori Imperiali - Roma (RM)	42.195	228
17/03/2013	Stracittadina Roma Fun Run	Italia	4.000	35
24/03/2013	Maratona dell'Adriatico 13ª edizione	Martinsicuro (Te) Italia	42.195	1
24/03/2013	Mezza Maratona di Ferrara 35ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	21.097	2
24/03/2013	Maratonina di Toscana 5ª edizione	Toscana (VT) Italia	10.000	7
24/03/2013	Tra il Trail e il Running Trail della Capitale (Crit. Trail) 14ª edizione	Roma (RM) Italia Pratoni del Vivaro - Frascati (RM) Italia	13.000	1
24/03/2013	Tutta Dritta 11ª edizione	Piazza Solferino - Torino (To) Italia	10.000	1
24/03/2013	Vola Ciampino 15ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000	144
24/03/2013	Stramilano	Milano (Mi) Italia Piazza Garibaldi - Panoramica -	21.097	10
24/03/2013	Un'Americana a Tivoli 2ª edizione	Tivoli (RM) Italia	5.000	3

Ed un occhiata agli articoli, resoconti, notizie e avvisi:

PODISTICA

Attento al CAMPEGGIO

di Maurizio Zacchi, 03/03/2013



La Roma-Ostia non può più essere definita semplicemente una gara, una mezza maratona. La Roma-Ostia è un evento che trascende anche il senso stesso di una gara. Difficile comprendere quale sia la motivazione per cui la Roma-Ostia abbia raggiunto questo incredibile successo, un successo che va oltre tutti i meriti della sua perfetta organizzazione.

Resta difficile capire perché questo evento sia in grado di "sconvolgere" la vita di quasi 10.000 persone, che per giorni non parlano di altro, che stravolgono la loro alimentazione, che perdono il sonno.

Ce ne sono poi tanti che si svegliano nella notte con un incubo nella testa: **il CAMPEGGIO**.

Il CAMPEGGIO, tante volte evocato da tutti i podisti che la Roma-Ostia l'hanno corsa e autentico incubo per tutti coloro che si accingono a correrla per la prima volta.

"Attento al CAMPEGGIO", "Non spingere troppo fino al CAMPEGGIO", "Resta prudente fino al CAMPEGGIO", "Non dimenticare la salita del CAMPEGGIO".

Ci sono pochi luoghi nella corsa così popolari come il CAMPEGGIO, una sorta di mito della modernità podistica.

Ci sono podisti che non hanno ancora capito bene dove sia Ostia, ma sanno perfettamente dove è questo famigerato CAMPEGGIO. Sembra che anche i navigatori satellitari abbiano ormai associato la parola CAMPEGGIO con il fatidico incrocio tra Via Cristoforo Colombo e via di Malafede, dove si trova l'ingresso del **Campeggio Fabulous**. Già si chiama Fabulous, FAVOLOSO, un nome che rappresenta una splendida ironia del destino, considerata l'immagine terrificante che quel CAMPEGGIO evoca nella mente dei podisti.

Un'immagine che si adatta più a quella trasmessa in film horror come "Venerdì 13", "Camping del terrore", "Sleepaway Camp".

Raggiungere e superare il CAMPEGGIO: questa sembra la vera missione della Roma-Ostia. Si racconta che alcuni podisti esordienti si siano addirittura fermati sotto l'arco dei 10 km, quello che si trova appunto all'altezza del CAMPEGGIO, convinti di essere arrivati. Già perché

la mitologia del CAMPEGGIO prevede appunto che la Roma-Ostia sia tutta lì. Superato il CAMPEGGIO, la Roma-Ostia diventa **una vera e propria passeggiata di salute**.

Ma la realtà è ben altra cosa, perché la salita del CAMPEGGIO rappresenta certamente un momento molto particolare, dove è necessario dosare le energie fisiche e richiamare le energie mentali. Ma la Roma-Ostia è ben altro.

Forse la Roma-Ostia inizia proprio lì, quando agli occhi del podista, convinto che il peggio sia passato, si materializza il mare, con la linea dell'orizzonte così distante e irraggiungibile. In quel particolare punto si riesce a scorgere tutto il percorso, quella parte del percorso che manca ancora per raggiungere l'obiettivo e per centrare il sogno.

La Cristoforo Colombo, una lunga lingua di asfalto disegnata all'interno di una macchia verde. E dietro il verde, l'azzurro del mare.

E' proprio con il CAMPEGGIO alle spalle che i veri timori del podista prendono forma. Il timore di aver gestito male le proprie risorse e di aver compromesso le proprie ambizioni. E' da quel momento che il podista si mette in ascolto del suo corpo, alla ricerca di segnali. E' in quel momento che il podista comincia a dare fondo alle sue "scorte" e a sollecitare le sue "motivazioni", quelle più profonde e intime.

Quanti pensieri affollano la mente di quel podista lanciato alla ricerca del mare, quel mare che appare all'improvviso, dopo l'ultimo dosso, dopo l'ultimo strappo, quello più difficile, quello che lascia un segno doloroso nelle gambe ormai affaticate.

Quello è il vero momento tipico della Roma-Ostia, è quel momento che andrebbe tramandato da un podista all'altro, e non il CAMPEGGIO. Perché quel momento esprime il senso autentico di questa sfida, la spiegazione del successo di questa manifestazione, che anno dopo anno continua a mietere successi di partecipazione.

Finalmente il traguardo, il momento dei bilanci. Il momento di alzare le braccia al cielo o di piegarsi distrutti dalla fatica. E' il momento di parlare del proprio personale o di trovare la migliore scusa per assorbire il proprio insuccesso, un insuccesso che è spesso frutto di obiettivi troppo ambiziosi o dei tanti imprevisti che possono insorgere in una gara come questa.

Una gara che andrebbe goduta per intero, corsa senza alcun rimpianto, assaporando il piacere di aver concluso l'ennesima sfida, ma soprattutto inebriandosi di quell'immagine onirica che solo il mare è in grado di trasmettere. **Già il mare, quello sì che è "FABULOUS", altro che il CAMPEGGIO.**

Ma c'è un altro aspetto della Roma-Ostia, che a noi sta particolarmente a cuore: **è la Roma-Ostia della Podistica Solidarietà, di 380 canotte orange che affrontano questo appuntamento con uno spirito unico.**

Uno spirito ampio ed inclusivo che riesce a tenere insieme le ambizioni podistiche dei nostri top-runner con il senso della festa di chi concepisce questo evento come una festa. Questa festa che non si consuma solo nei 21 km di asfalto che separano Roma da Ostia, ma in quei momenti molto piacevoli che la precedono e che la seguono.

Quei momenti che ruotano intorno ai 3 pullman che funzionano da supporto logistico alla nostra squadra. Sorrisi, incoraggiamenti, pacche sulle spalle. E poi i commenti del dopo gara, le gioie e i dolori, l'entusiasmo e la delusione.

Tutto si ricompone all'interno di questa splendida famiglia, guidata dal suo padre putativo: il grande **Pino Coccia**.

E alla fine arriva anche il momento di festeggiare questo ennesimo successo: **un secondo posto che certifica ancora una volta la nostra forza di squadra.**

Ancora una volta **"W la Podistica Solidarietà"**.

Come, quando e perché

di Giampiero Decinti, 05/03/2013



Questa frase fa parte della mia storia; a memoria il mio primo testo letto è stato proprio un libro con questo titolo; successivamente è legato all'amore verso la chimica, scatenato negli anni delle superiori da un Professore che aveva un'espressione saliente: "Se...Allora", legata al paradosso del "Se io faccio, allora succede".

Oggi ad un punto che definirei di svolta della mia vita, molti di questi amori sono andati scemando e la corsa in qualche modo rappresenta il mio nuovo modo di essere. Pochi anni fa ero arrivato quasi alle tre cifre di peso, poi la scoperta di una serie di intolleranze che mi creavano difficoltà nel vivere quotidiano, e poi ancora l'incontro, anzi inizialmente lo scontro con la corsa, nel chiuso di una palestra su un tapis roulant, istigato da alcuni amici che mi consigliavano di non sollevare solo pesi, come si fa nel power-lifting, disciplina praticata per oltre un decennio.

Mi ha poi frenato la "fobia" del correre in strada legata ad eventi nefasti della mia giovinezza, alla scomparsa di un amico investito da un'auto.

E poi incredibile, come un fulmine a ciel sereno, quasi sotto costrizione, grazie a **Paolo**, un amico che mi ha fatto riscoprire la corsa su strada, attività che in gioventù avevo praticato,

con risultati modesti. Riscoprirli ad oltre quaranta anni è stato un vero piacere, con il successivo incontro, come vi ho raccontato qualche tempo fa, con la **Podistica Solidarietà**. Questo è solo l'antefatto alla mia seconda **Roma-Ostia**; l'emozione dello scorso anno forse non sono riuscito a riviverla, quella sensazione determinata dall'incoscienza e dall'inesperienza. Oggi però con molta più consapevolezza, con il fatto di essermi integrato nella Nostra Stupenda Società, ho vissuto emozioni diverse e altrettanto uniche.

L'indubbia ansia dei giorni che precedono una gara come questa, senza avere sulle gambe tutti i lunghi dello scorso anno, ma con un allenamento diverso, una sorta di biathlon, con la corsa come attività principale e con qualche buona vasca in piscina.

Vi confesso che mi sentivo veramente bene ed è questa la vera sensazione fondamentale, stare bene con se stessi, e poi l'indubbia voglia di misurarsi con quello che è stato il tempo raggiunto nel 2012, non dimenticando mai che quello che mi ha spinto e mi spingerà sempre a gareggiare. ossia solo ed esclusivamente l'aspetto solidale.

Sapere che il raggiungere quel traguardo oltre che un mio personale arrivo rappresenta il punto di partenza per qualcuno meno fortunato nella vita, è molto bello. Poter dare è veramente entusiasmante, anche se alle volte è anche bello ricevere, e ogni volta che incontro voi tutti, miei cari compagni di viaggio, dai top ai tap, ricavo un grande piacere e una grande gioia, quella che deriva nel vedervi così convinti e determinati nel perseguire questo obiettivo che ci accomuna. Ma veniamo al suntuo di questa giornata, con un'alzataccia che mi ha fatto venire non pochi dubbi, ma una volta messi i piedi a terra la voglia di andare ha preso il sopravvento. Le mie abitudini alimentari come vi ho detto sono molto particolari, non ho mai mangiato prima di nessuna gara, è una sorta di rito che seguo sia per gli allenamenti sia per le gare, ma stamattina ho fatto uno strappo alle regole, mi sono preparato una mini colazione idonea per me, con delle fette biscottate e del cioccolato. Dopo aver mangiato mi sono detto: "speriamo non mi faccia male", ma oramai era fatta.

Mi sono vestito velocemente, la borsa preparata la sera prima come il vestiario, per evitare errori dell'ultimo momento, e via a prendere la macchina per andare a Tivoli al punto d'incontro con gli altri amici presso il Bar Pit-Stop.

Ricordo ancora il Presidente che lo scorso anno cercava di spiegarmi dove si trovava questo posto ma io "de cocchio" come sempre, sono riuscito a trovarlo per puro miracolo, cosa che chiaramente quest'anno non è successa.

È bello incontrare volti e persone familiari con le quali scambiare opinioni, commenti e aspettative, con il Presidente che tiene banco, per tenerci su e farci sentire come sempre tutti importanti ed indispensabili.

Il viaggio verso l'Eur scorre tranquillo, anzi si arriva anche troppo velocemente, e si incontrano le prime difficoltà quelle legate al clima, cosa tenere addosso come regolarsi, ma è già arrivato il momento in cui il pullman prende la via di Ostia, per cui bando agli indugi e si tiene indosso solo il necessario.

Sento freddo in quei momenti di apprensione in attesa dello start, verso la ricerca di un traguardo lontano 21.097 metri.

Vedere quella smisurata folla che si muove all'unisono, verso lo stesso posto mi fa veramente venire i brividi, non so più se è freddo oppure emozione. Ognuno con la sua storia il suo percorso ma tutti protesi verso lo stesso obiettivo, raggiungere quell'ambito traguardo.

La partenza come sempre mi vede nelle ultime file; parto tranquillo per cercare di aumentare il ritmo con il passare dei km, memore anche dei consigli di amici che l'hanno corsa prima di me ed anche con buoni risultati.

Dopo la partenza in discesa, si effettua un giro dell'Eur per poi risalire verso quella che sarà la lunga strada che ci porterà verso il traguardo, con continui sali e scendi, attraverso la Cristoforo Colombo.

Il ritmo che tengo mi sembra buono, evito accuratamente tutti i rifornimenti e cerco di proseguire verso quello che è il mio obiettivo arrivare cercando di migliorare la prestazione dello scorso anno, cosa che mi riesce anche abbastanza agevolmente, realizzando il mio personale su una Mezza.

La sensazione al termine è di notevole soddisfazione, e come sempre il ringraziamento va a tutti i miei compagni di viaggio, sia ai fratelli e sorelle Orange che a tutti quelli che ho avuto la fortuna di incontrare sul mio cammino con i quali ho anche scambiato un solo sguardo che mi hanno dato le energie per arrivare fino al termine.

All'arrivo sulla rotonda di Ostia, c'è il Presidente, con la sua inseparabile macchina fotografica pronto ad immortalarci tutti. Ed è anche nel sentire la sua soddisfazione per la performance del collettivo, con un bel premio da devolvere alle nostre iniziative, che rende questa una bellissima giornata. Alla prossima, il Vostro Tap Runner **G. Decinti**

Non tutti i buchi nascono con le ciambelle attorno

di Romano Dessì, 05/03/2013



Cari amici solidali, non credevo che la mia Roma-Ostia potesse diventare una piccola odissea, ma, iniziamo dall'inizio.

Al ritrovo con la truppa arancione tutto bene, il clima era il solito, saluti abbracci e la solita foto ricordo di una giornata da incorniciare. Poi tutti di corsa verso la partenza, durante il preriscaldamento venivo più volte fermato perché riconosciuto per un articolo fatto da un nuovo giornale della Running Evolution; i complimenti si sprecavano e mi facevano sentire a disagio, ma, come non dare una risposta a chi ti faceva delle domande, mancava solo che mi chiedessero l'autografo.

Eravamo tutti allineati per la partenza e l'adrenalina cominciava a salire, la sentivi nell'aria sempre di più. Le facce allegre, trasparivano la tensione per questa che è più di una gara. Alla partenza come al solito si alza l'urlo liberatorio di migliaia di podisti che cominciano a incamminarsi verso Ostia.

Io come al solito ho iniziato con molta cautela per non sprecare energie, come sapete inizio sempre dalle ultime posizioni e cerco di andare in progressione, ma, questa volta non è andata come io volevo.

Cercavo di mantenere un ritmo che non veniva, e le mie gambe non andavano come in tutte le gare fatte. Non cerco attenuanti ne scusanti, ma, proprio non andavo.

Superato il quartiere dell'Eur iniziamo la salita che ci porta verso il raccordo anulare, e da lì è iniziata la mia piccola odissea. Dopo il ristoro del 6° km è iniziato un piccolo dolore al ginocchio destro, era sopportabile, ma, man mano che i km passavano questo dolore aumentava fino a farmi fare la salita del camping quasi camminando. Il dolore era aumentato, e quando ho passato la linea del rilevatore dei tempi l'addetto mi ha fatto notare che avevo 10 minuti di ritardo sul tempo massimo.

Pensavo di non farcela a finire, ma, quando passavo presso le postazioni mediche e vedevo tutti gli atleti fermi che aspettavano il mezzo per andare a Ostia, mi dava quella carica per andare avanti. Sono coriaceo e duro da mangiare e un ritiro non è nelle mie corde, non l'accetto, per cui anche a costo di arrivare strisciando ho continuato.

Parecchi automobilisti erano imbufaliti per l'attesa, ma, i vigili non si sono lasciati impressionare dalle continue lamentele, lasciando gareggiare con tranquillità tutta la retroguardia della gara. Il dolore al ginocchio si era attenuato e io cominciavo a marciare discretamente, vedevo davanti a me tutti quelli che in teoria avrei potuto sorpassare, gente che aveva dato nei primi km, ma che aveva finito la benzina.

Di benzina ne avevo molta, perché fino a quel momento ne avevo spesa poca per via del dolore e dopo Casal Palocco le mie gambe hanno cominciato a mulinare, andavano che era una meraviglia. Io stesso mi meravigliavo per quella velocità, ma, andavo e basta, alla faccia del dolore.

Non potevo far mancare il mio piazzamento alla Podistica. Quando ho superato la vela del 20° km lo speaker mi nomina dicendo che di solito quando arrivo io la gara può dirsi terminata, ma, dietro di me la macchina di fine corsa non si vedeva.

L'ultimo km è stato un susseguirsi di emozioni più o meno violente e quando ho passato la linea del traguardo ho visto che ero riuscito ad arrivare in tempo massimo.

Ero riuscito a superare me stesso, ero stato più forte del dolore.

Con questo vi saluto

il vostro marciatore Romano

La mia prima Roma-Ostia

di Pierfrancesco Rossi Iommetti, 06/03/2013



A novembre del 2011, **Simone Polselli**, amico d'infanzia che coltiva con me la passione per la corsa mi propone di partecipare alla Corsa di Miguel...

L'obiettivo dei 10km ci sembra ambizioso ma entusiasmante. Mi propone inoltre di non partecipare da soli ma di farlo assieme ad una società podistica dove corre il cugino (**Fabrizio Terrinoni**) e così a gennaio 2012 esordiamo entusiasticamente nel mondo del podismo, ed è amore a prima vista.

La Roma-Ostia ci sembra troppo impegnativa e ci ripromettiamo di farla nel 2013...

Nel frattempo scopriamo che la Podistica Solidarietà non è solo una società sportiva, ma un gruppo di persone accomunate da spirito sportivo e solidale.

Coinvolgiamo anche altri nostri amici (**Alessandro Rompato, Emiliano Bianchetti**) e conosciamo alcuni membri illustri della società (**Mr.Zac, Raffaele Piretto e il Presidente**, per citarne alcuni...)

E così dopo oltre un anno eccomi qua dietro al Palalottomatica pronto alla mia prima Roma-Ostia. Non era la mia prima mezza, ma ero davvero contento di prendere parte a questo "mostro sacro" per il podismo della capitale. Anche il clima sembra favorirci con una giornata limpida e fresca. I miei tempi mi relegano alla griglia gialla, ma sono contento lo stesso perché ho la fortuna di partire assieme ai miei amici podisti solidali (**Simone Polselli ed Edoardo Gallotti**).

Nei primi km dentro la città mi chiedo come sarà correre sulla Colombo e mi preoccupa di non forzare troppo... 21km sono tanti.

Una volta giunto sulla Colombo le sensazioni sono buone e resto stregato dal fiume di persone che si riversa sull'arteria verso il mare! Arrivo quindi alla temutissima salita del Campeggio. Ne avevo sentito parlare e la affronto con il giusto mix di grinta e concentrazione per non ritrovarmi spompato a metà gara.

Tra un rifornimento e l'altro la gara vola in una cornice splendida che si fa ancor più suggestiva **quando finalmente si intravede il mare** e penso che ce l'ho quasi fatta!

Percorro gli ultimi km accanto ai pacemaker dell'1:50 che ci incitano e ci trascinano fino alla rotonda... ancora uno sprint ed è fatta. Sono arrivato!

Al termine della gara l'organizzazione si rivela ancora un a volta efficientissima fornendoci quanto necessario per un giusto ristoro e soprattutto Ostia ci accoglie con un sole primaverile che fa venir voglia di restare qua!

Mi godo un po' di meritato riposo e l'aria salmastra prima di tornare a casa... Quello che 2 anni fa sembrava un obiettivo irraggiungibile oggi è reale.

Stanco ma contento mi riavvio verso Roma... L'anno prossimo si replica!

Pino "coach" il Presidente

di Fabio Bontempi, 09/03/2013



... E' nato un altro 'figlio' di Pino coach!!!

Mi associo agli innumerevoli articoli e commenti letti sulla Roma - Ostia. Anche per me è stato un giorno pieno di emozioni che sono partite però da lontano.

In una delle mie ultime gare **parlando con il Presidente gli chiesi come avrei potuto migliorare il mio personale rispetto alle uniche due mie partecipazioni della Roma-Ostia** poiché erano rimasti praticamente invariati.

Gli spiegai che ero un "anarchico" degli allenamenti, corro solo con un timer senza sapere i chilometri macinati e tantomeno un gps.

Lui mi disse con la sua calma imperturbabile ma convincente e decisa: "ci penso io, ti mando le tabelle settimanalmente".

Mi son fatto prestare un gps da un podista solidale infortunato, Paolo Parrano, e nell'ultimo mese ho tentato di seguire le faticose tabelle del Presidente cercando di essere il più possibile costante.

La data della gara si stava avvicinando e una mattina con mio stupore mi giunse una mail di Alberto Botta chiedendomi se volessi far parte del cordone orange che avrebbe diviso i top runner dall'infinito serpentone di partecipanti alla gara.

Subito ho pensato quanto grande sia questa società perché ci fa sentire tutti dei protagonisti pur non essendolo, perché quello che conta, come ha sempre ribadito Il Pres, è la partecipazione. Accettai quindi la proposta.

Arrivò l'atteso giorno, appuntamento ai pullman, saluti, foto di rito del gruppone orange e l'immane raccomandazione di Pino "ragazzi divertitevi, non vi fate male e arrivate alla fine".

Mi trovo all'interno della griglia con altri amici.

Ho la sensazione di essere un animale nell'arena e dagli spalti il pubblico che ti osserva, tutti tentiamo di scaldare le gambe in quello spazio ristretto, entrano le altre fiere e noi orange a far fronte a coloro che premono pur di guadagnare qualche centimetro. Arriva lo sparo e via, c'è subito un incidente, un partecipante cade, ma il mitico Forrest è pronto a far barriera all'onda che avanza e di peso posa il malcapitato sul marciapiede. Si continua e trovo subito un buon passo.

E' la prima volta che uso un gps in gara e per non farmi influenzare dalla velocità, ritmo, tempo che scorre, lo guardo raramente.

Corro più ascoltando il mio corpo, però ogni volta che butto l'occhio al quadrante, con stupore noto che il ritmo è più che soddisfacente.

I chilometri scorrono, arriva la bandiera dei 21, è fatta, mancano gli ultimi 50 mt e tento un pur minimo scatto, passo il traguardo e blocco il timer. **L'osservo incredulo, ho migliorato di 13' il mio personale.**

Subito il mio pensiero va al Grande Presidente e alle sue "magiche tabelle" e virtualmente gli dedico questa mia personale vittoria.

Mentre mi dirigo per la consegna del chip una domanda mi affiora alla mente. Come farò a mantenere questi tempi in futuro? Non so darmi una risposta, ma sono sicuro che il nostro Presidente riceverà a breve una mia mail...

Questa giornata credo che rimarrà impressa in me per molto tempo e voglio ringraziare apertamente il Presidente perché è sempre pronto, sebbene la sua giornata non sia di 24 h ma infinita, ad ascoltare ed elargire consigli a tutti indistintamente.

Grazie PINO PRESIDENTE

Un podio al sapore di mare

di Maurizio Zacchi, 10/03/2013



In quel di Ladispoli si consuma l'ennesima puntata di una saga vincente, quella della Podistica Solidarietà che continua a inanellare risultati positivi e a salire sul podio. Oggi il **gruppo orange** si deve "accontentare" del gradino più basso, quello del terzo posto, dietro ai rivali storici: GS Bancari e LBM sport. Una pausa di riflessione in attesa di nuovi successi.

Del resto oggi salire sul podio non era così semplice. La **Correndo nei Giardini** continua a registrare grandi successi di partecipazione con quasi di 1000 atleti giunti al traguardo. Merito di una buona organizzazione e di un percorso accattivante, speso in gran parte all'interno di uno scenario naturale e comunque globalmente libero dal traffico automobilistico.

Oggi poi c'era anche un gran sole che rendeva ancora più bella l'atmosfera marina e anche se di fatto il mare non si vede quasi mai, la sua fragranza può essere percepita dal serpente multicolore che si è distribuito sui 10.000 metri del percorso.

Ci sono state anche delle buone prove individuali in canotta arancione, con il "solito" **Dario Salerni**, che si è classificato al 7° posto assoluto in campo maschile, e l'altrettanto "solita" **Paola Patta**, che ha chiuso al 3° posto assoluto della graduatoria femminile.

In campo maschile buone le prove di **Andrea Rossi**, che ha chiuso al 13° posto, e di **Giorgio Bizzarri**, che ha chiuso al 19°.

Tra le nostre donne **Ida Cardarelli** si piazza al secondo posto della graduatoria orange e **Lucia Perilli** al terzo posto.

Con **Maurizio Verbiciario** che sale sul podio a ritirare il premio assegnato alla Podistica Solidarietà, si chiude una bella giornata di sport, stavolta fuori del traffico caotico della capitale. Adesso arriva il momento magico della Maratona di Roma, con l'incognita dell'orario che animerà la prossima settimana.

Ladispoli, un mare di ricordi!

di Romano Dessì, 13/03/2013



I nostri Orange

Cari amici solidali, questa **Correndo nei giardini** evoca molti ricordi.

Questa è una gara a cui ho partecipato più volte fin dalla sua nascita, e come tale merita il mio rispetto per l'impegno profuso per la sua riuscita. Ho conosciuto **Franco Iannilli** durante le prove del Trofeo Lazio di marcia, e come marciatore non era poi così male, anzi era più forte di me. Durante quelle gare è nata un'amicizia sportiva che va avanti già da diversi anni.

Il percorso negli anni ha avuto parecchie varianti, che non hanno intaccato le bellezze del percorso, una cosa manca, il passaggio dentro la villa che costeggia il percorso, un'oasi di verde che non conosce limiti; credo che i proprietari non abbiano dato più il permesso per il transito dentro la villa, peccato veramente.

Come dicevo la gara ha avuto vari siti di partenza, i primi anni si partiva dalla piazza centrale di Ladispoli e si andava verso Marina di San Nicola, si costeggiava la ferrovia e poi si entrava in questa stupenda villa per poi uscirne un paio di km dopo. La strada non era asfaltata, ma, nessuno ci faceva caso. Continuando a costeggiare la ferrovia si entrava a Marina Di San Nicola, facendo il percorso all'incontrario a quello di adesso. Era un bel percorso, forse un po' più duro ma veramente bello, le salite si susseguivano alle discese, ma, la pianura la faceva da padrona. Si costeggiava il mare tra vecchie rovine romane, per poi costeggiare di nuovo la ferrovia e l'arrivo di nuovo sulla piazza di Ladispoli.

La gara era organizzata nel periodo della **sagra del carciofo**, per cui i vincitori oltre ai televisori, wi fi, ricevevano una bella confezione di carciofi, e tanti ortaggi offerti dalle aziende ortofrutticole della zona.

Ricordo che un anno la correndo nei giardini era stata aperta anche ai marciatori, gran bella gara, con tutti quanti sul podio.

Forse vi stuferò a dirvi che forse sono l'unico ad aver fatto tutte le prove di marcia. Ricordo che è stata la mia prima prova ufficiale con la famiglia della Podistica Solidarietà, a quei tempi eravamo pochi, ma, poi con il tempo siamo diventati un battaglione agguerrito.

L'organizzazione è quasi perfetta tranne qualche sfumatura che sfugge al loro controllo, più di una volta sono arrivato ultimo, ma, dietro le mie spalle avevo sempre qualcuno che mi seguiva e proteggeva. Ritorno sempre volentieri Ladispoli, anche perché ricordo i marciatori **Mario Sciarretta** e **Carlo Bomba**, anche loro partecipanti all'unica gara di marcia organizzata in quell'occasione. Ci sono state anche delle prove del Trofeo Lazio di marcia, e non posso fare a meno di ricordare Fulvio Villa, un grande personaggio che ha dato tutto per la marcia. Con questo vi saluto, sperando di non avervi annoiato con degli stupidi ricordi. Il vostro marciatore Romano

STRASIMENO Sì, Ma alla Gdg!

di Giuseppe Di Giorgio, 13/03/2013



UltraGDG all'arrivo della Strasimeno 2013

Ovvero ultraGDG Challenge (58+42+42+42+16=200)

Prodi canotte **orange**, podisti kamikaze, bipedi forsennati, era tempo che latitavo dalle composizioni epiche (con sommo gaudio generale immagino) e le dita mi prudevano da un po'; ragion per cui vado di seguito a narrarvi un piccolo esperimento che ho fatto in occasione di una recente gara da me corsa.

Domenica 3 marzo si è svolta in quel di **Castiglione del Lago** l'evento podistico noto come **Strasimeno**; la gara regina è la 58 km che comporta il giro intero del lago ed a questa sono poi abbinate gare minori su tutte le distanze (42 km, 30 km, 21 km, 10 km), insomma ce ne è per tutti i gusti.

Oramai qui io ci ho fatto quasi i solchi dato che è la quarta volta di seguito che ci vengo, ma è una gara talmente bella che non posso rinunciarci sia perché è lunghetta come piace a me sia perché il paesaggio, a partire dal borgo di Castiglione del Lago, è spettacolare.

Comunque, domenica 3, diversi orange si sono ritrovati con me pronti ad affrontare ognuno il kilometraccio scelto; il clima è stato davvero clemente e subito dalla mattina si è visto che ci sarebbero state condizioni ottime; certo all'ora della partenza, le 9 e 20 circa, faceva abbastanza fresco, ma io memore delle volte scorse, so che dopo l'aria si scalderà e partire troppo coperto si rivelerebbe un errore, meglio soffrire il freddo per pochi minuti all'inizio che il caldo per tutte le ore che mi aspettano di gara.

I partecipanti complessivi sono circa 1500 e si parte tutti insieme, come sempre molti volti sono a me noti, ci si riconosce e ci si saluta, podisti da tutta Italia e questa è una cosa che mi piace tanto, l'essere una comunità senza bandiera legata dalla tangibile passione per la corsa; oggi non sono al massimo della forma, il mio obiettivo come sempre è cercare di fare il meglio possibile e soprattutto di sfruttare questa che è la prima gara lunga dell'anno per una cosetta che più avanti spiegherò, mi impongo quindi di mantenere un ritmo il più costante e fluido possibile che mi faccia arrivare abbastanza fresco.

Con il buon Pit decidiamo di partire insieme cercando di tirarci a vicenda e soprattutto di farci una valanga di risate (sicuramente siamo più bravi nella seconda che ho detto!!); mano a mano che precorriamo chilometri il gruppone iniziale si assottiglia perché passiamo in corrispondenza dei vari traguardi intermedi dove molti si fermano.

Il percorso è tutto asfaltato ma presenta ogni tanto dei simpatici strappi in salita che non guastano perché almeno si varia il ritmo; come previsto dopo la prima ora di gara la temperatura è perfetta e corriamo senza problemi. I ristori sono fatti bene ed ogni 5 chilometri, senza perdere troppo tempo, mi abbevero e mangio (ormai il mio metabolismo è cambiato e quando corro - ma in generale questo vale sempre!!! - sono comunque in grado di ingurgitare di tutto, ogni cosa che trovo la butto giù perché comunque so che sto consumando parecchio, a colazione infatti avevo fatto fuori un cornetto e due occhi di bue!).

Siamo su un ritmo perfetto, poco sopra i 5 minuti a chilometro, e spero di mantenerlo il più possibile; i chilometri scorrono veloci, ai vari stop ci aspettiamo a vicenda e comunque per una buona parte della gara Pit mi precede di un po' (beata gioventù!) mentre io come detto rimango costante ed inesorabile nella mia andatura.

Chiacchieriamo un sacco, ridiamo come non mai, parliamo di tutto e ciò fa passare i chilometri come se niente fosse, le salite ci rallentano veramente poco e maciniamo chilometri in tranquillità; intorno a noi lo splendido specchio del lago che mai come quest'anno si è presentato in tutta la sua bellezza visto che gli scorsi anni c'erano sempre un po' di nuvole o di foschia; verrebbe da fermarsi e buttarsi a riva a farsi una ronfata con la spiga di grano in bocca!

Verso il chilometro 38 Pit paga sicuramente lo sforzo della brillantissima prestazione fatta alla maratona di Terni due settimane prima unito allo sforzo attuale visto che ha tirato più di me e si concede un attimo di respiro mentre io anche grazie ad una discesa che so esserci a breve proseguo dopo che lui mi ha detto di andare senza farmi problemi.

Quest'anno hanno variato una parte di percorso ed invece della strada statale ci facciamo un tratto interno di pista sterrata ciclabile che ho molto gradito anche

perché era più vicino al lago. Anche io ovviamente comincio a sentire un po' di fatica ma cerco di resistere puntando a non cedere almeno fino a pochi chilometri dall'arrivo; passo la **maratona in 3 ore e 45** che mi va bene dato che all'arrivo mancano ancora 16 chilometri e quindi non potevo tirare di più perché non mi sarebbero rimaste energie sufficienti.

Purtroppo ai ristori è praticamente assente la coca-cola che nelle gare per me è oro ma me ne faccio una ragione e bevo quel che c'è. Nelle salite rallento più di prima perché le gambe sono un po' stanche e quando sono al chilometro 50 mi regalo ogni tanto la possibilità di fare due passi per sciogliermi e recuperare.

L'ultimo tratto è il meno bello perché è tutto sempre su strada statale abbastanza monotono e la cosa è peggiorata dal fatto che in lontananza si vede Castiglione che si staglia nel cielo azzurro ma che sembra sempre così distante da non arrivarci mai; scambio due chiacchiere con un ragazzo che è alla sua prima esperienza qui ed ha il padre che lo segue in bicicletta, anche questo mi rende più piacevole proseguire.

Arrivato in prossimità del borgo, ad una delle rotonde lungo la strada, per una manciata di secondi mi si bloccano completamente le gambe per una sorta di crampo e penso subito "cavolo e ora come faccio!!!"; sì perché so che dopo il rettilineo che segue alla rotonda mi aspetta la salita che porta al centro del borgo e quindi all'arrivo ed è abbastanza ripida ed antipatica soprattutto con i chilometri che ho sulle gambe.

Come sempre quando ho i crampi mi resta una sola possibilità, correre per sbloccarmi e funziona per fortuna; arrivo ai piedi della salita che faccio alternando corsa e camminata, passo sotto l'arco che immette nel piccolo corso del paese che è il rettilineo finale e giungo all'arco dell'arrivo in **5 ore e 23**, peggio dello scorso anno ma soddisfatto comunque, Pit arriverà alcuni minuti dopo con un **trionfale ingresso in topless!!**.

Il pomeriggio, dopo esserci rifocillati ed aver razzato i negozi di salumi tipici del posto, il gruppo orange prende la via del ritorno ed io in auto già penso a cosa mi aspetta.....cosa mi aspetta? Ve lo dico subito! Prima della gara avevo già deciso che quella sarebbe stata la mia settimana di allenamento pesante (cioè una valanga di chilometri ravvicinati), cosa che faccio ogni anno, e questa volta avevo preventivato di renderla un po' allegra! Che vuol dire allegra?

vuol dire che lunedì sera (ovviamente dopo il lavoro) su gambe un po' incerte mi sono fatto una maratona (ovvero i fatidici **42 chilometri** e passa) in privato, cioè in città su percorsi che mi sono studiato appositamente, in un tempo di **4 ore e 17 minuti** che, date le condizioni in cui ero, mi ha soddisfatto visto che in questo caso non mi alleno per la velocità ma per la resistenza. Finito qui?

No!, martedì sera mi sono fatto di nuovo una maratona ma stavolta è andata un po' peggio perché avevo le gambe a pezzi (anche a causa delle scarpe che sono praticamente implose! In meno di un anno e mezzo ne ho fatte fuori tre paia) ed è piovuto tutto il tempo, oltre al fatto che mi sono venute delle vesciche come noci; il crono finale è stato più alto, **4 ore e 43** ma come detto mi va bene anche questo visto che stavo raschiando il barile. Finito ora????

Manco pè niente! Mercoledì di nuovo mi sono rifatto una maratona ed è andata meglio del giorno prima, circa **4 ore e 23** e tutte sotto un diluvio assurdo. Come detto il mio obiettivo questa volta non era fare velocità, che mi avrebbe prosciugato, ma fare tanti chilometri ravvicinati e gestire il recupero in tempi brevi, così per fare cifra tonda giovedì mi sono fatto 16 chilometri abbastanza tranquilli in circa 1 ora e 20 e alla fine ho fatto quindi 200 chilometri in 5 giorni (lo scorso anno lo avevo fatto in 8 giorni). Il mio set da maratona in questo caso è stato in semiautosufficienza ed è consistito nell'abbeverarmi alle fontane di questa bella città (i così detti "nasoni") e portarmi ogni volta due muffin al cioccolato da fare fuori al chilometro 15 e 30, niente altro.

A parte il secondo giorno di maratona per il resto i dolori alle gambe sono spariti subito, quelli delle vesciche li avevo gestiti con dei cerotti che comunque aiutano molto, l'importante è avere muffin a valanga!. Devo dire che alla fine sono soddisfatto e mi sono divertito molto solo che ora se non vado a comprarmi le scarpe nuove la **Maratona di Roma mi tocca farla scalzo!**

PS: ovviamente l'ultima sera per festeggiare mi sono fatto fuori dei cannoli alla siciliana dopo che a cena avevo dato fondo al salame al tartufo del Trasimeno! (**che non si è capito che corro per mangiare!!!!**).

A presto mie arance trotterellanti!

Un ballo di 29 secondi

di Mauro Cugola, 13/03/2013



Alla mia prima **Roma-Ostia** il mio ballo dura 29 secondi. Meno di un minuto.

Io non avevo mai corso con un numero sul petto prima di quest'inverno. Facevo sì un po' di footing "spinto" due volte a settimana, ma per tenere il peso durante l'inverno, visto che per passione e per questioni lavorative la bicicletta è il mio mestiere. Correre mi è sempre

piaciuto, lo facevo da bambino, dicono tutti che ho una bella falcata perché ho le gambe lunghe etc etc.

L'embolo vero è partito quando, al parco di **Tor Tre Teste** dove mi alleno al mattino prima di andare al lavoro, un runner saggio mi ha detto che se mi ci fossi dedicato un filo, avrei chiuso le mezze maratone con belle soddisfazioni. Mezza maratona equivale alla Roma-Ostia, un chiodo fisso che avevo da tempo ma che non avevo mai osato sfidare sul serio. Poi ci si sono messi i miei amici di Nettuno a illustrarmi il progetto di solidarietà degli **Orange** della **Podistica**.

Tempo due settimane e mi trovo con un cartellino in più, un'iscrizione azzardata alla classica delle classiche e un paio di Brooks nuove. Mi metto sotto con gli allenamenti, lascio la bici in garage anche il sabato e la domenica, e mi metto sotto.

All'Aspettando La Mezza a Tor Vergata da 15 km faccio l'esordio con la maglia orange e conosco la squadra, tutto fila quasi liscio ma capisco a mie spese che non so gestirmi affatto con le energie. Alla fine, con i consigli di due amici, faccio anche qualche esercizio in pista, il che mi riporta alla memoria i miei passati podistici da pre-adolescente.

Così arriva la mattina della R-O. Non so nulla di quello a cui vado incontro, tutti mi hanno detto di tutto, ma poi sono io che dovrò arrivarci al mare. L'obiettivo è chiuderla entro l'ora e 45, il sogno è rimanere sotto l'ora e 40. Incontro la squadra al ritrovo e poi solo soletto vado in griglia. Qualcuno nota che sugli occhiali ho le astine arancioni. Procurate per l'occasione...

Inutile che vi racconti i dettagli della corsa. Per i primi 5 km sto sotto i 4'30 e mi sembra di volare, poi dopo aver scollinato il Camping, al 16° sento che sto lentamente cedendo. Stringo i denti, mi distraigo con la musica che ho in cuffia, giro il biscotto col cuore in gola e chiudo. Stoppo il cronometro. Contento? Beh, mi si avvicina un tizio che mi dice di reggerlo perché "gli gira la capoccia".

Anche io non è che stia granché, ci appoggiamo insieme alla transenna. Mi riprendo e alla consegna del chip, una compagna di squadra riccioluta mi chiede di aprirgli la bottiglietta. Si chiama Alessandra, scambiamo due chiacchiere e anche lei ammette di non essere lucidissima. Poi mentre cerco il mio passaggio per casa mi rendo conto che il prossimo anno anche io usufruirò del pullman. Effettivamente mi è mancata la chiacchiera dopo la corsa. Il commento. L'aneddoto. Lo scherzo. Il prossimo anno. Già ci penso. Significa che appena arriva ottobre, via la bici e sotto con le corse a piedi. Così impariamo anche a conoscerci tutti insieme.

Adesso però stoppo con la corsa e sotto con la bici, il lavoro mi chiama. Ma la canotta arancione è solo temporaneamente ripiegata.

Ah, i **29 secondi...** Ho chiuso in **1h39'31"**. Una manciata sotto il sogno. Ero contento come una Pasqua, ma ci ho messo un po' a capirlo. Sapete, la lucidità...

Mezza di Francoforte

di Stefano Borgioli, 15/03/2013



La partenza della Mezza di Francoforte

La Mezza Maratona di Francoforte è il classico appuntamento di apertura della stagione podistica, un evento a cui non si può mancare.

Mi sono iscritto da un pezzo e domenica mattina 10 Marzo salgo sulla S-Bahn affollata da una moltitudine di corridori, direzione Stadio.

La corsa difatti parte e finisce dalla avveniristica Commerzbank Arena.

Per gli amanti delle statistiche **si presentano al via 3900 partecipanti a fronte di 4900 iscrizioni**. L'ondata di influenza e di altri mali stagionali che sta flagellando Francoforte da settimane impone evidentemente il suo dazio.

Con tutta calma vado a ritirare il pettorale, me lo appunto sulla canotta orange, fisso il chip alla scarpa. Poi piano piano mi incammino verso la linea di partenza. Ci viene perfino graziata la pioggerella annunciata da giorni, anzi un timido solicello da inizio primavera sbuca fra le nuvole. **Obiettivo da inizio stagione, fra 1.45 e 1.48.**

Pronti, attenti, via!

Parto in mezzo al gruppone e dopo cinquanta metri vado a sbattere contro Piet. Sapevo che avrebbe partecipato, ma non l'avevo incrociato prima della partenza. Piet è uno dei quattro componenti, assieme a Tanja e Bianca, della nostra staffetta di maratona dello scorso Ottobre a Francoforte, nonché Iron Man finisher (complimenti!). Ci salutiamo e scopriamo che abbiamo più o meno lo stesso obiettivo di tempo. Scatta un tacito accordo e iniziamo a correre assieme.

Lasciato lo stadio si attraversa un tratto del bosco cittadino e il sobborgo di Niederrad per sbucare poi sul Lungo Meno che percorriamo per un paio di chilometri. Mentre corro mi viene da pensare a quanti chilometri ho macinato lungo questo tratto di fiume, uno dei tratti più ricorrenti degli allenamenti di tutti i podisti francofortesi.

Si risale dalla sponda, si abbandona il fiume e si attraversa Sachsenhausen, uno dei quartieri dove la vita sociale di Francoforte fluisce più intensa, fra bar, ristoranti e club.

Stavolta mi viene da pensare a quanti litri di birra ho macinato in questa zona. Anche Sachsenhausen è alle spalle e, sempre in compagnia di Piet, si comincia a rientrare nel bosco cittadino. Il tempo è nel frattempo peggiorato e si leva un fastidioso venticello a sfavore che ci sferza sulla via del ritorno. Ma le gambe continuano a girare bene e si va avanti tenendo lo stesso passo, appena sotto ai 5 minuti al chilometro.

Ancora poco e ci siamo. Al 19esimo chilometro Piet decide di dare un po' di gas. Io non lo seguo. Arriverà un minuto prima di me. Ultimi metri e poi si entra nella Commerzbank Arena. Bello tagliare il traguardo mentre ci si guarda nel mega-schermo che pende dalla copertura dello stadio.

1.44.50, 34 minuti dopo il vincitore e appena sotto il mio target.

Doccia (ovviamente ghiacciata, dice fa bene alle gambe, ma avrei preferito pagare un euro in più e avere qualche litro di acqua tiepida ...), tuta, ristori vari, ottima la Birra analcolica fredda, e a casa!

Mentre lascio lo stadio per andare a pranzo mi soffermo a osservare gli arrivi dei podisti da due ore mezzo. **C'è un po' di tutto. Dai pensionati in età avanzata, a persone chiaramente alla prima corsa, a mamme che hanno fatto 21 km spingendo il passeggino.** Tutti provati ma chiaramente così felici di essere in fondo!

Una ragazzetta un po' sovrappeso viene festeggiata dalle amiche schierate all'arrivo con urla di tripudio, saltelli e braccia alzate. Questi sono i veri eroi della giornata, altro che noi.

La più sofferta, la più bella!

di Maurizio Zacchi, 17/03/2013



Una Maratona non si improvvisa. L'ho sentito dire spesso e credo sia una di quelle regole d'oro da seguire pedissequamente.

Al Cuore non si comanda. Anche questo l'ho sentito dire spesso e credo che anche questa sia una regola difficile da ignorare.

E quindi? Cosa devo fare?

Quando due regole come queste entrano in contrasto tra loro è difficile trovare una mediazione che riesca a soddisfarle entrambe.

Sono una persona mediamente pragmatica e razionale, ma quando il cuore mi dice che è necessario che io faccia qualcosa, allora la mia razionalità ne esce irrimediabilmente sconfitta.

Se poi il cuore si lascia trascinare da una causa importante come quella dell'**Associazione Malati di Ipertensione Polmonare**, allora tutto si giustifica, specialmente se hai un allenatore molto saggio, come **Pino Coccia**, che però quando sente parlare di solidarietà si trasforma, mettendo da parte la sua saggezza per assecondare la mia follia.

Oggi ho capito che la prima regola è assolutamente vera e l'ho capito molto presto, già al 27' chilometro, quando le mie gambe hanno cominciato a lamentarsi per il trattamento ricevuto.

In quel momento ho cercato di richiamare alla mente tutti i momenti più intensi di questo recente sodalizio che si è creato tra la Podistica Solidarietà e l'AMIP. Ho pensato soprattutto a quel momento molto intenso vissuto con **Giorgia**, la nostra fotografa. Ho ripensato al **test del cammino**, e alla determinazione con cui i malati lo hanno affrontato. Ho ripensato alla frase: "questa malattia è una carogna, ma noi non gliela diamo mica vinta".

In quel momento mi sono detto: "**Maurizio, ma cosa hai da lamentarti? Sono solo doloretto alle gambe che presto passeranno**". Non vi nascondo però che al 30' km ho guardato l'ambulatorio da campo e le persone che avevano deciso di mettere fine alla loro sofferenza. Per un istante la mia testa mi ha consigliato di fermarmi, ma è stato solo un attimo.

Ho pensato alla medaglia che dovevo portare a Giorgia, per trasformarla in un amuleto che l'accompagni nella sua grande sfida, quella della guarigione. Mi sono scosso, ho sorriso alla nostra **Silvia Franca Cipriani**, che mi si è materializzata davanti, e ho proseguito.

Allora, ho rivissuto nella mia mente quei bei momenti che hanno preceduto la corsa. Quella riunione a via dei Normanni e poi sulla scalinata di Colle Oppio, tutti insieme, tutti con l'AMIP, tutti stretti intorno a **Vittorio Vivenzio**, noi della Podistica Solidarietà e gli amici della Tibur Eco Trail. Ho trovato nuove energie.

Subito dopo però ho dovuto affrontare un altro nemico inaspettato: il freddo. Si è impadronito di me in modo inaspettato ed ha scalfito le mie ritrovate certezze. Ma fortunatamente avevo con me proprio la maglia dell'AMIP, che fino a quel punto avevo usato come bandiera. Un altro segnale importante dell'importanza di questo sodalizio.

Trovo un ritmo accettabile e la situazione delle gambe sembra migliorare, ma al 35' chilometro comincio a pensare di smettere di correre e di trascinarci all'arrivo camminando. Ma in quel momento un altro miracolo. Trovo ancora **Iolanda, Antonella, Alberto, Claudio**, che avevo già incontrato più volte nel percorso. Tifosi straordinari in grado di ridarti la carica. Insieme a loro c'è anche **Lorenzo Bianchi**, che è appena tornato indietro dopo aver sostenuto **Cristiano**

Giovannangeli. Lorenzo è un ragazzo straordinario, in grado di trovare sempre la parola giusta per motivarti. Il fatto che sia uno psicologo non basta a spiegare le sue qualità umane che vanno oltre le competenze professionali. Lorenzo si è affiancato a me e ha reso più semplice questo mio finale che altrimenti sarebbe stato molto più duro.

Pochi metri più in là ci sono anche gli amici dell'AMIP che mi incitano con grande calore, contribuendo a ricaricare le mie batterie. **Ho anche l'onore di portare la bandiera dell'associazione per qualche decina di metri**, una grande emozione.

Trovo ancora altri amici che mi incitano, come nel passaggio a Piazza di Spagna. A volte sento urlare: "Dai Maurizio". Mi giro e mi trovo davanti facce sconosciute. Rifletto un attimo e poi penso al pettorale personalizzato.

I sanpietrini sono una vera maledizione e le mie gambe urlano tutta la loro indignazione. In quei momenti le parole di Lorenzo sono un vero toccasana e mi impediscono di cedere.

I Km passano e il traguardo si avvicina. Eccolo là il Colosseo. Si avvicina sempre di più e penso al momento dell'incontro con Pino. Certo, il mio tempo non è dei migliori, ma so che capirà e sarà soddisfatto.

Penso che per molti noi orange il vero traguardo non sia quello ufficiale di Via dei Fori Imperiali, ma l'incontro con Pino Coccia sulla salitella del Colosseo: quell'ultimo strappo che senza l'incitamento di Pino sarebbe ancora più duro. Insieme al Presidente ci sono anche le assicuranti presenze di Anna Maria Ciani, Maurizio Ragozzino e Cristiano Giovannangeli, fresco come una rosa. Lorenzo mi lascia al mio destino. E' il momento di richiamare tutte le energie rimaste e chiudere questa Maratona: **la più sofferta, ma la più bella di tutte.**

Indosso la medaglia, ma la tolgo subito per riporla nello zaino. **Quella è la medaglia di Giorgia!**

Grazie a tutti gli orange che mi hanno sostenuto e grazie al nostro immenso Presidente. Grazie agli amici della Tibur Eco Trail.

Grazie all'Associazione Malati di Ipertensione Polmonare, per avermi regalato questa grandissima emozione e per aver riempito di senso a questa Maratona.

Un pensiero particolare per **Francesco Paro**, ha chiuso la sua prima Maratona correndo a sostegno dell'AMIP. Un altro pensiero per **Raffaele Pirretto**, che ha donato la sua medaglia all'AMIP.

Ora però non ci fermiamo. Battiamo questa malattia carogna...di corsa!

P.S. A proposito Vittorio, quando cominciamo a correre?

L'improvvisazione è una sòla !

di Cristiano Giovannangeli, 18/03/2013



Lorenzo Bianchi e Cristiano Giovannangeli

Chiunque abbia deciso di affrontare una Maratona, oltre ad affidarsi ad un bravo coach per farsi preparare una tabella di allenamenti, si documenta anche tramite internet o giornali specializzati in running per poter cogliere delle "dritte" per curare al meglio ogni minimo dettaglio.

Ogni articolo, ogni premessa ed ogni consiglio iniziale su come prepararsi al meglio su una distanza così impegnativa inizia più o meno così: **una Maratona non si improvvisa!**

E già, la preparazione deve essere puntigliosa, altamente improntata sulla resistenza psicologica (ritorneremo su questo aspetto più tardi), oltrechè su quella delle gambe! Tanti allenamenti, ripetute in salita e in pista, aumento della soglia aerobica, i fondamentali medi e lunghi, lo scarico finale e l'alimentazione mirata della settimana che precede la competizione.

Questa gara sembra che abbia dei principi scientifici su cui basarsi, su metodologie provate e riprovate che danno la sensazione che basti saltarne uno per poi pentirsene amaramente il giorno della gara.

Non mi ritengo un runner di quelli esperti, tutt'altro, loro hanno dei nomi, si chiamano Sergio Colantoni, Francesco De Luca, l'inossidabile Stefano Fubelli o Alberto Botta solamente per citarne qualcuno, io **domenica ho festeggiato solamente il mio 2° anno di attività con la maglia Orange**, ma comunque in così poco tempo ho affrontato la mia 4^ Maratona... non poche! Un piccolo bagaglio d'esperienza credo di essermelo fatto, soprattutto grazie a **Pino Coccia, il mio coach o forse più un amico o forse anche un altro padre!**

Lui sempre dedito ad una pianificazione personalizzata ricca di consigli, tabelle, allenamenti programmati e stilati di volta in volta, in base alle condizioni personali e momentanee dell'atleta che sta seguendo: niente di improvvisato, tutto derivato dall'esperienza di anni e anni di passione dedicata a questo sport!

Quanti consigli: oggi fai questo, mi raccomando non esagerare, fatti un bel massaggio, spingi con le salite; potrei scrivere pagine e pagine di "dritte" datemi dal mio coach, ma chiunque lo conosce so di cosa sto parlando e così non mi prolungo.

Mi sono soffermato su questo aspetto per farvi capire quanto la mia preparazione alla Maratona di Roma fosse stata improntata su una programmazione ben mirata , ripeto nulla di improvvisato.

Forse qualcosa è andato storto vi starete chiedendo dopo questa premessa, ebbene si, sono stati quei maledetti crampi sopraggiunti all'ingresso di Piazza Navona al km 35: mentre tutti erano presi nell'ammirare le meraviglie di una Roma secolare, iniziava la mia battaglia personale con la mia gamba destra che ogni 2-300 metri si irrigidiva così tanto da non potermi più far avanzare: o almeno lei così pensava!!

In quei momenti ti senti perso, improvvisamente vedi tutto buio davanti a te, pensi di aver buttato via tutto, i tanti km già affrontati, i mesi di preparazione, i lunghi sotto la neve, le sveglie all'alba per andare a correre, tutto vanificato... Quale sarà stata la causa allora se tutto è stato pianificato nei dettagli? Leggete bene: una stupida soletta in più infilata nelle scarpe la mattina della gara! Nell'ultimo test premaratona, quando appunto si testa tutto ciò che dovrebbe indossare nella Maratona, avevo la sensazione che la scarpa fosse un po' scarica: in effetti se tutti consigliano di non azzardare mai una scarpa nuova, sconsigliano vivamente di non usarle troppo usurate e le mie comunque venivano dalla Maratona di Venezia, con tutta la sua preparazione alla quale andava aggiunta quella della maratona di Roma ... forse un po' troppi, ma ormai era anche troppo tardi per usarne una nuova e così ho azzardato questa soluzione aggiuntiva che a primo impatto mi rendeva l'appoggio più morbido.

Solo che non avevo calcolato che dopo tanti km il piede poi si gonfia e così la stessa durante la gara mi ha bloccato la normale circolazione del sangue con conseguenti crampi, cosa di cui mai ho sofferto!

E ora che fare, la tolgo, e se mi fermo e non riparto più? Una decisione da prendere al volo per non compromettere la gara il tutto mentre la mente in questi momenti è quello che è visto che l'ossigeno è concentrato su altri luoghi del corpo più bisognosi.

Opto per il continuo così, magari passerà. Fortunatamente accanto a me ho un angelo custode: **Lorenzo Bianchi** . Atleta anche lui della Podistica Solidarietà non in gara, ma che si è offerto di scortarmi fino alla fine.

Lui oltre ad essere un amico è uno psicologo di professione, sa come prendere una persona in difficoltà e così non potendomi prestare la sua gamba mi aiuta ad affrontare questi interminabili momenti. Frasi giuste dette al momento giusto con un tono di voce non urlato come saprebbero fare molti motivatori, ma incisive e soprattutto motivanti.

Il resto sono 7 km di sofferenze, dove non conta più il fisico, né la preparazione ma solamente una cosa, la testa ed arrivare a quella salita accanto al Colosseo, l'ultima, la più dura ma la più cercata perché sai che lì troverai lui, Pino Coccia che saprà darti quella carica per farti affrontare gli ultimi metri al massimo... eccolo lì ora il traguardo è vicino, il tempo di farsi prendere dall'ultimo crampo e tagliare il traguardo in **3h 09' 27" !**

Nuovo personale su una Maratona e ben 22 minuti in meno dello scorso anno ... considerando i metri in più che ci hanno fatto fare e il manto stradale quasi fosse un trail, non male!

Forse mi sono dilungato troppo ma vorrei infine dedicare 2 righe di ringraziamenti :

In primis a Pino Coccia, non mi stancherò mai di ringraziarlo per avermi "adottato" athleticamente.

A Lorenzo Bianchi, forse se non mi sono arreso è soprattutto grazie alla suo essere motivatore oltre che un caro amico... una persona stupenda così si trova veramente di rado...

A tutti i numerosissimi Oranges presenti in ogni angolo del percorso, anche loro sono stati importantissimi: ricordo le facce e le frasi d'incitamento di ognuno di loro anche se ero poco lucido. **Non siamo una squadra ma un'unica e grande famiglia!**

Un caro saluto a tutti e imparate da me: se dovrete affrontare una maratona non improvvisare niente che non avete già testato!

Cristiano

Cose viste e riviste, trite e ritrite

di Romano Dessì, 19/03/2013



Cari amici solidali, la Maratona di Roma è un evento che noi podisti aspettiamo con grande impazienza.

La Maratona non è una gara come le altre, bisogna saperla assaporare; delle volte il gusto è molto dolce, ma altre volte il gusto è molto amaro.

Tutti noi aspettiamo questa gara preparandola nei minimi particolari, lo diciamo agli amici e ai colleghi di lavoro fino alla noia, molte volte parlando con gli amici, si cerca di far capire le emozioni che si provano ad affrontare i 42.195 metri, ma, le domande sono sempre le stesse "**Come ti sei classificato?**"

Tu gli rispondi "**Mi sono classificato 10480**" e giù risate come se la tua fatica sia una cosa tutta da ridere. Queste persone non sanno quanta fatica e quanta dedizione ci mettiamo per affrontarla. Ci sono vari modi per affrontare la Maratona: a viso aperto, partendo a razzo per poi rischiare di finire la benzina sul più bello, oppure stando rintanato e prenderla con le

molle, in ogni caso ti trovi spiazzato, perché la Maratona non è una gara facile da decifrare, e quando le cose non vanno come diciamo noi riversiamo tutti i nostri rancori contro tutto e tutti, poi ci domandiamo il perché di quel crollo improvviso che ci ha colto di sorpresa: "Sono partito troppo veloce? Troppo lento?"

Questo non lo sapremo mai, perché alla prossima faremo gli stessi errori che abbiamo fatto in quella precedente. Gli errori fanno parte della nostra vita, e noi cerchiamo sempre di correggerli; non credo che ci faccia piacere il sapere che non tutto è andato alla perfezione, dico questo perché nonostante **la mia maratona n° 93** non tutto è andato come io volevo.

Dopo tutto come fai a sbagliare dopo 93 maratone? Eppure è così, non sono riuscito a fare nulla di buono, **l'unica cosa buona è sapere di aver aiutato la mia società a salire sul podio, ma, questa è un'altra cosa.**

Durante la gara ho pensato al titolo che avrei dato al mio resoconto, e pensavo di intitolarlo 44 atleti in fila per 6 col resto di 2, per rendere omaggio a tutti coloro che hanno affrontato la Maratona di Roma per tutte le 19 edizioni, ma, non è così.

Debbo dirvi che sono rimasto sorpreso nel vedere una tale rilassatezza nei confronti degli ultimi, direte, hai rotto, siamo stufi delle tue lamentele.

Forse avete anche ragione, ma, chi intraprende questa lotta deve proseguirla fino in fondo a costo di rendersi antipatico, poi se queste cose accadono durante la Maratona di Roma non ci si può esimere dal segnalarle.

Come dicevo questa è stata una delle Maratone più brutte che io abbia fatto, anche perché ho visto pochissima attenzione e comprensione verso noi ultimi dei partecipanti da parte di chi era chiamato a sorvegliare creando possibili pericoli per noi atleti e per le tante persone che si accingevano ad attraversare la strada il più delle volte noncuranti del passaggio degli atleti, perché anche noi siamo atleti, chiunque raggiunge in maniera corretta il traguardo di una maratona è da considerarsi un atleta.

Non mi stancherò mai di dirlo che ci vuole maggior rispetto per la coda del gruppo, tanti atleti che fanno ugualmente sacrifici per raggiungere l'agognato traguardo.

Si è corso la MARATONA DI ROMA, e quindi tutti, dal primo all'ultimo devono essere trattati alla stessa maniera.

Con questo vi saluto ringraziando il Presidente Pino Coccia per avermi dato la tessera di socio benemerito della Podistica Solidarietà.

Il vostro marciatore Romano

Roma...sorprendimi ancora una volta!

di , 19/03/2013



Pubblichiamo questo resoconto in forma anonima per espressa volontà dell'autrice. La sua identità verrà svelata nell'area commenti (riservata) del sito.

La prima impressione colpisce l'orecchio: parole in tutti gli accenti, in tutte le lingue, scalpiccio di migliaia di scarpe da running sull'asfalto.

La seconda, lo sguardo: un Colosseo che così grande mi sembra di non averlo mai visto e fiumi, fiumi e ancora fiumi di gente colorata. Più volte lungo la strada gli scorci della città in festa mi strappano delle esclamazioni di sorpresa. Amo e odio questa città, che abito da quando ho ricordi, e ora la sto vedendo come non mi è mai successo prima.

Maratona di Roma 2013: non è la prima per me (grazie al metodo di allenamento Ultra...) ma la terza, in 4 mesi, e la seconda in un mese - Terni era giusto il 17 febbraio. Eppure, è come una prima volta.

Durante la Strasimeno ho conosciuto una persona molto particolare che sosteneva che l'unico modo per preparare una maratona era "correre una maratona il mese prima". Così, alla Maratona di Roma mi sono trovata con l'emozione di un primo appuntamento, ma con le gambe un pochino più fiduciose.

Un oceano di persone nelle griglie mi separa dal punto di partenza: alle 9,30 lo sparo, ma riesco a passare sotto l'arco ben 12 minuti dopo. Devo dire che non mi importa nulla, mi sembra tutto fantastico, la gente, il vociare, gli applausi...mi sento benissimo, con tanta emozione e tanto entusiasmo nel sangue. Il primo pensiero che faccio è "oggi fino al 37esimo andrà tutto bene". Non so se è una promessa, un proposito o un miraggio. Sono solo convinta che sarà così!

Le altre volte per affrontare la maratona avevo diviso mentalmente il percorso in "mini gare": 15 km come il Trofeo Lidense, 10 km come la Miguel, 10 km come la Befana, 5 km come la Komen, e gli ultimi 2 km che come vengono vengono.

Mi aiutava a sopportare la fatica e a darmi dei traguardi mentali. Invece questa volta non penso a nulla, penso solo che fino al 37esimo andrà tutto bene.

Lungo il percorso incontro **Tamara e Giancarlo** che si mettono persino a correre un pezzo di strada con noi (rigorosamente in jeans e scarpe da ginnastica ma Tamara non la ferma nessuno questo è noto!) e mi mettono ancora più di buonumore.

Ci sono migliaia di persone, ognuno con la sua bandiera, i cappelli verdi degli Irlandesi, c'è un gruppo mascherato da Banda Bassotti, Topolino e persino Crudelia Demon. Il più geniale si è mascherato da Papa e i commenti della gente sono esilaranti. Credo sia inglese o americano, lui corre e distribuisce benedizioni quando arriva allo spugnaggio il volontario gli porge la spugna bagnata esclamando "Eccellenza, acqua santa!".

Mentre accade tutto questo, penso che i primi saranno già arrivati...e io sono circa a metà strada ma continuo a stare bene, c'è GdG accanto che ogni tanto mi frena altrimenti andrei più veloce di così ma è più saggio andare tranquilli per non rischiare di scoppiare poi.

Sfilano i km, sfilano le maschere e piano piano inizio a sentire la stanchezza e soprattutto i sanpietrini (non credevo che a Roma ce ne fossero così tanti!!! Ma dove era finito l'asfalto?). Il gruppo si dirada sempre più e le gambe sono un po' pesanti. Percepisco che mi sto chiudendo in me stessa e nelle mie sensazioni, ma all'improvviso sento alle mie spalle una voce amica: "che fai non mi saluti più?". E' lei! Il mio portafortuna, Angela, l'incontro speciale fatto nella mia prima maratona, anche tra 15 mila sono riuscita a incrociarla!

Ci salutiamo e lei mi fa cenno di andare avanti, oggi non sta tanto bene ma io lo so che è fortissima (infatti la troverò al traguardo pochi minuti dopo di me). Vedere lei è un piccolo rito che si ripete, il mio pensiero magico: ora sì che sono davvero tranquilla!

Assorta tra pensieri, fatica e chiacchiere non mi accorgo quasi che siamo rientrati nelle vie tortuose del centro storico della città, fino a quando all'improvviso dietro una curva stretta si apre uno dei luoghi a mio avviso più grandiosi e suggestivi di Roma: il passaggio a Piazza Navona è mozzafiato, tanto che un gruppo di quattro spagnoli che corre vicino a me si emoziona e si abbraccia e grida "incredibile! incredibile!" ed io mi commuovo un po', e sono tutta orgogliosa della mia città.

Intorno, applausi, fischi, campane, cori.

La crisi arriva un pochino prima del previsto, poco dopo il 36esimo. Camminiamo qualche metro, ho soprattutto la schiena dolorante, i piedi che mi fanno male ad ogni appoggio.

Mangio - mi fanno meglio i biscotti dei gel supertecnici, la fatica mi ha messo lo stomaco sotto sopra e i biscotti mi sembrano la cosa più buona che io abbia mai assaggiato. Fa male tutto: è il momento in cui tutto si spegne e resta la testa.

Guardo GdG con la sua calma serafica, gli sorrido scusandomi perché non parlo più e dico: "sono momentaneamente assente". Lui risponde "ve bene, metti la segreteria telefonica e vai". In realtà sono concentratissima, in modo piacevole se si può dire così a questo punto: mi ripeto come un mantra "non c'è nulla di nuovo, so cosa sta succedendo". Eh sì, lo so. Sembra che non ce n'è più, invece c'è.

Ed è un esperimento molto interessante, una possibilità di fare la conoscenza con qualcosa di me con cui non ho confidenza: abbasso gli occhi, guardo i sanpietrini, un po' mi sembra di camminare sui chiodi ma penso che ora non importa, perché andrà tutto bene, perché un pochino mi conosco, perché questa è la Maratona di Roma e ci tengo tanto, ma proprio tanto, a onorarla.

In realtà, ho fatto anche una promessa: una mia amica sta molto male, e la mattina prima di partire le ho detto che l'avrei portata con me, nel mio cuore, e che se guardava la tv tra quei 15mila doveva sapere che c'era un pensiero per lei, perché ho pensato che quando la vita ti mette davanti a situazioni in cui materialmente non puoi fare nulla per i tuoi affetti, allora quello che ti resta è mandare a chi vuoi bene tutti i pensieri più belli che hai. Quindi le devo scrivere all'arrivo, e questa è parte dell'emozione.

Passi di bambino. Uno dopo l'altro. Mi trovo in uno stato di concentrazione che sembra quasi ipnotico, sono molto curiosa di ciò che sta accadendo, anche perché nelle altre 2 maratone avevo camminato molto mentre in questa, fatta eccezione per qualche passo ai ristori e al 36esimo km, sto correndo in modo continuato e costante.

La salita di Circo Massimo mi sembra insormontabile, la gente che grida "Ultimo Km!" in realtà mi scoraggia perché attualmente un km mi sembra più lungo dell'intero percorso fatto finora...continuo a tenere lo sguardo sui sanpietrini - ho molta paura di cadere, se inciampassi credo che non riuscirei a recuperare l'equilibrio.

Sulla salita del Colosseo vedo il nostro mitico Presidente, un faro nella nebbia della faticaccia che sto facendo, cerco di sorridergli ma mi sa che non ci riesco. GdG mi incoraggia, dice che dopo la curva dietro al Colosseo vedrò il traguardo e io, non so perché, non gli credo e d'istinto gli dico "ma non è che l'hanno spostato?" (sono rimasta traumatizzata dal cambio di percorso, dato che il mio Garmin segna già 43 km...).

Invece no, dopo qualche interminabile passo vedo l'arrivo, credo di aver allungato un po' l'andatura o forse mi è solo sembrato, taglio il traguardo e vedo che il mio tempo di oggi conta 13 minuti in meno di Terni.

Intorno a me gente che piange, atleti che si abbracciano, applausi, lacrime e io pure mi sento un po' quel nodo in gola di una commozione profonda perché l'ho sognata tanto questa maratona e ora l'ho affrontata e spero di poterne fare altre 1000 e di sorprendermi sempre come mi sono sorpresa oggi.

Devo mettere momentaneamente da parte la commozione dato che ho l'impressione che mi si siano smontate le gambe, un po' come l'auto dei Blues Brothers nell'omonimo film, che una volta parcheggiata dopo essere scampata a un inseguimento interminabile perde i pezzi della carrozzeria e resta solo il telaio...la sensazione è proprio quella!

Mi siedo su un comodissimo gradino in marmo dei Fori Imperiali, mi guardo intorno, sono stata parte di qualcosa di grande. **Un altro regalo della Podistica Solidarietà, un altro motivo di ringraziarla.**

Anche questa è Roma!

di Giampiero Decinti, 19/03/2013



Da tempo aspettavo questo giorno, per confrontarmi in una gara che pensavo e speravo di aver preparato nel migliore dei modi; quello che è arrivato è stato il massimo che avrei potuto ottenere ieri, ma sono felicissimo e contento di aver tagliato il traguardo.

Giovedì scorso inizia l'avventura per questa mia prima **Maratona di Roma**; dopo aver accompagnato i bimbi a scuola mi dirigo al Palazzo dei Congressi dell'EUR, dove ho il piacere di incontrare e conoscere **Sandro Strappaveccia**, col quale affronto vari argomenti, dal commentare le prestazioni della recente Roma-Ostia, a declinare le aspettative, per l'imminente gara, ognuno con le proprie speranze. Arriva il momento dell'apertura e purtroppo veniamo informati che ci siamo messi in fila per la stracittadina, per cui corriamo verso l'entrata, e ci accingiamo ad entrare. Sandro mi fa da Cicerone, infatti nonostante sia anche lui alla prima Maratona, conosce bene il posto avendolo già visitato lo scorso anno.

Ci rechiamo con una certa fretta verso gli sportelli dove distribuiscono i pettorali e con soddisfazione li ritiriamo. Non sappiamo bene cosa significa realmente partecipare ad una Maratona e quante lacrime e sudore ci costerà quell'incosciente entusiasmo. Ci salutiamo ed ognuno torna alle proprie attività.

Questa volta non ho particolari dediche, perché mi ero preparato più che altro per una sfida verso me stesso, senza ovviamente sapere a cosa stavo andando incontro.

Il sabato sera, nei commenti sul sito della Podistica, leggo che la Metro del Colosseo sarà chiusa, un attimo di panico e poi via alla ricerca di una soluzione alternativa; scopro che esiste una seconda entrata in Largo Agnesi, per cui le iniziali preoccupazioni rientrano, scoprirò la mattina successiva che anche molti Romani non conoscono questa seconda uscita, infatti moltissimi scendono alla fermata Cavour ed altri proseguono per il Circo Massimo.

Sicuro di me aspetto il mio turno e scendo, e il colpo d'occhio è veramente stupendo, con il Colosseo che si staglia in tutta la sua magnificenza; forse siamo moderni Gladiatori ed un simile scenario si addice ad un tale evento.

Mi avvio verso il punto di ritrovo ed incontro il simpatico **Antonio Marino**, col quale scambio alcune battute fino a giungere al ritrovo prestabilito, dove oltre agli altri amici della famiglia Orange ci sono anche **Anto e Otto di Finale Emilia** (uso questi appellativi perché mi sono stati presentati così), due persone sorridenti e con una gran voglia di divertirsi, oltre a loro ci sono gli amici dell'**AMIP**, che con bandiere, striscioni e altro accolgono i loro due portabandiera **Francesco Paro** e **Mr ZAC**, ma hanno anche per noi tutti delle fasce tergi sudore con il logo della loro associazione, per cercare di farla conoscere; quindi oltre che per me proverò a correre anche per loro.

Ci rechiamo sulla scalinata di **Colle Oppio**, storico punto di ritrovo della Podistica per la foto, ed è doveroso ringraziare tutti coloro che hanno fatto questa alzataccia solo per farci sentire il loro supporto e scattare tante belle foto che saranno la memoria di questo giorno; per cui via alle foto e al discorso del Presidente che da buon padre di famiglia ci forniva le sue raccomandazioni, affinché la Maratona non si trasformi in una brutta esperienza.

Dopo le foto siamo in libertà e ci incamminiamo verso i camion che funzionano da deposito borse. Incontro ancora **Sandro**, con il quale accedo alla griglia di partenza. La tensione dell'attesa si fa sentire, e ci sfogliamo chiacchierando mentre aspettiamo lo Start che arriva puntuale alle 9:30. Il tempo di un veloce "in bocca al lupo" e ognuno parte con il suo ritmo e il suo obiettivo.

L'incredibile marea umana si muove a rilento, tanto che in fase iniziale si va al passo e solo dopo aver abbondantemente superato l'arco della partenza si inizia a correre.

Penso che sto affrontando questa gara in modo veramente incosciente senza sapere cosa mi aspetta; la Maratona è una di quelle gare in cui, nonostante il tempo profuso nel prepararla, nessuno si può dire veramente certo di finirla e le parole del Presidente risuonano nella mia mente: arrivare, ma senza farsi del male.

Superata Piazza Venezia, mi rendo immediatamente conto che sarà una gara "speciale". Sento in ogni dove riecheggiare urla di incitamento per noi della Podistica, e la cosa mi fa veramente piacere; in itinere mi renderò veramente conto di quante facce amiche sono sulle strade esclusivamente per spronarci: **Iolanda, Chiara, e Claudio**, ad esempio, che mi si materializzano davanti più volte, tanto che ad un certo punto **ho avuto la sensazione di correre sul posto**. Sono però le gambe a ricordarmi che mi sto muovendo e anche lo stupefacente scenario della Città Eterna che varia in continuazione, sempre coinvolgente tanto da togliere il "fiato".

Nel momento di maggiore difficoltà vedo in lontananza **Antonella** che urla a perdifiato, ed è la molla che mi fa riprendere seppur dolorante a correre; credo sinceramente che se sono arrivato alla fine lo devo a quelle urla di incitamento, alle sue e a quelle della **Paciotti**.

Eccomi, sono al 40' chilometro e i crampi tornano a farla da padroni. Cedere ora sarebbe sciocco, e procedo al passo, fino all'arco dell'ultimo chilometro, quando mi sembra di sentirmi meglio. A poca distanza **Alessandro** mi incita e mi fotografa, mentre dall'altro lato **il Presidente e Cristiano** mi incitano a non mollare. Con loro scambio un simbolico "cinque", e mi avvio verso la discesa che porta al traguardo, dove incredibilmente trovo le energie per

effettuare un disperato sprint finale. All'arrivo ci sono **Raffaele e Iolanda**, che si complimentano con me e mi chiedono notizie di **Andrea Covino**, che ho perso di vista poco dopo il passaggio della Mezza. Anche questa è la Podistica Solidarietà: preoccuparsi per il prossimo.

Proseguo per la mia strada e poco dopo ricevo la Medaglia ricordo e il telo per proteggermi dal freddo. Cerco qualcosa da mangiare sono affamato e mi viene indicato un gazebo, dove il fratello della **Tempestini**, mi offre un sacchetto con dei prodotti senza glutine ed inoltre si fa immortalare con me in una foto ricordo.

Oltre alla grande fame, avverto del freddo e mi reco velocemente, al deposito bagagli per ritirare il mio zaino, mi cambio in modo molto veloce **senza mai perdere di vista la mia Medaglia**.

In ultimo mi appresto molto stanco e dolorante al viaggio di ritorno.

Anche oggi una bellissima giornata in compagnia di tutti voi fratelli e sorelle Orange.

Inoltre mi scuso con chi non ho citato ma di molti non conosco neanche i nomi.

In ultimo la giornata si è conclusa con il mio personale in una Maratona...anche questa è Roma.

Una mezza dentro una Maratona

di Daniela Paciotti, 20/03/2013



Domenica sveglia alle 5.00; non amo ritardare quando corro io ma soprattutto non essere presente quando ho amici da incoraggiare e salutare.

Così, poco dopo le 6.00 ero già sul treno per Roma; inutile dire che sono arrivata con molto anticipo all'appuntamento del **Colle Oppio**, così ho cominciato a camminare, piano, godendomi l'aria di Roma e ricordando le emozioni che l'anno scorso, in occasione della "mia" Maratona di Roma avevo provato.

Quando si corre l'adrenalina scorre e ci si sente dei privilegiati rispetto a chi non può, per qualsiasi motivo, seguirvi.

Quando non si corre si prova un puntina di "sana invidia" per gli amici che lo fanno e, nonostante qualsiasi appartenenza si vorrebbe essere al posto dei runner (di qualsiasi velocità accreditati).

Su questo meditavo quando ho cominciato a vedere tanti puntini azzurri luminosi che, naturalmente erano le giacche degli orange e anche **le fascette dell'AMIP** che, con grande affetto e partecipazione, tutti e in particolare Maurizio e Francesco hanno sostenuto per 42,195 km!

Vedere e rivedere tanti amici mi emoziona moltissimo; le sensazioni erano fortissime, e sentivo un flusso di energia che andava anche verso quegli amici che avrei visto solo un attimo e che poi avrei rivisto sui commenti del sito!

Ma io sono **Zi Daniela** e tutti sono più o meno nel mio cuore, anche quelli che hanno cambiato squadra!

La mia scelta quest'anno è stata di fare la stracittadina e poi risalire il fiume della Maratona al contrario dal 39 km in poi, fino a trovare Giuseppina!

Alla fine siamo rimaste io e **Tiziana Colamonico** che, più che una corsa, ci siamo fatte una chiacchierata di poco più di 4 km, proprio come la nostra sofferta Speata di qualche anno fa.

Ma, finito il percorso, abbiamo proseguito fino a via IV Novembre, al 39 km, proprio in tempo per vedere il passaggio dei diversamente abili: Come si fa a non ammirare questi uomini e queste donne che si fanno una maratona con le braccia? Una come me che ha fatto per anni sport di canoa sa quanto sforzo e quanta sofferenza si possa provare e solo la loro grande determinazione e gli accompagnatori che li sostengono può portarli all'arrivo!

Ecco in quel momento proprio al 39' ho cominciato con il mio clickclack, le manine orange che ci avevano regalato per fare il tifo. E io il tifo l'ho fatto veramente risalendo lungo il percorso, osservando e amando la sofferenza e ogni goccia di sudore che accompagnava i maratoneti, in qualsiasi forma, con qualsiasi maglia e passo avessero.

Click Clack... arrivo a **piazza di Spagna** e vedo i primi atleti di colore, correre come volassero, riscuotere ovazioni, incitamenti e ammirazione; intanto proseguo lungo il percorso, arrivo fino a piazza del Popolo, via del Corso qualche centinaio di metri di vuoto di atleti, poi la prima donna, anche lei di colore, con un fisico mozzafiato, bella e leggera come una gazzella!

Click Clack, ecco il primo bianco, non riconosco la sua nazionalità, ma per me è un atleta da festeggiare e così incito tutti intorno a farlo.

Click Clack, Montecitorio, la solita signora (leinonsachisonoiohoun'urgenza) che vorrebbe passare e un educato e fermo Addetto che le risponde se ha bisogno di una Autoambulanza!

Click Clack sorrisi in tutte le lingue ed ecco i primi italiani, brividi che mi attraversano, un senso di orgoglio.

Click Clack mi passano davanti due orange, non ricordo il loro nome, ma il cuore comincia a battere, ma è proprio alla curva di piazza Venezia che mi passa accanto **Sergio Colantoni** con il quale con tempi e velocità molto diverse abbiamo condiviso la maratona di Amsterdam, che bello urlare il suo nome!!!

Click Clack, un atleta con la maglia Strongman al quale faccio in tempo a urlare "ci vediamo a Rovereto!" e a strappargli così un sorriso.

Click Clack ecco **Domenico Liberatore** riesco anche a fotografarlo!

E ora sono a Torre Argentina, al 35 km! Click Clack

Click Clack ora sì che comincio a urlare di gusto, tutti i nomi che mi ricordo e sono tanti! Una neo-orange incuriosita mi chiede come faccio a riconoscerli e io rispondo sorridendo: "Ma io sono Zì Daniela!"

Così, urlo per **Marco Taddei, Stefano Fubelli, Daniele Pegorer, Michela Ciprietti, Christian Emmett, e ancora Cristina Marilena Imbucatura, Chiara Ceccarelli, Graziano Meneguzzo, Maurizio Brescia e ancora Accardo Marco, Gianluca Corda, Fabio Del Vescovo** ... sono tantissimi non riesco a fotografarli ma neanche a chiamarli proprio tutti e se non ricordo il nome urlo "Alè Podistica"

Click Clack Ecco **Cristiano Giovannangeli** con **Lorenzo Bianchi**, ecco **Giovanni**, piccola deviazione, arrivo a piazza Navona ed ecco **Lisa** che non mi ascolta perché ha le cuffie e comincio a vedere le prime sofferenze, non soltanto orange!

Al 33 comunico a **Tiziana** di aver visto passare **Valter** così che possa preparare un integratore! Così mi fermo a fare un massaggio ad un atleta con il viso contratto dal dolore e lo incoraggio a continuare, incontro **Alberto Visicchio** visibilmente in sofferenza (perché ti sei dimenticato i tuoi copri polpacci?); mi preoccupa ma lui rincuora me!!!

Click Clack il tifo intorno a me diminuisce e allora lo incito io, passo sul lungotevere zigzagando dentro e fuori le strisce che segnano il percorso, la gente mi guarda e mi sorride, alcuni addetti al traffico mi ricordano che la maratona è "al contrario"!

Sono nel sottopasso di Ripetta e rischio di finire in una pozzanghera, correndo nello strettissimo marciapiedino per non intralciare i corridori che ora sono un pochino più lenti, un po' più provati, comincio a leggere su alcuni volti la paura di non farcela...

Click Clack, dai ragazzi forza non mollate!

Correte, camminate, ma non mollate, in tutte le lingue, il sorriso e il sostegno non ha bisogno di traduzione!

Ricordo ad Amsterdam quanto nei momenti di stanchezza mi abbia aiutato il sostegno della gente e allora grido ancora più forte!!!

Ecco **Patrizia De Angelis** (che corre su solo 4 dita x piede).

Ecco altri ragazzi orange, ecco **Giuseppe Ardizzone** che corre con la maglia contro la Polio, ecco **Fabrizio De Angelis e Maria Bianchetti** aprire le braccia ricordando il "volo del nostro caro Carlo"; ecco **Sergio Grieco** sul quale provo una digito-pressione di recupero, **Michela Testa** un po' demotivata, alla quale regalo una magica caramella...ed ecco spuntare gli amici del Fit, **Enrico Zuccheretti, Agnese Zanotti** (chiuderanno poso sopra le cinque ore con un grande recupero) e ora il mitico **Mr Zac** un po' infreddolito con la maglia dell'AMIP e poco dopo **Francesco Paro** sorridente e gioioso e **Marco Tomasetti** con il suo passo di marcia...e poi, poco dopo **Giovanni Cossu**.

Finalmente ecco la mia **Giuseppina**, arrivare sorridente nonostante la fatica...Il tempo di un breve rallentamento per farci fare la foto insieme da **Silvia** e sono pronta ad affiancarla con il mio Click Clack fino a dove le mie gambe e la sorveglianza potranno permetterlo.

Lungo il percorso i tanti assistenti mi sorridono condividendo la mia gioia di "averla trovata!"

Click Clack, su via del Corso ci raggiunge **Anna Maria Evangelisti** e prosegue con noi. Rivivo le sensazioni regalatemi da **Albena e Alessia** lo scorso anno, la forza che, negli ultimi km ti viene dall'aver accanto qualcuno che ti vuole bene e condivide la tua prova!

Soffro (un po' anche realmente) per la sua sofferenza, ma il sorriso di Giuseppina è il sorriso di tutti i Maratoneti che mettono alla prova se stessi con le più svariate motivazioni, ma soprattutto con il "coraggio di osare, il coraggio di partire" e i km passano e scorrono veloci.

Una mezza maratona nella Maratona, per arrivare a abbracciare virtualmente tutti e per dare un ulteriore significato alla parola AMICIZIA!

La mia medaglia per l'AMIP

di Raffaele Pirretto, 20/03/2013



Francesco Paro

Ciao,

oggi ho corso per la prima volta una distanza non mia, una 42km.

Non l'avevo preparata, non l'avevo considerata, ma ci sono riuscito.

Sono riuscito a finirli di poco al di sotto del tetto delle 4 ore. Le mie 4 ore per voi.
Il finale è stato sofferto, le gambe erano in sciopero, il respiro sempre più grave.
Ma proprio quegli ultimi affanni, quegli ultimi cocciuti respiri, li dedico ai vostri. Quelli che non mancheranno, a nessuno, in futuro.
La mia medaglia per l'AMIP, la mia corsa per e con voi.
Grazie a tutti voi.
Raffaele Pirretto.

Ciampino ... è tutto un falso ... piano!

di Marco Taddei, 24/03/2013



A Ciampino, così come in ogni gara, ognuno ha le sue motivazioni speciali!
Dopo la maratona di Roma che ci ha regalato enormi soddisfazioni **si esce dalla città per arrivare a Ciampino a correre la classica 10 chilometri utile a riacquistare velocità.**
Quando corsi per la prima volta questa gara pagai pesantemente la "presentazione" della stessa, in quanto veniva annunciata come una corsa pianeggiante e veloce!!!
Ricordo ancora che già al 4° chilometro urlai a me stesso e a chi aveva parlato di gara "facile" qualcosa che tradotta in italiano suonava così : "Non riesco ad individuare pianura alcuna" ... ovviamente io ho imprecato in romanesco ed è facile immaginare quale possa essere stata la frase uscita dalla mia bocca ...
Ormai la "Vola Ciampino" la conosco bene, la rispetto e la gestisco, e penso che oggi l'abbiano conosciuta bene tutti coloro che hanno partecipato!!!
L'ha conosciuta chi è partito forse troppo forte e l'ha pagata negli interminabili falsopiani disposti lungo il percorso, chi è partito troppo piano e non è riuscito poi a recuperare perché comunque gli ultimi 3 chilometri sono "tosti" anche se sei fresco (e in quel punto non sei fresco mai ...!), l'ha conosciuta bene chi soffre il sole, il caldo e oggi è ha corso baciato da un bellissimo sole primaverile!!!
Insomma se volete fare uno scherzo ai vostri amici il prossimo anno e se i vostri amici non hanno mai corso questa gara, dite loro che è veloce e pianeggiante, sicuramente lo scherzo riuscirà , unico problema avrete amici in meno ...!!!
Io come altri amici della Podistica Solidarietà abbiamo ormai sposato l'iniziativa di MrZac (Maurizio Zacchi) di correre sempre con il respiro verso chi ne ha bisogno, e devo dire che questa motivazione in più sta migliorando le mie prestazioni, regalandomi due Personal Best su due gare corse con la fascetta **AMIP** al collo.
Non in testa ma al collo, perché là mi sembra di contribuire di più a dare, in modo simbolico, il mio ossigeno!!!
Invito tutti quindi a provare come me ad indossare la fascetta per migliorare le proprie prestazioni, e contemporaneamente a donare all'AMIP anche una piccola quota che per loro può comunque essere un valido aiuto .
Per quanto riguarda la classifica, **abbiamo raggiunto un onorevole ma ovviamente migliorabile Terzo Posto,** invito tutti a partecipare per essere sempre primi e quindi raccogliere maggiori fondi per le nostre tante iniziative solidali.
Per le prestazioni individuali da registrare i piazzamenti di :
Dario Salerni 21° assoluto e 4° di categoria
Andrea Mancini 25° assoluto 2 2° di categoria
Giorgio Bizzarri 5° di categoria
Alessandro Salvatori 4° di categoria
Paola Patta 2° di categoria
Michela Ciprietti 1° di categoria
Carola Norcia 3° di categoria
Dal punto di vista tecnico c'è da sottolineare che la Podistica Solidarietà sta in continua crescita , la prova è che è riuscita a portare ben 16 uomini e una donna sotto i 40', un ottimo risultato in una gara "tosta" come la Vola Ciampino.
E dopo Pasqua, che porti gioia e serenità a tutti noi Orange, ci aspetta una primavera densa di gare, e tanti premi da vincere! Dajeeeeeeeeeeee

Italia - Ungheria 1&1

di Marziale Feudale, 26/03/2013



Marziale Feudale al 32° km della maratona di Roma
Versione Italiana :

No, non è un errore, avete letto bene.

E' 1&1 non 1-1 ... e non è il risultato di una partita di calcio ma il **risultato di una bella passeggiata fatta insieme ad un podista Ungherese** con il quale ci siamo fatti compagnia lungo tutto il percorso quasi fosse un'uscita della Domenica con i soliti amici.

Sono state dette e verranno dette ancora tante cose sulla Maratona, tanti i consigli che ci vengono dati, impressioni più che altro soggettive ma per noi amatori penso che siano semplicemente due le regole per affrontare al meglio questa prova estrema. **Primo:** quello che tutti sanno, ma che qualcuno talvolta trascura, è che non si può improvvisare, bisogna prepararla con precisione quasi matematica.

Secondo: quello che bisogna assolutamente non dimenticare è ascoltare il proprio corpo prima di partire e durante tutta la corsa. Come ha detto il nostro inossidabile Elio Dominici, bisogna arrivare meglio di come si è partiti.

E' stato con questo spirito e ben cosciente della mia attuale non perfetta forma fisica (probabilmente legata all'età), ma con la ferma volontà di completare il percorso senza traumi, che ho affrontato la mia (forse 8-va... non me lo ricordo) maratona. Vi racconto com'è andata.

Partenza lenta, senza guardare l'orologio per non essere stressato da tempo e andatura. Mantengo un ritmo leggermente più basso del mio standard. Chi mi conosce e si allena con me sa che mi piace socializzare e parlare anche mentre corro pertanto, appena dopo il primo quarto di gara mi aggancio ad un gruppo di podisti che sento parlare in inglese a proposito del percorso e di altro.

Due sono Italiani, il terzo più giovane è Ungherese che comincia a raccontarmi delle sue esperienze di "trail runner" fatta di corse in piena natura a ritmi leggermente più lenti di quelli normalmente tenuti da noi podisti di "strada".

In questa occasione, mi spiega, vuole completare il percorso al di sotto delle 4 ore e io decido di dargli una mano solo rallentando leggermente il mio passo per avvicinarmi al suo.

Lui si aggancia ed ecco che inizia il viaggio. Facciamo il resto del percorso scambiandoci impressioni ed emozioni. Io faccio anche un poco da cicerone mostrandogli i posti di Roma che attraversiamo con la maratona, l'unica al mondo, che percorre 2000 anni di storia connettendo simbolicamente le tre principali religioni della Città.

Così parlando dei nostri impegni e della nostra vita quotidiana, arriviamo al 36-mo Km dove allungo il passo e mi distacco un poco. E' la parte più dura della gara, quella dove sei concentrato con tutto te stesso sulla volontà di arrivare. A piazza di Spagna guardo indietro ma non lo vedo più; spero sia a poca distanza e che mantenga lo stesso ritmo tenuto finora. Mi sento leggermente in colpa per averlo lasciato nel tratto più difficile.

Ecco la discesa su Via del Teatro di Marcello e poi la dura risalita che costeggia il circo massimo e ti porta fino alla volata (si fa per dire) finale verso l'arrivo. Mentre mi avvio a riprendere il mio zaino, sento una mano sulla spalla: E' lui che con un sorriso mi ringrazia di avergli fatto finire la gara nei tempi che sperava, addirittura un minuto sotto il suo tempo migliore.

Grande soddisfazione per entrambi. È finita, ora è tempo di trovare un posto per rilassarsi godendoci il meritato riposo e i vestiti asciutti. Prima di salutarci facciamo ancora un lungo tratto di strada insieme per ritornare, lui in hotel e io verso il mio scooter. Sulla via di casa rifletto sul significato che ha e che deve avere la maratona per noi podisti per passione. Al di là della sfida con se stessi, nient'altro che una bella passeggiata con qualcuno che si incontra per caso e che condivide la nostra stessa passione. **Hanno poca importanza i dieci minuti in più o in meno, ora so per esempio che a Budapest c'è qualcuno che mi piace pensare di aver aiutato e che ha condiviso con me una bella emozione.** Ho scritto lo stesso articolo in inglese così che anche il nostro amico possa leggerlo quando gli invierò il link (**per l'inglese ho cercato di fare del mio meglio, per l'ungherese mi sto attrezzando**).

English Version :

Italy - Hungary 1 & 1

No it is not a mistake. You read correctly: it is 1 & 1 not 1-1 and it is not a soccer match result. **It is the result of a beautiful walk that I shared with a Hungarian runners as it was a Sunday run with one of my friends.**

A lot of things are usually said (and still will be) about the marathon. Suggestions mainly coming from friends and other runners aiming to give you tricks to do your best time. Anyone believes to have the proper solution but two things in my opinion are the most suitable for runners like us who (of course) do not aim to win.

First: Everybody knows but someone sometime forgets, a marathon cannot be improvised or invented on the spot. You need to be well trained and use your energies with mathematical precision.

Second: What you really don't have to forget is to continuously listen your body during the run.

The most suitable comment I've heard before starting, was from a well experienced runner of our team: "at the arrival you have to feel better than how you started". I fully agree with this approach and this was the spirit that drove my performance. I was well aware of the energies in my legs. I knew I did not have the best preparation but I was determined to finish my 8th marathon without any sort of injuries. I'll tell you how I did it.

My start is pretty slow without looking at my watch. I do not want to be stressed by funny calculations, forecasts and things like that so, I keep a pace slower than my usual.

Who usually runs with me in the morning knows that I like to socialize. Even during the run I like to speak about everything. Just after few kilometres I'm running side by side with a group of runners who is speaking about the beautifulness of the course, ages , who is older , who is younger, etc...

Perfect: I take the chance to join them.

Two of them are Italians the third one is from Hungary and starts to tell me about his experience as trail runner usually immerse into the nature, no concrete below your feet and trees and fields everywhere. He wants to complete this marathon below 4hrs and it takes me just a second to decide to do all the run with him.

Our trip is started.

We do all the course together speaking about our experiences, our job, every thing that comes up in mind. I also act as a sort of guide for him describing all the places we cross during this particular marathon which is the only one virtually connecting the three main religions in Rome: Jewish, Muslim, Catholic crossing places that testify more than 2000 years history.

So while speaking we reach the 36th km where I increase a little bit my pace. The worst part of the course is initiated and everybody is concentrated on the will to finish. In "piazza di Spagna" I realize I've lost my friend. I hope he's still behind me and I feel a little bit guilty to have left him in this critical moment.

Here is the last descent to "teatro di marcello" , then the last long climb which brings to the "last mile" and finally to the last 195 meters up to the finish line: it's done. While I'm going to collect my bag I feel someone knocking at my shoulder. It's him, smiling. He thanks me for my help and says he finished even below its best time.

We both feel satisfied and relaxed. Now it is time to find a place to enjoy the rest. After a marathon the most appreciated things are just dry clothes, some glass of water and nothing else. When it's time to go ,we still share a long way back (home for me and to the hotel for him) before we say goodbye.

On the way home I think about the meaning of the marathon for runners like we are: just for fun. Beyond the challenge to oneself , I believe it is nothing else than a beautiful walk with someone casually met along the way who could shares more than just few steps with you.

The ten minutes more or less do not matter, now I know for example that there is someone in Budapest I like to think I helped, and who shared with me a great feeling. I wrote the same in Italian and in English so that our Hungarian friend can read and hopefully appreciate.

Congratulations to all of you.

Domenico Liberatore velocista a Tivoli!!!

di Giuseppe Coccia, 26/03/2013



I partecipanti alla Americana

Disputa la 2^ edizione di Un'Americana a Tivoli e si aggiudica il 2° posto nella gara maschile!!

Domenica scorsa nell'ambito della **Festa dello Sport del Comune di Tivoli** si è svolta, ottimamente organizzata e gestita da **Checco de Luca**, la

2^ edizione di Un'Americana a Tivoli

con due batterie, la prima dedicata alle donne e la seconda agli uomini.

La gara che si è corsa sul rettilineo della cosiddetta via Panoramica e intorno ai Giardini Garibaldi ha visto alla partenza ben 15 atleti e 7 atlete, la maggior parte velocisti che si allenano al **Campo Arci di Tivoli**, ma non sono mancati anche forti top runner, più avvezzi a correre su strada e specialisti in discipline come il giavellotto e il salto in alto.

Atleti di ogni età e ogni livello si sono sfidati lungo un tracciato di circa 300 metri organizzato intorno alle fontane di **Piazza Garibaldi**, mentre poco più in là si svolgevano varie attività sportive, in particolar modo dedicate a giovani e giovanissimi.

Una gara ad eliminazione nella quale hanno prevalso la velocità, la gestione della fatica e il senso tattico.

200 metri a ritmo controllato dalla moto dell'organizzazione guidata da **Daniele Moscatelli** coadiuvato da **Andrea D'Offizi** e poi 70/80 metri di volata, al termine della quale l'ultimo arrivato veniva eliminato e dunque obbligato ad abbandonare la corsa.

Gli ultimi due rimasti in gara si sono giocati la vittoria nell'ultima volata.

Gara molto avvincente che ha richiamato un folto pubblico, iscrizione gratuita e premi per i primi tre classificati.

Dopo le presentazioni dei partecipanti ha preso il via la gara femminile con una serie di 6 volate che hanno visto protagoniste le giovanissime **Julia Iancu**, **Veronica Cipriani**, **Dalila Ruggeri**, **Cecilia De Sanctis**, sul podio salivano **Vanessa Cipriani** al 3° posto, **Fabiana Panei** al 2° e vincitrice **Elisabetta Sisti** classe 1993 dell'ACSI Italia Atletica Futura.

Era poi la volta degli uomini, alla partenza **Alessandro Mangoni**, **Joan Mosneagu**, **Florin Rancu**, **Paolo Ziantoni**, **Alessandro Maiorani**, **Ionut Dascalul**, **Tiberio Apetrei**, **Nicholas Grossi**, **Andrea Mancini**, **Daniele Fontana** e i tre vincitori **Simone Durante** 3° posto, il nostro **Domenico Liberatore** al 2° posto e sul gradino più alto **Daniele Olivieri** classe 1991 Fiamme Gialle.

Le premiazioni, i ringraziamenti e le foto di rito concludevano la manifestazione, arrivederci al prossimo anno speriamo ancor più numerosi.



L'organizzatore della gara Checco de Luca insieme all'apripista Daniele Moscatelli

Tra sogno e realtà

di Romano Dessì, 27/03/2013



Cari amici solidali, ho fatto un sogno strano, e ve lo voglio raccontare.

Eravamo tutti quanti a Ciampino per la famosa corsa **Vola Ciampino**.

Eravamo arrivati tutti insieme puntuali come orologi svizzeri, eravamo tutti allegri e nessuno aveva problemi di sorta. La giornata era bellissima e noi aspettavamo il via con trepidazione e con la speranza di conquistare il gradino più alto della classifica per società.

La prima partenza è toccata alla non competitiva, una gara dedicata a chi corre senza pensare alla classifica e al premio finale, centinaia di atleti di tutte le età sono partiti in modo festoso, percorrendo i circa 2 km con cani e figli al seguito.

Poi l'apoteosi, tutti gli atleti chiamati dallo speaker per allinearsi sulla linea di partenza, una cosa da far accapponare la pelle, la folla in delirio acclamava tutti quanti senza distinzione. Dopo la partenza due ali di folla applaudivano il passaggio di tutti gli atleti che passavano, dal primo all'ultimo, addirittura dai balconi la gente lanciava fiori su chi affrontava quella che per loro era una fatica.

L'ultimo gareggiava scortato da due staffette della Polizia Urbana, la perfezione di quell'organizzazione si vedeva e si sentiva, lungo il percorso un ala di folla incitava gli atleti, che si sentivano importanti, c'è stato anche chi ha improvvisato dei ristori volanti con ogni ben di Dio sui loro tavoli improvvisati.

Gli automobilisti aspettavano con molta calma la fine della corsa, stavano fermi con i motori spenti per non avvelenare con i loro gas di scarico chi partecipava a quella festa, quella festa a cui anche loro avrebbero voluto partecipare.

La Protezione Civile con tutti i suoi addetti faceva la sua parte cercando di far gareggiare tutti gli atleti nella massima sicurezza. Tutti al loro posto fin al passaggio dell'ultimo atleta, al passaggio sul ponte della ferrovia tutti gli addetti si davano un gran da fare per liberare il percorso, la strada era libera e sicura.

Lungo il percorso non sentivi un lamento, nessuno sbraitava, minacciava, nessuno doveva andare al lavoro o altre cose urgenti. Che dire, una gara perfetta, sotto tutti i punti di vista.

L'arrivo poi, con lo speaker che annunciava l'arrivo di ogni singolo atleta, con gli addetti al servizio d'ordine che facevano defluire tutti quelli che avevano finito la gara su corridoi laterali senza intralciare la fatica di quelli che stavano arrivando.

Dimenticavo, l'ultimo atleta scortato dalle due staffette giungeva al traguardo tra un tripudio di folla.

Peccato, perché poi mi sono svegliato.

Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

Brothers in...Orange

di Gianluca Spinosa, 27/03/2013



Una leggera pacca sulla spalla destra. Poi un "Gianluca?...Ciao!" con un accento diverso dal solito.

Non è un momento nel pregara, un saluto in quell'area divenuta ormai tanto familiare da sembrare quasi il giardino di una casa americana durante una festa. È il settimo e cinquecento della VolaCiampino, quando già le gambe ma soprattutto la testa sono state ingannate da quei falsi piani di cui Marco, per me "TalisMAN", Taddei ha scritto in un altro resoconto.

E dire che stavolta mi era sembrato tutto un po' più semplice:

- Un riscaldamento sotto lo sguardo vigile ed esperto di **Fabrizio Galimberti** in cui amabilmente si parla di tanti argomenti "running correlati", insieme al caro **Stefano Pierdomenico** (visto che stavolta Pierluigi Panariello me lo sono perso e Totò Cairo non c'è) ma anche **Giorgio Bizzarri** (che immaginavo più basso ;D) e **Alessandro Salvatori** (con cui ultimamente ho avuto anche la possibilità di allenarmi).

- L'ingresso, con grande emozione in griglia Top Runner insieme a **Marco Taddei** (che indossa la fascia dell'AMIP) Fabrizio Galimberti ma anche **Cristiano Giovannangeli** e guardando quattro file più avanti anche Dario Salerni.

- Le raccomandazioni che molti tra questi top runner, non necessariamente orange, devolvono ai compagni podisti: "Occhio a nn partire veloce" "Cerca di essere costante" "se hai fatto la maratona di Roma, oggi è meglio andare tranquilli" "conserva le energie per Viale Kennedy".

Insomma è difficile fare stupidaggini con questi presupposti. Eppure ci si riesce.

Dopo il volo di quei palloncini tricolore con su scritto 19"72 che si librano nel cielo, accompagnati da una sentita preghiera partita direttamente dal cuore, tutto va a carte e quarantotto perché il Garmin ritorna in modalità oraria pochi secondi prima dello sparo dello starter.

"Io il cronometro neanche lo uso" aveva detto poco prima Galimberti.

"E a che ti serve allora?" aveva domandato il neofita.

"Solo per controllare l'orario di partenza" era stata la risposta.

Ed ecco la prima lezione, secca, tagliente, spietata. La tecnologia può tradire e in mezzo al gruppo c'è spesso la tendenza ad adattarsi ad un ritmo forse un po' troppo al di sopra delle proprie possibilità. Fabrizio non si vede, né davanti né di lato anche se qualche maglia orange c'è davanti ma forse è dei podisti di running evolution.

Mille e cinquecento metri dopo finalmente un volto conosciuto; Alessandro procede tranquillo e sicuro, per quel poco che lo conosco non ama che gli si parli per cui meglio accodarsi. Dopo un po', però, complice un gruppo di altri podisti più veloci che arriva da dietro anche Alessandro non è più un punto di riferimento.

"Giallù ti ho ritrovato" una voce conosciuta afferma, poco dopo, alle spalle. È Stefano che con il pettorale 641 è partito con il gruppone. È un sollievo e lo sfogo è immediato: "Sto cavolo di Garmin nn mi è partito...adesso è tutto sballato...che casino...mi sono perso Fabrizio...e anche gli altri...". Stefano, in questi casi è come una camomilla, riesce a calmare ad infondere tranquillità e sicurezza nei propri mezzi. "Fabrizio è poco più dietro, ed anche altri" dice con la voce pacata dopo aver riso riguardo alle bizzes del Garmin. Si corre affiancati per un po' e ci si separa visto il suo passo più spedito. Resto di nuovo solo ma dopo un paio di curve strette compare il ristoro (ma non è un po' troppo presto?mah!). Stavolta tutto va bene, niente bagno e non ci si strozza: afferrato il bicchiere da sopra, strettolo un po' per creare il beccuccio, due, tre brevi sorsi ed ecco un nuovo rettilineo in piano (falso anche questo). Altre curve strette e finalmente una discesa e poi di nuovo Piazza della Pace.

In breve tempo si torna al crocevia della partenza dove un'altra presenza rassicurante è lì pronta ad infondere carica e motivazione: **coach Fulvio** fotografa ogni orange che gli passa davanti e lo sento gridare "CORAGGIO, NON MOLLARE, VA BENE COSI'!". Un atleta dell' ASD Villa Pamphili incitato dalla folla mi sorpassa e in quel momento sento anche l'incitamento di mia moglie. La salita sul ponte della ferrovia è affrontata in spinta proprio grazie a questo incitamento e una volta in cima ad essa le gambe reclamano.

Continuo a cercare altri orange, ma quanto avanti stanno? Tutto di lì poco sarà chiaro e una foto scattata da mia moglie e una di coach Fulvio me lo confermeranno a fine gara.

Via di Morena è in discesa e da un po' di riposo consentendo di diminuire il ritmo e dopo un'altra curva a novanta gradi ecco via Lucrezia Romana con il settimo chilometro. La testa ingannata dal Garmin non riesce a calcolare quanto manca e le gambe cominciano a protestare.

Settimo e cinquecento, una leggera pacca sulla spalla destra, "Gianluca?...Ciao!".

È un accento diverso dal solito, "ALAN!" (ma dove sei stato tutto sto tempo?).

Come alla corsa dei Santi continuo: "Alan! Grande, Vai Professore, vai!".

"Come va? Tutto ok?" mi domanda "the flying welsh".

"Partenza e primi km troppo veloci, ho sbagliato...come al solito!" concludo.

Alan non andrà avanti nonostante il mio incitamento, non mi distanzierà ma anzi dice "Dai forza, andiamo INSIEME".

Da qui in poi lo dirà altre volte, sempre perché vorrei rallentare, perché quella battaglia che ognuno di noi combatte contro se stesso sembra persa.

Ma in questi momenti, un fratello orange accanto, un Alan, uno Stefano, un Fabrizio, un Marco uno dei tantissimi fratelli orange che ci corrono intorno (davanti e anche dietro) sono e fanno la differenza.

Come con Stefano alla Run for Rome, Alan mi ridà coraggio, voglia e forza per stringere i denti e continuare usando poche parole ma molto chiare.

"Alan vai, non ci sto proprio"

"Forza, dai Gianluca, INSIEME"

"Alan vai, vai"(tra pochissimo intorno al nono raggiungeremo Stefano)

"NO! Forza continuiamo"

Mi accosto a Stefano, pacca sulla spalla, "Ste', vieni" e nella testa penso che soffrendo in tre si soffre meno. E anche Stefano risponde con un "Vai" e ci sta a fianco per un po'.

"Alan quanto manca?"

Un sorriso quasi ironico e poi "Poco!"

"Grazie a Dio!"

Ecco il ponte, ecco l'arco gonfiabile, ecco l'arrivo.

"ALAN...a te l'onore" rallento e con un "Grazie!" dopo l'ultima curva mio fratello Alan taglia il traguardo.

Grazie a te, Alan senza il cui sostegno avrei sicuramente goduto meno di questa gara. **Grazie Alan sei stato un vero fratello, grazie a Fabrizio, Stefano, Alessandro Tutti fratelli tutti brothers, BROTHERS IN...orange.**

Dalla corsa alle foto: vi racconto la mia maratona fotografica!!

di Fabio Apolloni, 31/03/2013



Di Nicola Massimiliano, Alfonso Celotto e Maurizio Bellacosa

Ciao Podisti Solidali dopo aver letto tanti vostri pensieri vi voglio ora raccontare **la mia Maratona di Roma.**

Fino a qualche anno fa mi cimentavo nella distanza solo negli anni pari, poi, con il passare del tempo ho ... saltato qualche anno paro.

Ora siamo nel 2013, per cui mi sentivo ... esentato.

Però come rinunciare completamente ad un evento come questo; voi che la correte mi potete capire!

Ho così accettato con entusiasmo la richiesta di **mia figlia Francesca** di accompagnare lei e alcune sue amiche alla "Fun Run" (temine che trovo molto più sportivo di "Stracittadina").

Appuntamento alle 9,00 alla fermata della Metro del Laghetto e, con in bella vista il pettorale, eccoci, autentici "portoghesi", spostare le transenne e aspettare sulla banchina l'arrivo della metropolitana.

Forse perché è domenica, forse perché è un giorno speciale, la nostra attesa è stata veramente breve e, fra colf e badanti in libera uscita, maratoneti più o meno presentabili, qualche straniero incuriosito, ho fatto la mia prima scoperta: la metro non ha più i vagoni ma è un lungo serpente all'interno del quale ti puoi muovere liberamente.

Con le ragazze mi ero raccomandato di scendere al Circo Massimo sul lato della FAO per poter poi raggiungere il Colosseo senza problemi; invece (seconda scoperta) l'uscita da chi proviene dalla Laurentina è solo sul lato Circo Massimo (per i nostalgici - come me - proprio dove si trovava la Sede dell'A.S. Roma), e così ci siamo trovati davanti le prime macchine dell'Organizzazione e poi la testa della corsa. A quel punto ho impugnato la mia Reflex e ... Click, Click: ecco i primi podisti solidali, e poi i secondi e poi i terzi, e poi ... non finivano proprio più! Credetemi era proprio uno spettacolo!

Mentre io veramente incantato guardavo attraverso l'obiettivo passare i maratoneti mia figlia e le sue amiche iniziavano a dare segni di impazienza e come non capirle: volevano partecipare anche loro a quella grande, bella festa!

Così dopo aver attraversato il flusso dei maratoneti con una corsa obliqua abbiamo proseguito per via di San Gregorio e finalmente raggiunto il Colosseo dove facendo slalom fra tappeti di magliette, pezzi di tuta, bottigliette vuote, buste di plastica, mezzi e uomini dell'AMA già intenti a ripulire la strada, abbiamo raggiunto il punto della partenza. Pur essendo "solo" le 10,00 (avevo saputo che il via era stata posticipato alle 10,15) da quel punto si vedevano solo i posteriori di tanti camminatori e una truppa di bersaglieri che correva in senso opposto. Ho spiegato a Francesca che ormai tutti erano partiti per cui a loro conveniva "rincorrerli" e a me fermarmi per realizzare la "Mia Maratona Fotografica".

Mentre mi guardavo intorno cercando di immaginare quello che poteva essere stata la zona della partenza solo 30 minuti prima, lo speaker chiedeva di lasciare libera l'area perché entro poco tempo era previsto il primo arrivo: quello di **Alex Zanardi!**

Impossessato da una forte emozione mi sono diretto dall'altra parte del Colosseo (dove solitamente il nostro Grande Presidente si posiziona per fotografarci) e ho aspettato il passaggio di Zanardi. L'attesa è durata qualche minuto e poi eccolo iniziare la salita. Mentre lo guardavo con ammirazione il pensiero mi è tornato alle immagini del suo terribile incidente; che forza, che esempio, che coraggio che dimostra Alex tutti i giorni!

Ho poi continuato la mia "maratona" raggiungendo Via dei Cerchi, Bocca della Verità (dove fino a pochi anni fa gli "orange- spettatori ufficiali" si riunivano per incitare i maratoneti) e Lungotevere Pierleoni dove stava transitando la seconda metà dei partecipanti e ... Click, Click, e **"Forza Podisticaaaaaa"!!!!**

Avevo con me la cartina con il percorso, uno sguardo all'orologio, due calcoli (tre logaritmi, una radice quadrata, due integrali) e via verso Piazza Venezia: "mò li becco tutti, ho pensato".

Mi sono così posizionato all'inizio di Via del Corso e, tenendo come sfondo l'Altare della Patria, aspettavo il passaggio dei maratoneti cercando di scegliermi la migliore "postazione". Mi trovavo all'altezza del 35° km e dopo qualche minuto ho sentito, sopra la mia testa, il

rombo dell'elicottero: eccoli, ho pensato ed infatti dopo poco ecco arrivare le prime moto e le prime auto; ma perché tutte suonavano il claxon, mi chiedevo?

Eccoli i primi, vedo sbucare dalla curva autentiche macchie nere con magliette colorate; si trattava di un gruppetto abbastanza numeroso. Le foto però mi sembravano scure; colpa della luce? Dell'esposizione? Eppure ho appena finito di frequentare un corso di fotografia (DLF - Zone d'Ombra): Fabio che succede? Sposto il programma, gli Iso, il tempo, il diaframma: ma continuavano ad essere macchie scure con magliette colorate. Imperterrito continuo a fotografare e Click, Click arriva un Russo (gli grido: "Sei il primo bianco") e poi finalmente quelli "normali" e con loro i primi "Orange": "Forza Podistica", Click, Click.

Il sole era sparito, il vento aumentava e la temperatura scendeva, ma voi incuranti correte ed io (incurante) ... Click, Click. Vo ho immortalati quasi tutti! Credetemi era proprio bello vedervi.

Dall'esterno sono stato colpito da alcuni particolari: la diversa andatura tenuta dai partecipanti raggiunto il 35° km (chi camminava, chi correva, chi corricchiava, chi parlava, chi ...); dai molti di voi che, modificando la traiettoria, si avvicinavano ai cestini per buttare bustine, carte o bicchieri; da chi parlava, da chi si girava per fotografare Piazza Venezia; da chi, andando verso l'esterno, "dava il cinque" ai molti bambini presenti e dalla felicità dei bambini stessi dopo che "erano stati toccati" dai maratoneti. Poi il trillo di un cellulare, ma era il mio: "Fabio dove sei? E' quasi pronto il pranzo ...": "Sto aspettando la metropolitana, fra un po' arrivo, Franci è arrivata? Voi intanto cominciate a mangiare ..."

Confesso, ho detto una piccola bugia, ma credo che sia difficile da spiegare e da capire cosa vuol dire la passione per la corsa, passione che si può manifestare in tanti modi, anche con un Click!

Ciao a tutti. Fabio Apolloni

Avvisi

Maratona di Parigi 2013: la carica dei 40.000

di Alessio Petrelli, 07/10/2012



Tanti saranno i runners alla partenza degli Champs-Élysées il **7 aprile 2013**, di cui ben 16.000 provenienti da 100 paesi diversi, per una delle maratone più belle ed affascinanti del mondo.

È una delle 5 maratone più grandi del mondo, insieme a New York, Chicago, Londra e Berlino. Rispetto alle altre, tuttavia, ha il vantaggio di essere più accessibile, sia in termini di costi che di possibilità di aggiudicarsi un pettorale.

Tuttavia non bisogna indugiare, perché i 37.000 posti disponibili (circa 3.000 sono riservati ai tour operator) vengono esauriti in poche settimane.

Le iscrizioni apriranno il **17 ottobre**: chi è interessato segni questa data in agenda!

Le tariffe per l'iscrizione aumentano con il ridursi dei posti disponibili. Le condizioni per il 2013 saranno pubblicate nei prossimi giorni, ma, solo a titolo esemplificativo, queste erano le regole tariffarie di una edizione recente:

60 € per i primi 12.000 iscritti

79 € per i 15.000 successivi

95 € per gli ultimi 10.000 posti disponibili.

Lo scorso anno in poche ore sono stati assegnati più di 6.000!

Il percorso è uno dei più belli al mondo, e tocca molti dei punti più caratteristici della città, tra cui Place de la Concorde, Rue de Rivoli, Place de Bastille e poi il verde del Bois de Vincennes, con il suo meraviglioso castello, la Bastille, il Louvre, la Nation, Vincennes e Les Tuileries.

Il percorso è ondulato, ma nel complesso veloce, come dimostrano i tempi dei vincitori delle ultime edizioni, in particolare la prestazione del keniano Stanley Biwott, che ha vinto l'edizione 2012 con il tempo di 2h05'10", stabilendo il nuovo record del tracciato.

Per una analisi tecnica del percorso si può fare riferimento a questo articolo di Pizzolato:

www.orlandopizzolato.com/it/422.html

Si corre con temperature medie comprese tra 10 e 15 gradi, ideali quindi per affrontare una maratona.

L'organizzazione impeccabile suggella gli innumerevoli stimoli per partecipare a questo grandissimo evento.

Insomma, una grande occasione per unire qualche bella giornata di sport e turismo, e magari l'occasione per preparare insieme e in allegria una bella maratona.

Se si formerà un gruppetto numeroso, potremo pensare a organizzare allenamenti di gruppo, tabelle di preparazione ed eventualmente proporre soluzioni per facilitare l'organizzazione del viaggio.

Mettiamo il sito ufficiale tra i preferiti e prepariamoci per il 17 ottobre:

<http://www.parismarathon.com/index.html>

Alessio Petrelli

Amazing Thailand I GRANAI RUN

di Marco Taddei, 12/03/2013



Chi non vorrebbe fare un bel viaggio fino a qui???

Manca poco più di un mese alla **4a edizione de Amazing Thailand I GRANAI RUN**, appuntamento per i podisti e le loro famiglie in cui abbiamo:

- **la competitiva** per l'atleta: gara tecnica di 10 km esatti su strada (PACCO GARA: portascarpe + 2 paia di calzini in coolmax con pianta in spugna)
- **la non competitiva** per il compagno/a che non corre
- **la Saetta dei Granai** per i bambini: gare di velocità sulla distanza dei 100 mt. riservate a bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni (ISCRIZIONE GRATUITA + t-shirt e medaglia a ricordo della manifestazione assicurata a tutti i partecipanti).

I ragazzi dai 12 ai 16 anni potranno comunque partecipare alla non competitiva secondo quanto previsto dal regolamento ufficiale della manifestazione.

Pasta-party per tutti i partecipanti alla I Granai Run, e possibilità di usufruire di sconti speciali su alcuni negozi del Centro Commerciale per chi volesse fermarsi a fare shopping dopo la gara **estrazione tra tutti i partecipanti alla gara competitiva di un viaggio di 7 gg. in Thailandia in occasione della Laguna Phuket International Marathon** in programma il prossimo 9 Giugno a Phuket (Thailandia) [clicca qui](#)

Inoltre, presentando il pettorale alla Bell Travel Agency avrete uno sconto di € 100 sulla prenotazione del viaggio!

Combinata Granai Run ed Appia Run

di Giampiero Decinti, 07/03/2013



Gli Orange all'Appia Run

Nel Prossimo mese di Aprile si svolgerà la **Granai Run**, come l'anno scorso l'organizzazione, mette a disposizione per le società un congruo Premio, che per la prima classificata, vale la bellezza di **2000 €**.

Premio che si conquista tenendo conto della somma del maggior numero di atleti, della stessa società, che giungono al traguardo sia nella **Granai Run** che nell'**Appia Run**, mi sembra superfluo ricordarvi che in caso di nostra vittoria, le opere che noi sosteniamo ne trarrebbero un felice sostegno, per cui **Orange Diamoci da Fare e Cliccate, Cliccate**.

La Granai Run si svolge presso il centro commerciale i Granai il 14 Aprile in Via Mario Rigamonti 100, con ritrovo alle ore 8 e partenza alle ore 10, su un percorso ondulato, molto veloce, che sfilava per via del Tintoretto, con andirivieni di podisti e con la bellissima opportunità di incrociarsi ed incoraggiarsi, ed inoltre in una gara non competitiva di 4 Km ed una di velocità, la Saetta de i Granai, per bambini dai 6 ai 16 anni, sui 100 metri, sarà inoltre offerto all'interno del Centro Commerciale presso " EDIT " un Pasta Party, per tutti i partecipanti.

L'Appia Run si svolgerà due settimane dopo, il 28 di Aprile con ritrovo presso lo stadio delle terme di Caracalla da dove ci sarà il Via presso il Viale omonimo e l'arrivo all'interno della pista del Nando Martellini, la gara si svolgerà su percorso unico e caratteristico, che toccherà alcuni dei punti di maggiore interesse storico di Roma, dal Lastricato dell'Appia Antica, dal Parco della Caffarella per un tratto di sterrato, per un percorso che si sovrappone ad un tratto della Maratona Olimpica di Roma del 1960, solo per citarne alcuni.

Credo di avervi fornito tutti gli spunti necessari, per partecipare, come in molte occasioni mi permetto di ricordarvi che noi siamo La **Podistica Solidarietà**, e uno degli obiettivi primari è cercare di aiutare tutte quelle persone che sono meno fortunate di noi.

Abbiamo iniziato il 2013 col grande risultato della **Corsa di Miguel**, sarebbe bellissimo ripetersi, perché quando il cuore ci spingenessun risultato ci è precluso! **Vi aspetto numerosissimi con infinito affetto il vostro Tap Runner G. Decinti**

Tutti a Bravetta



Proviamo ad essere tantissimi anche a Bravetta!!!

La nostra società vanta ormai 4 Criterium capaci di soddisfare tutte le esigenze, ma non va sottovalutato quello che è il nostro obiettivo principe che ci rende "solidali" oltre che podisti, ovvero cercare di prendere premi di società e possibilmente quelli più gratificanti per aiutare chi ne ha bisogno.

È per questo che siamo invitati fin da ora a partecipare in tanti alla gara che si terrà il **14 Aprile 2013, La Corri Bravetta** perché la squadra con maggior numero di partecipanti riceverà un premio di 500 euro!!!

La data coincide con la "Granai Run" non certo per volere degli organizzatori, ma noi siamo così tanti da poter invadere di colore Arancio entrambe le prestigiose competizioni.

Quindi organizziamoci e dividiamoci nelle due gare, in modo da provare a vincere due super premi!!!

Anche la "Corri Bravetta" sarà inclusa nel Criterium Solidarietà quindi si possono pensare anche ai fini personali oltre che a quelli societari.

Allora cari Orange facciamo una conta e dividiamoci in modo intelligente nelle due gare usando la tattica che maggiormente ci piace, la solidarietà.

Orange a Vienna!!!

di Daniel Peiffer, 09/01/2013



Il nostro amico **Daniel** ci propone un'interessante trasferta in quel di Vienna per partecipare all'omonima Maratona, è prevista anche una mezza e una staffetta.

MARATONA DI VIENNA

dal 12 aprile al 15 aprile 2013 - 4 giorni e 3 notti

Proposta programma

12 aprile 2013

Appuntamento dei partecipanti all'aeroporto **Leonardo da Vinci a Fiumicino**

Check in - Inbarco con volo di Linea **Alitalia/Austrian Airlines/NIKI**

All'arrivo trasferimento con bus privato in Hotel

Incontro nel pomeriggio in Hotel a Vienna

Sistemazione nelle camere riservate

Ritiro pettorali all'**Marathon Expo presso Messehallen A4 Vienna**

Pomeriggio possibilità individuale di visitare la zona del centro pedonale con la **Cattedrale, S.Stefano, Tombe Reali, Kohlmarkt, Casa di Mozart** etc.

Cena libera oppure da organizzare tutti insieme (vd. supplementi indicati)

Pernottamento in Hotel

13 aprile 2013

Dopo la piccola colazione incontro con ns guida turistica per ½ gg visita della città con

pullman privato a finire con la visita del Castello di Schoenbrunn

pranzo libero o da organizzare tutti insieme (vd supplementi)

Pomeriggio dedicato a visite della città individuali (shopping) o ritiro pre-gara

Cena libera o da organizzare (vs supplementi)

Pernottamento in Hotel

14 aprile 2013

Piccola colazione possibile già dalle 06.00, in seguito trasferimento ind.le zona di partenza sulla **Reichsbruecke**, l'arrivo si troverà invece a **Heldenplatz** pomeriggio possibilità di andare fare una visita al parco di divertimenti al **PRATER** con la sua famosa ruota gigante.

Ritiro in Hotel di tutti partecipanti alle 18.00 per il trasferimento con bus privato in ristorante tipico musica **HEURIGEN a Grinzing** (Menu tipico austriaco incl ½ Lt.vino p.p.)

Ritorno dopo cena in Hotel con bus privato

Pernottamento in Hotel

15 aprile 2013

Piccola colazione in Hotel e check-out delle camere

Mattinata libera, nel pomeriggio ritorno individuale dei partecipanti per Roma

Oppure se con prenotazione anticipata aereo: trasferimento con bus privato all'aeroporto - Imbarco volo di linea per Roma

Fine servizi

Quota per partecipante (min.20pax) : Euro 265,00 pp - Suppl. Singola: Euro 135,00

Quota per partecipante (sotto20pax): Euro 295,00 pp - Suppl. Singola: Euro 150,00

Nb: **Offerta valida con contingente bloccato fino a massimo 20/01/2013 **

La quota include

Ø Sistemazione in Hotel 4stelle a Vienna città in base camere doppie tutte con servizi privati/Tel/Sat Tv/Frigobar/Buffer Bkfst incl..

Ø ½ gg Guida turistica per la visita città e Castello di Schoenbrunn del 13/04/13

Ø Bus Gran Turismo per la mattina del 13/04 e trf cena tipica a/r il 15/04/13

Ø Cena tipica Heurigen con musica a Grinzing incl. ½ lt. Vino pp.

Ø Iva, percentuali di servizio

La quota non include

.. Gli extra in genere e le bevande ai pasti

.. Gli ingressi (p.e Castello Schoenbrunn € 11,50 pp -Visità imperiale)

.. Pranzi/cene non indicate (Suppl. Menu turistico3 portate da € 20,00 pp in ristorante, € 25,00 pp in Hotel)

.. Quanto non chiaramente espresso nel programma di viaggio

.. Il volo di linea Roma/Vienna/Roma (optional), attualmente quotato intorno alle € 250,00 p.p (la quota si basa sulla disponibilità attuale, da riconfermare al momento della conferma definitiva e del versamento quota volo per blocco posti)

Modalità di adesione al pacchetto:

Iscrizione tramite EMail, o Fax a DP TRAVELSERVICE, indicando anche il nr. di parenti/amici che vengono e anche quale gara partecipare (Maratona, Mezza Maratona o Staffetta), l'iscrizione invece è da effettuare direttamente sul sito del organizzazione: www.vienna-marathon.com

Modalità di pagamento

L'eventuale quota volo e la quota d'iscrizione deve essere versata subito a conferma definitiva, per il pacchetto viaggio proposto con i servizi a terra, saldo entro il 10/03/2013

Penalità

In caso di recesso o annullamento dei servizi a terra indicati nel pacchetto viaggio:

25%	dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 30 gg prima dell'arrivo
50%	" " " " " " " 14 gg " "
75%	" " " " " " " 3 gg " "

Nessun rimborso dopo tale termine

Una corsa ai sapori dell'Agro Pontino

di Maurizio Zacchi, 22/03/2013



La Pedagnalonga è un piacevole percorso nelle strade e nel verde delle campagne di **Borgo Hermada (LT)**, che attraversa i caratteristici poderi della Bonifica Pontina ed i luoghi più significativi che hanno segnato la storia antica e moderna di questa parte del territorio dell'Agro Pontino. Lungo il percorso è possibile degustare le tipiche specialità gastronomiche e vinicole locali nei numerosi punti di ristoro tradizionalmente gestiti dalle famiglie del borgo.

La Pedagnalonga è una gara molto particolare, perché **mette insieme due prove competitive con una passeggiata eno-gastronomica**, che di fatto rappresenta la vera tradizione di questa manifestazione. Uomini, donne e bambini accorrono numerosissimi per passeggiare seguendo un itinerario di notevole fascino e interesse paesaggistico. Lungo il percorso è possibile degustare le tipiche specialità gastronomiche e vinicole locali nei numerosi punti di ristoro tradizionalmente gestiti dalle famiglie del borgo.

Quindi una giornata che riconcilia l'atleta con i propri parenti e i propri amici permettendo di conciliare l'amore per la corsa con la piacevolezza di una giornata "fuori porta".

Quest'anno questa manifestazione, giunta alla 40a edizione, si corre **domenica 21 aprile**.

Per quanto riguarda la competizione, **la Pedagnalonga è sia una gara di Mezza Maratona (Km 21,097) sia una gara di 10 km.**

Il ritrovo è fissato per tutti alle ore 8.00 a Borgo Hermada, in Piazza IV Novembre. La partenza, unica per entrambe le prove è prevista per le ore 9.45.

Il percorso è pianeggiante e tutti i chilometri sono segnati.

La quota di iscrizione è fissata in 12€ per la Mezza Maratona e in 8€ per la 10 km. La quota di iscrizione prevede il pacco gara per i primi 800 iscritti, i punti di ristoro e lo spugnaggio lungo il percorso, il ristoro finale e il pasta party per tutti gli atleti.

La partenza della passeggiata eno-gastronomica è prevista per le ore 10.00, sempre da Piazza IV Novembre. La quota di iscrizione è di 8€ e da diritto al pettorale, a un gadget ricordo della manifestazione e ai talloncini numerati che potranno essere consegnati nei punti di ristoro.

La Pedagnalonga si svolge in uno degli ultimi borghi costruiti nell'Agro Pontino (1935), situato nella parte meridionale della Pianura Pontina. Borgo Hermada è oggi un piccolo ma vivace centro abitato e rappresenta la frazione più popolosa di Terracina, Comune in provincia di Latina. In questa zona, una volta paludosa, che si estende a sud di Roma, tra le pendici del Vulcano Laziale a nord, i monti Lepini e Ausoni ad est, il mare con la duna boscosa da Nettuno a Terracina ad ovest, è stata realizzata una tra le più significative opere di bonifica della storia del nostro Paese.

Borgo Hermada è facilmente raggiungibile, si trova a circa 40 Km da LATINA e da FROSINONE, a metà strada tra ROMA e NAPOLI, collegata a due importantissime Strade Statali: la S.S7 Appia e la S.S. 148 Pontina.

Corri per Gabriele - Abbiamo bisogno di orange!!!

di Mario Tannoia, 28/02/2013



Amici Orange, passate le brevi vacanze pasquali la Podistica Solidarietà è chiamata a mettersi in gioco per i valori che più la contraddistinguono. La fondazione Telethon ci ha invitato infatti ad organizzare ed a dare il nostro contributo in termini di partecipazione alla gara non competitiva di 5 km che affiancherà la gara di 10 km.

In sede sono disponibili i libretti per raccogliere le adesioni ed i contributi per la non competitiva. A tutt'oggi abbiamo distribuito solamente 55 libretti ma l'aspettativa è molto maggiore. **Vi chiediamo uno sforzo con amici, parenti, colleghi per contribuire alla riuscita di questa gara di solidarietà.**

Abbiamo necessità di una **task force molto numerosa** per la gestione delle iscrizioni e distribuzione pacchi gara **nei giorni di sabato 20 e domenica 21 aprile.** Potete segnalare nei commenti della gara il giorno per cui date la disponibilità per la task force.

La Walk of Life torna anche quest'anno con un solo traguardo:

trovare una cura per chi, come Gabriele bambino di 5 anni, lotta contro una malattia genetica rara. Un obiettivo che Telethon persegue dal 1990, finanziando progetti di ricerca eccellente con risultati promettenti.

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

Puoi partecipare a **Walk of Life** iscrivendoti alla gara podistica competitiva di 10 km oppure alla corsa e alla passeggiata non competitiva di 5 o 3 km. **Sei tappe, in programma dal 21 aprile al 29 settembre, a cui si aggiungono tante altre manifestazioni podistiche in tutta Italia** che hanno scelto di gemellarsi con Telethon e le corse di chi, grazie al web e ai social media, potrà partecipare singolarmente a questa gara di solidarietà con un unico grande traguardo: la cura delle malattie genetiche.

La gara rientra nel nostro Criterium Trofeo della Solidarietà e la nostra Task force dovrà essere maggiorata in quanto ci attende il tavolo delle iscrizioni alla non competitiva, la distribuzione dei pacchi gara e la gestione delle operazioni di partenza e arrivo, quindi iscrivetevi alla task force.

Vediamo altre informazioni relative a questo evento:

Venerdì 12 aprile ore 10.00, presso la sala delle Bandiere in Campidoglio si terrà la Conferenza stampa della Walk of Life. In questo evento sarà rappresentata anche la Podistica Solidarietà.

Il villaggio della Walk of Life sarà allestito a **Piazza di Siena** e sarà aperto al pubblico **sabato 20 aprile** dalle ore 9.00 alle ore 17.00 e **domenica 21 aprile** dalle ore 7.30 fino al termine dell'evento. La Podistica Solidarietà si occuperà delle iscrizioni alla non competitiva.

Per prendere visione del "ricco" **pacco gara:** [CLICCA QUI](#)

Corriamo ad Amburgo!!

di Daniel Peiffer, 13/12/2012



Riceviamo dal nostro amico **Daniel Peiffer** un interessante proposta per una vacanza con annessa gara podistica ad **Amburgo** (in tedesco Hamburg) è una città della Germania, posta sull'estuario del fiume Elba.

Amburgo è la seconda città più popolosa della **Germania**, dopo la capitale **Berlino**. È anche la città non-capitale più popolosa dell'Unione Europea.

Il suo porto è il maggiore della Germania, e il secondo nell'Unione Europea.

Imperdibili le passeggiate lungo l'**Elba** o a battello da cui avrete l'occasione di scorgere gli edifici più belli di Amburgo tra i quartieri ricostruiti; come detto molti turisti rimangono colpiti dai contrasti tra città vecchia e città moderna, con Chiese barocche e storici quartieri residenziali e imponenti edifici con splendide facciate di vetro.

I facili spostamenti tra un quartiere e l'altro, concessi dai mezzi di trasporto efficienti, permettono di godere della bellezza di ogni angolo cittadino cogliendo la differenza tra una zona e l'altra anche nell'arco di un'unica giornata.

Amburgo offre anche tanto divertimento: noto tra tutti il quartiere di Sankt Pauli, che colpisce per la vivacità notturna con i tanti locali che di notte accolgono quanti abbiano voglia di divertirsi; per chi poco ama il clamore, numerosi sono i pub in cui trascorrere piacevoli serate in compagnia.

Quanti si troveranno in questo quartiere si imbattono nel famoso locale che ha reso celebre i **Beatles** a metà degli anni Sessanta del Novecento.

e passiamo all'offerta

MARATONA DI AMBURGO - 21 aprile 2013 - HASPA MARATHON HAMBURG

Proposta programma **VOLO+HOTEL** o solo **HOTEL**

19 aprile 2013 venerdì:

Partenza

Appuntamento all'aeroporto Leonardo da Vinci a Fiumicino

Check in - Imbarco con volo di Linea per Amburgo

All'arrivo trasferimento libero in Hotel

Sistemazione nelle camere riservate

in seguito ritiro pettorali all'Marathon Expo

Cena libera oppure da organizzare tutti insieme (se arriviamo ad un gruppo min. 15 pax)

(vd. supplementi indicati) - Pernottamento in Hotel

20 aprile 2013 - sabato

Visita della Città di Hamburg

Dopo la piccola colazione incontro con ns guida turistica

per ½ gg vis. della città (Rathausmarkt , Jungfernstieg, Alster, Chiesa di St.Michel, St. Pauli, Hafen (giro panoramico con battello zona Porto)

pranzo libero o da organizzare tutti insieme (vd supplementi)

Pomeriggio dedicato a visite della città individuali (shopping) o al ritiro pre-gara

Cena libera o da organizzare (vs supplementi)

Pernottamento in Hotel

21 aprile 2013, domenica

HASPA HAMBURG MARATHON

Piccola colazione possibile già dalle 06.00, in seguito trasferimento individuale nella zona di partenza

Maratona di Amburgo (partenza ore 09.00)

Pomeriggio libero

(evtl. possibilità di cena in ristorante tipico zona porto)

Pernottamento in Hotel

22 aprile 2013, lunedì

Ritorno

Piccola colazione in Hotel e check-out delle camere

Trasferimento libero in aeroporto

ritorno dei partecipanti con volo di linea per Roma

Fine servizi

Quota per partecipante volo + Hotel : Euro 480,00pp-Suppl.Singola: Euro 120,00

Quota per partecipante solo servizi a terra: Euro 220,00pp-Suppl.Singola: Euro 120,00

La quota include (volo optional)

Ø Sistemazione in Hotels 3 stelle superiore - Hamburg città - base camere doppia tutte con servizi privati/Tel/ Tv / Frigobar /Buffet Bkfst incl.

Volo di linea Roma-Amburgo-Roma (optional)

(la quota VOLO si basa sulla disponibilità attuale, da riconfermare al momento della conferma definitiva e del versamento quota volo per blocco posti)

Ø ½ gg Guida turistica per la visita città di Hamburg il 20/04/13

Ø Iva , percentuali di servizio

La quota non include

.. Gli extra in genere e le bevande ai pasti

.. Gli ingressi

.. Pranzi/cene non indicate (Suppl.Menu tur.3 portate da € 22,00 pp in ristorante,

.. Cena tipica ultima sera- bevande incluse € 35,00 pp

.. Quanto non chiaramente espresso nel programma di viaggio

.. Il volo di linea Roma /Hamburg /Roma attualmente quotato intorno alle € 260,00 p.p

Supplemento

Iscrizione Maratona : vd. anche: www.marathon-hamburg.de

€ 73,50 fino al 21/03/2013 salvo disponibilità fino ad esaurimento

Modalità di adesione

Iscrizione sul calendario sul ns sito della Podistica indicando anche il nr. di parenti/amici che vengono con la sistemazione desiderata vedi gara, per tutto il resto rivolgersi a Daniel Peiffer

dp.travel.service@inwind.it

dp TRAVEL SERVICE

Via Romana snc 00060 Magliano R. (ROMA) Tel: 06 / 90478606 Fax: 06/ 90479707

Modalità di pagamento

La quota volo deve essere versata subito a conferma definitiva, per il pacchetto viaggio proposto con i servizi a terra, 25% di acconto a conferma , saldo entro non oltre il 20/03/2013

Penalità

In caso di recesso o annullamento dei servizi a terra indicati nel pacchetto viaggio :

25%	dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 30 gg prima dell'arrivo				
50%	" " " " " "	14	gg	"	"
75%	" " " " " "	3	gg	"	"

Nessun rimborso dopo tale termine

Ricordando la Mezza del 2009!!!!

di Alfredo Donatucci, 02/04/2013



Alfredo Donatucci - Edizione 2009

La mezza maratona di Rieti,

in programma per il **prossimo 25 aprile**, sarà una gradita occasione per festeggiare **la gara n° 200 con la Podistica Solidarietà** (anche se, in realtà, due manifestazioni, disputate nel 2005 e nel 2007, sono state corse con i colori distintivi del Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre).

L'appuntamento di Rieti segnerà, altresì, oltre dieci anni di podismo amatoriale, di belle gare e di tanti chilometri percorsi, marchiati, purtroppo, dall'infortunio subito verso la fine del 2011, di cui ancora oggi resta l'indelebile "cicatrice", che ha fermato sette stagioni ininterrotte di sfide, di entusiasmo e di emozioni.

Entusiasmo ed emozioni altrettanto indelebili, i cui ricordi, impressi nell'anima, mi danno la forza per continuare ad allacciarmi le scarpe da corsa e, soprattutto, la voglia di presentarmi ancora ai nastri di partenza, nella consapevolezza di fornire sempre un modesto contributo alle finalità solidali della Squadra.

Del resto, sarebbe impensabile poter continuare, imperterriti, dando sempre il massimo, in termini di impegno psico-fisico, trascurando l'età che avanza e che porta con se quegli inevitabili "cali", difficilmente recuperabili nonostante gli sforzi.

In fondo, però, è bello semplicemente esserci ancora, giungere a Rieti con la stessa maglia podistica indossata per la prima volta nel 2004, così come è piacevole constatare che per nulla sono mutati i rapporti interpersonali in seno alla Squadra, in particolare con il suo Presidente (Pino), che proprio in occasione della Santa Pasqua, nel rispondere al mio messaggio, ha evidenziato, "di cuore", che era "bello continuare a scambiarsi gli auguri ... dopo tanti anni un segno di vera amicizia e stima" reciproca.

Alfredo Donatucci

Mezza Maratona di Rieti e Mezza Vico

di Graziano Meneguzzo, 08/03/2013



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

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

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

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

- Premiazioni di società (passano da 10 dello scorso anno a 15 società premiate per il 2013)
- Premiazioni di categoria (quest'anno saranno i primi 12 per le categorie Uomini e le prime 8 delle categorie Donne
- IL BONUS ACCOPPIATA: oltre ai premi in denaro delle singole gare, ci sarà un extra bonus, che sarà consegnato su la base della somma delle due classifiche di società e che assegnerà ulteriori premi in denaro.
- villaggio accoglienza
- staff professionale a preparato
- sicurezza e servizi durante la gara e sul percorso (ristori tutti con bottiglie da 500 ml)
- Pacco gara non comparabile con altre manifestazioni
- Ristoro finale aperto ad atleti ed accompagnatori

- Medaglia di Finisher (personalizzata)

MEZZA MARATONA DI RIETI . 25 APRILE ORE 9.30

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

Logistica e percorso saranno simili a quelli delle passate edizioni:

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

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

All'interno dello stadio saranno a disposizione docce e spogliatoi; sarà predisposto anche uno spazio per stand delle società.

Percorso

Il Percorso è molto veloce, con una prima parte (5Km) che prevede un passaggio nel centro di Rieti, ed seconda parte nella piana reatina; altimetria vicina allo zero rende la gara ideale per tentare di fare il tempo. L'arrivo è posto all'interno dello stadio di atletica: sembrerà l'arrivo della maratona olimpica.

La manifestazione è intitolata a MAURO MATTUCCI, indimenticato atleta ed amico della città di Rieti.

La stra-cittadina: novità 2013

La stra-cittadina sarà la novità del 2013. Servirà ad avvicinare tutti coloro che amano correre e far sport ma non hanno allenamento, così come le famiglie ed i bambini. La stra-cittadina permetterà anche di conoscere meglio la nuova pista ciclabile ed avrà scopo benefico: il ricavato sarà infatti devoluto al progetto Oltre Confine per la realizzazione di pozzi d'acqua nello stato del Malawi; il referente del progetto sarà Aldo De Michele.

MEZZA MARATONA DEL LAGO DI VICO - 8 SETTEMBRE ORE 9.30

la gara punta a superare ormai i 1.500 iscritti ed è ormai entrata nell'elite delle mezze maratone nazionali. Il percorso resterà invariato, così come gli standard organizzativi ed l'expo village. Confermati anche i servizi e, tra questi, al consegna a domicilio dei pacchi gara per società numerose con sede nella zona di Roma.

Gianluca Calfapietra (**Forhans Team**)

6 ore dei Templari

di Graziano Meneguzzo, 29/03/2013



Archiviata la gara di Putignano (splendidamente organizzata e che ha visto un incremento notevole dei partecipanti rispetto all'anno scorso, con oltre 200 presenze), il testimone della quarta edizione del "Trofeo Nexus", passa a Banzi, con la gara il programma il 4 maggio 2013.

Rispetto alle passate edizioni il Trofeo presenta alcune novità significative. La più importante riguarda la limitazione alla sola distanza delle 6 ore, non sarà possibile partecipare al Trofeo se ci si iscrive per la Maratona, una tale decisione è stata necessaria perché, in passato, la partecipazione sulla distanza della Maratona è stata sempre molto esigua e perché la gara di Putignano non prevede la partecipazione su tale distanza. Le gare in programma diventano cinque con l'inclusione di Ortona e Spoleto e con l'abbandono di Luco dei Marsi (al suo infaticabile promoter Angelo Massaro tutta la solidarietà degli organizzatori di Banzi e la comprensione delle motivazioni che hanno determinato la sua scelta che esprimiamo con un forte abbraccio e con un "in bocca al lupo" per il futuro). Al Trofeo ci si potrà iscriverne anche a Banzi partecipando alla nostra "6 ore dei Templari". Il regolamento completo è disponibile sui siti delle gare partecipanti e naturalmente anche sul nostro : www.6oredeitemplari.it .

Anche se con qualche difficoltà prosegue la fase di preparazione del nostro evento. Conclusasi la "6 ore di San Giuseppe" di Putignano, cominciano ad arrivare numerose le richieste di iscrizione alla nostra gara.

Ricordiamo che le quote d'iscrizioni resteranno bloccate fino al 20 aprile, (€ 30 con riduzione a € 25 per Nobili, Supermaratoneti e Iscritti IUTA), dal 21 aprile al 30 aprile le quote aumenteranno rispettivamente a € 40 ed € 35, dal 1 maggio al giorno della gara (fatta salva la disponibilità di pettorali) le quote aumenteranno rispettivamente a € 50 e € 45. Non aspettate l'ultimo momento per iscrivervi. Se avremmo, per tempo, le idee chiare sul numero dei partecipanti potremo, e sapremo, accogliervi e servirvi ancora meglio che in passato.

Inviateci appena possibile copia dei documenti necessari al completamento dell'iscrizione: Dimostrazione del pagamento avvenuto, certificato medico valido per l'atletica leggera ed in corso di validità alla data del 4 maggio 2013, tessera Fidal/Eps, e tessera d'iscrizione al

Club Nobili, Supermaratoneti o Iuta per il diritto alla riduzione. L'attribuzione del numero di pettorale nella lista degli iscritti equivale a conferma della regolarità dell'iscrizione. Sul nostro sito trovate ogni altra utile indicazione ma non esitate a contattarci direttamente in caso di bisogno.

A.S.D. ATLETICA PALAZZO

Corri anche Tu contro l'Epilessia

di Lucia Perilli, 20/03/2013



Anche quest'anno abbiamo ricevuto l'invito dalla **LICE Lega Italiana contro l'Epilessia** che ci chiede di partecipare numerosi alla gara del 4 maggio. Questa è la lettera indirizzata alla Podistica Solidarietà:

Cari atleti,

come per lo scorso anno sono lieta di invitarvi alla **Maratolice**, gara podistica organizzata dalla Lega Italiana Contro l'Epilessia ,quest'anno arrivata alla **7° edizione**.

La gara si svolgerà, come per le precedenti edizioni, all'interno di **Villa Doria Pamphili** con ingresso da Via Vitellia ma quest'anno ci sono delle novità importanti:

la gara si terrà

sabato 4 Maggio,di pomeriggio, con partenza alle 16,00;

alle 17:30 partirà la corsa aperta ai bambini fino ai 12 anni

"I piccoli amici della LICE".

Le iscrizioni potranno essere effettuate a mezzo email all'indirizzo fondazionelice@ptsroma.it a partire dal **10 Aprile fino alle ore 15:00 del 3 Maggio**.

Tutte le informazioni dettagliate sono disponibili nella locandina allegata.

lo scopo di questa corsa è di sensibilizzare i cittadini su una malattia che, ancora oggi, nonostante i progressi scientifici e di ricerca, viene considerata **" il male oscuro"**.

Come ogni anno avremo la gradita presenza del nostro ormai storico testimonial **Salvatore Antibo**, che accoglie l'invito sempre con grande entusiasmo.

Prima di salutarvi e sperando in una vostra numerosa partecipazione vi chiedo se potreste divulgare l'invito a quanti possano essere interessate per questo possiamo mandarvi delle locandine,già stampate,da affiggere nei centri sportivi al fine di informare il maggior numero di atleti. Attendiamo un vostro riscontro per un recapito al quale inviare il materiale.

Salutandovi rimaniamo in attesa della vostra iscrizione.

Vi Aspetto a Villa Pamphili....

Grazie e buona serata.

Elisa per Maura Stella

Segreteria Lice

2° Trofeo Corri Flavio

di Marco Taddei, 07/03/2013



Corriamo tutti anche per Flavio ...

Dopo lo straordinario successo dello scorso anno si invitano tutti gli Orange a fare una bella gita a Valmontone per **partecipare alla Seconda Edizione della Corri Flavio**.

La gara si terrà **domenica 5 maggio 2013** e si correrà su due distanze :

10 Km (gara competitiva) 2 Km MIN RUN (gara non competitiva). La gara competitiva è riservata ad atleti/e che abbiano compiuto il 18° anno di età il giorno della gara, tesserati/e FIDAL (Juniores, Promesse, Seniores, Amatori e Masters) e ad Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, in regola con il tesseramento 2013 e con le normative vigenti che regolano la tutela sanitaria della attività sportiva agonistica dell'Atletica Leggera.

La quota di iscrizione è fissata in € 7,00 per la gara competitiva e di € 3,00 per la Mini-run. Da ogni iscrizione verrà devoluto 1 € in beneficenza all'Associazione Andrea Tudisco che si occupa di bambini malati di cancro.

Il percorso è Affascinante con continui saliscendi , alternato da tratti cittadini nel centro storico di Valmontone a percorsi extraurbani che lambiscono i comuni di Cave e Genazzano. Durante la gara sarà assicurato il servizio medico, l'assistenza della Polizia Municipale, della Protezione Civile e il ristoro al 5°km.

Per la classifica generale verranno premiati i primi 3 arrivati uomini e le prime 3 arrivate donne, con cesto alimentari + Coppe (PER GLI ATLETI NON SONO PREVISTI PREMI IN DENARO O RIMBORSI SPESE).

I premi per categorie ci sono novità rispetto allo scorso anno, solo e soltanto per le categorie saranno previste premiazioni ad "IMBUTO" contestualmente all'arrivo.

Categorie maschili: i primi 15 arrivati delle seguenti categorie: (A)MM Amatori (18-34), (B)MM35, (C)MM40, (D)MM45, (E)MM50, (F)MM55.

I primi 12 arrivati delle seguenti categorie: (G)MM60, (H)MM65, (I)MM70 e superiori.

Categorie femminili: le prime 10 arrivate delle seguenti categorie: (M) MF amatori(18-34), (N)MF35, (O)MF40, (P)MF45. Le prime 6 arrivate delle seguenti categorie: (Q)MF50,(R)MF55,(S)MF60 e superiori.

Saranno premiate le prime 5 società, in base al numero degli arrivati, con un minimo di 15 atleti, che formalizzino l'iscrizione via fax o mail con rimborsi spesa del seguente valore:

1° rimborso spesa € 400,00,

2° rimborso spesa € 300,00,

3° rimborso spesa € 200,00

4° rimborso spesa € 150,00 ,

5° rimborso spesa € 100,00

In caso di parità prevarrà la società che classificherà il primo atleta. I premi non sono cumulabili.

La Lunga Marcia per L'Aquila 2013

di Marco Taddei, 04/04/2013



Quest'anno partiamo dall'Emilia e da Roma per andare a L'Aquila
Lunghe marce di solidarietà 2013: dall'Emilia e da Roma a L'Aquila

Due marce partiranno rispettivamente da **Finale Emilia il 25 Maggio** (in coda all'evento **"Staffetta Podistica pro sisma"** che farà convergere in tale città corse non competitive ciclistiche e podistiche che partiranno dai comuni vittime il sisma del maggio 2012) e **da Roma il 14 giugno per arrivare insieme a L'Aquila il 22 giugno**, dopo avere attraversato territori di comuni che hanno nella loro storia e nella loro memoria episodi tellurici e/o caratterizzati da un elevato rischio sismico (oltre ai comuni emiliani, Sansepolcro, Gubbio, Assisi-Perugia, Camerino, Nocera Umbra, Norcia e, dal lato romano, Tagliacozzo, Avezzano, Celano e l'altopiano delle Rocche).

Con tappe in bicicletta (nella pianura padana) e a piedi sugli Appennini, lungo percorsi studiati da esperte guide ambientali, le due marce entreranno in contatto con più di trenta comuni (7 Province, 5 Regioni), relazionandosi con Amministrazioni Pubbliche, organismi della società civile e cittadinanza in generale, con lo scopo di avviare un dibattito approfondito sulla necessità di una seria prevenzione antisismica e altresì per raccogliere firme a sostegno di un appello al governo, affinché sia approvata una legge che preveda che tutte le spese sostenute dai privati per la messa in sicurezza antisismica degli edifici siano rese integralmente detraibili ai fini del reddito imponibile.

Il 22 giugno, in occasione dell'arrivo congiunto delle due marce a Piazza del Duomo a L'Aquila, le associazioni aquilane coinvolte nella manifestazione organizzeranno un evento culturale di festeggiamento con degustazioni, musica e dibattiti.

E' prevista l'assistenza di un furgone per il trasporto dei bagagli non da spalla ed il pernottamento a prezzi contrattati a basso costo (o in tenda per chi non vuole spendere) presso agriturismi e rifugi o strutture messe a disposizione dai comuni.

Saranno organizzati incontri con le autorità locali, eventi culturali e spettacoli.

Percorso dall'Emilia

La Lunga Marcia per L'Aquila dall'Emilia **partirà da Novi di Modena il 25 Maggio 2013.**

Le prime 4 tappe saranno percorse in bicicletta:

il primo giorno da Novi di Modena a Finale Emilia, in coincidenza con il Percorso C della Staffetta del Cratere, per poi proseguire attraverso l'Emilia Romagna fino ad arrivare in Toscana con arrivo a La Verna, situata sul percorso del cammino di San Francesco (vedi Santuario della Verna).

Da qui ha inizio il trekking a piedi fino a L'Aquila.

[schermate google maps con le tappe da novi di modena](#)

1. Mercoledì 29 maggio: La Verna - Pieve Santo Stefano 15 km (Grande Escursione Appenninica)

2. Giovedì 30 maggio: Pieve - Passo Viamaggio - Rifugio La Spinella 19 km (Grande Escursione Appenninica)

Il rifugio "La Spinella" si trova all'interno della Riserva Naturale dell'Alpe della Luna. Un'ottima soluzione per gruppi organizzati, scout, escursionisti, scolaresche, eventi e per chiunque voglia un contatto unico con la natura.

Recentemente ristrutturato è dotato di riscaldamento e adatto a tutte le attività invernali.

3. Venerdì 31 maggio: La Spinella - Sansepolcro 16 km

(Rete escursionistica Valtiberina)

4. Sabato 1 giugno: Sansepolcro - Citerna/Monterchi 12 km

5. Domenica 2 giugno: Citerna/Monterchi - Città di Castello 21,8 km

(Via Francigena di San Francesco)

6. Lunedì 3 giugno: Città di Castello - Pieve De Sadi 19 km

(Via Francigena di San Francesco)

7. Martedì 4 giugno: Candeggio/Pieve De Saggi - San Benedetto 18 km

(Via Francigena di San Francesco)

8. Mercoledì 5 giugno: San Benedetto - Gubbio 22 km

(Via Francigena di San Francesco)

9. Giovedì 6 giugno: Gubbio - Biscina 22 km

(Via Francigena di San Francesco)

10. Venerdì 7 giugno: Biscina - Perugia 25 km

11. Sabato 8 giugno: Perugia - Assisi 27 km

(Via Francigena di San Francesco)

12. Domenica 9 giugno: Assisi (Riposo)

13. Lunedì 10 giugno: Assisi - Nocera 23 km

14. Martedì 11 giugno: Nocera - Serravalle 28 km

(Parco Regionale di Colfiorito)

15. Mercoledì 12 giugno: Serravalle - Camerino 14 km

16. Giovedì 13 giugno: Camerino - Fiastra 25 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

17. Venerdì 14 giugno: Fiastra - Cupi 11,5 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

18. Sabato 15 giugno: Cupi - Visso 12 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

19. Domenica 16 giugno: Visso - Norcia 17 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

20. Lunedì 17 giugno: Norcia (riposo)

21. Martedì 18 giugno: Norcia - San Pellegrino - Accumoli 22,5 km

22. Mercoledì 19 giugno: Accumoli - Amatrice 16 km

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga)

23. Giovedì 20 giugno: Amatrice - Mascioni 18 km

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga)

24. Venerdì 21 giugno: Mascioni - Pizzoli 25 km

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga)

25. Sabato 22 giugno: Pizzoli - L'Aquila 8 km

L'Aquila, Piazza Duomo ornata dai colori di Mettiamoci una Pezz

7° Memorial Antonio Fava

di Mario Tannoia, 12/03/2013



Foto di gruppo dei nostri atleti alla prima edizione

Il 26 maggio si svolgerà il **7° Memorial Antonio Fava** gara che si correrà a Roccasecca organizzata dalla **ASD Ciociara "Antonio Fava"** in memoria del cardiologo e medico sportivo, fratello di Franco Fava, fortissimo atleta degli anni 70 e ora giornalista sportivo.

La gara è di criterium e si snoda per 11,800 km tra le colline che circondano l'antico borgo di Roccasecca.

Numerosi i premi previsti verranno infatti premiati oltre i primi assoluti maschili e femminili anche i primi 10 di categoria per gli uomini e le prime 7 di categoria tra le donne. Previsti anche importanti premi per le società di euro 500 alla prima, 400 alla seconda fino a 100 euro per la quinta squadra con almeno 20 arrivati.

Ceri, notturna del 15 giugno

di Mario Tannoia, 19/03/2013



Riceviamo e pubblichiamo avviso della ASD Rieti in corsa

Buonasera amici,

il Consiglio Direttivo della ASD Rieti in Corsa ha definitivamente approvato la variante al Regolamento della Manifestazione in oggetto dove vengono proposte particolari condizioni per incentivare la partecipazione delle Società provenienti da fuori Rieti. Pur essendovi già state comunicate precedentemente con un'email si rammentano con la presente.

.....al fine di incentivare l'Iscrizione delle Società si approva la corresponsione di un bonus per rimborso spese pari a €.300(trecento) alle Società che avranno più di nr.40 (quaranta) Atleti Classificati.

Bonus limitato alle prime nr.8 (otto) Società che in ordine di tempo faranno pervenire l'iscrizione all'Organizzazione della Gara.

Le Società che iscriveranno più di nr.30 (trenta) Atleti alla Manifestazione corrisponderanno una quota d'iscrizione pari a €. 5,00 (cinque) per Atleta iscritto.

L'iscrizione dovrà avvenire presentando un unico foglio riepilogativo dei dati degli Atleti firmato a cura del Presidente della Società. Non verranno conteggiati gli Atleti delle stesse Società che si iscriveranno singolarmente.

Le Società alle quali assegnato il Bonus di rimborso spese parteciperanno comunque alla Classifica per Società.

Aspettando notizie vi salutiamo cordialmente,
il TEAM della Notturna dei Ceri.

TRIATHLON

Triathlon Bike

di Gianluca Pacifici, 13/03/2013



Lo scopo di questa guida introduttiva è quello di esporre alcune nozioni base sulla bici da corsa, ed in particolare come effettuare correttamente la scelta del telaio.

La bici da corsa dovrà adattarsi perfettamente alle dimensioni fisiche del ciclista che la dovrà utilizzare, verrà assemblata impiegando componenti di mercato ed effettuando regolazioni in base alle caratteristiche fisiche del ciclista. Tipicamente ogni atleta è diverso dall'altro, di conseguenza anche il settaggio è completamente differente da individuo ad individuo, per questo la bici da corsa, come le scarpe per un Runner, è estremamente personale.

A grandi linee una bici è costituita dai seguenti componenti (vedi foto):

- a) Telaio
- b) Sella
- c) Ruote
- d) Gruppo centrale
- e) Trasmissione
- f) Freni
- g) Manubrio



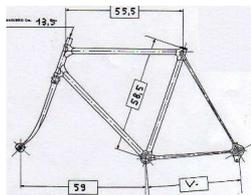
Solitamente le case produttrici che sono specializzate nella realizzazione dei telai (Cannondale, Specialized, Pinarello, ecc.) si occupano anche della vendita di bici complete, ovvero, impiegando componenti di mercato spesso prodotti da altre case (sella, ruote, trasmissione, ecc.), assemblano i loro telai nelle diverse taglie e li mettono sul mercato.

Pertanto, sia che si decida di acquistare una bici già assemblata (o anche usata), sia che si voglia optare per l'assemblaggio "su misura", **il telaio sarà la prima scelta da effettuare**, sarà fondamentale sceglierne uno adatto alle proprie misure antropometriche, visto che l'assetto finale in bici ne verrà direttamente determinato.

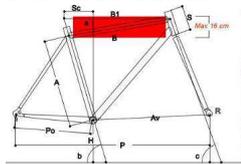
Un telaio di una bici da corsa è realizzato con una struttura di tipo tubolare, ovvero è costituito essenzialmente da un certo numero di tubi che assemblati insieme costituiscono il telaio stesso. Le forme sono studiate in base alle caratteristiche dei tubi per elevare la rigidità, oggi vengono impiegati molti materiali diversi per la realizzazione, si va dall'acciaio, che è stato il primo metallo ad essere impiegato in passato e che sta tornando in voga, all'alluminio, fino ad arrivare al carbonio e al titanio; il materiale con cui è realizzato il telaio, con le sue caratteristiche meccaniche, determinerà l'assetto in sella.

Tra questi materiali, oramai da molti anni ha preso decisamente il sopravvento la fibra di carbonio, per le sue caratteristiche di leggerezza, rigidità, capacità di dissipare gli urti e modellabilità.

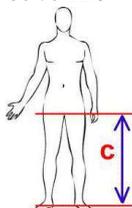
Sia che si voglia acquistare un telaio o una bici già assemblata, la prima cosa da conoscere è proprio la "taglia" del telaio, tale classificazione per tutte le bici è fatta sulla base della lunghezza del tubo del piantone, ovvero della lunghezza, espressa in centimetri, del tubo che collega la trasmissione centrale alla sella (vedi foto),



Per i telai di tipo slooping, ovvero quelli per i quali il tubo orizzontale non è parallelo al terreno ma si unisce al tubo piantone più in basso rispetto al tubo dello sterzo, si dovrà fare riferimento alla misura teorica del tubo piantone.



Passando alla parte pratica, per determinare la misura del telaio da acquistare, occorre effettuare delle misurazioni che ci consentano di conoscere l'altezza del cavallo, per fare questo è necessario prendere un libro rigido ed un metro quindi, a piedi scalzi e divaricati di 5 centimetri, poggiare la schiena contro una parete verticale, occorre aderire completamente con il corpo sul muro, quindi prendere il libro e poggiarlo sotto al cavallo (è necessario che vada bene a contatto), a questo punto spostandosi, misurare la distanza tra il pavimento e la parte superiore del libro, la misura ottenuta sarà proprio la lunghezza del cavallo "C".



Per determinare la misura del telaio, basterà moltiplicare la misura del cavallo ottenuta espressa in centimetri per 0,65 (ovvero ... $MT=LC*0,65$).

Esempio: il mio cavallo è 84cm, pertanto $84*0,65=54,6$ quindi dovrò scegliere un telaio 54

Negli ultimi tempi si stanno diffondendo delle biciclette dette di tipo "aerostrada", che sono bici da strada caratterizzate da telai con forme aerodinamiche, simili a quelle delle specialissime da cronometro.

Come esempio possiamo portare la Cervelo S5, la Cipollini RB1000, la Felt AR1, la Giant Propel Advanced SL, etc.

Si tratta di biciclette molto indicate per il triathlon, in quanto sono particolarmente adatte alle gare brevi con scia, ma una volta corredate di prolunghe manubrio con poggia gomiti e ruote ad alto profilo, diventano ottime "macchine da guerra" per le frazioni di ciclismo più lunghe e con scia vietata, tipiche dell'Ironman e del 70.3.

Prime gare!

di Fabrizio Terrinoni, 15/03/2013



Nei triathlon Sprint essere veloci nelle transizioni da un grande vantaggio

Cari amici, sembra che quest'anno gli organizzatori di gare stiano cercando di agevolare in ogni modo l'esordio dei podisti nelle multidisciplinari. Infatti, dopo il duathlon di Carnevale, sono previsti a breve altri due duathlon sprint vicino Roma:

DUATHLON DI FORMELLO domenica 24 marzo

Distanze: Corsa 4,5 km - Bici 14,5 km - Corsa 2,4 km

Programma della Gara:

Ore 10.45 Ritrovo Campo da Calcio del Comune di Formello (RM), Via Monte Aguzzo n.3 .

Ore 10.45-12.30 Ritiro pettorali e pacchi gara

Ore 12.15 Apertura Zona Cambio

Ore 13.00 Chiusura Zona Cambio e spunta lista di Partenza

Ore 13.15 Partenza gara, unica batteria M \F

Ore 14.15-15.30 Rinfresco a seguire Pasta-Party aperto a tutti e Premiazioni.

Potete trovare ulteriori informazioni al link:

www.forhansteam.it/eventi-forhanscup/duathlon-sprint-promozionale-di-formello.html

DUATHLON DI SACROFANO domenica 7 aprile

Distanze: Corsa 5 km - Bici 20 km - Corsa 2,5 km

Programma della Gara:

Ore 7.30 Ritrovo per ritiro pettorali presso il bar O'Clock Caffè Via dello stadio 129 - Sacrofano

Ore 08:30 Apertura zona cambio in Piazza Ugo Serata - Sacrofano

Ore 09:15 Chiusura zona cambio

Ore 09:30 Partenza Gara

Premiazioni fine gara

La mappa dei percorsi è consultabile al link:

www.sacrofanoduathlonsprint.com/uploads/1/5/5/9/15591242/percorso_youth_b_-_junior_-_under_23_-_senior_-_master.pdf

Per iscriversi cliccare su "Mi voglio iscriversi a questa gara", potete anche postare commenti o per qualsiasi altra necessità contattare Fabrizio La Pera via email flpdeal@hotmail.it

A presto!

Fabrizio Terrinoni

Comincia la stagione, la Fitri Lazio ci invita a partecipare!

di Fabrizio La Pera, 20/03/2013



Carissimi orange multidisciplinari,

riporto di seguito la bella lettera del consigliere **Fitri Lazio Francesco Quintiliani** che ci invita a partecipare alle prime gare di stagione e ci da qualche anticipazione sul campionato regionale Lazio ormai alle porte.

Sono sicuro che ci faremo onore e come sempre ci sapremo distinguere anche al primo anno di presenza nelle multidisciplinare e di affiliazione FITRI.

Invito chi non l'avesse ancora fatto ad iscriversi alle prossime **gare di Formello e Sacrofano** in attesa dei più importanti impegni che la stagione ci riserva.

Il sottoscritto e tutta la Sez. Triathlon della Podistica Solidarietà è a vostra disposizione nel caso in cui vi servisse supporto.

Cari saluti

Fabrizio La Pera

Alla cortese attenzione dei Presidenti e dei Coordinatori tecnici di tutte le società di Triathlon del Lazio.

Con preghiera di attuazione e di inoltrare a tutti gli atleti iscritti.

Buongiorno a tutti,

sono Francesco Quintiliani, consigliere in rappresentanza degli Atleti del neo eletto Comitato Regionale Lazio della Federazione Italiana Triathlon, insediatosi nel novembre scorso .

Vi scrivo, e in seguito d'anno riceverete sempre mie notizie, a nome del Presidente Luigi Ruperto e del Comitato che rappresento, per ricordarvi alcune imminenti date di calendario agonistico regionale, con l'intento di rinnovare i propositivi intenti perseguiti, promuovere e coordinare un calendario organico sviluppato lungo l'intero arco della stagione, fino ad autunno inoltrato, innalzando il livello qualitativo degli eventi inseriti.

Per questo chiediamo il massimo impegno di partecipazione dei Vostri atleti.

La partecipazione alle gare è il massimo momento di unione e aggregazione per i tanti praticanti della multidisciplinaria del nostro territorio, e siamo sicuramente tutti concordi nel voler vedere la Regione Lazio ai massimi vertici nazionali per livello di organizzazione, sul quale stiamo lavorando evento per evento, e per il grado di partecipazione, portando più atleti possibili sui campi gara.

In questo modo non possiamo che favorire sempre più lo sviluppo del nostro entusiasmante sport e della sua cultura basata sull'impegno, la volontà, il sacrificio e la voglia di stare insieme, valori che sono alla base del vivere quotidiano e che perseguiamo con la pratica del Triathlon.

DOMENICA 24 MARZO e DOMENICA 7 APRILE, vi esortiamo a partecipare a: il Duathlon Sprint di Formello e il Duathlon Sprint di Sacrofano, organizzati rispettivamente dalla 'Forhans Team' di Gianluca Calfapietra e dalla 'A.S.D. Guida Sicura' di Massimiliano Zanetti.

Prime due gare del nuovo CAMPIONATO REGIONALE TRIATHLON LAZIO, del quale a breve riceverete regolamento e informazioni dettagliate .

Le motivazioni fondamentali di partecipazione sono:

la prima) fornire un ottimo test di condizione a tutti gli atleti ;

la seconda) per Formello, partecipare ormai ad una 'classica' del panorama agonistico del Lazio, e per Sacrofano dare il miglior benvenuto possibile ad un evento che vogliamo fin da subito diventi un appuntamento fisso per il nostro calendario gare.

INFORMAZIONI/ISCRIZIONI: andare sul sito www.fitri.it, sulla sinistra troverete il nostro link 'comitati regionali/Lazio' che vi invito a memorizzare e leggere per la sua nuova veste e completezza di informazioni, all'interno troverete SEMPRE tutte le informazioni sull'attività agonistica regionale, dai cuccioli ai master, e le info gare con i link correlati e report del giorno dopo.

Sempre sul sito regionale a brevissimo verterà pubblicato tutto il regolamento del suddetto **CAMPIONATO REGIONALE TRIATHLON LAZIO**, incentrato su ben 11 gare che si svolgeranno nell'ambito della nostra regione, vedremo chi indosserà la maglia di Campione e Campionessa Regionale assoluto/a, e di categoria, nonché le migliori squadre regionali.

Augurandoci un proficuo lavoro di collaborazione, con la speranza di ritrovarci sui campi gara per conoscerci di persona e vedere tanti nostri atleti in zona cambio, auguro un buon proseguimento e a presto per nuove informazioni sull'attività regionale.

Francesco Quintiliani

Consigliere Regionale Fi.tri Lazio

Forhans Cup - Al via il 24 Marzo il Duathlon di Formello

di Fabrizio La Pera, 20/03/2013



Triathlon, mezze maratone e granfondo per festeggiare l'edizione del Decennale

Riportiamo di seguito una nota relativa all'inizio della decima edizione della Forhans cup.

Le gare sono tante, varie e molto interessanti.

Spero che esse vedano la partecipazione di tanti orange.

Fabrizio La Pera

Partirà anche quest'anno da Formello la Forhans Cup, circuito interregionale che, con duathlon, triathlon, mezze maratone e granfondo di ciclismo, coinvolge ogni anno alcune migliaia di persone.

L'edizione numero dieci del circuito si contraddistinguerà per i nuovi percorsi (Formello), le nuove tappe (Cerveteri), le nuove gare (Granfondo cammino di Francesco a Rieti e mezza maratona di Rieti).

"festeggiare i dieci anni della Forhans Cup è per noi motivo di grande soddisfazione - racconta il Presidente Gianluca Calfapietra - avere al fianco una grande azienda che da sempre appoggia le nostre iniziative ci fa capire di aver intrapreso la strada giusta e di aver costruito qualcosa di importante".

La Forhans Cup partirà il 24 marzo con il duathlon di Formello e si concluderà il 20 ottobre a Santa Marinella. Il calendario sarà molto intenso: sono infatti previste 6 sei gare tra triathlon e duathlon, 2 mezze maratone (lago di Vico, oltre a quella di Rieti) ed una granfondo di ciclismo.

Come già da qualche anno, anche nel 2013 le gare di podismo e ciclismo daranno punti bonus validi per la classifica generale. Il trofeo del Circuito, quest'anno, sarà denominato trofeo Powerbar.

L'azienda di integratori ha infatti deciso di affiancare il Forhans Team sia nell'attività agonistica, sia nell'ambito dell'organizzazione eventi.

Tutte le informazioni ed il regolamento sono visibili sul rinnovato sito web www.forhansteam.it. Da quest'anno, oltre alle iscrizioni on line, il sito consentirà anche di consultare la lista degli iscritti ad ogni evento e di visionare le foto e le classifiche.

Duathlon di Formello - 24 marzo 2013

Dopo dieci anni, cambia il percorso del Duathlon di Formello, prima tappa della Forhans Cup. Gli atleti si ritroveranno presso il campo di calcio della VIC Formello. I percorsi podismo e ciclismo saranno più lunghi

(4,5 km podismo - 15 km ciclismo - 2.5 km corsa);

le frazioni di podismo non presenteranno grandi difficoltà altimetriche; la frazione ciclismo si svolgerà su un percorso piuttosto tecnico e nervoso.

Il via è previsto alle ore 13,15.

Duathlon di Formello ecco com'è andata!

di Giancarlo Di Bella, 27/03/2013



Duatletti orange pronti per l'azione!

Carissimi Amici,

eccomi qui a raccontare questa nuova avventura Orange!

In occasione del **Duathlon di Formello** su una distanza più corta di quella standard del duathlon sprint, quindi definita "promozionale", ci siamo battuti alla grande affrontando i mostri sacri del Triathlon!

La distanza era molto breve, quindi la gara molto veloce, infatti si trattava di:

- 4 km di corsa
- 14 km in bici
- 2 km finali di corsa

La prima parte del percorso si snodava su un circuito fatto di molti saliscendi, non facile!! La parte di bici prevedeva molte salite...Fortunatamente l'ultima frazione era su strada piana e pertanto molto veloce.

Una gara corta ma per nulla facile e molto tirata!!

La nostra Alessandra Lipa grazie alla sua ottima gara è riuscita a prendere il premio di categoria!!

Alle prossime Gare!!!

Giancarlo Di Bella

SOCIETA'

Corriamo con Carlo

di Maurizio Zacchi, 01/02/2013



Forse è un po' presto per fare un avviso gara che finirebbe fagocitato nella sequenza continua di avvisi e resoconti che anima il nostro sito.

Ma vogliamo comunque annunciare a tutti che l'operazione "**Corriamo con Carlo**" è partita. Si tratta del **1° memorial Carlo Tedeschi**, voluto fortemente dalla sua famiglia, in modo particolare da suo fratello **Andrea**, e sostenuto pienamente dalla Podistica Solidarietà, la sua società di appartenenza.

Questa gara è un modo per ricordare Carlo, la sua passione per la corsa, la sua grande vitalità, la sua allegria, per continuare a correre insieme a lui.

Una gara che verrà corsa nei luoghi della sua infanzia, nel comune di **S.Giovanni Incarico**, che si trova nella splendida **Valle del Liri**, in provincia di Frosinone.

Ma sarà anche una gara tecnicamente interessante, perché saranno 10 km corsi su un terreno pianeggiante e completamente asfaltato, con un passaggio suggestivo che costeggia le rive del Lago di S.Giovanni.

E sono certo che la Podistica Solidarietà, che si occupa di supportare tecnicamente l'organizzazione, sarà presente in massa, colorando di orange il percorso e **ricordando Carlo nel modo più bello**: correndo.

Per questo abbiamo già abilitato la scheda gara e stiamo raccogliendo le iscrizioni orange, perché il semplice gesto di iscriversi alla gara vuole essere un modo per testimoniare il nostro affetto per questo ragazzo che ha lasciato una traccia indelebile nei nostri cuori.

Quindi iscrivetevi in massa e trasformiamo questo giorno in una "grande festa", perché siamo convinti che questo sia il modo migliore per onorare Carlo e il suo fantastico sorriso. Una giornata speciale per una persona speciale.

Abbiamo realizzato anche un sito. Vi invitiamo a visitarlo e ad iscrivervi alla newsletter, così potremo mantenervi aggiornati sull'evoluzione del progetto. Nel sito stiamo creando anche uno splendido album di foto, solo una delle tante iniziative che serviranno a ricordare Carlo.

Scheda Gara: [clicca qui](#)

Sito Internet: www.corriamoconcarlo.it

Il benessere direttamente sulla tua tavola

di Maurizio Zacchi, 06/03/2013



Nel rispetto della filosofia del "**mangiare sano e genuino**", la Podistica Solidarietà ha raggiunto un accordo di convenzione con **Tobia il Genuino**: un accordo che si concretizza in una promozione riservata che potrete approfondire di seguito.

Chi è Tobia il Genuino?

Tobia è un'organizzazione che seleziona per i suoi clienti i migliori prodotti di agricoltori e allevatori dell'Agro Pontino e del Reatino. Con questi prodotti Tobia predispone delle "**sporte**" che hanno tagli diversi così da indirizzare le esigenze di gran parte dei suoi

clienti.

I prodotti di Tobia

Tobia conosce "vita, morte e miracoli" di tutti i prodotti che passano per la sua tavola, in modo particolare provenienza, storia e proprietà. Tobia garantisce la qualità dei suoi prodotti mantenendo una relazione costante e diretta con i produttori agricoli e gli allevatori coinvolti.

Le sporte di Tobia

Esistono sporte di vario tipo, pensate quindi per tutte le esigenze. Esse contengono prodotti di categorie diverse come: carne, formaggio, uova, verdura e frutta. Esistono anche delle sporte vegetariane. In ogni caso ogni cliente potrà personalizzare la sua sporta.

Tobia si impegna a recapitare la sporta della spesa direttamente a casa del suo cliente o sul suo posto di lavoro (nelle zone coperte dal servizio), mantenendo la freschezza del prodotto. Per le zone non coperte dal servizio è possibile studiare delle apposite soluzioni dedicate per gli utenti della nostra società, con dei punti centralizzati di consegna.

Una promozione riservata

Tobia il Genuino ha predisposto una campagna promozionale dedicata alla Podistica Solidarietà e ai suoi amici, campagna che si concretizza in uno sconto del 5% che viene applicato a un determinato numero di sporte (7).

LA PROMOZIONE SI ATTIVA ATTRAVERSO UN CODICE PROMOZIONE RISERVATO A PODISTICA SOLIDARIETA'

Un doppio vantaggio

Tobia il Genuino ha pensato di incentivare questa collaborazione con una "donazione" a favore della Podistica Solidarietà che sarà proporzionale al volume di acquisto fatto dai suoi soci e dagli amici (identificati attraverso il codice promozione). In questo modo i nostri soci potranno fornire la propria tavola con cibi sani e genuini, ottenere uno sconto speciale, sostenere concretamente la Podistica Solidarietà.

Per accedere alla promozione:

1) è necessario ottenere il Codice Promozione della Podistica Solidarietà che verrà pubblicato nell'area commenti di questo articolo e nell'area convenzioni.

2) il Codice Promozione può essere richiesto anche inviando una mail a maurizio.zacchi@gmail.com

3) utilizzare il Codice Promozione per registrarsi al sito di Tobia il Genuino [CLICCANDO QUI](#)
Per saperne di più sulle offerte di Tobia il Genuino potete visitare il suo sito [CLICCANDO QUI](#).

Ma ricordate che per registrarvi al sito avrete bisogno del Codice Promozione riservato alla Podistica Solidarietà.

Maurizio Zacchi è a vostra disposizione per ogni chiarimento e supporto verso l'iniziativa. Potete contattarmi via mail oppure al numero **335.5746931**.

Noi e Giorgia, lo stesso OBIETTIVO!

di Maurizio Zacchi, 09/03/2013



Giorgia ha 16 anni una grande passione per la fotografia. I podisti invece, anche se non lo ammetteranno mai, sono dei grandi vanitosi, che adorano essere fotografati. Un connubio perfetto.

In questo momento tutti i podisti che leggono staranno scrollando la testa per negare la circostanza. Ognuno di loro in questo momento starà dicendo a se stesso: "Ma io non sono vanitoso". Ma non gli date retta, lo sono eccome. Volete una prova? Entrate nella bacheca Facebook di qualsiasi podista e le troverete piena di foto di tutti i tipi e di tutti i colori. I siti più acceduti della corsa sono proprio quelli che pubblicano foto riprese durante le gare e i siti delle società podistiche sono caratterizzati da strabordanti fototeche.

Insomma tra Giorgia e il gruppo di podisti che correrà la Maratona di Roma per l'Associazione Malati Ipertensione Polmonare (AMIP) non poteva che scoppiare un idillio basato su un **obiettivo**.

Anzi due obiettivi. Il primo obiettivo, lo avrete capito, è quello fotografico, ma il secondo obiettivo, quello più importante, è quello della solidarietà, vera e concreta, basata sul sostegno alla causa dell'AMIP: **una lotta senza tregua contro l'Ipertensione Polmonare**.

Giorgia infatti ha messo la sua passione a disposizione dell'AMIP, le sue foto hanno permesso di realizzare il Calendario dell'Associazione, bellissimo, come le sue foto, che trasudano passione.

Giorgia è affetta da questa grave malattia e sta combattendo la sua battaglia. Ma Giorgia non vuole raccontare la sua malattia, ma vuole parlare della sua passione, perché è anche attraverso di quella, che Giorgia vincerà la sua battaglia e aiuterà tante altre persone a vincerla insieme a lei.

E oggi la passione di Giorgia ha incontrato il mondo della corsa, la corsa su strada rappresentata dagli atleti della **Podistica Solidarietà**, guidati dall'immane Presidente Pino Coccia, e la corsa fuori-strada, rappresentata dagli atleti della **Tibur Eco Trail**, guidati da **Serena Latini**.

L'inizio non è dei più semplici perché l'emozione domina la scena, ma si tratta di un momento di naturale imbarazzo che si scioglie una volta raggiunto lo studio di posa, uno degli studi di posa più belli del mondo, **quella magnifica terrazza che si affaccia su Roma**. E in queste situazioni Roma non tradisce mai. Via la pioggia, via le nuvole, entra in scena il sole che ravviva i colori di questa straordinaria città.

Il tempo di fare la conoscenza, il tempo di "vestire" Giorgia con i simboli della Podistica Solidarietà e della Tibur Eco Trail e siamo tutti pronti per essere immortalati dal sapiente occhio della nostra nuova amica.

Adesso si che è calato il silenzio. Una volta presa la macchina fotografica **Giorgia si trasforma e domina la scena con tutta la sua autorevolezza**. Tutti inquadrati e messi in posa, in gruppo e da soli: "Leva quella mano, alza quella testa, stai più dritto, ora fate silenzio". Giorgia scandisce i suoi ordini a cui nessuno osa replicare. **Meticolosa come ogni persona appassionata e soprattutto molto concentrata**.

Per i nostri podisti è più dura di una Maratona, ma ormai con Giorgia si è creato un feeling assoluto, in fondo la sua professionalità strizza l'occhio alla vanità del podista che già pensa a quando pubblicherà le foto sulla sua bacheca.

Il momento volge alla fine, è quasi ora di tornare a casa, tutti decisamente arricchiti da questo bell'incontro. **Tutti più convinti dell'importanza di battersi contro questa malattia carogna**, anche perché il Presidente dell'AMIP **Vittorio Vivenzio** erudisce tutti sull'argomento. **Ora non resta che correre la Maratona, non resta che dedicare questa sfida alla nostra nuova amica Giorgia, non resta che "donare il proprio respiro a chi è rimasto senza"**.

Un ultimo saluto, mentre Giorgia si gode il sole di Roma seduta su una panchina insieme ai suoi genitori. Ora attendiamo tutti con ansia le sue foto.



Bravo Robert!

di Lucia Perilli, 15/03/2013



Sono stata onorata di essere stata invitata da **Robert** alla difesa della sua tesi dottorale. Sono riuscita ad essere insolitamente puntuale ma almeno questo glielo dovevo. Alle **17.00 di venerdì 8 marzo ero nella Pontificia Universitas Antonianum** alla ricerca dell'Aula Sant'Antonio dove ho trovato ad accogliermi un Robert visibilmente emozionato.

P. Robert Bahčić ha difeso in maniera eccellente la sua tesi dottorale dal titolo "**La riflessione spirituale di Alessio Benigar e la teologia nella seconda metà del XX secolo**".

Il lavoro ha preso in esame l'opera e la figura del frate minore Alessio Benigar (1893-1988), nato a Zagabria in Croazia, da genitori sloveni. P. Alessio fu un grande studioso delle cose che toccano la vita divina e la vita dell'uomo. Tutto ciò che ha scoperto attraverso lo studio lo ha messo anche nella pratica della vita quotidiana e proprio per questo è in processo la causa di beatificazione che lo riguarda.

La ricerca consiste sostanzialmente nella dettagliata presentazione del contributo di Benigar alla "teologia spirituale", disciplina di recente definizione; egli offrì una trattazione completa ed esaustiva della teologia spirituale, offrendo un esame dell'integro sviluppo delle problematiche e delle tematiche richiamate da essa. I suoi "scritti" - proprio per fondare scientificamente la teologia spirituale - spaziano, per di più, alla ricerca di un fondamento biblico e patristico; egli considera le scuole di spiritualità nel tentativo di rendere sistematico il discorso spirituale della teologia. Un tale sforzo si iscrive nella riflessione intorno alla spiritualità condotta soprattutto nella seconda metà del XX secolo e lo annovera, giustamente, tra gli autori più interessanti.

Robert ha fatto un lavoro minuzioso e preciso superando ogni difficoltà con determinazione e volontà. Per questo è stato elogiato e ha ricevuto i complimenti dalla commissione per la sua completezza e accuratezza.

Nonostante il tempo e l'impegno richiesto dalla tesi, Robert è riuscito comunque a preparare anche la **Maratona di Roma** che correrà domenica per la prima volta. In bocca al lupo!

16 marzo 2013

di David Kevorkian, 17/03/2013



Beh si, questa qui sopra non è la data di una gara. È quasi la data di una gara... anzi, della gara per eccellenza.

Certo, noi siamo la Podistica Solidarietà. Ed in Podistica Solidarietà si corre e si fa solidarietà. Anzi, si corre per fare solidarietà

Fatece largo che passamo noi!

di Maurizio Zacchi, 19/03/2013

MARATONA di ROMA 19 19a MARATONA di ROMA

* Nel rispetto del regolamento, verranno premiate esclusivamente le società con un minimo di 30 atleti
Classifica di Società a Punteggio

Pos.	Società	Punteggio	Atleti
1	PODISTICA SOLIDARIETÀ	464451	181
2	PODISTI MARATONA DI ROMA	445247	230
3	S.S. BANCARI ROMANI	427504	190
4	LBM SPORT TEAM	399530	142
5	S.S. CAT SPORT ROMA	197461	77
6	A.S. ROMA ROAD & CYCLE	157380	68
7	A.S. AMATORI VILLA PAMBILI	150149	56
8	S.S.ITAL	146990	46
9	ASD PODISTICA SAN SALVO	132239	39
10	ATL. MONTE MARO	118409	37

La Podistica Solidarietà prima società alla Maratona di Roma!

Concediamoci un minuto di goliardia...all'amatriciana.

Abbandoniamo la nostra proverbiale sobrietà, ma solo per pochi istanti, prima di tornare quelli di sempre, umili e posati, anche se sempre pronti al gioco e al sorriso.

Oggi ce lo possiamo permettere, perché la notizia è di quelle straordinarie veramente, **il primo posto di società alla Maratona di Roma**. Una classifica che unisce un criterio quantitativo a uno qualitativo, sommando i punteggi relativi alla posizione raggiunta da ogni atleta giunto al traguardo.

Ed ecco che la Podistica Solidarietà, con i suoi 181 atleti giunti al traguardo sale sul gradino più alto del podio, collezionando 464451 punti.

Lo squadrone orange sopravanza i **Podisti Maratona di Roma**, nonostante i loro 230 atleti giunti al traguardo. I Podisti Maratona di Roma, come società organizzatrice ha rinunciato al secondo posto a vantaggio dei **Bancari Romani**. Sul podio sale anche **LBM Sport**.

Un'altra vittoria prestigiosa dopo quella conquistata alla Corsa di Miguel. Primeggiare nella Maratona più partecipata a livello nazionale e comunque tra le più prestigiose del mondo, rappresenta un traguardo ambizioso, sottolineando anche che i podisti che complessivamente hanno superato l'arco di arrivo sono stati più di 10.000.

Un'altra giornata da incorniciare, per tutti i 181 podisti in canottiera orange che hanno reso possibile questo risultato e anche per tutti gli orange che si sono alternati sul percorso per lanciare le loro urla di incitamento.

Una squadra fortissima guidata da un Presidente eccezionale. E la cosa che ci piace di più è immaginare la faccia di Pino quando ha ricevuto la notizia di questa grande vittoria.

Però adesso, seguendo proprio il suo insegnamento, torniamo quelli di sempre, senza grandi fanatismi e con i piedi ben piantati a terra...SI', ma con il petto bene in fuori, perché questa medaglia simbolica la porteremo bene in vista, da qui al prossimo anno...**quando ci riproveremo ancora!**

La passione in uno "scatto"...non solo corsa!

di Andrea Cavallini, 20/03/2013



Dal vocabolario: **scatto** s. m. [der. di scattare]

a. *Nello sport, accelerazione rapida e improvvisa dell'andatura; attitudine, capacità di effettuare una tale accelerazione: podista che ha uno s. eccellente.*

b. *In un apparecchio fotografico, l'azione di apertura istantanea dell'otturatore prodotta da un congegno e comandata da un pulsante o bottone di s.*

Al contrario della corsa, passione che coltivo da poco, da diversi anni mi dedico ad un altro grande amore: **la fotografia**. Credo che ciò che tiene viva una passione sia la possibilità di poterla condividere e trasmettere ad altri le proprie emozioni. Per questo motivo, così come ho già vissuto con voi molti momenti in gara e fuori, mi sono proposto di condividere quelle che sono le mie conoscenze in questo campo, per avvicinarci un po' di più ad un mondo

apparentemente magico e sconosciuto o per catturare meglio ogni istante che vogliamo non far passare.

DOVE

Il corso si svolgerà presso la sede della Podistica Solidarietà in Via dello scalo di S. Lorenzo n. 16, 00185 Roma. Allo scopo verrà utilizzata la sala DLF.

COME

Il corso è aperto a tutti gli iscritti alla Podistica Solidarietà. Ha una quota di iscrizione simbolica di 20€ totali e prevede 12 lezioni. La quota andrà a contribuire al "tesoretto" delle iniziative solidali. E' rivolto non solo a tutte le persone che vogliono avvicinarsi alla fotografia partendo da zero, ma anche a chi ha voglia di rivedere o approfondire tutti i concetti di base che già conosce.

QUANDO

La prima lezione si terrà il 3 aprile alle ore 19.00, e poi a seguire per 12 mercoledì. L'orario scelto è dalla 19.00 alle 20.30, ma sarà anche possibile (a richiesta dei partecipanti) spostarlo di mezz'ora in avanti, ovvero dalle 19.30 alle 21.00.

Il programma di dettaglio verrà fornito durante la prima lezione del corso.

FREQUENZA

Nel caso di impossibilità ad assistere alle lezioni, basta comunicare la vostra assenza al più tardi entro ogni martedì.

LE LEZIONI

Verranno spiegate in maniera semplice i principi alla base della fotografia che spesso sono considerati "misteriosi" o complicati. Si alternerà la teoria alla pratica e si faranno delle prove di scatto per fissare il più possibile tutti i concetti visti di volta in volta. Concluderemo il corso con una lezione dedicata alla fotografia sportiva, per chi vorrà in futuro documentare o semplicemente divertirsi a scattare foto durante le gare.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Non è necessaria un'attrezzatura particolare sebbene una macchina reflex (sia pellicola che digitale) risulti lo strumento ideale per il corso.

Orange News

di Maurizio Zacchi, 20/03/2013



Oggi sulle vostre caselle mail arriverà la prima edizione della newsletter di Podistica Solidarietà.

L'obiettivo è di mantenervi informati su tutte le notizie interessanti in modo tempestivo e anche di concentrare la maggior parte delle notizie interessanti in un'unica mail con cadenza settimanale (riducendo anche l'attuale flusso proveniente dalla casella CD).

Siamo in una fase sperimentale e quindi ci aspettiamo giudizi e suggerimenti.

Qualora entro oggi non doveste ricevere questa prima edizione vi invitiamo a segnalarcelo e controlleremo il vostro indirizzo mail.

Omaggio a Pietro Mennea

di Maurizio Zacchi, 21/03/2013



La Podistica Solidarietà rende omaggio a un grande campione dello sport pulito e dal volto umano.

Senza troppe parole, ma solo con lo sguardo ammirato di chi sa quanto impegno e sacrificio ci voglia ad arrivare ai livelli a cui era giunto lui.

Riposa in pace Pietro Mennea.

Pietro Mennea: un uomo, un campione

di Marco Tomassini, 21/03/2013



Avevo 14 anni e due pensieri fissi in testa: il primo era **Letizia** una splendida ragazza bionda di cui ero perdutoamente innamorato e che ovviamente non mi degnava di uno

sguardo; il secondo era l'atletica leggera che oltretutto aveva anche lo scopo di alleviare le pene d'amore.

Avevo iniziato a seguire l'atletica, alle Olimpiadi di Tokio, nel 1964, all'età di 7 anni ed ero rimasto affascinato da tutta questa gente che correva, saltava, lanciava e marciava e naturalmente il mio primo eroe era stato **Abdon Pamich**.

Nel 1971 sapevo a memoria tutti i record italiani, europei e mondiali all'aperto e al coperto dell'atletica ed era anche l'anno degli europei di Helsinki. Così da buon fissato mi ero piazzato davanti al televisore ed è lì che tra un Arese oro nei 1500 e un Fiasconaro argento sui 400, vedo per la prima volta Lui, il più grande atleta e uomo dell'atletica italiana: **Pietro Mennea**.

Rispetto agli atleti dell'Est era uno scricciolo, non gli avresti dato una lira. Invece in quegli europei iniziò la sua straordinaria carriera, 6° sui 200 e bronzo nella staffetta.

Poi un crescendo continuo, 5 Olimpiadi fatte con un oro e un bronzo nei 200, Record Mondiale, record europei e gare tutte di altissimo livello. Dominatore assoluto nei 200 per un lungo periodo di tempo, forse il più grande duecentista di tutti i tempi fino all'arrivo di Bolt.

Ma Mennea non era solo un grandissimo campione era anche un grande uomo.

Laureato 4 volte, combattente anti doping e perciò emarginato insieme ad altri come lui dal mondo sportivo, mentre atleti dal passato dubbio accumulavano cariche sia nel mondo sportivo che politico.

Adesso quello stesso ipocrita mondo sportivo che lo ha emarginato lo celebrerà come grande campione lasciando da parte le sue idee sullo sport come scuola di vita, sullo sport come educazione alla vita **e noi della Podistica aggiungiamo come Solidarietà.**

A me piace ricordare quello che Mennea raccontò in un'intervista radiofonica di quando a 15 anni i suoi amici di Barletta lo andarono a chiamare a casa perché avevano scommesso che lui avrebbe battuto una Porsche sui 50 metri e vincendo quella sfida si pagò il cinema.

Ricordo la grande emozione di quando andai a Rieti al Meeting nel 1980, soprattutto per Lui, e lo vidi da vicino. O quando l'anno scorso allo Stadio dei Marmi, dove avevo accompagnato mia figlia ad allenarsi, vidi passare con la coda dell'occhio una persona con una giacca a vento su cui era scritto - Città del Messico - 1972 -.

Era andato a trovare i ragazzi della Scuola di Atletica della FIDAL salutandoli uno ad uno.

Quando capii chi era quella persona che indossava quella giacca a vento rimasi a bocca aperta dall'emozione e tale restò fino a che mia figlia che aveva finito gli allenamenti venne da me e disse **"Papà puoi ricominciare a respirare è andato via"**.

Questo è forse il mio ricordo più bello oltre al famoso dito alzato a Mosca. Sarà che Mennea mi ricordava anni in cui avevo qualche dolorino in meno o sarà che gli atleti adesso preferiscono scorciatoie più o meno lecite invece dei carichi di lavoro a cui si sottoponeva il grande Pietro, ma una cosa è certa quella Atletica che lui rappresentava è finita per sempre.

Un abbraccio a tutti da un orange appassionato.

Marco Tomassini

Il giorno più importante dell'anno

di Maurizio Zacchi, 22/03/2013



A nome di tutti gli orange nessuno escluso, mi sento di sottolineare l'importanza di questo giorno: il giorno più importante dell'anno...

Già, perché se questo giorno non fosse esistito sul Calendario, non sarebbe esistita neanche la Podistica Solidarietà, o almeno questa Podistica Solidarietà.

Perché queste realtà "magiche" nascono solo per la volontà di grandi uomini, in grado di inseguire i propri sogni senza lasciarsi scoraggiare da tutte le difficoltà che si incontrano nella fase del divenire.

E possiamo anche affermare che senza la Podistica Solidarietà questo mondo sarebbe stato senz'altro più brutto.

Per cui ci rallegriamo tutti insieme di questo 22 marzo, il giorno che ha dato i natali al nostro grande, unico, irraggiungibile, insuperabile, **PINO COCCIA**.

Tanti auguri Presidente, a nome di tutti gli orange!!!

Sorrisi Podistici

di Claudio Ubaldini, 26/03/2013



Un momento della visita ai bambini di Fondi

Cari Amici Oranges,

finalmente son riuscito a incontrarmi con la mia amica clown Laura e abbiamo fatto mente locale a quello che si poteva fare per creare una sorta di **"gruppo di intrattenitori"**.

C'è da considerare che noi abbiamo fatto un corso con una trentina di incontri e riassumere le nostre esperienze sarà un'impresa.

Se vi piace l'idea e pensate di essere interessati, fatevi avanti che si organizza.

Lo scopo di questo progetto è la **condivisione ed il trasferimento delle esperienze da Volontari del Sorriso di Claudio "Ubbba" e Laura "Piripicchio" ad un certo numero di Podisti Solidali**, allo scopo di iniziare a creare un gruppo omogeneo ed affiatato in grado di "portare sorrisi" in alcuni contesti al di fuori delle competizioni agonistiche dove è comunque presente la Podistica Solidarietà (ospedali, case di cura, etc).

Si prevedono n° 5 incontri della durata di circa 3/4 ore cadauno, dedicati ad un numero limitato di persone (minimo 6, massimo 14) da svolgere preferibilmente di sabato (mattina o pomeriggio).

Durante gli incontri si parlerà e si giocherà tutti insieme, trattando i seguenti argomenti:

- Teoria (1 incontro)
- Improvvisazione teatrale, giochi di gruppo (2 incontri)
- Atteggiamento verso il bimbo e il malato (1 incontro)
- Trucco, costume, clownerie (1 incontro)

Gli incontri verranno gestiti da me e Laura, ma ci si potrà eventualmente avvalere anche del contributo di altre persone (ad esempio: una psicologa, altri volontari, etc).

Si propone un primo incontro di presentazione con i podisti interessati il giorno venerdì 19/04/2013 verso le ore 19:00 presso la sede.

Gli incontri potrebbero tenersi con queste date:

sabato 11/05/2013

sabato 18/05/2013

sabato 01/06/2013

sabato 15/06/2013

sabato 29/06/2013

per il corso sono necessari:

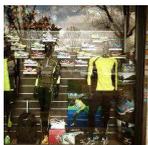
1) una sala sufficiente ad ospitare i partecipanti e dove ci si possa "muovere" e fare un po' di teatro liberamente. La sede della podistica è assolutamente da escludere. Anche una sala parrocchiale andrebbe benissimo, se il parroco permette l'utilizzo della musica. Costo ipotizzato max 300€ totali (se qualcuno conosce chi ci può lasciare la sala, anche molto meno o gratis sarebbe meglio).

2) materiale per il corso (nasi rossi, trucchi, palloncini, pompette, etc) costo ipotizzato dai 50€ ai 100€ dipende dal numero di partecipanti.

Allora forza Oranges che aspettate a dare la vostra adesione?

Convenzione Sportuno

di Mario Tannoia, 26/03/2013



Amici Orange la Podistica Solidarietà ha sottoscritto una nuova convenzione con il **negozio di abbigliamento sportivo Sportuno** per permettere a tutti i nostri atleti di acquistare a prezzi scontati scarpe da running e da trail, abbigliamento sportivo e non solo. La convenzione prevede uno sconto del 20% sull'abbigliamento e del 25% sulle scarpe inoltre **al primo acquisto potrete ricevere in omaggio a scelta uno tra i tre capi che Sportuno ci mette a disposizione che sono una canottiera, un pantalone corto aderente oppure una antivento, tutti dell'ASICS.**

Per attivare la convenzione sarà sufficiente che vi rivolgiate a **Manuel** dicendo che siete della Podistica Solidarietà.

Ecco i riferimenti di Sportuno:

Manuel Santoni

Lungotevere di Pietra Papa, 177(zona Marconi)

tel.065562001

Convenzione Sport4Life

di Maurizio Zacchi, 28/03/2013



E' stata stabilita una nuova convenzione che va a vantaggio di tutti i nostri soci e che comporta un vantaggio anche per la Podistica Solidarietà.

Si tratta di una convenzione particolarmente interessante perché riguarda l'abbigliamento sportivo e le scarpe, che sono l'elemento più importante per chi pratica la corsa. Si tratta in modo particolare di una realtà che punta molto sulla specializzazione per le discipline podistiche.

Stiamo parlando di Footworks dei Castelli Romani, che però a breve cambierà denominazione e assumerà quella di **Sport4Life** enfatizzando in questo modo il rapporto tra sport e benessere. Titolari del negozio sono **Sergio Petrucci** e **Patrizia Melchior**, che è tornata a far parte del nostro gruppo podistico dopo un breve periodo di vacanza.

I nuovi progetti di Sergio e Patrizia, il loro amore per la corsa su strada e fuoristrada, fanno di questa realtà un partner tecnico di eccezione per gli atleti in canotta orange.

Per entrare nel dettaglio della convenzione ai nostri soci verrà applicata la massima scontistica consentita dai rispettivi produttori:

> Scarpe ASICS, BROOKS , NIKE, SAUCONY - sconto 25%

> Scarpe MIZUNO - sconto 20%

> Scarpe LA SPORTIVA, SALOMON - sconto 10%

> Abbigliamento ASICS, BROOKS, MIZUNO, NIKE, UNDER ARMOUR - sconto 10%

> Abbigliamento LA SPORTIVA, PATAGONIA, SALOMON - sconto 5%

Nei prossimi giorni in questo negozio sarà possibile anche provare le scarpe "rivoluzionarie" della NEWTON, la quale però non consente di applicare alcuna scontistica al cliente. Stesso discorso per il marchio di abbigliamento X-BIONIC.

L'accordo con **Sport4Life** rappresenta un accordo a valore aggiunto anche per la nostra società, secondo le politiche recentemente approvate dal nostro Consiglio Direttivo.

Gli acquisti effettuati produrranno infatti un bonus che con il tempo verrà tramutato in una quota di sponsorizzazione a vantaggio della Podistica Solidarietà.

Per cui con i vostri acquisti otterrete un vantaggio diretto e aiuterete la Podistica Solidarietà a portare avanti la sua missione sportiva e solidale.

Per la convenzione basta rivolgersi a Sergio o a Patrizia e ricordare loro la vostra appartenenza a Podistica Solidarietà. Il referente interno è Maurizio Zacchi.

Sport4Life (insegna Footworks Castelli Romani)

Via del Mare 138 - Pavona (Castel Gandolfo) - telefono/fax al numero 06.9323336 Dal lunedì al sabato 9.30 -13.00 / 16.00 - 20.00 - lunedì mattina riposo settimanale

La storia nei numeri...

di Maurizio Zacchi, 28/03/2013



Classifica storica della Podistica Solidarietà aggiornata al 31/12/2013

Che bella la Classifica storica della **Podistica Solidarietà** che racchiude tutte le gare disputate da tutti gli atleti in canotta orange, a partire dal 1995 fino al 31 dicembre del 2012.

Grazie al lavoro "immenso" di **Antonio Di Giorgio** possiamo apprezzare la grandezza di questa società e lo possiamo fare attraverso i numeri, una dimensione che non può essere messa in discussione per la sua palese oggettività.

Partiamo dai valori totali di fronte ai quali non si può che provare un sentimento di "stupore".

Le partecipazioni alle gare sono state 48.262, per un totale di 639.836 km percorsi, praticamente quasi 16 volte la circonferenza della terra.

Diventa veramente complesso invece passare all'analisi dei dati individuali, perché meriterebbe ore, forse giorni. Dovremmo scrivere fiumi di inchiostro e descrivere le imprese titaniche di centinaia di podisti in canotta orange.

Rubando le parole ad Antonio Di Giorgio mi piace sottolineare che tra gli atleti attivi ce ne sono:

> 2 che hanno superato 600 gare,

> 1 che ha superato le 500,

> 2 che hanno superato le 400,

> 4 che hanno superato le 300,

> 11 hanno superato la soglia delle 200 gare,

> 71 sono oltre le 100.

Al top di questa classifica c'è l'inossidabile **Giovanni Golvelli**, con 690 gare e 7437 km percorsi. Questo ci permette anche di dire che alla data attuale il grande Giovanni ha già superato la faticosa soglia di 700 gare.

Lo tallona il marciatore **Romano Dessi**, con 605 gare e 7016 km percorsi.

A completare il podio il mitico **Presidente Pino Coccia**, con 561 gare e 5390 km. Insomma stiamo parlando del podio delle meraviglie.

Tra le donne il primo posto spetta a **Patrizia Santarelli**, 424 gare e 3533 km percorsi. Al secondo posto **Eleonora Piroli**, con 367 gare e 3141 km. Completa il podio **Anna Maria Ciani**, con 279 gare e 2645 km.

Da segnalare anche la performance storica di **Elio Dominici** che ha "solo" 329 gare all'attivo ma ben 7350 km sulle gambe (secondo posto), con un media che supera i 22 km a gara.

Mi fermo qui, e vi lascio alla lettura dei documenti per potervi gustare questa classifica nella tranquillità delle vostre case.

Il primo file riporta solo i totali, per rendere la lettura più rapida:

[Classifica-Storica-Podistica-al2012.pdf](#)

Il secondo file riporta tutti i numeri:

[Classifica-Storica-Podistica-al2012.xlsx](#)

Vi auguriamo una Serena Pasqua!!

di , 30/03/2013



Pasqua 2013

Nel ringraziare tutti voi
per il forte senso di appartenenza alla Podistica Solidarietà
per aver contribuito a creare una grande famiglia di amici oltre che di atleti
per la vostra grande serietà e semplicità
per il vostro grande impegno sociale e umanitario
per l'approvazione e l'ammirazione per il nostro lavoro
per la vostra infinità volontà di aiutare chi è meno fortunato di noi
per la sportività e la solidarietà più volte dimostrate
e soprattutto per le forti emozioni che ogni domenica viviamo!!!!!!!!!!
vi rivolgiamo semplicemente
l'augurio di trascorrere una serena Pasqua
e vi aspettiamo per trascorrere insieme ancora tante ore in spensieratezza ed amicizia
il Consiglio Direttivo
della Podistica Solidarietà

Integratori Named Sport

di Maurizio Zacchi, 30/03/2013



NAMED Sport - Integratori sportivi per il Runnig e per il Triathlon

Podistica Solidarietà ha definito una nuova convenzione con La Strada del Benessere (www.lastradadelbenessere.it) che consentirà ai nostri soci di ottenere integratori sportivi di qualità ad un prezzo scontato.

Gli integratori **NAMED Sport** rappresentano una gamma di prodotti di elevata qualità per fornire allo sportivo un'adeguata integrazione per il pre-allenamento, l'allenamento e il post-allenamento, garantendo un veloce recupero delle energie profuse.

Named Sport nasce dall'incontro tra la passione per lo sport e l'esperienza nel campo dell'integrazione alimentare di Named, azienda leader in Italia nel campo della Medicina Naturale, che da 25 anni è impegnata nella ricerca e nello sviluppo di formule innovative ed altamente efficaci per il benessere dell'organismo.

Gli Integratori Named Sport rispettano le linee guida relative agli alimenti adattati ad un intenso sforzo muscolare del Ministero della Salute e non contengono sostanze dopanti incluse nella lista di prodotti World Anti-Doping Agency (WADA).

Per i dettagli della convenzione e per effettuare degli ordini: [CLICcate QUI](#)

SOLIDARIETA'

Per ogni mimosa che nasce c'è Qualcuno che ha bisogno di aiuto. Venite a donare il sangue!

di Maria Teresa Laurenti, 03/03/2013



Il dono di una mimosa a una donna, nobile gesto di rispetto e romanticismo. Eppure ci sono donne che questo mese avranno bisogno di un dono ben più impegnativo: il sangue.

Per questo anche a marzo l'Associazione Donatori e Volontari Personale della Polizia di Stato rinnova il suo calendario di appuntamenti dal nord al sud d'Italia, consapevole del fatto che c'è ancora molto lavoro da fare per soddisfare la costante necessità di sangue intero, piastrine e assistenze.

Negli ultimi dieci anni, l'ADVPS ONLUS è già riuscita a creare una fitta rete di donatori, ottenendo circa 6000 adesioni su tutto il territorio nazionale e raccogliendo diverse migliaia di sacche di sangue. Un'attività che si è accompagnata a numerosi seminari formativi con i membri della Polizia di Stato e i cittadini, al fine di sensibilizzare tutti alle problematiche relative alla donazione del sangue. Questo mese inoltre l'Associazione festeggerà i suoi primi 10 di attività nel settore del sociale e del volontariato con il "Galà di Beneficenza", arrivato con soddisfazione alla sua sesta edizione e previsto per il prossimo 16 marzo alle ore 20,30 presso il Teatro "San Gesualdo" di Avellino.

L'Associazione, forte dei risultati raggiunti, prosegue dunque la sua attività, con una motivazione sempre crescente. Questo mese saranno chiamati a partecipare donatori di tutta Italia secondo il seguente calendario:

Venerdì 1 marzo 2013 - ISTITUTO PER ISPETTORI DELLA POLIZIA DI STATO Via Santa Barbara 94 - Nettuno;

Mercoledì 6 marzo 2013 - FORTE OSTIENSE Salita del Forte Ostiense - Roma;

Venerdì 8 marzo 2013 - POLO ANTICRIMINE TUSCOLANO Via Tuscolana, 1550 - Roma;

Venerdì 15 marzo 2013 - PIAZZA DEL VIMINALE Ufficio Relazioni Esterne ingresso Via de Pretis, 75 - Roma;

Venerdì 15 marzo 2013 - SCUOLA ALLIEVI AGENTI CASERTA Via E. Ruggero 18, 81100 - Caserta

Venerdì 15 marzo 2013 - AGENZIA DELLE DOGANE Via Mario Carucci 71, - Roma;

Venerdì 22 marzo 2013 - AZZURRO SPORTING CLUB Via Vito Giuseppe Galati, 86 - Roma;

Venerdì 22 marzo 2013 - QUESTURA DI AVELLINO Via Palatucci, 16 - Avellino;

Venerdì 22 marzo 2013 - QUESTURA DI GENOVA Via A.Diaz, 2 lato Caravelle - Genova

Venerdì 22 marzo 2013 - CENTRO TRASFUSIONALE dell'Ospedale "Fondazione G. Pascale" Via C. Dei Cangiani, 1 - Napoli

Venerdì 29 marzo 2013 CENTRO TRASFUSIONALE Ospedale San Giovanni di Dio Agrigento Contrada consolidata - Agrigento.

L'invito alla donazione è rivolto a tutti i cittadini in buona salute e di età compresa tra i 18 e i 65 anni. Si ricorda che per donare il sangue è necessario avere un peso corporeo non inferiore ai 50 Kg. E' essenziale recarsi al prelievo a digiuno. E' possibile bere un caffè, un tè o un succo di frutta. Non è consentito ingerire latte e derivati.

www.advps.it

Per ulteriori informazioni:

Presidente ADVPS ONLUS: dott. Luca Repola Tel. 3313755113 - presidente@advps.it

Ufficio Stampa: ufficiostampa@advps.com

La Comunità di Sant'Egidio e le coperte "orange"

di Alessandra Vulterini, 17/03/2013



Giovedì 8 marzo abbiamo consegnato alla Comunità di Sant'Egidio **33 coperte per le persone senza fissa dimora** da loro assistite, grazie al Pres e a Patrizia Cattivera. Ecco i ringraziamenti della Comunità.

A.S.D PODISTICA SOLIDARIETÀ

Alla cortese attenzione del Presidente,

Giuseppe Coccia

Gentile Presidente,

nell'attesa di farlo di persona, vorrei esprimerle a titolo mio personale ed a nome della Comunità di Sant'Egidio, i miei più sentiti ringraziamenti, per la generosa raccolta di coperte effettuata dalla sua Associazione a favore dei senza fissa dimora della zona Nomentana/ San Lorenzo , seguiti dalla Comunità.

Nel pomeriggio di ieri abbiamo ritirato le coperte che abbiamo distribuito la sera stessa, nel nostro giro del giovedì.

Negli ultimi giorni la temperatura si è alzata rispetto al periodo più rigido, ma la notte fa ancora freddo ed è molto umido, un'umidità penetrante: in questo le coperte risultano estremamente utili.

Ringrazio ancora lei e la splendida Associazione "orange" e conto di sentirla presto,
Un cordiale saluto,
Sergio Marangoni
Comunità di Sant'Egidio

Serviamo chi ha fame!

di Salvatore Piccirillo, 17/03/2013



Da anni con un gruppo di colleghi del lavoro ci rechiamo una volta al mese alla mensa della **Caritas di Colle Oppio**.

E' un servizio utile alla Caritas, ma credo che sia un servizio ancora più utile a chi va a servire.

Ogni tanto ci sfugge di vista, anche senza volerlo, la dimensione della difficoltà di molte persone che vivono intorno a noi.

Una moltitudine di volti, di facce, di storie, che è difficile non interiorizzare. Tante persone anziane che oltre che per mangiare vengono alla mensa per incontrare un volto che regali un sorriso.

Tante volte ci siamo fermati ad ascoltare le loro storie, dense di solitudine, di ricordi, a volte di piccole fantasie. Ma sempre storie bellissime. Tanti stranieri certo, ma nel corso degli ultimi anni sempre più italiani approcciano a queste strutture. Superata la difficoltà emotiva e legata ad un senso di orgogliosa dignità, spesso la "fame" vera prende il sopravvento.

Vorrei proporre agli amici Orange due date (potrebbero rappresentare solo due date pilota) per recarci insieme a servire il pasto a chi ne ha bisogno.

Si tratta di fare un pochino di tutto. Impiattare, servire, raccogliere i vassoi, ripulire alla fine... ma principalmente sorridere!

In pieno spirito Podistica ci hanno segnalato due sabati (pre-gara ovviamente).

Proviamo a formare due gruppetti per due

- sabato 13 aprile 2013
- sabato 18 maggio 2013

L'impegno va di solito dalle 11.00 fino alle 15:00 circa...

Abbiamo creato due gare virtuali per aderire basta cliccare su MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA.... DI SOLIDARIETA'

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/30ebb56e570fdd64c1257b31005bd343

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/a19944369b426e47c1257b31005bfc0

Vogliamo fare una prova "Orange for Caritas"!!! Serviranno circa 8/10 persone per ogni turno.

Salvatore

Training di Solidarietà

di Lucia Perilli, 22/03/2013



Riceviamo da **Antonello Cipullo dell'Atletica Sabaudia** il resoconto del Training della Solidarietà. I fondi raccolti sono stati girati alla Podistica Solidarietà che provvederà a donarli alla piccola Adriana.

Domenica 17 marzo, il popolo runner era concentrato sull'evento della giornata, **la Maratona di Roma!** La signora di tutte le corse.

E mentre nella capitale si davano battaglia migliaia di podisti, a Sabaudia l'ha fatta da padrone **la solidarietà**. Infatti, nonostante la giornata decisamente uggiosa, nella città del Lago di Paola si sono dati appuntamento tanti runners e non, che hanno dato vita a quello che i ragazzi dell'Atletica Sabaudia, organizzatori dell'evento, hanno definito **Training di Solidarietà sul Lago di Paola**.

Un allenamento di gruppo che ha avuto lo scopo finale di raccogliere dei fondi per **una piccola bambina ecuadoregna attualmente in cura presso l'Ospedale pediatrico Bambin Gesù**.

I partecipanti, intervenuti da Roma, Nettuno, Borgo Montello, Pontinia, Fondi e Monte San Biagio si sono divisi in **due gruppi**, il primo che correndo ha percorso un tracciato di circa 14 chilometri che li ha portati in spiaggia, sul lago e nel bosco, mentre un secondo gruppo, accompagnato da una guida ambientale del Istituto Pangea ha condotto un passeggiata didattica all'interno del Parco Nazionale.

Al termine delle attività i gruppi si sono ritrovati presso il **Circolo velico** sulle sponde del lago di Sabaudia, dove le donne "Blues" aiutate da qualche "maestro bracere" hanno preparato un simpatico buffet a base di salsicce alla brace, bruschette, vino e dolci. Durante la "siesta" ha avuto luogo la raccolta fondi, che ha prodotto un considerevole risultato in termini economici, a testimonianza che nonostante la "crisi", lo spirito che accomuna podisti e simpatizzanti è sempre sensibile a questo tipo di eventi. Una bella giornata passata insieme a vecchi e nuovi amici, che rinfranca lo spirito e il cuore.

Auguri alla piccola Adriana da tutti noi!

P.S.: A completezza di informazione si comunica che hanno preso parte all'evento i rappresentanti delle seguenti associazioni: **Atletica Sabaudia, Fitness Montello, Atletica Monticellana, Podistica Solidarietà, Atletica Hermada e Roma Road Runners.**

La Gardenia dell' AISM: grazie!

di Maria Teresa Laurenti, 24/03/2013



Ogni anno, in occasione della "Festa della Donna", migliaia di volontari con responsabilità e passione si mobilitano affinché "La Gardenia dell' AISM" si svolga con successo e raggiunga il suo scopo: aumentare e migliorare i programmi per le persone con Sclerosi Multipla - in particolare le donne, le più colpite dalla malattia - e sostenere la ricerca scientifica.

I generosi amici della "Podistica Solidarietà" hanno premiato l'impegno di AISM contribuendo all'ottimo risultato dell'iniziativa!

I fondi raccolti sono per AISM vitali per garantire sul territorio servizi socio assistenziali alle persone con sclerosi multipla e potenziare il finanziamento della ricerca scientifica e rappresentano un tangibile segnale di incoraggiamento a continuare nel percorso finalizzato a creare "un mondo libero dalla sclerosi multipla" .

La Sezione di Roma dell' AISM- Associazione Italiana Sclerosi Multipla Onlus- desidera dunque esprimere la più sincera gratitudine a voi tutti , che con autentico spirito solidale vi siete prodigati per la nostra causa!

Nella speranza di poter contare sulla Vostra solidarietà anche per le nostre prossime iniziative, a nome di tutte le persone che grazie a voi possono credere nella sfida contro la sclerosi multipla, vi ringraziamo di cuore e vi porgiamo un caloroso saluto.

Giancarlo Silveri

Presidente AISM Sezione di Roma

Via Cavour 179/A; 00184 Roma

Tel: 064743355 - Fax: 0647881958

Cell. 3454056894 - 3484008652

email: promoroma@aism.it

web: www.aism.it/roma

FB: AISM Roma

Aggiornamento progetti Associazione Andrea Tudisco onlus per bambini affetti da gravi patologie

di Maria Teresa Laurenti, 30/03/2013



La Casa di Andrea, una Casa di accoglienza per bambini affetti da gravi patologie provenienti da tutti i Paesi, in cura presso strutture ospedaliere della capitale e per le loro famiglie, è **attualmente al completo**: ospita 13 distinti nuclei familiari (composti da un genitore ed un bambino) per un totale di 26 persone: alcuni di questi bimbi si trovano in gravi condizioni di salute.

Nel settembre 2009 l'Associazione ha inaugurato Il Piccolo Nido, struttura protetta che accoglie bambini ultrafragili, recentemente sottoposti a trapianto: trattasi di un semplice appartamento situato in via degli Aldobrandeschi 63 non lontano dalla più grande "Casa di Andrea", sequestrato alla malavita organizzata, consegnato all'Associazione dal Comune di Roma e ristrutturato grazie ai fondi stanziati dalla Regione Lazio.

La gestione delle due strutture è a totale carico dell'associazione che fornisce i seguenti servizi:

- assistenza a 15 nuclei (genitore e bambino) al giorno;
- trasporti giornalieri (circa 10 al giorno);
- fornitura di 30/40 pasti a giorno.

Sono tutti costi di cui la ns associazione si fa esclusivamente carico e che quindi non vanno a gravare sui piccoli ospiti della Casa di Andrea e del Piccolo Nido.

L'ingente quantità di richieste di aiuto ha fatto nascere nell'Associazione il desiderio di poter creare un nuovo spazio di accoglienza "La seconda Casa di Andrea", di nuclei familiari di pazienti pediatrici affetti da gravi patologie, che per poter affrontare le cure sono costretti a rivolgersi a strutture ospedaliere lontane dal luogo di origine.

Per questo motivo l'Associazione Andrea Tudisco onlus ha preso un appartamento sito in Roma in via Tamagno 43 (zona Battistini) per farne una nuova casa di accoglienza per bimbi affetti da gravi patologie, in cura presso i principali ospedali romani, con l'opportunità di utilizzare anche le strutture e le attività della Casa di Andrea. Ai nuclei ospiti verranno forniti: alloggio, vitto, viaggi da e per il paese di origine, sostegno psicologico, animazione.

Una Casa per restituire calore alle famiglie meno abbienti, provenienti da tutta Italia e dai paesi dell'Est Europa, Sud America e Africa, con bambini ricoverati per lo più nei reparti di oncologia, ematologia, cardiocirurgia e chirurgia neonatale.

La Seconda Casa di Andrea è un posto sicuro dove tutto fa pensare e sperare che presto tutto tornerà "come prima". Un posto dove riposarsi, rilassarsi per quanto sia possibile vivendo una realtà come quella riservata ad una famiglia colpita da gravi malattie.

La Seconda Casa di Andrea rappresenta per molti l'unico punto fermo di questo frammento della loro vita! Ma questa Casa, nata per essere generosa nell'accoglienza, richiede una gran quantità di denaro per la sua ristrutturazione.

Abbiamo quindi stimato che per far vivere questo sogno diventato realtà abbiamo bisogno del sostegno di tutti gli amici dell'Andrea Tudisco.

Possiamo in questo senso contare ancora sul vostro preziosissimo sostegno? Ve ne saremmo veramente grati.

Devo dirvi che con questa crisi economica purtroppo abbiamo registrato una notevole contrazione nelle donazioni anche e soprattutto da parte delle aziende a noi da sempre vicine. Colgo l'occasione per comunicarvi che sabato 9 marzo presso l'Auditorium della Conciliazione di Roma abbiamo organizzato la 2° edizione dello spettacolo "RIDiamoci Su", eventocheha avuto lo scopo di raccogliere fondi per la Casa di Andrea.

Per questa nuova edizione abbiamo avuto un cast d'eccezione:

Fiorello , Rita Forte, Max Giusti e Andrea Perroni. La serata è stata presentata da Fabrizio Frizzi. (v. articolo del Messaggero allegato).

E' stata l'occasione per sensibilizzare i partecipanti e l'opinione pubblica sui diritti dei piccoli malati e delle loro famiglie. L'essere assistiti non solo nelle cure ospedaliere ma in tutti quegli aspetti della vita familiare e sociale, quali gli affetti, il benessere psicofisico, una casa ospitale, ecc. che contribuisce in modo decisivo alla guarigione o almeno alla gestione migliore possibile della malattia.

Il ricavato della serata è stato interamente destinato al mantenimento dei bambini ospiti della Casa di Andrea e del Piccolo Nido e per finanziare la Clown Terapia nei reparti pediatrici.

Nell'augurarvi una serena Pasqua, vi saluto caramente.

Enrica Colella

Raccolta Fondi

Associazione Andrea Tudisco onlus

via degli Aldobrandeschi, 3

00163 Roma

cell. 339/8270043

e-mail: assandreatudisco@tiscali.it

www.assandreatudisco.org

Auguri di Buona Pasqua

di Maria Teresa Laurenti, 30/03/2013

OPERAZIONE

UOVO DI

PASQUA...

100% SOLIDALE



prodotto artigianalmente da una Tradizionale
Fabbrica di Cioccolato abruzzese!

Con grande affetto,

ringraziamo tutti coloro che, in occasione della Pasqua 2013, hanno partecipato alla raccolta fondi organizzata dall'Associazione Isla ng Bata - L'Isola dei Bambini onlus, aderendo all'iniziativa benefica "Operazione Uovo di Pasqua.. 100% solidale!!".

Anche quest'anno abbiamo registrato un grande successo!!

Sono state vendute oltre 2050 uova di pasqua che, per la nostra piccola Associazione, risultano essere un grande traguardo.

I numerosi volontari hanno collaborato attivamente, allestendo stand, organizzando mercatini e manifestazioni.

Ringraziamo dunque tutti gli amici, i genitori a distanza ed i sostenitori di tutte le sezioni di Isla ng Bata, le parrocchie di Roma, **i responsabili di "Podistica Solidarietà"** gli amici dell'ass. Sportiva Appia Rugby, i dipendenti della Banca Monte dei Paschi di Siena e dell'Istat; il personale sanitario della ASL RM B e del policlinico Umberto I di Roma; i dipendenti della Polizia; i docenti e gli educatori di molte scuole romane; i numerosi punti vendita della capitale e di altre regioni italiane; i dipendenti di molte società romane, della Telecom Italia e della Camera di Commercio, e moltissimi altri che...acquistando un uovo di pasqua hanno contribuito a portare avanti i nostri progetti in india e nelle Filippine.

Un ringraziamento speciale anche a tutti i volontari che si sono offerti per l'allestimento dei mercatini di solidarietà, la distribuzione e le consegne delle uova di pasqua!

Grazie di cuore poiché state realizzando con noi questo grande progetto di amore e solidarietà verso chi ha veramente bisogno del nostro aiuto!!!

P.s Flora e Francesco sono tornati nelle Filippine lo scorso 18 febbraio, hanno riabbracciato con gioia le bambine e gli educatori della casa anche se le condizioni di salute di alcune bimbe non erano delle migliori: Rosleyn ad esempio è stata ricoverata d'urgenza per forti dolori all'addome a causa di una infiammazione dell'appendice. Ora il pericolo è scongiurato, sta meglio, grazie alle cure e alle attenzioni ricevute.

Pochi giorni fa, inoltre, in accordo con l'assistente sociale e le autorità locali, si è provveduto al reinserimento in famiglia di Jeanelle, bambina accolta nella Isla ng Bata house due anni fa. Ella soffre di una malattia ancora senza diagnosi certa: è stata più volte vistata e seguita da neupsichiatri infantili di Cebu e Dumaguete City, senza purtroppo alcun successo. Jeanelle in questi ultimi sei mesi, con l'inizio dell'adolescenza (come ci aveva anticipato lo psichiatra) è peggiorata nelle sue manifestazioni violente arrivando a minacciare le altre bimbe con coltelli ed altri oggetti molto pericolosi; più volte è scappata dalla casa famiglia rischiando di recare danno a se stessa e agli altri.

L'assistente sociale, dopo moltissimi incontri con la famiglia, accertatasi che il papà ha un lavoro fisso come muratore, assieme a Francesco e Flora, ha deciso per il reinserimento nel nucleo familiare.

L'associazione continuerà comunque a prendersi cura di lei: due volte a settimana verrà monitorata per evitare che possa tornare a mendicare o a far parte di gang minorili.

Sono scelte difficili da affrontare ma.. anche questo fa parte della nostra mission!!

In India, invece, proseguono le attività del Centro Diurno grazie all'infaticabile lavoro di Ananta Das (referente in loco di Isla ng Bata), il cui operato è stato riconosciuto ed elogiato dai nostri nuovi sostenitori: un'associazione di motociclisti toscani, gli Hic Sunt Leones. In seguito ad un viaggio di perlustrazione per organizzare un Moto Challenge indiano, i due fondatori sono "approdati" nel nostro progetto e hanno deciso di farne una tappa del loro viaggio. Hanno portato stupore e tanta gioia per i nostri dodici bambini!

Grazie di cuore poiché state realizzando con noi questo grande progetto di amore e solidarietà verso chi ha veramente bisogno del nostro aiuto!!! Vi auguriamo una... BUONA PASQUA!

Isla ng Bata - L'Isola dei Bambini onlus Via O. Petrucci 15 00172 Roma
www.islangbata.it C.C.P 61319174 C.F. 97351200585

Avvisi

Ad Aprile non dormire..vieni a donare il sangue

di Lucia Perilli, 31/03/2012



Questi gli appuntamenti e i luoghi dove si può donare sangue per il mese di

Aprile:

CALENDARIO GIORNATE DI DONAZIONE APRILE 2013

Venerdì 5 aprile 2013

ISTITUTO PER ISPETTORI DELLA POLIZIA DI STATO -Via Santa Barbara 94 - Nettuno

Venerdì 5 aprile 2013

CASTRO PRETORIO Via Del Castro Pretorio, 5 - Roma

9-10-11 Aprile 2013

Piazza Sant'Ambrogio Milano (vicino al mausoleo ai caduti)

Venerdì 12 aprile 2013

DIREZIONE CENTRALE POLIZIA CRIMINALE

SERVIZIO PROTEZIONE Via dell'Arte, 81 - Roma

Mercoledì 17 aprile 2013

SCUOLA SUPERIORE DELLA POLIZIA DI STATO Via Pier della Francesca, 3 - Roma

Venerdì 19 aprile 2013

DIPARTIMENTO PER LA GIUSTIZIA MINORILE Via Damiano Chiesa, 24 - Roma

Venerdì 19 aprile 2013

CENTRO TRASFUSIONALE dell'Ospedale "Fondazione G. Pascale" Via C. Dei Cangiani, 1 - Napoli

Mercoledì 24 aprile 2013

Palestra Fitness Dream Via Tiburtina 742 - Roma

Venerdì 26 aprile 2013

CENTRO TRASFUSIONALE Ospedale San Giovanni di Dio Agrigento Contrada consolidata - Agrigento

Martedì 30 aprile 2013

1° REPARTO MOBILE Via Portuense , 1658 - Roma

Martedì 30 aprile 2013

6° REPARTO MOBILE Via Sardorella, 57 - Genova

Dlf

Compeed Golden Gala per l'atletica

di Giuseppe Biafora, 31/03/2012



Anche quest'anno il 31 maggio si svolgerà all'Olimpico di Roma l'incontro di Atletica leggera

Compeed Golden Gala.

Ed anche quest'anno, come ormai già nei due anni precedenti, l'ingresso sarà a pagamento.

La cosa interessante, però, è che la quota di 10 Euro prevista per l'ingresso allo Stadio verrà restituita in parte, per una sorte di autofinanziamento e al netto delle spese, alle società sportive che hanno acquistato i biglietti.

Il costo finale del biglietto solo per gli atleti orange si aggirerà sui 2 euro circa, gli altri amici parenti ecc. contribuiranno a finanziare interventi di solidarietà.

Il che vuol dire che la Podistica ed i suoi atleti potranno vendere i biglietti a chiunque avendo in mente che

a. Stanno vendendo posti di tutto rispetto (Tribuna Tevere e Distinti Arrivi (guardare la piantina e la distribuzione sul campo delle varie discipline)

b. Che così, di fatto, si finanzia la Podistica Solidarietà

Le richieste dei biglietti possono essere fatte iscrivendosi all'apposita gara fittizia e potranno essere ritirati in sede dopo il 14 maggio.

Modalità di acquisto

Per acquistare un solo biglietto basta iscriversi alla gara virtuale "Golden Gala" Per acquistare più di un biglietto bisogna iscriversi alla gara virtuale "Golden Gala" e nelle note indicare il numero totale di biglietti che si vogliono acquistare. Solo e semplicemente il numero totale.

Esempio: se Giuseppe vuole acquistare un biglietto si iscrive alla gara virtuale "Golden Gala" e basta.

Se Giuseppe vuole acquistare 5 biglietti si iscrive alla gara virtuale "Golden Gala" e nelle note scrive il numero totale dei biglietti che vuole acquistare, cioè scrive "5" e non "Io vorrei acquistare cinque biglietti".

Riporto per comodità di seguito stralcio del comunicato FIDAL:

Compeed Golden Gala per l'atletica

Roma Stadio Olimpico 31 Maggio 2012

Concept

La FIDAL in collaborazione con Coni Servizi (co-organizzatore del meeting) attiva, anche per l'edizione 2012 del Compeed Golden Gala, l'importante iniziativa di promozione per il movimento di base del mondo dell'atletica diretta agli sportivi ma, principalmente, alle Società affiliate alla FIDAL.

Tale iniziativa consentirà agli appassionati di poter ammirare dal vivo i migliori atleti del mondo a condizioni agevolate ed, allo stesso tempo, concorrerà al sostentamento delle Società affiliate alla FIDAL attraverso un semplice meccanismo contributivo di seguito meglio specificato.

Progetto

Le Società affiliate alla Federazione Italiana di Atletica Leggera avranno la possibilità di far acquistare ai loro iscritti i biglietti del Compeed Golden Gala, che avrà luogo il prossimo 31 maggio allo Stadio Olimpico di Roma, a condizioni vantaggiose (senza il costo di prevendita) all'interno dei settori a € 10,00

Una volta raccolte le adesioni, ogni Società dovrà inviare una mail di conferma della prenotazione, entro il 14 maggio. Non ci sono limiti di quantità per l'acquisto dei biglietti. Ogni Società si farà carico di raccogliere l'importo relativo all'acquisto di tutti i biglietti richiesti e di versare l'importo totale sul conto corrente della FIDAL.

Tale importo verrà quindi riversato sotto forma di contributo, al netto degli oneri (€ 8,69 di contributo per ciascun biglietto), alla Società in un'unica soluzione mediante bonifico bancario alle coordinate indicate nel format di prenotazione.



Ecco le gare che si svolgeranno ad aprile/maggio/giugno:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
Aprile				
01/04/2013	9.00	Maratona dei Leoni	Calderara di Reno (Bo) Italia	42.195
01/04/2013	9.30	Maratonina Internazionale di Prato 25ª edizione	Viale Piave - Prato (Po) Italia	21.097
01/04/2013	9.30	Tartufo Eco Trail 4ª edizione	San Giovanni D'Asso - Siena (Siena) Italia	19.000
01/04/2013	10.00	Corri per Roma [ANNULLATA] 1ª edizione	Circo Massimo - Roma (RM) Italia	10.000
01/04/2013	10.00	Pasqua del podista di Palombara Sabina 1ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	9.900
01/04/2013	10.00	Trail Monte Taccaro	Anghi (SA) Italia	11.000
03/04/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange 1ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	0
05/04/2013	10.00	Svalbard Marahon 11ª edizione	Svalbard (EE) Norvegia	42.195
05/04/2013		Marathon des Sables 28ª edizione	Darbaroud (EE) Marocco	240.000
06/04/2013	12.00	Hervis Prague Half Marathon	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097
06/04/2013	15.30	Cross della Caffarella 22ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia	5.500
06/04/2013	18.00	Birslauf 47ª edizione	Basilea (EE) Svizzera	10.000
07/04/2013	8.30	Ecomaratona dei Monti Cimini (Crit. Trail) 3ª edizione	San Martino al Cimino - Viterbo (VT) Italia	46.000
07/04/2013	8.30	Ecomaratona dei Monti Cimini (Crit. Trail) 3ª edizione	San Martino al Cimino - Viterbo (VT) Italia	24.000
07/04/2013	9.00	Freiburg Halbmarathon	Freiburg (EE) Germania	21.097
07/04/2013	9.00	Maratona del Lamone 37ª edizione	Russi (Ra) Italia	42.195
07/04/2013	9.00	Maratona di Parigi 37ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195
07/04/2013	9.00	Maratonina del Ghibellino 29ª edizione	Vangile (PT) Italia	21.097
07/04/2013	9.15	Mezza Maratona dei Dogi 16ª edizione	Venezia (VE) Italia	21.097
07/04/2013	9.20	Maratona di Milano 13ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195
07/04/2013	9.30	Mezza Maratona Corcianese 2ª edizione	Corciano (PG) Italia	21.097
07/04/2013	9.30	Vivicittà Firenze 30ª edizione	Firenze (Fi) Italia	21.097
07/04/2013	9.40	Maratona di Milano 13ª edizione	Milano (Mi) Italia	10.548
07/04/2013	10.00	Corrida di Pontecorvo 3ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	12.500
07/04/2013	10.00	Duathlon Sprint di Sacrofano	Sacrofano (RM) Italia	7.500
07/04/2013	10.00	Maratona di Zurigo 11ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195
07/04/2013	10.00	Maratonina 100 torri 39ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000
07/04/2013	10.00	XL - S	Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000
07/04/2013	10.10	Vattenfall Berlin Half Marathon 33ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097
07/04/2013	10.30	Vivicittà Ancona 30ª edizione	Ancona (An) Italia	12.000
07/04/2013	10.30	Vivicittà Civitavecchia 30ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000
07/04/2013	10.30	Vivicittà Latina 30ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000
07/04/2013	11.00	Freiburg Marathon 10ª edizione	Freiburg (EE) Germania	42.195
10/04/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange 1ª edizione 2ª prova	Roma (RM) Italia	0
11/04/2013		Giro podistico dell'Umbria a Tappe 11ª edizione 8ª prova	Foligno (Pg) Italia	42.195
13/04/2013	10.00	24 ore di Torino 5ª edizione	Torino (TO) Italia	125.000
13/04/2013	10.30	Oranges per Caritas!! 1ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
13/04/2013	11.00	Corri Pumais - Memorial Renato Izzo 1ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	3.400
13/04/2013	17.00	Una Corsa per il tuo Cuore 1ª edizione	Montepulciano (Si) Italia	9,2

13/04/2013	17.30	Gran Prix del Centro Italia 2ª prova	Riano (RM) Italia	9.000
14/04/2013	8.00	100 Km. di Seregno della Brianza 5ª edizione	Seregno (MI) Italia	100.000
14/04/2013	9.00	100 Km. di Seregno della Brianza 5ª edizione	Palazzetto dello sport di Seregno - Seregno (MI) Italia Wagramerstrasse / Uno-Building / Reichsbrücke -	21.097
14/04/2013	9.00	Maratona di Vienna 30ª edizione	Vienna (EE) Austria	42.197
14/04/2013	9.00	Mare e Monti 14ª edizione	Sorrento (NA) Italia Wagramerstrasse / Uno-Building / Reichsbrücke -	21.097
14/04/2013	9.00	Mezza di Maratona di Vienna 30ª edizione	Vienna (EE) Austria	21.097
14/04/2013	9.00	TrialLaghi 1ª edizione	Chiaverano (To) Italia	24.000
14/04/2013	9.15	Maratonina dei Fiori 15ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097
14/04/2013	9.30	Beneceto Race	Beneceto (PR) Italia	10.000
14/04/2013	9.30	Corri Bravetta 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
14/04/2013	9.30	Corri...amo a Patrica 8ª edizione	Patrica (FR) Italia	10.000
14/04/2013	9.30	Maratonina di Cellatica in Franciacorta 7ª edizione	Cellatica (Bs) Italia	21.097
14/04/2013	10.00	Maratona di Rotterdam 33ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195
14/04/2013	10.00	Nuovi Quartieri in Corsa 8ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000
14/04/2013	10.00	Traversata dei Colli Euganei 29ª edizione	Villa di Teolo (Pd) Italia	43.000
14/04/2013	10.15	Granai Run 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
14/04/2013	10.15	Trail dei Monti Aurunci 0ª edizione	Maranola (Latina) Italia	19.000
14/04/2013		Avon Running La corse delle donne 16ª edizione	Firenze (FI) Italia	10.000
14/04/2013		Avon Running La corse delle donne 16ª edizione	Firenze (FI) Italia	5.000
14/04/2013		Elba Trail 6ª edizione	Isola D'Elba - Livorno Italia	57.000
15/04/2013	9.00	Maratona di Boston 117ª edizione	Boston (EE) Stati Uniti d'America	42.195
17/04/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange 1ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	0
19/04/2013	19.00	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 1ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
21/04/2013	8.00	Alexander The Great Marathon 8ª edizione	Pella (EE) Grecia	42.195
21/04/2013	8.30	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail) 2ª edizione	Tolfa (RM) Italia	42.195
21/04/2013	8.30	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail) 2ª edizione	Tolfa (RM) Italia	24.000
21/04/2013	8.45	Maratona S. Antonio 14ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195
21/04/2013	9.00	Belgrado Marathon 26ª edizione	Belgrado (EE) Serbia	21.097
21/04/2013	9.00	Half Maratona di Messina 6ª edizione	Messina (Me) Italia	21.097
21/04/2013	9.00	Maratona di Amburgo 28ª edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195
21/04/2013	9.00	Maratona di Londra	Londra (EE) Inghilterra	42.195
21/04/2013	9.00	Maratona di Messina 6ª edizione	Messina (Me) Italia	42.195
21/04/2013	9.00	Mezza Maratona di Cagliari 4ª edizione	Cagliari (CA) Italia	21.097
21/04/2013	9.01	Maratona di Cagliari 4ª edizione	Cagliari (CA) Italia	42.195
21/04/2013	9.30	Maratonina del Partigiano 30ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	14.000
21/04/2013	9.30	Memorial Mimì Angelini 21ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	10.000
21/04/2013	9.30	Mezza Maratona di Genova	Genova (GE) Italia	21.097
21/04/2013	9.30	Mezza Maratona di Nizza	Nizza (EE) Francia	21.097
21/04/2013	9.30	Trail delle Ferriere 13ª edizione	Amalfi (SA) Italia	14.000
21/04/2013	9.30	Walk of life - Corri per Telethon 4ª edizione	Piazza di Siena Villa Borghese - Roma (RM) Italia	10.000
21/04/2013	9.45	Pedagnalonga 40ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097
21/04/2013	9.45	Pedagnalonga 40ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	10.000
21/04/2013	10.00	Corri nella Selva del Lamone 2ª edizione	Farnese (VT) Italia	10.000
21/04/2013	10.00	Lipsia Marathon	Lipsia (EE) Germania	42.195
21/04/2013	10.30	Gran Prix della Sabina 2ª prova	Stimigliano (RI) Italia	10.500
21/04/2013	10.30	Mezza Maratona di Camposanpiero 14ª edizione	Padova (Pd) Italia	21.097
21/04/2013		Belgrado Marathon 26ª edizione	Belgrado (EE) Serbia	42.195
21/04/2013		Maratonina della Cooperazione 36ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000

22/04/2013	18.00	Corriamo in Zona	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0
24/04/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange 1ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	0
25/04/2013	8.30	50 Km. di Romagna 32ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000
25/04/2013	9.30	Due Rocche	Cornuda (Treviso) Italia	21.097
25/04/2013	9.30	Mezza Maratona di Rieti 18ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097
25/04/2013	9.30	Vietri e dintorni 12ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.500
25/04/2013	10.00	Camminata del Donatore	Foiano della Chiana - Foiano della Chiana (Ar) Italia	42.195
25/04/2013	10.00	Corri per la Liberazione 12ª edizione	Piazza Diaz - Morlupo (RM) Italia	11.500
25/04/2013	10.00	Corrialvito	Alvito (FR) Italia	10.000
25/04/2013	10.00	Giro delle Ville Tuscolane 13ª edizione	Frascati (RM) Italia	10.000
25/04/2013	10.00	Gran Prix del Centro Italia 3ª prova	Morlupo (RM) Italia	0
25/04/2013	10.00	Mondragone in corsa 3ª edizione	Mondragone (Ce) Italia	10.000
25/04/2013	10.00	Podistica della Liberazione 29ª edizione	Acquapendente (VT) Italia	7.200
25/04/2013		Ciaspolbeach 7ª edizione	Cattolica (Rn) Italia	5.000
27/04/2013	5.00	Gran Trail Rensen 3ª edizione	Arenzano - Arenzosport (GE) Italia	70.000
27/04/2013	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 1ª edizione	Castiglione D'Orcia (SI) - Siena (Si) Italia	100.000
27/04/2013	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 1ª edizione	CASTIGLIONE D'ORCIA (SI) - Siena (Si) Italia	50.000
27/04/2013	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 1ª edizione	CASTIGLIONE D'ORCIA (SI) - Siena (Si) Italia	25.000
28/04/2013	6.45	Big Sur Marathon 28ª edizione	Big Sur (California) Stati Uniti D'America	42.195
28/04/2013	7.30	Marcia delle Ville 37ª edizione	Marlia (LU) Italia	27.000
28/04/2013	9.00	Conero Running 4ª edizione	Numana (An) Italia	21.097
28/04/2013	9.00	Le Marathon d'Albi 35ª edizione	Albi (EE) Francia	42.195
28/04/2013	9.00	Maratona De Sao Paulo	San Paolo (EE) Brasile	42.195
28/04/2013	9.00	Maratonina degli ulivi secolari 6ª edizione	Ostuni (Br) Italia	21.097
28/04/2013	9.15	Heidelberg Half Marathon	Heidelberg (EE) Germania	21.097
28/04/2013	9.30	Agropoli Half Marathon 14ª edizione	Via Risorgimento - Agropoli (SA) Italia	21.097
28/04/2013	9.30	Appia Run 15ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.600
28/04/2013	9.30	Giro della Laguna di Orbetello 5ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097
28/04/2013	9.30	Maratona di Cracovia 12ª edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195
28/04/2013	9.30	Metro Group Marathon Dusseldorf 11ª edizione	Dusseldorf (EE) Germania	42.195
28/04/2013	9.30	Mezza Maratona di Cernusco Lombardone 12ª edizione	Cernusco Lombardone (Mi) Italia	21.097
28/04/2013	9.30	Mezza Maratona di Primavera dell'Alto Adige 20ª edizione	Merano (BZ) Italia	21.097
28/04/2013	10.00	Chia Laguna Half Maraton 2ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097
28/04/2013	10.00	Mercatino della Solidarietà 1ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0
28/04/2013	10.00	Trail in Miniera 2ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000
28/04/2013		Maratona di Madrid 36ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195
30/04/2013	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0
Maggio				
01/05/2013	9.00	Maratona del Riso 10ª edizione	Vercelli (VC) Italia	42.195
01/05/2013	9.00	Triathlon sprint di Campo di Mare	Campo di Mare (RM) Italia	5.000
01/05/2013	9.00	Trofeo Dario & Willy	Valmadrera (LC) Italia	15.000
01/05/2013	9.15	Eco Cross Country 6ª edizione	Bagnaia (Pg) Italia	8.317
01/05/2013	9.30	1° Maggio - Lavoro in...Corsa 2ª edizione	Via Carlo Felice - Roma (RM) Italia	5.300
01/05/2013	9.30	Campestre di Borgo Grappa 6ª edizione	Borgo Grappa (LT) Italia	7.600
01/05/2013	9.30	Corri per CollePardo	Colle Pardo - Ariccia (RM) Italia	10.000
01/05/2013	9.30	Magicland Run 1ª edizione	Rainbow MagicLand - Valmontone (RM) Italia	10.000
01/05/2013	10.00	Corriamo per l'oro 5ª edizione	San Salvo Marina (Ch) Italia	10.000
01/05/2013	10.00	Maratonina Città di Montalto 19ª edizione	Montalto (VT) Italia	10.000

01/05/2013	10.00	Maratonina Petruziana 34ª edizione	Teramo (Te) Italia	10.000
01/05/2013	10.00	Memorial Mozzillo	Orta di Atella (Ce) Italia	10.100
01/05/2013	10.30	Vivicit� Roma - Vivifiume 30ª edizione	Roma (RM) Italia	10.548
01/05/2013	11.00	Gambero al galoppo 8ª edizione	Ferrara (FE) Italia	1.600
03/05/2013	10.00	Medel Run 6ª edizione	Parco La Cittadella - Parma (PR) Italia	8.000
03/05/2013	20.15	StraAcqui 20ª edizione	Acqui Terme (AI) Italia	6.300
04/05/2013	9.15	Gerolsteiner Helgoland Marathon	Helgoland (EE) Germania	42.195
04/05/2013	12.00	Fisherman's friend Strongman Run	Nurburg (Germania) EE	21.600
04/05/2013	12.00	Run35K Merate-M.te Cornizzolo	Merate (LC) Italia	35.000
04/05/2013	14.00	6 ore dei Templari Memorial V.Frangione 5ª edizione	Banzi - Banzi (PZ) Italia	42.195
04/05/2013	15.00	24 ore Ciseranese	Ciserano (BG) Italia	0
04/05/2013	15.00	Half Marathon Helsinki	Helsinki (EE) Finlandia	21.097
04/05/2013	18.00	MaratoLice 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200
05/05/2013	8.30	Maratona di Ginevra 9ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195
05/05/2013	8.30	Maratona di Ginevra 9ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	21.097
05/05/2013	8.45	Ecomaratona Parco del Ticino 2ª edizione	Galliate - Galliate (Novara) Italia	42.195
05/05/2013	8.45	Ecomaratona Parco del Ticino 2ª edizione	Galliate - Galliate (Novara) Italia	35.000
05/05/2013	8.45	Ecomaratona Parco del Ticino 2ª edizione	Galliate - Galliate (Novara) Italia	20.000
05/05/2013	9.00	ColleMar-athon 11ª edizione	Fano (PS) Italia	42.195
05/05/2013	9.00	Donne di Fiori rave	Monte Isola (Bs) Italia	10.000
05/05/2013	9.00	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail) 18ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	42.195
05/05/2013	9.00	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail) 18ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	13.000
05/05/2013	9.00	Hannover Marathon	Hannover (EE) Germania	42.195
05/05/2013	9.00	Hannover Marathon	Hannover (EE) Germania	21.097
05/05/2013	9.00	Lignano Trail 2ª edizione	Arezzo (Arezzo) Italia	27.000
05/05/2013	9.00	Marathon du Mont Saint-Michel 16ª edizione	Saint Malo (EE) Francia	42.195
05/05/2013	9.00	Maratona di Vancouver 58ª edizione	Vancouver (EE) canada	42.195
05/05/2013	9.00	Maratonina Citt� di Terrasini 13ª edizione	Terrasini (PA) Italia	21.097
05/05/2013	9.00	Trail Aschero 9ª edizione	Sant'Ermite di Vado Ligure - Savona (Sv) Italia	37.000
05/05/2013	9.00	Trail nel Parco Sasso S.Simoncello 9ª edizione	Villagrande - Montecopiolo (PU) Italia	21.097
05/05/2013	9.15	Maratona di Trieste 14ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195
05/05/2013	9.30	Corriamo in Africa 1ª edizione	Villa Pamphili - Roma (Roma) Italia	4.800
05/05/2013	9.30	Corsa donna rosa	Porto Sant'Elpidio (FM) Italia	5
05/05/2013	9.30	EcoTrail Minori	Minori - Salerno (SA) Italia	14.000
05/05/2013	9.30	La Mezza di Varenne 4ª edizione	Vigone (To) Italia	21.097
05/05/2013	9.30	Maratonina delle Acque 36ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
05/05/2013	9.30	Maratonina di Primavera 13ª edizione	Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	8.300
05/05/2013	9.30	Maratonina Secondo Casadei 21ª edizione	Fornace Zarattini (RA) Italia	21.097
05/05/2013	9.30	Per Antiqua Itinera 8ª edizione	Ostia Antica - Ostia (RM) Italia	9.750
05/05/2013	9.30	Straceccano 9ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000
05/05/2013	10.00	Barockstadt Fulda Triathlon	Fulda (EE) Germania	10.000
05/05/2013	10.00	Berlin Lauf	Berlino (EE) Germania	25.000
05/05/2013	10.00	Correre Galatina 4ª edizione	Galatina (LE) Italia	10.000
05/05/2013	10.00	Corriffavio 2ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000
05/05/2013	10.00	JJ Running Festival	Bologna (Bo) Italia	10.500
05/05/2013	10.00	MAMI Run 2ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	8.500
05/05/2013	10.00	Mezza Maratona dei Due Castelli 18ª edizione	Trieste (Ts) Italia	21.097
05/05/2013	10.00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000
05/05/2013	10.00	Trofeo Citt� di Maddaloni	Maddaloni (Ce) Italia	10.200

05/05/2013	10.00	Trofeo dell'uomo cavallo	Vetralla (VT) Italia	10.500
05/05/2013	15.00	Trofeo Regionale di Staffette Master 2013ª edizione	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	400
05/05/2013		Novo Nordisk Gutenberg Halbmarathon Mainz	Mainz (EE) Germania	21.097
05/05/2013		Salisburgo Marathon	Salisburgo (EE) Austria	42.195
05/05/2013		Salisburgo Marathon	Salisburgo (EE) Austria	10.000
05/05/2013		Skopje Half Marathon 6ª edizione	Skopje (EE) Macedonia	21.095
05/05/2013		Trollinger Halbmarathon	Heilbronn (EE) Germania	21.097
06/05/2013		Gardaland Half Marathon 4ª edizione	Parco Gardaland - Castelnuovo del Garda (Vr) Italia	21.097
08/05/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange per ogni livello 1ª edizione 5ª prova	Roma (RM) Italia	0
10/05/2013		Sardinia Trail 2ª edizione	Fonni (NU) Italia	100.000
11/05/2013	5.00	Royal Raid Mauritius	Mauritius (EE) Isole Mauritius	80.000
11/05/2013	8.00	Le Porte di Pietra	Cantalupo Ligure (AI) Italia	72.000
11/05/2013	10.00	Happy Runner	Saronno (Va) Italia	0
11/05/2013	11.00	24 x 1 ora AGAP 32ª edizione	Peschiera Borromeo (Mi) Italia	0
11/05/2013	13.30	6 ore di S. Michele	Villa Iubatti di Ortona (Ch) Italia	63.821
11/05/2013	15.15	Bologna Cross	Monterenzio (Bo) Italia	5.000
11/05/2013	16.00	Mezzocamino corre 2ª edizione	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	4.000
11/05/2013	17.00	L'ASTradacorsa 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000
11/05/2013	17.30	Corsa dello scopetto	Castelnuovo di Assisi (Pg) Italia	7.000
11/05/2013	18.00	Scalata di Montopoli 3ª prova	Montopoli (RI) Italia	7.200
11/05/2013	19.00	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 2ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
11/05/2013	20.00	La Mezza della Baia del Sole 1ª edizione	Alassio (Sv) Italia	21.097
11/05/2013		GutsMuths Rennsteiglauf Halbmarathon 41ª edizione	Schmiedefeld (EE) Germania	21.095
12/05/2013	7.30	Giro Podistico del Lario Asso 40ª edizione	Asso (Co) Italia	36.000
12/05/2013	8.30	Bergstadt Marathon	Ruthen (EE) Germania	42.195
12/05/2013	8.30	Trail del Borbotto 1ª edizione	Castagno D'andrea - Castagno D'andrea (FI) Italia	35.000
12/05/2013	9.00	Maratona di Praga	Praga Repubblica Ceca	42.195
12/05/2013	9.00	Maratonina dei Laghi 41ª edizione	Igea Marina (Rn) Italia	21.097
12/05/2013	9.00	Park to Park 4ª edizione	Napoli (NA) Italia	10.000
12/05/2013	9.00	Ravenna Off Road - Milano Marittima	Ravenna (Ra) Italia	42.195
12/05/2013	9.00	Su e giù per Giulianova 34ª edizione	Giulianova (Te) Italia	10.000
12/05/2013	9.00	Trofeo Liberazione Fossanova di San Marco	Fossanova di San Marco (Fe) Italia	11.500
12/05/2013	9.00	Volkswagen Prague Marathon	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195
12/05/2013	9.20	Tibur Ecotrail (Crit. Trail) 4ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000
12/05/2013	9.30	Corri a Lecce	Lecce (LE) Italia	21.097
12/05/2013	9.30	Corri nel Campus 13ª edizione	Torre Angela - Roma (RM) Italia	10.150
12/05/2013	9.30	Marcia per la Vita 3ª edizione	Colosseo - Roma (RM) Italia	5.000
12/05/2013	9.30	Memorial Francesco De Biase 2ª edizione	Castrovillari (CS) Italia	10.000
12/05/2013	9.30	Strafuso Trail Running 5ª edizione	Scurano - Scurano (PR) Italia	19.000
12/05/2013	9.30	Trail delle Vie Cave 2ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	27.000
12/05/2013	9.30	Trofeo Buriani e Valenti 39ª edizione	San Patrizio (Ra) Italia	10.000
12/05/2013	9.30	Trofeo Città di Sezze 12ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000
12/05/2013	9.30	ViviBarletta	Barletta (Bt) Italia	10.000
12/05/2013	10.00	Raduno Podistico Città di Corchiano 21ª edizione	Corchiano (VT) Italia	10.000
12/05/2013	10.00	Run for a smile	Torino (To) Italia	9.000
12/05/2013	10.00	Trofeo Zanfurlina 34ª edizione	Noceto (Pr) Italia	10.000
12/05/2013	10.30	La Route du Louvre	Lille (EE) Francia	42.195
12/05/2013		Marathon International Lille-Lens 8ª edizione	Lens Francia	42.195

13/05/2013	9.00	Mezza del Ticino	Vizzola Ticino (Va) Italia	21.097
13/05/2013	9.30	Mezza Maratona Lago di Como	Como (Co) Italia	21.097
15/05/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange per ogni livello 1ª edizione 6ª prova	Roma (RM) Italia	0
18/05/2013	7.30	Great Wall Marathon	(EE) Cina	42.195
18/05/2013	10.00	Europe Marathon Luxembourg 7ª edizione	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	21.095
18/05/2013	10.30	Oranges per Caritas!! 2ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
18/05/2013	10.45	Giornata Sport & Solidarietà 1ª edizione	Nuova Palocco - Roma (RM) Italia	5.000
18/05/2013	12.00	Nove Colli Running 16ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	202.000
18/05/2013	17.00	Trofeo Ocriculum 4ª edizione	Otricoli (TR) Italia	8.000
18/05/2013	18.00	Corri sulle Strade dell'Ente Maremma 2ª edizione	Borgo di Ceri - Cerveteri (RM) Italia	10.000
18/05/2013	19.00	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 3ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
19/05/2013	8.30	Marnia Trail 2ª edizione	Leccio - Regello (FI) Italia	28.000
19/05/2013	8.30	Nordea Rigas Maratons 23ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195
19/05/2013	9.00	Ecotrail del Vesuvio 1ª edizione	San Giuseppe Vesuviano - Napoli (NA) Italia	17.000
19/05/2013	9.00	Iwelt Marathon 13ª edizione	Wurzbug (EE) Germania	42.195
19/05/2013	9.00	La 1/2 dei Lagoni 11ª edizione	Arona (No) Italia	21.097
19/05/2013	9.00	Race For The Cure - Non Competitiva 14ª edizione	Roma (RM) Italia	2.000
19/05/2013	9.00	Rome for Dialogue 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
19/05/2013	9.30	Camminata Panoramica 25ª edizione	Savona (Sv) Italia	8.500
19/05/2013	9.30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195
19/05/2013	9.30	Maratonina di Torrespaccata 33ª edizione	Torrespaccata - Roma (RM) Italia	15.000
19/05/2013	9.30	Mezza Maratona Città di Cassino	Cassino (FR) Italia	21.097
19/05/2013	10.00	Corri lungo il Castellano	Ascoli Piceno (AP) Italia	10.000
19/05/2013	10.00	Corrimaggio Larianese 8ª edizione	Lariano (RM) Italia	9.500
19/05/2013	10.00	Maratonina di Monte Romano	Monte Romano (VT) Italia	10.000
19/05/2013	10.00	Montera...nning 3ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500
19/05/2013	10.00	Race For The Cure 14ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000
19/05/2013	10.00	Triathlon Sprint Rank di Trevignano 3ª prova	Via della Rena 83 - Trevignano Romano (RM) Italia	4.800
19/05/2013	10.00	Trofeo Città di Cercola 5ª edizione	Cercola (NA) Italia	10.000
19/05/2013	10.00	Trofeo della Croce Rossa Italiana 3ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000
19/05/2013		Donbosco Running 5ª edizione	Paderno Dugnano (Mi) Italia	13.000
19/05/2013		Mezza Maratona di Cuneo 9ª edizione	Cuneo (Cn) Italia	21.097
20/05/2013	20.30	Derby del Cuore 23ª edizione	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0
20/05/2013		Corri a Pescara	Pescara (Pe) Italia	10.000
22/05/2013	19.00	Corso di Fotografia per Orange per ogni livello 1ª edizione 7ª prova	Roma (RM) Italia	0
25/05/2013	6.00	Trail del Monte Soglio 5ª edizione	Forno Canavese (To) Italia	63.000
25/05/2013	10.00	La Lunga Marcia per L'Aquila 1ª edizione	Novi di Modena (MO) Italia	0
25/05/2013	11.00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia (MO) Italia	45.000
25/05/2013	11.00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia (MO) Italia	8.000
25/05/2013	13.30	Goteborgs Varvet	Goteborg (EE) Svezia	21.097
25/05/2013	15.00	100 km. del Passatore 41ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000
25/05/2013	17.30	Campestre Oasi di Ninfa 12ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa sermoneta (LT) Italia	8.500
25/05/2013	19.45	Moonlight Half Marathon 3ª edizione	Cavallino Treporti - Jesolo (VE) Italia	21.097
26/05/2013	7.00	Calgary Marathon 49ª edizione	Calgary (EE) Canada	42.195
26/05/2013	7.00	Maratona di Ottawa	Ottawa (EE) Canada	42.195
26/05/2013	7.00	Trail Alta Val di Nure 2ª edizione	Piacenza - PC (PC) Italia	60.000
26/05/2013	9.00	Camminare per Conoscersi 26ª edizione	Udine (UD) Italia	12.000
26/05/2013	9.00	Corrintorno 2ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000

26/05/2013	9.00	Etrurian Trail 1ª edizione	Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	14.000
26/05/2013	9.00	Giro delle Fontane 5ª edizione	Udine (UD) Italia	6.000
26/05/2013	9.00	Maratona del Naviglio	Cernusco sul Naviglio (Mi) Italia	21.097
26/05/2013	9.00	Maratonina di Lubriano	Lubriano (VT) Italia	8.500
26/05/2013	9.00	MetaMarathon	Padula (SA) Italia	21.097
26/05/2013	9.00	Monza-Montevicchia	Monza (MB) Italia	32.000
26/05/2013	9.00	Sugli argini del Po	Revere (Mn) Italia	12.700
26/05/2013	9.00	Sugli argini del Po	Revere (Mn) Italia	7.500
26/05/2013	9.00	Trail dell'Orsa	Brentino Valdadige - VR (Vr) Italia	43.000
26/05/2013	9.30	Maratonina di Villa Adriana 12ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000
26/05/2013	9.30	Trofeo S. Filippo Neri 2ª edizione	Campo Comunale Cecchina - Albano Laziale (Roma) Italia	10.000
26/05/2013	9.30	Vale Correre	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200
26/05/2013	9.50	Strafoligno 2ª edizione	Foligno - Foligno (Pg) Italia	10.000
26/05/2013	10.00	20 km de Bruxelles 34ª edizione	Esplanade du Cinquantenaire - Bruxelles (EE) Belgio	20.000
26/05/2013	10.00	Corri Torino	Torino (To) Italia	10.000
26/05/2013	10.00	Maratona di Edimburgo 11ª edizione	Edimburgo (EE) Scozia	42.195
26/05/2013	10.00	Maratona di Edimburgo 11ª edizione	Edimburgo (EE) Scozia	21.097
26/05/2013	10.00	Mercatino della Solidarietà 2ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0
26/05/2013	10.15	Trail monte Arezzo 2ª edizione	Capistrello - Luco Dei Marsi (AQ) Italia	13.500
26/05/2013	10.30	Giro delle Sette Chiese 4ª prova	Amatrice (RI) Italia	13.000
26/05/2013	17.30	Memorial Antonio Fava 8ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800
26/05/2013		Leiden Halve Marathon 23ª edizione	Leiden (EE) Paesi bassi	21.097
29/05/2013	8.00	International Rwanda Peace Marathon	Kigali (EE) Rwanda	42.195
29/05/2013	16.00	Vivicit� nel Carcere di Rebibbia 5ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000
29/05/2013	16.00	Vivicit� nel Carcere di Rebibbia 5ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000
29/05/2013		Everest Marathon 11ª edizione	Everest Base Camp (EE) Nepal	42.195

E infine tanti auguri di buon compleanno a...

Marzo

1	Gabriele	Gigli	1980
1	Giovanni	Bretti	1959
1	Maurizio	Brescia	1972
3	Alessandro	Maddalon	1969
3	Giulio	Torbidoni	1971
4	Carlo	Bernabei	1965
4	Marco	Buccoleri	1971
4	Massimiliano	Di Nicola	1976
4	Umberto	Colitti	1960
5	Andrea	Carboni	1973
5	Andrea	Rondinini	1964
5	Claudio	Ventre	1975
5	Stefania	Caputo	1955
6	Andrea	Polegri	1969
6	Emiliano	Bonelli	1973
6	Tatiana	Ciani	1995
8	Antonio	Cirulli	1963
9	Andrea	Zagra	1973
9	Giuseppe	Rau	1978

9	Iolanda	Maggio	1974
9	Massimiliano	Cibati	1968
9	Silvia	Pau	1964
10	Emiliano	Cicerchia	1981
10	Giorgio	Danna	1965
11	Alessia	Carleschi	1975
12	Andrea	Zaghini	1969
12	Marco	Cardone	1974
13	Antonio	Fiocchi	1967
13	Armando	Mormile	1962
13	Augusto	Iadeluca	1966
13	Francesco	Cocciante	1969
14	Andrea	Faiola	1970
14	Daniele	Liberatore	1952
14	Marco	Castellano	1963
15	Cesare	Velletrani	1971
15	Giovanni	Coletta	1972
15	Maurizio	Gerardi	1957
15	Maurizio	Romeo	1963
15	Sergio	Vazzana	1962
15	Vincenzo	Torchia	1959
16	Alessandro	Pettinato	1964
16	Anna Marina	Cutelle'	1961
16	Massimo	Scialla	1963
17	Cecilia	Stajano	1969
17	Claudia	Bernardini	1973
17	Francesco	Castelletti	1958
17	Gianluca	Dell'aguzzo	1980
17	Giuseppe	Di Gregorio	1971
17	Simonetta	Servello	1965
18	Giovanni	Golvelli	1950
18	Giuseppe	Schiavon	1963
19	Fabrizio	Angelucci	1982
20	Fabio	Coluzzi	1966
20	Maria Enrica	Zocchi	1978
20	Mario	Bernasconi	1978
20	Mauro	Ugolini	1974
20	Sandro	Pecatelli	1963
21	Alessandro	Argentieri	1984
22	Amedeo	Santicchia	1956
22	Angelo	Capobianchi	1958
22	Giampaolo	Urbini	1968
22	Giuseppe	Coccia	1951
23	Alessandro	Ricci	1970
23	Flavia	Fredi	1966
23	Mario	Sassi	1966
23	Stefano	Trasatti	1975
24	Silvestro	Costantini	1964
24	Umberto	Di Rienzo	1964

25	Andrea	Zuccaroli	1973
26	Armando	Di Cola	1960
26	Luca	De Donno	1971
26	Massimo	Berduco	1971
27	Carmelo	De Lorenzo	1967
27	Luigi	Castaldi	1954
27	Michaela Adela	Dan	1984
28	Alessandro	Inzerilli	1972
28	Angelo	Cupellaro	1958
28	Anna	Cosmai	1956
28	Lucia	Perilli	1972
28	Marco	Pasculli	1961
28	Massimo	Galli	1964
28	Massimo	La Nave	1964
28	Massimo	Solustri	1955
29	Alberto	Manelli	1962
29	Fabrizio	Lupi	1976
29	Francesco	Colacresi	1975
29	Roberto	Mengoni	1968
29	Vincenzo	Marchionne	1964
30	Alberto	Sburlino	1964
30	Giorgio	Clerici	1969
30	Pietro	Spaziani	1944
31	Daniele	Bianchi	1976
31	Paolo	Mariano	1978
31	Stefano	De Carolis	1987
Aprile			
1	Germana	Bartolucci	1972
1	Gigliola	Conti	1961
1	Luciano	Foglia Manzillo	1947
1	Neil Alan	Slettehaugh	1973
2	Cosmo Francesco	Longo	1967
2	Leonardo	Silvestrelli	1979
2	Theresa	Dyer	1966
3	Benedetto	Tirozzi	1944
3	Debora	Penco	1973
3	Giuseppe	Chialastri	1955
5	Andrea	Mancini	1978
5	Annalisa	Galoppo	1973
5	Gianluca	Spinosa	1973
5	Stefano	Ficorilli	1973
6	Giacomo Flavio	Bochicchio	1972
6	Laura	Parisella	1965
7	Augusto	Pugliesi	1968
7	Franco	Tirelli	1950
7	Salvatore	Lampone	1960
8	Alberto	Lauri	1965
9	Alessandro	Venturi	1974
10	Emanuele	Carducci	1980

10	Fabio	Bellacomo	1976
10	Fabio	Micarelli	1971
		Mocchegiani	
10	Giulia	Carpano	1974
10	Maria Chiara	Pellegrini	1986
10	Massimo	Libertucci	1979
10	Paola	Allegrini	1969
11	Alfonsina	Di Fazio	1933
11	Antonio	Galasso	1971
	Lorenzo Luca		
11	Piero	Blini	1961
11	Mauro	D'errigo	1969
11	Simona	Lanzellotto	1978
12	Carmine	Alfano	1957
12	Stefano	Rizza	1973
13	Alan Gilruth	Fyfe	1973
13	Emanuele	Caglioti	1961
13	Fabio	Mostarda	1972
13	Marco	Forcina	1975
13	Roberto	Incerti Libori	1968
13	Stefania	Pomponi	1975
14	Antonio	Rucco	1964
14	Francesco	Trebbi	1962
15	Daniele	Semproni	1987
15	Filippo	Villani	1976
15	Marcello	Riccobaldi	1978
16	Aldo	Pallini	1953
16	Alessandro	Roppo	1975
16	Alessia	Calcagnile	1974
16	Sara	Benincasa	2006
16	Tonio	Di Domenico	1966
16	Valerio	Giuffrida	1970
16	Valter	Oliva	1965
16	Vincenzo	Giammattei	1968
17	Alfredo	Corda	1947
17	Gianluca	Cocciarelli	1971
17	Manuela	Piraino	1963
18	Andrea	Bernabucci	1970
18	Vittorio	Leone	1962
19	Andrea	Ceselli	1971
19	Michele	Manna	1966
19	Yoko	Fedele	1997
21	Alessandro	De Angelis	1976
21	Alessandro	Perrone Capano	1993
21	Carla	Giammattei	1964
21	Fabrizio	Galimberti	1968
21	Lucia	Scarparo	1960
21	Marco	Matassini	1976
22	Alessandra	Vulterini	1961

22	Alessandro	Briscolini	1976
22	Mario Rogerio	Dos Santos Galvao	1981
23	Alessandro	Riccardi	1961
23	Giorgio	Serafini	1961
24	Marco	Casagrande	1979
24	Marco	Mulas	1963
24	Similda	Mosti	1964
25	Loredana Elena	Strut	1971
25	Marco	Montanari	1959
26	Alessandro	Alessandrini	1964
26	Alessandro	Visicchio	1968
26	Graziano	Romano	1973
27	Arianna	Vernini	1961
27	Berenice	Vulpiani	1966
27	David	Ruiz Calero	1974
27	Micaela	Montanaro	1968
27	Rita	Panunzi	1959
28	Cristina Marilena	Imbucatura	1972
30	Enrico	Galanti	1958
30	Fulvio	Dogali	1970
30	Lorenzo	Raso	1993
30	Mattia	Pes	1981
30	Simona	Anselmo	1973

Un saluto da Mario Durante, Pietro Paolo Imperi, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 128 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.