



Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 129 aprile 2013

Cari Podisti Solidali

L'Aprile Orange è iniziato con un weekend corso nella natura. A Roma è andato in scena il Cross della Caffarella, giunto ormai alla 22^a edizione. La Podistica Solidarietà si è piazzata Terza nella speciale classifica di società, ma il risultato da sottolineare è la splendida vittoria della nostra **Michela Ciprietti** nella gara Femminile, complimenti davvero a Michela!

Nel frattempo **all'Ecomaratona dei Monti Cimini**, nel Viterbese, grande affermazione del nostro gruppo orange che portava 11 atleti al traguardo della Maratona e 9 al traguardo dell'**Ecorun**, confermandosi così per il terzo anno consecutivo la società più numerosa. Ottime le prestazioni della solita **Cristina Marilena Imbucatura**, di **Graziano Meneguzzo** e della sempre più veloce **Haydee Tamara Arias**.

Il 14 aprile **Alessandro Pascucci** otteneva un ottimo risultato alla **Maratonina dei Fiori di San Benedetto del Tronto**.

La settimana seguente alla **Granai Run** è arrivato un altro Terzo Posto di società con 174 Orange al traguardo. Da segnalare le ottime prestazioni dei nostri Grandi Top, **Paola Patta**, **Mariangela Valletta**, **Dario Salerni** e **Francesco De Luca**.

In concomitanza si correva anche la terza edizione della **CorriBravetta**, la Podistica ottiene il Quarto posto nella speciale classifica di società. Sommando i premi ottenuti nelle due gare del fine settimana abbiamo portato a casa 1400 euro da utilizzare per le nostre iniziative Solidali.

Domenica 21 Aprile è stato il giorno della nostra gara la Walk Of Life di Telethon, la manifestazione ha visto la Podistica Solidarietà partecipare all'organizzazione Tecnica della gara, gestendo le iscrizioni non competitive. Per quanto riguarda invece i risultati sul campo la nostra società è stata ancora più protagonista, nella gara maschile il nostro **Dario Salerni** è **giunto secondo al traguardo** dopo aver fatto quasi tutta la gara al comando, spendendo tantissime energie e dovendo purtroppo cedere la prima posizione nell'ultimo chilometro, davvero fenomenale il nostro portacolori. Nella gara femminile altro trionfo assoluto per la nostra Orange **Michela Ciprietti** giunta per prima al traguardo. **Nella speciale classifica di società la Podistica è giunta seconda, grazie alle oltre 200 canotte Orange che hanno tagliato il traguardo.**

Il giorno della festa della Liberazione la Podistica si è divisa su due fronti tra la gara di **Rieti e la classica delle Ville Tuscolane a Frascati**. Nella prima in una gara con varie difficoltà dal punto di vista organizzativo e nella gestione del percorso, soprattutto per chi ha corso nelle retrovie, la nostra società è stata la più numerosa e gli atleti Orange hanno portato a casa anche diversi premi di categoria ottimi piazzamenti per **Andrea Mancini**, **Mauro D'Errigo**, **Paola Patta**, **Cristiano Giovannangeli** e **Fabrizio Tani**.

In quel di **Frascati con 40 atleti la Podistica ha ottenuto un buon quinto posto nella classifica di Società**, ottimi piazzamenti per **Roberto Costantini** e **Silvestro Costantini** i due cugini inossidabili.

Il mese si è concluso con la **vittoria all'Appia Run, la Podistica Solidarietà ha portato al traguardo ben 209 atleti**, ancora ottime prestazioni per **Dario Salerni, Francesco De Luca e Domenico Liberatore**. Tanti premi di Categoria per i nostri Atleti.

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
1/4	Maratona dei Leoni	Calderara di Reno (Bo) Italia	42.195	1
1/4	Tartufo Eco Trail 4ª edizione	San Giovanni D'Asso - Siena (Siena)	19.000	1
1/4	Pasqua del podista di Palombara Sabina	Palombara Sabina (RM) Italia	9.900	8
1/4	Trail Monte Taccaro	Angri (SA) Italia	11.000	1
3/4	Corso di Fotografia per Orange 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	11
6/4	Cross della Caffarella 22ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia	5.500	84
7/4	Ecomaratona dei Monti Cimini (Crit. Trail)	San Martino al Cimino - Viterbo (VT)	46.000	11
7/4	Ecomaratona dei Monti Cimini (Crit. Trail)	San Martino al Cimino - Viterbo (VT)	24.000	9
7/4	Freiburg Halbmarathon	Freiburg (EE) Germania	21.097	1
7/4	Maratona del Lamone 37ª edizione	Russi (Ra) Italia	42.195	2
7/4	Maratona di Parigi 37ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	5
7/4	Maratona di Milano 13ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	4
7/4	Mezza Maratona Corcianese 2ª edizione	Corciano (PG) Italia	21.097	2
7/4	Viviciattà Firenze 30ª edizione	Firenze (Fi) Italia	21.097	6
7/4	Corrida di Pontecorvo 3ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	12.500	1
7/4	Duathlon Sprint di Sacrofano	Sacrofano (RM) Italia	7.500	4
7/4	Viviciattà Civitavecchia 30ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000	2
7/4	Viviciattà Latina 30ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	22
7/4	DKV UrbanTrail Luxembourg	Luxemburg (EE) Luxemburg	13.000	1
10/4	Corso di Fotografia per Orange 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	9
13/4	24 ore di Torino 5ª edizione	Torino (TO) Italia	125.000	1
13/4	Oranges per Caritas!! 1ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	12
13/4	Corri Pumais - Memorial Renato Izzo	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	3.400	2
13/4	Gran Prix del Centro Italia 2ª prova	Riano (RM) Italia	9.000	5
14/4	Mare e Monti 14ª edizione	Sorrento (NA) Italia	21.097	1
14/4	Mezza di Maratona di Vienna 30ª edizione	Wagramerstrasse / Uno-Building / Reichsbrücke -	21.097	1
14/4	Maratonina dei Fiori 15ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	5
14/4	Corri Bravetta 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	44
14/4	Maratona di Rotterdam 33ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	1
14/4	Traversata dei Colli Euganei 29ª edizione	Villa di Teolo (Pd) Italia	43.000	1
14/4	Granai Run 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	187
14/4	Trail dei Monti Aurunci 0ª edizione	Maranola (Latina) Italia	19.000	5
14/4	Elba Trail 6ª edizione	Isola D'Elba - Livorno Italia	57.000	1
17/4	Corso di Fotografia per Orange	Roma (RM) Italia	0	7
19/4	Corso per Volontari del Sorriso	Sede - Roma (RM) Italia	0	3
21/4	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	42.195	7
21/4	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	24.000	13
21/4	Maratona di Amburgo 28ª edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195	1
21/4	Maratona di Londra	Londra (EE) Inghilterra	42.195	3
21/4	Mezza Maratona di Cagliari 4ª edizione	Cagliari (CA) Italia	21.097	1
21/4	Maratonina del Partigiano 30ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	14.000	2
21/4	Walk of life - Corri per Telethon 4ª edizione	Piazza di Siena Villa Borghese - Roma	10.000	229
21/4	Pedagnalonga 40ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097	21
21/4	Pedagnalonga 40ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	10.000	3
21/4	Corri nella Selva del Lamone 2ª edizione	Farnese (VT) Italia	10.000	3
21/4	Gran Prix della Sabina 2ª prova	Stimigliano (RI) Italia	10.500	1
21/4	Maratonina della Cooperazione	Roma (RM) Italia	10.000	6
22/4	Corriamo in Zona	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	24
24/4	Corso di Fotografia per Orange	Roma (RM) Italia	0	9
25/4	50 Km. di Romagna 32ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000	3
25/4	Mezza Maratona di Rieti 18ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	50
25/4	Camminata del Donatore	Foiano della Chiana - (Ar) Italia	42.195	1
25/4	Corri per la Liberazione 12ª edizione	Piazza Diaz - Morlupo (RM) Italia	11.500	4
25/4	Giro delle Ville Tuscolane 13ª edizione	Frascati (RM) Italia	10.000	43
25/4	Mondragone in corsa 3ª edizione	Mondragone (Ce) Italia	10.000	9
27/4	Tuscany Crossing Val D'Orcia 1ª edizione	Castiglione D'Orcia (SI) - Siena (Si) Italia	100.000	5

28/4	Maratonina degli ulivi secolari 6ª edizione	Ostuni (Br) Italia	21.097	1
28/4	Agropoli Half Marathon 14ª edizione	Via Risorgimento - Agropoli (SA) Italia	21.097	1
28/4	Appia Run 15ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	12.600	234
28/4	Giro della Laguna di Orbetello 5ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097	3
28/4	Chia Laguna Half Maraton 2ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097	1
28/4	Mercatino della Solidarietà 1ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
28/4	Trail in Miniera 2ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT)	10.000	3

Ma leggiamo qualche reportage più emozionante.

La Caffarella ... si fa, Mi...chela!!!

di Marco Taddei, 07/04/2013



Terza società classificata, non siamo secondi per un 'runner' : partecipate!!!

È pensiero comune, per chi ha navigati trascorsi nel mondo dell'atletica leggera, che non c'è "Cross" senza fango e pioggia ...

E a quanto pare la Caffarella vuole essere un vero Cross, con tutti i requisiti perché dopo essere addirittura annullato lo scorso anno per inondazioni torrenziali, anche quest'anno ha rischiato l'annullamento della gara, causa un acquazzone che si è abbattuto sul parco mezz'ora prima della partenza.

Ma Roma è unica e dopo la pioggia battente ha regalato ai temerari rimasti un sole splendente che ha permesso la partenza, anche se con mezz'ora di ritardo.

Il percorso ha subito un "taglio" dovuto alle pozzanghere impraticabili che si sono fermate nel biscotto della partenza arrivo, così i partenti hanno avuto la "sorpresa" di vedere l'arco di arrivo molto prima delle loro attese.

Anche se decurtato di un chilometro e mezzo circa, il cross della Caffarella non ha certo perso il suo fascino di "tosta corsa campestre". Nessuno dei partecipanti dimenticherà il percorso che si snoda sui sentieri nel parco, che a volte sono comodamente percorribili, altre sono così stretti da consentire il passaggio ad un solo corridore; indimenticabili le pozze da attraversare o da saltare per i più temerari, il passaggio sul ballatoio ferrato, la salita mozzafiato e le discese pericolose ...

Per non parlare della storia che si è potuta "respirare" a pieni polmoni, seppur provati dal percorso impegnativo.

Sicuramente per la velocità o per l'immane fatica non tutti hanno potuto apprezzare il "Ninfeo" erroneamente detto di "Ninfeo di Egeria" per via di uno sbaglio commesso dai primi esploratori della zona; fu costruito in "opus mixtum", cioè accostando l'opera reticolata e laterizi, rivestita di marmi. Per il pavimento fu usato il serpentino, per le pareti il verde antico e per le nicchie il marmo bianco. Tra queste e la volta c'era una fascia di mosaici. Fu costruito, quindi, in maniera che somigliasse ad una grotta (infatti dalla volta scendeva il capelvenere che era stato fatto attecchire in uno strato di pietra pomice) in cui Erode Attico poteva recarsi quando faceva troppo caldo per passeggiare, conversare con gli amici e banchettare.

Come descrivere cosa si prova a correre intorno al **tempio di Cerere e Faustina**, costruito nel II secolo D.C. da Erode Attico e dedicato a Cerere, la dea delle messi e a Faustina, la moglie divinizzata di Antonino Pio.

Come non rimanere affascinati al cospetto della leggenda del "**Bosco sacro**", un poggio di fronte alla chiesa di S. Urbano, sono rimasti tre lecci a testimoniare la presenza di un vasto bosco dove Egeria, una divinità arcaica minore connessa con le acque sorgive e con il parto, si incontrava con il re Numa Pompilio e dilettrandosi in giochi amorosi gli consigliava e dettava le leggi (in realtà il bosco sacro dedicato ad Egeria era nei pressi delle Terme di Caracalla). I boschi sacri più belli ed imponenti, i "Luci", erano addirittura protetti da leggi che imponevano la pena capitale a chi osava deturparli.

Questo e molto altro è il Cross della Caffarella, che nonostante la grandine, il ritardo della partenza, e qualche "pozzanghera" ha regalato emozioni uniche agli Orange partecipanti e ha sancito che le nostre "ladies" non solo sono le più belle ma sono anche fortissime e alla Caffarella ci hanno onorato tutti con prestazioni di livello assoluto.

Eccezionale la prova di **Michela Ciprietti**, che in questo ultimo anno ha migliorato notevolmente le prestazioni, divenendo una runner completa, che corre una maratona intorno alle 3 ore e 15, chiude una 10 km intorno ai 40 minuti e in un impegnativo cross si presenta **al traguardo Prima Assoluta!!!**

Fantastica atleta che questa volta non ci ha reso orgogliosi di un già gratificante premio di categoria, ma si è aggiudicata il podio più alto della classifica assoluta.

Ma le grandi imprese non sono mai solitarie, e sempre con il petto gonfio di vanto, possiamo esultare davanti alla classifica delle prime 10 Donne che dal TDS è così formulata :



1° posto assoluto Michela Ciprietti



3° posto assoluto Carola Norcia



6° posto assoluto Laura Cerami



7° posto assoluto Marcella Cardarelli



9° posto assoluto Tiziana Brunetti

Tra le premiate di categoria, citazione particolare per **Chiara Milanetti**.

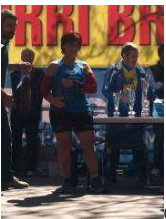
Ovviamente anche gli uomini hanno realizzato buone prestazioni, meritano particolare citazione **Domenico Liberatore**, che dopo il successo ottenuto all'americana di Tivoli si è imposto con un 11° posto assoluto, e splendida anche la prova di **Andrea Rossi** 15° assoluto.

Bortolini Natale, primo di categoria, dimostra che è sempre un meraviglioso atleta, specialmente per il 24'10" di tutto rispetto.

Un sorprendente sabato pomeriggio, dove la Podistica Solidarietà si propone non solo come grande gruppo vincente in quantità ma ormai siamo di livello anche in qualità!!!

42 = (4+4+4) + 4

di Daniela Paciotti, 14/04/2013



Quarti ... a volte è un successo!

Qualcuno penserà ad un nuovo schema calcistico con un doppio portiere e 4 riserve, qualcun altro un conto sospeso o non meglio identificato ... in realtà stiamo parlando dei numeri che oggi hanno coronato la Corribravetta.

Eh sì, perché il **quarto posto di categoria di Carola Norcia, Domenico Liberatore e mio, Daniela Paciotti**, in una gara non tanto facile, ma inaspettatamente bella ci ha reso felici, insieme al **quarto posto di Società** in questa corsa che fino a qualche giorno fa sembrava non avere runners!

Chi in questi ultimi tempi ha sentito la mia mancanza nelle gare da 10 km sicuramente apprezzerà o comunque comprenderà la mia voglia di "nuovi percorsi"!

In effetti, a ben guardare il mio runbook le gare non sono diminuite, semmai si sono spostate su competizioni un po' più lunghe e un po' più varie delle 10 km cittadine! Per una runner un po' tapasciona, sempre sorridente, quale io sono, non è fondamentale la velocità, ma esserci e divertirmi, magari alternando una corsetta con la mia grande passione: la marcia.

Oggi, però, devo dire che la scelta fatta da me e da altri 41 oranges (peccato non aver fatto 44) è stata onorata da una splendida giornata di sole e da un percorso verde e gioioso in gran parte all'interno di Villa Pamphili .

Siamo partiti dal Parco di via dei Capasso e dopo qualche centinaio di metri ci siamo immessi su via di Bravetta, poi l'Aurelia antica costeggiando le mura fino a rientrare dentro villa Pamphili in un percorso di verde in mezzo alle decine di persone che, complice sole e bella giornata, si sono riversate nella villa.

Trovo che correre nelle ville di Roma, lasciando le macchine lontane e fuori dal percorso, la domenica sia estremamente divertente: mi piace tanto vedere l'essere umano in tutte le sue manifestazioni ed esternazioni.

Chi faceva ginnastica nei percorsi attrezzati, chi prendeva il primo vero sole davanti al laghetto, chi perdeva la personale gara con il proprio cane.

Bambini nei passeggini o coppie di anziani teneramente per mano, ciclisti attenti e signori/e con i bastoncini del nordwalking, donne in crisi di coscienza per il kg presi in inverno e "acciaccati" pensionati in fase di remise in forme.

Alla mia velocità ho anche rivisto ex orange in allenamento sfrecciarmi accanto battendo un affettuoso CINQUE o incitarmi negli ultimi km su strada.

Una serpentina sullo sterrato, un passaggio in un boschetto inaspettato, un attimo di disorientamento per aver perso i punti di riferimento, ritrovati dopo poche centinaia di metri e poi via di nuovo in corsa fino all'arrivo rigorosamente in marcia!

Assistenza e controlli ineccepibili ... unico neo?

La mancanza della mia compagna di corse Giuseppina impegnata nella Granai Run.

Per il resto grazie ai Fabi (che non sono una Gens latina) e agli altri Oranges che pazientemente ci hanno consegnato i pettorali e pacchi gara e un abbraccio a tutti gli altri (compreso un papà, David Kevorkian che ha corso per Emanuele e Nat) e a tutti gli amici Arancioni che rivedo sempre con gioia.

Dai Papà Pino.. che anche noi, nel nostro piccolo numero, abbiamo contribuito!!!

Una Maratona Speciale

di Alessio Petrelli, 15/04/2013



Riprendere a correre dopo una maratona è sempre una sensazione piacevole. Le gambe non hanno ancora smaltito la violenza a cui le abbiamo sottoposte, ma la corsa risulta piacevolmente leggera, spensierata, libera. Stamattina ho indossato braghette e scarpe e sono andato a Villa Pamphili per una corsetta. Ed è andata proprio così. Anzi, è stato ancora più rilassante; non uscivo da domenica scorsa, quando ho corso la mia quinta maratona, la più sorprendente, la **Maratona di Parigi**.

L'inverno aveva lasciato il segno, una serie infinita di raffreddori e influenze che mi hanno tormentato fino alla fine di gennaio. A quel punto tutto il periodo di costruzione se era andato, così come le mie velleità di correre la maratona in 3h 30'. L'obiettivo diventa provare a mettere su un po' di resistenza per correre decentemente, ma ci si mettono anche un paio di dissenterie, che si manifestano fantozzianamente in occasione dei due lunghi che avevo programmato; e così salta definitivamente ogni possibilità anche solo di correre tutta la maratona. Insomma, parto per Parigi con solo la Roma Ostia nelle gambe, corsa penosamente, e con la voglia di fare una bella gita accompagnando i miei amici maratoneti torinesi.

Decido comunque di presentarmi alla partenza per vivere almeno quelle sensazioni, un misto di magia e sgradevolezza, che ogni grande maratona sa regalare, e di corricchiare per una ventina di chilometri. La giornata è soleggiata, ma fredda, siamo intorno agli zero gradi e allora berretto, guanti e una maglia da buttare via dopo la partenza.

Quest'anno nelle griglie ci sono più di 40.000 partecipanti, stipati come pecore nell'ovile, record assoluto di iscritti. Si percepisce qualche pecca organizzativa, che vedrò confermata poi più avanti, ma che non intaccherà la sensazione di aver partecipato ad uno splendido evento. L'attesa quindi è particolarmente lunga, poi finalmente il serpentone si mette in marcia. **L'ampiezza e la grandiosità degli Champs Elysées evita le strozzature tipiche di ogni grande maratona e consente di partire da subito con il proprio ritmo.**

Corricchio per qualche chilometro, comincio a scaldarmi, tolgo la vecchia maglia e me la attorciglio in vita come un turista attempato che passeggia sul lungomare all'ora dell'aperitivo, per avere almeno qualcosa con cui scaldarmi nel momento in cui mi sarei fermato.

I chilometri scorrono piacevolmente; la mia andatura turistica mi consente di distrarmi ad ammirare le bellezze della splendida Parigi; per gli occhi è gioia e appagamento continuo. Così si attraversa la città da ovest a est, si può godere dell'architettura e di una urbanistica pensata e programmata per il bene di tutti; strade ampie, piste ciclabili, marciapiedi confortevoli, che distanza abissale con la nostra bella e maltrattata città. Si entra quindi nell'immenso Bois des Vincennes, che si attraversa per diversi chilometri prima di rientrare in città. Il parco è molto bello, anche se alla lunga diventa noiosetto, soprattutto perché in questo tratto non c'è pubblico. Si arriva al km 23 in corrispondenza di Piazza della Bastiglia. Quello è il punto in cui avevo previsto di lasciare il percorso e

riavviarmi in albergo. Invece sorprendentemente mi sento bene e decido di continuare, pensando solo a fare un passo dopo l'altro: l'idea del traguardo continua a sembrarmi impraticabile, una distanza siderale, meglio tenerla lontano dalla mente. Le strade sono piene di gente, l'atmosfera è molto calda e stride con l'immagine stereotipata che prevede il parigino freddo e scostante. **I pettorali hanno stampato il nome, ed è bello sentirsi incitare alla francese: "alè Alessiò"; tanti bambini, per me è un'attrazione irresistibile lasciare di continuo la linea ideale e avvicinarmi a loro per battere il cinque.**

Il percorso si avvia a costeggiare la Senna, si fiancheggia magnificamente Notre-Dame, il Louvre, i giardini della Tuileries, ma si entra anche nella parte più impegnativa; siamo intorno al km 25, la stanchezza comincia a farsi sentire e il susseguirsi di sottopassi non aiuta. E' qui che intravedo e raggiungo una maglia orange. Conosco Enzo, nuovo iscritto alla Podistica, come me, e come me reduce da una serie di infortuni (a dire il vero più gravi dei miei) che gli hanno impedito di allenarsi bene. Sembra un segno del destino, abbiamo di che conversare, per una volta senza badare al gps. Anche lui sta affrontando la gara con il mio identico stato d'animo. Poi Enzo decide di rallentare un po' e così ci salutiamo. E' lì che mi rendo conto che siamo già al 30esimo chilometro. Non ci posso credere; **a quel punto rompo qualunque indugio e mi convinco che si può fare, posso chiudere la maratona con un allenamento scarsissimo e senza aver corso nemmeno un lungo, posso andare a prendermi la maglietta di finisher al traguardo.** Approfitto dei ristori per rifocillarmi, acqua, e per la prima volta, anche frutta, uvetta, banane, arance, mi nutro, convinto che il mio ritmo lento mi consentirà di non risentirne e anzi, non potrò che trarne benefici. Cammino per qualche tratto dopo ogni ristoro e continuo a non capire come faccia a sentirmi "così bene". **Il pensiero va sempre più frequentemente a mio padre, che mi ha lasciato troppo presto, e che aveva percorso queste strade tanti anni fa. Si entra nel Bois di Boulogne, l'altro enorme e meraviglioso parco parigino.** Lo si percorre dal 33esimo km e quando se ne esce è già atmosfera di finale. E' l'ultimo chilometro, una gran folla sostiene le stanchezza fino all'ultima linea blu, quella del traguardo. Sono stanco, ma sereno; **scoppio a ridere guardandomi con la maglia ancora arrotolata in vita. È stata un'esperienza diversa dalle altre maratone, un viaggio, in grande simbiosi con la città, le migliaia di compagni di strada, il pubblico.** Mi chiedo se non sia proprio questo lo spirito con cui affrontare una maratona. Non lo so, ma di sicuro per una volta almeno ne vale la pena. Insomma, ogni maratona regala una storia diversa, e sempre, emozioni intense.

A 2 Orange ... dal Podio !

di Fabio Bontempi, 20/04/2013



La splendida villa Doria Pamphilj domina il parco .

Inizialmente ero indeciso a quali delle 2 competizioni partecipare, Granai Run o corri Bravetta?

Ad entrambe non avevo mai partecipato, per cui mi sono informato sui percorsi. A quel punto non ho avuto dubbi...corri Bravetta, perché si sarebbe svolta dove mi alleno, **Villa Pamphilj, uno dei parchi più belli di Roma in cui da anni lascio il sudore delle mie fatiche appagandomi però con panorami stupendi.**

Giornalmente controllavo il sito della Podistica e constatavo che il numero dei partecipanti orange cresceva costantemente per arrivare al fatidico 42. Il giorno della gara ci siamo ritrovati alla partenza con una splendida giornata primaverile, tutti con il desiderio e la speranza che non ci fossero assenze fra gli iscritti e così è stato.

Saluti, abbracci, un pensiero e commenti al gruppone orange della granai run hanno impegnato il tempo prima della partenza.

Dopo lo sparo di inizio il percorso si è snodato fra via di bravetta, via aurelia antica per poi entrare nella splendida villa, si è proceduto per il viale alberato che costeggia il Casino del Bel Respiro (Villa Algardi) e giù per il lago per affrontare la prima salita, non impegnativa, ma sufficientemente lunga.

Il paesaggio è bellissimo, se solo si lasciasse andare la fantasia, potremmo immaginare le nobildonne e nobiluomini ospiti della famiglia Pamphilj cavalcare per queste splendide colline godendosi la campagna romana, mentre ora noi che corriamo, siamo circondati da numerosissime famiglie con bambini, carrozzine, cani, persone di tutte le età che passeggiano, runners che si allenano, la villa è un'esplosione di vita in questa prima vera giornata di primavera.

Si continua superando il ponte di congiunzione per passare nell'altra metà della villa, si transita per un piccolo boschetto e poi fuori per affrontare l'ultima e più impegnativa salita, via silvestri, prima di arrivare al traguardo.

Sicuramente è una gara da consigliare, il percorso è vario, asfalto, sterrato, salite, discese insomma ce n'è per tutti i gusti e chi come me si allena all'interno della villa e conosce ogni piccola impervietà e cambi di pendenza riesce a gestirla molto bene.

Inoltre i ringraziamenti ai Fabii della grandissima Daniela Paciotti, che per quanto mi riguarda sono immeritati rispetto a quanto ricevo continuamente dalla Grande Famiglia Orange, il suo buon piazzamento e quello di Carola Norcia e Domenico Liberatore, hanno coronato una bellissima giornata.

Unico rammarico??? 2 iscritti in più per poter salire sul podio di Società.
Ma ci rifaremo l'anno prossimo.

Sempre più Podistica Solidarietà

di Maurizio Zacchi, 21/04/2013



anche quest'anno...tutti i fila dietro il Pres...

Due giornate di grande valore per la Podistica Solidarietà, il cui nome in questi due giorni è risuonato ovunque.

È risuonato certamente nella cerimonia di premiazione, con il primo posto assoluto femminile della fantastica **Michela Ciprietti** e con il secondo posto assoluto maschile del "missile" **Dario Salerni**. Due risultati di grande prestigio che riempiono di orgoglio il cuore di tutti gli atleti della nostra società.

Ma oggi la Podistica Solidarietà è stata spesso rappresenta sul palco delle premiazioni. Su quel palco è salito anche il nostro Presidente, quando è andato a ritirare il **secondo premio di società** in virtù delle oltre 200 canotte orange che hanno corso questa bellissima 10 km, una gara che finalmente ha trovato un percorso degno della sua importanza.

La Podistica Solidarietà ha vinto anche il premio virtuale della buona organizzazione, grazie alla gestione impeccabile delle iscrizioni alla prova non competitiva, nonostante l'affluenza superiore al previsto e al prevedibile. Tanti orange si sono alternati ai tavoli delle iscrizioni, altri si sono occupati di svolgere in parallelo i compiti tipici della task force domenicale. Una macchina che si è mossa alla perfezione e in un clima di grande serenità ed amicizia, sotto l'occhio vigile del Presidente **Pino Coccia** e del Vice Presidente **Marco Perrone Capano**.

Il Presidente Pino Coccia che per la precisione si è aggiudicato per il secondo anno consecutivo il **"campionato" di braccio di ferro**, battendo l'aspirante campione **Pietro Paolo Imperi**, finito miseramente al tappeto dopo pochi secondi.

Per la Podistica Solidarietà queste due giornate hanno rappresentato anche una conferma della grande popolarità che questa società ha conquistato con il tempo. Quanta gente leggendo il nome della nostra società sugli indumenti degli addetti ai tavoli ha sottolineato questo senso di popolarità: "Vi conosco..."; "Guardo spesso il vostro sito..."; "Che belle iniziative che fate..."; "Posso iscrivermi con voi..."; "Ma perché avete chiuso le iscrizioni?". **Petto in fuori quindi...siamo della Podistica Solidarietà.**

Il contributo fornito da questa manifestazione alla ricerca sulle malattie genetiche resta l'altro grande successo da mettere nel nostro album dei ricordi e sulla cui copertina ci sono scritte due parole marchiate a fuoco: **Podistica** e **Solidarietà**. E oggi, come già detto, abbiamo ottenuto grandi successi in campo podistico, ma altrettanti in campo solidale...il nostro binomio perfetto.

Insomma, due giornate fantastiche consumate in uno scenario all'altezza della situazione. Perché **Villa Borghese** è veramente un dono che le passate generazioni ci hanno regalato e che dobbiamo sforzarci di conservare nella sua integrità. E poi, per chi ha avuto la fortuna di correre la prova competitiva, il privilegio di immergersi in quegli scorci della nostra città che sono veramente unici, come il giro intorno all'obelisco di **Piazza del Popolo**, l'avvicinamento alla scalinata di **Trinità dei Monti**, lo scorrimento in **via Sistina**. In quale meravigliosa città abbiamo l'onore di correre!

Tornando invece all'apertura e quindi ai risultati sportivi in senso stretto, dobbiamo ricordare anche il 5' e 6' posto assoluto in campo maschile di **Domenico Liberatore** e di **Andrea Rossi**, mentre in campo femminile il 7' posto di **Laura Cerami** e il 10' di **Tiziana Brunetti**. Ci sono poi così tanti premi di categoria che diventa anche difficile fare un elenco.

Non possiamo che chiudere sottolineando che si è trattato di un weekend meraviglioso. Grazie Podistica Solidarietà. Grazie di esistere.

Ad un passo dal Cielo!!

di Romano Dessì, 22/04/2013



Cari amici solidali, peccato!

Peccato perché la **Maratonina del Partigiano** potrebbe avere più gloria, mentre purtroppo viene organizzata per pochi intimi, che la conoscono bene e non fanno fatica a superare le avversità del percorso.

Infatti poco più di 15 concorrenti hanno affrontato quella che è la più dura corsa su strada. Le solite salite, la solita partenza, ma, i concorrenti sempre meno, purtroppo la concomitanza con altre gare ha portato alla defezione di una gara storica del podismo laziale.

Una gara che ti porta **ad un passo dal cielo**, dove non sei mai solo, ma, la compagnia dei ricordi ti sta sempre vicino. Chi ha fatto le prime edizioni di questa gara vorrebbe solo vederla crescere, e non morire piano piano.

Credo che andrebbe organizzata con più raziocinio per far sì che la gente la conosca meglio. Chi la organizza fa del proprio meglio, ma, è troppo poco, una gara come questa dovrebbe avere la partecipazione dei migliori atleti di corsa in montagna, dovrebbe avere più risalto in tutto e per tutto.

Credo che chi partecipa ad una gara simile si sia sentito un po' come un esploratore che per la prima volta vede un'isola inesplorata, col proprio machete si apre la via nella foresta, e più va avanti e più i pericoli crescono.

Così è la maratonina del Partigiano, che conosci bene, ma, che ti riserva sempre delle sorprese. La strada è sempre quella, ma, l'incognita è sempre dietro l'angolo.

Credo che ci voglia un po' di pazzia per andare ad un passo dal cielo, perché tutti i partecipanti ci sono andati vicino. Io sentivo una voce che mi incitava a non mollare e di proseguire per la mia strada, sentivo una mano che mi spingeva lungo quelle salite, una mano forte e sicura.

Credo che tutti noi abbiamo avuto questa sensazione durante i periodi bui della nostra vita, credo che tutti noi abbiamo sentito **la voce di chi ci manca incitarci a fare meglio**, ad essere più forti e non mollare alle prime difficoltà come in una gara, come nella vita.

La sorpresa è stata all'arrivo perché nonostante la mia ultima posizione ero arrivato **1° di categoria M55**, ero riuscito ad arrivare ad un passo dal cielo, dove credevo di essere solo ma un compagno della truppa arancione era arrivato al secondo posto di categoria M45 e cioè **Antonio Fiocchi**; bravo Antonio, e bravi a tutti quelli che sono giunti al traguardo.

Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

Ciò che è fatto ... è reso!!!

di Daniela Paciotti, 28/04/2013



Giuseppina che ritira il 'meritatissimo' premio!

Oggi mi sentivo veramente in forma:

Piccola dieta senza glutine per una settimana, allenamento discreto e, nonostante i quasi 2 km in più fatti nella gara di Telethon di domenica, molto motivata a un personale veramente offlimits!

Il percorso di Rieti, a detta di tutti, bello e pressochè pianeggiante avrebbe aiutato la mia andatura 6-2 Galloway e il panorama e il paesaggio (accompagnato da una bella musica) mi avrebbe distratto dall'eventuale stanchezza.

Ma io stanchezza non l'ho proprio avuta e tutto sommato il mio personale l'ho fatto, anche se non proprio come era mia intenzione!

In realtà io credo nel pensiero positivo, nell'Universo e nella materializzazione degli intenti e, perché no, dei sogni, ma credo anche che tutto abbia una doppia energia, di segno più e di segno meno, che pareggia sempre i conti!

Così oggi, con un'organizzazione, come al solito un po' evanescente per gli ultimi, mi sono trovata in più di un incrocio a "rimproverare" i responsabili delle indicazioni stradali che si allontanavano, credendo tutti passati, **facendo perdere la "retta via" ai soliti "ultimi"**.

Ma, siccome sono una che difficilmente si arrende, complice una bellissima giornata ho proseguito fino a quando per ritrovare le indicazioni mi sono basata sulla più facile: seguire (nel bene e nel male) il runner che mi precedeva.

Naturalmente, questo problema, (e non è un polemica) non si pone ai più veloci, perché la strada, anche se non segnalata è indicata dagli altri runners che precedono o sono accanto, mentre per i penultimi o ultimi se non si conosce il percorso (e spesso anche se lo si conosce) la mancanza di personale attento diventa un forte problema!

Insomma, mentre correvo su un bellissimo rettilineo, tra ranuncoli altissimi (quasi come me, il che per un ranuncolo è tanto) alberi di ciliegio in fiore, un piccolo rivo frequentato da pescatori, affiancato da un runner che nel frattempo avevo raggiunto (viaggiavo veramente intorno ai 7/km) in attesa del meritato terzo ristoro, mi son trovata davanti gli altri runners, quelli un po' più veloci che provenivano da una strada in mezzo ai campi.

Attimi di panico.. dove ho sbagliato e soprattutto chi ha sbagliato?

I runners incrociati non sapevano dirmi se quel percorso dove li vedevo fosse stato già percorso (magari un secondo giro), la responsabile del traffico continuava a dirci di proseguire, ma insomma io capivo che c'era qualcosa che non andava!

Per una come me Fogarrunner (cioè abituata a correre in solitaria) tutto quel gruppo era sospetto.

Comunque ho proseguito insieme al mio compagno di corsa e dopo un po' ci siamo trovati davanti il 12 km!

E il ristoro del 10 Km? E soprattutto il 10 km?

Forse nel mio desiderio di velocità mi ero proiettata in un futuro prossimo e più favorevole per me?

Insomma, tornare indietro, ma indietro dove, non era possibile ... al telethon l'ho fatto ma lì i km erano 10!

Ho continuato pensando di arrivare nello stadio e per protesta farmi quasi 4 giri a completamento di quei 2 km!

Poi, illuminazione divina, ho pensato che forse "l'Universo", mi restituiva i quasi 2 km persi (e non riconosciuti) di Telethon e quindi ho continuato ... fino a fare il mio BEST TIME , 2 h e 19!!!

All'arrivo anche un bel premio di categoria (4) ma con la certezza di non aver levato nulla a nessuna donna (salvo forse una parità con Giuseppina visto che eravamo solo 5 , con premiazione fino a 8!!!

Certo mi rimane un po' di amaro, perché oggi, per come mi sentivo, il mio Best Time, lo avrei fatto lo stesso!

Dimenticavo ... Giuseppina, alla fine, sempre per indicazioni sbagliate e personale ormai defilatosi, di km ne ha fatti molti di più!

Che dirvi amici runners, perdonatemi e mettetemi nella classifica pari merito con Giuseppina oppure, calcolando che il suo tempo è per eccesso e il mio per difetto, fate una media ponderata e inseriteci insieme!!!

200 ... inseguendo la "prima" ...

di Alfredo Donatucci, 30/04/2013



Alfredo Donatucci alla gara numero 200 (198) con la Podistica Solidarietà !!!
Come scritto nei giorni scorsi, la Mezza Maratona di Rieti rappresentava **il traguardo n. 200 di questa avventura podistica**, iniziata con la mitica "Squadra orange" il mese di ottobre 2004.

Nonostante ciò, mi sono presentato a ritirare il pettorale emozionato più che mai, come fosse la prima volta, quella del 2005, con la consapevolezza che l'aria di casa regala sempre un pizzico di energia in più da spendere, prima, durante e dopo la gara.

Pur avendo in testa solo l'obiettivo di tagliare il sentito traguardo, non è stato facile contenere l'istinto competitivo così, dopo il via, mi sono ritrovato di fianco la ragazza che poi avrebbe vinto la sfida femminile; intorno al 5° km mi ha superato ed è rimasta davanti costantemente ad una distanza di 8/10 metri.

In pratica si è rivelata una lepre involontaria che mi ha stimolato a non abbassare mai il ritmo: la sensazione che avevo nel vederla poco distante era quella di dover inseguire un ladro che ti ha appena rubato il portafogli ... un inseguimento durato parecchio fino a quando, al 19° km, l'ho affiancata con espressioni tipiche di quei momenti, resi durissimi dalla fatica accumulata.

Nel frattempo pensavo a come sentivo su di me la presenza di un paio di chili di troppo e la mancanza di gare, sia quelle corte veloci sia quelle sulle lunghe distanze, che mi distanziavano enormemente dalla migliore forma fisica assaporata nel 2011. Poco dopo mi sono portato leggermente avanti ma verso il 20° km ha prevalso la sua carica emotiva, determinata, soprattutto, dal fatto di essere in testa alla corsa, così le posizioni si sono di nuovo invertite ed è entrata per prima all'ingresso del famoso Guidobaldi, dove da distanza ravvicinata ho potuto vedere l'esultanza per il suo straordinario risultato, che anticipava di pochissimi secondi la mia gioia nel vedermi finalmente dall'altra parte dell'arco gonfiabile, contornata dal calore affettuoso di chi era ad attendermi con trepidazione.

Apprestandomi a lasciare con calma la cittadina, riflettevo sul fatto di quanta ingenuità poteva racchiudersi in queste piccole/grandi emozioni, congiunte a sensazioni di infinita spensieratezza, dove il solo tentativo di farle durare il più a lungo possibile avrebbe significato **conservare un benessere psico-fisico incorruttibile all'usura del tempo, in grado di proiettarci sereni verso l'intima eternità.**

Perché correre, perché con Podistica, perché in gara.

di Roberto Lombardi, 30/04/2013



Gli Orange alla 'foto di rito' invadono la pedana dello Stadio Nando Martellini

Potevamo tutti essere una di quelle persone che passeggiavano per il Parco della Caffarella domenica 28 aprile.

Passeggiavano mentre si stava disputando l'ennesima edizione dell' APPIA RUN, magari portando un cane al guinzaglio che si chiama "Semola", mentre 2500 corridori, ansando ci passavano accanto, affaticati e sudati.

Non avremmo fatto del male a nessuno.

La Domenica è un giorno di riposo, in fondo.

E invece no. Lì a dare l'anima. Una maledizione? Un castigo? Una Vocazione? No, parole troppo grosse per una corsa. E ne discutevamo al settimo km con Giancarlo, un runner orange che stava "educando" due neofiti assecondando il loro passo.

Azzarderò qualche tentativo di spiegazione desunto dalla piccola esperienza di alcuni episodi che regolarmente testimoniamo ad ogni gara.

Cominciamo da un incubo ricorrente. Sogno di arrivare tardi alla gara e, disperato, mi accorgo che dovrò guardare gli altri o rincorrere senza speranza in un'inutile corsa solitaria.

Stavolta l'incubo si stava trasformando in realtà.

Arrivo al gazebo di Podistica e la voce tuonante del Pres ci esorta a prendere posizione per la foto di gruppo.

Panico.

Ho appena ritirato il pettorale, ho ancora in dosso la tuta. Non voglio perdere l'occasione di essere immortalato e lascio in un angolo le apparenze: sarò nel gruppo.

Alcune piccole scelte si rivelano più importanti di quello che sono nella loro piccolezza.

L'abbraccio fisico dei compagni di squadra e il grido che si leva alto **"PER PODISTICA HIP HIP HURRA'!"** ripetuto tre volte scuote lo Stadio delle Terme di Caracalla. Tutte le altre squadre ci guardano con un misto di ammirazione e invidia. Per una volta, visto il Palmares di PODISTICA SOLIDARIETA', tutti abbiamo diritto di sentirci come il Barcellona o il Manchester United.

Una nota di orgoglio che ogni orange è bene conservi.

Già prima di partire mi sento galvanizzato. E un'altra emozione arriva quando trovo, con il pettorale, un nastrino per commemorare le vittime di Boston. Lo indosso al polso, sbrigandomi: la vestizione, stavolta, deve essere rapidissima e poco rituale se voglio riscaldarmi.

E comincia la gara... Fin da subito so che solo arrivare al termine sarà un grosso risultato e francamente non mi vergogno di dirlo.

Questo è il momento di trovare motivazioni per tutti i podisti dilettanti che arrivano tra gli ultimi.

Perché gareggiare? Perché non fermarsi ad un jogging senza regole, orologi e impegni?

Fondamentalmente perché accettare di gareggiare con un chip che registrerà il tempo da un senso di responsabilità. Il coraggio di riconoscere di essere arrivati molto dopo molti.

E allora?

Forse per la soddisfazione di dire "io c'ero".

Forse solo per poter dire di aver visto un altro corridore regalare ad un passante il nastrino di Boston per ricordare che in molti aspetti i runners hanno il cuore grande.

Forse perché mi sento fortunato se penso che una signora a cui la corsa stava chiudendo la strada si lamentava con un vigile dicendo "io devo andare a lavorare".

E alle dieci di mattina di domenica comincia la dura attività di chi deve prestare la sua opera nei ristoranti.

Forse perché al traguardo, come raccontano tutte le donne che hanno dato la luce ad un figlio, tutte le sofferenze si dimenticano in un attimo.

E si pensa solo: "a quando la prossima gara?"

Perché faccio le gare con Podistica?

Perché amo quello che vedo negli occhi di chi corre con me.

Avvisi

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)

Corri per la Solidarietà!

di Maurizio Zacchi, 04/05/2013



Torna protagonista la periferia romana con questa corsa, giunta quest'anno alla tredicesima edizione.

Una prova di **9.700 metri**, tra Torrenova, Torre Angela e Tor Bella Monica, che si correrà **domenica 12 Maggio**,

con lo start di partenza che verrà dato alle ore 9.30 da Piazza del Torraccio di Torrenova (ritrovo ore 8.00).

Si tratta di una gara importante anche per la missione della Podistica Solidarietà, perché l'entità dei premi in palio fa presagire la possibilità di sviluppare nuove iniziative solidali. Per questa ragione la Corri nel Campus è considerata prova valida per il Trofeo Solidarietà Orange 2013.

Del resto questa gara ha sempre visto un'ampia partecipazione da parte degli atleti orange. Saranno ben 40 le società che avranno diritto ad un premio in denaro, con quote a partire dalle 1000 € della prima arrivata fino alle 50 € dell'ultima. Tanti i premi individuali. Nella classifica assoluta verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 5 donne giunte al traguardo. Per quanto riguarda le categorie, premi per i primi 10 della graduatoria, con premi in natura, in modo particolare in litri d'olio d'oliva.

10€ è il costo per iscriversi; sarà possibile iscriversi fino a mercoledì 8 maggio prossimo venturo.

Ricordiamo che questa gara fa anche parte di uno speciale "slam" con "Aspettando la Mezza". Molti dei nostri atleti hanno infatti usufruito della speciale quota di iscrizione di 15€ complessive e ci sarà anche una classifica speciale per le società, che sommerà i risultati di entrambe le gare organizzate dalla AEFEE EVENTI.

Per quanto riguarda gli aspetti tecnici, segnaliamo che il percorso sarà guidato dal servizio apripista e che la segnalazione chilometrica sarà evidenziata con apposita cartellonistica, posizionata in modo visibile sul margine destro della strada.

Forza orange: un'altra sfida ci aspetta. Gli obiettivi di solidarietà della nostra associazione hanno bisogno ancora una volta delle nostre gambe.

Sarà una sfida difficile contro tutti gli squadroni della capitale, ma siamo certi che il cuore orange si farà valere ancora una volta!

Le meraviglie tiburtine

di Maurizio Zacchi, 04/05/2013



Il Tibur Eco Trail è qualcosa di più di una gara, è una manifestazione sportiva che ha il suo cuore pulsante a Tivoli e che si snoda nelle bellezze architettoniche e naturali della zona.

Partenza alle 9.30 dalla centralissima Piazza del Plebiscito per una prova trail competitiva di 21 km.

Si comincia con gli emozionanti passaggi di Villa D'Este e Villa Gregoriana per poi immergersi nella natura. Gran parte del percorso si snoderà su sentieri di montagna, paesaggistici, boscosi, prativi con fondo sterrato, erboso e roccioso.

Trattandosi di una Riserva Naturale, è fatto divieto agli atleti in gara di gettare alcun tipo di rifiuto lungo il percorso. Tutto il percorso sarà segnato nastro bi-colore, vernice biodegradabile su rocce ed alberi, paletti con frecce e bandierine rosse.

Tre i rifornimenti sul percorso, consistenti in somministrazione di acqua, integratori, the, frutta ed un BIO-RISTORO (con prodotti tipici biologici del territorio) a fine gara. E POI PASTA PARTY PER TUTTI.

Per la gara competitiva il costo di iscrizione è di 12€ con pacco gara garantito ai primi 250 iscritti. Le iscrizioni chiuderanno venerdì 10 maggio.

La manifestazione sarà arricchita da una prova di Nordic Walking, da una prova non competitiva e da un percorso eno-gastronomico.

Saranno premiati i primi 10 atleti assoluti uomini e le prime 5 atlete assolute donne. Premi di categoria per i primi 3 arrivati di tutte le categorie, maschili e femminili. La gara è valida per il nostro Criterium Trail 2013 ed è parte delle iniziative organizzate a sostegno dell'Associazione Malati Ipertensione Polmonare.

Race For The Cure - Istruzioni per l'uso solo per Orange

di Maria Teresa Laurenti, 01/05/2013



DOVE: Circo Massimo new location!

COSA E':

Una mini-maratona di raccolta fondi, della lunghezza di 5 km (con passeggiata di 2km) che si propone di esprimere solidarietà alle donne che si confrontano con il tumore del seno e di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione.

DONAZIONE MINIMA:

€ 13,00. Borsa gara, tshirt ricordo e tanti omaggi!

DONNE IN ROSA:

Sono le donne che hanno affrontato personalmente il tumore del seno e che scelgono di rendersi visibili indossando una maglietta ed un cappellino rosa.

ISCRIZIONI COMPETITIVA:

Consueta procedura on-line sul sito www.podisticasolidarieta.it

ISCRIZIONI NON COMPETITIVA:

-Iscrivi persone che poi ritireranno per loro conto la borsa gara e hai ritirato in sede un **blocchetto**?

Consegna loro i due tagliandi con i quali sarà possibile ritirare la Borsa gara al Villaggio Race al Circo Massimo dal 17 MAGGIO, restituisci a noi il blocchetto e l'incasso entro e non oltre il 15 MAGGIO (P.Coccia sarà presente in sede)

-Iscrivi persone per le quali ritirerai le borse tu e hai ritirato in sede un blocchetto? Trattieni i tagliandi con i quali potrai ritirare le borse al Villaggio Race al Circo Massimo dal 17 MAGGIO, restituisci a noi il blocchetto e l'incasso entro e non oltre il 10 MAGGIO

-Iscrivi più di 10 persone per le quali ritiri le borse gara tu? USA I DUE PROSPETTI che hai ricevuto via mail stampa la "SCHEDE ISCRIZIONI " compilala in ogni sua parte e falla firmare nell'apposito spazio "firma"; oppure consegnaci i tagliandi che hai trattenuto!

riepiloga le tue iscrizioni sul foglio "RIEPILOGO TAGLIE " e invialo mail a podistica.solidarieta@virgilio.it .

INDICANDO LA DATA E L'ORA CHE VERRAI A RITIRARE ALLESTIREMO UNO STAND PODISTICA Potrai ritirare le tue borse gara il giorno 13 maggio o il 15 maggio dalle ore 10 alle ore 17 presso Commercium Nuova Fiera di Roma GRA uscita 30 Roma/Fiumicino - Ingresso Est. Isola B Modulo 34-35.

All'entrata c'è un gabbietto con la vigilanza: dategli che state andando ai magazzini Komen e vi indicheranno la strada.

Comunica la data e l'orario nel quale intendi venire a ritirare e ti verrà confermato in tempo utile!

IMPORTANTE:

Segnala negli spazi dedicati le DONNE IN ROSA affinché possano avere la Borsa gara a loro dedicata e consegna loro il coupon che ti faremo avere.

Occorrono almeno 4 volontari orange - 2 al mattino e 2 al pomeriggio per due giornate per la distribuzione alla nuova Fiera di Roma

Per chi avesse bisogno soltanto di pochi pacchi gara e relativi pettorali può indicarli nel modulo allegato SCHEDE ISCRIZIONI CUMULATIVA ed inviarlo all'indirizzo mail e potrà ritirarli sabato 18 maggio in sede o domenica mattina al nostro gazebo

Gli altri si attengano alle **ISTRUZIONI 2013**

Grazie per la collaborazione

Per altre informazioni scrivete pure a podistica.solidarieta@virgilio.it

ASD Podistica Solidarietà RM069

Corriamo anche per fare solidarietà devolvendo i premi in beneficenza. Contribuisci alle attività benefiche e solidali donando il tuo 5 per mille

Codice Fiscale 97405560588 - www.podisticasolidarieta.it

Rome For Dialogue 2013

di Lucia Perilli, 01/05/2013



G D P, associazione sportiva e culturale organizza due eventi in occasione della "Giornata Mondiale della Diversità Culturale per il Dialogo e lo Sviluppo".

Il 21 Maggio di ogni anno si celebra in tutto il mondo questa giornata promossa dall'UNESCO a seguito della Dichiarazione Universale sulla Diversità Culturale del 2001 (adottata all'unanimità a Parigi durante la 31^ sessione della Conferenza Unesco -2 novembre 2001).

La Giornata Mondiale della Diversità Culturale per il Dialogo e lo Sviluppo si propone di favorire l'esperienza della diversità fra le culture in uno spirito di curiosità, dialogo ed ascolto reciproco (così affermava Kochiro Matsuira, ex direttore generale dell'Unesco nel 2008).

Ne consegue la necessità di riconoscere il contributo della cultura per uno sviluppo duraturo,rispettoso delle persone e dell'ambiente, posta al servizio del dialogo e della pace.

ROMA, con la sua storia millenaria di accoglienza nel Mediterraneo, nucleo della religione Cristiana Cattolica, sede principale di altre religioni, casa di artisti ed intellettuali, è sicuramente la città al mondo più rappresentativa quando si parla di Solidarietà, sulla presa di coscienza della unitarietà del genere umano e sullo sviluppo degli scambi interculturali.

L'Associazione G D P, sensibile all'importanza della libera circolazione delle idee nel rispetto della diversità culturale avvia un dialogo senza pregiudizi fra le realtà religiose e politiche organizzando una giornata di festa presso l'Università degli Studi di Roma Tor Vergata.

I due eventi sono:

19 Maggio 2013

La "1ª Rome for Dialogue"-Half Marathon km 21,097

Gara podistica con partenza ed arrivo nel Campus Universitario di Tor Vergata. Interessanti sono gli strappi fra i vigneti di Frascati. In contorno la 1ª Marcia per il dialogo di km 3,5 in cui tutti i presenti a Roma, italiani e stranieri, esprimono la loro voglia di dialogo e di pace attraverso tante bandiere.

21 Maggio 2013

Dibattito "Quale dialogo nella globalizzazione" - Ogni anno un'argomento riguardante la Diversità culturale, il dialogo e lo sviluppo dei popoli.

1ª ROME FOR DIALOGUE KM 21,097

La mezza maratona delle bandiere del mondo

Roma, Tor Vergata 19 Maggio 2013 - Ore 9

Domenica 19 Maggio 2013 si correrà la 1ª Rome for Dialogue, gara podistica, una Half Marathon di km. 21,097.

Un modo concreto ed attivo per incontrarsi e dialogare, nel rispetto tollerante delle regole sportive, in un luogo ricco di spiritualità, in cui, i tanti giovani di ogni età ne sono l'espressione più viva.

La 1ª Rome for Dialogue, la Half Marathon di Tor Vergata, arriverà e partirà dal Campus Universitario di Roma Tor Vergata vicino a quella Croce dove il Papa, radunando nel 2000 "le sue sentinelle", i suoi giovani giunti da ogni parte, richiamo' ancora una volta i potenti della Terra a realizzare un mondo giusto e pacifico.

Attraverso le bandiere di tutto il mondo, i concorrenti e gli spettatori, sono chiamati ad esprimere in modo pacifico e solidale la loro voglia di dialogo e di pace. Quanto al percorso, l'Associazione GDP, lo ha scelto veramente completo nella sua altimetria, con pianura, salita e discesa fra i vigneti di Frascati e l'ampio panorama sulla Capitale. Una bella soddisfazione per tutti coloro che completeranno la gara.

Subito dopo la partenza della mezza maratona, si avvierà la

"1ª Marcia per il dialogo"

per esprimere in forma gioiosa e pacifica, la voglia di superare tutte le diversità che impediscono una seria convivenza civile.

Semplicemente 3,5 km lungo viale dell'Archiginnasio in attesa dell'arrivo della gara della Mezza Maratona e svolazzando tutte le bandiere del mondo.

L'animazione nel Villaggio della 1ª Rome for Dialogue sarà garantita dalla musica adatta all'occasione, un piccolo ciclodromo per far esercitare i bambini con la bicicletta nonché gli stands delle aziende partner da visitare.

Sicuramente, i tanti giovani del Campus Universitario di Tor Vergata animeranno la Manifestazione con la loro voglia di essere protagonisti, artefici di un vero rinnovamento della società che parta dal libero dialogo fra le genti.

Derby del Cuore, 20 biglietti per la Tevere, per chi si prenota!

di Marco Taddei, 12/04/2013



Vieni allo Stadio Olimpico e contribuisci anche tu alla ricerca.

La sclerosi multipla è una grave patologia del sistema nervoso centrale, cronica e progressivamente invalidante, colpisce principalmente le donne con un rapporto quasi doppio rispetto agli uomini.

65.000 persone diagnosticate in Italia

4.000 nella sola provincia di Roma

1 diagnosi di sclerosi multipla ogni 4 ore

il 70% dei progetti scientifici sulla SM in Italia sono finanziati dall'AISM

Derby dei Campioni del Cuore

Stadio Olimpico - Lunedì 20 maggio - ore 20.30

Torna, Lunedì 20 maggio, il "Derby del Cuore" lo storico appuntamento sportivo con la solidarietà a sostegno di tante Associazioni cittadine impegnate in ambito sociale.

In campo noti personaggi del mondo dello spettacolo, della musica del cinema e dello sport, simpatizzanti di Lazio e Roma. Prima e dopo l'incontro momenti di intrattenimento e sensibilizzazione per divertire e rendere partecipe il pubblico .

Quest'anno alla festa del "Derby del Cuore" c'è anche la Sezione di Roma dell'AIMS Associazione Italiana Sclerosi Multipla con degli obiettivi molto importanti.

Acquistando tramite i nostri canali i biglietti della partita si potrà contribuire al sostegno di uno dei servizi più rispondenti ai bisogni delle persone con sclerosi multipla sul territorio : il trasporto con i mezzi attrezzati. **Occorrono 2500 € per garantire la copertura del fabbisogno dell' ultimo trimestre dell' anno 2013** . Il resto dei proventi ottenuti in questa iniziativa andrà a finanziare la ricerca sulla SM.

Prenota i tuoi biglietti, entro e non oltre il 9 Maggio, iscrivendoti alla gara fittizia che trovi al link

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/f7d4aadde7be7097c1257b4b006f7ab3

CURVA e DISTINTI NORD € 2,5

CURVA E DISTINTI SUD € 2,5

TRIBUNA TEVERE € 5

TRIBUNA MONTEMARIO € 10

TRIBUNA D' ONORE € 20

E allora :

"Tutti allo stadio per un mondo libero dalla sclerosi multipla" !!!

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 Saddi 19 km**
(Via Francigena di San Francesco)
7. **Martedì 4 giugno: Candeggio/Pieve De Saddi - 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.

Golden Gala 2013 occasione imperdibile!!!

di Fulvio Di Benedetto, 09/04/2013



L'edizione 2013 del Golden Gala sarà dedicata al grandissimo Pietro Mennea. Cari amici orange, anche quest'anno abbiamo la possibilità di vedere esibirsi dal vivo i nostri beniamini dell'atletica leggera a prezzi scontati, grazie alla nostra Podistica

Solidarietà, che usufruendo della promozione riservata alle società affiliate alla FIDAL, riesce ad avere un buon numero di **biglietti a condizioni vantaggiose:**

esclusivamente per i settori

- **TRIBUNA TEVERE**

- **DISTINTI ARRIVI**

Al costo di 7€ cadauno anziché di 15€ (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione).

La IAAF ha annunciato che l'edizione 2013 del Golden Gala, in programma allo stadio Olimpico di Roma il 6 giugno, sarà dedicata a Pietro Mennea.

La tappa romana è la terza del circuito di Diamond League dedicata a una stella dell'atletica, dopo il Classic di Eugene intitolato a Steve Prefontaine e il Memorial di Bruxelles a Ivo Van Damme. Mennea vinse nell'80 la prima edizione del meeting romano nei 200 metri e si ripeté tre anni dopo.

Abbiamo creato una gara fittizia per le prenotazioni dei biglietti. Indicate nelle note il numero di biglietti richiesti e il settore desiderato, entro e non oltre il 16 Maggio 2013. Forza, sotto con le richieste!

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.

Un Orange a Parigi ...

di Domenico Liberatore, 01/05/2013



la suggestiva partenza della 10 Km equipe!

Ultima volata di una trilogia parigina,

la 10 km L'Equipe completa l'offerta «Running» della capitale dopo la Mezza Maratona (3.03.2013) e la Maratona di Parigi (6.04.2013)

La distanza di 10 km rappresenta un evento accessibile a tutti gli sportivi, indipendentemente dal proprio livello.

Gli atleti di tutti i livelli sono dunque invitati a partecipare ad un momento di sport per un evento aperto a tutti.

Il livello di ogni atleta è considerato per proporre un'andatura che si adatta a tutti.

La cosa importante è condividere un momento conviviale con i propri amici, la famiglia o semplicemente con la comunità dei runners.

La 10 km L'Equipe è anche un terreno di gioco per le imprese. Venite a correre con i vostri amici o semplicemente a misurarvi. Potete ugualmente tentare di vincere la gara tra imprese che ricompenserà i più veloci della stessa impresa.

Molti appassionati della corsa vengono a provare di battere i loro record personali su un percorso molto scorrevole.

Le condizioni di gara sono molto confortevoli per permettere questa performance. Infine i partecipanti hanno la possibilità di accompagnare un amico a correre con l'offerta DUO. Questa offerta è riservata alla partenza rosa (andatura tranquilla: 1 ora o più) e permette di accompagnare una persona debuttante attraverso una prima esperienza.

Il percorso conduce i partecipanti su ampi e gloriosi viali, les boulevards dell'est di Parigi: una partenza dal Castello salendo per il boulevard Sebastopol, un passaggio davanti alla porta di Saint-Denis prima di entrare a piazza della Repubblica.

Prenderete il boulevard Voltaire fino a Nation, poi girerete a sud e risalirete l'avenue Daumesnil prima di attraversare la linea d'arrivo.

Questa è la terza edizione della 10 km L'Equipe, che aveva accolto 10.000 partecipanti nel 2012.

Sarete più numerosi nel 2013?

Orange a Venezia!!!

di Daniel Peiffer, 16/04/2013



Convenzione Hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

Park Hotel Pini (****) a VE - Mestre dal 26 al 28 ottobre 2013** www.aipini.it

Ubicazione

900 mt. dalla stazione di Mestre, ben collegata con mezzi pubblici con Venezia facilmente raggiungibile anche con la macchina (uscita tangenziale di Mestre) e dall'aeroporto Marco Polo
Posizione strategica per i Maratoneti in quanto la domenica mattina parte lo shuttle davanti alla stazione di Mestre per Stra' (Punto di partenza davanti Villa Pisani).

Descrizione

Hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigorifero - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona) - parcheggio privato chi viene in auto Possibilità di pranzare o cenare in Hotel

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incl. buffet breakfast (min. 2 notti)

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

Euro 125,00 Euro 110,00 Euro 195,00 Euro 240,00

Bambini 0-3anni: free in pernottamento (evtl. suppl. Culla: € 10,00/notte) - pasti a consumo da 3-11 anni: 50% sistemazione in camera con genitori.

Tassa di soggiorno (da regolare direttamente in Hotel. € 2,40 per pers/per notte

Supplemento pasto in Hotel: Euro 30,00 pp (Menu 3 portate - bevande escluse)

(Possibile menu maratoneti la sera del 26/10 su richiesta)

NB: Opzione Hotel 20/05/2013

Supplemento per soggiorno di solo 1 notte: € 15,00 p.p.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti può tranquillamente rivolgersi a me, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo.

Sistemazione a Venezia Centro

Hotels Venezia Città - zona San Marco oppure Lista di Spagna (Staz.S.Lucia)

Hotel **** Hotel ***

x € 190,00 € 170,00

xx € 250,00 € 230,00

xxx € 310,00 € 280,00

xxxx € 350,00 € 320,00

Il trf Bus gratuito per partenza a Strà parte parte dal Tronchetto con bus messi a disposizione

parte della Venicemarathon.

Ciao

Daniel

Ciao

Daniel

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606 [begin_of_the_skype_highlighting](#)

06/90478606 GRATIS [end_of_the_skype_highlighting](#)

Fax: 06/90479707

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

TRIATHLON

Podistica Al Duathlon Di Sacrofano

di Giancarlo Di Bella, 07/04/2013



Podistica Al Duathlon Di Sacrofano:

Ecco Come è andata!

Carissimi Amici,

Domenica 7 Aprile si è svolto a Sacrofano un Duathlon su distanza promozionale valevole per la coppa Lazio!!

Insieme ad alcuni volenterosi e audaci Triatleti ci siamo diretti di Buon Mattino con l'aria frizzante della primavera a mettere tutti noi stessi in una gara corta difficile ed avvincente!!!

Preparata la zona cambio ci dirigiamo ai blocchi di partenza: La gara inizia con 5 km di corsa con una serie di saliscendi impressionanti!!

La parte bike di circa 20 km si snoda in paesaggio spettacolare immerso nel verde anch'esso zeppo di salite e viottoli che fanno salire l'adrenalina per affrontare l'ultimo tratto di 2,5 km di corsa.

Una gara tiratissima...

Un merito particolare ad **Alessandra Lippa che è riuscita a fare risultato anche questa volta. Su due duathlon effettuati 2 premiazioni!!!**

Bravi tutti...e già pronti per la prossima sfida!!

Giancarlo Di Bella

Provate uno Sprint!

di Fabrizio La Pera, 16/04/2013



Carissimi amici, adesso che è iniziata la stagione del triathlon si susseguono le gare nella **distanza sprint (750 m di nuoto, 20 km di bici e 5 di corsa)** ideale per prendere confidenza con la disciplina.

Dopo il triathlon sprint di Cerveteri che si terrà il primo maggio **vi propongo pertanto di partecipare al triathlon sprint di Francavilla al mare in provincia di Chieti.** Una bella gita fuori regione, magari con la famiglia (a proposito è previsto anche un triathlon kids per i bambini nati dal 2000 al 2005), una potenziale giornata di mare, sport e cultura. Max 150 partecipanti ed iscrizioni entro il 5 maggio.

La parte di nuoto di nuoto si svolgerà in piscina (partenza 30 atleti alla volta) e ciò renderà le cose più facili per chi non ha il proprio punto di forza nel nuoto.

Vi invito pertanto ad iscrivervi ai due triathlon menzionati e ad avvicinarvi al triathlon anche solo per provarlo o per fare un allenamento "diverso"!

Aspettiamo nuovi iscritti per rendere sempre più vario e più forte il nostro team che al suo primo anno vanta già circa 50 iscritti alla sezione triathlon!

Ciao

Fabrizio La Pera

Primo triathlon della stagione!

di Fabrizio La Pera, 27/04/2013



Carissimi,

dopo i debutti e gli ottimi risultati nel duathlon l'esordio della podistica nel triathlon è ormai prossimo.

L'occasione è data dalla seconda tappa della Forhans Cup 2013:

il 1° maggio l'appuntamento è a Campo di Mare (Cerveteri)

dove il Forhans Team organizza uno dei primi triathlon della stagione. Si tratta di una location nuova per il triathlon e per la Forhans Cup **un triathlon sprint (750 mt nuoto - 17,5 km bici - 4,5 km corsa) multi - lap, totalmente chiuso al traffico!**

La gara si svolgerà su percorso totalmente pianeggiante; sarà dunque velocissima ed adatta anche a tutti coloro che vorranno cimentarsi per la prima volta in un triathlon.

Di seguito alcune informazioni utili diramate dall'organizzazione:

Punteggi e Classifica Forhans Cup

Naturalmente, in quanto seconda tappa della Forhans Cup, darà punti per la classifica generale del circuito. A tal proposito ricordiamo che gli atleti che parteciperanno a tutte e 6 le gare del circuito è previsto un " Bonus Fedeltà" di 25 punti.

Sono previsti inoltre 3 eventi collaterali: Mezza Maratona di Rieti (25 Aprile 2013), Gran Fondo e Medio Fondo di Ciclismo Cammino di Francesco di Rieti (26 Maggio 2013), Mezza Maratona del Lago di Vico (8 Settembre 2013).

La partecipazione ad un evento collaterale Forhans dà diritto ad un altro " Bonus Extra " di 10 punti; a due dà diritto ad un " Bonus Extra " di 25 punti; a tre dà diritto ad un " Bonus Extra " di 40 punti. I " Bonus Fedeltà " e i " Bonus Extra " ottenuti saranno cumulabili e non saranno soggetti allo scarto finale (ricordiamo che verranno valutati i migliori 4 punteggi) e verranno aggiunti al punteggio di classifica ottenuto con i piazzamenti delle gare del circuito Forhans Cup".

Triathlon di Cerveteri:

La nuova tappa della Forhans Cup - Trofeo Powerbar partirà alle 10.30 dall'Associazione Nautica di Campo di Mare dove saranno messi a disposizione anche spogliatoi e docce. La gara, organizzata anche in collaborazione con la Asso - Balneari della Marina di Cerveteri, si svolgerà su circuito multi - lap interamente chiuso al traffico ed è aperta anche alle staffette (ogni persona potrà svolgere una sola disciplina).

Si nuoterà in mare, con il sostegno di tutti gli stabilimenti di Campo di Mare che ci forniranno l'assistenza in acqua!

Le classifiche saranno stilate con cronometraggio elettronico (chip). Come è ormai tradizione per gli eventi Forhans, il pacco gara sarà ricchissimo, così come le premiazioni. A fine competizione, Pasta party per tutti (atleti ed accompagnatori). L'organizzazione ha predisposto anche un servizio foto - video.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente lunedì 29 aprile alle ore 22. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara!

Le iscrizioni possono essere effettuate on line (www.forhansteam.it) oppure inviando una mail a iscrizioni@forhansteam.it

Sul sito web sarà possibile anche poter leggere la lista partenti e (subito dopo la gara) sfogliare la classifica. Sempre sul sito sono visionabili percorsi e piantina della zona gara.

VIDEO DELLA GARA

I video delle gare Forhans saranno visibili sul sito Romacorre.it. il video della sintesi del duathlon di Formello è già on line (www.romacorre.it) ed è stato realizzato proprio dallo staff di roma Corre con il montaggio di Tiziano De Brunatti (della società Uragme) e la regia della Forhans Team!

Saluti

Fabrizio

Consigli per il primo triathlon

di Fabrizio La Pera, 30/04/2013



Pur essendo io stesso un quasi debuttante voglio riassumere di seguito alcune **considerazioni che potrebbero essere utili a chi si appresta ad affrontare per la prima volta un triathlon:**

1. Prepara la borsa con tutto l'occorrente il giorno prima,

ricordati di controllare e provare la muta, l'efficienza della bici etc. Di seguito una lista con le cose da portare:

- pompa bici
- utensili manutenzione bici (incluse pinze, forbici etc.)
- occhialini di riserva
- abbigliamento per la gara (muta, casco, body, scarpe da bici e running, calzini, cappellino e occhiali) e per il riscaldamento
- impermeabile
- necessario per alimentazione prima, durante e dopo la gara
- 2 cuffie
- copertoncini e camere d'aria di riserva e kit per forature

- borraccia (in caso di gare lunghe almeno due)
- stuoino e asciugamano
- elastico e spille da balia
- nastro adesivo
- vasellina o borotalco
- chip e numero gara
- kit medico
- documenti personali
- sacchetto di plastica per riporre indumenti bagnati e per indossare la muta

2. Arriva con largo anticipo

per svolgere un buon riscaldamento ed effettuare un sopralluogo sul percorso. Prepara mentalmente la gara, incluse tutte le transizioni. Può risultare utilissimo avere chiaro cosa si deve fare prima, una volta arrivati in zona cambio. E prendere dei punti di riferimento in zona cambio per raggiungere subito il proprio posto. Per esempio a) via la muta b) indossa l'elastico con il pettorale con il numero e casco etc.

3. Predisponi tutto ciò che occorre nella postazione in zona cambio,

tenendo conto che le cose che mi servono prima dovranno stare davanti. Predisporre la bici nel modo più conveniente (orientata verso dove si deve andare considerando però le indicazioni del regolamento e dei giudici) e con il rapporto giusto (meglio un rapporto agile) ricorda che anche in un triathlon sprint può essere importante idratarsi, pertanto predisponi una borraccia nella bici per il tuo rifornimento in gara.

4. Partenza/frazione nuoto:

consiglio di fare molta attenzione alla partenza in quanto è facile rimediare spinte o colpi. Al riguardo sconsiglio di indossare occhialini senza guarnizioni (i così detti svedesi) perché se si dovesse ricevere un colpo possono facilmente procurare tagli in viso. Poiché l'acqua può essere molto fredda nei primi triathlon della stagione consiglio di bagnarsi un po' prima di partire. Se l'acqua è veramente fredda si può valutare la possibilità di indossare due cuffie (in questo caso è bene mettere l'elastico degli occhialini tra la prima e la seconda cuffia). Guardare bene dove si va alla partenza della frazione di nuoto può far risparmiare tempo. Se si ha un amico o si conosce qualche avversario che è leggermente superiore a noi nel nuoto potrebbe essere una ottima idea mettersi in scia dietro di lui in quanto faremo meno fatica (anche se in gara non si riesce mai a seguire la scia di un singolo, dopo un po' la perdi e devi adattarti a trovarne un'altra simile). Altrimenti meglio nuotare in gruppo possibilmente nella parte laterale di esso tenendo gli occhi ben aperti per cercare di scegliere la traiettoria più corretta (nella parte centrale bisogna essere già abbastanza esperti perché si prendono più botte, di lato è più tranquillo). Aver presente dove si trova la prossima boa, o la riva può far guadagnare tempo. All'uscita della frazione di nuoto conviene nuotare finché si può e solo quando l'acqua sarà profonda meno di un braccio mettersi in piedi e correre verso la riva.

5. Mentre si corre verso la zona cambio

si può cominciare a levare la cuffia, gli occhialini e la parte superiore della muta.

6. Arrivati in zona cambio

fare quello che si è pianificato senza improvvisare o farsi prendere dalla fretta, rimanere lucidi nonostante la fatica può fare guadagnare minuti preziosi.

7. Ricordarsi di allacciare il casco e di non montare sulla bici prima di aver superato la linea sul suolo che delimita la zona cambio.

8. Una volta sulla bici

cominciare a pedalare in agilità senza spingere subito rapporti troppo pesanti in quanto si rischia di imballarsi. Se ci sono gruppi unirsi al gruppo può costituire un vantaggio. State però molto attenti a chi avete davanti, basta una brusca frenata della bici davanti a noi per ritrovarsi a terra. Non fare bruschi spostamenti laterali e avvisare gli altri prima di ogni cambio di direzione.

9. Chi non ha provato le transizioni bici-corsa ricordi che **dare tutto in bici potrebbe ripercuotersi negativamente sulla successiva frazione di corsa**, quindi rimanere prudenti e gestire le proprie forze.

10. **Quando si arriva in zona cambio dalla frazione bici scendere sempre prima della linea**, posizionare bene la bici, slacciare il casco solo dopo e indossare le scarpe per la corsa (può essere una idea utilizzare lacci elastici o ferma lacci per velocizzare questa fase).

11. Anche per un podista di livello **l'inizio della frazione di corsa** risulta talvolta frustrante in quanto non si riesce sin dai primi metri a correre con fluidità... consiglio di stare tranquilli e cercare di sciogliersi soprattutto nel primo chilometro, dopo un po' si riuscirà a distendersi ed a forzare l'andatura.

Vi consiglio inoltre la lettura di questo [articolo](#), in cui il nostro esperto Fabrizio Terrinoni da un po' di consigli pratici su come affrontare il primo triathlon.

Che dire di più, buon divertimento triatleta della podistica :) ricorda che completare una gara di triathlon è già un successo...

Fabrizio La Pera e Fabrizio Terrinoni

SOCIETA'

Ero venuto solo per salutare

di Maurizio Zacchi, 05/04/2013



Corso fotografia orange style.

Già, ero venuto solo per salutare.

Sempre più travolto, dai miei impegni non avevo neanche preso in considerazione l'idea di partecipare. Salutare però mi sembrava giusto, avevo contribuito a veicolare l'iniziativa al nostro interno. E poi c'è sempre il senso di amicizia e fratellanza che mi lega a molti dei partecipanti, a partire da **Andrea Cavallini**.

Ma appena arrivato sulla soglia della nostra sede sono stato risucchiato da quella "setta" di aspiranti fotografi e preso in ostaggio.

Sono stato proiettato in un mondo fantastico, fatto di fotoni (o erano protoni?), di immagini rovesciate, di stanze che diventano macchine fotografiche, di trucchi che non sono trucchi, di buchi stenopeici...

Ho subito anche l'onta di essere messo al primo banco e controllato a vista dai due istruttori **Andrea Cavallini** e **Salvatore Curatella**. Mi hanno interrogato spesso anche con un faretto "sparato" sulla faccia, ma alla fine si sono arresi: hanno capito che "ci sono" e che "non ci faccio".

E ogni frase fuori posto che dicevo venivo redarguito dal Vice Presidente **Marco Perrone Capano** oppure da **Iolanda Maggio**, che mi ha anche punito con delle "schicchere" sull'orecchio.



A un certo punto mi sono girato e ho cercato di contare i partecipanti, a 16 mi sono fermato, non perché sono scaramantico, ma perché oltre i 16 la mia cognizione della matematica si fa carente e così me la sono cavata pensando che fosse un "mucchio" di persone.

E alla fine hanno tutti fatto la fila per pagare la loro quota di iscrizione, tramutata in tagliando di partecipazione alla **Race for the Cure**. È veramente "stucchevole" questa Podistica Solidarietà...trasformano tutto in iniziative solidali...ma in che mondo vivono.

E alla fine il paradosso, **sono anche andato via senza salutare**. In verità ho dato un saluto generale, anche a voce alta, ma non mi hanno proprio considerato: erano tutti in fila a fare la loro donazione. E comunque andavo di corsa. A casa avevo detto passo a salutare e torno, arriverò al massimo per le 20.00...sono rientrato alle 21.30.

E qual'è la morale?

Chi non ha partecipato ha perso una bella occasione per imparare qualcosa, ma soprattutto per condividere una bella esperienza :-)

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

Fico d'India

di Marco Stravato, 07/04/2013



Arriva la primavera, arriva il bel tempo, e a Fondi arriva l'appuntamento con l'Atletica del Fico d'India!

QUANDO? Ogni lunedì alle 19 fino a tutto settembre.

DOVE? Presso via Valmaiura a Fondi.

CHI? Tutti!! Dai più grandi ai più piccini, l'Atletica del Fico d'India non ha limiti di età!

PERCHÈ? Per passare un po' di tempo in compagnia, per smaltire la cioccolata delle uova di Pasqua, per affrontare al meglio la prova costume, per il piacere di una passeggiata o perché avete deciso di cominciare a correre, ma vi mancava la giusta compagnia. Insomma.. ogni scusa e buona!

E se non siete ancora convinti ecco un altro motivo per unirvi a noi: quando le giornate si faranno più lunghe verrà organizzata una melonata/cocomerata che a fine percorso premierà le vostre fatiche!

La cosiddetta "corseggiata" è di 5 km con possibilità di accorciare o allungare a seconda delle proprie esigenze, si parte insieme e poi ognuno segue la sua andatura e la sua volontà, ritrovandosi tutti al punto di partenza/arrivo, non è una gara e tutto quello che si vince è la soddisfazione e il senso di benessere che solo questo sport sa dare.

Vieni anche tu a fare il FICO con noi :-)

Contattateci - con un sms 3279730657 oppure su Facebook gruppo PODISTI SENZA FRONTIERE

Avrei voluto

di Romano Dessì, 08/04/2013



Cari amici solidali, Del cross della Caffarella avrei voluto parlare di macchine del tempo, perché come in un baleno mi ero ritrovato a ritroso nel tempo di circa 40 anni.

Ma così non sarà...domenica mattina ero partito per Valmontone per fare la mia prova di marcia del Trofeo Lazio, quando mia moglie mi ha telefonato e mi ha dato una notizia che mi ha lasciato senza fiato: **mio padre era deceduto dopo un aggravamento delle sue condizioni fisiche.**

Naturalmente ho lasciato tutto e sono andato da mio padre.

Vorrei rendervi partecipi a questo mio dolore, perché vi sento come la mia famiglia e come tale si possono riversare tutte le gioie e i dolori più intensi.

Con questo vi saluto

il vostro marciatore Romano

Il Presidente Pino Coccia e il Consiglio Direttivo, certi di interpretare il sentimento di tutti gli orange, si stringono attorno al NOSTRO marciatore Romano. Forza Romano!!!

"Correre verso il futuro". Noi della Podistica Solidarietà - Sezione di Fondi.

di Piero Frattarelli, 14/04/2013



Paolo e Piero Frattarelli

L'associazione è un raggruppamento di persone che si organizzano per gestire un interesse comune. Quale? Nel nostro caso la corsa. Uno sport dalle mille virtù fatto di sacrifici i quali conducono a raggiungere grandi e importanti obiettivi.

La corsa è beneficio fisico ma soprattutto mentale ed è su quest'ultimo punto che mi vorrei soffermare. L'Autostima che tu lo voglia o no, ti aiuta a credere in te stesso e a convincerti che anche tu, con l'impegno, ce la puoi fare. Correre per liberarti dagli Stress quotidiani. Sei solo tu e la cadenza del tuo passo. Ti senti libero di sorridere senza un reale motivo e tutti i pensieri che solitamente disturbano la tua mente sembrano magicamente svaniti nel nulla.

Avendo un bambino disabile la corsa mi ha aiutato molto. Cominciasti a correre per dare un taglio a quello che mi stava succedendo. E lo feci inizialmente associandomi con gruppo di podisti di un paese nelle vicinanze di Fondi. Ho conosciuto tante persone tra cui il mio amico **Marco Stravato** che coltivano questa passione, ma i miei progetti erano ben altri.

Aiutare quei ragazzi che non erano stati tanto fortunati come mio figlio. Quando sorse l'opportunità di fondare un'associazione podistica nel mio paese non mi tirai indietro. Volevo fare qualcosa per il paese di **Fondi** e questa era una buona opportunità anche per avviare i miei progetti. Che bello era vedere il concretizzarsi di iniziative sociali, come quello di allenare i ragazzi disabili del centro diurno **L'Allegra Brigata** che anche il nostro presidente Pino Coccia ha conosciuto.

"Correre verso il Futuro" questo era il progetto che avviai con la precedente società podistica a cui appartenevo con mansioni nel direttivo. Era così bello che non stavamo notando come l'associazione stava crescendo a vista con tutti i problemi gestionali che comporta e che come tali al momento opportuno saltano fuori. Si cerca solidarietà e risposte anche a questi tipi di problemi ma purtroppo si sono perse per la strada. La soluzione, che di primo acchitto può sembrare deludente per gli associati che ignorano il problema e' andare via.

Piero, Marco, Laura, Mariaconcetta, Elena, Vincenzo, Loredana, Oksana sono approdati alla Podistica Solidarietà. Una società che fa' di questo sport un mezzo per aiutare gli altri. La nostra prima iniziativa come Podistica Solidarietà sezione di Fondi, è stata quella di alleviare il ricovero ospedaliero dei bambini presenti nel reparto di pediatria dell'ospedale San Giovanni di Dio a Fondi. In questa bella occasione abbiamo donato un piccolo regalo ai bambini ma soprattutto un bel sorriso.

La presenza di Ubba, Piripicchio del nostro presidente Pino Coccia vestito da pagliaccio, dei nostri amici di Nettuno e di Latina e' stata veramente determinante. Uno spirito solidale che e' stato molto apprezzato dal personale medico e infermieristico. E' che dire dei ragazzi dell'Allegra Brigata? Non ci sono parole per l'emozione che ci hanno donato.

Continueremo sul fronte della solidarietà creando insieme al gruppo altre iniziative allo scopo di aggregare persone che amano aiutare se stessi e gli altri. Non abbiamo una laurea in psicologia non siamo medici ma siamo persone semplici come tutti voi con un grande cuore. La nostra forza? L'unione, il rispetto, la chiarezza, la vera Amicizia. Queste qualità ci rendono uniti e pronti ad affrontare giorno dopo giorno importanti sfide sportive e non sportive.

"CORRERE VERSO IL FUTURO" ? Crediamoci.

Un saluto affettuoso da Piero Frattarelli e dal gruppo della "Podistica Solidarietà - Sezione di Fondi"

WE WILL RUN AGAIN

di Maurizio Zacchi, 16/04/2013



Oggi siamo tutti maratoneti, siamo tutti amici e familiari di maratoneti, siamo tutti bambini, siamo tutti contro la stupidità e la crudeltà della violenza che scambia una grande festa per una guerra.

Ma noi non ci arrendiamo, noi continueremo a correre ancora...senza paura!

Today we are all runners, we are all friends and family of marathon runners, we are all children, we are all against the stupidity and cruelty of the violence that transforms a big happening in a war.

But we will not surrender, WE WILL RUN AGAIN...without fear!

Le maratone nel 2013

di Stefano Severoni, 17/04/2013



Dopo l'anno olimpico, la stagione delle grandi maratone internazionali è iniziata con il botto. Il 5 febbraio, alla Maratona di Dubai, la corsa più ricca del mondo, la gara maschile ha regalato un epilogo avvincente nel quale cinque uomini sono rimasti in lotta per la vittoria fino ad un chilometro dalla fine. L'ha spuntata, a 200 m dalla fine, Lelisa Desisa, con un eccellente 2h04'45", mancando di 22" il record di questa maratona (2:04'23", Ayele Abshero). Non male per un atleta al debutto sulla distanza a soli 23 anni. La prestazione di Desisa si colloca al tredicesimo posto di tutti i tempi. L'etiope in carriera aveva un 59'30" nella mezza maratona a Nuova Delhi, nel 2011, come miglior risultato. La Maratona di Dubai si è confermata una maratona velocissima con ben cinque uomini raggruppati in appena otto secondi sotto il muro delle 2:05'. Si tratta di un numero record di atleti sotto questo limite, che soltanto qualche anno fa era considerato di eccellenza in campo internazionale.

A Roma, il 17 marzo, la maratona svoltasi appena dopo l'elezione di papa Francesco al soglio pontificio, con alcune modifiche al percorso di gara decise nell'immediato della manifestazione, vedeva lo strapotere keniota ed etiopico sia tra gli uomini che tra le donne. Nella 19a Acea Marathon di Roma, il 30enne etiopico Getachew Terfa Negari vinceva con 2h07'56". Tra le donne la spuntava la keniota Helena Kirope in 2h24'40". Da notare che tra le prime 10 donne ci sono 6 etiopi. 10'679 arrivati al traguardo di cui 8'769 uomini e 1'930 donne. A questi sono da aggiungersi i 47 handbiker. Il campione paralimpico Alex Zanardi (categoria H4) si aggiudicava per la terza volta la prova di handbike con 1h12'15". Tra gli atleti disabili buon 3h57'13" di Raffaele Panebianco (cat. T 11 uomini), atleta non vedente, per cui la maratona è «il massimo, il punto più alto, madre di tutte le gare». Panebianco è tesserato per l'A.S.D. Podistica Solidarietà, che sulle strade del Lazio si scontra con il G.S. Bancari Romani per il 1° posto tra le società, assieme a LBM Sport. Da ricordare la staffetta dei ragazzi autistici del Progetto Filippide. Ideato da Nicola Pintus, ora da Roma si sta diffondendo in altre zone d'Italia, con successo. Si dà appuntamento all'edizione 20a della maratona romana 2014 per quanti hanno compiuto 20 anni alla data della gara.

Il 1° aprile si disputava in Friuli l'Unesco Cities Marathon, che assegnava i titoli italiani assoluti e master. Tra gli uomini 1° Ruggero Pertile, 38enne dell'Assindustria Padova, con 2h16'20", frenato dal vento nella seconda parte del percorso. Tra le donne vinceva la 26enne Elisa Stefani dell'INA Fanfulla Lodigiana con 2h40'53" e 12esima assoluta.

Il 7 aprile, mentre a Roma, papa Francesco s'insediava nella basilica di San Giovanni in Laterano, a Milano la mattina si correva la Suissegas Milano City Marathon, 13a edizione, ancora nel segno dell'Africa. Tra gli uomini il 35enne etiopico Gemenchu Worku Biru (2h09'25") vinceva allo sprint sul connazionale Girma Gosa Tefera (2h09'36"). Tra le donne la spuntava, per un solo secondo, la keniota Monica Jepkoech, in 2h32'54" sull'etiope Desalegn Tsehay.

Se è vero che tutte le prove italiane di km 42,195 a cavallo del 2013 hanno registrato numeri in negativo, Roma compresa, i 470 arrivati di Milano in meno rispetto all'anno precedente possono non sorprendere. Al contrario, cresce la percentuale di arrivati rispetto ai partenti: il 94,4 %, che costituisce un piccolo record. I tempi dei primi arrivati sono stati deludenti, per il cast non elevato, più che per i passaggi nervosi sui lastroni e le curve a gomito del centro che possono aver rallentato il plotone. C'è tempo per porre rimedio in vista dell'edizione 2014, quando la Milano City Marathon potrebbe diventare sede dei campionati tricolori sulla distanza. Il clima e la giornata di festa hanno contribuito al successo della Relay Marathon a staffetta, con 1'942 squadre. La vittoria al quartetto del Cus Pro Patria Milano (2h18'06"). Gli eroi di Budapest '98, Baldini, Goffi e Modica, assieme a Ruggiero, si sono classificati al terzo posto (2h28'47"). Questa volta essi hanno condiviso la gioia di correre per gli altri, sostenendo l'associazione Medici con l'Africa Cuamm, onlus che da sessant'anni realizza progetti sanitari a lungo termine nei paesi più poveri e svantaggiati. Sempre il 7 aprile, la 37a Maratona di Parigi, con cielo terso e freddo (4° in partenza e 7° all'arrivo) ha visto 39'967 partecipanti con 38'690 arrivati, vero e proprio record: mai così tanti in Europa, solo tre volte a New York di più, 46'759 nel 20'122. Primato femminile della 24enne etiopica Boru Tadesse, con il tempo di 2h21'06". Il crono della Tadese è anche miglior prestazione mondiale stagionale e 25a prestazione all-time. Etiopica anche la seconda classificata, Merima Mohammed Hasen. Quest'atleta è un fenomeno tra i fenomeni: a 21 anni e

otto mesi, ha già disputato dodici maratone, vincendone quattro e chiudendone altre sei tra il terzo e il quarto posto.

Tra gli uomini a sorpresa vinceva il keniota Peter Some, al personale, con 2h05'26", davanti al favorito, l'etiope Tadesse Tola (2h06'33").

Il 14 aprile ancora nel segno dell'Africa. A Vienna vittoria del keniota Sugut (2h08'19") sulla maratona, alla sua seconda uscita sulla distanza e dell'intramontabile Haile Gebrselassie (40 anni il 18 aprile) sulla mezza (1h01'14"). Nella velocissima Rotterdam, giunta alla 33a edizione vince l'etiope Tilahun Regassa (2h05'38") tra gli uomini e la connazionale J. Jelagat (2h23'27") tra le donne.

Quindi il movimento maratona è vivo, anche se è difficile trovare le condizioni per segnare tempi che possano entrare tra i top ten: si è già nell'eccellenza tra gli uomini. Più facile l'incremento delle prestazioni femminili, anche per un aumento della partecipazione sulla distanza.

Ora si attendono i responsi di Boston (117a edizione) e Londra. Si ricorda che un quarto di secolo fa, il 17 aprile 1988, il semisconosciuto etiope Belaybeh Dinsamo (1965) siglava la migliore prestazione sulla maratona, con 2h06'50" davanti all'atleta del Gibuti, Ahmed Salah (2h07'07").

Mentre si avvicina la data del possibile debutto sulla maratona di Mo Farah, campione olimpico di Londra 2012 sui 5'000-10'000 m, che ha già un ottimo 1h00'23" sulla mezza a New York 2011.

La Podistica è 21 volte donna ...

di Antonello Busto, 18/04/2013



Iron Ivana a Villa Pamphili

Oggi come faccio da molti anni sono andato ad allenarmi a Villa Pamphili, conosco molte persone e spesso incontro amici con i quali scambiano parole e consigli.

Oggi ho avuto il piacere di incontrare **Ivana De Martino una autentica Tipa tosta!**

Ivana si sta correndo per tutta l'Italia in 21 giorni 21 mezze maratone.

È partita da Milano Domenica passando per Aosta, Torino, cinque terre, e oggi a Roma, domani sarà a Cagliari ogni giorno una mezza!

Lo scopo è di far conoscere 21 volte donna un'associazione che parla a favore delle donne maltrattate e in situazioni di disagio.

Inoltre sta collaborando con un centro ospedaliero per monitorizzare il suo cuore durante questa avventura dato che ha subito un intervento al cuore.

Insomma Ivana è una donna che vuole dare speranza e dire agli altri che si può farcela.

Sarebbe bello mandare un saluto alla runner che sta partendo per Cagliari il suo blog Ivana De Martino è su facebook

Pietro Mennea

di Roberto Mengoni, 22/04/2013



Ho pensato spesso con rabbia a tutti quei ragazzi che giorno dopo giorno hanno dovuto fare a meno di qualcosa, giorno dopo giorno sempre un po' di più. Hanno dovuto spezzettare il pane dei sogni e lasciarlo cadere fino a quando anche dell'ultima briciola non è rimasto che un lontano ricordo.

Lo sport non è una cosa importante. Nonostante lo spazio che occupa nei media. Si può morire in uno stadio, ma che la coppa del mondo finisca all'Italia o alla Spagna non cambia le sorti dell'euro. Il ranking mondiale non si fa con le olimpiadi anche se è sicuramente meglio per un paese investire i suoi soldi nel creare supercampioni piuttosto che missili termonucleari.

Lo **sport** ha anche la stessa impalpabilità del sogno. La gloria è evanescente come una vittoria. Ad ogni ciclo di trionfi, segue un declino, una stasi. Gli stadi si riempiono all'arrivo della coppa e poi si svuotano quando si finisce in serie B. Qualche campione lascia prima che il declino sia evidente, come Alessandro Del Piero, altri, come Francesco Totti, riescono a sfidare la vecchiaia in modi che fanno di magia nera. Ci si può addormentare e sognare. Dopodiché il risveglio è sempre un po' più amaro.

Quando ero piccolo, negli anni settanta, anch'io, come molti altri coetanei ci accontentavamo di sogni. La realtà era deprimente.

Quella reale e quella sportiva. Era un'epoca buia per il terrorismo rosso e le bombe fasciste, per l'iperinflazione (Topolino passò da 150 lire a 700 lire in meno di dieci anni) e per la

televisione in bianco e nero (quella a colori gli italiani non se la potevano permettere). Era un periodo di magra anche per lo sport italiano. Nel calcio non si batteva un chiodo: prendevamo legnate da tutte le parte, sia come nazionale che come club. Per dieci anni (1973-1983) nessuna squadra italiana riuscì ad approdare alla finale della **Coppa dei campioni**. Poi ogni tanto c'erano dei lampi che a me sembravano entusiasmanti, anche perché arrivavano da posti molto più lontani della provincia italiana. Gimondi che vinse il Giro d'Italia nel 1976. Moser che diventò campione del mondo nel 1977 in Venezuela.

Poco o nulla dalla regina degli sport, **l'atletica leggera**. Ora, in quegli anni non c'erano ancora (tanti) africani a monopolizzare tutte le gare superiori ai 10 centimetri. I cinesi erano lontani. Ma ce n'erano di ossiduri: gli americani nella velocità; gli inglesi nel mezzofondo; gli scandinavi nel fondo; poi i tedeschi est e ovest, i sovietici a spartirsi il resto. Tra le donne c'erano solo americane e Patto di Varsavia.

Farsi largo, tra quei giganti, non era facile per un italiano. Finché si gareggiava intorno al Mediterraneo, insomma, qualcosa si rimediava. Ma era dura appena si metteva il naso fuori della Comunità economica europea. Gli italiani non erano abbastanza alti, abbastanza veloci, abbastanza forti, abbastanza tutto. Che frustrazione! A fine anni sessanta era approdato alla presidenza della FIDAL **Primo Nebiolo**, un signore piemontese con un gran fiuto per il marketing e il cui regno rappresentò, nel bene (e molto anche nel male), un'epoca d'oro per l'atletica italiana che riuscì a far decollare, tra la fine degli anni settanta e gli anni ottanta una sequenza di campioni irripetibili come Cova, Antibo, Bordin, Pizzolato, Panetta, tutti medagliati.

Poco prima di questi c'erano stati tre grandi atleti, **Pietro Mennea, Maurizio Damilano e Sara Simeoni**, le tre medaglie d'oro nell'atletica leggera a Mosca, l'olimpiade del grande boicottaggio. Questi atleti rappresentarono qualcosa di più di campioni dello sport. Fin dall'inizio furono il simbolo di cosa porta l'impegno e la passione, due qualità che allora sembravano il pane quotidiano dello sport. Come di tante altre cose.

Ero troppo piccolo per ricordarmi di quando **Mennea**, a vent'anni, arrivò terzo nella finale dei 200 a **Monaco 1972**, ma la vittoria a Mosca me la ricordo piuttosto bene, anche se all'epoca non ne colsi l'importanza, visto che quell'olimpiade era stata viziata dal rifiuto degli americani di partecipare, seguiti da metà del blocco occidentale, ma non dall'Italia che trovò il modo per scontentare tutti, apparendo senza bandiera e senza atleti militari. Forse la vittoria della **Simeoni** fu ancora più incredibile, visto che lei se la doveva vedere con le atlete marziane dell'est e fece una misura (1,97) che ancora oggi può avvicinare al podio. Sia la Simeoni che Mennea erano allora i titolari del record del mondo, fatto mai più ripetutosi nell'atletica italiana. La prima nel salto in alto (2,01 nel 1978), il secondo nei 200 metri (19"72 nella storica cavalcata a Città del Messico 1979).

Qualche giorno fa Mennea se n'è andato. Una morte silenziosa ed improvvisa, che ci ha lasciati un po' più tristi di quanto non meriti questa disgraziata penisola. Sembra che i migliori non vogliano più restare qui.

Quando parlava, Mennea faceva fatica, sembrava drogato, come instupidito dalla fatica. Lo sapevano tutti che a **Formia**, dov'era la scuola nazionale di atletica leggera, Mennea era la vittima di **Carlo Vittori**, olimpionico alle olimpiadi della fame (Londra 1948), brillante allenatore con un carattere spaventoso, un duro che o ti spezzava o ti faceva rinascere. La voce trascinata di Mennea, che sembrava fare a cazzotti con le parole, erano la superficie dura di un orgoglio e di una mitezza d'animo di cui sono fatti i grandi italiani, quelli che hanno perseguito i loro ideali (e i loro sogni) contro il cinismo, lo scetticismo e l'invidia della massa.



L'atleta pugliese non aveva grandi doti fisiche, ma ha partecipato a **cinque olimpiadi**, ottenendo una medaglia d'oro (**Mosca 1980**) e due di bronzo (**Monaco 1972, Mosca 1980**), più lo storico record del mondo sui 200m, 19"72 a **Città del Messico** il 12 settembre 1979, che avrebbe resistito per diciassette anni.

Le sue doti: rabbia e testardaggine. La **rabbia**. Spesso, nella sua autobiografia (**La corsa non finisce mai**, Limina editore), usa questa parola. "Rabbia da riconvertire in energia esplosiva al momento dell'azione." Una rabbia che veniva dall'essere nato in un'oscura triste terra del sud, Barletta, e dal desiderio di riscatto. Ha scritto che "il **sogno** vero, forse, è stato quello di poter fare l'atleta a tempo pieno rimanendo nella mia terra." Quanti ragazzi italiani hanno pensato e pensano oggi lo stesso, magari non per diventare assi del Chelsea ma semplicemente per inseguire le proprie inclinazioni. Terra ingrata l'Italia. Dice Mennea che "nascere a Barletta e ostinarsi a sognare ha comportato il pagamento di un prezzo altissimo: la **solitudine**."

Tre frasi di un sillogismo che sintetizzano la sua vita. Rabbia. Sogno. Solitudine. Mennea dovette andare lontano per diventare atleta. Sposò la solitudine, come un frate trappista, per 5842 giorni di allenamenti oltre i limiti umani. "Mi sono allenato a Natale e a Capodanno, a Pasqua, seguendo tabelle stilate con cura e magari aumentando i carichi previsti in esse, se mi accorgevo di non risentirne. Ho passato giorni e giorni da solo, a Formia, in pista la mattina, in pista il pomeriggio, un po' di tv la sera e poi a dormire, senza una persona

vicino. La mia casa era una stanza d'albergo, la mia famiglia i camerieri dell'hotel dove soggiornavo abitualmente."

Al momento del ritiro restò nello sport senza clamori. Con lo stesso puntiglio ed orgoglio si buttò nello studio. Prese quattro lauree, divenne avvocato, tentò in un paio di occasioni di ritagliarsi un ruolo nella dirigenza dello sport, scontrandosi con il sistema di potere della FIDAL e del CONI. Divenne anche **eurodeputato** nel periodo 1999-2004, non importa per quale partito. Fece della lotta al **doping** una delle sue battaglie. Il suo atteggiamento di purezza e discrezione non è mai piaciuto al mondo sportivo, abituato a gente come i Carraro e i Pescante. Mennea ha dato sempre fastidio, e il tributo finale della camera ardente al CONI suona ipocrita come tutta la dirigenza sportiva nazionale, tanto prodiga con i morti quanto meschina con i vivi. Nel 1995, il suo nome fu stranamente dimenticato dalla FIDAL in occasione di una festa delle glorie dell'atletica italiana. Lo chiamarono all'ultimo momento. Mennea rifiutò.

La storia di Mennea è quella di tanti di noi. Appartiene a quelli che l'hanno seguito da bambini sui televisori in bianco e nero e ai ragazzi di oggi. Rabbia, sogno, solitudine. I nostri sogni più dorati sono costellati da queste spine.

pubblicato originariamente sulla rivista on line "www.lundici.it"

Mercatino della Solidarietà

di Anna Maria Ciani, 22/04/2013



Nell'ottica di ampliare le possibilità di raccolta fondi per i nostri fini benefici, derivanti principalmente dai ricavi provenienti dall'attività podistica, e visto il crescente bisogno di solidarietà, oggi più che mai necessario e non solo a sostenere le Associazioni di Solidarietà e Ricerca a noi note ma anche verso chi fa fatica a risolvere i bisogni quotidiani,

sollecitati dal nostro senso di responsabilità,

la nostra società ha pensato di proporsi, quale associazione di volontariato senza scopo di lucro, come recita il nostro statuto, nelle piazze che ospitano mercati temporanei, quelli che si aprono in determinate domeniche del mese a seconda delle piazze per intenderci;

il primo esperimento dopo aver chiesto il permesso al Municipio 2° e concordato con il responsabile del mercato, sarà per

domenica 28 aprile Mercato di Piazza Verdi.

Esporremo abiti ed oggetti che non usiamo più, ma in buono stato e di buon livello, che anziché tenere nell'armadio inutilizzati o in cantina o altro, vogliamo proporli in cambio di un'offerta libera.

Chi volesse dare una mano collaborare mettendo a disposizione delle proprie cose è benvenuto.

Potete inviarmi un elenco degli oggetti ed altro al mio indirizzo: camarchit@libero.it

Grazie!

SOLIDARIETA'

In ricordo di Andrea Amitrano

di Maria Teresa Laurenti, 08/04/2013



Vi informiamo che sabato 20 aprile alle ore 20,30 presso la **Chiesa Valdese di piazza Cavour 32** in Roma l'**Associazione Onlus Il Pensatore** proporrà un concerto per ricordare **Matteo Amitrano** e sostenere la onlus il Pensatore.

Sarà l'occasione per ascoltare buona musica offerta dalla "**For Matthew Jazz Band**".

L'Ingresso è gratuito.

GRAZIE PODISTICA!!!

di Iolanda Maggio, 19/04/2013



Come iniziare? Con un **GRAZIE PODISTICA!!!**

Si grazie per avermi dato anche questa ulteriore lezione di vita, grazie per avermi insegnato ad apprezzare la fortuna che spesso, giorno per giorno, per la vita frenetica che conduciamo, dimentichiamo di avere.

Un sabato non come tutti gli altri ... mi sono svegliata con un peso sul cuore e sullo stomaco pronta ad affrontare la giornata presso la **CARITAS di Colle Oppio**.

Sincerità? Avevo paura di non essere all'altezza e di non riuscire poi a reggere l'impatto di un compito così particolare!

Quante convinzioni e pregiudizi ho demolito...ci dovevo arrivare all'età di 39 anni!!!

La Caritas del 2013 non è per barboni o senza tetto o alcolizzati bensì per gente come noi che da un giorno all'altro si è vista catapultare in una nuova realtà surreale!!!!

Il tutto e' iniziato con una mega riunione di benvenuto in cui abbiamo capito quanta bella gente e dolci anime esistono al mondo disposte a dare una mano e ad essere solidali.

Ci siamo trovati noi della Podistica circondati da energici adolescenti di una scuola di Velletri pronti a regalare sorrisi e vitalità a destra e a manca . Ricevuti i propri compiti lo squadrone si scioglieva ognuno intento a capire e ad immaginare quale poi sarebbe stato il proprio vero compito...

A noi (**Tony Marino, Francesca Alimenti, Raffaele Pirretto**) è toccato un lavoro d'ufficio. Schedare (che brutta parola) tutti gli ospiti che si accingevano a reclamare il tanto agognato pasto. Dopo i primi trenta minuti hanno capito che eravamo troppo veloci, ma il tutto era dettato dalla nostra voglia di far veloce per regalare almeno un sorriso e un pasto a più persone possibili...

Per questo sono stata promossa "verifica al computer della validità della tessere". Quale posto più azzeccato per me visto il mio lavoro ma anche meno consono per il fatto che più volte sono stata tentata dal non "imputare il pasto" garantendo così un respiro in più a tutte quelle persone...

Ho resistito perché Maurizio, il responsabile del centro, mi ha spiegato quanto importante fosse che ogni ospite non vedesse nella Caritas un appoggio permanente bensì un aiuto momentaneo in attesa di una ricollocazione in società.

Ho viste tante facce, ho visto sguardi bassi e spersi, ho visto coppie prese per mano anche lì con la dignità dettata dall'amore, tanti anziani ma purtroppo anche tanti giovani...quanta forza in molti, quanta vergogna in tanti altri che dai vestiti indossati lasciavano trapelare la loro improvvisa nuova situazione a cui non erano proprio abituati.

Ci siamo impegnati tanto, come può immaginare chi ci conosce, a strappare loro più sorrisi possibili...a volte erano loro a donarci serenità con uno sguardo che senza suono aveva il significato di un **GRAZIE!!!**

Bello anche vedere il nostro **Presidente**, corredato da una bella parannanza, che ci veniva a trovare per fare, come fa in ogni gara che si rispetti, un ultimo controllo affinché tutto sia in ordine!!!

Finito di servire **575 ospiti multietnici** abbiamo intrapreso l'attività delle pulizie per poi trovarci nella posizione più consona, almeno per me e **Tony Marino**, ossia la tavola. Infatti ci siamo fermati a pranzo con tutti gli amici (**Fabrizio De Angelis, Maria Bianchetti, Anna Maria Ciani, Davide Ferrari, Salvatore Piccirillo e Marcello Riccobaldi e gli altri volontari**) che avevano regalato la propria giornata alla solidarietà...ognuno intento a raccontare il proprio compito e le sensazioni che questa magnifica esperienza aveva donato.

Il mio pensiero ossessivo-compulsivo? Ogni persona a cui quel giorno ho avallato la regolarità della propria tessera poteva essere un componente della mia famiglia...padre, madre fratelli e sorelle ma anche tanti nonnini e nonnine e questo non lo potrò mai dimenticare...

Proprio per questo farò nuovamente parte del gruppo che si dedicherà loro il prossimo incontro 18/05/2013.

PODISTICA SOLIDARIETA' Vi Voglio Bene!

"La Via Crucis dei Malati Rari"

di Maria Teresa Laurenti, 20/04/2013

Il Movimento Italiano Malati Rari (MIR) organizza insieme a tutte le Associazioni di Malattie Rare associate (fra cui Angeli Noonan) il prossimo evento in programma **Venerdì 26 aprile 2013 a Roma, "LA VIA CRUCIS DEI MALATI RARI"**: ideata ed organizzata attraverso un percorso simbolico che intende evidenziare le difficoltà dei malati rari.

Sarà una Via Crucis laica che partirà dalle Catacombe di S.Callisto per fare capire che quello delle malattie rare è un fenomeno sommerso un po' come quello del Cristianesimo al tempo dei Romani, usciremo infatti fuori dalle catacombe per fare un percorso di 14 stazioni che si snoderanno dalla Via Appia verso le Terme di Caracalla, passeremo Il Circo Massimo, sino ad arrivare a San Giorgio al Velabro, dove si concluderà la manifestazione.

14 stazioni durante le quali verranno letti i 14 diritti della carta costituzionale dei pazienti, che è una carta europea, purtroppo non ancora recepita in Italia, le stazioni saranno testimoniate da altrettante persone affette da 14 diverse malattie rare (tra le quali la Sindrome di Noonan) che daranno la loro testimonianza e porteranno la loro croce durante il percorso che vuole essere un percorso di grande sensibilizzazione e di visibilità dei malati rari che non può e non deve essere un fenomeno sommerso come quello del Cristianesimo ai tempi dei Romani.

Attraverso questo ulteriore evento MIR intende mantenere alta l'attenzione nei confronti dei malati rari che non deve essere evidenziata solo ed esclusivamente in occasione della giornata mondiale delle malattie rare ma deve costantemente mantenere livelli alti di attenzione dei media e dell'opinione pubblica.

La Via Crucis partirà alle ore 14 e terminerà alle ore 17, in seguito è in programma un concerto all'interno della chiesa di San Giorgio al Velabro.

Grazie a quanti vorranno partecipare il loro sostegno in questo percorso.

Francesco Crudo - Angeli Noonan Onlus

Meningite per le scuole

di Lucia Perilli, 20/04/2013



Il Comitato Nazionale contro la Meningite e l'Associazione Onlus Alessia e

i suoi angeli sono lieti di invitarvi alla cerimonia di premiazione del progetto "MENINGITE PER LE SCUOLE", un concorso creativo che testimonia l'impegno dei ragazzi delle seconde medie inferiori di Roma e Latina nella lotta contro la meningite. La premiazione si svolgerà in occasione della giornata mondiale contro la meningite, il **24 aprile 2013, alle ore 9:30** presso **L'Università La Sapienza di Roma,**

PROGRAMMA

9:15 Registrazione

9:30 Saluto di Benvenuto

Amelia Vitiello, Presidente Comitato Nazionale contro la Meningite

9:35 Presentazione Progetto Meningite per le Scuole

Alessandro Mastrogiovanni, Presidente Associazione Alessia e i suoi Angeli

9:45 Presentazione degli ospiti istituzionali e ringraziamenti per il sostegno al progetto

La parola a:

Dario Marcucci, Presidente III Municipio

Guido Capraro, Assessore alle Politiche Sociali III Municipio

Marco Pietrogiacomi, Presidente FIDAL Lazio

Barbara Giudiceandrea, Direttore Sanitario ASL RM/A

Guido Stornelli, Direttore Sanitario I e III Distretto Sanitario

Giuseppina Tanzi, Responsabile UOC materno infantile III Distretto Sanitario ASL RM/A

Giuseppina Carreca, Direttore Distretto 2 AUSL Latina

Marilena Sovrani, Assessore alla pubblica istruzione Comune di Latina

Francesco Alvaro, Garante per l'infanzia e l'adolescenza della Regione Lazio

10:30 Meningite: fattori socio economici

Bernardino Quattrococchi, Professore dell'Università di Roma "La Sapienza" - Facoltà di Economia

10:45 Meningite: attualità e prospettive future

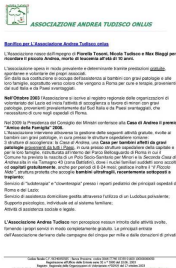
Alberto Villani, Responsabile Pediatria Generale Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

11:00 Presentazione dei vincitori e degli elaborati premiati

11:30 Conferimento delle targhe di ringraziamento alle classi partecipanti
 Con la moderazione di Anna La Rosa, Giornalista di Rai 3
 Cerimonia di premiazione
 "PROGETTO MENINGITE PER LE SCUOLE"
 Mercoledì 24 aprile - Ore 9:30
 Università "La Sapienza", Sala del Consiglio, piano 2° della Facoltà di Economia
 Via del Castro Laurenziano, 9 - Roma

Defibrillatore per la Casa di Andrea

di Maria Teresa Laurenti, 28/04/2013



Riportiamo i ringraziamenti dell'Associazione per una donazione di 500 Euro fatta dagli Orange della Podistica Solidarietà.

7, 14, 21, 28 in scena con la compagnia degli Sgarzoli

di Lucia Perilli, 01/05/2013



Spettacolo teatrale di beneficenza

Sabato 11 e Domenica 12 Maggio

(rispettivamente alle ore 21 e alle ore 18) la solidarietà andrà in scena al Teatro Ponchielli (Via Ponchielli Snc - Latina) con uno spettacolo dal titolo

"7, 14, 21, 28",

commedia degli equivoci di Dino Di Gennaro che debutta nel capoluogo pontino grazie a **"La Compagnia degli Sgarzoli"** e all'**Associazione Alessia e i Suoi angeli**, la Onlus che da anni porta avanti progetti di beneficenza per la nostra città.

Il ricavato della serata sarà, infatti, devoluto al pagamento delle cure mediche del piccolo **Alessio Pasqualato** nell'ambito del progetto **"AIUTIAMO UN ANGELO"**.

Sarà una bella occasione per passare un paio di ore in compagnia e gustarsi le vicende dei fratelli Cafiero che a causa di un forte debito di gioco cercano di truffare un'anziana donna promettendole di resuscitare il defunto marito grazie un miracoloso congegno.

Tra cabala, preti, esorcismi, gag e risate assicurate andranno in scena 13 personaggi strampalati e divertentissimi:

- GIOVANNI CAFIERO: Paolo Trono
- ARTURO CAFIERO: Salvatore Esposito
- MARIA ADDOLORATA CAFIERO: Michela Roberto
- FAUSTINA APUZZO: Amanda Boi
- LUIGINO CAFIERO: Fabio Lampacrescia
- ASPASIA MARTIRE: Francesca Manzo
- PEPPE CROCE: Francesco Prisco
- FILUCCIO RICCIO: Daniele Esposito
- GAETANO PALUMBO: Daniele Rocco
- DON CESARE: Alessio Di Fabio
- AGNESE VACCA: Delfina Italiani
- LEONE VACCA: Armando Vitolo
- CIRO ESPOSITO: Guido Boscaro

Regia: Armando Vitolo

Per info sulla vendita dei biglietti 3478808934 - 3409422095

www.alessiaeisuoiangeli.org - <https://www.facebook.com/sgarzoli/events> - www.dolcealessio.it

Il cuore di Roma - esposizione di Giorgia Onorati

di Maurizio Zacchi, 02/05/2013



"Il cuore di Roma" di Giorgia Onorati è una serie di 10 fotografie in formato 40x60 su carta cibachrome.

Ricordo a tutti che Giorgia Onorati è la nostra fotografa ufficiale...

"Giorgia ritrae monumenti di Roma avvolti in atmosfere particolari attraverso una fotografia disciplinata e metodica. Ma la sua tecnica è risultato di sfianante impegno per possedere gli strumenti più adatti all'esplicazione di un'innata sensibilità artistica". (Francesca Romana Guarnaschelli)

"La fotografia di Giorgia Onorati non è il frutto di una casuale propensione estetica della forma. Le immagini di Giorgia appaiono volutamente didascaliche, ma un'osservazione più attenta rivela in modo evidente la personale realtà della fotografa, il suo mondo particolarismo, fatto di gioia e di Arte". (Eugenio Corsetti)

L'esposizione si terrà presso l'hotel Cicerone in occasione della festa AMIP, incontro Medico - Paziente.

Curatori: Eugenio Corsetti, Francesca Romana Guarnaschelli

Inaugurazione venerdì 3 maggio 2013 alle ore 17.

Le foto rimarranno in mostra il 4 maggio dalle 15:30 alle 20:00 e il 5 maggio dalle 09:00 alle 12:00.

Hotel Cicerone

via Cicerone,55

Roma

Dlf

Tinforma DLF n. 04/2013 - iniziative di Maggio

di Salvatore Cairo, 03/05/2013



Carissimi amici orange, il **Dopo Lavoro Ferroviario di Roma**, propone delle interessanti convenzioni e iniziative.

Rinnovata convenzione 2013 con **Velamareclub**.

L'accordo riconosce ai soci del dopolavoro ferroviario la seguente convenzione:

il 15% di sconto sui seguenti corsi:

Corsi invernali - Santa Marinella

- 1° livello (iniziazione)

- 2° livello (avanzato)

- Patente nautica oltre le 12 miglia

Corsi estivi - Base Casa del Mare - Golfo Saline (Palau)

- Crociera scuola (NavCost) di 1° livello

- Settimana itinerante di 1° livello

- Settimana itinerante di 2° livello.

il 15% di sconto sui Campus Estivi per i figli dei soci del Dlf presso la base velica a Golfo Saline, Palau Sardegna.

E con Velamarecharter uno sconto del 5% su tutti i noleggi di imbarcazioni.

Convenzione con i Centri Estivi Estatesport Policarpo e Loi - Club Ready Go - vedi convenzione e brochure

[convenzione Policarpo](#)

Ecco le gare che si svolgeranno a maggio/giugno:

	Data	Nome	Località	Distanza
Maggio	1/5	Maratona del Riso 10ª edizione	Vercelli (VC) Italia	42.195
	1/5	Triathlon sprint di Campo di Mare	Campo di Mare (RM) Italia	5.000

1/5	Trofeo Dario & Willy	Valmadrera (LC) Italia	15.000
1/5	Eco Cross Country 6ª edizione	Bagnaia (Pg) Italia	8.317
1/5	1° Maggio - Lavoro in...Corsa 2ª edizione	Via Carlo Felice - Roma (RM) Italia	5.300
1/5	Campestre di Borgo Grappa 6ª edizione	Borgo Grappa (LT) Italia	7.600
1/5	Corri per CollePardo	Colle Pardo - Ariccia (RM) Italia	10.000
1/5	Magicland Run 1ª edizione	Rainbow MagicLand - Valmontone (RM) Italia	10.000
1/5	Corriamo per l'oro 5ª edizione	San Salvo Marina (Ch) Italia	10.000
1/5	Maratonina Città di Montalto 19ª edizione	Montalto (VT) Italia	10.000
1/5	Maratonina Petruzziana 34ª edizione	Teramo (Te) Italia	10.000
1/5	Memorial Mozzillo	Orta di Atella (Ce) Italia	10.100
1/5	Vivicit� Roma - Vivifiume 30ª edizione	Roma (RM) Italia	10.548
1/5	Gambero al galoppo 8ª edizione	Ferrara (FE) Italia	1.600
3/5	Medel Run 6ª edizione	Parco La Cittadella - Parma (PR) Italia	8.000
3/5	StraAcqui 20ª edizione	Acqui Terme (AI) Italia	6.300
4/5	Gerolsteiner Helgoland Marathon	Helgoland (EE) Germania	42.195
4/5	Fisherman's friend Strongman Run	Nurburg (Germania) EE	21.600
4/5	Run35K Merate-M.te Cornizzolo	Merate (LC) Italia	35.000
4/5	6 ore dei Templari Memorial V.Frangione 5ª edizione	Banzi - Banzi (PZ) Italia	42.195
4/5	24 ore Ciseranese	Ciserano (BG) Italia	0
4/5	Half Marathon Helsinki	Helsinki (EE) Finlandia	21.097
4/5	MaratoLice 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200
4/5	Genève Marathon for UNICEF 2013	Ginevra (EE) Svizzera	5.000
5/5	Maratona di Ginevra 9ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195
5/5	Maratona di Ginevra 9ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	21.097
5/5	Ecomaratona Parco del Ticino 2ª edizione	Galliate - Galliate (Novara) Italia	42.195
5/5	Ecomaratona Parco del Ticino 2ª edizione	Galliate - Galliate (Novara) Italia	35.000
5/5	Ecomaratona Parco del Ticino 2ª edizione	Galliate - Galliate (Novara) Italia	20.000
5/5	ColleMar-athon 11ª edizione	Fano (PS) Italia	42.195
5/5	Donne di Fiori rave	Monte Isola (Bs) Italia	10.000
5/5	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail) 18ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	42.195
5/5	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail) 18ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	13.000
5/5	Hannover Marathon	Hannover (EE) Germania	42.195
5/5	Hannover Marathon	Hannover (EE) Germania	21.097
5/5	Lignano Trail 2ª edizione	Arezzo (Arezzo) Italia	27.000
5/5	Marathon du Mont Saint-Michel 16ª edizione	Saint Malo (EE) Francia	42.195
5/5	Maratona di Vancouver 58ª edizione	Vancouver (EE) Canada	42.195
5/5	Maratonina Citt� di Terrasini 13ª edizione	Terrasini (PA) Italia	21.097
5/5	Trail Aschero 9ª edizione	Sant'Ermeste di Vado Ligure - Savona (Sv) Italia	37.000
5/5	Trail nel Parco Sasso S.Simoncello 9ª edizione	Villagrande - Montecopiolo (PU) Italia	21.097
5/5	Maratona di Trieste 14ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195
5/5	Corriamo in Africa 1ª edizione	Villa Pamphili - Roma (Roma) Italia	4.800
5/5	Corsa donna rosa	Porto Sant'Elpidio (FM) Italia	5
5/5	EcoTrail Minori	Minori - Salerno (SA) Italia	14.000
5/5	La Mezza di Varenne 4ª edizione	Vigone (To) Italia	21.097
5/5	Maratonina delle Acque 36ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
5/5	Maratonina di Primavera 13ª edizione	Fonte Nuova - Roma (RM) Italia	8.300
5/5	Maratonina Secondo Casadei 21ª edizione	Fornace Zarattini (RA) Italia	21.097
5/5	Per Antiqua Itinera 8ª edizione	Ostia Antica - Ostia (RM) Italia	9.750
5/5	Straceccano 9ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000
5/5	Barockstadt Fulda Triathlon	Fulda (EE) Germania	10.000
5/5	Berlin Lauf	Berlino (EE) Germania	25.000
5/5	Correre Galatina 4ª edizione	Galatina (LE) Italia	10.000
5/5	Corriflavio 2ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000
5/5	JJ Running Festival	Bologna (Bo) Italia	10.500
5/5	MAMI Run 2ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	8.500
5/5	Mezza Maratona dei Due Castelli 18ª edizione	Trieste (Ts) Italia	21.097
5/5	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000
5/5	Trofeo Citt� di Maddaloni	Maddaloni (Ce) Italia	10.200
5/5	Trofeo dell'uomo cavallo	Vetralla (VT) Italia	10.500
5/5	Trofeo Regionale di Staffette Master 2013ª edizione	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	400
5/5	Novo Nordisk Gutenberg Halbmarathon Mainz	Mainz (EE) Germania	21.097
5/5	Salisburgo Marathon	Salisburgo (EE) Austria	42.195
5/5	Salisburgo Marathon	Salisburgo (EE) Austria	10.000
5/5	Skopje Half Marathon 6ª edizione	Skopje (EE) Macedonia	21.095
5/5	Trollinger Halbmarathon	Heilbronn (EE) Germania	21.097

6/5	Gardaland Half Marathon 4ª edizione	Parco Gardaland - Castelnuovo del Garda (Vr)	21.097
8/5	Corso di Fotografia per Orange per ogni livello	Roma (RM) Italia	0
10/5	Sardinia Trail 2ª edizione	Fonni (NU) Italia	100.000
11/5	Royal Raid Mauritius	Mauritius (EE) Isole Mauritius	80.000
11/5	Le Porte di Pietra	Cantalupo Ligure (AI) Italia	72.000
11/5	Happy Runner	Saronno (Va) Italia	0
11/5	24 x 1 ora AGAP 32ª edizione	Peschiera Borromeo (Mi) Italia	0
11/5	6 ore di S. Michele	Villa Iubatti di Ortona (Ch) Italia	63.821
11/5	Bologna Cross	Monterenzio (Bo) Italia	5.000
11/5	Mezzocamino corre 2ª edizione	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	4.000
11/5	L'ASTradacorsa 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000
11/5	Corsa dello scopetto	Castelnuovo di Assisi (Pg) Italia	7.000
11/5	Scalata di Montopoli 3ª prova	Montopoli (RI) Italia	7.200
11/5	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 2ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
11/5	La Mezza della Baia del Sole 1ª edizione	Alassio (Sv) Italia	21.097
11/5	GutsMuths Rennsteiglauf Halbmarathon 41ª edizione	Schmiedefeld (EE) Germania	21.095
12/5	Giro Podistico del Lario Asso 40ª edizione	Asso (Co) Italia	36.000
12/5	Bergstadt Marathon	Ruthen (EE) Germania	42.195
12/5	Trail del Borbone 1ª edizione	Castagno D'andrea - Castagno D'andrea (FI)	35.000
12/5	Maratona di Praga	Praga Repubblica Ceca	42.195
12/5	Maratonina dei Laghi 41ª edizione	Igea Marina (Rn) Italia	21.097
12/5	Park to Park 4ª edizione	Napoli (NA) Italia	10.000
12/5	Ravenna Off Road - Milano Marittima	Ravenna (Ra) Italia	42.195
12/5	Su e giù per Giulianova 34ª edizione	Giulianova (Te) Italia	10.000
12/5	Trofeo Liberazione Fossanova di San Marco	Fossanova di San Marco (Fe) Italia	11.500
12/5	Volkswagen Prague Marathon	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195
12/5	Tibur Ecotrail (Crit. Trail) 4ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000
12/5	Corri a Lecce	Lecce (LE) Italia	21.097
12/5	Corri nel Campus 13ª edizione	Torre Angela - Roma (RM) Italia	10.150
12/5	Marcia per la Vita 3ª edizione	Colosseo - Roma (RM) Italia	5.000
12/5	Memorial Francesco De Biase 2ª edizione	Castrovillari (CS) Italia	10.000
12/5	Strafuso Trail Running 5ª edizione	Scurano - Scurano (PR) Italia	19.000
12/5	Trail delle Vie Cave 2ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	27.000
12/5	Trofeo Buriani e Valenti 39ª edizione	San Patrizio (Ra) Italia	10.000
12/5	Trofeo Città di Sezze 12ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000
12/5	ViviBarletta	Barletta (Bt) Italia	10.000
12/5	Raduno Podistico Città di Corchiano 21ª edizione	Corchiano (VT) Italia	10.000
12/5	Run for a smile	Torino (To) Italia	9.000
12/5	Trofeo Zanfurlina 34ª edizione	Noceto (Pr) Italia	10.000
12/5	La Route du Louvre	Lille (EE) Francia	42.195
12/5	Marathon International Lille-Lens 8ª edizione	Lens Francia	42.195
13/5	Mezza del Ticino	Vizzola Ticino (Va) Italia	21.097
13/5	Mezza Maratona Lago di Como	Como (Co) Italia	21.097
15/5	Corso di Fotografia per Orange per ogni livello	Roma (RM) Italia	0
18/5	Great Wall Marathon	(EE) Cina	42.195
18/5	Europe Marathon Luxembourg 7ª edizione	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	21.095
18/5	Oranges per Caritas!! 2ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
18/5	Giornata Sport & Solidarietà 1ª edizione	Nuova Palocco - Roma (RM) Italia	5.000
18/5	Nove Colli Running 16ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	202.000
18/5	Trofeo Otricoli 4ª edizione	Otricoli (TR) Italia	8.000
18/5	Corri sulle Strade dell'Ente Maremma 2ª edizione	Borgo di Ceri - Cerveteri (RM) Italia	10.000
18/5	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 3ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
19/5	Marnia Trail 2ª edizione	Leccio - Regello (FI) Italia	28.000
19/5	Nordea Rigas Maratons 23ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195
19/5	Ecotrail del Vesuvio 1ª edizione	San Giuseppe Vesuviano - Napoli (NA) Italia	17.000
19/5	Iwelt Marathon 13ª edizione	Wurzburg (EE) Germania	42.195
19/5	La 1/2 dei Lagoni 11ª edizione	Arona (No) Italia	21.097
19/5	Race For The Cure - Non Competitiva 14ª edizione	Roma (RM) Italia	2.000
19/5	Rome for Dialogue 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
19/5	Camminata Panoramica 25ª edizione	Savona (Sv) Italia	8.500
19/5	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195
19/5	Maratonina di Torrespaccata 33ª edizione	Torrespaccata - Roma (RM) Italia	15.000
19/5	Mezza Maratona Città di Cassino	Cassino (FR) Italia	21.097
19/5	Corri lungo il Castellano	Ascoli Piceno (AP) Italia	10.000
19/5	Corrimaggio Larianese 8ª edizione	Lariano (RM) Italia	9.500

19/5	Maratonina di Monte Romano	Monte Romano (VT) Italia	10.000
19/5	Montera...nning 3ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500
19/5	Race For The Cure 14ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000
19/5	Triathlon Sprint Rank di Trevignano 3ª prova	Via della Rena 83 - Trevignano Romano (RM)	4.800
19/5	Trofeo Città di Cercola 5ª edizione	Cercola (NA) Italia	10.000
19/5	Trofeo della Croce Rossa Italiana 3ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000
19/5	Donbosco Running 5ª edizione	Paderno Dugnano (Mi) Italia	13.000
19/5	Mezza Maratona di Cuneo 9ª edizione	Cuneo (Cn) Italia	21.097
20/5	Derby del Cuore 23ª edizione	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0
20/5	Corri a Pescara	Pescara (Pe) Italia	10.000
22/5	Corso di Fotografia per Orange per ogni livello	Roma (RM) Italia	0
25/5	Trail del Monte Soglio 5ª edizione	Forno Canavese (To) Italia	63.000
25/5	La Lunga Marcia per L'Aquila 1ª edizione	Novi di Modena (MO) Italia	0
25/5	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia (MO) Italia	45.000
25/5	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia (MO) Italia	8.000
25/5	Goteborgs Varvet	Goteborg (EE) Svezia	21.097
25/5	100 km. del Passatore 41ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000
25/5	Campestre Oasi di Ninfa 12ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa sermoneta (LT) Italia	8.500
25/5	Moonlight Half Marathon 3ª edizione	Cavallino Treporti - Jesolo (VE) Italia	21.097
26/5	Calgary Marathon 49ª edizione	Calgary (EE) Canada	42.195
26/5	Maratona di Ottawa	Ottawa (EE) Canada	42.195
26/5	Trail Alta Val di Nure 2ª edizione	Piacenza - PC (PC) Italia	60.000
26/5	Camminare per Conoscersi 26ª edizione	Udine (UD) Italia	12.000
26/5	Corrintorno 2ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000
26/5	Etrurian Trail 1ª edizione	Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	14.000
26/5	Giro delle Fontane 5ª edizione	Udine (UD) Italia	6.000
26/5	Maratona del Naviglio	Cernusco sul Naviglio (Mi) Italia	21.097
26/5	Maratonina di Lubriano	Lubriano (VT) Italia	8.500
26/5	MetaMarathon	Padula (SA) Italia	21.097
26/5	Monza-Montevicchia	Monza (MB) Italia	32.000
26/5	Sugli argini del Po	Revere (Mn) Italia	12.700
26/5	Sugli argini del Po	Revere (Mn) Italia	7.500
26/5	Trail dell'Orsa	Brentino Valdadige - VR (Vr) Italia	43.000
26/5	Maratonina di Villa Adriana 12ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000
26/5	Trofeo S. Filippo Neri 2ª edizione	Campo Comunale Cecchina - Albano Laziale	10.000
26/5	Vale Correre	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200
26/5	Strafoligno 2ª edizione	Foligno - Foligno (Pg) Italia	10.000
26/5	20 km de Bruxelles 34ª edizione	Esplanade du Cinquantenaire - Bruxelles (EE)	20.000
26/5	Corri Torino	Torino (To) Italia	10.000
26/5	Maratona di Edimburgo 11ª edizione	Edimburgo (EE) Scozia	42.195
26/5	Maratona di Edimburgo 11ª edizione	Edimburgo (EE) Scozia	21.097
26/5	Mercatino della Solidarietà 2ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0
26/5	Trail monte Arezzo 2ª edizione	Capistrello - Luco Dei Marsi (AQ) Italia	13.500
26/5	Gran Prix della Sabina 4ª prova	Amatrice (RI) Italia	13.000
26/5	Memorial Antonio Fava 8ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800
26/5	Leiden Halve Marathon 23ª edizione	Leiden (EE) Paesi bassi	21.097
29/5	International Rwanda Peace Marathon	Kigali (EE) Rwanda	42.195
29/5	Vivici�t� nel Carcere di Rebibbia 5ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000
29/5	Vivici�t� nel Carcere di Rebibbia 5ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000
29/5	Everest Marathon 11ª edizione	Everest Base Camp (EE) Nepal	42.195
31/5	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0
Giugno			
1/6	Samoa Marathon	Matautu (EE) Isole Samoa	42.195
1/6	Triathlon Sprint MTB di Ladispoli	Ladispoli (RM) Italia	5.000
1/6	Freihofer's 5k Run for Women 35ª edizione	Albany (EE) Stati Uniti D'America	5.000
1/6	Maratona di Stoccolma 35ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195
1/6	6 ore di Spoleto	Spoleto (Pg) Italia	58.457
1/6	Maratona di Spoleto	Spoleto (Pg) Italia	42.195
1/6	Maratonina dei Castagni 26ª edizione	Vallerano (VT) Italia	10.300
1/6	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 4ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
1/6	Corrioltre	Roma (RM) Italia	5.000
2/6	NOI for Children 1ª edizione	Cesate (Mi) Italia	13.000
2/6	Roma Ecomaratona (Crit. Trail) 3ª edizione	Cesano di Roma - Roma (RM) Italia	42.195
2/6	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 8ª edizione	Lunghezza (RM) Italia	8.500
2/6	Eastern Island Marathon	Isola di Pasqua (EE) Cile	42.195

2/6	Half Ironman	Rapperswil-Jona (EE) Svizzera	21.097
2/6	La Scarpettata 32ª edizione	Marcellina (RM) Italia	10.000
2/6	Correre ... in sicurezza 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.300
2/6	Bad Woman	Agriturismo La Melazza - Cesano (RM) Italia	13.000
2/6	Cortina-Dobbiaco Run 14ª edizione	Cortina D'ampezzo (BL) Italia	30.000
2/6	Trofeo Città di Nettuno 7ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000
2/6	Retropolvese 6ª edizione	Isola Polvese (Pg) Italia	1.609
2/6	Straverolana 23ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000
2/6	Tevere Farfa Run 3ª edizione	Nazzano (RM) Italia	13.000
2/6	Trofeo Regionale di Salti Cadetti/e + gare extra A/J/P/S	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	400
2/6	Corri tra le Cerase 11ª edizione	Castelchiodato (RM) Italia	10.450
2/6	Maratona di San Diego 16ª edizione	San Diego (EE) California	42.195
3/6	Cork City Marathon	Cork (EE) Irlanda	42.195
3/6	Marathon du Mont-Blanc 11ª edizione	Chamonix-Mont-Blanc (EE) Francia	42.195
4/6	Alba Race 4ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.300
6/6	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0
6/6	Bienne Night Marathon	Bienne (EE) Svizzera	100.000
6/6	Bienne Night Marathon	Bienne (EE) Svizzera	42.195
7/6	Maratona città di Scandiano	Scandiano (Re) Italia	42.195
8/6	LGT Alpin Half Marathon Plus 14ª edizione	Bendern (EE) Liechtenstein	42.195
8/6	Euro Cross - Campionato Interbancario Europeo	Varie città d'Europa - Amsterdam (EE)	9.700
8/6	Europe Marathon Luxembourg	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	42.195
8/6	Selva dei Pini Race 26ª edizione	Pomezia (RM) Italia	6.000
8/6	Corri insieme per l'Acorp 11ª edizione	Roma (RM) Italia	6.000
8/6	Maratonina Campestre Città di Gallese 5ª edizione	Gallese (VT) Italia	10.000
8/6	Maratonina di Primavera	Allumiere (RM) Italia	12.000
8/6	The Night Run Luxemburg	Lussemburgo (EE) Lussemburgo	42.195
8/6	Staffetta 24 x 1/2 ora 6ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000
8/6	Corsa Record 1ª edizione	Arezzo (Ar) Italia	4.000
8/6	Ing Night Marathon Luxembourg	Luxemburg (EE) Luxemburg	42.195
9/6	Laguna Phuket International Marathon	Phuket (EE) Thailandia	42.195
9/6	Francigena Marathon	Acquapendente (VT) Italia	42.195
9/6	Trail degli Dei 1ª edizione	Agerola (NA) Italia	30.000
9/6	Ecomaratona delle Madonie 7ª edizione	Polizzi Generosa (PA) Italia	43.000
9/6	Ecomaratona delle Madonie 7ª edizione	Polizzi Generosa - Palermo (PA) Italia	23.000
9/6	Maratona di Suviana 5ª edizione	Suviana-Badi-Castel di Casio (Bo) Italia	42.195
9/6	Mezza Maratona di Città di Castello 13ª edizione	Città di Castello (PG) Italia	21.097
9/6	Campestre Lago di Fondi e Parco dei Monti Ausoni	Monte San Biagio (LT) Italia	9.000
9/6	Corri e cammina per ...Michela	Ostia Lido (Roma) Italia	5.000
9/6	Malariathon 5ª edizione	Torino (To) Italia	8.000
9/6	Maratonina dei Due Colli 2ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000
9/6	Maratonina delle Rose 11ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.700
9/6	Podistica del Metauro 11ª edizione	Fossombrone (PU) Italia	10.000
9/6	Maratona di Amersfoort	Amesfoort (EE) Olanda	42.195
9/6	Stracittadina Aquilana	L'Aquila (AQ) Italia	10.400
9/6	Trail di Vallinfreda (Crit. Trail)	Vallinfreda (RM) Italia	13.500
9/6	Giro della Torretta	Quattrotrade (RI) Italia	10.000
9/6	Mezzo Ironman di Pescara	Pescara (Pe) Italia	21.100
9/6	Corrinsieme corsa su strada Nazionale 18ª edizione	Santa Caterina dello Jonio (Cz) Italia	10.000
9/6	Semi-Marathon Pegasus 7ª edizione	Caen (EE) Francia	21.097
9/6	Staffetta Mappamondo	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	0
9/6	Trail del Malandrino 3ª edizione	Prato (FI) Italia	70.000
9/6	Trail del Malandrino XL 2ª edizione	Prato (FI) Italia	83.000
10/6	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª edizione 1ª prova	Poggiardelli - Chianciano (Si) Italia	9.000
11/6	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª edizione 2ª prova	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	2.600
11/6	Campionati regionali Individuali J/P open S/Mast	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000
12/6	Forchlauf	Forch - Zurigo (EE) Svizzera	15.500
12/6	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª edizione 3ª prova	San Quirico - Chianciano (Si) Italia	6.000
12/6	J.P. Morgan Corporate Challenge	Frankfurt am Main (EE) Germania	5.600
14/6	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª edizione 4ª prova	Pienza - Chianciano (Si) Italia	8.000
14/6	Olympialaf	Cessagne (EE) Luxemburg	5.500
15/6	Ticino Ultramarathon	Bellinzona (EE) Svizzera	54.000
15/6	Giro Podistico della Valdorcìa 14ª edizione 5ª prova	Castiglione D'Orcia - Chianciano (Si) Italia	9.000
15/6	Wylandlauf 26ª edizione	Andelfingen - Zurigo (EE) Svizzera	14.850
15/6	CDS Su Pista Master - Fase Regionale 1ª prova	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000

15/6	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	42.195
15/6	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	21.097
15/6	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	10.000
15/6	Ultra Maratona del Gargano 2ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	50.000
15/6	Corri per Gaia 1ª edizione	Ronciglione (VT) Italia	8.300
15/6	Santa Claus Marathon	Rovaniemi (EE) Finlandia	42.195
15/6	Memorial Misasi 11ª edizione	Cosenza (CS) Italia	5.000
15/6	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000
15/6	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 5ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
15/6	La Notturna dei Ceri 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	10.000
15/6	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800
15/6	Urban Trail Night 2ª edizione	Cesano (RM) Italia	12.000
15/6	15 Km Notturna di Valencia 1ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000
16/6	Maratona di San Francisco 36ª edizione	San Francisco (EE) Stati Uniti D'America	42.195
16/6	Alpago EcoMarathon 3ª edizione	Puos d'Alpago - Belluno (BL) Italia	42.195
16/6	Maratonina delle vacanze	Roma Massimina (RM) Italia	5.000
16/6	Corriamo con Carlo 1ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giovanni Incarico	10.000
16/6	Grenchenberglauf	Grenchen (EE) Svizzera	12.000
16/6	La Panoramica 7ª edizione	Gabicco Monte (PS) Italia	21.097
16/6	Maratona Trail dei Monti Lucretili (Crit. Trail)	Vicovaro (RM) Italia	21.000
16/6	Maratonina delle Parrocchie 2ª edizione	Roma (RM) Italia	10.700
16/6	Scalata Castiglione Grfagnana - San Pellegrino in Alpe	Castiglione Garfagnana (LU) Italia	11.800
16/6	Memorial Paolo Palamara 1ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	5.000
16/6	Triathlon Budingen	Budingen (EE) Germania	5.000
16/6	Scarpinata dei 4 Forti Spagnoli 37ª edizione	Porto Ercole (Gr) Italia	9.700
16/6	5ponti 6ª edizione	Galatro (CS) Italia	0
19/6	Solstizio d'estate 8ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	4.800
21/6	Memorial M.Ilo Francesco Maggiore	Roma (RM) Italia	8.100
21/6	Notturna di Sansepolcro 26ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	7.500
22/6	The Big Five Marathon	Entabeni Game Reserve - Limpopo (EE)	42.195
22/6	Oranges per Caritas!! 3ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
22/6	Giro delle Mura 3ª edizione	Camerino (MC) Italia	10.000
22/6	Memorial Cristiano Stracchi 3ª edizione	Montasola (RT) Italia	6.200
22/6	Maratona di Tromso 24ª edizione	Tromso (EE) Norvegia	42.195
22/6	Notturna di San Giovanni 74ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000
22/6	Corri Roma 7ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	10.300
22/6	Memorial Marianna	Oriolo Romano (VT) Italia	7.500
23/6	Marathon International Tangamanga	San Luis Potosì (EE) Messico	42.195
23/6	Corsa di "San Luigi"	Guidonia (RM) Italia	10.000
23/6	Ecomaratona delle Aquile 3ª edizione	Corniglio - Pr (PR) Italia	46.000
23/6	Sulle tracce del lupo 1ª edizione	Piana delle Mele - Chieti (Ch) Italia	15.000
23/6	Maratonina delle Fragole	Genzano (RM) Italia	10.500
23/6	Corsa nel tempo 16ª edizione	San Gregorio da Sassola (RM) Italia	7.000
23/6	Giro dei 4 ponti 13ª edizione	Piazza della Rovere - Urbania (PU) Italia	10.000
23/6	Val di Fassa Running 15ª edizione	Val di Fassa - Pozza di Fassa (Tn) Italia	10.000
23/6	10 km L'Equipe 3ª edizione	Parigi (EE) Francia	10.000
23/6	Corsa a Tappe Isola di Pantelleria 2ª edizione 1ª prova	Pantelleria (Tp) Italia	7.000
23/6	Mercatino della Solidarietà 3ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0
23/6	Trofeo Hernica Saxa 4ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000
23/6	Corrinfiore 4ª edizione	San Giovanni In fiore (CS) Italia	10.500
23/6	Trofeo Città di Telesia 7ª edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000
23/6	Boccea Running 4ª edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.600
23/6	Maratonina Formia Gaeta 7ª edizione	Gaeta (LT) Italia	9.000
25/6	Maratona di Putignano 1ª edizione	Putignano (Ba) Italia	42.195
25/6	Corsa a Tappe Isola di Pantelleria 2ª edizione 2ª prova	Pantelleria (Tp) Italia	9.000
27/6	Corsa a Tappe Isola di Pantelleria 2ª edizione 3ª prova	Pantelleria (Tp) Italia	8.000
28/6	Corsa a Tappe Isola di Pantelleria 2ª edizione 4ª prova	Pantelleria (Tp) Italia	12.000
28/6	Swisscomathlon	Tenero (EE) Svizzera	15.300
28/6	Circuito la Torre	Tegoleto - Civitella in Val di Chiana (Ar) Italia	7.500
28/6	Lavaredo ultratrail	Cortina D'Ampezzo (BL) Italia	120.000
29/6	Brixen Dolomiten Marathon 4ª edizione	Brixen - Bressanone (Bolzano) Italia	42.195
29/6	Cortina Trail 2ª edizione	Cortina (BL) Italia	46.000
29/6	Maratona di Sigillo 7ª prova	Sigillo Di Posta (RI) Italia	6.000
29/6	Corso per Volontari del Sorriso 1ª edizione 6ª prova	Sede - Roma (RM) Italia	0
29/6	Caere Trekking 4ª edizione	Necropoli Etrusca della Banditaccia - Cerveteri	16.000

29/6	Notturna alle cascate di Castel Giuliano 4ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	18.000
29/6	Notturna alle cascate di Castel Giuliano 4ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	15.000
29/6	Trofeo San Salvo 9ª edizione	San Salvo (Ch) Italia	9.750
29/6	Trofeo Victoria Madonna della Neve	Frosinone (FR) Italia	10.000
29/6	Notturna Olim Palus 1ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000
29/6	Caccia alla Rana 33ª edizione	Barchi (PU) Italia	11.800
29/6	Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000
29/6	Trofeo Città di San Salvo - Memorial Dino Potalivo	San Salvo (Ch) Italia	10.000
30/6	Pistoia-Abetone Ultramarathon 38ª edizione	Pistoia (PT) Italia	50.000
30/6	Borgata Aurelia in Festa	Borgata Aurelia - Civitavecchia (Roma) Italia	10.000
30/6	Marathon International Dia de la Bandera	Rosario (EE) Argentina	42.195
30/6	Monte Terminillo Sky Race (Crit. Trail) 4ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	19.000
30/6	Aletsch Half Marathon	Bettmeralp (EE) Svizzera	21.100
30/6	Maratonina della Lumaca 6ª edizione	Valmontone (RM) Italia	9.500
30/6	HEINERMAN -Triathlon 2013	Darmstadt (EE) Germania	10.000
30/6	Memorial Bosi-Trofeo Benny's bar 5ª edizione	Posta (RI) Italia	10.000
30/6	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0
30/6	Coppa S.S. Lazio 2ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000
30/6	Beer Run 2013	Rocca Priora - Sonnino e Terracina (LT) Italia	10.000
30/6	5000 in Pista a Rocca Priora	Rocca Priora (RM) Italia	5.000
30/6	Maratona di Sanpietroburgo 24ª edizione	Dvortsovaya square - San Pietroburgo (EE)	42.197

E infine tanti auguri di buon compleanno a...

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
10	Giulia	Mocchegiani Carpano	1974
10	Maria Chiara	Pellegrini	1986
10	Massimo	Libertucci	1979
10	Paola	Allegrini	1969
11	Alfonsina	Di Fazio	1933
11	Antonio	Galasso	1971
11	Lorenzo Luca 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	Giancarlo	Mastinu	1974
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	Benedetta	Baini	1995
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
Maggio				
	1	Alberto	Macchia	1947
	1	Alessandro	Maltese	1972
	1	Fabio	Pressi	1966
	1	Marco	Pellegrini	1973
	1	Stefano	Pierdomenico	1970
	2	Fabrizio	Tanda	1978
	2	Francesco	Formisano	1974
	2	Luca	Grieco	1973
	2	Simona	Marchetta	1970
	3	Christian	Sansonetti	1976
	3	Liliana	Bilello	1953
	4	Lucia	Cavalaglio	1981
	4	Michela	Ciprietti	1982
	4	Valentina	Visconti	1971
	5	Domenico	Cacchione	1959
	5	Fabrizio	Sacco	1972
	5	Patrizia	Gesualdo	1964
	5	Roberto	Canestrari	1961
	6	Daniel	Peiffer	1959
	6	Dario	Scime'	1970
	6	Francesco	Cerami	1982
	6	Gino	Angiolillo	1965
	6	Maurizio	Colarieti	1963
	6	Michela	Gottardo	1961
	7	Luca	Passalacqua	1967
	9	Alessandra	Graffi	1967
	9	Andrea	D'amato	1985
	9	Gianluca	Muzi	1969
	9	Ida	Cardarelli	1980
	9	Marco	Felisati	1965
	9	Massimo	Cicerchia	1967
	9	Paolo	Eccher	1960
	10	Angelo	Mauri	1969
	10	Claudio	Maffucci	1957
	10	Elio	Scardaci	1974
	10	Marco	Tartaglino	1961
	10	Valeria	Sortino	1978
	11	Anastasio	Piazzolla	1948
	11	Claudio	Dell'uomo	1964
	11	Mario	Tannoia	1971
	12	Corrado	Testa	1967
	13	Andrea	Galanti	1980
	13	Gaetano	Nolfo	1981
	13	Giampiero	Decinti	1968
	13	Gianluca	Colamussi	1972
	13	Gustavo	Olivieri	1958
	13	Maria Adelaide	Frabotta	1953
	13	Mario	Florido	1951
	13	Matteo	Sensini	1980
	14	Andrea	Danese	1970
	14	Danilo	Santoponte	1969
	14	Francesca	Capannolo	1981
	14	Stefano	Guerra	1954

15	Daniele	Moscatelli	1972
15	Luciano	Riccioni	1970
15	Roberta	Ricci	1967
15	Sergio	Sandroni	1966
16	Domenico	Melchionna	1965
16	Massimiliano	Ferazzoli	1965
16	Simona	Meliconi	1966
17	Gabriella	Di Marzio	1964
17	Marco	De Pasqualis	1958
18	Alessandro	De Luca	1969
18	Andrea	Cavallini	1976
18	Francesco	Perrone Capano	1990
18	Mirko	Palleschi	1976
19	Alessandro	Di Zenzo	1980
19	Bruno	Righetti	1951
19	Luigi	Falato	1957
19	Riccardo	Sorrentino	1977
20	Antonio	Baldassarre	1971
20	Federico	Giorgi	1968
20	Paolo	Giovannelli	1966
21	Marco	Rossi De Gasperis	1951
21	Massimo	Olivieri	1959
21	Pietro	Fagnoli	1978
22	Carlo	Sallustio	1964
22	Fabio	Boninsegni	1960
22	Luca Federico	Ricci	1966
22	Maria Rita	Delle Fratte	1961
22	Mauro	Valmori	1976
23	Fabiano	Schivardi	1967
23	Francesco	Paro	1976
23	Girolamo	Lanzellotto	1943
23	Marco	Speranza	1976
24	Danilo	Parisi	1975
24	Luigi	Fianchini	1982
25	Alessandro	Somai	1977
25	Cristina	Craescu	1976
26	Alessia	Fillo	1969
26	Antonio	De Luca	1971
26	Luca	Monaldi	1974
26	Natalia	Orrù	1965
27	Alberto	Botta	1968
27	Antonino	Imburgia	1975
27	Luigi	Borzacchiello	1976
27	Maurizio	Ercolani	1964
29	Antonio Manuel	Soares Pereira	1972
29	Dario	Vaccaro	1968
29	Patrizia	Cini	1965
29	Valeria	Biagiotti	1970
30	Cristiano	Giovannangeli	1975
30	Massimo	Argenti	1961
31	Elisabetta	Baldini	1968
31	Giancarlo	Di Bella	1968
31	Lucia	Petrolini	1967
31	Michelle	Falcinelli	1970

Un saluto da Mario Durante, Pietro Paolo Imperi, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 129 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.