



## LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 127 febbraio 2013

Cari Orange,

il mese di Febbraio è iniziato alla grande con la prima edizione di una nuova gara nel quartiere di Tor Vergata, Aspettando la Mezza. La gara su un percorso di 15 Km, nei pressi del campus universitario, è stata per tutti un buon test in vista della Roma Ostia. La Podistica Solidarietà è giunta al traguardo con ben 181 atleti ed è salita sul secondo gradino del podio, ottenendo un premio di 850,00 euro da destinare alle nostre iniziative solidali. Da segnalare le ottime prestazioni di Paola Patta, giunta 7<sup>a</sup> al traguardo, dei nostri Top Dario Salerni e Andrea Mancini rispettivamente 17° e 25°.

La settimana seguente la truppa orange si è divisa su due fronti ed ha portato a casa un ottimo secondo posto e 400,00 euro di premio, nel Giro del Lago di Bracciano, gara di 34 km, il secondo gruppo era impegnato in quel di Sperlonga ed ha ottenuto un buon quarto posto, altra dimostrazione di come questa grande società riesca ad essere presente su più fronti e ad incidere in egual modo. Da segnalare l'ottima prova, in quel di Bracciano, di Stefano Capoccia e delle nostre Ladies Chiara Ceccarelli, Laura Cerami e Michela Ciprietti.

Il 17 Febbraio la Podistica torna sul gradino più alto del podio nella ormai affermata Corriamo al Collatino, gara che quest'anno ha superato quota 1000 atleti al traguardo e che si prepara a diventare una classica nel panorama podistico laziale. Primo posto per gli Orange con 102 atleti arrivati, ottime le prestazioni di Paola Patta e Andrea Mancini. Lo stesso giorno a Terni nella Maratona di San Valentino la Podistica realizza un'altra impresa con un Primo posto societario davvero inaspettato, anche fuori regione la Podistica dice la sua! premio societario di 300,00 Euro. La Podistica Solidarietà ha chiuso il mese di Febbraio con un rilassante Cross disputato nel Centro Sportivo della Banca D'Italia, da segnalare le ottime prestazioni di Augusto Iadeluca, Emiliano Cicerchia e della nostra Cristina Marilena Imbucatura.

E dopo questo breve sunto passiamo a vedere i reportages delle gare più belle e avvincenti

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
3/2	10:00	Aspettando la Mezza 1 <sup>a</sup> edizione Trail dei Monti della Meta (Crit. Trail) 6 <sup>a</sup> edizione	Roma (RM) Italia	15.150	212
3/2	10:00		Picinisco (FR) Italia	11.000	4
10/2	06:30	Un bus per Sperlonga	Sperlonga (LT) Italia	0	31
10/2	09:00	Giro del Lago di Bracciano 2 <sup>a</sup> edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	34.000	95
10/2	09:00	Maratona sulla Sabbia 11 <sup>a</sup> edizione	Spiaggia - S.Benedetto del Tronto	42.195	1
10/2	09:30	Winter Trail di monte Labbrone (Crit. Trail)	Trasacco (AQ) Italia	13.500	3
10/2	10:00	Corrisperlonga 4 <sup>a</sup> edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000	52
10/2		Duathlon di Carnevale	Roma (RM) Italia	7.550	11
16/2	06:00	Ciaspalonga delle Marmarole	Pieve di Cadore (BL) Italia	43.000	1
17/2	10:00	Corriamo al Collatino 7 <sup>a</sup> edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	10.000	83

17/2	10:00	Maratona di San Valentino 3ª edizione Mezza maratona di San Valentino 3ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	42.195	16
17/2	10:00	Trofeo Lazio "Fulvio Villa" 2ª prova	San Cesareo - San Cesareo (RM) Italia	5.000	1
17/2	11:15	Trofeo Libertas Lazio di Marcia su Strada	San Cesareo (RM) Italia	5.000	1
24/2	09:10	Maratona di Tokyo	Tokio Giappone	42.195	1
24/2	10:15	Cross Romano Interbancario 39ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma	7.000	4
24/2	12:30	Duathlon sprint Mugello Circuit	Autodromo del Mugello - Scarperia	7.950	2

Ed ora leggiamo i vostri resoconti:

## Anche strisciando...

di Maurizio Zacchi, 10/02/2012



Questo resoconto è parte della sequenza relativa al sostegno che la Podistica Solidarietà fornirà all'Associazione Malati Ipertensione Polmonare attraverso l'iniziativa: **il mio respiro per chi è rimasto senza!**

Per seguire questa iniziativa: [cliccate qui](#)

**Ammazza che freddo!** Questa è stata la prima considerazione che ho fatto quando mi sono affacciato dalla finestra per farmi un'idea concreta della situazione meteorologica.

Sono un patito di Internet, ma l'unica applicazione internettiana che non mi ha mai convinto sono proprio le previsioni del tempo. In quello prevale una "cultura contadina" che non so bene da chi posso avere ereditato. E quindi per capire che tempo fa, faccio la cosa più semplice: mi affaccio dalla finestra e guardo fuori.

Un mio commilitone, in quel lontano e freddo 1985, si alzava la mattina e diceva: "**Anche oggi puzza di freddo**". Sosteneva infatti che il freddo avesse una "puzza" caratteristica. E in effetti, questa mattina ho percepito anche io questa caratteristica "puzza".

Erano le 5.30 di mattina, tipica sveglia da runner prima di gare così impegnative. La necessità di fare una buona colazione mi costringe infatti ad accelerare i tempi della sveglia e così eccomi lì, con gli occhi ancora semichiusi, a preparare una pasta integrale con il tonno. Scelta bizzarra, ma nel preparare non riesco a seguire le mie solite abitudini e quindi alla fine l'unico modo per "caricare" un po' di energie è quello di ricorrere alla pasta. **E di energie per fare 34 km ce ne vogliono tante.**

Vesto la mia canottiera orange, quella con scritto **Mr ZAC**, quell'identità che mi ha regalato Carlo e che io continuo a portare con me in tutte le gare.

**Esco di casa e confermo: "puzza di freddo".**

Trevignano si presenta con un bel sole, anche se la tramontana sferza il lungo lago colpendo senza pietà ogni parte del corpo lasciata scoperta. Si vedono molti runner che più che runner sembrano le contrefigure di Diabolik, avendo tanti vestiti addosso da lasciare scoperti solamente gli occhi.

Ci si prepara alla partenza, ma la maggior parte dei runner orange opteranno per una **partenza "lanciata"**, partendo direttamente dal gazebo della società: una curiosa forma di riscaldamento.

Parto a un ritmo blando e mi aggrego al gruppo dei 6 minuti a km, guidato dalle 3 super-lady **Lisa, Silvia e Li**. Un gruppo "divertentissimo" dove la fatica della corsa viene "diluata" con una sequela infinita di battute. La prima metà del percorso passa senza colpo ferire e mi sento "tonico", anche se so che non ho i chilometri nelle gambe e prima o poi la crisi arriverà inesorabile.

Passata la soglia critica della mezza comincio a percepire segnali negativi, le gambe non girano più in modo fluido e si ripropone quello strano indolenzimento alla gamba sinistra già patito domenica. Abbandono i "palloncini", e soprattutto le lady, e mi rassegno a un finale di sofferenza.

Entro in uno stato catatonico da cui mi scuoterà **Raffaele Buonfiglio** con il suo metodo "Galloway". Anche lui è stanco, ma riesce a dare ancora ritmo alla corsa. Mi affianco e mi adatto. Era molto che non camminavo durante una gara, ma come diceva la maglietta di un'atleta alla Maratona di Firenze: "Correre sempre, camminare se necessario, strisciare se indispensabile". **Ecco, se serve, io sono pronto anche a strisciare, ma quel traguardo lo taglierò lo stesso.**

Questo è il mio primo e forse unico vero "lungo" prima della **Maratona di Roma**, non posso fallire. Roma è diventato un obiettivo troppo importante per me, per fare qualcosa di utile, quindi, se serve, si striscia, ma il traguardo lo taglierò anche questa volta.

Fortunatamente non c'è bisogno di strisciare, con il metodo Galloway io e Raffaele arriviamo al traguardo con dignità e con le mani in alto da vincitori. Già perché come dice qualcuno: **ogni volta che trovi il coraggio di partire per affrontare una prova così dura, hai già vinto!**

Ora so che Roma è alla mia portata. So che non potrò ripetere i tempi di Venezia e Firenze, ma in un modo o nell'altro quel traguardo lo taglierò...anche strisciando.

## Immagina Se...

di Maurizio Zacchi, 03/02/2013



**Immagina** per un attimo **se** tutti coloro che si erano iscritti alla gara di oggi si fossero presentati alla sede della Podistica Solidarietà nella giornata di Sabato per ritirare il loro pettorale.

**Immagina** per un attimo **se** tutti questi podisti solidali si fossero presentati al gazebo della Podistica Solidarietà per cambiarsi, indossando la canotta orange, e prepararsi alla corsa.

**Immagina** per un attimo **se** tutte queste canotte orange avessero completato il percorso di 15 km, ognuno con il suo passo, facendo "bippare" il sistema della TDS.

In questo caso la Podistica Solidarietà avrebbe ottenuto il suo secondo successo stagionale, in una gara che già alla prima edizione ha fatto registrare numeri importanti, anche grazie ad un'organizzazione perfetta.

E invece la Podistica Solidarietà ha dovuto cedere il primo posto ai Bancari Romani, con un pizzico di delusione per tutti quelli che ci avevano creduto e che hanno aspettato tutto il lungo cerimoniale per conoscere il risultato definitivo. Per carità, un risultato egregio, con **181 podisti solidali giunti all'arrivo** in una gara che qualche settimana era ancora sconosciuta ai più. Un premio di 850 € che vale nuove iniziative solidali e quindi il perseguimento della nostra primaria missione. Però se consideriamo che avevamo 201 iscritti, possiamo dirci con sincerità che "**potevamo fare di più**".

Detto questo dobbiamo anche dire che la presenza dei podisti solidali era numerosa e soprattutto visibile. Canotte orange in ogni dove, presenza diffusa e apprezzabile da tutti, considerati i numerosi incroci che il percorso offriva. Un percorso che si è rivelato più impegnativo del previsto a causa dei lunghi tratti in salita, che anche se leggera è sempre una salita, e del vento.

In una gara così numerosa e piena di super-top, la Podistica Solidarietà ha fatto il suo anche sul piano qualitativo.

9 uomini tra i primi 100 assoluti e sono: **SALERNI** (17'), **MANCINI** (25'), **ROSSI** (34'), **DE LUCA** (37'), **BIZZARRI** (38'), **CICERCHIA** (60'), **COSTANTINI** (65'), **LIBERATORE** (71'), **CIMMINO** (100')

7 le donne tra le prime 100 e sono: **PATTA** (7'); **CECCARELLI** (10'); **ARIAS** (29'); **NORCIA** (40'); **BRUNETTI** (44'); **PERILLI** (91'); **MAGNAGO** (92').

Tra i premi di categoria ci sono: **SALERNI, BIZZARRI, MANCINI, COSTANTINI, DE LUCA, ALTOBELLI** (tra gli uomini), **ARIAS, NORCIA, PATTA, CECCARELLI** (tra le donne).

## Trail della Meta

di Ettore Golvelli, 06/02/2013



**TUSC**Ettore Golvelli alla 3 Comuni 2011

**Pioggia, freddo, fango, acqua gelida e neve.**

Poi chiaramente rocce, ostacoli naturali, dislivelli mostruosi con salite e discese da capogiro, cespugli graffianti, alberi, torrenti. Sono queste alcune caratteristiche che dovrebbero avere le Trail ma quando queste cose ci sono tutte allora ragazzi siamo incappati nella tempesta perfetta, pardon: **Nella gara Trail perfetta.**

Ed è propria la gara Trail perfetta quella che io mio fratello **Giovanni** ci becchiamo in una fredda e piovosa domenica di Febbraio, tra le montagne più belle del **Parco Nazionale D'Abruzzo: Le Mainarde.**

Ed è straordinario lo spettacolo di questa barriera naturale che si presenta sul Belvedere di Picinisco, fatta di rocce dall'aspetto aspro e selvaggio, con pareti a strapiombo che si innalzano bruscamente in modo maestoso e preoccupante davanti a noi.

Il panorama dei Monti delle Mainarde rimane unico con le proprie caratteristiche naturali, per la visione di cime luminose, per il silenzio e la solitudine ineguagliabile della valle, per l'integrità dei luoghi privi di ogni segno di sviluppo tecnologico spesso incurante dell'ambiente circostante.

Animato solo dalle attività tradizionali e secolari dell'uomo come l'agricoltura e la pastorizia, Le Mainarde rimangono uno scenario incantevole in ogni stagione, denso di storie,

di gioielli naturalistici, di silenzi profondi e di vallate interrotte solo dal passaggio di torrenti e di piccoli agglomerati che conservano ancora tracce di antiche culture. È di foreste secolari sempre stupende, addirittura magiche con lo spettacolo della neve di oggi. Siamo a **Picininisco**, piccola perla del Parco Nazionale dell'Abruzzo, che ci affascina per le sue bellezze naturali, per il paesaggio montano con aspre gioiagie dominate dal **Monte Meta** e da altri monti, per le acque limpide e vorticose del fiume Melfa, per i boschi, verdi colline e le profonde vallate. Comunque il paese è noto anche perché ha ospitato ed ispirato lo scrittore **D. H. Lawrence** per il romanzo "**la ragazza perduta**".

Fa freddo e come tutte le altre corse del circuito Trail la partenza è affollata dei soliti 300 podisti che con qualsiasi condizione meteorologiche avverse sono sempre presenti sul pezzo, o se volete, alla partenza.

La partenza si effettua nel cortile del castello locale, semi diroccato e privo di ogni tipo di ristrutturazione; un castello con una bella torre centrale, delle mura altissime, merlate. Una vecchia struttura risalente del 500 costruito dai Conti d'Aquino.

Si parte e, dietro consiglio degli organizzatori, la prima parte della corsa diventa una piccola gita panoramica dove, oltre il panorama delle montagne altissime, ci godiamo quello della valle sottostante e cioè della **Val Comino**.

Lasciato Picininisco si scende per un sentiero vorticoso che ci porta forse nel posto più bello della zona e del quale occorre sprecare qualche parola in più: il fiume Melfa.

Questo fiume è sicuramente un magico incontro tra la natura e l'uomo, un lento scandire del tempo attraverso piccole rapide, inghiottitoi e ponti di altri tempi, magicamente conservati ed illesi anche a terremoti, alle grandi guerre ma, soprattutto, dai guasti dell'uomo moderno. Considerato come uno dei più bei fiumi del Centro Italia, **la Melfa** raccoglie tutte le acque dei Monti della Meta e delle Mainarde che sgorgano abbondanti e rumorose in inverno, meno floride in estate ma pur sempre ricche di fascino nel suo contesto ambientale. Acque a tratti stagnanti o torrentizie, fredde e gelide che scrosciano, dirompono, mormorano, ammantano di poesia l'ambiente nel silenzio dei suoi suoni naturali. Acque con colori cristallini che variano a seconda della cromatura del cielo, dal verde smeraldo all'azzurro cupo marino, con una varietà di toni intermedi e irripetibili, perché cangianti al mutare del tempo e dell'ora. A Picininisco paradossalmente si potrebbe dire che il Melfa termina il suo corso impetuoso e torrentizio, sbarrato da una diga che ne blocca le acque per costituire un deposito idrico. Nei periodi estivi questo lago artificiale viene riempito fino all'orlo per sfruttarlo al massimo ed è il periodo migliore per apprezzare la bellezza delle limpide acque del Melfa che si ripopola anche di trote. Le residue acque del Melfa, così impoverite, scendono nelle valli circostanti e si riducono ad un rigagnolo vergognoso oggetto di violenze e abusi mai puniti. È questa è la storia di un fiume che una volta c'era ma che oggi, tra l'incuria e gli interessi economici, tra abusi e prepotenze, sta lentamente scomparendo.

Lasciata la centrale elettrica in località ponte Le Branche si comincia a salire lungo un sentiero che costeggia il Melfa, un sentiero tortuoso e panoramico denominato "tracciolino" che in tempi remoti collegava la sottostante Val Comino con la valle del Canneto, mistica vallata dove nasce la Melfa e legata a leggende e devozioni popolari fin dall'antichità.

Il fiume lo attraversiamo attraverso un ponte romano di grande bellezza, solido ed efficace, in pietra naturale locale, resistente ad inondazioni e incuria dell'uomo.

La salita nella vallata molto stretta è disseminata di tracce di animali e tane di vario tipo. Sembra che la zona sia molto frequentata da animali selvatici come il daino e il cinghiale. Ma il protagonista e dominatore incontrastato del superbo scenario montuoso è sicuramente l'orso marsicano, animale solitario e vagabondo. Anche il lupo è molto presente, spesso segnalato in branchi in continuo movimento in cerca di prede. Tutti animali che è meglio non incontrare durante la corsa.

Si sale lungo un sentiero sterrato fino alle porta principale dell'ingresso nel Parco Nazionale dell'Abruzzo dal lato laziale ed è impressionante lo spettacolo che all'improvviso appare: in alto le cime più maestose dei monti della Meta e delle Mainarde, uno di seguito all'altra: monte Forcellone, monte Cavallo, monte Mare ed infine la cima più alta **monte la Meta (2241 m.)** dove il panorama si estende all'infinito e consente di vedere Montecassino, la piana della Ciociaria e i Monti Aurunci. Tra la Meta e il Cavallo si intravede il valico più importante delle Mainarde: il "**Passo dei Monaci**" il cui nome trae origine da un'antica leggenda che narra di tre monaci che trovarono la morte tentando di passare il valico durante una bufera. Si sale ancora e si arriva finalmente su di un pianoro dove si ammira un panorama interessante.

Disseminati sul territorio e sempre arroccati sui colli si trovano piccoli nuclei urbani sorti su precedenti impianti romani, spesso abbandonati e poi ricostruiti in epoca medievale (**Fontitude, Valle Porcina, Borgo Rocca, S. Gennaro, Casale, Vapera**).

Il territorio invece mostra la classica architettura rurale, quali masserie e case con aie, fornì collettivi, scale esterne. Poi isolati rifugi un tempo frequentati da pastori e sparsi lungo i tortuosi e stretti sentieri che collegavano il versante Molisano delle Mainarde con quello Laziale per lo spostamento di uomini e bestie.

Si scende lungo l'ultima discesa e finalmente si arriva sotto lo striscione del traguardo posto sotto il portico del castello di Picininisco.

Una corsa difficile e faticosa ma sempre bella e affascinante per la bellezza dei posti e per l'ospitalità della gente delle montagne del **Parco Nazionale dell'Abruzzo**.

Ciao a tutti.

**Ettore Golvelli**

## Va bene...così...

di Giampiero Decinti, 09/02/2013



Per La prima edizione di **Aspettando la Mezza**, credo vadano fatti i complimenti a chi ha organizzato la manifestazione, anche per il solo fatto di aver messo a disposizione dei gazebo riscaldati.

Credo che ciò possa essere anche uno spunto da emulare per migliorare le condizioni degli spogliatoio durante il periodo invernale. Magari anche per i nostri gazebo in un prossimo futuro.

Abbiamo comunque ottenuto un bellissimo risultato, in primis con il secondo posto di società, che ci permette di donare per i nostri fini solidali un bel montepremi.

Inoltre questo circuito "a biscotto", mi ha messo in condizione di incrociarmi con tutti gli "arancioni" (sarà campanilismo ma amo i termini italiani di qualsiasi parola, del resto abbiamo esportato cultura per secoli, e subire una colonizzazione letterale non mi entusiasma, ma questa è un'altra storia), e urlare fino a che ho potuto per incoraggiare i miei compagni, ed esserlo a mia volta. È stato bellissimo ricevere tutti quei cinque con un caldo sorriso a volte da podisti solidali di cui ignoro anche il nome; è il messaggio forte, che questa grande società mi trasmette ogni volta che corro.

Ammirare i nostri Top (da Salerni, a Liberatore, da Rossi a De Luca) e le nostre super-lady (Patta, Ceccarelli, e Norcia solo per citarne alcune,) tutti con la loro corsa così naturale che il solo vederli infonde energia anche a chi come me non può fare altro che guardarli estasiato.

Mi sembra giusto però ricordare anche quelli come me che non hanno quella energia nelle gambe, ma che ogni Domenica contribuiscono al risultato finale, la motivazione che ci spinge ogni volta verso il traguardo, con quella foga che solo la Solidarietà riesce a dare.

Ho apprezzato molti corridori, e mi permetto di dire che oggi mi ha colpito **Mauro Altobelli**, con il quale durante la gara ho scambiato alcune battute. Se qualche tempo fa ho espresso la mia ammirazione per Pino, ritengo personalmente Altobelli uno di quegli alfiere della nostra società, per la perseveranza e l'amore che dimostra verso una disciplina sì molto faticosa, ma che regala anche enormi gioie.

## La fretta di chi aspettava la mezza

di Romano Dessì, 09/02/2013



Cari amici solidali, credevo che per una volta potevo fare un resoconto raccontando di una gara tranquilla, ma, così non è.

Mi spiace dire certe cose, perché la prima edizione di Aspettando la mezza si era presentata in pompa magna. Organizzazione perfetta ognuno al suo posto, addirittura i gazebo messi a disposizione delle società più numerose e circuito da ripetere due volte chiuso interamente al traffico cittadino.

Sembrava un sogno, gareggiare per la prima volta senza doversi guardare le spalle dal solito automobilista maleducato. Sembrava un sogno che per la prima volta, anche l'ultimo avesse il percorso tutto per se, ma, così non è stato.

Come sapete, io partivo dalla mia solita ultima posizione, cercando di individuare chi andava più o meno alla mia velocità, il percorso era molto interessante, lunghi rettilinei e continui cambi di pendenza facevano sì che la gara diventasse un po' indecifrabile.

Lungo il percorso gli addetti cercavano di fare il loro meglio. I ristori erano al punto giusto. Tutto bello, tutto perfetto, quando ad un certo punto qualcosa si è rotto.

Stavo per fare il secondo giro pregustando il mio arrivo finalmente senza macchine, quando all'altezza del parcheggio un'amara sorpresa mi svegliava dal sogno, una lunga fila di macchine intralciava gli ultimi podisti che stavano arrivando.

Mi sarei arrabbiato di meno, se avessi saputo che le macchine che intralciavano la nostra fatica, erano di privati cittadini che stanchi di aspettare avevano rotto il cordone di sorveglianza, ma, quelle macchine erano degli atleti che avevano finito la gara.

Li vedevi nelle loro scatole di latta andare contromano senza lasciarti lo spazio per passare. Questo non è bello da parte di chi sa cosa è soffrire in gara. Che cosa ci voleva ad aspettare l'ultimo arrivato? 10 20 minuti?

Il sogno sbatteva contro questo muro d'inciviltà nostrana. Una domanda, ma se fosse successo a loro che avrebbero detto o fatto?

Avrebbero azzannato gli organizzatori, rei di non aver fatto controllare il percorso a dovere, ma, dato che li c'erano gli ultimi chi se ne frega.

Come ripeto in tutti i miei resoconti, tutti quelli che partecipano ad una gara debbono avere pari dignità, gli ultimi come i primi debbono gareggiare nella più totale sicurezza, senza dover chiedere permesso a nessuno.

La gara partita sotto i migliori auspici veniva rovinata da chi aveva fretta di tornare a casa. Respirare il loro smog era la cosa che avrei evitato volentieri.

Con questo vi saluto

**il vostro marciatore Romano**

## "Scalata" al mare di Sperlonga

di Antonella Falerno, 10/02/2013



Anche se molto tentata da questa gara in trasferta, all'inizio avevo pensato erroneamente di non partecipare alla **Corri Sperlonga**.

Poi per vari motivi mi sono fatta prendere e ho deciso di farla. L'alzataccia di questa mattina, sveglia alle ore 5.50, è stata dura ma poi un bel caffè, mi ha fatto accendere i motori mi sono detta: "vai Antonè, il pullman ti sta aspettando all'Eur vicino al Fungo".

Ma il pullman al mio arrivo ancora non c'era e c'erano altri atleti in attesa.

Come non rievocare in quel contesto la mia ultima ROMA-OSTIA e la delusione di non averla chiusa come avrei voluto. Poi tra un pensiero ed un altro ecco una luce che arriva dalla Palalottomatica: **è il nostro pullman, quello che ci porterà a raggiungere il mare di Sperlonga.**

Divertente è l'atmosfera salendo, mi sembrava di rivivere le gite delle medie ma stavolta non ci distingueva una sezione (A-B-C) ma un numero, quello del pettorale.

Un paio d'ore e si arriva alla partenza, il sole ormai si è levato e anche le temperature sono leggermente più gradevoli. L'ennesimo rito del pacco gara, decisamente abbondante, un po' di riscaldamento e via a raggiungere la partenza. Di questa gara, ne avevo sentito parlare come un gara non semplice: 10 km dove si passava dal paese "vecchio" e si scendeva sul lungomare percorrendo 2 giri per poi chiudere la corsa risalendo alla partenza.

Ma quello che più di tutto si "mormorava" era **la difficoltà della salita** di quasi 1 km, che riportava all'arrivo, tre tornanti di una pendenza non indifferente.

Ecco lo start, bando ai pensieri e alle paure, ora serve solo correre.

Parto, e la discesa iniziale mi dà la giusta carica per gestire la gara, scopro subito che neanche il Lungomare è un rettilineo come pensavo, ma una sequenza di salite, discese e falsopiani. Non mi faccio condizionare più di tanto, so benissimo che fra 10 km sarà finita.

E così è, arranco nella salita finale ma non mollo, ancora 100 metri ed ecco il traguardo.

Chiudo la mia gara in **52.06** (real time) mi dico: "non è andata così male per un percorso di questo tipo".

Si aspettano le premiazioni: riusciamo a portar via il quarto posto come premio di squadra, per me "ciliegina" sulla torta, e 5 premi di categoria.

Io arrivo 6a, un pizzico di delusione, ma non importa: **andiamo avanti mi rifarò!!**

Si cambia pagina pur restando in zona corsa. Con un po' di atleti si decide di scendere in spiaggia per una passeggiata sul bagnasciuga, ma, ahime, l'orologio chiama. Sono quasi le 14 e il pullman è pronto per tornare nella capitale, insieme a me.

**Sono comunque contenta di non aver perso l'occasione di poter partecipare a questa bella e intensa giornata sportiva.**

La carica dei 102...

di Maurizio Zacchi, 17/02/2013

Pos.	CLUB	ESCLUSO
1	102	PODISTICA SOLLARBEK
2	100	LABATORI VILLA FRANCESCHI
3	99	CAT SPORT
4	97	RUNNING EVOLUTION
5	93	GR PODISTICA PIRENESE
6	96	ASD VILLA DE SAICIS
7	29	TIVOLI MARATHON

Un cielo plumbeo e qualche goccia di pioggia ha accolto questa mattina gli oltre mille podisti che oggi si sono ritrovati al Collatino per dare vita alla 7a edizione della **Corriamo al Collatino**.

La corsa fa bene alla salute, ma in questo periodo possiamo senz'altro affermare che anche **la corsa è uno sport in piena salute**. Nonostante il momento di "depressione" generale che grava su questo paese, il running si conferma una disciplina in piena espansione. Il calendario si

arricchisce in continuazione di nuove gare, anche di un certo spessore, e le gare che già da tempo fanno parte della tradizione podistica vedono lievitare il numero degli iscritti.

Non ha fatto eccezione la "Corriamo al Collatino", che quest'anno **ha appunto superato la simbolica quota di 1000 atleti** giunti al traguardo di questa 10k, giunta alla 7° edizione; esattamente 1056 atleti, 254 in più della scorsa edizione.

L'assenza del Presidente **Pino Coccia** "si sente", ma la **Task Force** si dimostra pienamente autonoma anche in gare molto partecipate come questa e tutto procede con serenità verso l'obiettivo.

Già l'obiettivo è sempre quello, **il primo posto di società**, in questo 2013 iniziato con "il botto" della Miguel. Oggi mancano gli squadroni dei Bancari Romani e di LBM, ma Cat Sport e Atletica Villa Pamphili si dimostrano molto agguerriti. Anche cromaticamente la sfida tra il blu di Cat Sport, il verde dell'Atletica Villa Pamphili e **le mille sfumature di arancio** della Podistica Solidarietà conferma l'incertezza dell'esito finale.

I sondaggi della vigilia ci danno al secondo posto, ma in questo periodo il fattore "influenza" può diventare decisivo. Tra noi c'è anche chi, come **Tony Marino**, sfida la febbre per portare il suo contributo alla causa.

Ma è l'ora di avviarsi alla partenza per dare il via alla gara: il responso sul premio di società arriverà alla fine dei 10 km.

Il percorso rinnovato anche a causa di alcuni "lavori stradali" si dimostrerà più veloce di quello delle precedenti edizioni, dando modo a molti podisti di realizzare il loro "personale", e questo nonostante le tante curve che tendevano a spezzare il ritmo gara. Hanno giocato a favore del "best" anche i 200 metri in meno che tutti i GPS hanno registrato e l'ultimo chilometro che quest'anno è stato "livellato" grazie a una nuova variante.

Il successo di partecipazione ha premiato lo sforzo degli organizzatori che hanno decisamente vinto la loro battaglia "contro" l'irruenza degli automobilisti e mantenuto il percorso sufficientemente sgombro dalla presenza di automobili. Questa volta il serpentone dei runner è riuscito a conquistare un pezzo importante della periferia romana, liberandola dalla pressione del traffico automobilistico, almeno per i 90 minuti necessari a portare tutti gli atleti al traguardo.

Anche le condizioni meteo, nonostante le premesse negative, hanno giocato a favore degli oltre 1000 podisti che si sono cimentati al Collatino, con una temperatura ideale per correre, né troppo calda, né troppo fredda.

E alla fine il responso sarà quello sperato ma realisticamente non atteso, ossia **il primo posto di società con con 102 atleti giunti al traguardo**, appena 2 in più dei 100 dell'Atletica Villa Pamphili e 9 in più di Cat Sport.

Un'altra giornata da record e un primo posto contro la tradizione che in questa gara ci ha visto spesso sul podio, ma mai sul gradino più alto.

Fantastico anche il risultato individuale di **Paola Patta**, seconda assoluta nella classifica femminile. In campo maschile si registra l'eccellente 9° posto di **Andrea Mancini**.

Tra i premiati di categoria, in campo maschile segnaliamo Domenico Liberatore, **Andrea Mancini**, **Roberto Costantini**, **Natale Bortoloni** e **Mauro Altobelli**, splendido primo di categoria.

In campo femminile **Michela Ciprietti**, **splendida prima di categoria**, **Carola Norcia**, **Tiziana Bunetti**, **Daniela Di Lorenzo** e **Antonella Falerno**.

Per concludere c'è da registrare l'ottima organizzazione del post-gara da parte degli amici dell'Atletica Collatina, con un ristoro all'altezza della situazione e con una cerimonia di premiazione sobria ma efficace.

## **Trofeo Lazio di Marcia FULVIO VILLA**

di Marco Tomassini, 19/02/2013



Mentre la **Podistica** con i suoi 102 runners vinceva al **Collatino**, io ero a San Cesareo, residenza del nostro **Tony Marino**, per la seconda prova del "**Trofeo Fulvio Villa**" di Marcia.

Questa competizione ha ormai tanti anni di vita ed è intitolata ad un portabandiera della Marcia nella nostra regione. Come unico rappresentante della Podistica sentivo la responsabilità di dare il meglio di me stesso e così ero molto concentrato sulla tecnica.

Come tutti sapranno la marcia al contrario della corsa prevede un preciso gesto tecnico e i giudici di gara che nella gare di un certo livello sono attentissimi (non sempre, ma spesso), in quelle di minor importanza (ma non per noi che le facciamo) dipende da come si svegliano la mattina.

Così ogni gara fa storia a se e la domanda che ci poniamo è sempre la stessa: oggi i giudici di che umore saranno? Questo è uno dei motivi perché ritengo più rilassante partecipare ad una mezza maratona, marciando ovviamente, insieme a migliaia di runners che fare una 5 KM specifica di marcia. Anche perché non dimentico di essere stato io stesso un runner per quasi

un trentennio, ma nessuno si può definire un marciatore se non si confronta direttamente con gli altri sotto lo sguardo dei giudici.

Alle 10 iniziano le prime gare con i più piccini ed è un vero piacere vedere questi bimbi di 5/6 anni che sgambettano sul percorso alcuni marciando, altri correndo, in una bellissima confusione. Poi cominciano le gare vere con esordienti, ragazzi e cadetti e vedo con piacere che **la marcia non è una specialità in via di estinzione**. Ma con le gare vere inizio a capire che aria tira con i giudici.

Ammonizioni a raffica in tutte le categorie giovanili e diverse squalifiche. Ora tocca alle marciatrici allieve e master, tra di loro la mia coach e altre compagne di allenamento tutte fortissime e plurimedagliate, anche per loro ammonizioni a pioggia e qui inizio a temere che forse non ne uscirò indenne. Dopo un'ora e mezza di riscaldamento, lungo riscaldamento dovuto più al freddo polare e al ritardo che a scelta tecnica, arriva il momento della gara.

Il percorso a zigzag è un circuito di circa 600 metri ed è all'interno di un grande parcheggio, decisamente brutto. Pronti via, inizia la gara, abituato a percorrere lunghe distanze ho bisogno di qualche minuto per carburare così mi accodo a un gruppetto di 5/6 persone. Passano solo 5 minuti e i due atleti che mi precedono iniziano a collezionare palette e dopo altri 2 minuti vengono squalificati. Rimango insieme a **Luciano Ronci della Kronos Roma 4** (la mia vecchia società) a cui avevo soffiato il 2° posto ai Regionali.

Abbiamo gli stessi tempi e decido di continuare insieme a lui. Proseguiamo di pari passo poi lui si prende un'ammonizione e io penso di sfruttare la situazione tentando un allungo ma ahimè nel giro di un minuto ne prendo due e così rallento raddoppiando la concentrazione con l'unico scopo di arrivare fino alla fine e il buon Luciano così va via, sarà per un'altra volta.

Siamo, però, ancora a metà gara e i giudici sono sempre lì. Nei giri che mancano vengo raggiunto da **Antonio Ferro M65** dalla scorza dura e dalla marcia impeccabile, proseguiamo e finiamo insieme sprintando spalla a spalla. Pure questa è fatta! Il tempo non è granché ma sono contento lo stesso.

Contento perché nella marcia non si finisce mai di imparare e di fare esperienza, gareggiando insieme a persone piene di entusiasmo e di passione come **Sergio Agnoli** classe 1926 e contento perché sono riuscito a portare i colori orange fino alla fine. Adesso è ora di rilassarsi, quindi sotto con gli allenamenti in previsione della **Roma - Ostia** e poi della **Maratona di Roma**, per le prossime gare di marcia c'è tempo. Un saluto a tutti da uno dei marciatori orange.

**Marco Tomassini**

## **Prima corsa del 2013**

di Stefano Borgioli, 20/02/2013



Sabato 9 febbraio, prima corsa della stagione 2013. Campestre di 10 km a **Gross-Gerau**, paesone vicino a **Francoforte**.

Quando esco dall'auto per andare a registrarmi mi domando perché uno debba spendere un pomeriggio a correre a zero gradi, invece di starsene bello placido a casa davanti a una tazza di tè. Poi mi rispondo che è la passione e mi avvio al banchino delle iscrizioni.

Osservando i partecipanti salta all'occhio che la platea è composta più che altro dai **"puri e duri" del podismo**; data la stagione e il tempo c'era da aspettarselo. Nota di colore: vista la giornata, ultimo sabato di Carnevale, alcuni podisti corrono mascherati. Uno riuscirà a fare tutti i 10 km completamente vestito da canguro, impellicciato da capo ai piedi, codona compresa.

Si parte. Percorso tutto su sentieri del bosco, fango, pozze, neve. Campestre vera, con qualche morbido saliscendi. Non facile, faticoso, ma proprio un bel percorso. Cerco di tenere un ritmo costante e non troppo veloce, non sapendo bene quanto fondo ho nelle gambe a questo punto della stagione. Mi sono scordato i guanti e i primi due, tre chilometri ho davvero freddo alle mani, poi passa. Arrivo comunque in fondo senza grossi affanni. **Risultato finale: 47'05"**, non troppo male per la prima uscita stagionale, considerato anche il terreno certo non veloce.

Recupero la tuta, risalgo in macchina e via a casa.

**La stagione orange a Francoforte è iniziata!**

## **Avvisi**

### **Al mare pensando alla Maratona**

di Maurizio Zacchi, 28/02/2013





Domenica corsa da velocisti prima della Maratona di Roma.

Va in scena la "**Correndo nei Giardini**", una **10k** giunta ormai alla 32a edizione. La gara si svolge a Ladispoli, la ridente località Marina a nord di Roma, ed è organizzata dagli amici del **Gruppo Millepiedi**.

Percorso molto veloce ritagliato tra il Bosco di Palo Laziale e il Consorzio di Marina di San Nicola, un percorso completamente pianeggiante, con solo 4 curve e lunghi tratti nel verde a ridosso dell'Oasi WWF di Palo Laziale.

La gara, anche in virtù della partecipazione sempre numerosa degli in atleti in canotta orange, fa parte del **Trofeo Solidarietà Orange 2013**.

Si corre **domenica 10 marzo**, con partenza prevista alle ore **10.00**. Il ritrovo è fissato alle ore **8.30** presso il **Nuovo Parco Comunale in via Corrado Melone**, raggiungibile entrando dall'ingresso Sud di Ladispoli sulla Via Aurelia.

Anche questa volta ci si aspetta una partecipazione da record dei podisti solidali, che siamo certi coloreranno di arancione le vie di Ladispoli.

**Ma attenzione le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente Mercoledì 6 marzo**. La quota di iscrizione in 10€, che oltre al pettorale dà diritto a un pacco gara alimentare.

## Apertura Circuito Parks Trail 2013

di Graziano Meneguzzo, 22/02/2013



Con la seconda edizione del GIANOTRAIL di Scauri riparte il **Circuito Parks Trail 2013**. Il circuito ha per ora in programma 40 gare e terminerà il 29 Dicembre con l'archo trail di Alba Fucens. Molte di queste gare sono inserite nel **Criterium Trail Podistica Solidarietà**.

Il GIANOTRAIL è un veloce percorso trail con alcuni tratti single track, con brevi tratti tecnici, continui cambi di direzione e leggero dislivello positivo il tutto arricchito da diversi tratti panoramici. Si corre all'interno dell'Area Protetta del Parco di Gianola e Monte di Scauri, il passaggio sulla costa offre la possibilità di osservare reperti storici di età romana con percorso nella splendida insenatura dell'Oasi Blu.

Il via ufficiale sarà dato alle ore 10.00 nello spazio ai piedi di Monte D'Oro presso "Lo Scoglio" a Scauri. A termine della gara premiazioni e ristoro.

L'evento prevede la partecipazione di numerosi atleti ma anche di curiosi ed appassionati della località turistica. Per gli appassionati del paesaggio e della storia locale saranno visitabili i resti della villa di Mamurra, il Tempio di Giano, la Grotta della Janara, il porticciolo romano, la Torre di Scauri, la spiaggia dei sassolini. Prevista una visita agli scavi archeologici dell'antica "Minturnae", per informazioni telefonare al 3405185775.

Per chi volesse arrivare a Scauri in treno, l'organizzazione mette a disposizione una navetta dalla stazione di Minturno fino alla zona partenza e poi fino alla stazione per il ritorno.

Per chi fosse interessato al servizio navetta si deve prenotare telefonando al 3405185775 oppure inviando email a [pontone7@hotmail.it](mailto:pontone7@hotmail.it)

La gara Giano Trail fa parte del **Criterium Trail Podistica Solidarietà 2013**. Il calendario aggiornato e la classifica Criterium Trail 2013 sono disponibili [qui](#).

**Per altre informazioni**

[www.facebook.com/events/425887704165575](http://www.facebook.com/events/425887704165575)

## Ultime notizie sulla partenza

di Marco Taddei, 05/03/2013



Tutti pronti, tesi e concentrati per la maratona!

**GARA CONFERMATO PER DOMENICA 17 MARZO**

ECCO LE TRE POSSIBILITÀ PER IL GIORNO DI GARA

A seguito delle riunioni di questi ultimi giorni con le autorità competenti e della comunicazione di ieri del Sindaco di Roma Gianni Alemanno, ecco i tre possibili scenari per il giorno di gara, domenica 17 marzo:

**A) SOLO IN CASO DI INTRONIZZAZIONE DEL NUOVO PONTEFICE** (cerimonia in Vaticano alla presenza di tutti i Capi di Stato), il 17 marzo **la partenza della maratona sarà posticipata, non oltre le ore 16:00**. Il percorso sarà il tradizionale, con partenza ed arrivo ai Fori Imperiali e passaggio a San Pietro.

**B )** In caso di Angelus con il nuovo Pontefice, lo start è previsto alle ore 9:00, con partenza e arrivo sempre in Via dei Fori Imperiali. Il percorso sarà quello tradizionale, **ma eliminando la zona di San Pietro/Prati** (i chilometri sarebbero recuperati nel quartiere Testaccio e nel Villaggio Olimpico).

**C)** Infine, nel caso in cui al 17 marzo non sia stato eletto il nuovo Pontefice, e vi sia ancora il conclave in corso, la partenza sarà sempre alle ore 9,00 ed il percorso sarà quello tradizionale, con **probabili minime limitazioni nell'area di San Pietro**.

Come più volte ribadito, la decisione spetterà alle Autorità competenti, e dipenderà dai tempi di elezione del Pontefice.

#### **TRASFERIMENTO GRATUITO ISCRIZIONE IN CASO DI PARTENZA POMERIDIANA**

SOLO in caso di partenza pomeridiana, il comitato organizzatore ha formulato, a beneficio di chi non può o non intende trattenersi per lo svolgimento della gara, il trasferimento gratuito dell'iscrizione 2013 ad una delle seguenti tre edizioni: 2014, oppure 2015, oppure 2016. I termini per la richiesta del trasferimento saranno comunicati immediatamente dopo l'eventuale decisione di partenza pomeridiana. La procedura sarà attivata solo in caso di decisione di partenza pomeridiana

**Aggiornamenti costanti su [facebook.com/maratonadiroma](https://www.facebook.com/maratonadiroma) e [twitter.com/MaratonDiRoma](https://twitter.com/MaratonDiRoma).**

## **Spiragli di luce sulla nostra città**

di Maurizio Zacchi, 15/02/2013



La Maratona di Roma non è solo una gara per atleti dalle lunghe distanze. Come da tradizione, la grande festa che interessa tutta la città si completa con migliaia e migliaia di protagonisti della **RomaFun - La Stracittadina**, la prova non competitiva di 4.7 km aperta a tutti.

Una passeggiata nel centro storico, completamente chiuso al traffico, per tutta la durata dell'evento, dove ciascuno può sentirsi protagonista insieme con la famiglia, i compagni di scuola, il proprio cane, sui pattini e così via.

**RomaFun - La Stracittadina, una delle corse amatoriali più partecipate al mondo**, dà appuntamento a tutti al centro di Roma, subito dopo la partenza della Maratona.

Per noi di Podistica Solidarietà la stracittadina ha un ulteriore significato, perché contribuisce a sostenere, attraverso il CHARITY PROGRAM, **l'Associazione Spiragli di Luce, della nostra Elisa Tempestini**.

Spiragli di Luce è un'associazione che porta avanti importanti progetti finalizzati all'integrazione sociale di soggetti portatori di handicap, puntando in modo particolare sullo sport. Spiragli di Luce è anche l'associazione che insieme alla Podistica Solidarietà organizza il Trofeo podistico Città di Nettuno.

**Una parte della quota di iscrizione alla Stracittadina contribuirà proprio a sostenere le meritevoli attività di Spiragli di Luce.**

Ricordiamo che la quota di iscrizione è fissata in 8€, mentre il meccanismo di iscrizione è quello abituale, attraverso il nostro sito. Sarà Podistica Solidarietà ad occuparsi del ritiro dei pettorali e dei pacchi gara (che include la maglia ricordo) presso il Villaggio Maratona.

**La Maratona di Roma quest'anno sarà tutta nel segno della solidarietà.** La 42 km dedicata all'Associazione Malati di Ipertensione Polmonare e la stracittadina dedicata a Spiragli di Luce. **CLICcate GENTE, CLICcate!**

## **Maratona di Parigi 2013: la carica dei 40.000**

di Alessio Petrelli, 07/10/2012



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

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

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

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

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

**60 € per i primi 12.000 iscritti**

**79 € per i 15.000 successivi**

**95 € per gli ultimi 10.000 posti disponibili.**

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

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

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

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

[www.orlandopizzolato.com/it/422.html](http://www.orlandopizzolato.com/it/422.html)

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

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

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

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

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

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

Alessio Petrelli

## Tutti a Bravetta

di , 29/01/2013



Proviamo ad essere tantissimi anche a Bravetta!!!

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

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

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

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

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

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

## Combinata Granai Run ed Appia Run

di Giampiero Decinti, 07/03/2013



Gli Orange all'Appia Run

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

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

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

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

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

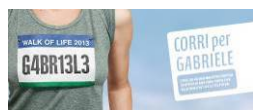
Abbiamo iniziato il 2013 col grande risultato della **Corsa di Miguel**, sarebbe bellissimo ripetersi, perché quando il cuore ci spinge nessun risultato ci è precluso!

**Vi aspetto numerosissimi con infinito affetto il vostro Tap Runner**

G. Decinti

## Corri per Gabriele

di Mario Tannoia, 28/02/2013



La Walk of Life torna anche quest'anno con un solo traguardo: **trovare una cura per chi, come Gabriele bambino di 5 anni, lotta contro una malattia genetica rara**. Un obiettivo che Telethon persegue dal 1990, finanziando progetti di ricerca eccellente con risultati promettenti.

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

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

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

## Mezza Maratona di Rieti e Mezza Vico

di Graziano Meneguzzo, 08/03/2013



**Mezza Maratona di Rieti e Mezza Maratona 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 Malawui; il referente del progetto sarà Aldo De Michele.

#### **MEZZA MARATONA DEL VICO 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** )

## **TRIATHLON**

### **Nasce la Sezione Triathlon della Podistica Solidarietà**

di Fabrizio Terrinoni, 01/02/2013



**Verbale della riunione per la Costituzione di una Sezione Triathlon in seno alla Podistica Solidarietà.**

Il giorno 2 marzo 2012 alle ore 18,30 presso la Sede della Podistica Solidarietà sita in Roma, Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, come da avviso, si è tenuta una Riunione tra gli iscritti al fine di verificare la possibilità di creare all'interno una Sezione di Triathlon.

Presenti:

**GIUSEPPE COCCIA, MAURO LUIGI, MAURO ALESSIO, MAURO CRISTINA, VALLETTA MARIANGELA, FUMAROLA FABRIZIO, VISICCHIO ALBERTO, PIRRETTO RAFFAELE, SASSI MARIO, TERRINONI FABRIZIO, CESARONI GIOVANNI, COSTANZO MARCO, DI MARZIO GABRIELLA, FAZIO GIULIO, BUGLIELLI MARCO, DEL VESCOVO FABIO.**

In apertura il Presidente rivolge un saluto a tutti i presenti e ringrazia per la forte partecipazione, illustra i motivi della Riunione e presenta l'Orange Fabrizio Terrinoni quale relatore e praticante della disciplina sportiva in argomento, ed illustra gli ottimi risultati ottenuti negli Ironman.

Prende la parola Fabrizio Terrinoni che, dopo aver parlato dei suoi trascorsi sportivi, chiede ai presenti se qualcuno ha già effettuato gare di Triathlon, e giungono delle risposte affermative.

Fabrizio passa ad illustrare le varie caratteristiche del Triathlon iniziando dalle

#### **DISTANZE**

- Distanza Sprint - 750 metri di nuoto - 20 km di bici - 5 km di corsa
- Distanza Olimpica - 1500 metri di nuoto - 40 km di bici - 10 km di corsa
- Distanza del Doppio Olimpico - 3 km di nuoto - 80 km di bici - 20 km di corsa
- Distanza del Lungo - 4 km di nuoto - 120 km di bici - 30 km di corsa

Spiega che nello Sprint e nell'Olimpico si può stare in scia, si possono anche usare delle prolunghe sulle bici, ma devono essere corte e chiuse da un ponticello, mentre nel doppio Olimpico e nel Lungo non si può fare la scia e si possono usare le protesi lunghe, anche con le leve del cambio in cima alle appendici.

#### **Le gare della World Triathlon Corporation comprendono**

- l'Ironman - 3,8 km di nuoto - 180 km di bici - 42,2 km di corsa. Le gare del circuito Ironman mettono in palio le qualifiche per i campionati del mondo che si disputano ogni anno in ottobre alle Hawaii, considerata la massima competizione di Triathlon
- l'Ironman 70.3 (Mezzo Ironman) - 1,9 km di nuoto - 90 km di bici - 21,1 km di corsa, con qualifiche per i mondiali di 70.3 che si disputano a settembre a Las Vegas
- le gare di 5150, con le stesse distanze dell'Olimpico ma con scia vietata. Invece le gare della serie Tristar 111 si compongono di 1 km di nuoto - 100 km di bici - 10 km di corsa - generalmente senza scia tranne alcune eccezioni.

Nelle gare con scia si debbono usare ruote con raggi.

Circuito X-Terra: nella frazione bici si usa la Mountain Bike, la corsa in genere è su percorsi naturali molto impegnativi. Ci sono anche versioni con la corsa su asfalto, come quella del Lago di Bolsena.

La Mountain Bike si può usare anche nelle gare su asfalto ma solo negli Sprint.

Per quello che ci riguarda, si potrebbe esordire in un Triathlon Sprint su asfalto o in un X-Terra con MTB.

#### **ATTREZZATURE e loro utilizzo in gara**

##### **NUOTO**

La muta è un componente molto importante nel Triathlon, si usa soprattutto ad inizio e fine stagione e in tutte quelle occasioni in cui la temperatura dell'acqua lo richiede. Va utilizzato un prodotto specifico, vivamente sconsigliate quelle da surf e più che mai quelle da sub! L'uso della muta è consentito se la temperatura dell'acqua è inferiore a 21 gradi per distanze sino al Triathlon Olimpico, inferiore a 24 gradi per distanze superiori. L'uso della muta è obbligatorio per temperature dell'acqua inferiori ai 16 gradi, mentre per temperature inferiori a 13 gradi il nuoto dovrà essere escluso.

All'inizio si può acquistare una muta economica, i prezzi variano a seconda del tipo di neoprene utilizzato e delle tecnologie applicate.

Il costo di una muta economica si aggira intorno ai 150 euro, e sono preferibili quelle intere: arrivano fino ai polsi e alle caviglie, con una chiusura lampo sulla parte posteriore, lo spessore varia da un massimo consentito di 5 mm che si utilizza sul torace, ai 3 mm in altre parti del corpo o anche meno sotto il braccio.

Prima di indossare la muta si applica della vaselina nei punti di maggior sfregamento, come nella zona del collo e sotto le ascelle, oltre che su avambracci e caviglie per sfilarla più velocemente.

Durante la gara è vietato farsi aiutare a togliere la muta dal pubblico. Quando si è verso il termine della frazione di nuoto è meglio non iniziare a correre appena si tocca terra con i piedi, in quanto correre nell'acqua è molto faticoso e possono insorgere dei crampi, ma conviene continuare a nuotare finché non si tocca terra con le mani, allora ci si alza, si tirano su gli occhialetti, si tira giù la lampo e si sfilano la muta fino alla vita, dopo di che si sfilano la cuffia e gli occhialetti. Usciti dall'acqua si corre verso la bici dove spesso c'è una bacinella nella quale si ripongono cuffia e occhialetti; i giudici ultimamente sono diventati molto severi, e lasciando cadere la cuffia prima si rischia la squalifica. Con un po' di pratica si potranno mettere occhiali e casco mentre con le gambe e i piedi ci si finisce di sfilare la muta. La velocità nei cambi è importantissima ed occorre allenarsi molto in questa operazione.

Per gli occhialetti non utilizzare i classici svedesi, quelli di plastica dura utilizzati dai nuotatori in piscina, in quanto si rischia di farsi male perché si nuota tutti insieme e si possono prendere colpi sul viso, e la plastica dura può causare delle ferite all'arcata orbitaria. Molto utili quelli in silicone, aderiscono molto bene a ventosa e sono abbastanza grandi per vedere bene le boe.

Nelle prime gare è comunque consigliabile partire un po' defilati di lato per evitare la bolgia.

Quando si nuota insieme agli altri con schizzi, onde e botte non si riesce a vedere gran che, quindi occorrono occhiali che non si appannano.

La cuffia invece viene fornita dall'organizzazione, in plastica o in silicone, ed è numerata. Sotto la muta è consigliabile utilizzare lo stesso abbigliamento che si userà anche per la corsa e la bici; per le distanze brevi si utilizza solitamente un body con una leggera imbottitura sulla zona del soprasella, che da sollievo in bici e non crea problemi durante la corsa. Nelle gare lunghe si usano calzoncini, sempre con la piccola imbottitura, ed un top con le

tasche posteriori. Questi capi sono in tessuti molto leggeri ed elastici e si asciugano subito.

Nel nuoto si usa lo stile libero, che è il più veloce ed il meno dispendioso, però si possono utilizzare anche gli altri stili.

All'ingresso in acqua e all'uscita, dove l'acqua è bassa, spesso si usa una specie di andatura a delfino, nella quale si poggiano le mani sul fondo, ci si alza in piedi e si ripete il gesto, poiché si fatica di meno che a correre in acqua.

A primavera programmeremo comunque degli allenamenti collettivi, al lago di Bracciano o altrove.

Il percorso in acqua spesso è a Triangolo, con 2 boe e un arco gonfiabile in uscita, a volte si fanno due giri.



### **CICLISMO**

Si utilizzano scarpe da Triathlon specifiche, con una chiusura a velcro al contrario per evitare che, quando la scarpa è aperta e attaccata ai pedali, questo vada a finire nella catena.

In gara sulla bici si lascia un elastico con attaccato il numero di "pettorale", che va allacciato in vita con il numero nella parte posteriore, mentre quando dopo si inizierà la corsa si girerà il numero sul davanti.

La bici e tutta l'attrezzatura per il ciclismo e per la corsa si trovano nella cosiddetta "Zona Cambio", un'area transennata con delle strutture in metallo sulle quali lasciare la bici ed il resto del materiale in corrispondenza del numero di gara assegnato.

La bici in zona cambio sia in uscita che in entrata si porta tenendola per la sella, le scarpe si lasciano attaccate ai pedali e non si usano le calze. Quando correndo con la bici a mano si arriva sul punto delimitato da una riga per terra si può salire sulla bici, poi si inizia a pedalare con i piedi nudi appoggiati sopra le scarpe, e mentre si pedala si infilano e si chiudono le scarpe.

Terminato il percorso in bici, che normalmente è in circuito, si sfilano le scarpe dai piedi e si fa l'ultimo tratto pedalando nuovamente a piedi nudi, con un rapporto leggero per sciogliere i muscoli delle gambe e prepararli alla corsa.

Si usano tecniche per scendere dalla bici ancora in corsa, si salta giù dalla bici sempre in corrispondenza della linea sul suolo, si riprende per il sellino e si entra in zona cambio per la corsa; il casco deve essere slacciato solo dopo aver posato la bici, pena la squalifica, e la bici va appesa per il sellino, non per i corpi freno.



### **CORSA**

In genere non si mettono le calze, se si desidera comunque usarle si possono preparare piegandole su se stesse in un certo modo e lasciandole nelle scarpe. Se non si usano, è bene mettere un po' di vaselina nelle scarpe nella punta, nel tallone e sui bordi per infilarle più rapidamente.

Sulle scarpe si montano dei lacci elastici per evitare di perdere tempo, oppure si usano delle scarpe tipo le Zoot, apposite per il Triathlon.

Anche la frazione di corsa in genere si sviluppa su un circuito da ripetere più volte.



### **ALLENAMENTO**

Fondamentale è fare pratica nel nuoto in acque libere, per prendere confidenza con queste e imparare ad orientarsi; è necessario alzare spesso gli occhi per controllare la direzione. In un lago si possono prendere dei punti di riferimento come edifici o altro presenti sulle rive. È importante soprattutto all'inizio allenare molto il nuoto, perché è lo spesso è lo scoglio maggiore per il principiante, ed è bene acquisire una certa tranquillità.

Negli allenamenti in bici occorre allenare i cambi di ritmo che si verificano in gruppo nelle gare con scia, facendo delle variazioni, come ad esempio 1 minuto piano e uno forte, o anche 5 minuti piano e 5 forte. Sarebbe ideale uscire in bici con gruppi di ciclisti per imparare a stare in scia ed a muoversi all'interno del gruppo.

Utile anche fare salite per aumentare la forza, su pendenze medie utilizzando rapporti duri e tenendo le mani solo appoggiate sul manubrio senza tirare con queste, cercando di spingere con il quadricipite e tirare su il pedale con la parte posteriore della gamba.

Anche gli allenamenti lunghi sono importanti, nella bici come nella corsa.

Importantissimo è l'allenamento al CAMBIO BICI/CORSA, perché senza questo tipo di esercizio quando si scende dalla bici si corre con grande difficoltà, quasi saltellando sul posto. Importanti sono gli adattamenti muscolari per passare dal ciclismo al podismo. È un allenamento impegnativo che non va ripetuto più di una volta a settimana.



#### **ALLENAMENTI DI GRUPPO**

Si possono fare dei mini Triathlon al lago allestendo una piccola zona cambio

Si pratica il nuoto con boa 50 andata + 50 metri ritorno

Primo cambio poi con bici 1km andata + 1 km ritorno

Secondo cambio poi corsa 200 andata + 200 metri ritorno

E si ripete più volte

#### **SETTIMANA TIPO PER IL PRINCIPIANTE**

2 o 3 VOLTE NUOTO

1 o 2 VOLTE BICI

2 o 3 VOLTE CORSA

Si possono fare anche due specialità al giorno

#### **ALIMENTAZIONE**

Molto importante e molto soggettiva, come per la corsa.

#### **ASPETTI ORGANIZZATIVI**

In relazione all'alto numero di adesioni, l'ASD PODISTICA SOLIDARIETA' ha deliberato di affiliarsi a titolo sperimentale alla Federazione F.I.TRI. per l'anno 2012, e provvederà ad inserire in calendario le gare alle quale parteciperanno i propri atleti e non solo, e provvederà ad iscrivere il gruppo alle stesse gare.

Coordinatori/allenatori del gruppo vengono nominati Fabrizio Terrinoni, Alberto Visicchio e Stefano Tucci ai quali potrebbe affiancarsi Marco Castellano.

La quota di tesseramento individuale da definire verrà versata dalla società e sarà a carico dell'atleta che manifesterà l'intenzione di tesserarsi per la sezione Triathlon della Podistica Solidarietà.

Verrà anche creato un Criterium Triathlon, da definire i particolari.

Vi comunicheremo quanto prima la data del prossimo incontro presso la sede di Via dello scalo di San Lorenzo n. 16.

La riunione viene sciolta alle ore 21,30

Roma, 2 marzo 2012

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia

## **Duathlon Di Carnevale: Esordio Orange!!!**

di Giancarlo Di Bella, 10/02/2013



Cari Amici Orange,

oggi ho partecipato ad una gara d'esordio con la mia nuova squadra di Triathlon.

#### **La Podistica Solidarietà.**

Eravamo in tanti ben undici atleti e molti alla prima esperienza in questo sport!!

Nonostante tutto ce l'abbiamo messa Tutta abbiamo combattuto a denti stretti dando battaglia sul campo gara.

Una gara questa molto veloce senza grosse salite...

Un Bel 5 km iniziali di corsa per scaldarci e poi tutti in bici su un circuito di 20 km!!!

Ultimo tratto a tutta Birra di 2,5 km... tutto d'un Fiato!!!!

Volevo anche segnalare il bellissimo premio di categoria vinto da **Simona Marchetta** Scaglietta che debbono essere ritirati presso l'organizzazione.

Ragazzi chi ben comincia è già a oltre metà dell'opera!!!

Grazie a tutti gli atleti intervenuti, a **Francesca Castro, Giuseppe Di Giorgio, Mario Rogerio Dos Santos Galvao, Giulio Fazio, Sergio Donisi, Simona Lanzellotto, Simona Marchetta, Gianluca Pacifici, Maurizio Santovincenzo, Giulia Scaglietta e Daniele Venturi**, da parte mia un grazie particolare a **Marco Perrone Capano** il mio gigante Buono e al mitico **Presidente** e graz!!!

**Un Caro Saluto e ancora complimenti a Tutti!!!**

**Giancarlo Di Bella**

## **Agevolazioni piscine**

di Fabrizio Terrinoni, 15/02/2013





Ciao a tutti,

spero con questa proposta di venire incontro alla esigenza manifestata da molti di voi di avere un punto di riferimento per il **nuoto**.

Infatti presso il centro sportivo [New Green Hill](#), in via della Bufalotta 663, è stato costituito un gruppo di allenamento per il nuoto chiamato **Ironman Team**; per quanto ne so, è l'unico a Roma indirizzato specificatamente ai triatleti.

Ci si allena il martedì, il mercoledì e il venerdì dalle 21.10 alle 22.30, quasi tutte le corsie sono riservate al gruppo di allenamento e gli atleti sono divisi tra queste in base al livello di preparazione, c'è chi va molto piano e chi nuota bene.

I partecipanti sono seguiti ad ogni seduta da un allenatore molto esperto presente in vasca, **Luca Marino del circolo Canottieri Aniene**, che da anni cura la preparazione di nuotatori agonisti anche di altissimo livello.

Il gruppo è composto da numerosi triatleti che gareggiano dalla distanza sprint all'Ironman, oltre che da alcuni nuotatori master. Data l'elevata percentuale di triatleti, lo stile che si allena principalmente è lo stile libero.

Per gli iscritti alla Podistica Solidarietà, sono riuscito ad ottenere le seguenti agevolazioni:

- un allenamento a settimana per € 25,00 al mese, molto utile per chi magari abita lontano e nuota abitualmente altrove, ma con una spesa contenuta può una volta a settimana andare per ricevere indicazioni sulla tecnica e sull'allenamento per gli altri giorni;

- due allenamenti a settimana per € 40,00 al mese, che già sono sufficienti per preparare le gare;

- tre allenamenti a settimana per € 50,00, per chi ha obiettivi più ambiziosi! Sarà solo necessario comprovare l'iscrizione alla Podistica Solidarietà.

Per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo [ironmanteam@hotmail.it](mailto:ironmanteam@hotmail.it) o chiamare il n° 392 4483642

**Buon allenamento a tutti!**

## **Ironman**

di Francesco Wesel, 16/02/2013



la 'maratona' dell'ironman

### **English version :**

With a challenge like the ironman, **every athlete has his own motivation to participating**. However, eventually it all comes down to testing how far you can go: how can you know where your limits are when you have not reached or exceeded them?

It is a race where you learn about yourself.

A race that at one point turns into much more of a mind game than a physical burden. And it is a race that makes a legend: "**swim 3.8 km, bike 180, run 42...** brag for the rest of you life" is official ironman trademark.

Impressions are overwhelming: at the start thousands of athletes line up at the beach to start the swim, cycling through little villages and across mountains, marathon along a boulevard of a cheering crowd.

As monumental as the distance sounds, the true test is the training.

All athletes confirm that the race eventually is nothing more than an execution of what has been invested. For the professional triathletes who go out to win an ironman, training is a full-time job of 35 hours + a week.

The real heroes however are the over 90% other athletes whose life is not centred only around triathlons. Those are the ones who have a full-time job and a family, who after a long day at work still go out into the dark to run or cycle, whether in sun, rain or snowy conditions.

Some think that it takes years to get to this level and that you should gradually build it up to it through experiences in diverse distances. Many others (including me) believe it is best to just go for it, sign up and do the race. When I signed up, I have never done any race before, but started right off with the big one. Once there is no way back after signing-up, it is incredibly motivating to get up and train towards the goal.

The training hours per week start at a significant 6-8 and gradually move up to 15-18 in a training period of minimum 4 months. While it's definitely possible to finish an Ironman with fewer hours per week or fewer days per week, it is important to have a consistent build-up with significant time for recreation to make your race day more enjoyable.

Some assumptions about training amount for a first-timer

Saturday and Sunday: long run (build up to max 20-30 km) & long bike ride (build up to max 120-180 km)

Monday: rest

Tuesday - Friday: 1 - 1.5 hours per day of either swim, bike, or run (usually I used to focus on 2 sessions on the bike per week, since it trains muscles to the running, and is the longest discipline during the race)

On the following graph (from [click here](#)) shows an example of the required training cycles, in blocks of 4 weeks: A gradual build-up of time in training, recovery through scaling down every fourth week, as well as a tapering 1 month before the race.

**Have fun, and enjoy the experience !**

**Versione italiana:**

Con una sfida come l'Ironman, **ogni atleta ha le proprie motivazioni per partecipare**. Comunque, alla fine tutto è legato a quanto oltre ti puoi spingere: come conoscere i propri limiti se non sono mai stati raggiunti o superati?

L'Ironman è una gara dove si impara a conoscere se stessi. Una gara che diventa più una sfida mentale che una sfida fisica. Una gara che ti fa diventare una legenda: **"3.8 km di nuoto, 180 km di bici, e 42 km di corsa..."**potrai vantartene per il resto della tua vita" è il mantra ufficiale dell'Ironman.

Le sensazioni che si provano sono travolgenti: alla partenza migliaia di atleti nervosi pronti a correre sulla spiaggia e buttarsi in acqua per il nuoto; l'attraversamento di tanti piccoli villaggi e montagne in bici, ed in ultimo correre una maratona che termina su una riviera con ai lati tantissimi spettatori che fanno il tifo.

Nonostante le distanze della gara sembrano monumentali, il vero test rimane l'allenamento. Tutti gli atleti confermano che la gara stessa non è nient'altro che il raccogliere quanto si è seminato nei mesi precedenti.

Per i triatleti professionisti chi cercano di vincere un Ironman, il training è un lavoro di pieno tempo di 35 ore la settimana. I veri eroi, comunque, sono quelli come te o me, il 90% degli atleti che non hanno il triathlon al centro della loro vita. Quelli che hanno un lavoro a tempo pieno, con famiglia, quelli che vanno anche ad allenarsi nel buio dopo una lunga giornata in ufficio, o la mattina presto con il sole che sorge, con la pioggia o con la neve...

Molti pensano che ci vogliono anni per arrivare a questo livello, e che serve una grande esperienza prima di confrontarsi con l'Ironman.

Altri (incluso me) pensano che ci si può anche lanciare in questa sfida, iscriversi, e cominciare gli allenamenti da zero. Una volta intrapresa questa strada la motivazione diventa altissima e non si torna indietro davanti all'obiettivo. Le ore di allenamento per settimana cominciano da 6-8 ore salendo gradualmente fino ad arrivare in alcune settimane a 15, in un periodo di 4-5 mesi.

E' sicuramente possibile finire un Ironman con minor "dispendio di tempo", è importante però avere una crescita consistente con sufficienti tempi di recupero per rendere piacevole il giorno della gara.

Qualche consiglio per i principianti dell'Ironman:

Sabato e Domenica: corsa lunga (crescendo fino a 20-30 km max) e un lungo giro di bici (crescendo fino a 150-180 km max)

Lunedì: Riposo

Martedì - Venerdì: 1-1.5 ore di nuoto, bici, o corsa (personalmente ho messo un focus su due sessioni di bici a settimana, perché vanno allenati muscoli simili a quelli della corsa, e perché rimane la disciplina principale e più lunga della gara)

Il grafico seguente mostra un esempio dei cicli di training, in blocchi di 4 settimane: viene visualizzata la crescita graduale dei carichi di allenamento, il recupero ogni quattro settimane, e il periodo di scarico un mese prima della gara)

**Divertitevi, e godetevi questa esperienza unica !**

## **Riunione Triathlon**

di Fabrizio Terrinoni, 21/02/2013



nuoto, bike e corsa ... questo è il triathlon.

Cari colleghi triatleti,

il prossimo **8 marzo 2013 dalle 17,30 alle 19,30**, vorremmo organizzare il primo incontro ufficiale della neonata sezione triathlon della Podistica Solidarietà.

Nell'occasione potremo confrontarci sui seguenti punti:

- **situazione iscrizioni e cambi di Società**, visto che sarà dei nostri anche Marco Perrone Capano;
- **diversi compiti che è possibile svolgere all'interno della sezione**, qualora qualcuno fosse interessato a seguire qualcosa;
- **gare alle quali si intende partecipare**, per formare eventualmente anche gruppi di allenamento con lo stesso obiettivo;
- **convenzioni per la Podistica con negozi e strutture**;
- **vari quesiti** da parte dei neo-triatleti.

Vi aspetto numerosi!  
Fabrizio

## Come prepararsi per un "Duathlon"

di Giancarlo Di Bella, 25/02/2013



Carissimi Amici,

visto l'avvicinarsi delle prossime gare volevo sottoporVi queste mie considerazioni su **come preparare una gara Duathlon.**

Dunque solitamente ad aprire la stagione agonistica nel triathlon nel periodo febbraio-marzo sono proprio i duathlon specie per le distanze sprint.

Solitamente sono gare molto veloci, gare soprattutto di potenza e nei vari allenamenti è proprio la potenza che va preparata per questo tipo di gare.

### **Che vantaggio hanno queste gare?**

- sono ottime per chi inizia vista la distanza non esagerata
- sono un importante test sulla propria condizione fisica
- sono un momento di passaggio alle gare di Triathlon vere e proprie che solitamente si affrontano ad Aprile/Maggio.

La bici e la corsa apparentemente nel periodo invernale sono forse all'antitesi.

La Corsa: produce tanto calore!

La Bici: più tranquilla... dove il sudore forse... se fa freddo ci dà problemi... ma con un'abbigliamento adeguato si risolve tutto!!

### **Come affrontare la nostra preparazione?**

Innanzitutto preparare la distanza: nella distanza sprint preparare soprattutto lavori di potenza.

### **Ecco un piccolo schema riassuntivo:**

Lunedì e Martedì: Corsa

Mercoledì e Venerdì: Bicicletta

Giovedì e Sabato: Corsa

Domenica in bici

### **Che lavori fare?**

Nei primissimi tempi solitamente si fanno lavori a carattere Aerobico.

Nel periodo successivo gli allenamenti dovranno avere un carattere più specifico, ovvero:

- aumentare la distanza
- lavori combinati specie a ridosso della gara
- inserire dei lavori qualitativi come ripetute nella corsa, salite anche brevi nel ciclismo.

**Per il resto ragazzi... non mi rimane che augurarVi un buon allenamento ed un Buon divertimento!!!**

A presto!!

Giancarlo Di Bella

## Clinic di nuoto!

di Fabrizio Terrinoni, 25/02/2013



Bentrovati!

Scusate se insisto con notizie relative al nuoto, ma spesso è lo scoglio maggiore da superare per chi si avvicina al triathlon provenendo dal podismo.

Sempre presso il **presso il centro sportivo New Green Hill, in via della Bufalotta 663, domenica 7 aprile verrà organizzata una giornata dedicata alla teoria e alla pratica del nuoto in acque libere.**

Come primo relatore ci sarà niente meno che **Valerio Cleri**, vincitore tra l'altro della 25 km ai campionati del mondo di Roma 2009, che ricordo si nuotò ad Ostia con mare mosso.

La sezione relativa all'alimentazione sarà invece seguita dalla nostra **Patrizia Cini**, con la quale molti di noi hanno avuto il piacere di correre in diverse occasioni.

Molto importante sarà la parte pratica, dove verranno effettuate delle riprese subacquee dello stile libero dei partecipanti, con successiva analisi biomeccanica dei filmati al computer e suggerimento di esercizi di correzione personalizzati sulla base dei difetti riscontrati. Come scrive l'organizzatore dell'evento **Luca Marino**, "il clinic nasce con lo scopo di sensibilizzare tutti gli amatori, da quello che va piano a chi va più veloce, sul miglioramento della propria prestazione curando non solo l'aspetto condizionale dell'allenamento, ma anche quello tecnico, psicologico, alimentare ed in fine quello fisioterapico, attraverso il quale si può migliorare il recupero e soprattutto evitare traumi nei quali l'amatore in particolare incorre per inesperienza. Solamente curando tutti questi aspetti si potrà migliorare la prestazione e, soprattutto, accrescere il proprio benessere, che alla fine è l'obbiettivo di tutti coloro che hanno piacere a continuare a praticare l'attività fisica anche in età adulta". Per informazioni ed iscrizioni potete scrivere all'indirizzo [ironmanteam@hotmail.it](mailto:ironmanteam@hotmail.it) o chiamare Luca Marino al numero 392 4483642.

## SOCIETA'

### Corriamo con Carlo

di Maurizio Zacchi, 01/02/2013



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Scheda Gara: [clicca qui](#)

Sito Internet: [www.corriamoconcarlo.it](http://www.corriamoconcarlo.it)

## Indagine sulle Maratone Italiane 2012

di Giuseppe Biafora, 08/02/2013



Maratona

E chi l'ha detto che le Maratone sono fatte solo di 42.197 metri?

in verità possono essere fatte anche 42.197 numeri, percentuali e confronti per conoscere meglio il nostro mondo.

Non ci credete? ed allora leggete questo bel lavoro di Nazareno Valente, vice presidente della ASD Smart Runner di Padova.

Complimenti a Nazareno e buona lettura a voi.

## Stadio delle Terme di Caracalla...

di Fulvio Di Benedetto, 10/02/2013



...cosa fare per poter accedere all'interno dello stadio ed allenarsi sulla base delle nuove disposizioni emanate dalla Fidal al fine di meglio gestire lo stadio stesso. Poche semplici indicazioni da seguire per poter ricevere un tesserino che vi consentirà di accedere allo stadio.

Potete rivolgervi anche alla segreteria dello stadio o più semplicemente fare tutto on line sul sito della Fidal, e quindi

1° entrare nel sito [www.fidallazio.org](http://www.fidallazio.org)

2° attendere qualche istante ed appare una maschera "moopopup"

3° cliccare sull'ultima riga

4° esce fuori un'altra maschera: cliccare su **TESSERATO FIDAL**

5° compilare i campi richiesti

6° scegliere la forma di adesione (10 ingressi=15€, abbonamento annuale=80€)

7° stampare il tutto e recarsi presso la segreteria dello stadio per il pagamento

8° portare sempre con se la tessera (quella rettangolare bianco-azzurra) per essere usata elettronicamente all'ingresso.

**E ora non vi resta che entrare e buon allenamento a tutti con la Scuola di Atletica della Podistica Solidarietà.**

## Presentazione Società ai nuovi iscritti

di Marco Perrone Capano, 16/02/2013



seguì il cuore Orange per raggiungerci!!

**LUNEDÌ 18 marzo 2013 ALLE 18.00**

**PRESSO LA SEDE SOCIALE DI VIALE DELLO SCALO DI SAN LORENZO 16 A ROMA,**

**LA PODISTICA SOLIDARIETA' SI PRESENTA AI NUOVI ISCRITTI.**

Siete tanti, tantissimi, molti di più dello scorso anno ed è necessario che siate tutti a conoscenza di cosa significhi far parte di questa società, che conosciate i nostri scopi sociali, i nostri risultati sportivi e, ancor di più i nostri obiettivi solidali.

È una occasione importante per conoscersi meglio e per conoscere le persone che operano quotidianamente affinché la Podistica funzioni e cresca, incessantemente !!

Parleremo di gare, di allenamenti, di iniziative solidali, dei tanti risultati raggiunti nello scorso anno ma, soprattutto, **parleremo di PARTECIPAZIONE.**

Partecipazione alle Task-force domenicali, alla gestione della sede, al funzionamento del sito, della raccolta di fondi a favore delle tante organizzazioni solidali che sosteniamo.

Noi crediamo fortissimamente al binomio sport e solidarietà, e vogliamo che questo binomio sia a conoscenza di tutti. Primi fra tutti dei Nostri Orange !!

Vi aspettiamo numerosi, seguira il brindisi di benvenuto , potete inserirvi nella gara fittizia creata appositamente che troverete al **25 febbraio** sul nostro sito [cliccando qui](#)

Marco Perrone Capano

Vice Presidente

=

## La corsa del secolo

di Roberto Mengoni, 16/02/2013



Urique è li' in fondo ...

Un interessante articolo pubblicato un articolo sulla rivista elettronica, [www.lundici.it](http://www.lundici.it) su una ultramaratona che si tiene in Messico, di cui si parla nel libro "Born to run" di Christopher McDougall.

[Cliccare qui per leggere l'articolo](#)

Penso che potrebbe piacere ai nostri corridori arancioni.

Buona lettura

## Presentazione del Trofeo città di Nettuno

di Elisa Tempestini, 21/02/2013



Elisa Tempestini con Giorgio Calcaterra ed il Presidente Pino Coccia

L'associazione **Spiragli di luce** e la **Podistica Solidarietà** annunciano la 7° edizione della corsa di Solidarietà Trofeo città di Nettuno, che si terrà il 2 giugno 2013, il giorno **26 febbraio alle ore 20** presso "il ristorante **L'officina del pesce di Sandro**" a Nettuno insieme per unire le nostre forze, come sempre, e per passare una serata anche tra amici orange di **Fondi** e di **Latina**.

Il ristorante è in **Via Romana 119** a Nettuno

Per prenotare contattare **Elisa Tempestini** al numero 3284310352

o tramite e-mail all'indirizzo [elisatempestini@hotmail.it](mailto:elisatempestini@hotmail.it)

È previsto un menu di pesce fresco al costo di 20 euro a persona bibite escluse

## Avvisi

### Assemblea generale della Podistica Solidarietà

di Marco Perrone Capano, 16/02/2013



L'assemblea generale della Podistica Solidarietà è indetta per il giorno **11 MARZO 2013 alle ore 18,00**

presso la sede sociale di Viale dello Scalo di San Lorenzo 16 a Roma.

Tutti gli Orange sono invitati a partecipare.

Ecco gli argomenti all'ordine del giorno:

- 1) **Attività solidali della Podistica;**
- 2) **Attività sportive della Podistica;**
- 3) **Il decalogo del perfetto Orange;**
- 4) **Le nuove iniziative della Podistica (Trail, Triathlon);**
- 5) **Varie ed eventuali.**

Vi aspettiamo in tanti, pieni di entusiasmo e di voglia di partecipare alla vita della nostra grande società,

seguirà il brindisi di benvenuto, e vi invitiamo a confermare la vostra presenza, basta rispondere a questa mail e dire soltanto

**"si"**

oppure potete inserirvi nella gara fittizia creata appositamente che troverete al 25 febbraio sul nostro sito

al link seguente

[www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/a52cc75d4c28207dc1257b0900202bac!opendocument&tablerow=1.0#1](http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/a52cc75d4c28207dc1257b0900202bac!opendocument&tablerow=1.0#1).

basta cliccare sopra o fare copia e incolla.

**Marco Perrone Capano**

**Vice Presidente**

### Tutti insieme con i nostri amici della Podistica Finale

di Fabrizio De Angelis, 20/02/2013



Foto: P. Di Biase - Imagoeconomica - Contrasto - P. Di Biase - Imagoeconomica - Contrasto - P. Di Biase - Imagoeconomica - Contrasto

### **Cari Oranges,**

per la **Maratona di Roma 2013**, ci sarà la possibilità per tutti Voi di conoscere finalmente delle splendide persone che come noi condividono la passione per la corsa.

L'occasione sarà quella di partecipare ad una gara che si svolgerà

**Venerdì 15 Marzo ore 20,30 presso il Ristorante Il Ciocco di Tivoli,**

dove potremmo dimostrare ai nostri Amici Emiliani che almeno a tavola "nun c'è trippa pè gatti"!!!!

Mi piace credere che la cosa più bella che abbiamo fatto è stata quella di tendere loro le nostre mani ed il nostro sorriso, ora però sarebbe bello poterli anche abbracciare e stringere loro le mani e vedere i loro sorrisi "prima dei Sampietrini" de noartri!

Per aderire alla gara basta andare al seguente link

[www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/93074bb82f890d92c1257b1800299af1](http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/93074bb82f890d92c1257b1800299af1)

e cliccare su **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**

**Vi aspettiamo numerosi per far sì che tutte queste canotte corrano per sempre insieme strette in un unico abbraccio.**

**Fabrizio**

### **Menù Podistica Solidarietà**

#### **Antipasto**

Selezione di affettati:, Prosciutto , Capocollo Senese, Spianata Romana

Selezione formaggi Pugliesi : Burrata e Straciatella

Primo Sale fritto in salsa di arancia

Tortino di patate aromi e speck

Focaccia bianca , olio e rosmarino

#### **Primo**

Mezzemaniche con Caponata di Melanzane, Pesto leggero , Pachino e Pecorino Romano

Tonnarelli Cacio e Pepe

#### **Secondo**

Saltimbocca alla Romana

#### **Contorno**

Patate al forno

#### **Dessert**

Tiramisù

Vino Rosso

22 euro/persona

## **SOLIDARIETA'**

### **Le bomboniere della casa famiglia Casa Betania...**

di Alessandra Vulterini, 05/02/2013



Cari amici,

**.... NOVITA' IN ARRIVO AL LABORATORIO DA TUTTI I PAESI!!**

Le nostre meticolose artigiane sono all'opera per presentare la **nuova collezione 2013 delle bomboniere solidali**, che sarà presto disponibile in negozio e online.

Troverete tante piccole creazioni fresche e colorate, con materiali classici reinventati in forme nuove, e sentirete che profumo nell'aria...

Vogliamo continuare ad offrire a queste donne - venute da lontano - l'opportunità di esprimere la loro creatività, di lavorare con cura e con impegno, di crescere umanamente e professionalmente, sostenendo con dignità la propria famiglia.

**Per questo il vostro aiuto è fondamentale!**

Acquistando le bomboniere del Laboratorio non avrete solo scelto un oggetto originale e di gusto per i vostri amici e parenti.

Avrete dato un contributo prezioso a queste famiglie, assicurando una giusta retribuzione e consentendo al nostro progetto di proseguire la sua storia.

Come sempre, non vi dimenticate di passare parola ai vostri amici, colleghi e parenti, pensando in particolar modo ai futuri sposi, a chi si prepara per la prima comunione, per la cresima o per un battesimo, a chi è vicino alla laurea....

Vi informiamo che dal 15 febbraio ci saranno dei piccoli rincari dovuti all'aumento delle materie prime (confetti, cotone, nastri).

**Gli ordini che arriveranno prima del 15 febbraio - formalizzati presso il Laboratorio o via mail - non subiranno variazioni di costo.**

**Sfogliate il catalogo sul nostro sito e veniteci a trovare al Laboratorio, aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 (orario continuato) e il sabato dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 19.30.**

Ne approfittiamo anche per comunicarvi che sono tornati nella nostra bottega di via V. Montiglio numerosi prodotti alimentari del commercio equo e solidale, con tante novità tutte da provare:

tisana ai frutti, tè bianco Darjeeling bio, caramelle al miele e latte, aceto di miele, e molto altro...

Vi aspettiamo!

Il Laboratorio solidale Da tutti i Paesi

Via Vittorio Montiglio 25/27 - 00168 Roma

zona Pinata Sacchetti - Monte Mario

Tel: 06.3071144

datuttiipaesi@gmail.com

www.datuttiipaesi.it

## **Il mio respiro per chi è rimasto senza**

di Maurizio Zacchi, 09/02/2013



Non era in programma e non l'ho preparata.

Avevo deciso di non correre la **Maratona di Roma** perché volevo diversificare la mia preparazione migliorando le mie prestazioni sulle gare più brevi. Un vezzo da vero atleta per chi come me vero atleta non è.

Io ho incontrato la corsa nella mia **personale ricerca del benessere**, dopo un periodo complesso della mia vita. Corro per stare bene, null'altro. La corsa mi ha aiutato e ora sono contento di usare la corsa per aiutare gli altri. Del resto è la scelta che ho fatto quando ho aderito alla Podistica Solidarietà, quando ho indossato per la prima volta la mia canotta orange.

Ecco invece perché correrò la **Maratona di Roma**, lo farò per dare voce a un'associazione che si dedica a una malattia rara, così rara da non fare audience. Però è una malattia grave che nei bambini, ma anche negli adulti, può essere fatale. E' una malattia che lascia senza respiro, ed ecco il motivo per cui **donerò il mio respiro, quello affannato di una corsa, a chi è rimasto senza.**

L'associazione è quella che sostiene i **alati di Ipertensione Polmonare** ([www.assoamip.net](http://www.assoamip.net)), alla quale spero di "donare" un po' della mia solidarietà, avvicinando ad essa il grande network della corsa, e non solo. La solidarietà e la notorietà di cui hanno bisogno coloro che ogni giorno lottano per una giusta causa, cercando di superare le enormi difficoltà di una società che va troppo di corsa per occuparsi dei più deboli.

Lo farò utilizzando tutti i canali a mia disposizione, compresa "**La Strada del Benessere**" ([www.lastradadelbenessere.it](http://www.lastradadelbenessere.it)) questa idea che ho maturato tanto tempo fa e che oggi, grazie alla "follia" di alcuni amici, si sta trasformando in un progetto concreto.

Come ho già detto non ho un'adeguata preparazione per correre 42.195 metri e ormai il tempo stringe. Ma ce la farò lo stesso, perché quando si hanno le giuste motivazioni il nostro corpo è in grado di fare miracoli.

E poi, sono altresì certo che non correrò da solo, ma con tutte le persone che sono coinvolte con questa associazione, con i malati di Ipertensione Polmonare e anche con quelli che non ce l'hanno fatta, ma che saranno sempre con noi, nei cuori e negli occhi ancora lucidi di coloro che li hanno amati, finalmente liberi di brillare e di correre felici.

Se altre entità o altri runner vorranno aggregarsi e sostenere la causa saranno i benvenuti. Chiunque può aiutare l'associazione in vari modi.

Il primo, il più semplice, informandosi su una malattia che può colpire chiunque e in modo anche subdolo.

Un altro modo è quello di fare una donazione online sulla Rete del Dono: [cliccando qui](#).

Infine le pagine Facebook a cui regalare un "mi piace".

Quella dell'associazione: [cliccando qui](#).

Quella legata a questa piccola-grande "impresa": [cliccando qui](#).

Su questa pagina abbiamo ottenuto più di 100 "like" solamente il primo giorno...un bel risultato ma non basta!

Mr ZAC

## **Nuovi Sorrisi a Fondi**

di Claudio Ubaldini, 13/02/2013





Erano giorni che stavo pensando che dopo un anno di "pausa" per vari motivi avrei tanto voluto riprendere a fare volontariato come clown; magari più in là avrei chiamato l'associazione a cui son legato (Ridere per Vivere) per vedere se ci sono turni a disposizione nei weekend... e magicamente arriva la chiamata del Presidente della società Podistica più bella del mondo che mi chiede di accompagnarlo, proprio in veste di clown, durante la consegna di regali in un reparto di pediatria a Fondi.

SI! Senza pensarci due volte, anzi nemmeno una: certe situazioni si decidono col cuore, non con la testa. E finalmente era tornato un "sì". Deduco che sia stato lo stesso destino a condurmi proprio in quel cassetto dove non guardavo mai, e dove sempre "per caso" ho ritrovato il mio primissimo naso clown che ero sicuro di aver perso tanto tempo fa.

I segni erano da subito chiari su quale dovesse essere la strada da seguire; per il risveglio di **Ubbba** sarebbe stato carino fargli trovare un altro clown al suo fianco, e così ho chiesto all'amica **Laura** - a "digiuno di clown" come me - se avesse intenzione anche lei di richiamare in servizio **Piripicchio**. La risposta non poteva che essere una...

E così ci siamo ritrovati un bel giorno all'alba io, Laura e Pino in una macchina in direzione di Fondi, dove ci aspettavano **Marco e Piero, e poi Elisa e Luigi e Davide** e tanti altri. L'accoglienza in ospedale non è stata delle più calorose, il Primario del reparto di pediatria non sembrava per nulla convinto di quello che stavamo per fare: questo gruppetto di persone con un mucchio di regali da consegnare ai bimbi, e qualcuno che si voleva addirittura "mascherare da pagliaccio"...

Un po' sbuffando ci ha comunque dato una stanza dove poterci cambiare di fretta, tanto che non abbiamo nemmeno preso tutto quello che ci eravamo portati dietro. In quel momento non so cosa sia successo esattamente, so solo che son entrati **Claudio, Laura e Pino** e dopo pochi minuti son usciti **Ubbba, Piripicchio e Martedì**.

Già si respirava un'aria diversa.

Un naso rosso disegnato a tutti i nostri amici era diventato d'obbligo! Abbiamo provato a coinvolgere il personale medico ed infermieristico, molti erano titubanti ma alla fine si son lasciati trasportare praticamente tutti, dalla caposala al Primario, incluso il Direttore Sanitario subito soprannominato "**Papocchia**" che si è incredibilmente prestato a farsi truccare e a seguirci in una piccola gag.

Abbiamo provato a regalare un po' di serenità ai bimbi e ai loro genitori e parenti, mentre gli amici della Podistica distribuivano un po' di regali.

Credo che sia stato veramente un bel momento per quel reparto: non solo per aver visto il divertimento nei volti dei bimbi, ma anche per aver visto la titubanza dei genitori e dei medici trasformarsi in serenità e allegria, nella speranza che queste emozioni possano rimanere per tanto tempo anche dopo il nostro saluto.

Fortunatamente Piripicchio ha fermato Ubbba che era partito per visitare tutti i reparti dell'ospedale, e ci siamo diretti nel centro di accoglienza diurno "**Allegra Brigata**", dove ci stavano aspettando tanti bellissimi giovani e diversamente giovani. Ci siamo tutti disposti in cerchio; grazie all'intervento di Piero che da loro era ben conosciuto e di Martedì che ha saputo ben gestire i tempi, ci hanno raccontato le loro esperienze, incluse quelle legate al progetto "Corriamo verso il Futuro", che ha introdotto dei ragazzi diversamente abili nel mondo dello sport e della corsa, fino a portarne uno a correre addirittura una mezza maratona. Terminata la visita eravamo tutti sereni per la giornata trascorsa; anche se non ci siamo dati un formale appuntamento, credo che ognuno di noi in cuor suo non veda l'ora di poter trascorrere un'altra giornata come questa.

Infine la mia personalissima considerazione: **la Podistica Solidarietà oltre che essere un'onoratissima società sportiva, mi ha regalato la possibilità non solo di conoscere tante nuove persone con le quali si condivide una certa visione ed approccio a certe tematiche, ma anche di metterle in atto. E non posso che essere infinitamente grato a chi, oltre che a parlare, FA.**

Claudio "Ubbba"

## SUONI COLORATI - il doposcuola musicale di Alessia e i suoi angeli

di , 22/02/2013



L'associazione Alessia e i suoi Angeli è stata costituita nel 2007 per concretizzare il desiderio di Alessandro Mastrogiovanni e Amelia Vitiello, genitori della piccola Alessia di soli 18 mesi venuta a mancare il 19 ottobre 2007 a seguito di una meningite fulminante. In una sinergia di forze, partecipazione e disponibilità, delle persone più vicine

ad Alessandro e Amelia, da subito l'Associazione si è attivata per stabilire gli obiettivi da realizzare all'insegna della solidarietà, allo scopo di dare sostegno, con aiuti concreti, là dove esistono contesti di degrado, di malattia ed abbandono che mettono a rischio la vita dei bambini.

L'associazione ONLUS Alessia e i suoi angeli apre le iscrizioni al nuovo innovativo doposcuola di musica e colori , per bambini dai 6 ai 10 anni di età.

**QUANDO:**

Tutti i mercoledì dalle 15.00 alle 17.00 a partire da Marzo 2013, per un totale di 12 lezioni.

6 / 13 / 20 / 27 Marzo

3 / 10 / 17 / 24 Aprile

8 / 15 / 22 / 29 Maggio

**DOVE:**

Presso la ludoteca "Alessia e i suoi angeli" nel Centro Commerciale Lestrella in quartiere Nuova Latina (ex Q4 ) - Piano sopraelevato vicino Autoscuola Spaziani.

**A CHI E' DESTINATO:**

Bambini dai 6 ai 10 anni di età. Fino ad un massimo di 15 bimbi.

**CHI TERRA' IL CORSO?**

Volontari dell'Agesci di Latina e volontari di Alessia e i suoi angeli, tra cui una psicomotricista di supporto durante le attività didattiche.

**COSTO:**

GRATUITO. E' necessaria solamente l'adesione all'associazione Onlus Alessia e i suoi angeli per uno dei genitori del bambino, per l'anno 2013 (ai fini della copertura assicurativa).

**IN COSA CONSISTE IL DOPOSCUOLA?**

Non è un semplice doposcuola, ma una vera e propria esperienza musicale ed artistica, quindi per questo abbiamo deciso di chiamarlo SUONI COLORATI, è un corso di educazione musicale ed artistica. Sfruttando le competenze dei volontari che terranno il corso (un laureando al conservatorio ed un maturando al liceo artistico), abbiamo voluto realizzare una commistione tra le due arti in modo tale da riuscire a dare colore alla musica.

La lezione è divisa in due tempi.

1° ora **COMPITI:** i bambini svolgeranno i compiti affidati loro dalla maestra, seguiti dai volontari, e con il supporto di una psicomotricista.

2° ora **LABORATORIO:** il laboratorio sarà un momento in cui l'arte musicale incontrerà l'arte del disegno e della creatività:

- Teatro dei burattini: i bambini creeranno da soli i burattini, le scenografie e le musiche.

- Fumetto musicale: i bambini disegneranno un fumetto a scopo didattico/musicale.

- Riconoscimento delle note e dei suoni attraverso giochi e con l'utilizzo di strumenti musicali.

- Rudimenti di disegno artistico.

- Rudimenti di teoria musicale.

Per info ed iscrizioni:

[www.alessiaeisuoiangeli.org](http://www.alessiaeisuoiangeli.org)

[alessiaeisuoiangeli@libero.it](mailto:alessiaeisuoiangeli@libero.it)

3389024348

3394048664

3384639282

## **Missione sanitaria 2013: i numeri, le storie e le foto**

di , 23/02/2013



**In 3 settimane abbiamo curato e assistito più di 1400 persone.**

Tra gli interventi principali: chirurgia generale, chirurgia ricostruttiva per i bambini ustionati e interventi sui bambini con problema di labiopalatoschisi.

Infine, durante la missione sono nati in ospedale 6 bellissimi bambini, sia loro che le mamme sono in OTTIMA salute!

**La missione sanitaria 2013 è terminata, i volontari stanno tornando a casa col cuore pieno di emozioni e ricordi.**

Ricordi che vogliamo condividere con voi che ci sostenete perché è soprattutto grazie al vostro aiuto che tutto questo è stato possibile.

Dietro ad ogni sorriso c'è il vostro gesto di generosità.

**Presto riceverete a casa il nostro notiziario con tutte le storie e le foto della missione 2013.**

Un mondo diverso non solo è possibile, ma è già in costruzione! ECCO LE FOTO!

<http://www.facebook.com/media/set/?set=a.10151714951084408.625165.100691529407&type=3>

**GRAZIE!!!**

SULLA STRADA onlus

## Raccogliamo coperte per la Comunità di Sant'Egidio

di Alessandra Vulterini, 23/02/2013



Con Patrizia Cattivera e il Pres abbiamo incontrato in sede i responsabili della Comunità di Sant'Egidio della zona Nomentana, i quali avendo visto sul nostro sito le diverse attività solidali che coinvolgono la Podistica Solidarietà, erano interessati ad entrare in contatto con noi per verificare le possibilità di collaborazione.

**Per cui attraverso una serie di articoli che illustreranno le iniziative della Comunità di Sant'Egidio inizieremo a conoscere anche questo mondo, e via via vedremo se abbiamo modo di dare il nostro contributo ad alcune delle esigenze che via via ci rappresenteranno.**

La prima necessità che ci hanno segnalato ieri è quella delle coperte che la Comunità di S. Egidio distribuisce ogni settimana ai senza tetto e, come ogni attività a cui partecipa il Pres, si parte subito!

**Per cui già da Domenica 17 febbraio alla gara Corriamo al Collatino o Domenica 24 al Cross Romano Interbancario o come sempre negli orari di apertura della sede raccogliamo le coperte per chi oltre ad aver perso lavoro e affetti non ha più neanche un tetto.**

**Forza Orange facciamo sentire il nostro calore!**

## Il caso della piccola Adriana!

di Giuseppina Madonna, 23/02/2013



'Spendete qualche minuto a leggere un racconto di una meravigliosa famiglia!

.....Non appena riceveremo le donazioni del 5 per mille dell'anno 2009 Ammontanti a circa 6.800 euro daremo un contributo maggiore al nostro aiuto per Adriana. Al momento la podistica farà una donazione di 1000 euro.

Ed inizia una raccolta tra voi orange...potete effettuare donazioni su uno dei nostri CCB....oppure alla prima gara utile o in sede o facendo una promessa iscrivendovi nella gara fittizia appositamente creata e datata 31 dicembre 2013 **UN AIUTO PER LA PICCOLA ADRIANA** e scrivendo l'importo promesso nelle note AL LINK

<http://www.podisticsolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/7FE5D4453A5F429BC1257B1900489CFC>

**Grazie al cuore orange**

**Il Pres**

-----

Carissimi amici podisti,

Con la presente, desidero portare a conoscenza, una straordinaria storia che ha come protagonista una meravigliosa famiglia che ho avuto il pregio di conoscere ed in particolare una bambina, che continua a lottare con coraggio e contro una malattia incurabile.

\* \* \* \*

**Adriana Natasha Garcia Salguero è una dolce bambina di 11 anni, nata in Ecuador il 20 marzo 2002.**

A soli 2 anni le fu diagnosticato, all'arto inferiore sinistro, **la sindrome di Klipper** di Trendunayun, una patologia ad oggi incurabile che, necessita continui interventi, cure, analisi, trattamenti e che di fatto ha comportato e tuttora comporta un grave deficit di deambulazione e ipertrofia e non da ultimo una patologia impossibile da curare in Ecuador dove né la struttura sanitaria né il progresso è in grado di apprestare idonee cure alla bambina.

Sono state queste vicissitudini che hanno portato i genitori di Adriana a vendere tutto ciò che avevano ed a trasferirsi in Italia, unica nazione insieme alla Francia in grado se non di curare, almeno di apprestare idonei trattamenti in grado di non far degenerare la patologia. Adriana arrivata in Italia, piangeva continuamente, accusando atroci dolori all'arto sinistro, ragione per cui venne immediatamente ricoverata al Bambino Gesù' ed operata d'urgenza (il piede sinistro di Adriana racconta il padre "era grande come la sua gamba e ovviamente era impossibile per mia figlia poggiarlo in terra").

**A oggi, Adriana ha sostenuto ben 9 operazioni in conseguenza della sua patologia e tutte all'arto sinistro.**

Riconosciuta la gravità delle predette circostanze e la "meritevolezza" della situazione, il Tribunale dei Minori riconosce più volte ha disposto il nulla osta alla permanenza in Italia della famiglia e tutt'ora a Jorge e alla moglie Patricia è riconosciuto il permesso di

soggiorno.

**La piccola Adriana attualmente si trova ricoverata presso l'ospedale Bambino Gesù di Palidoro.**

La mamma di Adriana, Patricia ad oggi non può lavorare dovendo assistere, notte e giorno, Adriana, in conseguenza della gravità della malattia della figlia ed il marito ha un'occupazione dalla quale riceve circa Euro 600,00 mensili.

\* \* \* \*

E' di palmare evidenza l'impossibilità da parte della famiglia Garcia di non poter affrontare da sola le proprie esigenze di vita, di mantenimento e sostentamento.

Ad oggi è sorta altresì l'esigenza di acquistare una Fiat Doblò , fondamentale per il trasporto di Adriana, essendo necessaria una multispazio, con porte laterali scorrevoli, anche per consentire un migliore accesso nell'autoveicolo ad Adriana.

Il costo dell'usato, dovrebbe aggirarsi tra € 6.500 - 7000 circa.

**La Podistica Solidarietà' alla quale apparteniamo non solo come sportivi ma, come una grande famiglia, si e' sempre offerta per casi simili a quello di Adriana e, sono certa che anche questa mia lettera avra' la vostra attenzione**

Grazie

Giuseppina Madonna

#### COMPLEANNI

##### Febbraio

2	Angelo	Greco	1968
2	Salvatore	Esposito	1953
3	Andrea	Pace	1958
3	Serena	Sallusti	1983
5	Daniele	Iozzino	1973
6	Alberto	Marinangeli	1963
6	Tiziana	Malatesta	1962
7	Alessandra	Natale	1979
	Antonio Giusto		
7	Maria	Saltarelli	1946
7	Rita	Fiorucci	1963
8	Maurizio	Pignotti	1968
9	Federico	Maura	1966
9	Francesca Romana	Tiberti	1967
9	Haydee Tamara	Arias	1982
9	Mario	Cappabianca	1968
9	Massimo	Mazzoni	1966
9	Massimo	Pace	1965
9	Pierfrancesco	Rossi Iommetti	1978
10	Maria Concetta	Di Benedetto	1966
10	Massimo	Brienza	1961
10	Salvatore	Quattropani	1960
11	Costantino	Elisei	1950
11	Daniele	Fabrizi	1976
11	Giulio	Fazio	1971
		Paoloni	
12	Alessandro	Serafini	1973
14	Andrea	Omazzoli	1976
14	Gabriele	La Vecchia	1988
14	Giulia	D'amati	1963
15	Antonio	Tombolini	1966
15	Giampaolo	Stoppini	1969
16	Fabrizio	De Angelis	1971
18	Francesca	Castro	1980
19	Mauro	Marinelli	1979
20	Antonio	Consoli	1965
20	Elena	Grenga	1974
20	Giovanni	Lavitola	1964
20	Marco	Boni	1965

20	Stefano	Petino	1961
21	Fabrizio	Forniti	1974
21	Massimo	Gentile	1971
22	Antonio	Felici	1954
22	Fabio	Mignatti	1966
22	Luigi	Sagnella	1973
22	Richard	Picher	1968
22	Stefano	Baldacchini	1959
22	Stefano	Severoni	1964
23	Alfonso	Celotto	1966
23	Anna Maria	Baccarini	1967
23	Pasquale Dario	Acquarulo	1978
24	Antonella	De Laurentiis	1961
24	Carla	Badurina	1965
24	Dario	Salerni	1986
25	Marina	La Fratta	1965
25	Paolo	Oliva	1960
26	Antonella	Alemanno	1964
27	Marcello	Pacelli	1938
27	Maria Giovanna	Carella	1968
28	Alessandro	Tavella	1966
28	Daniele	Maltese	1956
28	Margherita	Saltarelli	1973
29	Pasquale	Trabucco	1960

**Marzo**

1	Gabriele	Gigli	1980
1	Giovanni	Bretti	1959
1	Maurizio	Brescia	1972
3	Alessandro	Maddalon	1969
3	Giulio	Torbidoni	1971
4	Massimiliano	Di Nicola	1976
4	Umberto	Colitti	1960
5	Andrea	Carboni	1973
5	Claudio	Ventre	1975
6	Andrea	Polegri	1969
6	Emiliano	Bonelli	1973
8	Antonio	Cirulli	1963
9	Andrea	Zagra	1973
9	Giuseppe	Rau	1978
9	Iolanda	Maggio	1974
9	Massimiliano	Cibati	1968
9	Silvia	Pau	1964
10	Emiliano	Cicerchia	1981
10	Giorgio	Danna	1965
12	Andrea	Zaghini	1969
12	Marco	Cardone	1974
13	Antonio	Fiocchi	1967
13	Armando	Mormile	1962
13	Augusto	Iadeluca	1966
13	Francesco	Cocciante	1969
14	Andrea	Faiola	1970
14	Daniele	Liberatore	1952
15	Cesare	Velletrani	1971
15	Giovanni	Coletta	1972
15	Maurizio	Gerardi	1957
15	Sergio	Vazzana	1962
15	Vincenzo	Torchia	1959

16	Alessandro	Pettinato	1964
16	Anna Marina	Cutelle'	1961
16	Massimo	Scialla	1963
17	Cecilia	Stajano	1969
17	Claudia	Bernardini	1973
17	Francesco	Castelletti	1958
17	Giuseppe	Di Gregorio	1971
17	Simonetta	Servello	1965
18	Giovanni	Golvelli	1950
18	Giuseppe	Schiavon	1963
19	Fabrizio	Angelucci	1982
20	Fabio	Coluzzi	1966
20	Mario	Bernasconi	1978
20	Mauro	Ugolini	1974
20	Sandro	Pecatelli	1963
21	Alessandro	Argentieri	1984
22	Amedeo	Santicchia	1956
22	Giampaolo	Urbini	1968
22	Giuseppe	Coccia	1951
23	Alessandro	Ricci	1970
23	Flavia	Fredi	1966
23	Mario	Sassi	1966
23	Stefano	Trasatti	1975
24	Silvestro	Costantini	1964
24	Umberto	Di Rienzo	1964
25	Andrea	Zuccaroli	1973
26	Armando	Di Cola	1960
26	Luca	De Donno	1971
26	Massimo	Berdusco	1971
27	Carmelo	De Lorenzo	1967
27	Luigi	Castaldi	1954
28	Anna	Cosmai	1956
28	Lucia	Perilli	1972
28	Marco	Pasculli	1961
28	Massimo	Galli	1964
28	Massimo	La Nave	1964
28	Massimo	Solustri	1955
29	Alberto	Manelli	1962
29	Fabrizio	Lupi	1976
29	Roberto	Mengoni	1968
29	Vincenzo	Marchionne	1964
30	Alberto	Sburlino	1964
30	Pietro	Spaziani	1944
31	Daniele	Bianchi	1976
31	Paolo	Mariano	1978

Un saluto da Mario Durante, Pietro Paolo Imperi, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 127 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.