

# Podistica Solidarietà *ROMA*



## LA PODISTICA TINFORMA

Anno 13 - n. 135 novembre 2013

Carissimi amici Orange,

novembre è il mese in cui cominciamo a imbottigliare il nuovo vino e le olive mature hanno fruttato l'olio nuovo, profumato e denso. Un profumo nell'aria ci avvicina alle feste, e per chi ha la fortuna di poter godere del profumo dei camini e della legna che arde, anche la voglia di correre non si spegne.

Gli eventi del mese che ci ha da poco lasciato sono diversi ma spiccano per numero di partecipanti come la **Corsa dei Santi (con 331 Orange)**, per passare alla oramai tradizionale **Fiumicino Half Marathon (con 143 Orange)**, poi abbiamo la **RunAID's (con 159 Orange)**, la classica e spettacolare **Maratona di Firenze (con ben 121 Orange)**, e si correva lo stesso giorno della RunAID's), per concludere con la **Corriamo al Tiburtino (con 120 Orange)**.

Non me ne voglia nessuno ma la **Corsa dei Santi** è diventata oramai una gara regina, e anche per il percorso che si snoda per le vie del Centro della Città Eterna, Roma, rappresenta una piacevole occasione per correre insieme e per partecipare ad un evento che la città stessa ama molto. Se poi al piacere della corsa affianchiamo anche le belle prestazioni effettuate da **Domenico Liberatore, Andrea Rossi e Giorgio Bizzarri**, e dalla nostra **Michela Ciprietti**, per non dimenticare l'ottima prestazione della Società.

Credo che la partecipazione a gare come la **Corsa dei Santi** rappresenti una prova tangibile di come funzioni bene una macchina complicatissima come la nostra Podistica. Un lavoro di organizzazione pre, durante e post gara che testimonia con quanta passione in tanti offrano (gratuitamente) il proprio tempo per *dare i resti a tutti* (come direbbero a Roma) e per far sì che le esigenze di ogni atleta possano (compatibilmente con il reciproco rispetto) trovare soddisfazione. Grazie a chi permette che tutto ciò possa avvenire in ogni gara.

La **RunAID's** è un evento che è nel cuore della Podistica Solidarietà. Al secondo anno di partecipazione attiva alla organizzazione e alla gestione della gara, la RunAID's è un evento di solidarietà che rappresenta una dei nostri fiori all'occhiello. Mi piace segnalare e riportare le parole di Mario Tannoia: ***Ho ricevuto pochi giorni fa una email di una ragazza di Barcellona, tra i primissimi iscritti alla seconda edizione della RUNAID's, che mi segnalava di aver pubblicato un "resoconto" sul suo blog della gara che qui di seguito pubblichiamo....ovviamente in lingua originale!*** Ovviamente sul sito trovate la bellissima lettera...

Il risultato in termini qualitativi e quantitativi come era giusto attendersi è stato fenomenale, con **Danilo Osimani Primo Assoluto**, al secondo successo con la canotta Orange (il terzo se consideriamo il Trofeo Podistica Solidarietà), con poi **Gianluca Spinosa** quinto, per completare il novero dei vincitori assoluti maschili. In campo Femminile poi **Pelosi Monica** seconda assoluta e **Norcia Carola** quarta, e con una miriade di premiati in tutte le categorie sia maschili che femminili, con una menzione particolare per **Mauro Altobelli** sempre sugli scudi ed anche questa volta Primo di Categoria.

Un Grazie a tutti i **centoventicinque** magnifici Orange che hanno tagliato il traguardo, rendendo ancora una volta possibile l'ascesa al gradino più alto del podio per la nostra Società, tingendo di un magnifica venatura Orange l'intero serpentone di atleti, che questa

volta coglie questo risultato che vale molto di più di tanti premi in denaro, considerando lo scopo benefico della manifestazione.

Nella stessa giornata spicca la **Maratona di Firenze** alla sua **30° edizione**. La Maratona, si sa, è una gara speciale, straordinariamente affascinante sotto molteplici aspetti: qualcuno la definisce la "gara regina". In una maratona, non corrono solo i partecipanti, ma corre l'intera città; corrono gli accompagnatori; corrono gli organizzatori; corrono gli spettatori. Spicca la prestazione di **Neil Alan Slettehaug**, di **Domenico Liberatore** e di **Danilo Santoponte**. Prima tra le nostre donne **Marcella Cardarelli**. Ma il dato spettacolare è la partecipazione di 121 Orange alla gara.

Il mese di novembre è anche quello della **Fiumicino Half Marathon**. Anche qui, in una delle classiche del litorale laziale **Domenico Liberatore** ha piazzato una bella prestazione entrando nella top ten; con lui ottime le prestazioni di **Mauro D'errigo**, di **Augusto Iadeluca** e della carissima **Paola Patta**. Una corsa dal sapore di mare, con la salsedine nell'aria che la rende sempre indimenticabile come le belle prestazioni della Podistica Solidarietà.

Una ultima segnalazione, senza nulla togliere alle tante gare che si sono svolte in Italia e all'Estero nel mese di novembre la voglio dedicare a una gara che ci piace sempre di più. Parlo della **Corriamo al Tiburtino**, alla sua 14<sup>a</sup> edizione ha visto la partecipazione di 120 atleti in canotta orange. Percorso molto agevole quasi interamente pianeggiante che ha permesso a molti atleti di ritoccare la prestazione sulla distanza, complice anche un ultimo chilometro che a tutti i presenti è sembrato un pochino più corto. In ambito della speciale classifica di Società conquistiamo il Terzo posto, cedendo il passo agli amici Bancari ed ai padroni di casa della Cat Sport, con 200 € di premio che vanno ad alimentare le nostre iniziative solidali, l'obiettivo è quello di migliorarsi per il prossimo anno. Spiccano le prestazioni di **Cristiano Ceresatto**, di **Luigi Cimmino** e di **Alfredo Donatucci** fra gli uomini; ottime **Michela Ciprietti**, **Laura Cerami** e **Carola Norcia** fra le donne.

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

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
01/11/2013	La Corsa dei Santi 6 <sup>a</sup> edizione	San Pietro - Roma (RM) Italia	10.500	331
03/11/2013	Maratona do Porto 10 <sup>a</sup> edizione	Porto (EE) Portogallo	42.195	1
03/11/2013	Trofeo Avis di Castel S.Elia 29 <sup>a</sup> edizione	Castel S.Elia - Viterbo (VT) Italia	10.000	5
03/11/2013	Corri Gaeta 23 <sup>a</sup> edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	2
03/11/2013	Ecotrail di Castelfusano (Crit. Trail)	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	26
03/11/2013	Corriamo per l'autismo	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000	1
03/11/2013	Corri per il Verde 42 <sup>a</sup> edizione 1 <sup>a</sup> prova	Roma (RM) Italia	6.000	4
03/11/2013	L'Eroica Running 4 <sup>a</sup> edizione	Auditorium Cantine Ricasoli - Gaiole in Chianti (Si) Italia	65.000	1
03/11/2013	L'Eroica Running 4 <sup>a</sup> edizione (gara minore)	Auditorium Cantine Ricasoli - Gaiole in Chianti (Si) Italia	42.195	1
03/11/2013	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	6
09/11/2013	Mad City Maraton	(Wisconsin) Stati Uniti D'America	42.195	1
10/11/2013	Maratona di Livorno 33 <sup>a</sup> edizione	Livorno (Li) Italia	42.195	1
10/11/2013	Maratona di Ravenna 15 <sup>a</sup> edizione	Piazza Saffi - Forli' (Forli') Italia	42.195	1
10/11/2013	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 5 <sup>a</sup> edizione	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM) Italia	10.300	33
10/11/2013	Fiumicino Half Marathon 11 <sup>a</sup> edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	143
10/11/2013	Corsa di San Martino 17 <sup>a</sup> edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	1
10/11/2013	Trofeo Giacomo Ippoliti 30 <sup>a</sup> edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	4
16/11/2013	Maratonina di S.Alberto Magno 29 <sup>a</sup> edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800	57
17/11/2013	Istanbul Eurasia Marathon 35 <sup>a</sup> edizione	Istanbul (EE) Turchia	42.195	1
17/11/2013	Maratona di Valencia 33 <sup>a</sup> edizione (gara minore)	Valencia (EE) Spagna	10.000	1
17/11/2013	Mezza Maratona di Palermo 19 <sup>a</sup> edizione	Palermo (PA) Italia	21.097	3
17/11/2013	Maratona di Torino 27 <sup>a</sup> edizione	Torino (To) Italia	42.195	10
17/11/2013	Corriamo al Tiburtino 14 <sup>a</sup>	Via Mozart, 71 - Roma (RM) Italia	9.800	120

	edizione			
17/11/2013	Maratona di Valencia 33 <sup>a</sup> edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	8
23/11/2013	Oranges per Caritas!! 8 <sup>a</sup> edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	15
24/11/2013	Corri per San Basilio 1 <sup>a</sup> edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	2
24/11/2013	Maratona di Firenze 30 <sup>a</sup> edizione	Piazzale Michelangelo - Firenze (Fi) Italia	42.195	121
24/11/2013	RUNAID's 2 <sup>a</sup> edizione	Villa Glori - Roma (RM) Italia	10.000	159
24/11/2013	Strafadoi	Roma (RM) Italia	5.000	2
24/11/2013	Corsa dell'Amicizia Memorial "G. D'Ottavio" 3 <sup>a</sup> edizione	Teramo (Te) Italia	10.000	1
24/11/2013	Monterosi Run 8 <sup>a</sup> edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	4
24/11/2013	Corri per il Verde 42 <sup>a</sup> edizione 2 <sup>a</sup> prova	Roma (RM) Italia	6.000	1
24/11/2013	Campionato provinciale marcia	Anguillara Sabazia (Roma) Italia	6.150	1
24/11/2013	Corsa dell'Angelo 32 <sup>a</sup> edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	7
24/11/2013	Corsa della Valle Santa 1 <sup>a</sup> edizione	Contigliano (RI) Italia	9.700	1
24/11/2013	Corsa della Valle Santa 1 <sup>a</sup> edizione	Contigliano (RI) Italia	32.000	4

E i vostri articoli:

## Dopo un anno esatto.....

di Graziano Romano, 02/11/2013



...torno in gara.

La mia ultima competitiva è stata proprio la **Corsa dei Santi del 2012**. Sapevo quest'anno di essere lontano dal mio stato di forma. È per questo che avevo deciso di programmare la gara, cosa per me assai rara perché di solito corro seguendo le sensazioni del fisico.

Decido di partire con il freno a mano tirato. I primi due chilometri controllo molto spesso il cronometro e anche questo per me è anomalo, perché di solito un'occhiata al cronometro è dedicata solo pochi metri prima del traguardo, quando faccio velocemente il bilancio della gara. Ma questa volta mi dico è diverso. Controllare l'andatura mi aiuta ad arrivare a fine gara.

Davanti a **Sant'Andrea della Valle** vado circa quindici secondi al chilometro più veloce di quanto mi ero prefissato. Decido di continuare con l'andatura senza forzare ulteriormente. Controllo la gara e fisicamente sento che stò bene.

Quando inizia via di **San Giovanni in Laterano** penso che quello è il momento più duro. Da lì a **via Merulana** si decide se resto in corsa fino alla fine. I prossimi chilometri devono essere affrontati bene.

Superando la **Basilica di San Clemente** alcuni turisti fuori della chiesa ci salutano festanti. San Clemente è luogo dove si può ammirare la Roma del I° secolo e la storia del cristianesimo lascia le sue tracce fino a noi. Vedere quei sorrisi e rispondere ai saluti mette buon umore e si affronta meglio la salita.

In cima alla salita c'è il ristoro. Rallento e prendo i sali minerali. Il caldo, la salita e la fatica hanno un po' messo in crisi il fisico. Perdo molti secondi ma penso che sia importante reintegrare un po' di liquidi. Manca ancora molto e sul successivo tratto in salita di via Merulana più di qualcuno rallenta, alcuni si fermano. I sampietrini, i saliscendi, il caldo possono creare problemi anche a chi era partito più veloce.

Recupero qualcosa, ma la salita di via Merulana è lunga. Giunto a **Santa Maria Maggiore** sono in linea con i tempi che mi ero prefissato. La vista delle basilica mi ricorda il Natale che ormai è quasi alle porte (Nel museo della basilica è conservato uno dei presepi scultorei più antichi della cristianità). Avevo deciso di iniziare qui la seconda parte della gara forzando l'andatura, se fossi stato in condizione.

Ho affrontato le salite bene e ho ancora energie. Lascio andare le gambe secondo il programma. Sulla piazza c'è un Roma store che ha messo in bella mostra una foto a grandezza naturale del capitano Totti. Qualcuno accenna una battuta sulla attuale situazione del campionato. Si sorride. Qui si scherza e per una volta Roma non è poi così divisa dalla diversa fede calcistica.

Su **via dei Fori Imperiali incontro Alessia**, con cui chiuderò insieme la gara. Manca ormai poco alla fine. Il più è fatto. Bisogna stringere i denti. Qualche dolorino mi ricorda il mio stato di forma. Cerco di controllare la rullata del piede.

Lungo **Corso Vittorio** alcuni ragazzi salutano, alzano le mani e battono il cinque. Un sorriso allontana la fatica. Siamo in Via della Conciliazione, il traguardo è in vista e allunghiamo il passo. Chiudiamo forzando a 5.20 al Km. È andata tutto sommato meglio delle aspettative. Dopo un anno di stop per problemi fisici è un buon nuovo inizio. Il futuro è ambizioso, ma in fondo chi non ha sogni... non vive appieno. Per chi rimane in **piazza San Pietro** si attende la **benedizione del Santo Padre**(Adiutorium nostrum in nomine Domini - il nostro aiuto è nel nome del Signore).

**Per tutti noi rimane il primo posto nella classifica di società.**

**È una vittoria di squadra raggiunta con il contributo, l'impegno e la fatica di tutti.**

**Forza Podistica Solidarietà. =**

## **Le Soddisfazioni della vita**

di Giampiero Decinti, 02/11/2013



Mai, giuro mai, avrei pensato di scrivere un resoconto, per fare un **Pubblico Ringraziamento alle Forze dell'ordine**, ma come è da mia abitudine pluriennale mai dire mai.

Questo l'antefatto, nello specifico, qualche giorno fa con le previsioni che mettevano tempo bello avevo convinto non con poche resistenze, la mia famiglia a partecipare alla gara non competitiva, certo che in una situazione come la Corsa dei Santi il percorso sarebbe stato protetto e presidiato, ma purtroppo come spesso accade chi viaggia nelle retrovie, viene un pochino dimenticato, senza rendersi conto che questo rischia di innescare degli strani meccanismi, che fanno allontanare dal mondo dell'atletica.

La mia Bellissima Famiglia viaggiava nella gara non competitiva, ovviamente in ultima posizione e con il percorso che era stato aperto, potete facilmente immaginare che le insidie potevano essere molteplici, ma come nella più bella delle Favole in sella al suo Destriero( moto d'ordinanza), un Simpatico e Gentile Vigile del Comune di Roma si preoccupava di scortare passo dopo passo i miei cari, con addirittura un suo sprint nei pressi del traguardo per scendere ed incitare la mia piccola a giungere al traguardo. Grazie Caro Amico per aver vegliato e protetto i miei cari, sarà ma da quando frequento la Podistica Solidarietà, le mie esperienze umane sono solo positive, forse in fondo in fondo ad essere tra i " Buoni" qualche piccola risultato si ottiene.

Questo è stato l'aspetto personale che mi ha riempito di orgoglio, ma le belle notizie viaggiano in coppia, come l'anno scorso la nostra splendida Società ha avuto il piacere di essere la **Prima classificata con 293 Atleti**, giunti al traguardo e con un fantastico premio di mille euro da devolvere alle nostre iniziative solidali e con un bellissimo Trofeo che vada ad arricchire la nostra Bacheca.

Avrei voluto parlare di Record, di prestazioni cronometriche, ma ci sono momenti nella vita e nelle gare in cui si deve andare oltre, sapendo di fare la cosa giusta, pensando sempre che ogni nostro passo ogni alito del nostro respiro contribuisce a rendere migliore la vita di qualcuno un po' meno fortunato di noi.

**Forza Orange non smettiamo mai di correre e di raggiungere ed aggiungere traguardi da superare, i limiti sono solo quelli che ci poniamo, uniti e compatti possiamo rendere possibile tutto.**

**Un fraterno saluto dal Vostro tap runner**

**Giampiero Decinti**

## **C'è sempre una prima volta. E davvero non si scorda mai.**

di Gianluca Iacoangeli, 06/11/2013



Sono partito, da Roma, dal ponte di Verrazano, da me stesso. Sono partito quando un colpo di cannone ha fatto vibrare l'aria gelida di **Staten Island** e ha lasciato scorrere, oltre ai fiumi di adrenalina, la voce di **Frank Sinatra** accompagnando alla partenza decine di migliaia di runners ai piedi della prima salita. **New York** da il benvenuto alla sua maratona dopo la rinuncia del 2012 a causa dell'uragano "**Sandy**".

Via! Si va. Dove di preciso non lo ho mai saputo, per me questa è stata la prima maratona, percorso visto su carta, voci, impressioni, indicazioni tecniche e vibrazioni tutte da

scoprire. Bene, dal primo all'ultimo chilometro è stato un emozionante susseguirsi di stati d'animo; da Verrazano saliamo e scendiamo nella bolgia, una bolgia tutta per noi. Il primo cartello che leggo, ancora a mente fresca è: **go! Brooklyn welcomes you! Go!**

E allora vai, proseguiamo, ad ogni 500 metri c'è un gruppo musicale, passo da **"where the streets have no name" degli U2** ad un pezzo rap, poi gospel, poi afro, poi latino. Mi dico: ma dove sono, che succede, perché non mi fermo ad ascoltare? Ma no, questa è una maratona e bisogna correre! E allora corro, ansimo, sudo, bevo, rido, soffro il freddo, ascolto il vento con orecchie e faccia, e vado, c'è il **quartiere del Queens** che ci attende, la gente è lì, ci incita, ci dice: vai Italia!!

Non credo di poter spiegare quello che ricevo insieme ad altre migliaia tra **Brooklyn e il Queens**, qualcosa di incredibile, una energia strepitosa, mi sento, ci sentiamo, quasi degli eroi, forse se tutta quella gente ci incita in quel modo lo siamo davvero, mi dico. Ma io ho un appuntamento, preso da tempo, che so che arriverà duro e puntuale come un cazzotto, appena superato il **Pulaski Bridge**. È da lì che comincio ad intravederlo, è proprio lui, il temibile e silenzioso **Queensborough bridge**, austero, tenebroso e senza una persona, solo runners. Ci avviciniamo, i compagni di avventura non fiatano, non ansimano più, cominciamo a salire in un silenzio quasi religioso, molti camminano, non una parola, questo ponte si rispetta.

Io fino a quel punto sono nella mia media, siamo quasi al trentesimo km e sono sotto le tre ore, mi sento bene, le gambe vanno, affronto la salita e rallento, mi dico che tanto poi c'è la discesa, lì qualcosa la recupero, ci sono con la testa, mi sono idratato, all'inizio ho fatto il bravo, il resto lo fa il contesto. Eccola, la discesa, mi sposto sulla sinistra e comincio a scendere con gli altri l'ultima rampa che mi e ci porta nel cosiddetto "stadio".

Dal silenzio assoluto riecco le grida, riecco il caos, improvviso, riecco New York che era lì ad aspettarci. Metto il piede su **Manhattan**, ci siamo, trentunesimo chilometro, la first avenue sia apre come un mare davanti ai miei occhi che non riescono a capire dove finisce! Un mare, un oceano di runners, un oceano di supporters ai lati, meraviglioso. Non fa niente se dopo la discesa la mia gamba sinistra, bandelletta prima e flessore poi, si ricordano che hanno da mesi dei problemi, non fa niente.

**Manhattan nella lingua dei "nativi" significa "Isola delle colline"**. Ed è così, difficile ricordare un tratto pianeggiante, ora più che mai. Bandelletta andata, flessore quasi, devo rallentare e, coscienziosamente, puntare all'obiettivo primario, la finish line. E così faccio. Il cuore in gola, la paura di non farcela e poi di nuovo il coraggio. Gli ultimi 10 chilometri sono tutto questo. Vai, corri, go man, go!

**Finalmente la first avenue è finita ma non la Fifth avenue**, che invece è appena cominciata. Mi dico: bene, anche questa è infinita e non si intravede una curva ma so che ci porta dentro **Central Park**, una curva ci sarà. Dolori al ginocchio, siamo al trentottesimo chilometro. Dai, ok, rallenta, cammina un po', non pensare al tempo, continua a costeggiare central Park che ci sei. All'improvviso la visione: finalmente entriamo nel parco, siamo a **Columbus circle**, mancano tre miglia, riprendo fiato, riparto poi mi rifermo, il dolore è aumentato ma non fa niente. Poi mi curerò. 2 chilometri, ancora salite e discese, la folla urla, l'aria sembra più fredda sulla faccia fino a quando vedo la parte finale del percorso che riconosco per esserci stato da spettatore alla cerimonia di apertura, qualche ora prima.

Ultimo chilometro e mi dico: per orgoglio, cancella il dolore e corri, vai. Riparto e corro, non so più chi sono, so che quello è il traguardo e so che c'è l'ho fatta. Lo passo, mi prendo complimenti e medaglia, sono in un altro mondo, sono un maratoneta! Avevo sempre pensato che sarebbe stato fantastico, così è stato.

Ma a New York va dato il merito di aver reso tutto veramente, assolutamente indelebile, scolpito a fuoco dentro di me, come scolpito resta nella mia memoria il senso di appartenenza e di affetto che l'evento mi ha regalato. Questo è stato, questa è stata la mia prima maratona.

**Scrivo mentre sono in attesa del volo che da Madrid mi riporterà a Roma col mal di testa e una stanchezza indicibile. Mi gira nella testa la sequenza 4:32.06. Chissà perché.... Ripenso al percorso e mi dico: ora lo conosco, see you next time man!**

**Gianluca Iacoangeli**

## **Un'emozione interminabile**

di Gianluca Cocciarelli, 07/11/2013



Non ci sono parole per descrivere la maratona più bella del mondo.

Una città affascinante e delle persone pronte a festeggiare ogni evento. **La maratona di New York è qualcosa di unico. È un'emozione interminabile.**

Dai preparativi che si svolgono prima, all'organizzazione impeccabile della gara, ai festeggiamenti che il giorno dopo la gente ti dedica.

Arrivo a New York senza grandi aspettative di tempo, organizzando il viaggio con la famiglia per vedere Halloween e girare la città, con poca preparazione nel fisico, ma con la gioia di poterla correre.

Il giorno della gara cambia il tempo fino a quel momento molto bello. La notte prima non si dorme sia per l'emozione che per la paura che l'ora legale non vada a buon fine sul telefonino. Sveglia alle 5, ci si veste e si va verso la metro che guarda caso si blocca alle 6:10 alla fermata prima del ferry. Si scende di corsa per poter prendere il battello per **Staten Island**. Migliaia di runners che salgono sul battello alla volta del **ponte di Verrazzano**. Il pullman, il tragitto, l'arrivo sotto il ponte dove vedi persone avvolte nelle coperte, accampati sotto le tende, che fanno la fila per un tè caldo prima della loro partenza. Il vento freddo che arriva non aiuta certo l'attesa. Per fortuna distribuiscono un cappellino che scalda un po' le orecchie.

Un pezzo di pane per colazione, il polase da finire, un paio di bicchieri di tè caldo e la solita sosta in "bagno" prima di ogni partenza. Si aspetta che aprano le griglie e poi via tutti dentro in attesa dello start.

Inno americano che ti fa venire la pelle d'oca e poi lo sparo, via si parte...il ponte di Verrazzano (3km) è davvero pesante e distrugge subito il fiato; la prima parte si arranca con il vento forte che ti spinge fuori. Alla fine del ponte si iniziano a vedere le prime persone che iniziano subito a gridare...da qui sarà un lungo brivido fino al traguardo. È davvero incredibile la gioia e l'emozione che ti provoca passare vicino a queste persone che stanno lì per te, che sfidano il freddo ed il tempo solamente per gridare ed incitare te. Passi vicino a loro e chiunque ti tende la mano per battere il cinque, grandi, bambini, donne, chiunque stia lì ad aspettarti, e sono felici quando tu, runner, gli passi vicino e gli fai un sorriso, gli batti il cinque o prendi il bicchiere d'acqua che ti offrono.

Stanno lì tutti per quel motivo, incitare e vedere la gioia. Quando corri i primi km con questo tifo ti sembra di volare, corri veloce e non ti accorgi....arrivi come niente al 15esimo km senza sentire fatica. Durante quei km passi vicino la gente e senti che ti spinge, gli fai il gesto di avvicinare la mano verso l'orecchio per sentire la loro voce ed urlano ancora più forte,....non è solo la tua corsa, ma è la loro corsa.

Ogni singolo metro che fai è un'emozione indimenticabile. E così arrivi verso il traguardo senza sentire la fatica, senza sentire dolori, e ti ritrovi al 23esimo "mile", ed anche se non sai bene cosa manca ma tra 26.2 e 23 manca solo tre, non sai se sono km, noccioline, alberi, ma tre sono pochi e per cui stringi i denti fino alla fine, e la gente continua ad urlare, fino a quando non ti ritrovi nell'ultimo tratto dove la gente aspetta che arrivi TU!, non importa di che nazione, non importa di che colore, **ma aspetta che arrivi TU**.

E così stringendo i denti riesci a chiudere la gara e ritrovarti un tempo di 3h:19' (che se escludiamo la sosta pipì si leggerebbe 3:18) che non pensavi potevi fare, ma che grazie ai bambini che aspettavano il tuo "cinque", grazie alle persone che ti guardavano e gridavano per te, riesci a fare.

**Tutto questo è solamente Meraviglioso.**

## **Gli orange del muretto...**

di Maurizio Zacchi, 10/11/2013



Oggi la Podistica Solidarietà si è presentata al raduno di **Piazza di Siena** in versione "SMART", senza tutti quegli elementi di contorno che però sono diventati un simbolo inequivocabile della presenza orange.

Furgone, gazebo, tavolini, sedie, bandiere, nulla di tutto ciò. Del resto, questa gara che si propone di creare una sensibilità sul tema della sicurezza stradale, non era neanche gara di Criterium, penalizzata dalla sua difficoltà a ricavarsi una data "stabile" in un calendario podistico sempre più affollato.

E poi, in questa edizione si batteva contro "una classica" del calendario, la Mezza di Fiumicino, terreno privilegiato per migliorare il "personale" sulla mezza.

Eppure con il passare dei giorni, la rappresentanza orange è andata crescendo sia in quantità sia in qualità. Stamattina questo gruppetto si è andato via via compattando intorno a un punto di ritrovo improvvisato, un **muretto** sul quale **Daniela Paciotti** aveva organizzato la distribuzione dei pettorali.

Un ritrovo "friendly" che ha sopperito egregiamente a tutte le necessità dei podisti solidali in canotta orange. Abbiamo assistito a "spogliarelli" improvvisati, anche per fare fronte a una situazione meteo indefinita, con alternanza di caldo e freddo.

Intorno a quel muretto gli atleti in canotta orange hanno condiviso le proprie emozioni, la propria voglia di sorridere, prima di affrontare un percorso a dir poco impegnativo. Già, perché **Villa Borghese** è particolarmente sfidante, con quel continuo alternarsi tra salite, discese e falsi piani, tra asfalto, sterrato e ghiaia: **Due giri da 5 km, con arrivo all'interno della splendida Piazza di Siena.**



Alla fine di questa "faticaccia", **la bella sorpresa di ritrovare la Podistica Solidarietà sul podio**, non sullo scalino più alto, occupato da LBM Sport, sponsor tecnico della manifestazione, ma sul secondo scalino, che comunque vale una bella coppa e un assegno di 200€. **I 30 orange del muretto hanno quindi ottenuto un risultato inaspettato e di grande soddisfazione.**

Ma la Podistica Solidarietà oggi è salita più volte sul podio, anche a livello individuale, con i premi di categoria soprattutto delle nostre Lady. Primo posto di categoria per **Chiara Ceccarelli** e **Cinzia Agostini**, secondo posto per **Adelaide Frabotta** che ha preceduto nella stessa categoria **Daniela Paciotti**, giunta terza.

Tra gli uomini, secondo posto di categoria per **Fabio Pressi**, e terzo posto per **Giuseppe Sulpizi**. **Giovanni Sebastiani** è stato invece premiato nella specialità della "marcia".

Ma come sempre, il vero premio è quello del "**piacere dello stare insieme**", magari intorno a un muretto, improvvisando spogliarelli dietro le macchine o al riparo di un gazebo dell'organizzazione, ma **senza perdere mai questo senso di comunità che la Podistica Solidarietà ispira.**

## Un marcia in fa...

di Romano Dessì, 11/11/2013



Cari amici, la nostra truppa di podisti solidali si è ritrovata a Villa Borghese, per la corsa denominata **Corri per la sicurezza Stradale**.

Per la prima volta sono stati ammessi ufficialmente anche i marciatori, un plauso all'organizzazione per aver dato modo anche ai marciatori di mettersi in mostra.

Peccato, però, che il percorso non abbia avuto i crismi ideali per una gara di marcia.

Un circuito di 5 km da ripetersi due volte, con tratti in sterrato da ripetere due volte e il giro di Piazza di Siena fatto sul solito brecciolino che ti tagliava le gambe.

Percorso con molti sali e scendi e anche una scalinata, non credo che una giuria Fidal avrebbe dato l'ok per l'effettuazione di tale gara specialmente di marcia.

Specialmente il punto dove c'era da affrontare gli scalini la tecnica di marcia andava a farsi benedire. Bisogna dire che il percorso non era quello, perché il ritrovo inizialmente era a Ponte Milvio, per cui il percorso non era quello prefissato.

Nonostante tutto è stata una bella gara, ma, un appunto va fatto a chi doveva sorvegliare il percorso, totalmente assenti quando siamo passati noi ultimi, il percorso era invaso da pedoni, biciclette, cani gatti, e chi più ne ha più ne metta.

La nostra sicurezza deve essere totale, perché ci vuole poco a farsi male, gli addetti passati i primi come al solito si erano messi in disparte, a parlare del più e del meno.

Questo da quanto ne so, non è successo solo a me, ma anche a chi stava in mezzo al gruppo. Non me la prendo con chi organizzava, ma, con quelli che il loro dovere non lo sanno fare.

Comunque parliamo della gara di marcia, che secondo me poteva essere molto più bella e combattuta, far partire la gara di corsa con quella di marcia è stato un errore, secondo me era meglio far partire una quindicina di minuti prima i marciatori, poi la gara di corsa, così i marciatori avrebbero avuto più risalto.

Peccato che i giudici di marcia non c'erano, perché a volte l'occasione fa l'uomo ladro. Io ho fatto la mia gara accorta, senza strafare, memore della mia caduta nella mia frazione nella maratona a staffette, e le due cadute al Trail di Castel Fusano, dove due radici mi hanno tradito.

Sono arrivato secondo di categoria, ma, questo non mi fa piacere, perché preferirei arrivare ultimo di una lunga serie di marciatori, che purtroppo non ci sono, come dico sempre la marcia è fatica e sudore, e a qualcuno non piace la puzza.

Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

## Un sassolino di troppo nella scarpa

di Antonio Marino, 11/11/2013



Mezza maratona di Fiumicino: quest'anno non avrei dovuto correrla. Reduce dalle fatiche de "L'Eroica Running", ovvero un viaggio di 42,195 km sulle strade bianche collinari ed impolverate del Chianti, la mia mente ed il mio corpo si stavano settando sulle ultime tre settimane di allenamento "easy" prima di trovarmi "face to face again" con una maratona.

Ma prima ancora che mi ci potessi solo abituare all'idea, l'arrivo del programma di

allenamenti inviati dal mio coach, il Dottore, mi faceva ritornare con i piedi per terra: no, non posso aver letto male, domenica 10 novembre "Fiumicino Half Marathon".

Sobbalzo dal divano ed inizio immediatamente a storcere il muso; i ricordi ed i segni fisici e morali della passata edizione restavano ancora vivi dentro me: la bufera che ci aveva accompagnati durante tutta la gara con la pioggia che ci schiaffeggiava ad ogni metro, il vento che ci faceva procedere a zigzag, la crisi che mi assaliva attorno al 10° km e che mi faceva agonizzare fino al traguardo, l'influenza post gara. Avevo giurato a me stesso che mai più l'avrei corsa!!!

Le prime espressioni uscite dalla mia bocca sono state nell'ordine: "NO. Non esiste proprio", "Bah ... ma la devo proprio fare?" e ancora "Ma se la faccio senza pettorale? tanto è un semplice allenamento" ed infine "Ma se devo fare 21 km non li posso fare altrove o magari sul tapirouland al calduccio della palestra???".

Nulla da fare: con il Dottore non si discute; si esegue e basta!!! "Primi 10 km a ritmo maratona e poi vai in progressione". Questo suggerimento non bastava a fugare i miei dubbi ma quanto meno alleviava un po' le mie preoccupazioni: "posso anche andare tranquillo per una volta" pensavo tra me e me.

Stamani, pertanto, fuori da qualsiasi tensione pre gara mi ritrovo a passeggiare nel posteggio di fronte al palazzetto dello sport, quasi estraneo al clima competitivo che si respirava nella aria, sfiorando con nonchalance le centinaia di podisti che avevano invaso Fiumicino. Inizio a scrutare il cielo con fare da provetto Bernacca e con un pizzico di ottimismo mi dico: "Dai non può finire nuovamente come l'anno scorso".

Poi, sfruttando le mie doti e conoscenze da marinaio, intuisco che comunque un po' di vento sul lungomare l'avremmo trovato e che sarebbe stato conveniente indossare la maglia antivento da ciclista sotto la canotta. Cuffiette alle orecchie, cerco di isolarmi ancor di più dal contesto e inizio una lunga fase di riscaldamento alla ricerca della concentrazione giusta. Decido di riscaldarmi fino a poco prima dello start e per evitare di partire a razzo, come sono solito fare, mi accodo dietro a tutti o quasi i 2000 partenti.

Si inizia: bisogna stare tranquilli, tanto è solo un allenamento. Mi trovo un muro umano davanti, dovrebbe rallentarmi: macché ... inizio a fare lo slalom speciale tra i runners per poter avere qualche metro libero davanti a me per correre ed impostare il ritmo giusto. Le gambe girano e continuo andando più velocemente di quanto mi fossi prefisso. Individuo sempre un corridore davanti a me di cui trovo congeniale il ritmo ma puntualmente dopo poche centinaia di metri lo supero per cercarne un altro. Il lungomare che mi schiaffeggiò ed 10° km che mi mandò in crisi l'anno prima si avvicinano. E più si avvicinano più accelero: quest'anno sono io il più forte. Penso che tutto sommato l'allenamento programmato sta andando "a farsi benedire" ma penso anche che scaricare un po' di adrenalina e stress male non mi farà di certo. Continuo a ritmi per me inusuali e quando le salite sulle petraie de "L'Eroica" iniziano a farsi sentire sulle gambe trovo nuovi stimoli nei miei compagni di avventura: davanti nelle sagome di Mario Tannoia, "Ubba" Claudio Ubaldini, i quali mi precedono e mi precederanno sino all'arrivo nonostante tutti i tentativi fatti per raggiungerli, e dietro nelle ombre di Lucia Perilli e Laura Spescha che mi braccano da dietro.

Al 19° km mi raggiunge Domenico Liberatore, il quale nonostante abbia già concluso la propria fatica, tra l'altro piazzandosi nelle prime posizioni, mi tira e mi sprona per oltre un chilometro e mi lancia verso l'arrivo. Sul rettilineo finale, un velato sorriso, direi quasi un ghigno, spunta sul mio viso: 1h43'13" ... Fiumicino questa volta ho vinto io!!!

## **Inesauribile la nostra Task Force, Capitanata da Raffaele Pirretto!!!**

di Giampiero Decinti, 17/11/2013



*I nostri orange al Tiburtino*

In una bellissima mattinata, con un sole forse inaspettato, che ci ha regalato un ultimo scorcio d'estate si è corsa la

### **14ª edizione della Corri al Tiburtino,**

su di un percorso molto agevole quasi interamente pianeggiante che ha permesso a molti atleti di ritoccare la prestazione sulla distanza, complice anche un ultimo chilometro che a tutti i presenti è sembrato un pochino più corto.

La nostra Task-Force al lavoro sin dalle prime luci dell'alba capitanata dal nostro inesauribile Presidente per la distribuzione dei pettorali e non solo, infatti moltissime sono state le nuove canotte Orange distribuite, con le relative foto che si andranno ad inserire nel nostro sito.

Due comodi gazebo a nostra disposizione per permettere di cambiarci e di tenere al sicuro le nostre cose, con **Alfonsina Di Fazio**, che si è accollata il lavoro di vigilanza, un GRAZIE a tutti questi amici, che svolgono con passione e dedizione questo compito, che ci semplifica molto la vita.

La gara ha visto vincitori tre atleti Keniani che hanno realizzato delle prestazioni fenomenali, di poco al di sopra dei ventotto minuti, racchiusi in soli cinque secondi, il primo dei non marziani è giunto ad oltre quattro minuti, molti i nostri Top Runner a



piazzamento nelle proprie categorie, con ben millecinquecento atleti giunti al traguardo, che fanno inserire la manifestazione nel ristretto novero della gare d'elite del podismo Romano. Mattinata da ricordare anche per il Nostro marciatore **Romano Dessì che supera il traguardo delle settecento (701) gare**, disputate con i colori della Podistica, un sincero augurio da parte di tutti.

**In ambito della speciale classifica di Società conquistiamo il Terzo posto, cedendo il passo agli amici Bancari ed ai padroni di casa della Cat Sport, con 200 € di premio** che vanno ad alimentare le nostre iniziative solidali, l'obiettivo è quello di migliorarsi per il prossimo anno.

**Un fraterno saluto dal vostro Tap Runner  
Giampiero Decinti**

## **La Mia Prima Maratona!!!**

di Maria Adelaide Frabotta, 21/11/2013



*Alcuni orange a Valencia*

**"Se vuoi goderti una vera esperienza, corri una maratona"**, ha scritto il grande runner **Zatopek**.

E' proprio così: alla soglia dei 60 anni compiuti decido dunque di preparare la mia prima maratona.

Quando a giugno avevo iniziato a intensificare gli allenamenti avevo timore di parlarne; la mia carrozzeria è una 500 di altri tempi, pensavo. E' una vera scommessa: **solo tre anni al mio attivo di podista. Però la Scuola di Podistica e Solidarietà, alla quale mi ero rivolta nel 2011, mi aveva già, senza esserne così consapevole, affidato il compito di portare risultati alla Società e condividere con tanti altri come me la gioia di divertirsi correndo assieme.**

Il primo timido risultato infatti era arrivato grazie ai miei colleghi oranges: **Villa Pamphjli**, una 8 km corsa con la convinzione di ritirarmi a 5 km ma portata a termine solo grazie agli incoraggiamenti presso il traguardo.

Chiedo dunque a metà luglio un programma di preparazione a **Fulvio Di Benedetto**. Le maratone di autunno sono le migliori ma il caldo dell'estate incombe per lavorarci sopra. Ce la farò ad arrivare al lunghissimo? Si cerca, come il passo, di mantenersi costanti con le proprie convinzioni, ma per una neofita come me non era facile altalenare l'esaltazione con lo scoraggiamento.

La vera esperienza viene caldamente incoraggiata da angeli custodi: **zì Daniela**, vero valore aggiunto per ogni runner, **Giuseppina Madonna**, atleta costantemente positiva e determinata.

Si fa il giro di Bracciano: sono 34 km. Fatico con il mal di schiena ma verifico la tenuta dei Km ed il ritmo costante del passo. Non si torna indietro; mi preparo così all'evento di **Valencia**, maratona del 17 novembre.

Alleno la mia testa a percorrere 42 Km: garmin solo per il kilometraggio, obiettivo di arrivare nel tempo limite delle 6 ore. Gli 11 consigli per la maratona, pubblicati sul sito di Podistica, sono per me il vademecum e li seguo come una scolarotta.

Il grande giorno: tempo perfetto e l'altro angelo custode, mio marito **Lamberto**, cambia la griglia per accompagnarmi al battesimo della podista neofita. Via!

Ovviamente mi sorpassano ma parto piano, controllo la mia respirazione per faticare meno. Decido anche di guardarmi attorno per considerare questa corsa una occasione di divertimento: viali ampi, verdi, luminosi, davanti al mare, tutti rigorosamente piani, con bar stracolmi ed avventori che plaudono al tuo passaggio.

Mi sento incredibilmente agile e leggera, come se per me correre era stato da sempre l'esercizio più facile e naturale della mia vita. La città ci accoglie in modo indescrivibile: gente comune, bande musicali, vigili del fuoco, vigili urbani, tutti tifosi di te che non sei nessuno. "Alè Campiona" mi gridano e capisco quanto è importante per la mia psiche. Ogni banda musicale mi segna il passo da mantenere in corsa.

Risparmio le energie in attesa del 30 km che per me è quello della verità. Il passo si alterna nell'intensità: benedette ripetute e fartlek tanto caldeggiate da **Pino e Fulvio alla scuola di Caracalla!**

Ma al 40 Km salta ogni schema: in questo momento di estrema sofferenza ai piedi capisci davvero che cosa è correre una maratona, vuoi solo arrivare e non mollare. I mesi preparati in allenamento ti passano nella mente come un film.

**Sulla passerella finale del traguardo corre il pensiero al Presidente e Fulvio che hanno messo tre anni fa in movimento le mie gambe: 5.44.43, real time 5.41.33. Adesso si posso andare a riposarmi: onore e stima per ogni best time dei primi ma tanta gioia per una vittoria sudata da noi ultimi!**

**Adelaide**

## Quando la solidarietà chiama la Podistica risponde!

di Romano Dessì, 24/11/2013



*La Premiazione*

Cari amici solidali, che dire, oggi **la nostra amata Podistica sembrava un sol uomo**, tutti noi dal primo all'ultimo abbiamo contribuito alla riuscita di questa gara, che può diventare una stella nel firmamento già pieno di stelle.

Questa Runaids, con qualche piccolo ritocco può e deve crescere. Il percorso mi ha portato inevitabilmente indietro di 43 anni quando ho corso la mia prima gara che era la **Maratona di San Silvestro**, lunghi tratti del percorso mi ricordavano quei momenti epici quando si correva per niente. Il podismo romano veniva al mondo lanciando i suoi primi vagiti, gli atleti erano pochi, ma, buoni.

Quello che noi oggi vediamo come un assurdo, allora era una regola, si correva per il piacere di correre qualche volta senza ristoro finale. Oggi come oggi ci lamentiamo di tutto, dal ristoro risicato all'iscrizione troppo cara, al pacco gara mezzo vuoto, ma quelli erano altri tempi, e i pionieri dovevano in qualche modo aprire la strada.

Come dicevo questa è una gara che può migliorare, dal punto di vista organizzativo non gli si può dire nulla, solo qualche incrocio non era ben controllato, per il resto buoni i ristori con tanta di quella roba che ci potevi sfamare un esercito.

La **Caritas** metteva a disposizione molti volontari, quei volontari che esercitano nelle varie mense, nei vari centri di ascolto. Quando scopri questo mondo ne rimani affascinato, vedi un mondo variegato e multicolore dove ognuno fa di tutto per alleviare un po di sofferenza, chi con una parola chi con una carezza.

Non bisogna essere dei super uomini per fare questo, basta avere un po di buona volontà, cercando di capire i loro e i nostri bisogni. Anche la Podistica collabora alla mensa di Colle Oppio, ma, credo che tale forza vada distribuita meglio, non esistono solo le mense dove centinaia di persone ogni giorno vanno a mangiare, ma, anche altre realtà come la comunità di **Villa Glori** che ospita malati di Aids, bisognerebbe distribuire le nostre forze per far sì che ognuno di noi sia utile in più centri di accoglienza.

Comunque la nostra è sempre una vittoria, per quello che diamo, per quello che facciamo e per quello a cui ci dedichiamo. Si potrebbero dire altre cose, ma, per adesso chiudo dicendo, **quando la solidarietà chiama la Podistica risponde!!!**

**Con questo vi saluto il vostro marciatore**

**Romano**

## Runaid's..... Run For Ever

di Giampiero Decinti, 24/11/2013



*Gli Orange partecipanti alla gara*

La corsa come stile di vita sano, l'aiuto come forma di solidarietà, questa frase racchiude molto, forse tutto, quello che può e deve rappresentare per un vero amatore, ma quando questi appartiene alla **PODISTICA SOLIDARIETA'**, l'effetto è diverso, si ha un ulteriore miglioramento in termini qualitativi.

Vestire quella semplice canotta trasforma, ogni atleta in un Podista Solidale e quando di Solidarietà si tratta non ci sono ma che tengano, noi siamo lì pronti a fornire il nostro contributo, perché tutti convinti che migliorare questo mondo sia ancora possibile, quasi fosse un obbligo, con la **CARITAS** come splendido partner di questa stupenda iniziativa e con Testimonial la pluricampionessa Olimpionica e detrice del Record Mondiale, **Sara Simeoni**, che si prestano affinché il tema dell' **AIDS**, un pochino dimenticato dai media in questi ultimi tempi, possa avere il giusto risalto ed interesse, per tutte quelle persone così sfortunate da esserne afflitte, affinché la ricerca ed anche la tangibile assistenza domiciliare siano sempre vive .

La Corsa sotto la super visione del Nostro **Mario Tannoia**, con la collaborazione di tanti amici Orange, che l'hanno resa possibile, ha preso il via dal Parco di Villa Glori, con un percorso che si dipana per un primo tratto all'interno della stessa villa, per poi andare a svilupparsi per i grandi viali presenti nella zona e che ripercorrono pezzi , sia della Maratona di Roma, che della Corsa di Miguel, con un salitone finale per accedere nuovamente all'interno della villa, che di sicuro tutti i partecipanti ricorderanno per molto tempo.

Il risultato in termini qualitativi e quantitativi come era giusto attendersi è stato fenomenale, con **Danilo Osimani** Primo Assoluto, al secondo successo con la canotta Orange (il terzo se consideriamo il Trofeo Podistica Solidarietà), gli auguriamo di cuore che questo sia

solo uno di tanti trionfi con la nostra maglia, perché quando un' Orange vince è tutta la Podistica a farlo, con poi **Gianluca Spinosa** quinto, per completare il novero dei vincitori assoluti maschili, in campo Femminile poi **Pelosi Monica** seconda assoluta e **Norcia Carola** quarta, e con una miriade di premiati in tutte le categorie sia maschili che femminili, con una menzione particolare per **Mauro Altobelli** sempre sugli scudi ed anche questa volta Primo di Categoria.

Un Grazie a tutti i **centoventicinque magnifici Orange** che hanno tagliato il traguardo, rendendo ancora una volta possibile l'ascesa al gradino più alto del podio per la nostra Società, tingendo di un magnifica venatura Orange l'intero serpentone di atleti, che questa volta coglie questo risultato che vale molto di più di tanti premi in denaro, considerando lo scopo benefico della manifestazione.

Vi saluto con infinito affetto, aspettandoVi numerosi per i prossimi appuntamenti, **il vostro Tap runner Giampiero Decinti**

## La Maratona con i miei occhi...

di Tiziana Colamonicò, 24/11/2013



Claudio Ubaldini

Il cielo di **Firenze**, sin dalle prime luci dell'alba, era di un azzurro pastello pennellato da bianche striature di nuvole.

L'aria tersa e frizzante rabbriviva la pelle ma mai il **Lungarno di Firenze** poteva apparirmi più suggestivo e straordinariamente emozionante.

Alle 8.00 era affollato dai più 11mila maratoneti, di lingue e nazionalità diverse. Lingue e culture che si intrecciavano e dialogavano in un'unica direzione. La partenza per la 30<sup>a</sup> maratona della città.

Ovunque i sorrisi dei maratoneti, i saluti caldi e cordiali di chi sta per condividere un'esperienza umana di emozione, energia, sofferenza, gioia.

Tra gli 11mila, le strette di mano e gli abbracci degli Orange erano inconfondibili.

"In bocca a lupo Valter" "Bravo Cristian" "Grande Raffaele" "Forza Antonietta" "Buondi Micaela" "Ciao Marcella" "Vai Domenico" "Avanti tutta Franco" "Arriva Alessandro" "E Tony?"...

E poi tanti altri disseminati tra le stradine della città'. Cerco con gli occhi un po' tutti, i loro sguardi, i loro volti.

C'è chi ha corso la maratona per la prima volta e chi invece è ritornato dopo tempo ed è ritornato sfidando se stesso e la vita. A tutti grande stima, ammirazione ed... emozione.

**Tiziana Colamonicò**

## Grazie Podistica!

di Mario Tannoia, 26/11/2013



Sono molte le cose belle che mi vengono in mente ricordando la II<sup>a</sup> edizione della **RUNAID's** che è anche difficile metterle in ordine in un articolo.

Splendida la partecipazione della **valanga Orange** in gara ma anche nelle operazioni di sabato e domenica mattina di distribuzione pettorali, allestimento piazzale, gestione operazioni di iscrizione, ristoro intermedio e coordinamento volontari.

Più delle mie parole valgono quelle del direttore della Caritas che pubblico di seguito:

[Lettera Caritas](#)

## Un carbo-gel di troppo

di Domenico Liberatore, 28/11/2013



La Maratona, si sa, è una gara speciale, straordinariamente affascinante sotto molteplici aspetti: qualcuno la definisce la "gara regina".

In una maratona, non corrono solo i partecipanti, ma corre l'intera città; corrono gli accompagnatori (nel mio caso con tendinite al seguito); corrono gli organizzatori; corrono gli spettatori.

E per questi ultimi, talvolta, le scuse sono doverose.

Mi riferisco, in particolare, al signore di stazza larga e non proprio atletica, il quale, al ristoro del 30° km, accorgendosi del mio tentativo di sfilare il carbo-gel dalla mano di un'organizzatrice in dormi-veglia, mi ha rincorso per consegnarmelo, capitombolando per parecchi metri.

Non mi ero accorto di lui; ho solo sentito a circa 70 metri dal ristoro una voce che a fatica sussurrava "tanto lo acchiappo"; mi sono subito girato ed, inteso il generoso atto, ho rallentato ed afferrato il gel dalla sua mano stesa ringraziandolo, ma lui, nel frattempo rotolava a terra stramazzone perforando l'asfalto.

Credo che fosse un semplice spettatore, non aveva griffes da organizzatore. Gesto tenero e nobile il suo, ignobile il mio: quel gel supplementare non l'ho utilizzato.

Scusami ancora buon uomo!

Per il resto, desideravo una rivincita contro il famigerato e compianto muro.

Questa volta il passaggio al 36° km, nella sempre incantevole e delirante cornice di Piazza del Duomo, non è stato moribondo, ma davvero esaltante: la spavalda consapevolezza della "caduta del muro", l'eccitazione della folla e la sete di rivincita mi hanno regalato uno sprint intermedio a braccia alzate incitanti con sorpasso plurimo: il garmin bippava a 3'27" al km.

**Fantastico! Il tanto temuto muro era crollato!**

Spassosamente giungevo poi all'arrivo.

Un caloroso applauso agli organizzatori ed ai numerosissimi spettatori che rendono questa Maratona sempre una festa unica ed emozionante.

Superlativi tutti gli Oranges, in particolare le esordienti **Chiara e Marcella**, ed un immenso Grazie a tutti Voi.

A presto

**Domenico Liberatore**

## Avvisi

### Per essere i primi nel Lazio

di Maurizio Zacchi, 28/11/2013



**Domenica 15 dicembre** si corre al lago e per il lago di Castelgandolfo, splendida oasi per i podisti di Roma e provincia.

Per la Podistica Solidarietà questa gara assume grande importanza considerato che si tratta della penultima prova del **Gran Prix Fidal Lazio 2013**, una competizione che ci vede sempre nelle prime posizioni e che ci permette di vincere premi significativi.

Al momento siamo primi e mancano solo due prove, attraverso le quali potremo sancire la nostra superiorità nella Regione Lazio.

Ecco la classifica provvisoria:

**RM069 PODISTICA SOLIDARIETA' 2566**

**RM041 G.S. BANCARI ROMANI 2218**

**RM173 LBM SPORT TEAM 1734**

**La Corri per il Lago è una corsa su strada di 10500 metri**, con partenza e arrivo a pochi metri da questo splendido lago vulcanico e con tratti di percorso molto impegnativo. La caratteristica di questo percorso è la presenza di un piccolo tratto sterrato a pochissimi metri dal Lago di CastelGandolfo.

**Il ritrovo è stabilito per le 8.00 presso il parcheggio "Gaya" di fronte al bar "La Playa". Il colpo dello starter è fissato per le ore 9.30.**

Il costo dell'iscrizione per chi si iscrive entro e non oltre le ore 24:00 di Giovedì 12 Dicembre è di € 10.00. Ulteriori iscrizioni verranno accettate la mattina stessa della gara (15 Dicembre) entro 30 minuti prima della partenza al costo di €12,00.

Verranno premiati i primi 3 Atleti Maschili e Femminili arrivati al traguardo, i primi 5 classificati delle Categorie Maschili e le prime 3 classificate delle categorie femminili e le prime 5 società con oltre 15 atleti classificati, iscritti entro le ore 24:00 del 12 dicembre.

**Quindi cari podisti orange cerchiamo di invadere Castel Gandolfo con la nostra solita onda arancione, portando alla nostra squadra i punti decisivi per conquistare il Grand Prix Fidal Lazio 2013. FORZA ORANGE**

**La Corri per il Lago è anche valida come ultima prova del nostro TROFEO SOLIDARIETA' ORANGE 2013.**

## La Christmas Run 2013

di Giancarlo Di Bella, 22/11/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

**I 21 km della Christmas Run sono tutti all'interno di Villa Pamphilj (due giri).**

È possibile, addirittura "in corsa" scegliere i percorsi più brevi di km. 10,548 o di km. 5,700.

Tutti i percorsi possono comunque essere effettuati anche con i gruppi dei marciatori o del nordic-walking. Ovviamente gli amici a 4 zampe sono i benvenuti!

**Villa Pamphilj** è molto grande per cui prendi nota con precisione dell'ingresso più comodo rispetto alla partenza che è quello di Via Vitellia, 102, angolo Piazzetta Bel Respiro.

Per chi viene in auto ampi parcheggi in **Via Leone XIII e in Largo Martin Luther King** (con il ponticello si raggiunge comodamente la partenza della Christmas Run 2013 senza dover attraversare via Leone XIII per raggiungere il punto di partenza che è dall'altro lato rispetto al parcheggio). Sugeriamo di arrivare a Villa Pamphilj non oltre le 8,30, così riduci eventuali problemi di parcheggio (è prevista una grande affluenza).

**Il luogo di ritrovo si raggiunge dall'entrata di piazza del Bel Respiro/angolo via Vitellia, oppure dall'ingresso di piazza Martin Luther King (fermate bus 31, 33, 791 e capolinea tram 8 a 200 metri).**

Ricorda ancora che in ogni momento, sia alla partenza che durante la corsa, potrai decidere di aggregarti a gruppi/andatura diversi da quelli originariamente prescelti, senza la necessità di comunicarlo ai tavoli iscrizione (c'è un gruppo guidato dai pace-makers ogni 15 secondi). Ci aspettano infatti 60 pace-makers /Babbi Natale, che ti accompagneranno sui vari percorsi all'interno del parco.

Inoltre sabato 21 dicembre, dalle 16 alle 19 presso l'Expo Christmas ubicato nel punto vendita dell'Angolo dello Sport di via dei Colli Portuensi n. 466, potrai incontrarti con i tuoi pacers e visionare le ultime tecnologie delle principali aziende del settore running.

Lascia a casa il cronometro, perché il pace-maker è il tuo orologio ed avrai così l'opportunità, correndo con i tuoi amici, di goderti appieno le bellezze architettoniche e naturalistiche di Villa Pamphilj.

La quota di iscrizione rimane invariata a **5 euro**, e per tutti ... il cappellino natalizio, i tradizionali guantini rossi, ed il brindisi finale accompagnato da panettone, torrone e cioccolato.

Inoltre la palestra Passion Fitness, ubicata in via A. Calabrese 7 (200 metri da Villa Pamphilj) offre a tutti gli iscritti un buono-omaggio di iscrizione alla palestra valido un mese, nonché la possibilità di usufruire gratuitamente, il mattino della manifestazione podistica, degli spogliatoi (portarsi un lucchetto) e delle docce della palestra (previa prenotazione ad [info@pamphilifitnessclub.it](mailto:info@pamphilifitnessclub.it) indicando Cognome e Nome).

È comunque utilizzabile anche il punto jogging comunale ubicato nel punto di ritrovo.

**Ti aspettiamo in Villa, per una giornata di amicizia e per la gioia di correre e brindare insieme in occasione delle festività natalizie.**

## Una .... passeggiata intorno al lago!!!

di Giuseppe Coccia, 19/11/2013



La partenza della passata edizione

**A.S.D. Trail dei due laghi,**

un'associazione sportiva al servizio del territorio.

Anche quest'anno **Trevignano Romano** ospiterà la manifestazione podistica

**"Giro del lago di Bracciano".**

La gara, giunta alla sua 3<sup>a</sup> edizione, organizzata dalla società sportiva ASD Trail dei due laghi in collaborazione con il Consorzio del lago di Bracciano, riparte con grande slancio **il 16 Febbraio del 2014.**

La partenza della gara è fissata alle **ore 09.30 dal lungolago della splendida località turistica di Trevignano Romano**; l'evento patrocinato dalla Regione Lazio, dal comune di Anguillara Sabazia, dal comune di Bracciano e dal comune di Trevignano Romano in coordinamento con il Consorzio del Lago, si snoderà lungo l'anello lacuale del Lago Sabatino (Roma).

**I 34 km, proposti come "Best Performance " per la 20<sup>a</sup> edizione della Maratona di Roma,** saranno interamente chiusi al traffico e regaleranno nuove emozioni a quanti volessero



testare il grado di preparazione sulla lunga distanza in una splendida cornice paesaggistica a pochi passi dalla Città Eterna.

Ancora "top secret" da parte dell'organizzazione in merito a nomi di personaggi famosi che terranno a battesimo la gara, ma si può essere certi che le sorprese non mancheranno: la bellezza del lago non manca di affascinare personaggi famosi che non disdegnano di fare da padrini o madrine godendo nel contempo dell'ospitalità locale e dello splendido lago.

Uno degli obiettivi dell'organizzazione è infatti quello di promuovere il territorio, esaltare la sua ricettività, fare della manifestazione il fiore all'occhiello di una politica di valorizzazione locale.

In quest'ottica la corsa è un'opportunità unica per offrire il meglio della produzione e dell'ospitalità; sarà quindi possibile per artigiani, artisti e produttori di specialità nostrane di esporre i propri prodotti presso stand appositamente predisposti sul lungolago di Trevignano Romano mentre le strutture alberghiere di Bracciano, Anguillara S. e Trevignano R. sono pronte ad offrire le migliori offerte di soggiorno per tutta la durata dell'evento.

**La manifestazione denominata "Giro del lago di Bracciano" inizia infatti ufficialmente il 14 febbraio 2014 per concludersi la domenica 16 con il clou della gara.**

Niente è stato lasciato al caso: un esempio è il curatissimo sito web della manifestazione ([www.girodellagodiBracciano.it](http://www.girodellagodiBracciano.it)) dove è possibile trovare tutte le informazioni inerenti la manifestazione aggiornate costantemente e fare richiesta da parte di tutte le strutture del comprensorio per una eventuale collaborazione.

Ovviamente anche sui social network è possibile trovare informazioni. Su Facebook è stata infatti creata una pagina ad hoc ed anche su Twitter è possibile tenersi aggiornati diventando follower dell'associazione A.S.D. Trail dei due laghi.

In definitiva nella "Corsa Giro del lago di Bracciano" ci sono tutti gli ingredienti per un successo garantito: un posto incantevole, il calore della popolazione locale, una grande e ben oliata macchina organizzativa e la passione per lo sport.

## NOTIZIE

### L'Ecotrail Di Castel Fusano

di Giancarlo Di Bella, 03/11/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici,

oggi ho avuto l'opportunità di fare una corsa campestre presso la **Pineta di Castel Fusano** in quel di Ostia. Una campestre non difficile ma con molte radici di alberi sul terreno lunga 13,300 km.

Come al solito mi sveglio molto presto alle 5,45...apro la finestra e t'ho? chi si rivede...La pioggia...

Segnale non buono il fango mi terrorizza. Esco da casa dopo una buona colazione, fortunatamente senza pioggia mi dirigo in Quel Di Ostia.

Prendo il Metrò ed il trenino che mi porta ad Ostia, la mia amata Ostia che negli ultimi tempi mi ha visto spesso in quei paraggi come turista marittimo.

Uscito dal trenino mi imbatto in una bellissima giornata di sole....una bella giornata, insperata nonostante il 3 di novembre...fa quasi caldo ma molto umido.

Mi accolgono i miei compagni di squadra sempre gentili con me. Dopo un po' di riscaldamento con una mia compagna Roberta Annibali, arriva lo sparo e si parte.

Ci addentriamo nella pineta, dopo la mezza di vico la stanchezza era tanta ma forse il riposo ha dato i suoi frutti, l'andatura è buona nonostante il terreno!!!

Chiudo con una buona andatura...e finalmente a casa felice e contento della giornata!!

**Al livello di squadra tante premiazioni, i nostri sacrifici ampiamente ripagati e chissà...con il tempo si farà anche di meglio...**

**Grazie A Tutti.**

### 700 volte Podistica!!!!

di Romano Dessì, 17/11/2013



Romano Dessì al Tiburtino

**Cari amici solidali,**

quanti di noi si sono dati un traguardo prefissato di gare? Non credo molti, a parte **Giovanni Golvelli**, credo che ognuno di noi viva alla giornata quel tran tran di gare. Partenze e arrivi, strada sterrato salite discese, tutte racchiuse in un anno solare.

**Quando sono entrato nella Podistica non credevo di durare 10 lunghi anni**, primo perché ero uscito dalla mia società di **Valmontone**, e inconsciamente desideravo farvi ritorno, e poi perché sono uno spirito libero e indomito. Dopotutto questa è la seconda società di appartenenza in cui duro di più.

**Con questa realtà ho imparato molto, anche sotto il punto di vista umano e solidale. Con la canotta arancione ho avuto moltissime gioie e qualche delusione, con la Podistica ho imparato a fare gruppo, non che prima non lo sapessi, ma, con tutti voi c'è sempre da imparare.**

In 10 anni ho visto gara belle, meno belle o gare bruttissime, ma, fatte tutte per un unico scopo che è quello della **Solidarietà** verso quelli che io dichiaro gli invisibili della nostra società, quando noi gareggiamo non lo facciamo solo per il nostro tornaconto, ma, il nostro sforzo va a chi ha bisogno, va verso quelle persone che vivono in riva al fiume, sotto un ponte, chi sotto una tenda, chi nei ricoveri della Caritas. Persone che forse hanno perso tutto, ma, non la loro dignità di uomini o di donne.

Tutti noi ci ritroviamo agli appuntamenti importanti, cercando di portare sempre più in alto il nome della Solidarietà, ma, dobbiamo chiederci sempre **"Ho fatto abbastanza?"** Perché non è mai abbastanza quello che noi facciamo.

Qualcuno di noi può dire che il massimo già lo fa, ma, in quanti conoscono i propri limiti nel dare? Non è un rimprovero verso di voi, ma, è un aprire gli occhi su delle realtà nascoste.

Gareggiando di marcia ho più possibilità di vedere quello che un agonista non vede, andando più piano si notano quelle spigolature che ci dà la vita, ed è per questo che sprono tutti noi ad essere più presenti.

Spero che le **700 presenze con la podistica siano un incentivo per coloro che dicono ho dato tanto, ma, poi non hanno dato nulla, bisogna sentirsi orgogliosi di far parte di questa splendida famiglia, dove tutti noi ci sentiamo fratelli e sorelle.**

Con questo vi saluto dedicando le mie 700 volte con la Podistica a quelle persone che non ci sono più, atleti che ci hanno lasciato un segno indelebile sulla nostra vita.

**Il vostro marciatore Romano**

## **TRIATHLON**

### **Riunione generale sezione triathlon 2014**

di Fabrizio La Pera, 05/11/2013



La stagione 2014 del triathlon è ormai alle porte e noi di podistica solidarietà dopo la splendida esperienza del 2013 vogliamo farci trovare pronti!

Il primo anno, nonostante fosse di fisiologico rodaggio, ci ha elargito numerose soddisfazioni, e ci ha dato la consapevolezza di poter farci valere anche nel triathlon e per farci valere intendo sia dal punto di vista agonistico e di risultati, che dal punto di vista della mentalità che ha sempre contraddistinto la nostra società in tutte le attività. **Il nostro approccio sportivo e solidale è un segno di distinzione che ci distingue anche in un ambiente estremamente competitivo come quello del triathlon.**

Stiamo crescendo sia come individui che come squadra e invitiamo tutti gli interessati ad unirsi a noi per provare questo fantastico sport che è il triathlon.

Per fare il punto sulla nuova stagione abbiamo pensato di vederci **tutti in sede per una riunione generale della sezione triathlon della podistica che si svolgerà venerdì 15 novembre presso la nostra sede di via dello scalo San Lorenzo n. 16 alle ore 18.30 circa.** Invitiamo inoltre tutti già da subito ad aderire al tesseramento FITRI per il 2014 tramite il nostro sito iscrivendosi alla gara fittizia TESSERAMENTO FITRI SEZIONE TRIATHLON seconda edizione ed ad effettuare il relativo pagamento per la quota annuale FITRI 2014.

Gli argomenti che discuteremo durante la riunione sono i seguenti:

- Tesseramenti 2014
- Sito internet dedicato per iscrizioni gare
- Regole per le gare
- Nuovi body Taymory 2014 molto belli ed a prezzo vantaggioso
- Calendario gare e trasferte
- Convenzioni e acquisto bici e materiali sportivi
- Consigli per acquisto bici e mute
- Dove allenarsi
- Allenamenti in comune
- Programmi di allenamento e supporto per iniziare
- Varie ed eventuali

**Aspettiamo tutti i triatleti e tutti coloro hanno interesse verso questa disciplina e volessero avere ulteriori informazioni sul triathlon.**

Dopo la riunione cena insieme a base di pizza durante la quale verrà consegnato un premio simbolico al triatleta dell'anno 2013 di podistica.

## **Duathlon Ostia: Chiusura Stagione**

di Giancarlo Di Bella, 12/11/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

### **STAGIONE 2013 - SI CHIUDE DOMENICA PROSSIMA AD OSTIA**

La lunga e partecipata stagione agonistica 2013 del triathlon laziale si chiuderà domenica 17 Novembre sul Lido di Ostia con il Duathlon Sprint MTB , la gara organizzata dall'A.s.d. 3.4 Fun sarà completamente disputata all'interno della pineta di Castel Fusano, nell'occasione oasi ecologica interdetta al traffico; al riguardo, stante la chiusura dell'accesso da Via C. Colombo, si consiglia l'ingresso alla pineta da Via dei Pescatori con possibilità di parcheggio su Piazza di Castel Fusano e aree limitrofe.

Si parte alle ore 12:30 da Piazzale Mediterraneo, storico punto di ritrovo del popolo dei runners, dove saranno allestite anche l'area di segreteria, la zona cambio e l'arco finale di arrivo.

Le due frazioni podistiche saranno corse lungo Via della Villa di Plinio, viale alberato dal perfetto fondo asfaltato e pianeggiante; la frazione centrale di MTB si svilupperà su un circuito di 4,7 Km. circa da ripetere per tre volte, articolato tra macchia mediterranea e pini secolari, con fondi sterrati compatti di facile percorribilità ed altimetria zero!

Gara veloce e multilap, con tanti passaggi spettacolari per il piacere degli accompagnatori davanti all'area villaggio, dove a fine gara, a reintegrare le energie spese, sarà pronto per l'accoglienza degli atleti un prelibato ristoro finale ricco di sorprese culinarie!

Lo staff della 3.4 Fun augura un sincero in bocca al lupo a tutti coloro già hanno deciso di condividere ancora una domenica di divertimento e sana passione sportiva; per l'occasione, nel ricordare il termine ultimo per le iscrizioni fissato per le ore 23:00 di giovedì 14 novembre, anche negli ultimi giorni, non sarà applicata alcuna maggiorazione sulla quota prevista.

Il Comitato Organizzatore A.s.d. 3.4 Fun

Mauro GUIDALDI

Consigliere Regionale F.I.Tri. Lazio

## **La Giornata Perfetta**

di Fabrizio Dolce, 18/11/2013



(foto di Fabrizio Dolce)

Il 2013 è stato l'anno che mi ha visto esordire nel Triathlon, qualche apparizione nelle manifestazioni regionali alla ricerca di perfezionare quei meccanismi che sono essenziali per la perfetta riuscita nella triplice disciplina, la corsa mi regala sempre belle emozioni la bici ormai fa parte del mio Dna, nel nuoto sono ancora una schiappa ma ci stò lavorando.

Nella manifestazione tenutasi a **Ladispoli** qualche mese fa la mia frazione in MTB su un percorso davvero tecnico (quello che io preferisco) mi ha permesso di effettuare un bel recupero in una gara dove la mia condizione nella corsa era davvero precaria.

L'esperienza in staffetta al **Lago del Salto** con i miei compagni di squadra **Dario e Giulio** è stata davvero bella in una giornata di fine luglio infuocata da oltre 34 gradi, al Lago del Salto saltò fuori un incoraggiante 5° posto, ma soprattutto ha unito la nostra giovane squadra e forse proprio in quell'occasione capimmo che presto lavorando bene saremmo arrivati anche i risultati sperati.

Dopo mesi di continui e mirati allenamenti avevo individuato nella gara di **Castelfusano** tenutasi il 29 settembre la giusta occasione per valutare la mia condizione, purtroppo proprio nei giorni precedenti la gara sintomi influenzali mi hanno costretto a dare forfait, ma non sono stati sufficienti a fermare la mia voglia di presentarmi alla gara e tifare per tutti i miei compagni di squadra!!!

Così arriviamo ad oggi **corsa-bici-corsa** uhmhmhm, negli ultimi 2 mesi complice un cambio di scarpe che ha quasi del miracoloso la mia corsa è tornata quasi come quella dei tempi migliori, ma consapevole che andare a tutta in una gara così breve/veloce bhè ancora non ci siamo!!!

Preparo ogni dettaglio nell'ultima settimana, allenamenti mirati e soprattutto giorni di riposo, arrivo alla gara con buon anticipo, provo il percorso bici sembra facile piatto poche

curve e soprattutto zero punti tecnici, lascio la bici e il mio casco in zona cambio e dedico una buona mezz'ora al riscaldamento (fondamentale in queste gare brevi/veloci).

Alle 12.30 spaccate si parte, subito andature basse i migliori allungano il gruppo e io cerco di stabilizzarmi senza esagerare sò che 3km sono pochi ma sbagliando andatura la gara potrebbe trasformarsi in un calvario, arrivo in zona cambio diversi atleti sono già partiti, ripongo molte speranze nella frazione Mtb, parto a tutta supero subito 3/4 ragazzi ne raggiunge un'altro la sua andatura mi piace decido di proseguire con lui e dopo un paio di km siamo in 3, cambi regolari andiamo davvero forte gli stretti sentieri della pineta diventano una linea sottilissima, siamo veloci, raggiungiamo altri 2 e formiamo un trenino di 5 pazzi scatenati si v'è davvero forte siamo vicini compatti è abbastanza rischioso, inizia l'ultimo giro una sbandata spezza il gruppo, davanti prendono 100 mt restiamo in 2 non riesco a chiudere il "buco" sento le gambe dure manca ancora 1 km decido di rinunciare all'inseguimento, rallento leggermente e approfitto per bere e prendere un gel voglio arrivare al cambio sperando che il cuore torni nella sua posizione originale perché in gola non può restare ancora a lungo!!!

Lo svantaggio di aver fatto la frazione Mtb senza scarpe specifiche (cosa che mi ha fatto letteralmente impazzire per tutta la frazione) nel momento dell'ultimo cambio si trasforma nel famoso asso nella manica, entro in zona cambio i ragazzi che mi precedevano sono lì che cambiano le scarpe io lascio bici e casco e corro ,corro più veloce che posso verso il traguardo, manca solo 1,5 km le gambe sono dure davvero dure mi volto un paio di volte i ragazzi dietro sono lontani forse in Mtb erano a tutta (probabilmente anche qualcosa in più) davanti a me vedo altri atleti mi avvicino ma siamo al traguardo è finita!!!

Sono sfinito distrutto mi sdraio a terra per trovare un po' di sollievo, i miei amici si avvicinano il loro supporto per tutta la gara è stato encomiabile, mi dicono che sono andato bene pochi atleti sono arrivati prima di me!!! Pochi??? come pochi??? Chissà quanti??? Un buon risultato dai, mi disseto al ristoro finale mentre gli arrivi continuano senza sosta, i miei amici più curiosi di me fanno un salto in zona traguardo tornano e mi dicono ottavo forse nono!!!

Occachio questo sì che è un buon risultato!!! La gara volge al termine costringo i miei amici affamati ad aspettare la premiazione, da una fugace occhiatina alla classifica vedo settimo posto e seconda posizione di categoria S4 !!!

Premiano vincitori e vincitrici, iniziano le premiazioni di categoria guardo costantemente la pedana del secondo classificato che da lì a poco mi ospiterà, mi sento strano ho sempre visto da lontano il podio ed ho sempre applaudito con stima coloro che allenandosi duramente l'hanno meritato!!!

Ci siamo chiamano il terzo classificato, è il mio momento tocca a me sento Fabrizio si sono io e subito dopo PERTICARINI (non sò chi sia ma da oggi sò che il suo cognome ha messo a repentaglio la mia vita), ho tante volte assaporato il gusto dell'adrenalina ma quella congelata mai prima d'ora!!! i miei amici sempre più affamati mi guardano con l'aria di chi da lì a poco avrebbe banchettato con le mie povere cuoia!!!

Dal silenzio assoluto lo speaker annuncia il primo classificato atleta della **Podistica Solidarietà Fabrizio** ( cacchio erano 2 allora) **DOLCE** si non ci sono altri dubbi sono senz'altro che IO e ad aspettarmi c'è un'altro gradino il più alto del podio!!!!

**La giornata perfetta!!!**

## **News Forhans Team e varie novembre 2013**

di Giancarlo Di Bella, 19/11/2013



(foto di Giancarlo Di Bella)

Ciao a tutti ,  
la lunga stagione agonistica 2013 della regione Lazio e' terminata ieri con il record della 17ma e ultima gara svoltasi alla pineta di Castelfusano di Ostia con il duathlon di mtb della Asd Three Four Fun di Mauro Guidaldi .

Mai prima si erano disputate cosi tante gare nella nostra regione con piu' di 2000 presenze di atleti nostrani e provenienti da tutte le regioni d'Italia .

L'evento finemente e ben organizzato con grande banchetto finale dalla societa' lidense romana , prevedeva 3km di corsa iniziali , 14km di sterrato in pineta e un kilometro e mezzo finale velocissimo.

La gara ben partecipata con molti atleti giunti anche da fuori regione , segna la definitiva svolta del cross country nel Lazio e in Italia , in tutta la nostra penisola sono aumentati circa del 25 % i partecipanti alle gare di Duathlon e Triathlon con le cosiddette ` ruote grasse ` , molti sono stati gli esordienti in questa disciplina che vedra' un 2014 con ben 4 gare nella nostra regione , e' allo studio l'inserimento delle gare nel prossimo Campionato Regionale Lazio con classifica speciale ad esse dedicata quale circuito ` Cross Country Lazio`

Un sentito ringraziamento a tutti i presidenti e coordinatori delle societa' laziali presenti con i loro atleti e ai nostri sempre numerosi atleti Forhans Team .

Fantastico Dino Parroni , specialista Forhans Team del cross country 4° assoluto , sul podio piu' alto della categoria M1 , quasi di seguito 37^ posizione per Fabrizio Giallonardo , 39° il sempre presente Nembo Di Rienzo e 41° Giovanni Novelli . 50° Domenico De Vito , 55° Guglielmo Bittarelli e 65° Massimo Mantellassi . Unica rappresentante delle nostre atlete la ben ritrovata Francesca Ruffa , 6^ assoluta e prima di categoria S4 . In allegato trovate la classifica completa .

A presto ..... vi daro' info sulla riunione di fine anno che si svolgera' prima di Natale aperta a tutti gli atleti, presidenti e coordinatori , dove si celebreranno i vincitori del Campionato regionale Lazio 2013 assoluti e di categoria , i cui nomi tutti , vi rammento , potete leggere sulla clasifica presente nel nostro sito regionale digitando ` fitri Lazio ` su qualsiasi motore di ricerca .

A proposito di Internet , vi esorto a frequentare e implementare di post e foto il nostro profilo Facebook Forhans Team , nonche' a visitare il nostro gia' citato sito internet Fitri regionale Lazio , dove troverete tutta la nostra attivita' agonistica age group e giovanile del 2013 completa di classifiche e commenti .

TRIATHLETES NEVER STOP ! in gara come nella vita ..... Ciao

Francesco

**Francesco Quintiliani**

**Coordinatore atleti Age Group Forhans Team**

**Consigliere regionale Fi.Tri Lazio - Atleti -**

## **Verbale Riunione Sez. Triathlon di Podistica Solidarietà del 15 novembre 2013**

di Fabrizio La Pera, 23/11/2013



### **Tesseramenti 2014**

Si è proceduto ad illustrare la circolare FITRI sui tesseramenti 2014 che prevede il pagamento di 32 euro per tutti gli atleti, eccetto le categorie giovanili- Regole per le gare. È stato poi ricordato che per le gare del 2014 la podistica provvederà per l'iscrizione per le gare nel Lazio mentre per le gare fuori dal Lazio gli atleti provvederanno autonomamente. In tutte le gare gli atleti sono tenuti ad indossare il completino da gara della nostra squadra

### **Nuovi completi da gara per il 2014**

Sono stati presentati i modelli delle nuove divise che si stanno realizzando in collaborazione con TAYMORI. La grafica e l'offerta commerciale non sono ancora state finalizzate ma l'obiettivo è quello di avere pronti per la nuova stagione delle divise di qualità con una grafica accattivante a costo contenuto.

### **Calendario gare e trasferte**

Si è provveduto ad illustrare i principali appuntamenti della stagione citando le gare che hanno già date certe e osservando le date delle gare del 2013.

### **Convenzioni e acquisto bici e materiali sportivi**

Stiamo predisponendo convenzioni con negozi che vendono articoli sportivi ed in particolare bici. Fabrizio Dolce ha già concluso un accordo che sarà presto pubblicizzato. Si stanno inoltre costituendo gruppi di acquisto di bici e altro materiale sportivo. Chi fosse interessato lo facesse presente.

### **Consigli per acquisto bici e mute**

Si è discusso delle mute e dell'altro materiale necessario per affrontare la stagione.

All'interno della squadra ci sono persone competenti che possono dare consigli per l'acquisto di tale materiale. È possibile contattare F. La Pera o Gigi Martinelli per consigli in merito.

### **Dove allenarsi**

Abbiamo fatto il punto della situazione sugli allenamenti nelle 3 discipline. Per la piscina ci sono diverse possibilità (Roma sud zero9, Roma nord Greenhills), podismo stadio terme di caracalla- Allenamenti in comune

Dal mese di dicembre si incentiveranno le uscite in comune in bici.

### **Programmi di allenamento e supporto per iniziare**

Verrà fornito supporto per i programmi di allenamento e per coloro che iniziano. In merito si è detto che serve un minimo di organizzazione e di allenamento. Il triathlon non richiede necessariamente elevati investimenti e allenamenti estenuanti, e può essere praticato a qualsiasi livello. Nella mailing list e nella sezione triathlon del sito saranno messi a disposizione programmi di allenamento nuoto/bici/corsa mutuati da esperienze personali.

### **Varie ed eventuali**

**Sito internet:** la parte relativa al triathlon non è ancora totalmente efficiente. Abbiamo richiesto supporto e presto dovrebbe essere migliorata la nostra sezione in modo da permetterci di affrontare al meglio la nuova stagione.

**Miglior Triathleta di podistica solidarietà per il 2013: Giancarlo Di Bella** è stato proclamato all'unanimità triathleta dell'anno e ha ritirato una torta trofeo che è stata successivamente



offerta a tutti i partecipanti alla cena che si è tenuta presso la pizzeria "il maratoneta" in San Lorenzo.

In ultimo è stata ribadita l'importanza della **mailing list** per portare eventuali problemi/consigli e iniziative all'attenzione di tutti.

## Convenzione con Cicli Bortolotti

di Fabrizio La Pera, 28/11/2013



Vi informo che grazie al nostro brillante podista e triatleta **Fabrizio Dolce** è stata conclusa la convenzione con il negozio di biciclette ed articoli sportivi **Cicli Bortolotti**.

La convenzione da diritto all'acquisto di **Biciclette con 10% di sconto - Abbigliamento sportivo e accessori 15% di sconto**.

La convenzione porterà ad una donazione per **scopi benefici a fine anno pari al 3% del totale venduto** agli atleti della Podistica Solidarietà

Il negozio è anche fornito di una ottima officina che offre assistenza meccanica per le biciclette.

Inoltre Fabrizio Dolce è disposto a fornire consigli e ad accompagnare eventuali interessati.

Questi i riferimenti della ditta e a persona da contattare:

**Bortolotto & C. S.r.l.**

Via Casilina n. 1115 - 00155 Roma

3939652943 - fax 06-2004837

info@ciclibortolotto.it

www.ciclibortolotto.it

Giorgio Bortolotto

Fabrizio

## SOCIETA'

### Voi pensate a correre...

di Salvatore Piccirillo, 01/11/2013



*Tu pensa a correre, a vestirti ci pensiamo noi!*

Voi pensate a correre a vestirvi ci pensiamo noi!

Carissimi amici Orange,

pochissime brevi righe per ricordarvi che la Podistica ha a disposizione una ricca scelta di abbigliamento per le Vostre e le Nostre corse.

Dal pre corsa, alla corsa, al post corsa indossare l'abbigliamento ufficiale della Podistica deve rappresentare per ognuno di noi motivo di orgoglio. Orgoglio di appartenere a una Società che fa del suo colore ufficiale, l'arancione, motivo di riconoscimento nelle tante, tantissime occasioni in cui siamo presenti.

Nel colore "orange" molti ci identificano, ci incitano, ci appoggiano, ci supportano. Il colore "orange" è il simbolo della corsa ma anche della solidarietà in tantissimi ambienti e in moltissime occasioni.

Contattate la Podistica, via email, sul sito, via telefono e chiedeteci quello che vi è più utile per migliorare il vostro guardaroba di podisti.

Vestirsi di Podistica vuol dire rappresentare la nostra "forza" e la nostra "motivazione" atletica e solidale a tanti.

Grazie per la vostra attenzione...

### Arrivano i sapori genuini dell'Umbria

di Maurizio Zacchi, 03/11/2013



Proseguono le iniziative a vantaggio dei soci della Podistica Solidarietà.

Tutti gli atleti sono molto attenti alla qualità del cibo, anche perché dalla loro nutrizione dipende il loro stato di benessere complessivo e indirettamente anche la loro performance

atletica.

Dopo le Arance, il Parmigiano, il Miele e le Marmellate, **adesso è il turno dei sapori umbri, e in modo particolare Olio Extravergine d'Oliva, Legumi e Cereali.**

Il produttore è la **Fattoria Del Quondam**, un'azienda agraria che si trova ai piedi del versante Nord dei Monti Martani, nel cuore dell'Umbria, immersa nel verde che circonda Montecchio, antica e caratteristica frazione del comune di Giano dell'Umbria. La filosofia che guida questa azienda nella sua produzione è quella del **"mangiare sano e naturale"**.

Del Quondam, propone ai podisti solidali tutta la tradizione e la genuinità delle specialità alimentari tipiche dell'Umbria, tutti prodotti selezionati e certificati, coltivati in azienda, in modo assolutamente naturale e nel pieno rispetto della natura.

#### L'OLIO

La spremitura delle olive avviene sistematicamente entro due o tre giorni dalla raccolta, servendosi dei tradizionali mulini della zona. L'olio prodotto raggiunge valori estremamente bassi di acidità come 0,2-0,3 senza però modificare le caratteristiche organolettiche del prodotto, dando così al consumatore un Olio Extravergine di alta qualità, freschezza e genuinità.

**L'Olio Extravergine di Oliva viene proposto ai nostri soci nelle seguenti confezioni:**

**COD01 Lattina da 3 litri - 28.00 €**

**COD02 Lattina da 5 litri - 45.00 €**

#### LEGUMI E CEREALI

Legumi e cereali vengono coltivati secondo i metodi dell'agricoltura biologica, ponendo una particolare attenzione non solo alla loro coltivazione, ma anche a tutte le fasi necessarie alla loro essiccazione e conservazione. In particolare la coltivazione si è focalizzata sulla produzione di lenticchie, ceci, farro.

**Legumi e Cereali vengono proposti ai nostri soci nelle seguenti confezioni:**

**COD03 Mix Ceci (500gr), Farro (500gr) Lenticchie (500gr) - 10.00 €**

**COD04 Ceci (3 pacchi da 500gr) - 7.50 €**

**COD05 Farro (3 pacchi da 500gr) - 10.50 €**

**COD06 Lenticchie (3 pacchi da 500gr) - 12.00 €**

**COD07 Olio (500 cc) Ceci (500gr), Farro (500gr) Lenticchie (500gr) - 16.50 €**

Consegne ogni 15 giorni presso la nostra sede.

**Prima consegna Martedì 12 novembre, la seconda Martedì 26 novembre.**

**Nessuna Spesa di spedizione.**

**Contributo solidale da parte del fornitore per ogni acquisto effettuato.**

Per ordinare è sufficiente scrivere un commento in area commenti oppure spedire una mail [amaurizio.zacchi@gmail.com](mailto:amaurizio.zacchi@gmail.com). Si prega di citare i codici relativi ai prodotti ordinati.

Ulteriori info sull'Olio Extravergine di Oliva:

L'Olio Extravergine di Oliva della Fattoria Del Quondam è il risultato di una miscela di olive pregiate quali: Leccino, Moraiolo, S.Felice, Frantoio.

La loro coltivazione viene effettuata privilegiando un processo di concimazione meditato nel rispetto della naturale fertilità del terreno, e un uso equilibrato e opportuno di antiparassitari per garantire una qualità di grande eccellenza.

La raccolta precoce effettuata già verso la metà di ottobre rispetto al tempo di inizio tradizionale (novembre) rappresenta una delle ragioni per cui l'Olio Del Quondam riesce a conservare tutte le sue proprietà organolettiche per molto tempo, essendo più ricco di sostanze antiossidanti, che ne aumentano la sua stabilità alla conservazione. Il retrogusto "piccante" che caratterizza quest'olio dipende essenzialmente: dalla "Cultivar Moraiolo"; dall'epoca di raccolta; dal sistema di estrazione; dalle modalità di conservazione dell'olio.

L'olio si caratterizza per il suo colore verde intenso che dipende principalmente dalle cultivar utilizzate, ma anche dal grado di maturazione e dal processo di estrazione utilizzato.

## **Le buone arance di Ribera**

di , 07/11/2013



Carissimi podisti orange, dopo il successo dello scorso inverno (grazie soprattutto a Voi) si avvicina la stagione delle **Arance di Ribera**.

I primi di dicembre si riparte con la prima consegna a RomaCittà.

Anche quest'anno si potranno ritirare i prodotti della nostra azienda agricola presso il nostro magazzino a **Roma (zona San Giovanni vicino Basilica e Ospedale) in Via della Ferratella in Laterano n. 27.**

Potete già fare i vostri ordini via email al mio indirizzo [lello.tedesco@gmail.com](mailto:lello.tedesco@gmail.com) oppure chiamandomi al numero 3335892536 (i prezzi degli AGRUMI sono rimasti invariati).

A parte vi abbiamo inviato copia del listino prezzi aggiornato con le novità di quest'anno (mancano i prezzi per alcuni prodotti che verranno aggiornati la prossima settimana) se non li ricordate chiamatemi o mandate una mail.

**Grazie, un salutone da Lello**

## **La Podistica in Pillole... Anno 2012**

di Giuseppe Coccia, 19/11/2013



*I nostri Orange alla Race for the Cure*

Un altro anno bellissimo da ricordare e mantenere vivo nella memoria.

Sul fronte podistico spiccano il **2° posto nella Maratonina Roma Ostia**, il **3° posto nella gara più bella e importante d'Italia la Maratona di Roma** con circa 200 orange al traguardo del Colosseo, il **1° posto al Vivicittà** con la nuova formula del Vivifiume, il **2° posto nella Walk of Life di Telethon** organizzata insieme ai Bancari Romani.

A luglio ancora un podio nella **Jennesina** e ad Agosto l'ennesima vittoria nella **Speata a Subiaco**, **Campotosto** ci vede protagonisti e organizzatori di una gara stupenda, una prima edizione da ripetere, settembre torna con la **Corri Roma** e il team orange sale sul gradino più alto del podio, doppio trionfo femminile e maschile nella **Staffetta 12 x 1 ora** e conferma che il nostro è un gruppo veramente coeso e compatto.

Novembre, messe di premi con la **Corsa dei Santi**, la **Corsa Futurista** e l'altra gara targata **Podistica ovvero la Runaid's** organizzata in collaborazione con la **Caritas Diocesana**.

E arriviamo a dicembre con un bel primo posto per le nostre **Lady Orange alla Best Women di Fiumicino** e poi l'ultimo dell'anno trionfo nella **We Run Rome** a chiudere un anno fantastico.

**La solidarietà non è da meno**, numerose le raccolte, su tutte spicca quella a favore della **Komen Italia Onlus con oltre 34.000 euro** e poi l'aiuto prestato alle popolazioni colpite dal terremoto in **Emilia con l'acquisto di tantissimo parmigiano**, la collaborazione con l'**ASD di Finale Emilia**, con **Spiragli di Luce di Nettuno**, con la **Caritas**, con **Telethon**, con l'**Aism** raccolte per **gardenie, mele e stelline di Natale per un totale di più di 80.000 euro** e donazioni a favore di **tantissime associazioni e privati per la bella cifra di oltre 13.000 euro** rivvenienti dai premi vinti nelle numerosissime gare corse durante l'anno.

Un grandissimo risultato in termini di partecipazione e di risultati anche nel **Criterium estivo e in quello Sociale** che hanno visto l'adesione e l'impegno di moltissimi atleti.

Abbiamo stretto un gemellaggio di solidarietà con la popolazione terremotata di **Finale Emilia** aiutandoli con l'acquisto delle forme di **Parmigiano**, oltre che con la presenza di nostri atleti nei campi allestiti dopo il terremoto grazie alla disponibilità di alcuni volontari oranges, portando allegria e coraggio e acquistando anche materiale didattico per i ragazzi come computer e proiettori.

Ma leggiamo nel dettaglio

I nostri piazzamenti e relativi premi

### **ANNO 2012**

#### **Gennaio**

ROMA-CORRI PER LA BEFANA 2° POSTO - euro 500  
ROMA-GRAN PREMIO PODISTICO VALLELUNGA 2° POSTO - euro 300  
OSTIA-TROFEO LIDENSE 3° POSTO - euro 300  
ROMA-CORSA DI MIGUEL SOCIETA' 2° POSTO - euro 300  
ROMA-CORSA DI MIGUEL QUALITA' FEMM 1° - euro 300  
ROMA-CORSA DI MIGUEL QUANTITA' FEMM. 1° - euro 100  
S.ELIA-MARATONINA TRE COMUNI 3° POSTO - euro 300

#### **Febbraio**

ROMA - CORRIAMO AL COLLATINO 3° POSTO - euro 250  
MARATONINA ROMA OSTIA 2° POSTO - euro 1.200

#### **Marzo**

TIVOLI - TIBUR ECO TRAIL 1° POSTO - PREMIO IN NATURA  
LADISPOLI - CORRENDO NEI GIARDINI 4° POSTO - euro 250  
MARATONA DI ROMA - 3° POSTO - euro 800  
CIAMPINO - VOLA CIAMPINO 3° POSTO - euro 400

#### **Aprile**

ROMA - GRANAI RUN 2° POSTO - euro 650  
VIVICITTA' ROMA - VIVIFIUME 1° POSTO - euro 500  
ROMA - WALK OF LIFE TELETHON 2° - trofeo  
FRASCATI- GIRO DELLE VILLE TUSCOLANE 4° POSTO - euro 200  
ROMA - APPIA RUN 2° POSTO - euro 800

#### **Maggio**

ROMA - 1° MAGGIO ... LAVORO IN CORSA 1° POSTO - trofeo  
VALMONTONE CORRI FLAVIO 1° POSTO - euro 400

ROMA - CORRI NEL CAMPUS 2° POSTO - euro 800  
ROMA - RACE FOR THE CURE COMP. 2° POSTO - trofeo  
ROMA - RACE FOR THE CURE NON COMP. 2° POSTO - trofeo  
VICOVARO - TRAIL DEI MONTI LUCRETILI 1° POSTO - euro 100  
TIVOLI - MARATONINA DI VILLA ADRIANA 1° POSTO - euro 500

#### **Giugno**

CORRIAMO NELLA TENUTA DEL CAVALIERE LUNGHEZZA 1° POSTO - PREMIO IN NATURA  
ROMA - CORRI INSIEME PER L'ACORP 3° POSTO PREMIO IN NATURA  
STAFFETTA ROCCA PRIORA 1° POSTO - trofeo  
ROMA - MARATONINA DI SAN TARCISIO 2° POSTO - euro 100  
ROMA - SOLSTIZIO D'ESTATE 1° POSTO - trofeo

#### **Luglio**

JENNE - JENNESINA 1° POSTO- euro 500  
S. MARINELLA - TROFEO PERLA DEL TIRRENO 1° POSTO - euro 200  
ROMA - CORSA DE' NOANTRI 1° POSTO - trofeo  
CORRI A FONDI 3° POSTO - euro 200

#### **Agosto**

GIRO DEL LAGO DI CAMPOTOSTO 1° POSTO - euro 200  
SUBIACO - LA SPEATA 1° POSTO - euro 400  
SABAUDIA - TRAIL DEL CIRCEO 2° POSTO - euro 300

#### **Settembre**

ORTE - TROFEO DELL' 7 CONTRADE 1° POSTO - euro 300  
OSTIA IN CORSA PER L'AMBIENTE 5° POSTO - euro 100  
CORRI ROMA 1° POSTO - euro 400  
MEZZAMARATONA DEL LAGO DI VICO 2° POSTO - euro 400  
GARA DELLA SOLIDARIETA' DI TAGLIACOZZO 3° POSTO - euro 200  
ROMA - STAFFETTA 12X1 ORA MASCH. 1° POSTO - trofeo  
ROMA - STAFFETTA 12X1 ORA FEMM. 1° POSTO - trofeo  
ROMA - BLOOD RUNNER 2° POSTO - euro 500  
STRAVITERBO 2° POSTO - trofeo  
MEZZA MARATONA SABAUDIA 1° POSTO - euro 500  
RIETI - MEZZA MARATONA LAGO SALTO 1° POSTO - euro 330  
CORRI COLONNA 7° POSTO - euro 100

#### **Ottobre**

ARICCIA - MEZZA MARATONA DEI CASTELLI ROMANI 2° POSTO - euro 350  
FIUMICINO - TROFEO S. IPPOLITO 9° POSTO - euro 50  
OSTIA - TRENTA DEL MARE 3° POSTO - euro 200  
TIVOLI - CORSA DELLE 3 VILLE 1° POSTO - euro 400  
MARATONA DI ROMA A STAFFETTA 2° POSTO - euro 200  
ROMA - RUN FOR FOOD 2° POSTO - euro 800  
MARCELLINA - GRAN PREMIO MONTAGNA DI ROMA 1° POSTO - euro 100  
AVEZZANO - MEZZA MARATONA DEL FUCINO 1° POSTO - euro 400

#### **Novembre**

ROMA - CORSA DEI SANTI 1° POSTO - euro 1.000  
TAPPONE 3 COMUNI DELLA SABINA ROMANA 1° POSTO - trofeo  
HALF MARATHON FIUMICINO 2° POSTO - euro 400  
ROMA - CORRIAMO AL TIBURTINO 4° POSTO - euro 180  
ROMA - CORSA FUTURISTA 1° POSTO - euro 1.000  
ROMA - RUNAID'S 1° POSTO - trofeo

#### **Dicembre**

ROMA - MEZZAMARATONA A STAFFETTA TROFEO ARCOBALENO 1° POSTO - euro 500  
MARATONINA DI MORICONE - trofeo  
MARATONA DI LATINA PROVINCIA 2° POSTO - euro 150  
FIUMICINO - BEST WOMAN 2° POSTO SOCIETA' - euro 400  
FIUMICINO - BEST WOMAN 1° POSTO CLASS. DONNE - euro 300  
ROMA - RUN FOR AUTISM 1° POSTO - trofeo  
ROMA - CORRI PER UN SORRISO 1° POSTO - trofeo  
ROMA - CORRI PER IL PARCO ALESSANDRINO 3° POSTO - trofeo  
CASTELGANDOLFO - CORRI PER IL LAGO 1° POSTO - euro 200  
MONTEROTONDO - LA NATALINA 4° POSTO - euro 200  
ROMA - WE RUN ROME 1° POSTO - euro 1.500

#### **Le nostre donazioni**

Euro  
VILLAGGIO DON BOSCO TIVOLI - euro 200  
CARITAS AGENDE - euro 500  
ISLAND BATA ALLUVIONE - euro 1.000  
MALAWI POZZO - euro 300  
PETER PAN CALENDARI - euro 500  
PROTESI MABROKA - euro 500  
ALDO DE MICHELE BORSE STUDIO - euro 500  
ASS. PICCOLI GRANDI AMICI - euro 300  
RUN FOR LIFE ROMA OSTIA - euro 640

ALFONSINA - euro 300  
IO DOMANI LOTTA TUMORI INFANTILI - euro 200  
AIL UOVA PASQUALI - euro 600  
ASS. ANDREA TUDISCO - euro 500  
SEMI DI PACE PER NOEMI - euro 200  
CASA BETANIA UOVA - euro 250  
ISLA NG BATA UOVA - euro 250  
AISM COLOMBINE - euro 336  
CARITAS ALIMENTI - euro 200  
CASA DI ANDREA - euro 400  
MABROKA - euro 100  
MUTESHA PRESCHOOL - euro 500  
ASS. SPIRAGLI DI LUCE - euro 500  
BAMBINO GESU ONLUS - euro 500  
DONAZIONE FINALE EMILIA - euro 580  
DONAZIONE PAOLO FINALE EMILIA - euro 1.000  
ADOZIONI ACORP 3 BAMBINE - euro 1.080  
ADOZIONI MAIS 3 RAGAZZI - euro 925  
ALFONSINA - euro 190  
ALFONSINA - euro 70  
APOS ASS. BAMBINI PARALISI OST. - euro 300  
NOI BRICIOLE - euro 200  
ISLA NG BATA - euro 300  
UNICEF PIGOTTE - euro 300  
ANGELI NOAN - euro 200  
CD NATALIZI - euro 200  
CARITAS - euro 500  
ARCOBALENO DELLA SPERANZA ONLUS - euro 500

#### **Le nostre raccolte**

RACCOLTA AISM GARDENIE - euro 2.740  
RACCOLTA CHARITIES SPIRAGLI - euro 1.700  
RACCOLTA TELETHON - euro 3.600  
RACCOLTA RACE - euro 34.000  
1^ RACCOLTA PARMIGIANO - euro 9.000  
2^ RACCOLTA PARMIGIANO - euro 11.000  
RACCOLTA MELE AISM TIVOLI - euro 1.400  
RACCOLTA MELE AISM ROMA - euro 1.600  
3^ RACCOLTA PARMIGIANO - euro 13.000  
RACCOLTA CIOCCOLATO - euro 1.000  
RACCOLTA STELLINE AISM - euro 2.900

Si conclude qui il nostro anno 2012 sportivo solidale in pillole, scusateci per eventuali errori od omissioni abbiamo cercato di fare del nostro meglio...

Al prossimo anno.

## **Avvisi**

# **Corri alla Cena Sociale.**

di Giuseppe Coccia, 28/11/2013



Tutti invitati alla  
**Corsa più "gustosa" del 2013**

con l'appuntamento mangereccio che rappresenta il momento aggregativo per l'eccellenza, quello che sintetizza l'intera stagione in attesa della prossima.

Una stagione lunga migliaia di chilometri che merita di essere festeggiata adeguatamente, creando anche l'occasione per lo **scambio degli auguri Natalizi e di Fine Anno.**

Quest'anno è stato scelto il

**Ristorante Parco dei Pini.**

situato in via Di Sant'Alessandro 354 in Roma sulla Nomentana a poche centinaia di metri dall'uscita del Grande Raccordo Anulare direzione Mentana lato destro della strada per chi proviene da Roma.



In questo angolo tranquillo e suggestivo, i sapori della natura aleggiano e si mescolano con quelli di una cucina genuina, rispettosa con orgoglio della tradizione italiana ma rivisitata dalla preziosa maestria degli chef, accompagnata dai pregiati vini della nostra cantina.

Appuntamento da segnare in agenda:

**Mercoledì 18 dicembre alle ore 20.00.**

Un grande menù per questa speciale serata:



... e ... il dolce a sorpresa!!!!!!!

Chi avesse bisogno di un menù speciale (es. vegetariano), deve comunicarlo per tempo.

Tantissimi orange verranno premiati per i vari Criterium

**TOP ORANGE**

**TROFEO PODISTICA**

**GARE DISPUTATE**

**CRITERIUM TRAIL**

e premi speciali a sorpresa per meriti sportivi, solidali e per la collaborazione prestata nel corso del 2013, dunque **affrettatevi a prenotare perché i posti sono limitati** per farlo potete cliccare sulla scheda gara fittizia che abbiamo creato al

**18 dicembre 2013**

questo il link (spero) ricordatevi di andare in Area Riservata

[www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/6a3c300c97f5b6c5c1257c310034e277](http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/6a3c300c97f5b6c5c1257c310034e277)

e mettendo nei commenti altre segnalazioni tipo il menu o gli ospiti e passerete una bellissima serata!!

il Pres

## **Festeggiamo insieme la Fine dell'Anno!!**

di Cristiano Giovannangeli, 05/12/2013



Il prossimo **27 dicembre alle ore 20** si terrà a Tivoli la 4<sup>a</sup> edizione della **Cena di Fine Anno della Podistica Solidarietà**, che rappresenterà un momento di aggregazione, di premiazioni e di scambio di auguri, nell'elegantissimo, storico e caratteristico

**Ristorante Antiche Terme di Diana**

sito nelle vicinanze in piano centro di Tivoli e più precisamente in Via dei Sosii a pochi passi dal grande parcheggio di **Villa Gregoriana**.

Nelle caratteristiche sale del Ristorante verrà servito il Gran menu di Fine Anno

Possono partecipare tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, parenti ed amici da segnalare nell'area commenti del sito.

**Prenotazioni entro il 25 dicembre ore 20,00.**

Basta iscriversi alla "gara fittizia" inserita in calendario, cliccando di seguito [www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/42031e9765b850c8c1257c380014e44a](http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/42031e9765b850c8c1257c380014e44a)

**Alcune informazioni su Tivoli e sul Ristorante**

Tivoli, città d'arte, si trova a pochi chilometri da Roma ed l'unica città al mondo insieme a Pechino ad avere due siti Unesco: si tratta della **Villa D'este e la Villa Adriana**. Oltre ad altri siti monumentali ed artistici non meno importanti come il patrimonio del Fai, la **Villa Gregoriana** (uno splendido e affascinante parco naturalistico immerso nel verde collocata ai piedi dell'acropoli dominata da due templi del III - II sec. A.C: il **Tempio della Sibilla e il Tempio di Vesta**), e il **Santuario di Ercole Vincitore** (monumentale costruzione del II Sec., uno dei maggiori complessi sacri dell'architettura romana in epoca repubblicana). Parliamo ora del Ristorante.

Ad attendervi l'orange **Cristiano Giovannangeli**, che ci spiega che il nome dell'odierno ristorante non è casuale, ma si rifà alla storia del sito archeologico dove si trova. Sulla sua natura sono stati fatti vari studi, che fanno pensare ad un complesso termale e templare dedicato all'adea della **caccia Diana**, così come testimoniato da reperti del 376 a.C. La riscoperta di questo complesso archeologico, visto che gli scavi effettuati nel corso dei secoli furono ben sei, è avvenuta grazie all'ingegno profuso della **Famiglia Carli** (l'attuale proprietà) che durante gli anni hanno portato alla luce sia nuove stanze, che muri reticolati, reperti come capitelli, marmi e mosaici; il tutto sotto la supervisione ed autorizzazione del Ministero per i Beni Culturali.

Tutti gli ospiti che avranno la fortuna di essere ospitati all'interno di questo ristorante, avranno la possibilità di poter trascorrere dei momenti indimenticabili all'interno di un museo, che farà vivere loro un viaggio nel tempo che li trasporterà in una realtà di un'epoca romana passata!!!

Punto di forza oltre al luogo d'incanto è la cucina: specialità tipiche regionali e vini pregiati renderanno i pasti degli ospiti davvero speciali, grazie alla magia di chef esperti che esaltano i prodotti dell'entroterra laziale.

Questo favoloso connubio tra storia e buona cucina è articolato su Cinque sale tutte diverse tra loro per grandezza e struttura: dalla più piccola, capace di ospitare massimo 20 persone, alla più grande che può accoglierne invece fino a 130.

Ricordiamo infine che poi l'intera struttura è composta da ben 8 camere B&B tutte finemente arredate e personalizzate e da un centro benessere, fiore all'occhiello dell'accoglienza della Famiglia Carli pensato e decorato nei minimi dettagli in stile arabeggiante!

Non vi resta a questo punto che fare un tour del locale visitando la web-page ... che il Viaggio abbia inizio!!

[www.termedidiana.it](http://www.termedidiana.it)

Cristiano Giovannangeli

Cell 3478229015

## Tesseramento 2014 e alcune norme comportamentali!

di Giuseppe Coccia, 27/11/2013

2014

Carissimi podisti solidali Orange,

siamo quasi al termine del 2013 e vorremmo ricordarvi, per chi ancora non avesse provveduto, che potete rinnovare la vostra iscrizione alla Podistica Solidarietà per poter continuare a correre in arancione anche nel 2014 e darci così la vostra fiducia.

È facilissimo: basta andare sul nostro sito e cliccare il tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nella gara virtuale Tesseramento Fidal/AICS 14ª edizione! inserita in data 31 dic 2014.

Qui trovate il link esatto: [www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/556bb4ed08b711e8c1257bf60023b6a2](http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/556bb4ed08b711e8c1257bf60023b6a2)

Con l'occasione, vi ricordiamo che anche nel 2014 ci saranno tantissime gare di criterium (criterium Top Orange, trofeo Solidarietà, criterium Trail, criterium estivo, classifica gare disputate) per non parlare della nuova sezione Triathlon che sta avendo un successo enorme; il tutto sempre in nome della solidarietà! Partecipiamo quindi numerosissimi, ricordandoci però sempre poche piccole regole:

- la task force, il gazebo, la distribuzione pettorali e tutto ciò che concerne l'organizzazione di una gara è fatta da volontari, quindi siate comprensivi e soprattutto non abbiate paura ogni tanto ad offrire una mano!

- non aspettate l'ultimo minuto per iscrivervi alle gare, e comunque fatelo sempre tramite il sito ufficiale della Podistica.

- in qualsiasi gara, come da regolamento, indossate la bellissima canotta Orange che ci contraddistingue e che ci invidiano in molti; e non dimenticate di incitare tutti gli Orange che incrocerete in gara con il nostro motto "alè Podistica!". Con l'occasione ricordiamo che le uniche canotte ufficiali della Podistica Solidarietà sono le Asics versione 2010/11 o 2013, chi ne fosse ancora sprovvisto può contattare la sede per prenotarne subito una nuova, a breve per alcune taglie uomo e donna verranno proposte le canotte Joma che pian piano sostituiranno quelle Asics fuori produzione!

- inoltre come da delibera del CD non si possono indossare canotte di foggia e colori diversi da quella ufficiale a meno che non venga presentata formale richiesta al Cd per ottenere l'autorizzazione ad indossarle,

- abbiamo notato con disappunto che diversi atleti indossano in gare ufficiali canotte di colori e fogge diverse senza aver richiesto alcuna autorizzazione, segno evidente che non sentono l'appartenenza al nostro gruppo e neppure osservano le più elementari norme di rispetto verso chi si adopera e lavora anche per loro e per creare un gruppo coeso e compatto in ogni suo aspetto.

buone gare a tutti!!

Il Pres

## Convocazione Riunione Consiglio Direttivo

di Giuseppe Coccia, 27/11/2013



La prossima riunione del CD della Podistica Solidarietà è convocato con largo anticipo al fine di consentire a tutti i componenti di potersi organizzare in tempo utile per Lunedì 13 Gennaio 2014 con inizio alle ore 20:00.

I componenti del Consiglio Direttivo sono invitati a partecipare o in caso di impossibilità a partecipare alla riunione, di vole delegare un altro consigliere a rappresentarlo alla riunione.

Ci vediamo, speriamo numerosi

Il Presidente

## SOLIDARIETA'

**Ci siamo sempre...**

di Renzo Di Francesco, 09/11/2013



Due parole come "**Solidarietà e Podismo**" hanno innescato in un piccolo paese come Piansano nel viterbese, durante una sgambatella, un'amicizia tra **Renzo, Teresa, Milvia e Paola**:

"Amore nel donare un sorriso, un aiuto, una mano a chi soffre, consapevoli che la ricchezza del dare è maggiore del ricevere".

Con questo spirito a fine agosto **Podistica Solidarietà** ci offre l'opportunità di un gemellaggio.

Con le nostre amiche del paese rispondiamo all'appello di Salvatore Piccirillo... nasce così una piccola ma gradita collaborazione, che intendiamo mantenere nel tempo.

**L'impegno di solidarietà ci permette di continuare la nostra partecipazione con il servizio mensa, con la raccolta di indumenti per i poveri della Caritas e la realizzazione di piccoli oggetti per il mercatino di Anna Maria Ciani.**

La lontananza, non pone limiti saremo felici di continuare a mantenere alta la bandiera "orange" in una piccola realtà come **Piansano**, in nome di una piccola ma semplice parola: Amore .. verso chi soffre.

**Sicuri di interpretare anche lo stato d'animo di Paola, Milvia e Teresa con il cuore .. e di cuore vi ringraziamo di averci dato questa possibilità: sperare di poter portare un sorriso a chi ne ha veramente bisogno.**

Con stima ed affetto

**Renzo e Teresa**

P.S. Per chi non lo conoscesse ecco il [Comune di Piansano](#) .

## "Le Stelle di AISM: fai risplendere la solidarietà"

di Giuseppe Coccia, 18/11/2013



### "Le Stelle di AISM: fai risplendere la solidarietà"

**AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla**

Ogni 4 ore nel nostro Paese una persona riceve la diagnosi di sclerosi multipla: una malattia cronica, invalidante e imprevedibile, una delle più gravi del sistema nervoso centrale. Si manifesta con disturbi del movimento, della vista e dell'equilibrio seguendo un decorso diverso da persona a persona. In Italia, sono 68 mila le persone con SM, di cui il 50% sono giovani sotto i 40 anni: spesso la malattia viene diagnosticata tra i 20 e i 30 anni, nel periodo della vita più ricco di progetti.

**AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla** - si occupa, da oltre 40 anni, di sclerosi multipla a 360° attraverso: la promozione, l'indirizzo e il finanziamento della ricerca scientifica; la promozione e l'erogazione di servizi nazionali e locali; la rappresentanza e l'affermazione dei diritti delle persone con SM in Italia affinché siano pienamente partecipi e autonome.

La nostra Associazione con la sua Fondazione (FISM) ha investito negli ultimi venti anni oltre 24 milioni di euro in 300 progetti di ricerca diventando così il principale finanziatore della ricerca scientifica sulla sclerosi multipla in Italia. Nel 2012 le Sezioni Provinciali AISM hanno erogato oltre 100.000 prestazioni socio assistenziali a supporto dei bisogni delle persone con sclerosi multipla. Oggi anche grazie ad AISM sono più efficaci le terapie sulla SM ed è mediamente migliorata la qualità di vita delle persone con questa patologia, ma molto resta ancora da fare per costruire "un mondo libero dalla sclerosi multipla".

**Diventa anche tu promotore di una raccolta fondi a favore di AISM!**

"Le Stelle di Natale dell'AIMS" sono allegre decorazioni da appendere all'albero, inserite in dei comodi e funzionali espositori e confezionate singolarmente in un sacchettino di plastica trasparente completo di bigliettino augurale.

Proponile in azienda, tra amici e conoscenti per un'offerta di almeno 2 euro a stella: fai conoscere a tutti l'opportunità di sostenere le attività socio - assistenziali dedicate alle persone con sclerosi multiple e la ricerca scientifica sulla sm.

Anche la Podistica Solidarietà darà il suo piccolo contributo all'operazione, per adesso abbiamo ordinato 300 stelline che troverete in sede o in tutte le gare fino al prossimo Natale e che potrete acquistare, grazie per la collaborazione.

## Non c'è "tempo" che tenga, ci sono 6 cuccioli da salvare!

di Paolo Sottocorona, 19/11/2013



In un attimo tutto può succedere

La radio accesa, una giornata tranquilla e ti ritrovi a spingere il pedale del freno all'improvviso, nessuno che attraversa, nessuna macchina ferma... ma al lato della strada ci sono due occhi tristi che ti guardano.

Ti accosti e ti accorgi che quegli occhi chiedono aiuto.

Cosa succede piccola?

Ad uno ad uno vedi uscire 6 piccole pallette di pelo..solo un attimo per riflettere, solo un attimo per capire che in un momento può succedere tutto.

Ora sono in stallo in provincia di Roma, la mamma ha già trovato la sua famiglia definitiva in quella casa ma loro aspettano solo te.

Sono tre maschi e tre femmine futura taglia medio/g circa 30 giorni

**SIAMO 6 CANETTI BELLISSIMI, TRE FEMMINUCCE E TRE MASCHIETTI A COPPIE (DUE BIANCHI E NERI MASCHIO E FEMMINA, DUE CHIARI MASCHIO E FEMMINA, DUE NERI MASCHIO E FEMMINA) CERCHIAMO IL CALORE DI UNA FAMIGLIA CHE CI VOGLIA PER SEMPRE. SIAMO SUPERMETICCI E QUINDI FICHISSIMI. AIUTATE CRISTINA E PAOLO A TROVARCI CASA**

CRISTINA 329 6128043

PAOLO 338 8135444

meteo@la7.it

## PoSoMeCa (Podistica Solidarietà Mensa Caritas)

di Davide Ferrari, 23/11/2013



Ecco le foto dell'ultima corsa degli Orange alla Mensa Caritas di Colle Oppio. Sempre più uniti e sempre presenti. Grazie al folto gruppo di Latina e Fondi.



## Progetto: Un pasto al giorno...

di Renzo Di Francesco, 22/11/2013



*I nostri piccoli amici albanesi con Don Rolando Reda*

Cari Orange, vorrei sensibilizzare la vostra attenzione verso il Progetto "Un pasto al giorno"...

In Albania: Don Rolando Reda, mio cugino missionario, gestisce un asilo per bambini da 3 a 6 anni.

Costruito, da poco, grazie all'aiuto de benefattori, ora, però occorre garantire loro "un pasto al giorno".L'Asilo spesso è l'unico posto dove i bambini vengono accuditi, sfamati ed educati.. Tendiamo, se possibile,la nostra mano,in loro aiuto.. Vi ringrazio di cuore e riporto sotto una lettera di don rolando

"Al mattino quando i bambini del villaggio di Oblike entrano nelle aule pulite e assolate dell'asilo, sono veramente felice. Le signore che sono anche le insegnanti, li controllano e all'occorrenza vengono lavati, a molti vengono forniti dei vestitini in ottimo stato donati dai benefattori, che poi i bambini porteranno a casa.

Sono felice perché so che tutti loro, almeno per quella giornata, non staranno in mezzo alla via impolverata e sporca e che per quella giornata all'ora di pranzo riceveranno un pasto caldo e completo, visto che poi la sera nelle loro case non sarà loro dato nulla, in virtù del fatto che a pranzo hanno mangiato.

Gli si insegnerà a stare a scuola correttamente, a usare le posate, a disegnare e colorare e a leggere per chi è in età. Tutti saranno accuditi al meglio per il tempo che passeranno a scuola. I nostri benefattori sono generosi, ma con la crisi che ci atterrisce, purtroppo il sostegno è diminuito, ma noi non disperiamo e confidiamo nella divina provvidenza che non ci abbandona mai. Per far stare bene questi bambini a noi basta poco, infatti con 1 euro a bambino al giorno, riusciamo a dar loro un pasto, pagare la maestra e la cuoca tutto fare.

Tutte le mattine prima di cominciare la giornata si fa una preghiera a Gesù e si prega anche per i nostri benefattori e ringraziamo tutti quelli che ci possono aiutare a rendere più belle le giornate di questi piccoli.

Il signore vi benedica tutti e vi protegga.

Cari saluti

Don Rolando Reda"

## Un Calendario per un Natale Migliore!!!

di Fabrizio De Angelis, 22/11/2013



*I nostri piccoli amici albanesi con Don Rolando Reda*

Cari Oranges podisti solidali,

visto il successo del 2013 che ci ha visto donare **ben 1000 euro**

- **500 € alla Casa Famiglia Chiara&Francesco** e

- **500 € alla famiglia di Paolo Bulgarelli di Finale Emilia,**

abbiamo pensato di riproporre anche per il

**2014 il nostro Calendario "Un Anno in Orange"....**

quest'anno cercheremo di donare un sorriso ai ragazzi di **3 diversi progetti:**

-**La Casa Famiglia Chiara & Francesco (seguito dai ns. Bianchetti-De Angelis),**

-**La Onlus Associazione Italiana Sindrome di Noonan (seguita dal ns. Francesco Crudo)**

-**Progetto missionario in Albania denominato "Un Pasto al Giorno" (seguita dal ns. Renzo Di Francesco).**

Quest'anno abbiamo voluto dare un titolo al

**Calendario "Il Sorriso in Orange"**

proprio perché siamo speranzosi di riuscire a donare sorrisi come lo scorso anno, vi invitiamo a far sì che il Grande Cuore Orange da Noi tutti decantato batta forte una volta di più e sempre più forte per chi non è fortunato come noi.

Quindi cliccate **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA** sulla gara fittizia creata appositamente al **31 gennaio 2014** e magari se vorrete più di una copia scrivete nella pagina dei commenti gara... il numero di copie, costo 5,00 € (donazione minima)!

31/01/2014 ven 00.00

Calendario Orange

Roma (RM) Italia

01 atleta

[www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/8ec40293bf0996d5c1257c2b003c89ce](http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/8ec40293bf0996d5c1257c2b003c89ce)

Cercate di promuovere il calendario anche tra i vostri cari, colleghi di ufficio, amici, ecc...

Ave pettutti

**Braf**

cliccate qui per avere un anteprima del Calendario 2014

..

## Il Natale porta sempre con se una atmosfera particolare, direi magica.

di Giuseppe Coccia, 24/11/2013



Quest'anno a **Latina** lo spirito natalizio ha fatto in modo che si incontrassero e si fondessero insieme un gruppo di giovani musicisti pieni di talento e speranze, il dolce canto di una corale, l'incanto della musica, un'Associazione ..., un bambino... ed è nato il primo

**Concerto di Natale per archi organizzato da Alessia e i suoi angeli ONLUS**



la neo costituita WE Orchestra e la Corale Polifonica "le 6 dolci note...+1".

**Alessia e i suoi angeli** è una organizzazione no profit che a Latina ha realizzato la stanza di pronto soccorso pediatrico all'**Ospedale Santa Maria Goretti** e realizza una miriade di micro progetti all'interno delle scuole materne ed elementari; a livello nazionale ha contribuito a fondare il **Comitato Nazionale per Lotta alla Meningite** ed ha partecipato ai lavori per la stesura del **"Piano di Azione sulla disabilità della Cooperazione Italiana"**; a livello internazionale finanzia in **Madagascar**, attraverso l'invio di fondi e materiali un ospedale, un dispensario medico ed una casa famiglia per minori maltrattati.

La WE Orchestra, nasce per iniziativa di giovanissimi musicisti della Provincia di Latina, i suoi elementi hanno molteplici esperienze in formazioni, solistiche, cameristiche e lirico-sinfoniche e diventeranno a breve un valido esempio dell'eccellenza pontina.

E' così composta:

Violini I - Roberto Testa, Chiara Ludovisi, Stefano Zompi , Giorgia Rossetti.

Violini II - Rebecca Raimondi, Vincenzo Tedesco , Cristina Chiricozzi , Gennaro Papa ,Viole Matteo Rocchi , Lorenzo Sbaraglia

Violoncelli - Matteo Cutillo, Diego Santamaria

Contrabbassi - Luca Nobile

Percussioni - Andrea Montori, Luca Giacobbe , Daniele Sanna , Andrea Petracca

Dirige il Maestro Demetrio Moricca

Il concerto si terrà presso l'**Auditorium Liceo Classico Dante Alighieri di Viale Giuseppe Mazzini a Latina**

**Martedì 17 Dicembre 2013 ore 20.30**

C'è un particolare che fa di quest'evento un momento di speranza per chi ha bisogno, anche solo di un attimo, di normalità: il ricavato della vendita dei biglietti e delle offerte raccolte durante la serata saranno devolute al pagamento delle cure mediche del piccolo **Alessio Pasqualato**, nell'ambito del progetto:

**"AIUTIAMO UN ANGELO" dell'associazione Alessia e i suoi angeli.**

Per info: 328 3687388 - 338 4639282

[www.dolcealessio.it](http://www.dolcealessio.it)

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

[Qui la locandina del concerto](#)

## Pacchetti di Natale 2013

di Maria Teresa Laurenti, 26/11/2013



Ciao a tutti

si avvicina il Natale e, come sempre, la Islang Bata Onlus, moltiplica le sue attività... A dicembre si riparte come consuetudine con l'operazione **"Pacchetti di Natale"** in 6 centri commerciali di Roma e uno a Mantova.

L'associazione ha bisogno dei volontari più che mai!!!

Anche poche ore messe a disposizione per questa iniziativa, sono importanti per la buona riuscita dell'attività...nessuna competenza ... solo buona volontà e la voglia di riuscire davvero negli obiettivi che abbiamo da sempre e che, grazie a tutti voi, si stanno realizzando.

Chiunque è il benvenuto, amici, colleghi, parenti e tutti coloro che possono e vogliono dedicare un po' del loro tempo per questi piccoli-grandi progetti!

**Saremo presenti dal 7 al 24 dicembre nei punti vendita Mediaworld dei centri commerciali di Tor Vergata, Romanina, Primavera e Bufalotta, nel punto vendita Saturn del centro commerciale Roma Est, nei Prenatal di Romanina, Salaria e Casilina e nel punto vendita Trony di Ponte Milvio. A Mantova saremo nel punto vendita Marco Polo Expert.**

Più siamo e ... più possiamo crescere, tutti insieme!!!!

P.S. chiaramente i volontari saranno smistati nei punti vendita a loro più vicini e più comodi per le loro esigenze!

GRAZIE!!!!!!

**PER INFORMAZIONI e/o PER DARE LA PROPRIA DISPONIBILITA' CONTATTARE SILVIA AL 349/0708034 OPPURE SCRIVERE A [info@islangbata.it](mailto:info@islangbata.it)**

## Notizie dal Malawi

di Aldo De Michele, 27/11/2013



Ciao a tutti voi canotte orange,

è un po' di tempo che non ci sentiamo ma siete sempre nei nostri cuori e nei nostri pensieri. Questo 2013 si sta concludendo nel modo migliore per i nostri **Progetti di Solidarietà in Malawi**.

Quest'anno si è aggiunto anche il 1° impegno in **Congo** dove ci siamo recati per vedere se esiste la possibilità di far decollare quel **"Maintenance Service" Zitsime**" ( Servizio di Manutenzione dei pozzi ) che in Malawi ci ha consentito di far tornare l'acqua in circa 250 pozzi che si erano resi inefficienti.

Riteniamo ancor di più proficuo il fatto che attualmente in Malawi ci siano, formate da noi, tre squadre di ragazzi che provvedono ad intervenire nelle loro aree per ripristinarli anche in nostra assenza. L'onere finanziario che sopportano le varie Comunità viene ristorato quando, di nuovo presenti in Malawi, andremo a verificarne la reale riparazione.

E' inutile sottacere la fatica sia fisica che mentale nonostante la quale riusciamo ad operare, ma ci conforta e ci inorgogolisce sapere che vicino a noi ci sono tante ma tante persone come voi che ci aiutano in questo difficilissimo compito.

**Essere in tanti ad aiutare costituisce la vera forza della Solidarietà.** I Volontari come noi sono solo umili strumenti di concretizzazione di questa volontà e personalmente ritengo anche che siano persone molto fortunate in quanto possono vivere direttamente l'emozione di donarsi con amore in qualsiasi forma ed in qualunque luogo verso coloro che sono in difficoltà.

**I due ragazzi la cui Borsa di Studio è stata sponsorizzata dalla Podistica Solidarietà per i quattro anni delle Scuole Secondarie e che studiano nel college della AEI (Istituto di Formazione della Andiamo Trust) in Balaka sono oramai arrivati alla fine delle loro percorso scolastico.**

**Prisca** si è diplomata ed ha espresso la volontà di proseguire nella Capitale Lilongwe gli studi presso l'Università.

**Alexander** dovrà ripetere il 4° anno per arrivare all'esame di diploma con maggior preparazione (quello a sx nella foto).

I Professori del Ministero dell'Istruzione del Malawi che effettuano gli esami sono molto pretenziosi nei confronti dei ragazzi dei College privati ed è quindi preferibile arrivare al meglio per essere sicuri di essere promossi.

**Li ho visti qualche giorno fa e vi ringraziano dell'impegno che avete mantenuto in questi quattro anni per farli studiare, perché senza di voi questo percorso scolastico non sarebbe potuto neppure iniziare.**

I loro occhi esprimevano più di ogni altra parola la gratitudine nei vostri confronti.

Adesso con il Presidentissimo Orange Pino penseremo cosa sia meglio programmare nel 2014 per mantenere viva questa **sinergia che lega la Oltreconfine e la Podistica Solidarietà a favore della Gente del Malawi.**

Le idee sono molte ed il recente successo di avere attivato energia elettrica fotovoltaica in un orfanotrofio ed in un asilo ci spingerebbe a trovare un altro sito al quale donare questa incredibile possibilità che cambia la vita dei bimbi ospitati da queste strutture e degli operatori.

Vi posso assicurare che l'emozione di vedere uscire acqua da un pozzo e quella di vedere accesa una luce..... qualche lacrimuccia, senza vergogna, la farebbe versare a chiunque.

**Grazie di nuovo.... Zikomo Kwambiri..... per volerci bene insieme alla Gente del Malawi, ma in generale grazie per tutto ciò che fate là dove c'è bisogno di aiuto.**

**La Podistica non solo corre forte..... ma restituisce alla parola Solidarietà quella concretezza che in poche altre occasioni ci è dato constatare.**

**Un abbraccio a tutti gli ORANGE da Aldo e dalla Oltreconfine.....**

**Grazie a te Aldo per quanto fai e farai per la povera gente.... Il Consiglio Direttivo della Podistica Solidarietà**

## **Ringraziamenti da Pippo...**

di Maria Teresa Laurenti, 28/11/2013



Pubblichiamo i ringraziamenti:

Salve a tutti, mi chiamo Gabriella Spezzano, sono una **volontaria animalista a Termoli (CB)** .

Grazie ad un gruppo di persone che si sono unite per pagare una retta in una pensione casalinga ad un cane presente qui in canile, appunto Pippo, per lui si sono aperte finalmente le porte della sua prigione e si è trasferito in un posto vicino Roma dove può vivere più serenamente tra una passeggiata nel verde e le coccole degli umani.

**Pippo è un cane anzionotto**, anche se ancora molto arzilla e vitale, e ora ha bisogno di un intervento ad un'orecchio, e questo sarà possibile anche grazie al vostro contributo economico.

Di questo vi ringrazio immensamente, a nome mio personale che ho visto Pippo per anni triste e solo dietro le sbarre di un canile poco visitato dove avrebbe vissuto in gabbia per il resto della vita, e a nome di tutte le "mamme a distanza" che hanno reso possibile la sua nuova vita.

**Immensamente grazie!!! Il vostro contributo è stato molto importante per noi e lo apprezziamo tantissimo!**

Un sentito grazie a nome di tutte le "mamme a distanza" :

DANIELA DE MARTINO

MIRA SAX

DANIELA DE NICOLO'

ELEONORA PIROLI

SUSANNA ANTONUTTI

ROSSELLA MONGELLI

Nella foto è Pippo quando era in canile e Pippo adesso felice e libero nella sua nuova vita.

## Per un Natale Migliore....

di Francesco Crudo, 28/11/2013



"Carissimi Podisti Solidali,

quest'anno abbiamo pensato di offrirvi panettoni ed i pandori solidali per reperire fondi da destinare alle nostre attività benefiche....

Infatti in cambio di un contributo minimo di 10€ potrete avere un panettone od un pandoro, entrambi artigianali e da 750 gr., prodotti specificatamente dalla ditta torinese Bonifanti per l'**Associazione Angeli Noonan Onlus - Associazione Italiana Sindrome di Noonan Onlus**.

Insieme al dolce sarà presente un gadget offerto sempre dall'Associazione e del materiale informativo riguardante la Sindrome che colpisce un bambino ogni 1.000-2.500.

Il ricavato della raccolta natalizia servirà per finanziare i vari progetti di supporto alle famiglie con bambini Noonan, che l'Associazione sta seguendo.

Mi occuperò personalmente di raccogliere gli ordini e di distribuire quanto ordinato in sede, potete prenotare i panettoni e pandori scrivendo alla seguente mail

francesco.crudo@angelinoonan.it

potete anche chiamarmi al numero 3480441841

Non mi resta che augurarVi un Meraviglioso Natale ed attenderVi numerosi.

**Francesco Crudo**

per saperne di più consultate il sito al link

[www.angelinoonan.it](http://www.angelinoonan.it)

**La Podistica Solidarietà contribuirà all'iniziativa con l'acquisto di 10 Panettoni e 10 Pandori e Buon Natale a tutti gli Angeli Noonan - Il Consiglio Direttivo**

**La Locandina**

## Operazione Pasta della Bontà!!!

di Maurizio Pignotti, 29/11/2013



Riceviamo e pubblichiamo una richiesta di collaborazione

Gent.mo Sig.r Coccia,

in seguito ai contatti intervenuti con un ns. volontario e vs. associato, **Maurizio Pignotti**, le scrivo per chiederle un aiuto, operativo, in riferimento ad una nostra iniziativa di raccolta fondi, organizzata in collaborazione con la **Coldiretti**.

E' ripartita, infatti, l'iniziativa **"Pasta della Bontà"** (homepage dell'iniziativa: [www.pastadellabonta.it](http://www.pastadellabonta.it)), che prevede la "vendita", diciamo così, di un **Kit, composto da n°3 pacchi di pasta, di formati diversi ed un ricettario all'interno di una busta con il ns logo.**

Con la presente le chiedo, se possibile, di supportarci attraverso personale volontario, in alcune date/location in cui è prevista la promozione del Kit, di cui le allego vademecum.

**I Volontari potranno prestare la loro opera per alcune ore o per l'intera giornata basta segnalarlo:**

La Sede di Roma, che coordino, sarà interessata nelle seguenti date:

a- **Tutti i sabati/domeniche dalle ore 9.00 alle 18.00 il sabato e fino alle 16.00 la domenica, c/o il Mercato di San Teodoro, vicino al Circo Massimo**

b- **Giovedì 28 novembre** saremo ospitati presso la **Mazda Italia**, sita in Via Alessandro Marchetti n°105; dalle ore 9.00 alle 18.00

c- **Lunedì 2 dicembre** dalle ore 9.00 alle 18.00, c/o la **Weber** sita ad Aquino (FR)

d- **Martedì 3 e mercoledì 4 dicembre**, saremo ospitati dalla **Telecom Italia** sita in Viale Parco de Medici n° 61, dalle 11.00 alle 16.00

e- **Giovedì 12 dicembre**, saremo ospitati dall'**Azienda Sanofi Pasteur MSD** che si trova in Via degli Aldobrandeschi a Roma (zona Aurelia); dalle ore 12.00 alle 15.00.

f- **Lunedì 16/12**, saremo ospitati dall'**Azienda SAS** (az. Farmaceutica) sita Via Sa. Giovanni della Croce n°3 (zona (Pisana/Aurelia); dalle ore 12.00 alle 18.00.

Come avrà modo di vedere, il coinvolgimento è molto, molto... impegnativo. Confidiamo, ove e se possibile, nella vostra collaborazione.

Certa di un suo riscontro, la ringrazio e resto a disposizione per qualsiasi altra informazione.

Cordiali saluti

per adesioni telefonare o mandare una mail a:

**Monica Di Capua**

**Lega del Filo d'Oro Onlus** - [www.legadelfilodoro.it](http://www.legadelfilodoro.it)

Coordinatore Amministrativo

Sede di Roma, Via G. Giulietti, 3

tel. 065755055 - cell. 3387801672 - fax. 0657136926

e-mail: [dicapua.m@legadelfilodoro.it](mailto:dicapua.m@legadelfilodoro.it)

**La Podistica Solidarietà contribuirà all'Operazione versando 250 euro**

## Dlf

### **Tinforma DLF n. 07/2013 - Proposte d'autunno - Novembre 2013**

di Stefano Severoni, 05/11/2013



NOTIZIE

#### **Con Trenitalia alla Biennale di Venezia**

Riduzioni sull'acquisto dei biglietti per i clienti Trenitalia che raggiungeranno in treno Venezia per visitare la 55. Esposizione Internazionale d'Arte, dal 1 giugno al 24 novembre 2013 negli spazi dell'Arsenale e dei Giardini.

Le agevolazioni, frutto del rinnovato accordo fra il Gruppo Ferrovie dello Stato Italiane e la Biennale di Venezia, sono riservate ai titolari di CARTAFRECCIA, la carta fedeltà gratuita di Trenitalia e a coloro che raggiungeranno la città lagunare a bordo dei Frecciargento e Frecciabianca.

"Nello spaz..IO senza fine": Alessandria, dal 29 ottobre 2013 al 28 maggio 2014. Il progetto "Nello spaz...IO senza fine" è la proposta di un laboratorio teatrale per diversamente abili e normodotati che parte da Associazione DLF Alessandria in collaborazione con Ilmondodì e con Associazione Jada

Gli incontri si svolgeranno ad Alessandria dal 29 ottobre 2013 al 28 maggio 2014:

- il primo mercoledì di ogni mese dalle 15.00 alle 17.00 presso il Teatro Ambra, Viale Brigata Ravenna, 8
- tutti i martedì e giovedì dalle 10.30 alle 12.30 presso il Centro Diurno del Consorzio Servizi Sociali Alessandria.

Il laboratorio teatrale prevede quattro ore di teatro alla settimana + due ore in teatro al mese con saggio finale e rilascio di attestato di partecipazione.

#### **SOLIDARIETÀ**

##### **Diritti a Colori 2013 - Fondazione Malagutti onlus**

XII edizione del Concorso Internazionale di Disegno.

Premiazioni 17 novembre 2013 al Palabam di Mantova. La Fondazione Malagutti onlus e le sue Comunità per Minori presentano la 12a edizione del Concorso Internazionale di Disegno "Diritti a Colori", Festival Itinerante. L'iniziativa, nata per promuovere i diritti dei bambini, vuole ricordare la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia approvata dall'Assemblea dell'ONU il 20 novembre 1989, data proclamata "Giornata Universale sui Diritti dell'Infanzia".

#### **ATTIVITÀ SPORTIVE**

Gruppo Podismo FILIPPIDE Associazione DLF Chiusi

Il Gruppo Sportivo Filippide è attualmente costituito da una settantina di atleti ed ha sede a Castiglione del Lago. La maggiore manifestazione che organizza è la Strasiemo, la ultramaratona del Parco del Trasimeno che si svolge in genere la seconda domenica di marzo, ma durante l'anno ci sono molti altri appuntamenti che sono ormai diventati "classici", come il Circuito di Porsenna a Chiusi giunto ormai alla sedicesima edizione, il Giro della Contea a Macchie, la Corsa degli Aquiloni che si organizza in occasione della manifestazione "Coloriamo i cieli" a Castiglione del Lago e la Corsa del Pentimento a Giorgi. Il gruppo è costituito da persone di ogni età, che non si ritrovano solo per correre ma anche per passare del tempo insieme e divertirsi in altri modi.

Circuito di Porsenna

Il Circuito di Porsenna viene in genere organizzato dall'Associazione DLF Chiusi con la collaborazione della G.S. Filippide, la prima domenica di novembre a Chiusi Scalo. Il percorso è quasi completamente pianeggiante, in parte sull'asfalto ed in parte sterrato.

Informazioni

Gruppo Sportivo Filippide: Giovanni Farano cell. 347 0068742 e-mail giov.far@gmail.com - Riccardo Biondi e-mail riccardobiondi@hotmail.com - Internet www.filippide.it Associazione DLF Chiusi - Via Fabio Filzi 5, 53043 Chiusi (SI) Tel. 0578 226944 Fax 0578 226944 e-mail dlfchiusi@dlf.it

#### **CULTURA E SPETTACOLO**

##### **GRUPPO ARCHEOLOGICO DLF ROMA Associazione DLF Roma**

Domenica 10 novembre: Visita alla mostra: "Cleopatra. Roma e l'incantesimo dell'Egitto", a cura di Francesca Ventre. Appuntamento ore 10 Chiostro del Bramante, Via Arco della Pace 5.

Prenotazione obbligatoria € 2,00. Gli interessati a queste ed alle altre attività del gruppo contattino Francesca Ventre o Marino Giorgetti.

Quota d'iscrizione: € 20 (dà diritto alla partecipazione a tutte le attività).

Per iscriversi al Gruppo bisogna essere muniti di tessera del DLF (costo € 12), che può essere rilasciata dal Gruppo stesso. Alle attività sono ammessi anche i soci DLF non iscritti al Gruppo Archeologico, con un contributo di € 5 per ogni iniziativa. Sulle iniziative con prenotazione obbligatoria hanno precedenza gli iscritti al Gruppo Archeologico.

Prenotazioni Non sono valide le prenotazioni telefoniche o non accompagnate da anticipo.

Anticipo e saldo: Per avere diritto a partecipare alle iniziative con prenotazione obbligatoria bisogna versare un anticipo. Per le gite di un giorno e le visite a Roma tale anticipo solitamente può essere versato a partire da un mese prima dell'iniziativa. Entro una settimana prima dovrà invece essere versato il saldo. In tutti gli altri casi (per esempio, i viaggi) le date per l'anticipo e il saldo saranno indicate singolarmente. Sono valide soltanto le prenotazioni accompagnate dall'anticipo. Il mancato versamento del saldo nei tempi richiesti fa decadere il diritto a partecipare.

Rinunce: Le rinunce, comunicate dopo la indicata per il saldo, comporteranno la trattenuta di quanto corrisposto.

Spese escluse Nelle quote indicate per le varie iniziative sono esclusi i costi degli ingressi (musei, mostre, ecc.).

Informazioni, prenotazioni tesseramento e biblioteca: Martedì ore 17.00 - 19.00 Venerdì ore 16.30 - 17.00

Conversazioni e relazioni: Venerdì, ore 17.00-19.30

Il filmato "Mozia terra fenicia", realizzato da Antonio Lesi del Gruppo Archeologico DLF Roma, si è classificato al 4° posto nella XXIII Rassegna Internazionale del Cinema Archeologico di Rovereto ed è il primo tra le produzioni italiana.

Gita sul Tevere

in battello e visita guidata agli Scavi di Ostia Antica

Roma, sabato 9 novembre 2013

Una visita guidata unica e dal denso contenuto culturale, navigando il fiume Tevere e scoprendone le caratteristiche, l'ambiente e la flora che lo caratterizzano, effettuando lo stesso percorso che molti secoli fa i romani percorrevano per giungere presso il porto dell'antica città marittima.

Fondata nel corso del IV secolo a.C., come accampamento militare, e sviluppata nel corso dell'età imperiale romana, come centro commerciale portuale, Ostia Antica era strettamente legata all'approvvigionamento del grano nella capitale e raggiunse i 75.000 abitanti declinando con la crisi del III sec..

Programma

- Ore 9.30 Raduno dei partecipanti a Ponte Marconi (imbarco battello)
- Ore 10.00 Inizio navigazione (con colazione a bordo)
- Ore 12.30 Arrivo all'approdo di Ostia Antica e sosta per pranzo al sacco
- Ore 13.30 Inizio visita agli scavi con guida e fornitura di auricolari.
- Ore 15.30 fine visita e rientro a Roma con treno (Piazza Porta San Paolo)

Quota individuale di partecipazione: € 35,00 La quota comprende: Assicurazione, Visita guidata, Radioguide, Nolo auricolari, Biglietto ingresso agli scavi di ostia antica, Mostra dello scultore Mastroianni, Pranzo al sacco (2 panini ½ acqua 1 succo di frutta).

Riduzioni: under 18 e over 65 (da documentare) € 25,00 - 18-25 anni € 29,00 - Bambini sotto i 6 anni gratis

La visita sarà effettuata al raggiungimento della 40 unità.

N.B.: per partecipare alle iniziative del DLF Roma è necessaria la tessera di iscrizione al DLF.

Informazioni e prenotazioni Associazione DLF Roma - Segreteria Via Bari 22, 00161 Roma Tel. 06 44180210 - Dott.ssa Chiara Ceccucci 347 7060791- Settore Cultura: tel. 06 44180231 - 338 4307461 e-mail: m.narducci@dlf.it dlfroma@dlf.it Internet [www.dlfroma.it](http://www.dlfroma.it).

#### **FESTIVAL MARENCO 2013**

##### **Museo dei Campionissimi**

##### **Novi Ligure (AL), dal 21 settembre al 28 dicembre 2013**

Il 3 novembre, presso Auditorium Dolci Terre di Novi, il Coro Panatero di Alessandria si esibirà in concerto per soli Coro e 2 pianoforti Armonium nell'opera di Gioacchino Rossini "Petite Messe Solennelle", Diretto dal maestro Gian Marco Bosio.



Sabato 21 settembre prenderà il via la rassegna, con ingresso a pagamento, Dedicato a Marenco - Vox in fabula. Presso l'Auditorium Dolci Terre di Novi, il 4 ottobre alle ore 21, andrà in scena il concerto "Dedicato a Marenco" a cura dell'Orchestra del Carlo Felice di Genova con la direzione del Maestro Maurizio Billi.

Si prosegue il 20 ottobre presso il Teatro Paolo Giacometti con lo spettacolo di Sevilla Flamenca e l'esecuzione di Juan Lorenzo, Guitarra Flamenca, e gli artisti Pilar Carmona, Rosarillo e Elena Presti.

Il 3 novembre, presso Auditorium Dolci Terre di Novi il Coro Panatero di Alessandria si esibirà in concerto per soli Coro e 2 pianoforti Armonium nell'opera di Gioacchino Rossini "Petite Messe Solennelle", Diretto dal maestro Gian Marco Bosio.

La Rassegna terminerà con l'ultimo concerto, il 28 dicembre, presso l'Auditorium Dolci Terre di Novi, con l'Orchestra Classica di Alessandria diretta dal Maestro Maurizio Billi. Prevendita Festival Marenco 2013 informazioni tel. 0143 76246 Centro Comunale di Cultura "G. CAPURRO" - Biblioteca Civica Via G. Marconi 66, 15067 Novi Ligure (AL) e-mail biblioteca.direzione@comune.noviligure.al.it I biglietti singoli in vendita dal 17/09/2013 alle ore 15.00 La vendita dei biglietti online dal 19/09/2013 su esedraticketweb Tariffe biglietti [www.comunenoviligure.gov.it](http://www.comunenoviligure.gov.it)

FONTE: [www.dlf.it](http://www.dlf.it).

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/12	5.00	Maraton Internacional Ciudad de Panama	Panama (EE) Repubblica di Panama	42.195	0
1/12	5.30	Singapore Marathon 29ª edizione	Singapore (EE) Singapore	42.195	0
1/12	5.30	Singapore Marathon 29ª edizione	Singapore (EE) Singapore	21.097	0
1/12	6.30	Angkor Wat Half Marathon 17ª edizione	Angkor (EE) Cambogia	21.097	0
1/12	8.15	Seattle Marathon 14ª edizione	Seattle (EE) USA	42.195	0
1/12	8.30	Mezza Roma Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	24
1/12	9.00	Maratona di Latina Provincia	Sabaudia (LT) Italia	11.000	8
1/12	9.00	Maratona di Latina Provincia 16ª edizione	Sabaudia (LT) Italia	42.195	20
1/12	9.30	Ecodamar 5ª edizione	Sinalunga (Si) Italia	15.900	0
1/12	9.30	Maratonina del vino Città di Marsala	Marsala (TRapani) Italia	21.097	0
1/12	9.30	- Trofeo Arcobaleno	Roma (RM) Italia	5.275	51
1/12	9.30	Run for Autism 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.270	40
1/12	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	4
1/12	10.00	Maratona di Madison	Madison (EE) Stati Uniti D'America	42.195	1
1/12	10.00	Maratonina di Capena	Capena (Roma) Italia	9.000	0
1/12	10.00	Trail dei Due Laghi (Crit. Trail) 6ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	33
1/12	10.30	Maratonina dell'Olio Dop 5ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	9
1/12		CagliariRespira	Cagliari (Ca) Italia	21.097	1
1/12		Maratona di Latina Provincia 16ª edizione	Latina (LT) Italia	0	0
1/12		Mezza Maratona della Grecia Salentina	Corigliano d'Otranto (LE) Italia	21.097	1
1/12		Półmaraton Świętych Mikołajów	Toruń, Kujawsko-Pomorskie(EE)Polonia	21.097	0
5/12	18.15	Santa Lauf	Dillingen/Saar Germania	5.000	
6/12	8.00	Course De L'Escalade 36ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	7.248	0
8/12	9.00	Io sto con Telethon 5ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	42.195	1
8/12	9.00	Maratona di Honolulu 41ª edizione	Honolulu (EE) Hawaii	42.195	1
8/12	9.00	Maratona di Lisbona 28ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	0
8/12	9.00	Maratona di Reggio Emilia 18ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	7
8/12	9.00	MetroPCS Dallas Marathon	Texas (EE) Stati Uniti D'America	42.195	0
8/12	9.00	Telethon Run	Pomigliano d'Arco (NA) Italia	10.000	0
8/12	9.00	Trofeo Azzurro 35ª edizione	S.Maria Capua a Vetere (Ce) Italia	11.500	3
8/12	9.30	Petrolio di Torrita di Siena 30ª edizione	Petrolio di Torrita di Siena - Siena (Si)	9.000	0
8/12	10.00	Best Woman 24ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	197
8/12	10.00	Lanzarote Marathon	Lanzarote (EE) Spagna	42.165	0
8/12	10.00	Maxistaffetta UISP 10ª edizione	Latina (LT) Italia	2.000	0
8/12	10.30	Di Corsa Per un Sorriso 2ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000	1
8/12	10.30	Diecimila Città di Rieti	Rieti (RI) Italia	10.000	1
14/12	7.30	Donazione Sangue 9ª edizione	Sede - Via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	14
14/12	9.00	Course de Noel 45ª edizione	Sion (EE) Svizzera	7.000	0
14/12	15.30	Babbo Running 3ª edizione	Milano (Mi) Italia	8.000	
14/12	15.30	La Corsa di Natale per Telethon	Latina (LT) Italia	6.350	5
14/12	23.00	Christmas Midnight run	Lausanne (EE) Svizzera	7.200	0
15/12	8.00	Sei staffette di Telethon	Bergamo (BG) Italia	40.000	
15/12	9.00	Coast to Coast Amalfitana e Sorrentina	Sorrento (NA) Italia	31.300	7
15/12	9.00	Corsa di Babbo Natale	Brescia (Bs) Italia	10.000	
15/12	9.00	Maratona di Pisa 15ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195	2



15/12	9.30	Corri per il Lago 11ª edizione	Castelgandolfo (RM) Italia	10.500	85
15/12	9.30	CorriOlimpiaEur 2ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	40
15/12	9.30	Il Miglio 3ª edizione	Castel di Lama (AP) Italia	15.000	
15/12	9.30	Invernalissima 36ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	18
15/12	9.30	Trofeo il miglio 3ª edizione	Piazza Roma - Castel di Lama (AP) Italia	11.000	0
15/12	9.30	Una corsa per Roberto	Firenze (FI) Italia	4.000	
15/12	10.00	Corri per il Verde 42ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	0
15/12	10.00	Cross 'na fatica	Cerveteri (RM) Italia	5.000	0
15/12	10.00	Liberty Run Christmas	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	5
15/12	10.00	Maratonina di Natale	Orbetello (Gr) Italia	10.000	
15/12	10.00	Mercatino della Solidarietà 7ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
15/12	10.30	Christmas Run	Trieste (TR) Italia	4.000	
15/12		Maratonina di Catania 3ª edizione	Catania (Ct) Italia	21.095	
15/12		Santa Klaus Running	Belluno (BL) Italia	21.097	
18/12	20.00	Corri alla Cena Sociale 13ª edizione	Parco dei Pini - Roma (RM) Italia	0	83
22/12	9.30	Christmas Run 6ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097	56
22/12	10.00	Corsa delle 6 Torri 5ª edizione	Albenga (Sv) Italia	10.000	0
22/12	10.00	Genus Solis Invicti	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	4
27/12	20.00	Cena di Fine Anno 4ª edizione	Ristorante Antiche Terme di Diana-Tivoli	0	15
29/12	10.00	La Natalina 34ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.200	10
29/12	10.00	Maratonina Rosa (di natale) 3ª edizione	Civitella del Tronto (Te) Italia	10.500	0
29/12	12.00	Altacher Silvesterlauf 16ª edizione	Altach (EE) Austria	12.400	0
31/12	0.00	Certificati Medici mancanti	Roma (RM) Italia	0	7
31/12	0.00	Consiglio Direttivo 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	20
31/12	0.00	Elenco addetti alla Sede	Roma (RM) Italia	0	24
31/12	0.00	Elenco atleti Corso di Atletica Leggera	Roma (RM) Italia	0	50
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	50
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	169
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	27
31/12	0.00	Elenco atleti doc. mancanti scheda pers.	Roma (RM) Italia	0	81
31/12	0.00	Elenco indumenti - prenotazione 2013	Roma (RM) Italia	0	31
31/12	0.00	Elenco indumenti - vendita 2013	Roma (RM) Italia	0	379
31/12	0.00	Elenco indumenti Triathlon - prenotazione	Roma (RM) Italia	0	21
31/12	0.00	Elenco partecipanti ai Gruppi di Lavoro	Roma (RM) Italia	0	41
31/12	0.00	Le stelline dell'AISM per il Natale	Roma (RM) Italia	0	13
31/12	0.00	Marmellata che bontà 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	39
31/12	0.00	Tesseramento DLF 5ª edizione	Roma (RM) Italia	0	106
31/12	0.00	Tesseramento Fidal 13ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1.124
31/12	0.00	Tesseramento Fitri Sezione Triathlon	Roma (RM) Italia	0	57
31/12	0.00	Tessere AICS 2013/2014 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	151
31/12	0.00	Tessere AICS da consegnare o rifare	Roma (RM) Italia	0	52
31/12	0.00	Tessere FIDAL da consegnare o duplicare	Roma (RM) Italia	0	138
31/12	0.00	Tessere FIDAL da consegnare o duplicare	Roma (RM) Italia	0	45
31/12	0.00	Tesserini provvisori mancanti	Roma (RM) Italia	0	134
31/12	0.00	Un aiuto per la piccola Adriana	Roma (RM) Italia	0	6
31/12	9.30	Maratona di San Silvestro 13ª edizione	Calderara di Reno (Bo) Italia	42.195	0
31/12	14.30	We Run Rome 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	111
31/12	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	89
31/12	17.30	Carrera Vallecana	Madrid (EE) Spagna	10.000	0
31/12	17.30	Cursa dels Nassos	Barcellona (EE) Spagna	10.000	0
1/1	11.00	Brooks Serpentine New Year's Day	Hyde Park - Londra Inghilterra	10.000	0
5/1	10.00	La corsa degli avanzi	Ostia Pineta (RM) Italia	7.000	0
5/1		Gran Premio Podistico 4ª edizione	Autodromo di Vallelunga - Campagnano	10.000	
6/1	10.00	Corri per la Befana 22ª edizione	Parco degli Acquadotti - Roma	10.000	42
6/1	10.00	Trofeo dell'Epifania 10ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000	0
6/1	10.30	Corsa del Giocattolo 38ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000	0
12/1	10.00	Trofeo Lidense 18ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	20
12/1	10.30	Millennium Running Solidarity	Palombara Sabina (RI) Italia	6.500	0
12/1	11.00	Vertical Sprint Torre Pontina	(Latina) Italia	128	2
19/1	10.00	La Corsa di Miguel 15ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.200	141
19/1	10.00	Puccini Half Marathon 10ª edizione	Torre Del Lago Puccini (LU) Italia	21.097	0
25/1	10.30	Oranges per Caritas!! 9ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	6
26/1	8.00	Ronda Ghibellina 4ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	44.000	0
26/1	8.00	Ronda Valligiana	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	27.000	0

26/1	9.30	Maratonina dei Tre Comuni 35ª edizione	Nepi (VT) Italia	22.300	39
26/1	10.00	Corri per il Parco Alessandrino	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	3
27/1	9.00	Marrakech Marathon 25ª edizione	Avenue Prince Moulay Rachid- Marocco-	42.195	0
31/1	0.00	Calendario Orange	Roma (RM) Italia	0	34
31/1	0.00	Raccolta pro Lega del Filo d'Oro Osimo	Roma (RM) Italia	0	8

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

## Dicembre

1	Christian	Emett	1968
1	Donato	Leonardo	1955
1	Oksana	Lysyk	1965
1	Simone	Di Placido	1971
2	Giuseppe	Sulpizi	1946
3	Antonietta	Scala	1972
3	Eleonora	Piroli	1957
4	Marco	Novelli	1966
4	Serena	Perrone Capano	1961
5	Claudio	Schirinzi	1967
5	Mariano	Scamarcio	1961
6	Fabio	Vignoli	1968
7	Alessandro	Salvatori	1991
7	Andrea	Rossi	1975
7	Leonardo	Compatangelo	1963
7	Pino	Paglione	1964
8	David	Sanzi	1972
8	Paolo	Tannoia	2002
9	Antonino	La Marca	1974
9	Giancarlo	De Berardinis	1964
9	Loredana	Bittoni	1957
9	Salvatore	Cairo	1974
10	Alessandra	Petrucci	1973
10	Claudio	Simonelli	1970
10	Giovanni	Berardi	1975
10	Luca	Maggi	1965
10	Marco	Accardo	1988
11	Domenico	Liberatore	1982
11	Federico	Collatina	1961
11	Roberto	Meloni	1956
12	Stefano	Farina	1956
13	Marco	Maresca	1968
14	Aldo	Stanziale	1966
14	Andrea	Fabrini	1965
14	Giuseppe	Guanti	1975
14	Luciano	Fiorini	1957
15	Filippo	Corsini	1993
15	Geremia	Petricca	1980
16	Antonello	Busto	1964
16	Damiano	Giuliani	1983
16	Raffaele	Panebianco	1959
16	Salvatore	D'amore	1973
17	Dario	Apicella	1983
17	Fabrizio	Galliccia	1969
17	Francesca	Piana	1970
17	Lamberto	Laccisaglia	1952
17	Libero	Maggioli	1946
17	Paolo	Sottocorona	1947
17	Sergio	Grieco	1951
18	Marcella	Cardarelli	1974

18	Maria Teresa	Piscopiello	1956
18	Marta	Udina	1981
19	Antonio	Napoleone	1978
19	Marco	Buglielli	1960
19	Massimo	Federico	1962
20	Antonio	Schiavone	1972
20	Chiara	Ceccarelli	1976
20	Guido	Pecoraro	1958
20	Paolo	Aracu	1963
20	Rita	Ruotolo	1963
21	Fabio	Cesari	1966
21	Gabriella	Carunchio	1963
21	Nicola	Voso	1968
21	Pietro	Natale	1965
22	Jamison Guy	Jepson	1978
22	Lorenzo	Folli	1972
22	Mauro	Cugola	1975
23	Francesco	Bomba	1977
23	Gianluigi	Martinelli	1956
23	Loretta	Demofonti	1956
24	Fulvio	Azzali	1974
24	Marina	Altissimi	1966
24	Pasquale	La Forgia	1969
24	Patrizio	Belgiorno	1978
25	Augusto	Sideri	1960
25	Cristiana	Fragola	1968
25	Mauro	Deledda	1970
25	Natale	Bortoloni	1948
28	Adelaide	Omazzoli	1984
28	Alessandro	Crispiciani	1977
28	Annamaria	Testa	1982
28	Edgardo	Laganà	1956
28	Luca	Luciani	1980
28	Silvia Franca	Cipriani	1963
28	Vincenzo	Scungio	1963
29	Fiorella Esther	Villa	1965
29	Francesco	Proietti	1965
29	Gianluca	Iacoangeli	1973
30	Fabiola	Restuccia	1969
30	Guido	Giordano	1972
30	Marco	Cerisola	1960
31	Marco	Calisti	1981
31	Marco Dionisio	Terribili	1987

#### Gennaio

1	Francesco	Valerio	1954
1	Lucio	Conti	1964
2	Fabio	Colagrossi	1969
2	Salvatore	Romeo	1965
3	Fabrizio	Marino	1963
3	Francesco	Crudo	1970
3	Rodolfo	Buttarelli	1970
4	Luciano	Notarantonio	1965
4	Sonia	Magnini	1973
6	Alessandro	Millesi	1973
6	Daniele	Peruzzi	1988
6	Emanuele	Pastore	1972
6	Fabio	Del Vescovo	1973

6	Ornella	Rodilos	1955
6	Sergio	Colantoni	1962
8	Alfredo	Di Re	1966
8	Francesco	Giammarino	1969
8	Fulvia	Di Iorio	1989
8	Nicola	Vasto	1969
9	Corrado	Mugnai	1974
9	Gianluca	Pacifici	1973
9	Giovanni	Cossu	1957
9	Marco	Tomassi	1982
9	Pierluigi	Di Claudio	1980
9	Romano	Dessi	1954
9	Ugo	Guarnera	1966
10	Arwen Ruth	Bailey	1968
10	Pino	Castelluccio	1972
11	Alessandro	Marasco	1954
11	Tullio	Crisafulli	1966
12	Gianluca	Autore	1980
13	Carlo	Perocco	1982
13	Claudio	Fortucci	1978
13	Enrico	Ciciani	1959
13	Ettore	Golvelli	1954
13	Gino	Meneghini	1954
13	Giorgio	Ivaldi	1975
13	Nicola	Pulcinella	1957
14	Alessandro	Esposito	1969
14	Romina	Pennisi	1970
15	Alessandro	Terribili	1971
15	Fabio	Flamini	1974
15	Marco	Angelini	1966
15	Mariofranco	Palma	1966
16	Antonella	Bellitto	1980
16	Carlo	Di Basilico	1985
16	Gianpiero	Pavirani	1952
17	Dario	Perna	1969
17	Federico	Carosi	1969
17	Mario	Gasponi	1966
17	Matteo	Lucchini	1964
17	Pasquale	Cavallo	1969
17	Stefano	Panella	1974
18	Antonio	Marino	1978
18	Mario	Cecinato	1960
18	Patrizio	Casazza	1968
19	Enrico	Zuccheretti	1963
19	Fabrizio	Renzi	1973
19	Sandro	Strappaveccia	1954
19	Stefano	Zarelli	1973
19	Thomas	Fozzi	1974
20	Claudio	Pulcinelli	1958
21	Alexandre	Truchon-Bartès	1973
21	Paola	Saitta	1984
21	Paolo	Rosati	1971
21	Silvia	Saitta	1984
22	Alberto	Binetti	1970
22	Cecilia	Conati Barbaro	1962
22	Chiara	Milanetti	1985
22	Danilo	Rosati	1965

22	David	Davolos	1968
22	Gaetano	Piccolomini	1964
22	Giovanna	Zagaria	1980
22	Maurizio	Di Carlo	1961
22	Pietro Paolo	Imperi	1987
23	Raffaele	Mele	1977
24	Christine	Kohler	1974
24	Fabio	Luchetti	1965
24	Fabrizio	La Pera	1971
24	Luca	Savo	1970
25	Marco	Andreoli	1968
25	Maria	Casciotti	1985
26	Sara	Kaczko	1979
27	Leonardo	Pedini	1957
27	Tommaso	Cipriani	1957
28	Giuseppe	Tirelli	1969
28	Lucrezia	Santoro	1989
28	Renzo	Di Francesco	1954
29	Alessio	Gigli	1971
29	Andrea	Gargano	1975
29	Francesca	Prili	1965
29	Mirko	Quacquarelli	1977
30	Gregory Allen	Fleming	1970
31	Giuseppe	Morelli	1967
31	Luca	Galeani	1967
31	Marco	Pitorri	1972
31	Marcomassimo	Ongaretto	1972
31	Massimo	Pezza	1959
31	Rachel Ann	Jepson	1974
31	Vittorio	Romaniello	1996

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 135 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.