

Podistica Solidarietà RM069



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 140 aprile 2014

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,

un antico proverbio dice che aprile è dolce il dormire, ma così non è per tutti gli Orange che non dormono mai e sono sempre in movimento, di corsa, in bici, a nuoto, oppure collaborando nelle tante, tantissimi iniziative di solidarietà che la nostra Podistica da sempre segue. E allora lasciamo da parte i proverbi, e mettiamoci in marcia per raccontarvi ancora una volta, le più belle avventure che hanno colorato di arancione questo bellissimo mese di aprile. Buona lettura amici cari.

Nel mese di aprile spiccano fra le gare più partecipare sicuramente l'**Appia Run**, amatissima e bellissima gara che attraverso un percorso di una bellezza unica, intreccia il piacere della storia con il gusto della corsa fra i ricordi della città eterna. Segue a ruota una gara che oramai non possiamo non considerare importante: la **Granai Run**; dalla storia di Roma si passa ad un panorama certamente meno affascinante ma altrettanto caratteristico, simbolo della nuova città che si è sviluppata negli ultimi 20 anni.

Mi preme sottolineare anche la nuova edizione del **Vivicittà Rebibbia** che ancora una volta ha unito al piacere della corsa lo spirito solidaristico che ci rappresenta in ogni nostra attività. Anche quest'anno infatti **più di 100 podisti hanno oggi varcato i cancelli del Nuovo Complesso Penitenziario di Rebibbia**, e si sono confrontati con altrettanti podisti "interni" su un circuito che si è sostanzialmente consumato sull'intero perimetro del complesso. **Si corre fianco a fianco e la ricerca di una condivisione umana tende a prevalere sull'aspetto meramente competitivo. Anche gli arrivi avvengono spesso "mano nella mano" e appena superato il traguardo si sprecano i gesti di incoraggiamento e i commenti "a caldo" alle varie prove, cercando il piacere di una normalità, in una realtà che di normale ha veramente poco.**

Il giro dei Monti Cimini non è certo una passeggiata, i coraggiosi che hanno corso la 80 Km (**Daniel Peiffer, Giuseppe Di Giorgio, Tamara Arias, Paolo Reali e il Vice**) hanno avuto quello che si meritavano: vere pendenze su fondi di ogni tipo, con salite e discese durante le quali i "ringraziamenti" agli organizzatori (Alcini e signora, bravissimi davvero)... si sono sprecati!!

Anche nella 43 Km **11 Orange caricati a molla (Mario Tannoia, Fabrizio Tanda, Valeria Sortino, Valter Santoni, Daniele Iozzino, Stefano Guerra, Ettore Golvelli, Giovanni Golvelli, Ferrante Fabrizio De Angelis e Maria Bianchetti)** hanno scavato con la spinta delle loro scarpette da Trail il percorso disegnato dagli organizzatori, che in buona parte era condiviso con quello della UTMC. Maiuscola la prestazione di **Valeria Sortino, seconda all'arrivo a causa di un piccolo errore di percorso, che ha veramente impressionato per la potenza e la determinazione sul percorso.** Fuga di cinghiali tra i boschi all'apparire della coppia **Golvelli, Golvelli**, che divorava salite e discese e senza perdere un colpo, sempre sorridenti e pronti alla battuta. **Il Trail è sinonimo di "corsa nella natura"**, di scenari incantevoli, di aria pulita e di uno spirito decisamente più sereno e rilassato. Ma **il Trail è anche sinonimo di grande fatica, a volte anche troppa.**

E poi gli scenari offerti "gratuitamente" dai Monti Cimini sono molto belli e costituiscono il migliore compenso allo sforzo e alla fatica che come già detto sono rimasti ad un livello "fisiologico".

Il percorso dell'**Appia Run** è uno dei più affascinanti mai percorsi a Roma; la difficoltà del tracciato, data da sampietrini e lastroni sin dai primi chilometri che non aiutano a digerire bene le salite, aumenta quando si entra nel **parco della Caffarella**, particolarmente ostico per chi ha paura di correre sullo sterrato; la concentrazione è sempre al massimo e lo sforzo inizia a diventare impegnativo. Nonostante la fatica, molti **Orange** si riservano comunque un filo di fiato per urlare o - al limite - sussurrare un **"Alè Podistica!"** e regalare un sorriso a tutti i compagni di squadra ed amici che si incrociano lungo il percorso.

Il senso della fatica in parte viene distratto dal panorama che si attraversa: **si respira la storia di Roma a pieni polmoni**, ed **il silenzio nei 3 chilometri all'interno del parco sembra quasi magico**, quasi una preparazione al frastuono di urla, incitamenti e musica che si inizieranno a sentire a poche centinaia di metri dal traguardo, e che esploderanno in tutto il loro fragore all'entrata dello stadio Nando Martellini per farti volare negli ultimi metri di sprint su pista.

Chiudo ricordando una gara piacevole: il **"Trail nella miniera"**. *"Sulla sabbia e nella boscaglia corre il runner che il vento eguaglia, in un di' a primavera... benvenuto in miniera."*

Con questi versetti del poeta **G.Battisti**, allegati al pacco gara, siamo stati accolti nel **"Trail nella miniera"** che si è tenuta nell'affascinante scenario dello stabilimento della Sibelco Italia di Priverno - Fossanova.

La corsa organizzata dalla **Podistica Avis di Priverno** aveva un duplice scopo: il primo è chiaramente quello sportivo, e cioè aggregare quanti più atleti di questo meraviglioso sport in un posto insolito ma spettacolare ed istruttivo. Il secondo è quello di promuovere la conoscenza dell'influenza che i minerali hanno nella nostra vita quotidiana, e ad accrescere la consapevolezza della perfetta integrazione che si può avere tra l'attività estrattiva e lo sviluppo sostenibile. Ma anche la grande curiosità ed interesse da parte di tutti nell'apprendere i vari processi di estrazione e lavorazione della sabbia silicea e soprattutto della sensibilità e attenzione che si ci riserva al recupero del territorio non più oggetto di estrazione.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
5/4	9.00	Camminata del Donatore	Foiano della Chiana (Ar) Italia	42.195	1
6/4	9.00	Capraia Wild Trail 2ª edizione	Capraia (Li) Italia	20.000	2
6/4	9.00	Maratona di Milano 14ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	7
6/4	9.00	Staff. per le vittime del terremoto del 6 -4-2009	L'Aquila (AQ) Italia	35.000	1
6/4	9.30	Corri...amo a Patrica 9ª edizione	Patrica (FR) Italia	10.000	1
6/4	9.30	Half Marathon Firenze 31ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	16
6/4	9.30	Spaccanoci 7ª edizione	Noci (Bari) Italia	10.000	1
6/4	9.30	Trail delle Ferriere 2ª edizione	Amalfi (SA) Italia	14.000	1
6/4	10.00	Granai Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	126
6/4	10.00	Maratonina 100 torri 40ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000	1
6/4	10.00	Urban Trail di Mentana 1ª edizione	Mentana (RM) Italia	11.000	2
6/4	10.00	Vivicità Palermo	Palermo (PA) Italia	12.000	1
6/4	10.30	Corri e Cammina a S. Barbara	Viterbo (VT) Italia	8.000	2
6/4	10.30	Vivicità Latina 31ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	25
6/4	10.30	Vivicità nel Carcere di Rebibbia 6ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000	21
6/4	10.30	Vivicità nel Carcere di Rebibbia 6ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000	8
6/4	17.00	Un'Americana a Tivoli 3ª edizione	Piazza Garibaldi - Panoramica - Tivoli (RM)	5.000	6
6/4		Suissegas Milano Marathon 14ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	7
12/4	7.00	Monti Cimini Marathon (Crit. Trail) 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	43.000	11
12/4	7.00	Ultra Trail dei Monti Cimini (Crit. Trail) 4ª ed.	Viterbo (VT) Italia	80.000	5
13/4	9.00	Monti Cimini Run (Crit. Trail) 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	21.097	14
13/4	9.15	Maratonina dei Fiori 16ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	5
13/4	9.15	Nuovi Quartieri in Corsa 9ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000	1
13/4	9.30	Mezza Maratona di Genova 10ª edizione	Genova (GE) Italia	21.097	2
13/4	9.30	Run5 - Appia Run 16ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM)	12.700	332
13/4		Trofeo Lazio di marcia Fulvio Villa	Ostia Antica (Roma) Italia	4.750	2
19/4	9.00	Eco-City Marathon 1ª edizione	Lanciano (Ch) Italia	42.195	1
19/4	10.30	Oranges per Caritas!! 12ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	16
19/4	16.00	Cross della Caffarella 23ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia	6.500	71
21/4	9.30	Maratona a Km 0	Ingr. Ris.Nat.Valle dell'Aniene Via Lodigiani	6.000	6
21/4	9.30	Maratonina del Partigiano 10ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	14.000	2
21/4	10.00	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 15ª ed.	Contigliano (RI) Italia	15.500	1

21/4	Tallacano Trail 2ª edizione	Tallacano - Acquasanta Terme (AP) Italia	15.000	1
25/4	9.00 Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	13.000	37
25/4	9.30 Mezza Maratona di Rieti 19ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	42
25/4	10.00 Corri per la Liberazione 13ª edizione	Morlupo (RM) Italia	11.500	4
25/4	10.00 Giro delle Ville Tuscolane 14ª edizione	Frascati (RM) Italia	10.000	44
25/4	10.00 Trail in Miniera 3ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT) Italia	10.000	21
26/4	6.00 Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	100.000	4
26/4	6.00 Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	50.000	5
26/4	9.30 Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	25.000	5
26/4	Spartan Race - Roma 1ª edizione 2ª prova	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	13.000	5
27/4	8.30 Ecomaraton Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	42.195	12
27/4	8.30 Ecomaraton Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	23.000	5
27/4	8.45 Maratona S. Antonio 15ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195	1
27/4	8.45 Maratona S. Antonio 15ª edizione	Padova (Pd) Italia	21.097	3
27/4	9.00 Maratona di Madrid - Arrivo alla Mezza 37ª ed.	Madrid (EE) Spagna	21.097	2
27/4	9.00 Maratona di Madrid 37ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	2
27/4	9.00 Maratonina degli ulivi secolari 7ª edizione	Ostuni (Br) Italia	21.097	1
27/4	9.00 Mercatino della Solidarietà 11ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
27/4	9.00 Rock 'n' Roll Madrid Maratón 37ª edizione	Madrid (EE) Spagna	10.000	2
27/4	9.00 Trofeo Dormisacco 39ª edizione	Borgo a Buggiano - Pistoia (PT) Italia	10.600	1
27/4	9.30 Giro della Laguna - Orbetello Half Marathon	Orbetello (Gr) Italia	21.097	5
27/4	9.30 Maratonina degli ulivi secolari 7ª edizione	Ostuni (Br) Italia	21.097	1
27/4	9.45 Pedagnalonga 41ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097	20
27/4	9.45 Pedagnalonga 41ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	9.300	5
27/4	10.00 Corrida di Pontecorvo 4ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	12.600	2
27/4	10.00 Montera...nning 4ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500	9
27/4	10.00 Trofeo della Liberazione	Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	1
27/4	10.00 Trofeo Marcia Fulvio Villa 2ª prova	Valmontone (Roma) Italia	5.000	1
27/4	Maratona di Rimini 1ª edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	6

E i vostri articoli:

Correre oltre le barriere

di Maurizio Zacchi, 07/04/2014



Ancora una volta la corsa ha dimostrato tutte la sua carica solidale, tutta la sua capacità di andare oltre le differenze e di abbattere le barriere sociali; **quelle barriere fisicamente rappresentate dalle mura di un carcere.**

Oggi, grazie al **Vivicittà Rebibbia**, quelle mura sono sembrate decisamente più basse e comunque più permeabili alla "contaminazione" esterna.

Più di 100 podisti hanno oggi varcato i cancelli del Nuovo Complesso Penitenziario di Rebibbia, e si sono confrontanti con altrettanti podisti "interni" su un circuito che si è sostanzialmente consumato sull'intero perimetro del complesso. **Due le prove previste, una non competitiva di 4 km e una competitiva di 12 km.** L'organizzazione è quella collaudata della **UIISP ROMA** che riesce a sopperire alle difficoltà oggettive di una realtà condizionata dalle misure di sicurezza tipiche di un carcere.

L'impegno del team guidato da **Gianluca Di Girolami**, supportato "internamente" dal **podista "orange" Giovanni Marano**, riesce a creare le condizioni giuste per una corsa che, pur avendo motivazioni di carattere solidale, si dimostra soddisfacente anche sul piano tecnico. Anche le "novità", come il fatto di disputarla di domenica mattina e il nuovo percorso interamente in asfalto, si sono rilevate scelte azzeccate e quindi da conservare per il futuro.

All'inizio le comunità dei podisti venuti dall'esterno e quella dei detenuti faticano un po' ad integrarsi, ma con il passare del tempo e soprattutto con l'inizio della corsa vera e propria si è crea il giusto clima di condivisione. Davanti a tutti sfrecciano gli atleti delle **Fiamme Azzurre**, ma dietro di loro sono tanti gli episodi che sanciscono questo legame: nella maggior parte dei casi sono gli atleti venuti da fuori a fornire sostegno agli atleti interni, oggi in divisa viola, ma in alcuni casi succede anche il contrario.

Scene bellissime che avvengono sotto lo sguardo vigile ma sereno delle guardie penitenziarie che osservano la situazione dall'alto, ma anche scene che vengono sottolineate dalle espressioni "goliardiche" dei detenuti a cui non è stato permesso di partecipare e che seguono la prova dalle loro celle o dai cortili interni.

Si corre fianco a fianco, e la ricerca di una condivisione umana tende a prevalere sull'aspetto meramente competitivo. Anche gli arrivi avvengono spesso "mano nella mano" e appena superato il traguardo si sprecano i gesti di incoraggiamento e i commenti "a caldo" alle varie prove, cercando il piacere di una normalità, in una realtà che di normale ha veramente poco.

Sono contento che in questa situazione, la mia società, la Podistica Solidarietà, si sia confermata come la prima squadra in termini di partecipazione, e che questa partecipazione sia stata caratterizzata dalla presenza di molti orange che sono entrati recentemente nel nostro sodalizio. Questo sta a significare che la crescita di questo gruppo non ne intacca la sua natura, caratterizzata dalla ricerca continua di questo abbinamento tra podismo e solidarietà. Sono anche contento che la Tibur Eco Trail abbia preso parte per la prima volta a questa iniziativa. La Tibur è una squadra con cui ho il piacere di condividere alcune iniziative di carattere solidale e oggi possiamo dire di aver condiviso un'altra esperienza importante. Perché la Vivicità Rebibbia non è solo una corsa, ma è soprattutto un'esperienza di crescita personale e collettiva.

Dal punto di vista personale, il senso di questa giornata si può racchiudere in quell'abbraccio finale scambiato con un ragazzo rumeno che avevo sostenuto in una delle sue fasi di maggiore crisi. L'intensità e la sincerità di quell'abbraccio mi hanno confermato come a volte nella lunga strada della vita, ai tanti bivi che essa ci propone, si possa anche prendere la direzione sbagliata, ma che questo fatto non deve mai farci perdere la speranza che i valori umani siano comunque destinati a trionfare.

XXVI Vivicità Latina

di Adriano Percoco, 08/04/2014



la Podistica Solidarietà al Vivicità di Latina 2014

Dopo alcuni giorni che hanno visto alternarsi pioggia e sole con le bizzarrie tipiche di Aprile, una bella giornata di sole ha fatto da cornice al Vivicità 2014.

Nel parco dei giardini comunali si sono dati appuntamento più di mille atleti per vivacizzare di tanti colori le strade di Latina: 653 iscritti alla gara competitiva e 620 alla non competitiva di circa tre chilometri, dedicata alle scuole e molti genitori e insegnanti hanno accompagnato gli atleti di domani per le vie della città.

Il trofeo della stracittadina è dedicato da 17 anni al **prof. Michele Pollicicchio**, grande atleta polivalente e amico indimenticato di quanti amano la scuola e la pratica sportiva. Il trofeo è andato al quinto circolo di via Tasso facente parte dell'istituto comprensivo Alessandro Volta dove insegnava il prof. Michele.

Per quanto riguarda la gara competitiva, la vittoria se l'è aggiudicata per il secondo anno consecutivo, Tayeb Filali (la Gazzella) portacolori del Centro Fitness Montello che ha tagliato il traguardo con un tempo di 37m e 59 sec.

In campo femminile si è imposta Alessandra Scaccia, portacolori della Colleferro Atletica. Con un tempo di 48 minuti e 55 secondi.

La classifica per società ha visto prevalere La Fitness Montello con 99 atleti al traguardo seguita dalla Nuova Podistica Latina con 51 atleti; la **Podistica Solidarietà** si è classificata al 10 posto con 23 atleti iscritti e altrettanti arrivati al traguardo, un risultato **niente affatto disprezzabile** considerando che a Latina siamo presenti da non molto tempo.

Gli atleti della Podistica hanno corso con un nastrino nero spillato sulla canotta per dimostrare con un segno tangibile, il dolore per la perdita della moglie del loro presidente. In molti ci hanno espresso le loro condoglianze e noi ci siamo sentiti più vicini al Presidente Pino.

Un grazie particolare a **Gaetano Tessitore, Davide Ferrari, Cristian Niculae** e altri **fattivi collaboratori** che si stanno impegnando per far crescere la Podistica Solidarietà nel nostro territorio e che hanno organizzato un posto ristoro con i fiocchi. Un grazie va anche alle signore della Podistica che oltre ad essere atlete attive, ci hanno deliziato con torte, pasticcini e bevande **ristoratrici**. **Anna Cutellè** ci ha fatto gustare una torta squisita che è andata a ruba in pochi minuti: le calorie perse con l'esercizio fisico sono state prontamente rimpinguate!

Se posso menzionare qualche appunto personale, ieri ero alla mia prima gara con Podistica Solidarietà e dopo un intervento al menisco, alla prima uscita del 2014. L'ho vissuta in modo particolare correndo i dodici chilometri del percorso in compagnia di **mio figlio Fabrizio** che correva sui pattini e che ha "deliziato" gli atleti con diverse canzoni cantate a pieni polmoni.

Tanti gli applausi lungo il percorso e bellissima la compagnia degli atleti impegnati nella gara. Verso gli ultimi chilometri ci ha raggiunto **Andrea Monzittu** e con lui abbiamo tagliato il traguardo. La felicità sul viso di **Fabrizio** era palpabile, la mia fatica, non poca..

ma anche così si può combattere l'Autismo.

L'altro volto

di Tiziana Colamonicò, 10/04/2014



Il mio pensiero nasce dalla domanda di Valter..."ricordarla oppure dimenticarla?...boh..."

Per me in un modo e, per Valter in un altro, la maratona 2014 è stata strana. Così entrambi l'abbiamo definita.

Un ibrido di sensazioni inaspettate ed inesplorate.

Nel mio caso, **mi ero impegnata ad accompagnare il "progetto Luigi" paziente SLA** ma, soprattutto un uomo pieno di dignità e coraggio che sono stata onorata di aver conosciuto.

Pensavo di poter accompagnare Luigi alla partenza insieme agli altri volontari e poi raggiungere Valter ai km che avevamo concordato.

Ma, avevo sottovalutato Roma. Il Grande Impero che, se vuole ti stritolava e ti risucchiava.

Nell'intento di voler raggiungere il km dell'appuntamento sono rimasta intrappolata nella gigantomania della metropoli che ho vissuto, per la prima volta, come un inferno di lamiere transennate e sirene ululanti di ambulanze tra la folla tsunami.

Al contempo, mentre la pioggia schiaffeggiava impenitente il mio viso, non potevo immaginare che il passo di Valter rallentava, perdeva stranamente il suo tempo, ed il suo incedere diventava sempre più faticoso.

Nell'attesa che lui passasse avvertivo una strana sensazione di impotenza umana dinanzi a quella, che era diventata una macchina da guerra, sovrastata dall'occhio attento e dominante dell'aquila imperiale sulla sommità di piazza Venezia.

E, mentre, col trascorrere dei minuti, realizzavo che qualcosa fosse successo, e, avvertivo a livello istintuale strane sensazioni, ricordo che le mie mani toccavano la transenna gelida, i miei occhi spaziavano dinanzi l'enormità dei fori imperiali, le mie orecchie erano assordate dal rumore scrosciante della pioggia e dalle grida di incitamento della folla al passaggio degli atleti.

In quel momento **ho avvertito la solitudine tra la moltitudine, superata solo dalla telefonata di Antonella che mi avvertiva " ho visto Valter ora passare al 37°" ..**

E lì, le mie mani hanno attraversato le transenne e sono andate oltre la prigione. L'occhio dell'aquila imperiale non mi inquietava più. Ero di nuovo libera.

Quindi cosa dire? **La vita è fatta di esperienze e sensazioni che ci aiutano a conoscerci e ad avere maggiore consapevolezza di noi...come Alessia mi scrive...ciò che ritieni scontato non lo è...ti si apre un velo e, con stupore cogli l'altro...**

Tiziana Colamonicò

Bellissima e durissima!

di Ettore Golvelli, 11/04/2014



Dura, dura, dura, dura, durissima...ma bella, bella, bella, bella, bellissima.

È questa l'estrema sintesi di una delle più belle gare trail che ho avuto il piacere di correre. Un percorso durissimo, tecnico, con fango, rocce, salite e discese vertiginose ma bellissimo per il paesaggio della **Costiera Amalfitana** vista come nelle cartoline, con le sue cascate stupende nascoste nei boschi e i torrenti spettacolari, condita con il profumo dei limoni più buoni del mondo: i limoni di Amalfi.

Insomma un vero spettacolo.

E lo spettacolo è cominciato già prima di arrivare ad Amalfi. Perché per arrivarci si deve seguire una strada spettacolare, scavata quasi tutta nella viva roccia, seguendo l'andamento della costa a picco sul mare e molto dirupata, ora doppiando un capo con una delle numerose torri cinquecentesche, ora internandosi in una piccola valle, ora scavalcando una forra entro cui si insinua il Mar Tirreno formando piccole deliziose baie, ora scendendo a sfiorare minuscole spiagge.

Il mio sguardo però, mentre guido, è attratto pericolosamente dall'enorme massa liquida che si domina come da una balconata, perché il riflesso del mare e delle rocce e la purezza dell'aria dopo la pioggia del giorno prima, favoriscono una luce intensa che pervade ogni cosa e ti acceca per la sua violenta bellezza.

Si arriva ad Amalfi...ed arrivano altre sensazioni.

La cittadina è abbarbicata al fianco della montagna prospiciente il mare ed è ricca di case bianche con tetti piatti alla maniera orientale. Le viti si arrampicano ancora più su e un pino solitario leva nell'aria azzurra il suo verde ombrello, mentre sulla cresta l'antico castello col muro di cinta fa da ricovero alle poche nuvole fuggenti.

Solo adesso capisco perché Ercole scelse questo posto. Secondo la leggenda che circonda la fondazione di Amalfi, il dio pagano della forza amava una bella ninfa di nome Amalfi; ma il suo amore ebbe breve vita perché ella si spense ed Ercole, che era pazzo di lei, volle darle sepoltura nel posto più bello del mondo e per immortalarla ne diede il nome alla città da lui costruita.

Situata in uno spazio angusto tra il monte e il mare, Amalfi si presenta così molto scenografica, con viuzze coperte, strette e pittoresche, simili a tortuosi corridoi di conventi, con angoli di grande suggestione.

Parcheggio sul molo e a piedi con mia moglie passo a Piazza Flavio Gioia, proprio vicino al monumento che ci ricorda che qui nacque, secondo la tradizione, il presunto inventore e perfezionatore della bussola.

Ma il mio sguardo va sempre verso quella calma, piatta, azzurra, enorme distesa liquida (perché amo il mare) e volgendomi verso i parapetti mi godo la veduta della strada che sale sopra il mare, fin dove s'inerpica sugli orli di un conca, fino ad una torre d'avvistamento.

Insieme alla mia bionda preferita, mano nella mano (pochi giorni fa abbiamo compiuto 35 anni di matrimonio e Amalfi è stato meta del viaggio di nozze) arriviamo in piazza, al ritrovo della corsa e qui, in alto, maestoso, **il Duomo**, che ci domina da un'alta e ripida scalinata dove tutti i podisti fanno a botte per una foto ricordo.

La facciata è un vero spettacolo: vivace di forme e colori, in alto, nel timpano, troneggia Cristo al centro tra gli Evangelisti e le podestà terrene.

Il mio sguardo gira affascinato e a sinistra si eleva il campanile, ricco di bifore e trifore nei suoi vari piani con coronamento arabeggiante di torri ad archi intrecciati e copertura di embrici maiolicati gialli e verdi.

Salgo le scale affascinato e al termine dei 57 scalini arrivo in un atrio porticato di estrema bellezza. Proprio in quel momento il sole, con i suoi raggi, fa capolino tra gli archetti arabescati creando uno spettacolare gioco di luci rendendo ancora più suggestiva la struttura ad archi intrecciati: è un vero spettacolo architettonico avvolto in un'atmosfera paradisiaca.

Finalmente si parte e dopo una bevuta d'acqua fresca alla fontana del Popolo si va dritti per via Lorenzo D'Amalfi, il cuore pulsante della cittadina. Man mano che avanziamo si intuisce la storia di Amalfi. Passiamo per il portico "Ruga Nova", per piazza Santo Spirito con la sua fontana "cape e ciuccio", l'arco di Faenza (antico quartiere arabo), e dopo un centinaio di metri incontriamo la cartiera Cavaliere che continua la sua preziosa produzione di carta ancora con i metodi introdotti nel XVIII secolo (carta a mano di Amalfi).

Si prosegue e si passa per un altro posto magico: il Museo della Carta. In esso si possono ammirare gli antichi attrezzi di produzione della carta a mano. Sono ben evidenti i magli di legno che trituravano gli stracci raccolti in capienti pile in pietra, la pressa a tamburo ed altri attrezzi in legno. Usciti dalla zona museo proseguiamo e, passata una maestosa ciminiera in muratura, giungiamo al museo degli antichi mestieri e dell'arte contadina che conserva una raccolta di attrezzi agricoli artigianali usati in costiera negli ultimi quattro secoli.

Si prende la strada delle Grande Lunghe fin alla chiesa della Madonna del Rosario. Dallo spiazzo antistante si passa dopo per i terrazzamenti di limoni che salgono vertiginosamente verso l'alto. Li ho contati: ce n'erano circa trenta. Un vero spettacolo di incomparabile unicità, frutto dell'ingegno e di secoli di tenace lavoro dei contadini - architetti che modellarono l'impervio territorio alle proprie esigenze di coltivatori.

Si arriva al quartiere di S. Basilio e subito dopo, immersa nella lussureggiante macchia mediterranea, una lunghissima e ripida scalinata che collega il borgo di Pogerola.

Dopo Pogerola si lascia il centro abitato e si sale fino in cima alla montagna più alta che domina Amalfi. Un dislivello pazzesco, impegnativo e soprattutto molto pericoloso.

Finalmente si scende e dopo un po' si incontrano i ruderi di imponenti cartiere e la strada dimessa diventa un sentiero di montagna avvolto nella morsa della natura selvaggia che oramai ha riconquistato il suo territorio.

Mano mano che si avanza diventa sempre più chiaro che la valle, una volta, costituiva un vero e proprio polo industriale.

Circa trecento metri dopo, fiancheggiata da frondosi pioppi, si passa per una vecchia centrale idroelettrica proprio a cavallo del fiume. Sempre dritti lungo il sentiero che costeggia il fiume giungiamo all'antica ferriera da cui il nome all'intero circondario.

In questa fabbrica, fin dal XIV secolo, si lavorava il minerale che i bastimenti amalfitani giungevano a caricare fino all'Elba, in Puglia, in Calabria. La fabbrica dava lavoro a tutto il circondario con una sorta di specializzazione che vedeva gli amalfitani produrre carbone vegetale, il prezioso combustibile per le fucine e, sul versante opposto, la fucina per produrre pezzi metallici di eccezionale fattura. Ma come tutte le cose belle anche la ferriera venne dismessa seguendo l'inizio del lento e inesorabile abbandono della valle. Abbandono non tutto deleterio se si pensa che, conclusi i commerci umani, la natura venne a riprendersi il dominio incontrastato della valle. Natura selvaggia e ad un tempo esclusivissima, scenario incontaminato tanto caro ai grandi viaggiatori romantici (Goethe, Shinkel, Hare) che hanno lasciato in giro per il mondo famosissimi dipinti e resoconti di questa zona.

La **Valle delle Ferriere** venne accuratamente studiata in loco dal naturalista tedesco Karl Haeckel in quanto, data la particolare conformazione del territorio e complici i piccoli torrenti e le umide brezze marine, qui si è venuto a creare un microclima del tipo sub tropicale, habitat ideale per ciclamini, orchidee selvatiche, piante carnivore e una rara specie di felce gigante risalente al periodo Terziario: la Felce Bulbifera Gigante.

Questa valle è stata dichiarata Riserva Naturale Integrale con lo scopo di difendere questo ecosistema particolare oramai più unico che raro.

Lasciata la Valle delle Ferriere giungiamo nella parte più antica del borgo: l'antica **Valle dei Mulini** o "Chiarito Basso", come all'epoca si era soliti distinguere la parte dei mulini da quella delle cartiere (Chiarito Alto), nella parte più profonda della valle. Qui passiamo un ponticello su un torrente che improvvisamente si getta in una cascata. Dopo un po' lo stesso riceve diversi affluenti che formano cascate di diverse altezze, nebulizzando l'acqua e rendendo l'ambiente umido e di grande freschezza anche in estate.

Il posto è pieno di bellissime cascate e un famoso acquerello del pittore tedesco Karl Bleken rende al meglio la magica atmosfera che si respirava in questa parte di Amalfi.

Immerso in questa magica atmosfera e, nel contempo, nella natura rigogliosa delle valli, qui termina la mia corsa culturale e la mia narrazione sperando di non avervi annoiato troppo.

Buoni chilometri a tutti i podisti che amano la natura e...le corse Trail

27 Orange in giro per i Monti Cimini.

di Marco Perrone Capano, 14/04/2014



I nostri orange sui Cimini

Tre gare: **UTMC 80 km, MCM 43 km e 21 km.**

fra boschi, pratoni e faggete misteriose, nel silenzio e nel deserto dei **Monti Cimini e del lago di Vico.**

Un'esperienza davvero particolare, a due passi da Roma, ma che nulla ha da invidiare ai più famosi e conosciuto Ultratrail d'Italia!!

UTMC 80K

I coraggiosi che hanno corso la 80 Km (**Daniel Peiffer, Giuseppe Di Giorgio, Tamara Arias, Paolo Reali e il Vice**) hanno avuto quello che si meritavano: vere pendenze su fondi di ogni tipo, con salite e discese durante le quali i "ringraziamenti" agli organizzatori (Alcini e signora, bravissimi davvero)... si sono sprecati!!

Ma come ben sanno i trailer "il ritiro non è ammesso" ed è dove si soffre davvero che la scorza Orange viene fuori e fa la differenza!! Su tutti **Daniel Peiffer**, all'esordio su questa distanza, che ha corso e sofferto dalle 7.00 del via fino alle 2.00 del mattino successivo, senza mai mollare la presa e chiamandomi al telefono per confermarci che era ancora in gara e non intendeva mollare. Grandissimo Daniel.

E ancora il coriaceo **Giuseppe Di Giorgio**, che con un piede dolorante per le recenti pazzesche imprese (**Spartathlon 242K e 9 Colli 232K**) si è bevuto il percorso il sabato, è tornato a Roma e ieri (domenica) in compagnia di **Francesca Castro** ha corso anche la **21K in 3,15**. Inimmaginabile davvero!! Grandissimi tutti gli Orange della 80K/43K/21K; la lotta per il criterium Trail è aperta e vedremo scintille fino all'ultima gara.

MCM 43K

Anche qui 11 Orange caricati a molla (Mario Tannoia, Fabrizio Tanda, Valeria Sortino, Valter Santoni, Daniele Iozzino, Stefano Guerra, Ettore Golvelli, Giovanni Golvelli, Ferrante Fabrizio De Angelis e Maria Bianchetti) hanno scavato con la spinta delle loro scarpette da Trail il percorso disegnato dagli organizzatori, che in buona parte era condiviso con quello della UTMC. Maiuscola la prestazione di **Valeria Sortino, seconda all'arrivo a causa di un piccolo errore di percorso, che ha veramente impressionato per la potenza e la determinazione sul percorso.** Fuga di cinghiali tra i boschi all'apparire della coppia **Golvelli, Golvelli**, che divorava salite e discese e senza perdere un colpo, sempre sorridenti e pronti alla battuta. **Valter Santoni**, in ottima forma e in pieno spirito trail, fotografava tutto e tutti e...questo gli costava un errore di percorso e un paio di KM in più!! Come in tutti trail, basta distogliere un attimo l'occhio dal tracciato per ritrovarsi in mezzo al bosco senza più riferimenti. Anche per i nostri 11 Orange veri complimenti da tutti e anche dagli organizzatori che hanno potuto vedere lo spirito che anima la nostra grande Podistica.

21K Trail.

gara corta ma altrettanto impegnativa dove hanno partecipato ben 11 orange tutti con uguale merito quello di aver portato le nostre bellissime canotte in mezzo ai monti Cimini seppur per un breve tratto che tanto breve non è.

Motivati più che mai i nostri **Francesca Castro, Giuseppe Di Giorgio, Ettore Golvelli, Giovanni Golvelli, Tommaso Iorio, Iolanda Maggio, Chiara Milanetti, Daniela Paciotti, Micaela Testa, Maurizio Zacchi e Maurizio Ragozzino.**

Grazie a tutti i partecipanti di questa prima edizione, dal vostro Vicepre'.
marco

Monti Cimini da godere...

di Maurizio Zacchi, 14/04/2014



Iolanda Maggio

Il Trail è sinonimo di "corsa nella natura", di scenari incantevoli, di aria pulita e di uno spirito decisamente più sereno e rilassato. Ma **il Trail è anche sinonimo di grande fatica, a volte anche troppa.**

Ci sono percorsi molto ostici che mettono spesso a dura prova il nostro fisico, riducendo la godibilità complessiva dell'evento podistico. Per carità, gli amanti del trail hanno il gusto della sfida, dell'impresa e spesso della prova estrema, e quindi la fatica se **"la vanno spesso a cercare"**.

Però il "troppo stroppia" e quindi si può anche correre un "trail" senza massacrarsi dalla fatica, godendosi una mattinata immersi nella natura e facendo la cosa più che un runner ama di più: correre.

Questa in fondo è la sintesi **dell'Eco Trail dei Monti Cimini**, nella sua nuova versione, nella quale la **prova odierna di 21 km è la "prova minore" che fa da corollario alle prove da 80 km e da 43 km, corse ieri.**

La prova da 21 km è stata disegnata in modo molto intelligente, con un percorso impegnativo ma non massacrante, con un giusto equilibrio tra salite, discese e tratti ondulati. Certo, ci sono anche dei passaggi impegnativi, in modo particolare le salite che caratterizzano i primi 5 km e la discesa abbastanza ripida tra il 17' e il 18' km, ma nel complesso è un percorso "godibile".

E poi **gli scenari offerti "gratuitamente" dai Monti Cimini sono molto belli e costituiscono il migliore compenso allo sforzo e alla fatica che come già detto sono rimasti ad un livello "fisiologico"**.

Ma la cosa che ha reso più godibile questa bella giornata, è stato lo **spirito di grande serenità che ha aleggiato su organizzatori e atleti per tutta la durata della manifestazione**, forse una forma di rispetto per il grande impegno profuso dall'organizzazione in questa due giorni, o forse per gli atleti che il giorno prima si erano cimentati nelle prove più lunghe, alcuni di loro presenti anche alla partenza della 21 km.

Una serenità che non si è alterata neanche a causa di qualche ritardo organizzativo dovuto maggiormente alla "bomba d'acqua" che si è abbattuta su Viterbo alle prime luci dell'alba. Le condizioni meteo sembravano intenzionate a "guastare la festa", ma poi il "sole" ha deciso di prendersi la sua rivincita e tutto è filato liscio. Anche all'arrivo grande festa per tutti, con un gustoso ristoro finale rafforzato da un appetitoso "pasta party".

Per quanto riguarda la Podistica Solidarietà c'è da segnalare la presenza delle due esordienti nella specialità "trail", Micaela Testa e Francesca Castro, e il ritorno alle gare dopo un periodo di stop dell'inesauribile Daniela Paciotti. Iolanda Maggio, alla sua seconda prova sulla specialità, è riuscita nell'impresa di concludere il percorso "senza perdersi". Applausi per Giuseppe di Giorgio, che ieri ha concluso la prova di 80 km e oggi non ha voluto perdersi la prova da 21, e ai fratelli Golvelli, che ieri si erano cimentati sulla prova da 43 km e che oggi si sono goduti il paesaggio correndo insieme.

Si conclude quindi una giornata all'insegna del divertimento... una giornata da godere fino in fondo.

PS
e poi come dice Chiara Milanetti, ottima prova la sua, la maglia con il "cinghialotto" è bellissima.

Parigi ti entra dentro

di Matteo Saullo, 15/04/2014



un tratto della maratona di Parigi

Parigi ti entra dentro, ti sconvolge, ti fa brillare gli occhi, ti riempie e ti lascia letteralmente a bocca aperta. La **maratona di Parigi è stata un'autentica emozione per me**, sono tanti i motivi che hanno reso questi 42,195 km meravigliosi e cercherò di dividerli con voi, anche se, come ben sapete, non è facile spiegare con le parole ciò che si prova prima durante e dopo una maratona.

Decido di correre Parigi circa sei mesi fa, due giorni prima del via è il mio compleanno, e quale occasione migliore per festeggiare i miei primi trent'anni se non quella di correre un'altra maratona. Convinco la mia dolce metà, ed è fatta, si parte. L'iscrizione è facile, scelgo il volo, l'appartamento e pianifico al meglio la vacanza. Decidiamo di farci una settimana nella città lumière, tra musei e monumenti, ma la mia attenzione non è delle migliori, si corre, e tutto gira intorno alla gara nei giorni precedenti. Il venerdì andiamo al village, nella zona dell'expo parigino, è enorme, ritiro il mio pettorale, il misero pacco gara e mi perdo per un po' tra stand e volantini.

La domenica della partenza sono agitatissimo, mi mettono in penultima griglia, la griglia, quella delle 4:15/4:30; sono stanco, siamo a Parigi da tre giorni e non ci siamo fermati un attimo, penso che l'aver fatto il turista nei giorni precedenti mi condizionerà, troppo, ma non m'interessa, alzo gli occhi e vedo **gli Champs Elysee** pieni all'inverosimile di runners da tutto il mondo, ho solo voglia di godermi questa mattinata. Respiro lento, ho la testa libera da ogni pensiero, ripercorro Roma di soli quindici giorni prima, anche qui penso che la pioggia, i sampietrini e le fatiche della capitale mi condizioneranno, ma ancora una volta non mi faccio rovinare l'umore, sono pronto, voglio partire, voglio divertirmi. Poco prima delle 9 lo start, io parto quasi un'ora dopo, la cosa che subito mi colpisce è la totale tranquillità dei partecipanti, non c'è chi sgomita, chi frema, chi ti passa davanti per guadagnare qualche metro in griglia, siamo tutti sereni, in attesa di iniziare la nostra piccola grande impresa.

I primi metri sono lungo i famosi Champs Elysee, siamo tanti, tantissimi, una volta passata **Place de la Concorde** entriamo lungo rue de Rivoli, che costeggia il **museo del Louvre**, qui fino a **place de la Bastille** è un autentico tappo di gente, cerco di mantenere un ritmo ma è praticamente impossibile, passo il rifornimento del quinto chilometro senza prendere niente, sto bene e mi godo le due ali di folla che incontriamo lungo tutto il percorso. Poco prima del decimo entriamo in uno dei due **parchi cittadini del percorso, bois de Vincennes**, qui faremo circa altri dieci chilometri, non so bene cosa mi aspetta, cerco di non esagerare, le gambe si fanno sempre più pesanti e non voglio rovinarmi questa meravigliosa giornata. Il parco è stupendo, intorno al quindicesimo ricevo la prima telefonata di Marina - la mia metà - che mi aspetta sul lungo senna, perfetto, mi pongo come primo traguardo il momento in cui la incontrerò, prendo il primo gel che mi sono portato e vado senza problemi. Usciti dal parco ritorniamo vicino a Place de la Bastille e poi via verso la Senna. Qui è davvero uno spettacolo, la gente è ovunque, siamo tanti, troppi, rallento ogni volta che c'è una strettoia, siamo di nuovo in centro, il mio nome, scritto sul pettorale, è scandito da ogni bambino posto ai lati della strada, non ho ancora acceso la musica, voglio solo sentire il rumore della festa, il suono di chi cerca anche solo con una semplice parola di rendere meno pensante la tua corsa. Verso il km 27 incontro Marina, mi fermo un po', cammino con lei, sto bene, capisco che non è possibile inseguire nessun tempo, allora decido di godermela come meglio posso, conosco e chiacchiero con tanta gente, tanti italiani, tanti ragazzi, ma anche tante persone in difficoltà, forse perché partita troppo veloce nella prima parte. Saluto Marina, che rivedrò all'arrivo e mi preparo agli ultimi dodici chilometri, sono poco dietro i pacers delle 4h30, il percorso della parte finale è più impegnativo, una volta entrati nel secondo parco, **bois de Boulogne**, ci sono diversi falsi piani e due salite che non mi aspettavo. Rallento ancora, mi aspettano altri tre giorni da "turista" e soprattutto non voglio passare la serata a casa, già pregusto un ottimo vino in qualche bistrot tipico. Do una mano ad una coppia veneta in evidente difficoltà, li incito a non mollare, mi seguono per un po' ma poi li perdo. Ormai è aria di traguardo, il parco sembra non finire più, e sono contento, è la prima maratona che corro senza arrivare distrutto, si lo so ci sto mettendo un'eternità, ma non m'importa, me la sto godendo come mai prima e sto respirando tutta l'essenza di questo sport. Intanto la gente intorno a me sembra non diminuire mai, siamo veramente tanti, usciti dal bois de Boulogne mancano circa 2 chilometri, una curva e via, **eccolo là: l'arco di trionfo e il traguardo**, faccio anche un piccolo scatto finale, fermo il mio garmin in 5h09, **sette minuti in meno rispetto a Roma**, prendo la mia sesta medaglia da finisher di una maratona, **abbraccio Marina, ed è fatta.**

La Feldberglauf di Francoforte

di Stefano Borgioli, 15/04/2014



SULLA CIMA DEL FELBERG

Domenica 13 Aprile, seconda uscita stagionale dopo la mezza di Francoforte. Altra classica della zona: la **Feldberglauf**, che si svolge ogni primavera nel Taunus, la regione di colline e boschi a **nord-ovest di Francoforte**. Una corsa in salita di 10 km dal paese di Oberursel alla sommità del Feldberg, con un dislivello totale di circa 600 metri. Tutta sui sentieri sterrati che attraversano il bosco.

Mi presento con giusto anticipo, vado a segnarmi e mi appunto il pettorale sulla canotta orange. Pettorale numero 313, come la targa di Paperino. Spero sia di buon augurio. Il clima è decisamente primaverile, con un bel soliccio che riscalda i 400 e passa podisti in attesa dello start. La partenza avviene con un paio di minuti di ritardo e mentre si aspetta faccio in tempo a guardarmi un po' intorno. Come tutti gli anni ci sono dei partecipanti che si schierano al via con uno zaino sulle spalle. Mi chiedo sempre cosa portino dentro lo zaino e soprattutto perché portino uno zaino in salita per 10 chilometri. Quando li vedo mi viene sempre in mente Robert De Niro in Mission, quando scala le cascate tutto affardellato. Avranno anche loro da scontare qualche colpa?

Si parte!

I primi sei, sette chilometri sono una salita più o meno costante. Il serpentone dei podisti si snoda lungo i sentieri della foresta e procede con costanza verso l'alto. Come sempre c'è un po' di tutto, corridori stagionati e giovani virgulti, podisti dallo stile impeccabile anche in salita e partecipanti che ci si chiede come facciano ad arrivare, ma che comunque arrivano. Intanto lo sforzo delle gambe misura con precisione la pendenza; nei tratti più ripidi i muscoli si tendono e lavorano a tutta potenza per poi riallentarsi quando la salita si fa più gentile. I falsipiani sembrano gradevoli come pianure.

Ma il bosco a primavera è splendido e ripaga di tutta la fatica. Mi dispiace solo di essere venuto con delle scarpe abbastanza „leggere“, ottime per la strada ma poco stabili su questo percorso di terra, sassi e radici. Un paio di scarpe più stabili avrebbe funzionato meglio. Si arriva intanto all'unico tratto in discesa della corsa, un chilometro abbondante in cui si riallunga il passo e ci si butta giù per il bosco a tutto gas.

Gran bella sensazione, gioia quasi infantile che però dura poco, finisce la ricreazione e inizia davvero la Feldberglauf. Ci separano dal traguardo due chilometri e mezzo di pendenza da mufloni. Da qui in avanti alcuni partecipanti cominciano a camminare, almeno nei tratti più scoscesi. Io continuo a correre, piano, ma a correre. Gli ultimi trecento metri si fanno quasi a quattro zampe.

Più che una corsa è una scalata, manca solo di tirarsi su con le braccia. Tengo comunque duro fino alla fine, continuo a correre e **conquisto la vetta del Feldberg in 1h01'03"**. Una meraviglia, prendo qualcosa da bere e mi rilasso al sole primaverile.

Un bus ci riporta poi giù al campo base dove vengo recuperato dalla famiglia, per poi finire a trattoria nei dintorni.

Degna conclusione di un gran bella mattinata.

Il mio battesimo nelle ULTRA Trail

di Daniel Peiffer, 16/04/2014



un suggestivo scorcio del percorso

Già da mesi avevo maturato l'idea di provare questa nuova esperienza, e dopo tante maratone e 4 volte la 100km del Passatore, decisi a Gennaio di iscrivermi alla prima edizione dell'Ultratrail dei Monti Cimini (80Km).

I Monti Cimini sono un insieme di rilievi di origine vulcanica, il Monte Cimino (1053m), Monte Valentino, Monte S.Croce, Poggio Nibbio (896 m), Monte Venere (851m) e Monte Fogliano (963m), e oggi li dovremo superare tutti per un totale di 80 Km, uno per uno.

Parto la mattina del 12 Aprile alle 04.30 da casa per arrivare verso le 05.30 al Palazzetto dello Sport di Viterbo, dove ritrovo la 'Task Force Orange', in personam di **Marco Perrone Capano**, sempre disponibile e pronto, che mi ha sostenuto già da settimane con consigli preziosi, ormai da grande veterano da Trailrunner per questo tipo di gare; ritrovo **Tamara, GdG, Paolo**, tutti compagni della 80Km e tutti i 'maratoneti' della 43Km alla partenza delle 07.00.

Il tracciato è un misto con tratti d'asfalto molto limitati, soprattutto sentieri, boschi, strade bianche e secondarie, pietraie.

I primi 20 Km li percorro in circa 4 ore insieme a **Valter Santoni**, che poi prende il via sul percorso 'Maratona', a seguire incontro il mitico **Ettore Golvelli** al ristoro di Soriano al Cimino e **Paolo Reali**, con il quale affronto la salita della Faggeta, una bellezza naturale del Monte Cimino con la sua flora, la sua fauna e le tracce del suo passato storico e geologico, la suggestione dei suoi silenzi.

Raggiunta poi la cima riscendiamo in mezzo al bosco verso Canepina ed anche Paolo, che ha un passo più forte e più esperto, prende il via. Superato il borgo affronto una salita fino al 5° ristoro di Poggio Gallesano (42°Km) dove mi accoglie una simpatica signora con un ristoro eccezionale e mi fermo per 30 minuti scambiando due chiacchiere.

Riprendo il percorso, prima con una lunga discesa per poi affrontare la salita sulla cima di Monte Venere, l'ultimo cono che testimonia la sua lunga attività vulcanica che raggiungeremo

dopo 11 ore di corsa. La seguente discesa mi fa conoscere anche il bellissimo scenario del Lago di Vico che presenta una ricca presenza di ambienti naturali, come il canneto che costeggia in buona parte le sponde, la palude, una delle più estese del Lazio, habitat per molti uccelli acquatici tra stanziali e migratori. Arrivo così, camminando e corricchiando, al ristoro del 54 Km, ai piedi di Monte Fogliano.

Monte Fogliano:

Quanto ci vorrà a salire? Mi dicono sono solo 4 Km, e sono quasi le 19.00, già 12 ore di corsa sulle spalle e mi affretto per cercare di arrivare in cima prima del calare dell'oscurità. Una salita che si rivelerà interminabile con pendenze oltre il 20% e che mi stroncherà le gambe, le mie forze fisiche cominciano a cedere passo dopo passo in questa salita e mi rendo conto che mi rimaneva adesso solo la testa per proseguire fino al traguardo.

Arrivo in cima (4Km in 1 ora e 20'!) in mezzo al buio ed alla nebbia, proprio vicino all'Eremo di San Girolamo.

Sapevo di dovere affrontare i rimanenti 22 Km solo con la forza mentale e con la dovuta cautela, soprattutto nelle discese con alcuni tratti di pietraie, ma **ripensandoci ho potuto vivere un'esperienza unica in mezzo a questo bosco incantato** con questi magici scenari, difficilmente visibile nel nostro mondo di oggi, camminando per tanti Km, solo con la mia luce.

All'ultimo ristoro del 68°Km chiamo Marco per rassicurarlo che arriverò comunque al traguardo, che poi raggiunge anche dopo 18 ore e 49 minuti in mezzo a tanti applausi, ed al grande abbraccio affettuoso di Raffaello Alcini e di sua moglie (grandi organizzatori!).

Non sarà un tempo da record, **ma per me equivale ad una vittoria.**

E questa mia piccola 'vittoria', la gara più difficile e sofferta che io abbia mai corso, **la voglio dedicare al nostro Presidente Pino:** è grazie anche a lui che posso vivere questo tipo di esperienze.

Un **GRAZIE SPECIALE** va al nostro Vice Pres. Marco per l'assistenza ed i suoi consigli.

Complimenti a tutti partecipanti, 80Km, 43Km e 21Km!

Perché adesso so che un ULTRATRAIL non è solo una semplice passeggiata, va anche affrontata **con le dovute cautele!**

Alla prossima!!

Daniel

E Poi Ci Siamo Noi!

di Claudio Ubaldini, 17/04/2014



il ritorno di Fabiola alle competizioni, dopo un lungo stop

Domenica mattina ero un po' nervoso, avevo impiegato più tempo del previsto per prepararmi; ero conscio che sarei arrivato tardi allo stadio delle Terme di Caracalla, e avrei avuto poco tempo per gustarmi i momenti pre-gara.

L'incontro al gazebo con gli Orange è un po' fuori dai canoni: non solo si ritira il pettorale, ci si cambia e si scambiano gli ultimi consigli sulla gara; per noi il pre-gara talvolta è il momento più bello della giornata! Si arriva prestissimo per dare una mano ai Volontari che montano e distribuiscono di tutto, si rivedono gli amici, si ride e si scherza, si balla, si assaggiano i manicaretti che ogni tanto qualche provetta cuoca ci offre; è una festa dentro la festa, tanto più che anche chi non gareggia spesso si alza all'alba per stare insieme agli altri Orange.

Poi però bisogna anche correre.

Il percorso dell'Appia Run lo trovo uno dei più affascinanti mai percorsi; la difficoltà del tracciato, data da sampietrini e lastroni sin dai primi chilometri che non aiutano a digerire bene le salite, aumenta quando si entra nel parco della Caffarella, particolarmente ostico per chi come me ha paura di correre sullo sterrato; la concentrazione è al massimo e lo sforzo inizia a diventare impegnativo. Nonostante la fatica, molti Orange si riservano comunque un filo di fiato per urlare o - al limite - sussurrare un "Alè Podistica!" e regalare un sorriso a tutti i compagni di squadra ed amici che si incrociano lungo il percorso.

Il senso della fatica in parte viene distratto dal panorama che si attraversa: si respira la storia di Roma a pieni polmoni, ed il silenzio nei 3 chilometri all'interno del parco sembra quasi magico, quasi una preparazione al frastuono di urla, incitamenti e musica che si inizieranno a sentire a poche centinaia di metri dal traguardo, e che esploderanno in tutto il loro fragore all'entrata dello stadio Nando Martellini per farti volare negli ultimi metri di sprint su pista.

Passato l'arco dell'arrivo mi avvicino al ristoro per bere e riposarmi, controllo l'orologio e mi dico "bravo, sei migliorato di un minuto rispetto all'edizione 2013", non faccio in tempo nemmeno a riprendermi che subito riscopro il gusto di appartenere a questa squadra: si avvicina un Orange che esclama pieno di entusiasmo "sbrighiamoci, andiamo a incoraggiare i

nostri che ancora devono finire la gara!". E così ancora un po' indolenziti raduniamo un piccolo gruppo e si riparte subito, ripercorrendo il percorso al contrario e incitando tutti gli Orange, per scoprire quasi subito che un altro gruppo dei nostri già lo stava facendo; fino ad incontrare un "bell'uomo pieno di coraggio", al quale ci uniremo e che verrà scortato mano nella mano fino al traguardo, tra gli applausi ed il tifo di tutti a bordo pista. Tornati definitivamente al gazebo il clima di festa man mano va scemando, così si torna a casa per compiere l'ultimo rito della giornata podistica, ovvero controllare le graduatorie e verificare quello che più ci sta a cuore, il piazzamento della squadra: seconda società classificata, ottimo! Il premio societario questa volta è importante, e ci garantirà la possibilità, anche questa settimana, di donare un aiuto a chi ne ha davvero bisogno; perché a correre ci sono capaci (quasi) tutti, ma terminata la competizione, la gara, la festa, il successo o la delusione sportiva... **poi ci siamo noi, non solo runners, ma tanto Podisti quanto Solidali. Sempre.**

Una Miniera d'Orange!

di Claudio Ubaldini, 25/04/2014



Grazie a NPL, per la foto dell'arrivo in gruppo

Chi l'avrebbe mai detto che un luogo di lavoro, una banalissima cava, si potesse trasformare in una divertentissima gara "trail"?

Eppure quelli della **Sibelco Italia** (titolari della cava) e l'**ASD Podistica Avis Priverno** ci hanno creduto, ed hanno dato vita ad una gara veramente piacevole sotto tutti i punti di vista.

L'accoglienza è delle migliori, benché fuori dai canoni che si aspetta il classico "podista di città" come me: si entra in una fabbrica passando in un vialone asfaltato, dove sono in bella mostra dei giganteschi mezzi di movimentazione terra, sulla destra troviamo degli edifici adibiti a ufficio con dei giardinetti tenuti perfettamente, sui quali posizioneremo i nostri gazebo. C'è l'animazione per i bimbi, così anche le famiglie di atleti potranno partecipare serenamente alla gara, c'è tanta musica, e c'è un pacco gara **di quelli che non si vedono ormai più**: dolci, un filone di pane che io non riuscirò a mangiare in una settimana, vino, succhi di frutta, integratori ed altro ancora. Solo questa piccola parentesi dovrebbe far riflettere molto, ma preferisco concentrarmi sulla gara.

La banda locale suona per noi, si parte senza velleità di tempo (almeno io; al termine invece scopriremo che **la Podistica Solidarietà avrà lasciato il segno anche qui!**).

Dopo poche centinaia di metri sull'asfalto, si inizia subito a fare sul serio: sono con **Tony** e **Dario** ma dopo pochissimo ognuno troverà il proprio passo, si corre su terra quasi completamente battuta, prima in leggera discesa e poi si sale, c'è solo un piccolo tratto di bosco che ci regala l'ambita ombra, per poi tornare su un terreno sabbioso sempre meno battuto; i saliscendi si alternano in queste enormi strade dentro la cava, rimaniamo avvolti dal silenzio e dal nulla. Sembra quasi un panorama marziano, la terra di un forte colore giallo e ocra ci circonda ovunque, non avrei mai pensato che fosse così affascinante e divertente poter correre in questo ambiente.

L'assistenza alla gara è eccellente: si trovano ristori praticamente ogni 2 chilometri, oltre a qualcuno che ti bagna la testa se necessario; in effetti il caldo si fa sentire, e pure la fatica. Non è facile per me, le mie scarpe sono ormai avvezze al tapis roulant ed all'asfalto, ma non avevano mai assaggiato sabbia e terra, e la sensazione del piede che sprofonda ad ogni falcata è tanto piacevole per le ginocchia quanto dura da sopportare.

Ci sono due strappi brevissimi in cui la pendenza della salita ed il terreno, ormai sabbia che sembra arata dai podisti passati prima di noi, rendono quasi impossibile il correre; ne approfitto per prender fiato e ricongiungermi con **Massimo**, con il quale ho fatto tira e molla per gran parte della gara. Finita l'ultima salita impegnativa inizia un tratto inaspettato di fianco ad una cava, un bellissimo bosco! Massimo ne ha più di me e in poche decine di metri lo perdo, anche perché sono talmente preso dal fascino del bosco e dal terrore di cadere inciampando, che non faccio altro che alzare lo sguardo per ammirare il panorama e riabbassarlo subito dopo per controllare dove appoggio i piedi.

La fatica si sente ma ne vale tutta la pena, questi 3 chilometri finali nel bosco mi hanno fatto riscoprire il piacere di correre senza l'assillo del cronometro ma pur sempre col piacere del sano agonismo; e così spingendo in salita e frenando in discesa, dove ancora ho paura a far andare le gambe, siamo arrivati alla curva finale del percorso che ci riportava sul viale asfaltato della partenza, dove insieme ad un altro paio di atleti abbiamo improvvisato un bellissimo sprint finale!

L'accoglienza dopo la gara era degna di quella dell'arrivo: bottiglia grande di acqua, gelato, bruschetta, vino, banana, mozzarella e altro ancora! Tempo di bere qualcosa e poi via di corsa a ritroso nel percorso, per scattare qualche foto agli Orange che si erano goduti per più tempo il panorama; man mano che percorrevamo le ultime centinaia di metri che ci separavano dal traguardo, incitavamo gli altri Oranges a bordo strada a unirsi a noi, fino ad arrivare

a formare un piccolo gruppo che ha scortato mano nella mano due nostre Ladies fin sotto l'arco di arrivo.

Terminata la gara, tante bellissime sorprese! Benchè oggi avessimo una minima rappresentanza rispetto al solito, la **Podistica Solidarietà** si è classificata quinta, e soprattutto abbiamo potuto applaudire la nostra **Maria Casciotti**, prima donna assoluta, e la **coraggiosissima Valeria Sortino**, quarta donna assoluta, benchè avesse corso tutta la gara infortunata, a causa di una caduta in partenza! Complimenti anche ad **Elisa Tempestini**, che porta a casa un primo posto di categoria.

Pedagnalonga festa di sport, tradizione e amicizia

di Davide Ferrari, 27/04/2014



Walter riceve il premio per la 6a posizione della Podistica Solidarietà

Un clima perfetto, senza sole e con la continua minaccia di pioggia mai concretizzatasi, ha reso ancora più piacevole la 41esima edizione della Pedagnalonga, tradizionale manifestazione podistica di Borgo Hermada, Terracina (LT) sulle distanze di 10 e 21km.

Una gara molto suggestiva immersa nella vita dei campi delle famiglie dei residenti: straordinario è vedere un fiume di runner che dopo poche centinaia di metri svolta nel cortile di una casa con tanto di anziani della famiglia seduti come spettatori ad incitare gli atleti. Un'immagine che ricorda le foto sbiadite in bianco e nero della famiglie dell'agro pontino con i "veci", gli anziani, i bisnonni, venuti dal nord Italia immortalati sulla veranda delle case della bonifica.

Ed è proprio nel territorio della bonifica pontina che si snoda il percorso avvincente, insidioso misto di sterrato, asfalto e sabbia.

I ristoranti non si sono nemmeno contati: ogni famiglia sul terreno della quale transitava la gara aveva allestito un vero e proprio comitato di accoglienza.

Molto scenografico e ben preparato il passaggio al 17esimo chilometro con tante bandiere tricolori, uno striscione con la scritta "benvenuti", e a bordo strada per circa un chilometro gigantografie con composizioni di foto delle passate edizioni.

Tantissimo incitamento da parte dei residenti, soprattutto tanti bambini, che passavano spugne, bicchieri di acqua come in un gioco per rendersi utili. Futuri atleti della Atletica Hermada organizzatrice della manifestazione? Chissà! O forse magari molti saranno futuri Oranges invece, grazie ad una crescita costante e continua della nostra Podistica Solidarietà sul territorio e che anche oggi sale sul palco delle premiazioni ripetutamente per i suoi atleti e per un piazzamento di tutto rispetto come 6a squadra.

Veniamo ai dati della gara: per la 21Km trionfa El Makhrouf Cherkoui dei Bravetta Runners, mentre nella 10km Riccardo Baraldi della Podistica Pontina.

Molto bene le ladies orange: **Elisa tempestini** 2a classificata nella sua categoria nella gara da 21Km, **Pinuccia Pisanu** 2a di categoria nella gara da 10km, mentre tra gli uomini **Stefano Colasanti** è giunto primo della squadra. Chiude lo schieramento orange il mitico marciatore **Romano Dessi**.

Da annoverare inoltre il battesimo in canotta arancione per **Simone Giovannini**, figlio di Paolo e Anna. Quest'ultima al termine del ricco pasta party offerto dall'organizzazione ci ha deliziato con i suoi immancabili dolci e biscotti.

Appuntamento alle prossime gare in terra pontina, in particolare

Sezze l' 11 Maggio e

la campestre nell'**Oasi naturalistica di Ninfa** il 24 Maggio.

Una Domenica con i butteri della Tolfa

di Ettore Golvelli, 27/04/2014



Ettore Golvelli in compagnia del Vice Pre Marco Perrone

Oggi la carovana orange targata natura si è trasferita in una delle zone più selvagge e meno alterate dall'uomo nell'intero Lazio: i **Monti della Tolfa**.

Arrivo nel paese di buon'ora insieme a mio fratello Giovanni e non so perché Tolfa, a prima vista, mi sembra un paese senza attrattive e senza interesse (spero che nessun tolfatano ne resti offeso). Invece poi girandolo un po' mi è diventato un luogo che mi ha impressionato immensamente in modo positivo. Girando tra vicioletti e stradine che hanno il tipico sapore antico dei borghi italiani, noto che la gente è rimasta quella di una volta e quando ho avuto

occasione di scambiare quattro chiacchiere con qualcuno, ho avvertito sempre una forma di cordialità e gentilezza che è sempre più difficile apprezzare in città.

Salgo verso la rocca dirupata e quando arrivo su il paesaggio che si gode è davvero magnifico. Tolfa si mostra sul suo colle che è diverso e molto più basso di quello su cui sto camminando e intorno i profili delle rupi e delle valli formano un anfiteatro naturale di rara bellezza. Il monte della rocca, lo "Scojo" per i vecchi tolfatani, non è solo la caratteristica principale di Tolfa ma rappresenta, per motivi storici, l'anima stessa del paese.

Il castello fu eretto durante le invasioni barbariche a difesa della popolazione e solo con la fine del Medioevo venne meno alla sua funzione di difendere il territorio. Ma nonostante lo stato di abbandono il castello riuscì a difendere i tolfatani un'ultima volta nel 1799 quando l'esercito francese di Napoleone, conquistato il paese, non riuscì ad espugnare il castello nel quale si era rifugiata una parte della popolazione.

Ma veniamo alla corsa.

Siamo in pochi stamattina e i grossi nuvoloni non promettono niente di buono: la mia amara constatazione che oggi il sole non lo vedremo.

Si parte e dopo un giro panoramico nei vicoletti del paese si scende per uno stretto sentiero giù nella prima valle della "La Concia" e subito dopo si entra anche nel primo bosco soprannominato "Li Sbroccati". Qui il sentiero è solo un tracciato ed una ricchissima vegetazione di lecci, carpini e cornioli rende difficile godersi qualsiasi panorama. Nel sottobosco invece, a causa dell'elevata umidità, crescono felci (alcune specie sono molto rare) e parecchie specie di orchidee selvatiche.

Subito ci colpisce la varietà degli odori del bosco e l'intensità del canto degli uccelli. In alcuni punti non c'è traccia dell'uomo, a parte dei segnali appesi che ci indicano il percorso, non una cartaccia, non una bottiglia, non lattina di bibita. Nella macchia fitta e spesso impenetrabile trovano rifugio moltissime specie di animali come cinghiali, volpi, martore, isticri. Numerosi silvidi che nidificano come la sterpazzola, la magnanina, l'occhiocotto e le capinere. Le Cleopatre e la Ninfa del Corbezzolo sono le farfalle più colorate e caratteristiche quando i prati colorati da orchidee prevalgono nel sottobosco. Giù in fondo alla valle la complessa rete idrografica ha consentito il notevole sviluppo della vegetazione ripariale che si snoda talvolta nelle aree aperte e a volte si insinua all'interno dei boschi seguendo dei corsi d'acqua e dando luogo allo sviluppo di vegetazione arborea.

Adesso percorrendo la strada che costeggia il fosso del Marano è presente un'antica strada d'epoca medioevale su rifacimento romano (dai sassi adoperati sembra più di fattura etrusca). La strada porta ad un largo spiazzo lavico originatosi sui monti della Tolfa in tempi antichi dove la presenza di una protuberanza lavica da luogo ad un piccolo picco chiamato "il Sasso della Strega". Il sentiero lastricato porta ad un passo montano, crocevia di alcune importanti vie di comunicazione, sul quale fu edificato dagli Etruschi un complesso di culto rurale: questo posto si chiama "la Grasceta dei Cavalieri". Il tempio, scavato e indagato a più riprese, rappresenta l'unica presenza di culto sui monti della Tolfa. Questo tempio, di cui rimangono solo le fondazioni in muri a secco di pietra a pianta rettangolare, era composta da una cella per le funzioni sacre circondata da 8 colonne di cui non rimane traccia.

Adesso si scende nella valle e qui prevale il verde di grandi appezzamenti di terreni coltivati, separati da siepi naturali e lembi di vegetazione spontanea.

I pascoli, un tempo considerati aree degradate dal punto di vista naturalistico, rivestono invece un'importanza fondamentale per molte specie di uccelli, oltre a costituire un ambiente dallo straordinario fascino paesaggistico. Qui l'ambiente è dominato da cespugli di rovo e biancospino e da rari alberi di pero selvatico, alberi di Giuda e marruche. Spettacolari fioriture di orchidee rendono famoso il comprensorio per gli amanti di questa specie come il regno delle farfalle che si lasciano ammirare intente a succhiare il nettare nei grandi fiori del carciofo selvatico.

Qui pascolano durante tutto l'anno vacche e cavalli maremmani che non conoscono stalle e rifugi.

Mentre corro e guardo il paesaggio dei monti della Tolfa ricchi di rupi e pareti rocciose, incontro un uomo su di un cavallo: è un "buttero". Un uomo sulla cinquantina d'anni, portati con leggerezza. Sulla sua faccia la sfida dell'uomo per sopravvivere su quella terra, così aspra e piacevole. Sotto il suo cappello da buttero nasconde un sorriso da ragazzo ed una passione marcata a fuoco sul cuore. In sella alla sua confortevole bardella, vestito con i classici pantaloni di fustagno, stivaloni, cosciali, la catana (tipica borsa da buttero) e giacca di velluto. In mano ha la classica mazzarella che gli serve per stimolare delicatamente l'animale. Il cavallo, un baio scuro con balzana a due, da fiero "beccaccino" è decisamente nervoso per la mia presenza.

Lo saluto con il gesto universale; lui, incuriosito dal mio cappello da Cavallaro, si avvicina e mi saluta. Gli chiedo se lui è un "cavalcante" (nel Lazio il buttero si chiama così). Gli occhi si illuminano, gli spunta un largo sorriso tra la sua barba incolta. Mi risponde di sì. Allora gli chiedo cosa significa essere "buttero". Lui risponde "essere butterò significa non violare l'ecosistema, riscaldarsi d'inverno con la legna tagliata con l'accetta, riconoscere le erbe medicinali, vivere soprattutto un rapporto non falsato. Vivere da buttero significa lasciare la macchina, il rumore. Il cavallo è libertà, ma anche vento e pioggia in faccia d'inverno e sole che picchia in testa in estate, perché a cavallo non passeggi, lavori".

Mi saluta con un sorriso di soddisfazione e va per la sua strada, in groppa alla sua splendida cavalcatura. Un personaggio dall'alone eroico che rappresenta il simbolo di questa terra antica e custode dei millenari segreti del suo mestiere.

Oggi è molto difficile trovare dei butteri veri, persone che vivono ancora di questo lavoro. Qualcosa è cambiato, non si sta più 10 ore filate in sella perché molte si passano in groppa ad un trattore. A restare immutata però è la scelta di vita.

Si continua a correre.

Il sentiero adesso ci porta nei pressi di un fontanile e poi, con una salita ripida, ci portiamo su Monte Piantangeli. In cima, davanti a noi, si estendono prati verdissimi impreziositi dal giallo delle mimose. Alcuni muretti a secco attraversano i prati e le pietre con cui sono stati realizzati sono state asportate dalle costruzioni dell'antico centro medioevale.

Ora entriamo all'interno delle rovine dell'abbazia, seminascolate dalla vegetazione. Alcuni mozziconi di colonne, parte dei muri e la parte inferiore delle tre absidi sono ancora in piedi. Non ci deve ingannare l'aspetto desolato e selvaggio che questo luogo ha oggi: una volta era coperto di intonaci e stucchi.

Raggiungiamo il punto più alto, panoramico. La vista è grandiosa, pare di stare in aereo. Con lo sguardo riusciamo ad abbracciare un tratto molto ampio della valle del Mignone. Si scende pian piano verso una valle fino all'arrivo della corsa ed io assaporo incantato la pace e la bellezza di questi luoghi incontaminati e selvaggi a così poca distanza da Roma e dal mare.

Tolfa è un paese in piena sintonia con la natura circostante; non promette niente di sconvolgente a chi non vi si avventuri con spirito leggero e senza troppe esigenze, ma che riempie costoro di bei luoghi e sublimi sensazioni.

Non è un paese per tutti ma per chi sappia apprezzare ciò che, sempre di più, si tende ad ignorare: i dettagli, i piccoli frammenti di quella che era la vita di decine e centinaia di anni fa, l'atmosfera di pace e tranquillità.

Un luogo veramente ottimo per disintossicarsi dalla città.

Le Lady Oranges alla Tuscany Crossing Val D'Orcia

di Chiara Milanetti, 30/04/2014



Le Lady Oranges a podio

Prima staffettista, Paola

Sveglia alle 5, colazione in camper tra le imprecazioni dei ragazzi della staffetta maschile che sarebbero partiti dopo e via, alla partenza...

In qualità di prima frazionista mi trovo sotto il gonfiabile insieme agli intrepidi che affronteranno la 100km... confesso che mi sento un po' imbarazzata, pensando che loro sì che fanno una vera impresa... in fondo i miei sono "solo" 26km!!! Ma ho intenzione di godermeli tutti e arrivare il più presto possibile da Chiara che mi aspetta a San Quirico. Non fa troppo freddo, è ancora buio e una nebbia leggera avvolge questa strana atmosfera.... ma ho poco tempo per soffermarmi sulle primissime emozioni perché si parte!!!! Giro di Castiglione, in questo limbo di rumori, umidità, risate, commenti... tutti parlano sottovoce, forse un po' addormentati... ma preferisco pensare ad una sorta di rispettoso, sommesso buongiorno alla natura che si risveglia con noi.

E poi comincia quasi subito una discesa nel prato.... pare quasi di tuffarsi nella nuvola che incombe sotto di noi... e che per un bel tratto ci avvolge prolungando questa dolce sensazione di risveglio.

A breve spunta il sole che ci regala finalmente la piena visuale di questi paesaggi meravigliosi, che si susseguono dolcemente...colline, casali, file di cipressi...due (o tre?) piccoli guadi, salite, discese... cerco di riempirmi gli occhi per stampare nella memoria la linea sinuosa dei prati, i colori che finalmente liberi dalla nebbia hanno un'intensità fuori dal comune, i profumi dell'erba e dei fiori che cambiano con il passare dei chilometri. Affronto le salite con calma, insieme ai cento chilometristi che saggiamente dosano le energie per affrontare la strada che manca, quasi mi spiace superarli... anzi no, lo confesso, sono la scusa per andar piano e non faticare troppo in salita!

Il paesaggio è talmente inebriante che ho già superato la metà del percorso... comincia la salita su strada verso Pienza, dove ci aspetta il ristoro.

Il sole lambisce la piazzetta, è tutto bellissimo! Quasi mi dispiace ripartire, ma Chiara mi aspetta, quindi bevo, riprendo fiato, ringrazio i volontari, gentilissimi, anche loro in qualche modo protagonisti e eroi di questa avventura.

Ormai mancano una decina di chilometri, il paesaggio è sempre incredibile, ma lo stupore elettrizzante dei primi chilometri ormai è svanito, sostituito dalla consapevolezza di una

bellezza pacata, ordinata, in qualche modo prevedibile e rassicurante... un po' come crescere e passare dalla sfrontatezza delle forti emozioni alla più matura gestione dei sentimenti veri.

San Quirico ormai è vicina, comincio a sentire la stanchezza... in più il mio orologio è da un pezzo che segna 26 km, quindi DEVO esserci... e infatti ecco Chiara, e Daniela, e Germana! Che emozione! Conosciute la sera prima ho comunque la sensazione di essere una squadra e di aver progettato questa avventura insieme dall'inizio!

Grazie per avermi fatto parte del gruppo e grazie soprattutto alla staffettista che per qualche motivo non è riuscita ad esserci e che ho sostituito. È stato bellissimo. Daniela mi aiuta a togliere il chip, passo il pettorale a Chiara, ancora un abbraccio e via!!! Ora tocca a lei, in bocca al lupooooooooooooo!!!!!!!

Ci rivedremo all'arrivo, purtroppo per motivi logistici non posso aspettare l'arrivo di Germana e la conclusione della nostra staffetta, ma con il cuore sono con loro, tutto il tempo, finché non ricevo l'sms che anche Germana è arrivata... mi rilasso... sorrido, felice, una splendida giornata, delle splendide nuove amiche, viva le Lady Orange!

Un grazie particolare a Stefano, primo staffettista de "I Magnifici 4-1", che mi ha aspettato e trascinato fino alla fine...

Seconda staffettista, Chiara

"Happiness only real when shared". Ripercorrendo questa esperienza appena trascorsa, il primo pensiero che mi viene in mente è proprio questa frase tratta dal film "Into the Wild".

Nel corso degli anni il mio modo di intendere la corsa si è evoluto in diverse forme, fino a raggiungere la consapevolezza che questo sport non sia una disciplina individuale come potrebbe apparire. Il mio ingresso nella Podistica Solidarietà mi ha portata a concepire la corsa soprattutto come momento di preziosa aggregazione con persone dalla mia stessa "forma mentis", che amano confrontarsi silenziosamente con le avversità, superare gli affanni attraverso le proprie uniche forze e affermarsi prima di tutto con e contro sé stessi.

Così, quando la nostra fantastica trascinatrice Daniela Paciotti mi ha proposto di partecipare alla "regina" delle corse di aggregazione, la mia amata staffetta, non ho potuto rifiutare. In particolare, ho visto la staffetta in Val d'Orcia come un furbo escamotage finalmente di "vivere un'ultra senza correre un'ultra". Poco più di cento chilometri da dividere in quattro, non solo dal punto di vista della fatica fisica, ma soprattutto emozionale. In tal modo, fiduciosa sia nelle mie forze che in quelle delle mie compagne di viaggio, mi accingevo ad affrontare un'impresa più grande di me. Lo scenario di questa avventura sarebbe stata la Val d'Orcia, terra toscana a me prima d'ora sconosciuta, ma dalle dolci, morbide e solari colline che sentivo adattarsi perfettamente al mio carattere.

Il destino mi aveva assegnata alla seconda frazione di 23 chilometri e aveva deciso che avrei dovuto prendere il testimone da Paola, la ragazza di Torino che si è aggiunta al nostro team dopo varie peripezie. Infatti, il dispiacere per non poter correre con un'altra frazionista "orange" è stato subito spazzato via dall'occasione di poter vivere una staffetta "in otto".

Grazie ad una fortuita coincidenza, si sono formate due squadre in una: la nostra, di tre romane più Paola, e quella composta dagli altri tre ragazzi torinesi più il nostro Alessio Petrelli. Gemellaggio ottimamente riuscito che ha ripagato la nostra voglia di condivisione!

Se dovessi descrivere, poi, i particolari della mia seconda frazione, non riuscirei a dettagliare le caratteristiche del percorso, ma saprei benissimo ripercorrere tutte le emozioni che ho attraversato in questi 23 chilometri. Eccomi quindi poco prima della mia partenza a San Quirico d'Orcia, scortata da Germana alla guida della mia macchina, dalla nostra team leader Daniela e da Luca, il secondo frazionista della squadra dei ragazzi. E' difficile spiegare l'intima unione che lega atleti di diverse generazioni come noi. Ad ogni evento per me emozionalmente provante, puntuale arriva il mio tornare bambina e mai come in questo caso mi sono sentita coccolata e protetta dai miei compagni di viaggio. Tre donne dalle esperienze molto diverse e un inaspettato compagno di frazione che, animato dalla nostra stessa voglia di condivisione, mi verrà persino a recuperare sulla salita finale del nostro percorso.

Le emozioni della partenza sono state tutte nell'attesa trepida dei primi frazionisti, di cui ci giungevano notizie in forma di foto di paesaggi mozzafiato che i due stavano attraversando per venirci incontro. Poi il "gioco" del cambio con una Paola intrisa di felicità e sudore e finalmente la partenza della seconda frazione.

Forte della sensazione di protezione che mi donavano il mio e l'altro team, mi sono abbandonata alle mie inesperte gambe e al fluire dei pensieri. Come all'esterno possono apparire tre donne di tre diverse generazioni quali siamo io, Germana e Daniela, così anche nel mio interno ho vissuto durante il viaggio un vivo percorso di crescita individuale.

La partenza con i chilometri in discesa è stata animata dalla mia fanciullesca voglia di gettarmi a capofitto senza pensieri nel buio di un'esperienza ancora sconosciuta. Sulla terra ancora asciutta e resa dura al sole, ho attraversato le prime difficoltà fiduciosa. Intorno a me, lo stupore di paesaggi accoglienti mi permetteva di infierire senza accorgermene sul mio dolorante ginocchio sinistro. Cosa stavo attraversando così rapita? L'ebbrezza della bambinesca discesa mi ha fatto giungere inconsapevolmente in un ripido tratto dove la terra si apriva in crepe sotto di me ed allora la mia ragione è stata chiamata all'appello per mitigare il troppo entusiasmo iniziale.

Eccomi quindi diventare fermamente donna adulta, correndo con tutta la mia selvaticità sulla cresta arida di una collina e riuscendo a guardare il favoloso paesaggio sotto di me a 360 gradi. E' stato finalmente come riuscire ad avere la ferma visione di insieme, armoniosa ma

distaccata, sulle mie esperienze. E ora la voglia di continuare, di andare avanti con le mie forze, si scontra con il tratto di salita finale. Rinforzata dalle mie esperienze precedenti, affronto le lunghe pendenze con tratti al 18% felice di aver fatto tutto quello che ho voluto fare sinora.

I caratteristici fiori di tarassaco, con i loro petali pronti per lasciare lo stelo al soffio di un desiderio, mi invitano ad essere colti. Anche se curva sotto il peso della salita e con alle spalle un percorso affrontato con uno slancio da prosciugare tutte le mie energie, trovo ancora la forza di coglierne uno per accingermi ad esprimere un desiderio nel vento della vetta. Solo in questo momento mi accorgo di non saper più cosa desiderare. La fatica della mia esperienza ha solo apparentemente annullato le mie forze. Non desidero nient'altro di essere stata felice in passato senza pentirmene, di rendermi conto ora di essere forte e di saper poter contare su me stessa in futuro. E' questo quello che saprei rispondere adesso alle care parole di chi, con amichevole premura, mi chiede cosa vorrei fare di me fra un po' di anni.

Rapita da questi pensieri, torno al piacere dell'"hic et nunc" solo grazie a Luca, che vedo sorpresa ridiscendere sul percorso per venirmi a recuperare incitandomi negli ultimi faticosi chilometri. La solitudine della mia corsa pensierosa si ritrasforma così, con la giusta armonia che lega tutti gli opposti, nella voglia di condivisione. Ecco quindi la dolce, morbida e sorridente Chiara passare con nuova fermezza e decisione il testimone alla nostra maestra di vita, team leader indiscussa, Daniela Paciotti.

Terza staffettista, Daniela

Quando l'anno scorso proposi a Chiara di mettere su una staffetta per partecipare alla 100 km della val d'Orcia feci una proposta come dire "di pancia" subito accolta da Chiara e poco dopo da Germana, certo ci mancava la quarta ma eravamo convinte di trovarla in itinere, come in realtà è stata trovando Paola Piatti di Torino, una biondina pepata dal cuore orange proprio come noi.

Man mano che il giorno si avvicinava la mia ansia personale cresceva, ferma praticamente da oltre due mesi non soltanto lontana dalle gare ma anche dagli allenamenti, mi sono imposta la 21 km dei Cimini come verifica emozionale più che atletica.

Chi mi conosce sa che spesso corro con la testa, con il cuore molto più che con le gambe (dati i miei tempi), ma forse proprio questo riesce a portarmi ad ottenere risultati incredibili senza allenamento perché le gambe possono cedere, ma la capacità di appassionarsi no.

Superati con un buon tempo e pochi dolori i Cimini siamo partiti per la val d'Orcia, che Germana, fotografa di emozioni, Chiara emozioni da fotografa e io, emozioni e basta. La Valle d'Orcia è capace di dare incredibili emozioni e io, che amo in modo viscerale il colore verde, mi sono riempita di immenso, di infinito, di sfumature illimitate di questo colore.

Il giorno della gara le previsioni erano di pioggia e temporali così da brava "fatina" ho cercato di materializzare sole e bel tempo. Nella prima e la seconda staffetta si stava benissimo e sole e caldo hanno accompagnato prima la nostra amica Paola, poi la nostra Chiaretta a S. Quirico e poi a Montalcino, dove, io, contemporaneamente (e per versi diversi) pezzo FORTE e pezzo DEBOLE del gruppo scalpitavo letteralmente (facendo step e aerobica sulle scale della piazza di Montalcino dove partiva la mia frazione).

Visierina di buon augurio, bacchette per le salite, calzettoni tecnici, borraccetta e k-way, dopo aver indossato numero e chip, sono partita per il primo assaggio di salita fino alla rocca, attraversandola, scendendo nel campetto sportivo e uscita sulla strada inerpandomi poi per una serie di saliscendi a salire fino a 600 metri per scendere, risalire, riscendere su uno sterrato strettissimo che a tratti apriva una finestra sulla val d'Orcia, a tratti formava boschetti di macchia mediterranea fitti fitti.

Ogni tanto qualcuno della 100 km mi superava, sorridendoci e incoraggiandoci a vicenda (ognuno soffriva a modo suo) Ho incontrato un ragazzo in difficoltà, che aveva sonno, un dolore al piede e una forte demotivazione. Così mi sono fermata (non me ne vogliono le mie amiche di staffetta) e per circa 10 min mi sono dedicata a fargli il reiki che gli ha ridato nuova vita! Dopo circa 12 km è cominciata la discesa, anzi le discese, perché non ho mai fatto discese così variegate: strette, larghe, nell'acqua che scorreva, nel fango, nell'erba e con la creta attaccata in spesso strato sotto le scarpe, persino una con la corda per quanto si scivolava..così proseguendo, ogni tanto le salite o le discese aiutate con le bacchette, ogni tanto marciando, ogni tanto correndo. Poi l'arrivo al Castelnuovo Abate, un piccolo paesino dove lungo la strada c'era il ristoro (ho riempito la borraccetta di cocacola, acqua e integratore) passaggio sotto un grande arco e una discesa ripida e resa bagnata dalla pioggia, con il terrore di finire sul fondo schiena davanti a tutti!!!

Praticamente discesa mozzafiato fino a 185 slm e poi...il delirio in salita. Oltre 6 km su sterrato fino a 600...non finiva mai, le gambe semidistrutte, la pioggia che aveva cominciato a cadere con insistenza..dopo la vista della vallata, giuro che riuscivo a vedere solo per terra e le gambe di chi mi superava.

Salire salire e la salita non finiva mai. Dopo le tante discese le salite sono massacranti (o forse è vero il contrario? Boh!) e la mia ansia per il cambio che si apprestava a darmi Germana, con i tuoni e lampi che si sentivano a distanza forse quasi 24 km invece che 23... Però..va bene è andata ! HO vinto la mia personale battaglia e ho goduto di un panorama incantevole che in città non avrei mai potuto vedere... Partite per aspettare Germana all'arrivo!!!!

In questi anni di podistica ho fatto tante staffette, di giorno, di notte, veloci, lente, emozionanti ed emozionabili, però, la commozione e l'emozione che ho provato in questi giorni

con Chiara e Germana e anche Paola, è stata in un crescendo incredibile, ho vissuto insieme a loro ogni cambio, ogni batticuore, ogni respiro, immaginando ogni passo e ogni goccia di pioggia e ogni soffio di vento vissuto dalle altre fino all'ultima incredibile mezz'ora in cui abbiamo tifato per l'arrivo di Germana che aveva affrontato la più terribile e pesante delle quattro frazioni. Ma, insomma, siamo riuscite anche a vincere il terzo posto delle staffette femminili!

Dany Paciotta

Quarta staffettista, Germana

Che ogni giornata podistica divenga una piccola grande avventura, non si può negare. Certo non è un assoluto, ma accade spesso (almeno per quel che mi riguarda).

Poi accade anche che queste avventure a volte si trasformino in un viaggio, quello "on the road", e quel viaggio che è metafora di emozioni, di gioia, di sorpresa, di scoperta, di condivisione, di tutto ciò che diventa in sostanza, nutrimento per l'anima...

Quanto appena descritto appartiene agli ingredienti che hanno aggiunto spezie, sapore e profumi alla già bellissima Val d'Orcia, e a quell'incredibile avventura lunga 100 km.

Comincia tutto con l'idea di Daniela, coadiuvata poi da Chiara, di partecipare all'appena menzionata staffetta. Ma nella 25x100 occorre altre due Ladies per formare quello che sarebbe stato il gruppo tutto al femminile battezzato "Le Ladies orange". Detto fatto! Dopo una serie di vicissitudini, inutili da raccontare, ecco la terza staffettista, Paola, atleta di Torino, e la sottoscritta a chiudere il cerchio.

Il gruppo rosa ora è al completo!

Finalmente il giorno della partenza arriva. Come ogni viaggio, grande o piccolo che sia, l'emozione è alle stelle!

Si parte in macchina, in quell'abitacolo l'energia sembra quella dei bambini! "Mamma" Daniela, sempre accorta, ha portato panini e dolcetti hand made, che avrebbero sfamato un esercito! Ma bando alle ciance!

Ci perdiamo almeno quattro volte prima di arrivare finalmente nel luogo che ci ospiterà per due notti. Il "nostro" meraviglioso agriturismo sorge sul cocuzzolo di una collina, solitario e bellissimo, e domina la vista su tutta la vallata e sulla suggestiva Rocca di Castiglione d'Orcia.

Prendiamo confidenza e possesso con le nostre belle stanzette, sembra di essere proiettati indietro di decenni li... A quell'odore di pietra appartiene un'atmosfera ancestrale... Il tempo di lasciare le borse e voliamo al punto che sarà la base d'arrivo e di partenza della staffetta, alla pro-loco di Castiglione d'Orcia.

Giunte sul posto troviamo un clima diverso dal solito... Qui l'emozione, (che riempie ogni angolo), gli atleti, l'organizzazione, si preparano ad affrontarne 100 di chilometri. L'aria è quieta, il grande spazio accogliente. Un'enorme sala con tavoli e panche di legno, dove ci si appresta tutti per il briefing pre-gara. Incontriamo molti dei nostri, con la maggior parte la sera condividiamo il pasta party offerto agli atleti. Conosciamo finalmente Paola, la nostra prima staffettista, giunta da Torino. Vivace e sorridente, è subito feeling! Ma presto si va a dormire, un po' di riposo è necessario. Il giorno dopo ci aspetta una lunga giornata! H 7, sveglia!

La nostra prima staffettista, Paola, è partita da poco. Ha indosso il numero 12, un unico pettorale x le quattro staffettiste. È una bella metafora il passaggio di quel pettorale ad ogni cambio... Sembra unire sudore, silenzi, fatica, emozione di ognuna di noi, in una cosa sola...

Ci avviamo a S. Quirico d'Orcia, dopo quel cerimonioso rituale che è indossare la maglia ed i colori Orange.

Chiara sarà la nostra seconda staffettista. Non riesco a tenerla ferma, zompetta eccitata e fremente ad ogni passo, mentre Daniela recita le sue silenziose preghiere, una danza segreta tra lei ed il sole ed io mi godo quella meravigliosa compagnia e quell'aria mattutina.

Arrivate sul posto troviamo un'atmosfera calda e carica. Il sole tiepido delle 8 del mattino risplende sulla piazzetta dove c'è il ristoro x gli atleti. Non sarà un caso che in quel giorno si festeggia in Paese la Primavera...

Incontriamo il bravissimo Marco "Ultratrail" che arriva sorridendo. È alla prima tappa dei suoi 100 km!

E arriva anche la nostra bravissima Paola che cede pettorale e chip a Chiara, che scatta sorridendo, e che vediamo allontanarsi tra i vicoli del Paese. Nel frattempo sfilano atleti ed atlete della 100 km, tra gli applausi e gli incoraggiamenti di tutti noi.

Fatico a trattenere le lacrime, come spesso mi accade da quando ho ricominciato a correre..

Questi climi di festa e fatica, di sorrisi, di sacrificio, di passione, di bellezza, di condivisione... Nella semplicità di quanto accade, ritrovo quello che definirei, l'essenziale...ed in quei momenti, come cantavano i Metallica, "nothing else matter"...

E credo che sia una fortuna avere la possibilità di vivere certe esperienze! Ma torniamo a noi.

Rimangono la Dany ed io, chiacchieriamo un po' con gli altri atleti e gli organizzatori. Poi di nuovo alla macchina, ci avviamo verso Montalcino ad aspettare Chiara, per quello che sarà il secondo dei nostri cambi.

Respiriamo a pieni polmoni le grandi distese di verde che si offrono ai nostri occhi, a tratti file di pioppi che caratterizzano insieme ai vigneti ed a immensi tratti erbosi, il paesaggio di questi luoghi.

Arriva il messaggio di Chiara, di lì a poco sarà pronta a passare il testimone a Daniela, che nel frattempo si scalda sugli scalini della piazza a ritmo di musica. Eccola Chiara, arriva sudata e sorridente, ed in fretta e furia chip e pettorale sono già passati a Dany. Al via la nostra terza frazionista! Nel frattempo sorrido e mi emoziono al fiume di parole di Chiara, ancora eccitata ed adrenalinica della tappa appena compiuta. Bellissima ed emozionante saranno le parole che accomuneranno l'esperienza di ognuna di noi! Ci fermiamo un po' al ristoro, io ne approfitto per mangiare un piatto di pasta. Il clima ora è caldo, un bel sole gioca a fare "capoccella" tra i tetti ed i campanili di Montalcino. Purtroppo di lì a poco si annuvolerà un po', con pioggia e grandine a tratti, che renderà il terreno fangoso e scivoloso. Pensiamo a Daniela, sotto quella pioggia! Ma non sarà di certo quella a spaventarci. La corazza delle Ladies in questione è dura e tenace! Ci avviamo nuovamente a Castiglione d'Orcia, dove aspetteremo la nostra guerriera Daniela, e partirà l'ultima staffettista, la sottoscritta. Aspettiamo al ristoro, dove nel frattempo arrivano provati dai già 70 chilometri sulle gambe, gli ultra trailer della 100. Arriva anche il nostro orange Christian, stanco ma sorridente. Chiacchieriamo un po' con lo staff dell'organizzazione quando Dany ci avvisa che sta per arrivare. Sono le 16.30, il mio momento. Festeggio velocemente Daniela, appena giunta, ritiro chip e pettorale, saluto le ragazze e vado! In un attimo mi ritrovo in mezzo a spazi di verde e sentieri sterrati. Non si ode più nessuna voce. Solo l'incredibile canto dei grilli, devono essere a migliaia chissà dove! In poco tempo perdo l'orientamento, non so più dove sto correndo. Seguo solo il sentiero, tracciato benissimo. Che strana e bella sensazione... Mi affido a quei nastri colorati, so solo che di lì a poco, dovrò conquistare la vetta del Monte Amiata. Ed infatti non ci mette molto ad arrivare la salita! Vado su senza indugio, mi sento una capretta, ed ho addosso una tale carica che dovrebbero legarmi per fermarmi! Complice quel silenzio e quei boschi, che carezzano i pensieri e sembrano portarti per mano...Ed il pensiero che le mie compagne mi aspettano, finalmente per fermarci e festeggiare insieme questa lunga avventura! E poi quella sensazione dove il tempo non è più scandito da lancette che non danno tregua, ed intinamo al dovere. Posso sentire il mio respiro, i passi, lo scricchiolare dello sterrato al mio passaggio... Caspita, la salita è lunga, ma ad un certo punto giungo al punto che tutti gli organizzatori mi descrivevano come meraviglioso. Uno scenario di bosco di un verde smeraldo incredibile si materializza davanti a me, lì vicino un ponte di legno, che sovrasta un cristallino torrente e piccole cascate sparse ovunque che si gettano tra le rocce... Uno scenario che funge da doping, mi ricarica di nuova energia, riprendo velocemente il mio passo. Inutile star qua a descrivere ogni angolo di quello, che in quel momento poteva benissimo essere il paradiso... Posso solo dire che viversi quella Pace in solitudine è come rigenerarsi dall'interno, risveglia emozioni sopite, o semplicemente dimenticate in un quotidiano cittadino sempre di fretta. Qua tornano a prendere forma e vita certe intime sensazioni... Come ogni volta accade quando si entra in contatto con la Natura e le sue infinite e bellissime varianti. Tra i miei bucolici pensieri, e gli occhi colmi di tanti doni, mi accorgo di essere arrivata alla salita finale. Ormai è l'imbrunire, riconosco la Rocca sopra la mia testa. Ultimi 2 chilometri di "muro". Chiamo le ragazze, le avviso che di lì a poco sarei arrivata. Mi rispondono eccitate di non farmi superare da qualche donna, siamo terze nella classifica femminile a staffetta! Mi viene da ridere. Mi guardo intorno... Al massimo mi può superare qualche cervo qua! Comunque mi affretto, l'idea del podio eccita anche me, ed in men che non si dica sono all'arrivo. Quel lungo abbraccio al finish con Daniela e Chiara al termine di una giornata così incredibilmente intensa di emozioni, e questa bellissima esperienza sono il dono più grande che potevo ricevere da questo viaggio... Un grazie di cuore alle mie compagne di staffetta e di quest'avventura di Vita.

Weekend in Miniera

di Ettore Golvelli, 28/05/2014



un tratto del percorso dentro la miniera

Fossanova, 25 aprile 2014

"Sulla sabbia e nella boscaglia corre il runner che il vento eguaglia, in un di' a primavera... benvenuto in miniera."

Con questi versetti del poeta **G. Battisti**, allegati al pacco gara, siamo stati accolti nel "**Trail nella miniera**" che si è tenuta nell'affascinante scenario dello stabilimento della Sibelco Italia di Priverno - Fossanova.

La corsa organizzata dalla **Podistica Avis di Priverno** aveva un duplice scopo: il primo è chiaramente quello sportivo, e cioè aggregare quanti più atleti di questo meraviglioso sport in un posto insolito ma spettacolare ed istruttivo. Il secondo è quello di promuovere la conoscenza dell'influenza che i minerali hanno nella nostra vita quotidiana, e ad accrescere la consapevolezza della perfetta integrazione che si può avere tra l'attività estrattiva e lo sviluppo sostenibile. Ma anche la grande curiosità ed interesse da parte di tutti nell'apprendere i vari processi di estrazione e lavorazione della sabbia silicea e soprattutto della sensibilità e attenzione che si ci riserva al recupero del territorio non più oggetto di estrazione.

Sarà. Ma io ho imparato nel tempo che l'industria mineraria di superficie generalmente lascia dietro di sé aree devastate, definite tecnicamente "**Banchi di Spogliazione**", banchi che comportano dispersione di polveri nell'aria, dissesti idrogeologici come l'inquinamento delle falde acquifere, malattie polmonari dovute alla lavorazione. Insomma un'attività che rischia di distruggere definitivamente quello che poco resta del nostro bellissimo ambiente italiano. Ma veniamo alla corsa.

Il Trail si è tenuta presso la miniera (a cielo aperto) di sabbia silicea della stessa ditta Sibelco che ha organizzato la corsa di 10km, interamente effettuata su di un percorso sabbioso (30%) e sterrato (70%) situato all'interno della località tra largo S.Giovanni e Fossanova, in un boschetto adiacente alla cava che, come sospetto, farà la fine del 30%!!!

Dimenticavo di dirvi che siamo in località Fossanova, un punto rilevante nella topografia Pontina, data la sua posizione geografica presso uno snodo viario di grande frequentazione, dove si incontrano le direttrici pedemontane dei **Monti Lepini** e la **valle del fiume Amaseno**, che collega l'entroterra con la pianura costiera.

Come capita spesso quando c'è una Trail poco lontano da Roma, la carovana podistica della Solidarietà Sportiva diventa abbastanza numerosa (eravamo in 19), ingentilita anche dalla numerosa presenza di belle e gentili signore che onorano sempre questo sport meraviglioso.

La descrizione della gara è stata già ampiamente delineata dal nostro bravo **Claudio Ubaldini** e personalmente mi associo alle sue bellissime parole su scenario, percorso e la logistica del dopo corsa. Però la ciliegina sulla torta di questa bella giornata di sport e cultura è stata sicuramente la visita **all'Abbazia di Fossanova**, uno dei più famosi e meglio conservati complessi cistercensi italiani, emblema religioso del Medioevo rimasto pressoché intatto nella sua originale struttura architettonica.

Fossanova è frutto di un secolare processo insediativo cominciato in età antica e che non ha conosciuto soluzioni di continuità: l'attuale abbazia infatti fu edificata su di un centro benedettino a sua volta sopra una villa romana. Questi luoghi sfruttano la strategica posizione topografica del sito in cui convergono importanti itinerari di pianura e pedemontani provenienti dall'entroterra montuoso e diretti verso la costa tirrenica.

E poi il suggestivo ambiente naturale che la circonda permette ancora di cogliere questi aspetti già tipici del paesaggio antico: le alture circostanti sulle quali sorgono **Priverno, Roccasecca, Sonnino**, la fertile piana ricca d'acqua con una vegetazione rigogliosa, le torri di avvistamento medievali e le antiche strade di collegamento con la via Appia.

Si entra e subito all'interno dell'abbazia avverti dappertutto la rigidità dell'ordine dei monaci cistercensi, affascinante per il rinnovato e praticato rigore nonché per l'esplicito degli originari precetti pauperistici e spirituali quali povertà, preghiera e lavoro.

Le linee architettoniche di stile gotico essenziali e nel contempo maestose per linearità delle forme, rifuggono pressoché totalmente dalle rappresentazioni figurative, così nulla potesse distogliere i monaci dagli uffici divini.

La chiesa infatti, a croce latina con transetto, è complessivamente priva di sculture, pitture, vetrate e pavimentazioni policrome, eccezion fatta per l'immagine del Crocifisso e della Vergine.

Su questo metodo rigoroso S.Bernardo di Chiaravalle e i suoi seguaci cistercensi innalzarono le loro abbazie e Fossanova, unitamente a Casamari, rappresentano il primo esempio in Italia Centrale di abbazie che seguono i dettami architettonici gotico - cistercense secondo i quali il monastero deve rispondere alle esigenze religiose legate al voto, all'isolamento e alla gloria dell'opera di Dio.

E per tutto questo che in questa zona si erge la mole calcarea del complesso abbaziale che si tinge di rosa nel gioco di luce dei tramonti sereni nella dolce valle di Fossanova.

E qui finisce il mio racconto povero di sport ma congruo di storia, cultura e religione.

Ciao e buoni chilometri a tutti i podisti che di sport e cultura ne fanno la loro vita.

Avvisi

Festa dello Sport nel Cuore di Roma!!!



Per il terzo anno consecutivo l'UISP porterà lo sport lungo le rive del Tevere.

La scorsa edizione oltre 1500 atleti tra podisti, vogatori, canottieri e i numerosi spettatori che hanno assistito allo spettacolo dai ponti e dalle banchine hanno reso quello che sembrava un sogno una delle più belle realtà dello sport romano.

Il Vivifiume prenderà il via con il Vivicittà lungo le rive del Tevere con arrivo a Ponte Umberto Idove verrà allestito un piccolo villaggio dove si potranno ammirare le gare di canottaggio della **Coppa Anellone e di Dragon Boat** con la seconda edizione della **Roma Dragon Cup**, mentre sulla riva sinistra la sezione scacchi dell'Area Giochi Tradizionali allestirà uno stand per tutti gli appassionati.

Anche quest'anno replichiamo in questa data speciale. Sarà l'occasione per migliaia di cittadini romani e non, di partecipare alla festa dello sport nel cuore della città.

Appuntamento Giovedì 1° Maggio 2014 alle ore 8.00 con l'apertura degli stand UISP sotto ponte Regina Margherita (lato dx orografico).

La partenza della prova competitiva 10.548 km è prevista per le ore 10.30, a seguire la partenza della prova non competitiva.

Una giornata Magica!

di Redazione Podistica, 27/04/2014



Il parco divertimenti Rainbow Magicland e l'A.S.D. Roma Road Runners Club organizzano per il 1° maggio 2014 la seconda edizione della maratona MAGICLAND RUN di km 8,00 (gara competitiva) e della GATTOBALENO RUN di km 1,00 (gara non competitiva a passo libero aperta a tutti).

La gara competitiva è riservata a atleti/e che abbiano compiuto il 18° anno d'età il giorno della gara, tesserati/e FIDAL (Juniores, Promesse, Seniores, Amatori e Master) o con Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI in regola con il tesseramento 2014 e con le norme che regolano la tutela sanitaria delle attività sportive agonistiche vigenti.

Magicland, il parco divertimenti più grande d'Europa, è stato inaugurato il 25 maggio 2011 ed aperto al pubblico il 26 maggio 2011; è situato a Valmontone, un importante centro storico a pochi Km da Roma.

Le origini di Valmontone sconfinano nella leggenda. Sembra sia stata fondata da Glauco, figlio di Minosse, e chiamata Labicum (nome dello scudo di battaglia). Il nome Valmontone appare per la prima volta in un documento del 1139 e significa "valle soprastata da un monte" dalla posizione rialzata dell'antico centro storico. Il periodo di maggior splendore per la cittadina fu nel XVII secolo, quando la famiglia Pamphilj la rese splendida da un punto di vista artistico e monumentale, con il palazzo storico della famiglia che conserva tutt'ora l'originario ciclo di affreschi. Da visitare: il Palazzo Doria-Pamphilj; il Museo Archeologico; La Collegiata; il Santuario della Madonna del Gonfalone; la chiesa Santo Stefano; le Porte delle Mura. Valmontone è circondata da cittadine ricche di forte rilevanza storica e culturale. Per maggiori informazioni e per altri centri di interesse storico da visitare, potete consultare il sito www.magicland.it/Informazioni.

Il percorso si snoda interamente all'interno del parco da percorrere in due giri da 4 km ciascuno.

Rome For Dialogue: la seconda edizione sarà colorata di Orange!

di Redazione Podistica, 27/04/2014



Lo scorso 19 maggio, in occasione della Giornata Mondiale della Diversità Culturale per il Dialogo e lo Sviluppo, è stata disputata la prima edizione della mezza maratona "Rome For Dialogue".

Benchè in parte oscurata dall'allora concomitanza della più blasonata "Race for the Cure", la competizione ha ottenuto una discreta partecipazione con anche diversi atleti di varie

nazionalità, ovviamente con una buona rappresentanza Orange, prima società, che ha visto **Laura Cerami** prima donna assoluta e **Marina La Fratta** al secondo posto sul podio!

Le motivazioni alla base di questa competizione sportiva vanno ben oltre il semplice spirito agonistico: l'avvicinamento di diversità culturali allo scopo di giungere ad un dialogo ed un confronto, e ciò non può che essere un principio che ogni podista solidale, nel proprio piccolo, dovrebbe far proprio. La manifestazione infatti non comprende unicamente l'evento sportivo, ma prevede anche una serie di incontri, dibattiti, fino al concerto finale del 21 maggio che avrà come tema, appunto, il dialogo.

La seconda edizione della Rome For Dialogue si terrà domenica 04 maggio con partenza dal Campus Universitario di Tor Vergata.

Ma se questo non vi bastasse... si aggiunge un percorso tutto su strada e assolutamente non monotono, senza automobilisti inferociti, con strade quasi sempre larghissime e tanti bellissimi saliscendi, con un paio di salite e discese mozzafiato, con le belle case della campagna romana tra Roma e Frascati che faranno da sfondo a gran parte del percorso. E se anche questo non vi bastasse... **questa edizione sarà supervisionata dalla Podistica Solidarietà**, che aiuterà l'organizzazione a rendere la gara il più piacevole possibile!

Come scriveva Paul Valéry "**arricchiamoci delle nostre reciproche differenze**", soprattutto se abbiamo l'occasione di farlo durante una delle nostre attività preferite, **quindi siete tutti invitati a partecipare a questa gara** dove forse non farete il vostro miglior tempo in assoluto, ma di sicuro non vi annoierete tra i vari saliscendi.

Ultimissime: ISCRIZIONI FACILITATE!

Oltre alla prevista Iscrizione tramite il sito www.romefordialogue.it ed il bonifico bancario di **Euro 15** (IBAN: IT 04 0 01030 03220 000063314689 intestato all'Associazione G.D.P.), il concorrente romano (o in transito nella Capitale) può espletare tale formalità presso l'Ufficio di un nostro Partner chiamato:

"Professionisti per il cittadino"

in Via Vigna Girelli n. 21 00148 Roma (zona Portuense)

da Lunedì' a Venerdì' dalle ore 16 alle 19.

Il Telefono è 06 64490945. Pagamento **Euro 15** solo in contanti.

Si risparmiarono le spese bancarie!

La conferma dell'iscrizione rimane la stessa ovvero basta entrare nel sito Half-Marathon-Iscritti 2014.

Per le iscrizioni degli orange cliccate qui, [utilizzate come sempre il pulsante "MI VOGLIO ISCRIVERE"](#)

Una corsa per la vita!!!

di Redazione Podistica, 27/04/2014



Il prossimo 4 maggio si correrà la 3^a edizione della gara podistica di 10 km

Mami Run,

è prevista anche una passeggiata amatoriale di 3 km con partenza e arrivo presso il complesso **Opera Don Guanella** sito in via Aurelia n. 446,

La Mami Run è una corsa organizzata dall'A.S.D. Corsa dei Santi e promossa dall'Opera Don Guanella a sostegno dei disabili e degli emarginati dell'Opera Don Guanella di Roma.

Una corsa per la vita, la vita di coloro che sono più sfortunati di noi. Un'occasione che vedrà atleti, bambini, ragazzi, famiglie, anziani, portatori di handicap, tutti insieme in festa per ritrovare il senso di una comunità sensibile ai disagi e alle difficoltà dei propri vicini e dare alla "Festa della Mamma" un contenuto di solidarietà

Corriamo insieme nel verde di Villa Pamphili: circa 10 km per gli agonisti e 3 km per tutti gli altri.

Pasta Party finale e animazione bambini.

Il fondatore, don Luigi Guanella, è stato proclamato santo da Papa Benedetto XVI.

E' un centro accreditato presso la Regione Lazio e accoglie ospiti adulti e bambini con disabilità intellettiva.

L'approccio alla persona con disabilità intellettiva si muove nella ferma convinzione del valore originario della persona umana unica ed irripetibile, credendo fermamente nella dignità della persona disabile a partire da un ottimismo realista che ci permette di evitare utopie o atteggiamenti eccessivamente pragmatici, cercando di valorizzare al massimo le reali capacità di ognuno.

I servizi sono espletati con terapie: neuromotorie, fisioterapia, terapia respiratoria, logopedia, musicomotricità, terapia occupazionale, ortottica, dietologia.

Il comparto degli operatori è composto da: medici, psicologi, podologo, educatori professionali, terapisti della riabilitazione, musicoterapisti, maestri d'arte, infermieri e operatori sociosanitari.

Gara dai molti significati, dobbiamo esserci!

di Redazione Podistica, 21/04/2014



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

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

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

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

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

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

La 2° Rome for Dialogue-Half Marathon, costuirà il momento centrale degli Eventi legati alla Giornata Mondiale della Diversità Culturale perché solo la pratica sportiva è capace di esprimere in forma semplice ed universale, i valori di libertà e pace fra i popoli.

Lo straordinario percorso verso Frascati metterà sicuramente in evidenza le qualità atletiche di ciascuno,un vero test più che la sterile rincorsa a tempi record sterili.

L'appuntamento ai runners è per Domenica 4 Maggio 2014 ore 9,15 a Roma,Tor Vergata.

I primi 400 iscritti riceveranno la T/Shirt della 2° Rome for Dialogue

- Tutti gli atleti arrivati in tempo massimo riceveranno subito dopo il traguardo la speciale Medaglia "2° Rome for Dialogue-Half Marathon 2014".

- I primi 5 (cinque) "assoluti" riceveranno la Coppa.

- Alla prima squadra andrà il Trofeo Sportivo, dalla seconda alla quinta la Coppa.

- Premi di categoria: N.Totale 88

PREMI SPECIALI

- Il primo e la prima assoluti riceveranno il quadro realizzato per la 2°Rome for Dialogue dal famoso pittore Lanfranco Finocchioni.Il valore di ciascun quadro è stimato intorno ai 1,000 Euro.

- Rimborso Spese alle prime 5 (cinque) squadre.

1° Classificata Euro 300,00

2° Classificata Euro 250,00

3° Classificata Euro 200,00

4° Classificata Euro 150,00

5° Classificata Euro 100,00

I rimborsi sopra citati saranno vincolati all'iscrizione di almeno 15 atleti per squadra.

Un numero inferiore non darà luogo al rimborso citato.

- Diploma di Partecipazione

Tutti gli atleti regolarmente iscritti alla 2° Rome for Dialogue, possono stamparsi, entrando nel sito ufficiale www.romefordialogue.it, il "Diploma di Partecipazione".

- Targhe Autoricambi Bettolo "The best sprinter"

A chi passa per primo(uomo e donna) al 2°km.

-Targa TWS "The best climber"

A chi passa per primo(uomo e donna) al Gran Premio della Montagna.

-Targa "The strong man e woman"

All'ultimo arrivato(uomo e donna) in tempo massimo convenzionale ovvero alle ore 12,30.

- Premio Solidarietà : Comunità di Sant'Egidio ed all'Associazione OASIS 1 euro per iscritto

13° Trofeo Città di Sezze

di Redazione Podistica, 28/04/2014



Sezze(LT) teatro della gara 13° Trofeo Città di Sezze

L'annullamento della Corri nel Campus ha fatto spostare l'attenzione sulla gara podistica **Trofeo Città di Sezze**

ridente cittadina sita in provincia di Latina e gara divenuta di criterium.

Sezze, paese dei monti Lepini che domina dall'alto la pianura pontina, viene ogni anno preso d'assalto da molti atleti runner per la bellezza del posto e per la calorosa accoglienza riservata in occasione della tradizionale gara.

Quest'anno l'organizzazione a cura dell'**Atletica Setina e della UISP** è decisamente in controtendenza rispetto all'innalzamento ingiustificato dei costi delle gare a fronte di servizi sempre più limitati.

E' stato fissato infatti un costo di **iscrizione di soli €5** con un pacco gara di **prodotti tipici** e soprattutto tanti premi e un **ricco ristoro finale** con musica e animazione.

Questi elementi insieme alla possibilità di raggiungere facilmente il paese da Roma in più modi, compreso il treno, rappresentano la motivazione giusta per **un'invasione colorata delle legioni orange** per trasformare questa gara in **una grande festa all'insegna del nostro spirito e valori**.

XXXIII Maratona dei Monti Lucretili

di Redazione Podistica, 07/04/2014



Gli Orange partecipanti all'edizione del 2011

Gli amici dell'**Atletica Vicovaro**, con la collaborazione della Podistica Solidarietà organizzano la

XXXIII edizione della Maratonina dei Monti Lucretili.

È prevista una gara competitiva di 22 km completamente immersa nei boschi con arrivo e partenza da Vicovaro, oltre ad una gara competitiva ed amatoriale di 10 km e una gara per bambini di 1 km.

Il costo per una gara così impegnativa è di **soli 10 euro** e il ritrovo è previsto per le 8.30 in Piazza San Pietro presso Vicovaro.

Previsto un ricco pasta party finale.

Gli amici di Vicovaro **ci attendono numerosi!**

Di seguito un estratto del Regolamento

Partecipazione: libera a tutti per la distanza amatoriale di Km. 9,5

In possesso di tessera FIDAL o similari per la distanza competitiva di Km. 21

Info Roberto GIARDINI tel. 0774 498048 - Mario ROTONDI tel. 0774 498529

Enrico CAMILLONI tel. 0774 498587 - Giovanni MOLTONI tel. 06 44109218

Sito A.S.D. Atletica. Vicovaro www.atleticavicovaro.it

Iscrizioni per tutti

tramite fax n. 0774490714 (Lucidi Angelo)

- Sito A.S.D. Atletica Vicovaro www.atleticavicovaro.it

- Sito A.S.D. Parks Trail www.parkstrail.it - per posta elettronica mariorotondi@libero.it

per i nostri atleti nei modi consueti sulla 'Area Riservata

Chiusura Adesioni:

Per il percorso competitivo, le iscrizioni per i gruppi dovranno pervenire entro le ore 20,00 di venerdì 14 giugno.

Ritrovo: ore 8,30 Piazza S. Pietro - Vicovaro

Partenza - Arrivo: stesso luogo.

Orario partenza: Ore 9,30

Chiusura manifestazione: ore 12,30

Tutti gli atleti che giungeranno al traguardo dopo le 12,30 saranno considerati fuori tempo massimo.

Controlli: sono previsti controlli sul percorso fissi e volanti.

Distanze: km 1 (per bambini), km 9,5 (amatoriale), km 21 (competitiva)

è consigliato per questo tipo di gare con percorso montano indossare scarpe protettive con grip molto pronunciato e comunque adatte a tracciati sterrati, erbosi e rocciosi.

Segnaletica: i percorsi saranno segnalati con frecce di colore bianco su strada, nei percorsi montani con cartelli segnaletici e nastri bicolore

I partecipanti sono tenuti a rispettare il Codice della strada (art. 134), le segnalazioni e le istruzioni degli Organizzatori, senza abbandonare il percorso.

Al termine della manifestazione verrà organizzato, per tutti coloro che intendono partecipare "atleti e non", un "PASTA PARTY" offerto dall'Atletica Vicovaro

8° Memorial Antonio Fava

di Redazione Podistica, 08/06/2014



I nostri orange dell'edizione 2011

Domenica 8 giugno 2014 a Roccasecca (FR) si svolgerà l'ottava edizione del **"Memorial Antonio Fava"**

Gara Podistica nazionale su strada, riservata a tutti gli atleti italiani e stranieri tesserati per Società affiliate FIDAL ed atleti italiani tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva (Sez. Atletica).

Nell'ambito della competizione verrà assegnato il

3° Trofeo "C.Caliandro"

Il ritrovo è fissato alle ore 15 in Roccasecca Centro, Via Roma, dove saranno effettuate le iscrizioni, il ritiro del pettorale e del chip, fino alle ore 17,00.

La partenza della gara è fissata alle ore 17,30 in Via Roma.

Camminata di beneficenza San Luigi-memorial Gianni D'angelilli

di Redazione Podistica, 29/03/2014



Cari Orange

il 15 giugno un gruppo di amici podisti di Guidonia ha organizzato una camminata di beneficenza (due gare di 4km e 10 km) per raccogliere fondi da destinare "Al Villaggio della Povera Gente" promosso dalla Parrocchia Santa Maria di Loreto di Guidonia volto a dare temporaneo alloggio a famiglie in difficoltà del nostro territorio.

Il percorso breve è rivolto in particolare ai bambini- ragazzi delle scuole e si svilupperà per le strade di Guidonia.

Le quote di partecipazione sono di € 10 ,00 per la 10 Km e 5,00 € per i 4 Km ed è possibile contribuire con ulteriori somme in beneficenza.

Saranno premiati con coppe i primi tre classificati assoluti nella gara dei 10 km categoria uomini e donne (nessun premio di categoria); inoltre un premio alla scuola con maggior numero di partecipanti ed alla squadra con maggior numero di iscritti.

Accorrete numerosi per consolidare ancora una volta lo spirito di solidarietà che contraddistingue la nostra Podistica e contribuire ad una iniziativa utile ad alleviare le sofferenze di chi è meno fortunato di noi.

Per partecipare cliccare sul sito "voglio iscrivermi a questa gara".

Grazie a tutti

New York Marathon 2014

di Daniel Peiffer, 18/02/2014



In allegato il programma e le tariffe per la trasferta per la Maratona di New York organizzata insieme al Tour Operator di fiducia Effetto .

Ho bloccato un contingente (30 posti su voli/Hotels + pettorali)- 1° scadenza opzione 15/03/14 dal 30/10 al 04/11/2014

(6 giorni //4 notti in Hotel in regime camere+buffet bksft)

Trfs inclusi da/per Aeroporto JFK New York

Trf partenza/arrivo Maratona da/per Hotel

Assistenza durante tutto il viaggio

Per chi mi ha già chiesto già quote e programma e per chi ha necessità di altre informazioni in merito, mi può contattare anche in agenzia:

DP TRAVELSERVICE Tour Operator
Tel: 06/90478606
EMail: dp.travel.service@inwind.it
oppure al cellulare 338/1099857
Ciao
Daniel
Se vuoi scaricare la locandina [clicca qui](#)

Pronti per l'operazione FIRENZE

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



Si aprono le iscrizioni per i gruppi alla 31a edizione della Firenze Marathon, la più amata dagli orange dopo la Maratona di Roma. La Firenze Marathon quest'anno si correrà **domenica 30 novembre 2014**.

Per dare un riferimento ricordiamo che lo scorso anno la partecipazione orange si è attestata intorno alle 100 unità. La Maratona di Firenze, per il suo percorso sostanzialmente pianeggiante, e anche per la bellezza dei suoi scenari, rappresenta anche un'ottima prova di esordio sui 42k.

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

DAL 1' Febbraio AL 30 giugno 2014 - € 40.00

DAL 1' luglio AL 30 settembre 2014 - € 50.00

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

Ricordiamo che, pur essendo una gara fuori regione, le iscrizioni vengono gestite da Podistica Solidarietà, per cui potete usare le normali modalità, prenotando la vostra partecipazione cliccando su tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA".

Per evitare di creare problemi alle casse della società dovrete però saldare la vostra quota entro la scadenza della vostra fascia. Per chi accede alla fascia promozionale di 40 €, il saldo della propria quota deve avvenire prima del 30 giugno 2014, altrimenti si finisce in seconda fascia.

Per ogni ulteriori informazione potete contattarmi all'indirizzo maurizio.zacchi@gmail.com

TRIATHLON

I Primi Triathlon Della Stagione: Qualche consiglio pratico

di Giancarlo Di Bella, 23/04/2014



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Triatleti Orange, oramai la stagione del Triathlon è alle porte!

Sono molte le gare che andremo ad affrontare, gare che ci vedranno impegnati in vari fronti ed in varie distanze:

- **Distanza Sprint**
- **Distanza Olimpica**
- **Distanza Ironman**

Molte di queste gare sono inserite nel circuito regionale **Fitri Lazio e FORHANS CUP**.

Quest'anno andremmo a consolidare una grande stagione iniziata alla grande lo scorso Anno.

Ma veniamo a qualche piccolo consiglio pratico.

- cerchiamo di migliorare nello sport dove siamo più deboli.
- Nel nuoto esercitiamo molto la tecnica: a volte è inutile fare vasche su vasche, se la tecnica è pessima.
- La partenza nel nuoto è il punto più debole per tutti... abituatevi ad essere urtati, scalciati, alle gare siamo in tanti!!! Prendete dei punti di riferimento, andate in linea retta, si risparmiano tanti metri!
- Per la parte Bike e Run è presto detto: iniziate piano e con calma puntate avanti, ogni vostro concorrente avanti a voi è un avversario da scalzare!
- In zona cambio ricordatevi di allacciare il casco prima di montare in bici e di posizionare correttamente il materiale per i vari di frazione.

- Bevete Molto... ricordatevi di bere e mangiare, tanti non lo fanno e rischiano di avere dei problemi, alcuni si fermano!

- Preparate con cura la sera prima tutto l'occorrente per la gara del giorno dopo.

Non Mi rimane che augurarvi un buon Divertimento!!!

Di seguito il saluto del Nostro Mitico Presidente Pino Coccia:

Il Cd della Podistica Solidarietà

Vi augura un anno sportivo ricco di grandi soddisfazioni personali di gruppo

E vi ringrazia per rappresentare con sportività e serietà la squadra Orange

In bocca al lupo

Un abbraccio

Pino Coccia

SOCIETA'

Le prestazioni orange nel mese di Marzo

di Giampiero Decinti, 07/04/2014



I nostri Orange alla Maratona per l'Amip

Il mese di Marzo,

è il periodo in cui due delle gare più importanti dell'anno prendono il via, la **Roma-Ostia** e la **Maratona di Roma**, che come tutte le altre competizioni hanno visto protagonisti sia in termini quantitativi che qualitativi i colori Orange.

Otteniamo il **Primo posto come società nella Maratona di Roma**, bissando il successo dello scorso anno, **giungiamo secondi alla Roma-Ostia**,

Otteniamo poi il **quarto posto sia nello Correndo nei Giardini, sia nella Vola Ciampino e siamo quinti nella Pavona Run.**

I nostri alfieri top Runners e Master si difendono, con prestazioni eccezionali come **Domenico Liberatore 27° assoluto e 5° di categoria nella regina delle gare la Maratona di Roma**, nella stessa manifestazione abbiamo

Ciprietti Michela 21^ assoluta tra le donne e 7^ di categoria, a seguire

Laura Cerami 25^ assoluta e 3^ di categoria e con poi

Stefano Fubelli 10° di categoria.

Proprio facendo riferimento alla Maratona mi permetto di menzionare un'atleta che non è tra i Top, ma che merita una citazione speciale, perché è uno dei **42 Highlander che hanno completato tutte le venti edizioni della gara, sto parlando del senatore Romano Dessì, che detiene un primato incredibile.**

Nella **Roma-Ostia**

Danilo Osimani 70° assoluto e primo dei nostri orange,

De Luca Francesco ottiene un bellissimo 7° posto di categoria, andandosi poi a confermare 1° di cat. nella **Vola Ciampino.**

Seguono poi

Pipini Mario, che in ambito di categoria è 10° nella Roma-Ostia e 4° nella Vola Ciampino. Poi

Altobelli Mauro 5° nella Roma-ostia, 9° nella Maratona di Roma e 3° nella Vola Ciampino.

Piazzolla Anastasio ottiene il 4° di categoria nella Pavona run ed il 5° nella Vola Ciampino.

Sempre nella Pavona Run

Emiliano Cicerchia e Carola Norcia ottengono un meritatissimo 7° posto di categoria.

Nella Roma-Ostia bel 2° posto di cat. per la giovane **Lucangeli Natalia.**

Ottimo piazzamento di **Mancini Andrea 2° di categoria** nella Vola Ciampino.

Nella **Correndo nei Giardini** vengono premiati i **primi 150 uomini e le prime 50 donne**, ed otteniamo ottimi piazzamenti con

Corde Gianluca 80°,

Tirelli Giuseppe 84°,

Nascimben Simone Pietro 104°,

Panariello Pierluigi 121°,

Taddei Marco 122°,

Colasanti Stefano 134° e

Cagno Andrea 144°.

Mi auguro che il futuro possa sempre essere così ricco di soddisfazioni, sia in ambito di Società, che per tutti i nostri Atleti,

un saluto alla prossima dal vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Personaggi: Giovanni Golvelli

di Ettore Golvelli, 11/04/2014



Premessa di Mr.Zac

Uno dei personaggi che stimo di più nella comunità podistica e in modo particolare nella Podistica Solidarietà, è il mitico **Giovanni Golvelli**, una figura quasi leggendaria, che incontri in tutte le gare, perché lui le corre praticamente TUTTE.

Un personaggio "eccezionale" sotto tutti i profili, in modo particolare sotto il profilo umano. A descrivere Giovanni in questo post è suo fratello **Ettore**, lo scrittore della famiglia, nonché suo "compagno di merende", come ama definirsi. Una coppia che ti riconcilia con la passione della vita e della corsa. Se qualcuno mi avesse chiesto di descrivere Giovanni Golvelli con una figura retorica, **avrei detto un FARO**. E per questa ragione sono rimasto stupito quando ho saputo che questo in fondo era il nomignolo con cui l'appellavano gli amici. Tanta stima da parte mia fratelli Golvelli.

Prima di lasciare spazio a questa "dedica" voglio solo ricordare alcuni numeri che caratterizzano la carriera podistica di Giovanni Golvelli, una carriera iniziata solo pochi anni fa.

Giovanni comincia a correre nel 2006 e corre "solo" 33 gare per un totale di 365 km. Nel 2007 raggiunge la quota di 90 gare e di 951 km. È un escalation: le gare sono 116 nel 2008 e i km 1.200.

Nel 2009 raggiunge il suo record assoluto di gare, 128, per un totale di 1.244 km.

Nel 2010 invece aumenta i km, 1.417, con 125 gare all'attivo.

Nel 2011 comincia a "rallentare", appena 101 gare e 1.111 km.

Nel 2012 si ferma a un totale di 99 gare e 1.180 km.

Il record di km lo raggiunge nel 2013, 1.548, con un totale di 117 km.

Corre su strada, sui percorsi del Trail e delle Skyrace, copre tutte le distanze e nel 2013 è diventato ufficialmente un ultramaratoneta.

Il mio compagno di merende preferito - di Ettore Golvelli

Descrivere mio fratello Giovanni non è facile ma ci proverò lo stesso, cercando prima di tutto di essere abbastanza obiettivo. Lo farò attraverso un percorso temporale, elencando i periodi che ci hanno visto condividere insieme tutte le esperienze che due fratelli, con lo stesso carattere ribelle, vivono alla loro età e, nel contempo, elencando tutte le sue caratteristiche fisiche e caratteriali.

Da buon fratello maggiore Giovanni è stato sempre un po' una guida per me, tanto che a distanza di anni un mio amico, che di queste cose se ne intendeva, lo soprannominò "IL FARO". Ed è vero. Lui è sempre stato un modello da imitare, da seguire, anche se ogni volta che lo seguivo in qualche sua impresa mi sono sempre ritrovato in un mare di guai.

Mitica la fuga dall'ospedale S. Giovanni per fare una corsa al lago e poi ritornare in ospedale in pigiama e pantofole (roba molto recente).

Insomma due autentici "COMPAGNI DI MERENDE" in grande stile.

A scuola lui non "decollava" e così, a 16 anni, si arruolò nell'Aeronautica Militare come Sottufficiale.

Così ci siamo un po' persi di vista, ma comunque il suo spirito ribelle ed irrequieto lo ha sempre accompagnato per tutta la sua vita.

Ha giocato a "calcio" fino a 30 anni in alcune società calcistiche romane e poi, una volta finito l'amore calcistico, lo ha sostituito con quello ciclistico. In 12 anni di carriera sulle due ruote ha ottenuto belle soddisfazioni per i suoi ottimi risultati ma ha anche collezionato tante fratture in altrettante cadute.

A 42 anni si è dato allo sport dei vecchietti: le bocce, uno sport sicuramente meno pericoloso, ottenendo tanti buoni risultati ma anche tanta noia.

A 57 anni, ha ceduto alle mie pressioni ed è passato finalmente allo sport attuale: il podismo.

Galeotto fu anche Rodolfo Rossini (papà di Massimiliano) che gli presentò il mitico Presidente Pino Coccia, e l'amore stavolta sarà sicuramente eterno.

In Aeronautica è stato un pessimo specialista: per tanti anni non ha visto un aereo e quando una volta lo portai in un aeroporto militare non fu capace di distinguere un aereo militare da uno civile. Amava la caccia, la pesca, la ricerca di funghi, lumache, ed altri animali..... strani.

Come qualità fisiche lui è energico e resistente anche in situazioni critiche. Mentalmente è instancabile, soprattutto per le cose che gli interessano. È molto determinato e sicuro ed affronta con decisione e fermezza ogni tipo di situazione; quando c'è rischio diventa ardito, audace. Esprime normalmente valori positivi nei rapporti umani e si pone sempre come buon esempio per correttezza, rettitudine e coerenza.

È leale e sincero, e riscuote facilmente stima e apprezzamento da parte di chi frequenta.

In gruppo tende a far prevalere le proprie idee anche se poi collabora lo stesso, assumendo generalmente un atteggiamento costruttivo. Come capacità relazionale è generalmente socievole ed intrattiene adeguati rapporti interpersonali ma, sotto sotto, **è irrequieto, testa dura, e persegue sempre i suoi obiettivi anche a costo di pagarne le conseguenze.**

Ha le sue idee e cerca sempre di realizzarle. Ascolta per educazione gli altri ma fa sempre di testa sua. È sempre motivato in tutte le cose che decide di fare e cerca sempre di dare il meglio di sé.

In tutte le sue decisioni è sempre sicuro e determinato ed è sempre diretto nei suoi approcci con le persone. Un po' egoista, uno po' egocentrico, accetta essere criticato per le sue innumerevoli pazzie e ne fa tesoro ma non esce mai dai suoi schemi mentali.

I suoi comandamenti sono i principi che lui persegue sempre.

Lo sport è stato un toccasana per lui in quanto ha sempre scaricato in esso tutta la sua energia, tutta la sua irrequietudine. Giovanni ama il podismo perché si diverte e scarica nella corsa tutti i suoi problemi fisici e mentali; dopo una corsa lui è diverso, diventa un altro ma in senso positivo.

È un cavallo di razza e adora la competizione. Misura sempre se stesso attraverso le sue "performance" e si confronta orgogliosamente con gli altri.

Non ama perdere e, se succede, appena dopo s'ingegna già come fare per rifarsi la prossima volta.

Ama la sua famiglia, adora i suoi nipotini, stima suo genero. La famiglia è il suo rifugio e, nel contempo, la fonte per ricaricare le sue batterie ed iniziare una nuova battaglia.

In bocca lupo caro fratello, per tutte le tue battaglie personali e quelle per la tua famiglia.

Che la forza e il coraggio che ti ha accompagnato fino ad adesso ti tenga compagnia sempre...fino al termine della nostra ultima corsa.

Ciao, a presto.

Ettore

fonte <http://mister-zac.blogspot.it>

buona Pasqua a tutti Voi

di Redazione Podistica, 18/04/2014



Pasqua 2014

Cari Podisti Solidali, la "sorpresa" del nostro Uovo Orange 2014 già la conosciamo:

tanti nuovi iscritti,
tanti nuovi collaboratori,
tanti nuovi record,
tante nuove iniziative di Solidarietà.

Un bellissimo e meritatissimo uovo, che ci regala tante soddisfazioni ma anche l'impegno morale di continuare su questa strada.

Ci auguriamo che possiate beneficiare al meglio di questo periodo festivo - chi per prendere fiato, e chi per incrementare le proprie attività Podistiche e Solidali - per ricaricarvi, consci che tanto è stato fatto ma ancora tanto c'è da fare.

Il Presidente **Pino**, il Vice **Marco**, il **Consiglio Direttivo** e tutto lo **Staff** della Podistica Solidarietà mandano quindi vivissimi auguri a tutti gli **atleti** ed **amici** per una serena Pasqua, con l'augurio di rivederci tra qualche giorno tutti più sereni e pronti a riprendere con rinnovato vigore tutte le attività societarie.

Premiazione 40° RomaOstia - 6 maggio

di Redazione Podistica, 22/04/2014



un gruppo di Orange prima della partenza

Siete tutti invitati a partecipare!

MARTEDI' 6 MAGGIO, non più mercoledì 23 aprile alle ore 17:30 presso la sala dell'Aranciera (Terme di Caracalla) in via Valle delle Camene, 11 - Roma, la Podistica Solidarietà verrà premiata come **seconda classificata nella 40° edizione della RomaOstia**, con 474 atleti che hanno ufficialmente tagliato il traguardo!

Una rappresentanza Orange è sempre gradita.

Ovviamente, se possibile, in divisa ufficiale.

il Tuo 5x1000

di Redazione Podistica, 24/04/2014

Il tuo 5x1000 per la Podistica SOLIDARIETA'



La **Solidarietà** la facciamo ogni weekend, correndo e destinando i premi a chi ne ha più bisogno.

La **Solidarietà** la facciamo ogni giorno, ognuno a proprio modo.

Ora abbiamo anche l'opportunità di farla con una semplice firma: destinando il nostro **5x1000** alla ASD Podistica Solidarietà, **codice fiscale 97405560588**.

...una volta tanto, è anche meno faticoso che correre!

1008...!

di Redazione Podistica, 29/04/2014



i tostissimi triatleti Orange a Latina

1008 ... è la distanza in km che separa Merano da Ostuni, ed è la distanza che separa i canederli dal purè di fave o le mele dalle olive oppure, per dirla alla nostra, la distanza che ha separato le nostre canotte oranges **Sandra Ianni** e **Giovanni Nigro**, nelle loro due gare sulla distanza dei 21.097 metri!

Eh già, perché nel lungo week-end del 25 aprile, la Podistica Solidarietà e le sue famose canotte arancioni **sono state presenti in tutta Italia**, unendola sotto un abbraccio solidale come solo noi sappiamo fare!

Volete un po' di numeri... eccoli!

253 canotte Oranges che si sono divertite arrampicandosi sui **Monti della Tolfa**, giocando tra la sabbia in **Miniera**, rincorrendosi in acqua ed in bicicletta come i nostri **Triatleti a Latina**, correndo a perdifiato dentro le **3 Ville Romane** o le **Ville Tuscolane**, colorando **Rieti, Padova, Rimini** e la laguna di **Orbetello**, correndo tra i meleti di **Merano** o gli uliveti secolari di **Ostuni**, sfidando gli Spartani al **Foro Italico**, sbandierando il tricolore nelle varie corse per festeggiare la Liberazione d' Italia, passando per **Pontecorvo, Canale Monterrano** per arrivare ai banchetti della **Pedagnalonga** e per finire, salire e discendere le dolci colline della **Val d'Orcia**.

Tutti questi chilometri hanno permesso alla **Podistica Solidarietà** di essere:

1^ società classificata alle 3 Ville Run

2^ società classificata alla Mezza Maratona Città di Rieti

5^ società classificata al Trail in Miniera

6^ società classificata alla Pedagnalonga nella Mezza Maratona

e poi dulcis in fundo sapere che le nostre canotte Oranges sono protagoniste in ogni dove:

25/04/2014

Trail in Miniera:

1^ classificata assoluta **Casciotti Maria**

4^ classificata assoluta **Sortino Valeria**

1^ di categoria **Tempestini Elisa**

3 Ville Run:

1^ classificata assoluta **Ciprietti Michela**

4^ classificata assoluta **Patta Paola** (1^ di categoria)

6^ classificata assoluta **Norcia Carola** (4^ di categoria)

4° assoluto **Mancini Andrea** (2° di categoria)

12° assoluto **Pegorer Daniele** (6° di categoria)

Ville Tuscolane:

5° di categoria **D' Offizi Andrea**

6^ di categoria **Ceccarelli Chiara**

9^ di categoria **Falerno Antonella**

26/04/2014

Val d' Orcia Tuscany Crossing:

3^ classificata assoluta la staffetta 4x25km con **Paciotti, Bartolucci e Milanetti** .

Un plauso ai nostri Ultra Maratoneti che si sono cimentati nelle distanze di 50 e 100km

27/04/2014

EcoMaratona della Tolfa:

1° di categoria **Golvelli Giovanni**
 2° di categoria **Golvelli Ettore**
 1° di categoria **Bretti Giovanni**
 4° di categoria il nostro **Ultra Vice Marco Perrone Capano**
 Giro della Laguna di Orbetello:
 8^ di categoria **Brunetti Tiziana**
 Montera...nning:
 3^ di categoria **Tomassini Asha**
 3^ di categoria **Basili Francesca**
 Maratona di Rimini:
 4° di categoria **Fubelli Stefano**
 Triathlon Olimpico di Latina (1,5km a nuoto, 40km in bike, 10km di corsa):
 3° di categoria un fenomenale **Accardo Marco**
 Merita un applauso con standing-ovation **Maria Casciotti** vincitrice del Triathlon, sicuro che durante la frazione di corsa sotto la tutina della Minerva avesse la nostra Mitica Canotta Orange.
 Questo week-end credo che sarà archiviato come un bel week-end di condivisione tra il sudore, i sorrisi e gli scherzi, tra caviglie gonfie e ginocchia sbucciate ma con la certezza tutti di aver dato il massimo per noi stessi e per gli altri meno fortunati di noi.
ALE' PODISTICA SOLIDARIETA'

Prestazioni Orange - Aprile delle Meraviglie!!!!

di Giampiero Decinti, 01/05/2014



Michela Ciprietti

Con l'arrivo della primavera le prestazioni Orange ricevono un ulteriore impulso positivo. Ma prima di parlare del mese appena trascorso vorrei fare un passo indietro e tornare al mese di Marzo per parlarvi del grande

Domenico Liberatore,

infatti il nostro Top Runner verrà premiato prossimamente come **Primo di Categoria MM30 nella Maratona di Roma**, dove ha ottenuto il fantastico tempo di **2 ore, 40 minuti e 46 secondi alla media di 3,39 Min/Km**, scusandomi per l'omissione nel precedente resoconto di Marzo, auguro al nostro magnifico atleta di primeggiare per il resto dell'anno, Bravo ed Auguri.

Il mese di Aprile è stato pieno di impegni ed i risultati ottenuti in ambito Societario sono a dir poco bellissimi.

Primi posti sia al **Cross della Caffarella** che alla **Tre Ville Run**, otteniamo la **piazza d'onore** alla **Mezza Maratona di Rieti** ed all'**Appia Run**, siamo **quarti** alla **Granai Run** e **sesti** sia al **Giro delle Ville Tuscolane** che nella **Pedagnalonga di Borgo Hermada**, otteniamo poi il **quinto posto** al **Trail della Miniera a Priverno**, risultati soddisfacenti considerando anche che la **Domenica di Pasqua** non si è corso, per cui la **Corazzata Podistica** ha mostrato ancora una volta il suo incredibile **Cuore Solidale**.

In campo individuale le prestazioni dei nostri Top e Master sono altrettanto entusiasmanti con:

Liberatore Domenico, 16° assoluto nell'**Appia Run**

Osimani Danilo, vincitore dell'**Urban Trail di Mentana**, con a seguire **Mancini Andrea**, 4° assoluto e 2° di categoria nella **Tre Ville Run**, poi

3° posto di categoria nella **Granai Run** per **De Luca Francesco** e **Pipini Mario**,

5° di categoria nel **Giro delle Ville del Tuscolo** per **D'Offizi Andrea** e sempre 5^ posizione nell'**Appia Run** per **Fubelli Stefano**, e ancora

Piazzolla Anastasio, 5° di categoria alla **Granai Run** e 4° poi nell'**Appia Run**, un **eccezionale Altobelli Mauro**, ottiene il 2° posto di categoria alla **Granai Run**, il 4° all'**Appia Run** e il 3° al **Giro delle Ville Tuscolane**, a seguire

Piermarini Roi, 1° di categoria sia alla **Granai Run** che all'**Appia Run**, poi **Pierdomenico Stefano**, 2° di categoria nel **Cross della Caffarella**, sempre nella stessa gara **Fyfe Alan Gyrluth** e **Galimberti Fabrizio**, sono terzi nelle rispettive categorie, mentre **Pegorer Daniele**, giunge 4° di cat. alla **Caffarella** e ottiene il 12° posto assoluto e 6° di categoria nella **Tre Ville Run**, per concludere con la truppa maschile **Cicerchia Emiliano**, ottiene il 4° posto di categoria nella **Mezza Maratona di Rieti**.

In ambito Femminile risultati altrettanto stupendi, strepitosa la vittoria di

Ciprietti Michela nella **Tre Ville Run**, che conquista anche il **4° posto assoluto** e il **1° di cat.** nell'**Appia Run** e poi il **7° assoluto** e **2° di categoria** nella **Granai Run**, **Casciotti Maria**, è 1^ assoluta nel **Trail della Miniera di Priverno**, una grande

Patta Paola, è 5^a assoluta e 2^a di categoria nella CorriAmo a Patrica e 4^a assoluta e 1^a di categoria nella Tre Ville Run, non è da meno

Pelosi Monica, 8^a assoluta e 2^a di categoria nella Granai Run e la settimana dopo nell'Appia Run giunge 7^a assoluta e ancora 2^a di categoria,

Ceccarelli Chiara, 6^a di categoria nel Giro delle Ville Tuscolane, abbiamo poi

Adelaide Frabotta ottiene un meritatissimo 3^o posto MF 60 nel Cross della Caffarella e ancora **Norcia Carola**, che ottiene il 6^o di categoria alla Granai Run, il 4^o all'Appia Run, il 1^o nel Cross della Caffarella, il 6^o posto assoluto e il 4^o di categoria nella Tre Ville Run, ottimi risultati anche per

Brunetti Tiziana, con un 3^o posto di cat. nell'Urban Trai di Mentana,

Cardarelli Marcella, si piazza al 2^o posto di cat. nel Cross della Caffarella e al 4^o nella Mezza Maratona di Rieti, a seguire

Spescha Laura, 4^a di categoria anch'essa nella Mezza Maratona di Rieti,

Sortino Valeria, ottimo 4^o posto assoluto nel Trai in Miniera di Priverno e nella stessa gara

Tempestini Elisa, conquista l'ennesimo 1^o posto di categoria e il 2^o nella Pedagnalonga.

Che atlete ragazzi!!!! veramente formidabili!!!!

Mi auguro che nel prossimo futuro porteremo a casa risultati sempre Migliori, per Donare un Sorriso a chi è meno Fortunato,

un saluto dal vostro Tap Runner Giampiero Decinti

SOLIDARIETA'

Staffetta per non dimenticare

di Redazione Podistica, 04/04/2014



Riportiamo un estratto di un articolo di una testata locale:

A cinque anni dal tragico terremoto che ha sconvolto l'Abruzzo, **l'A.S.D. Manoppello Sogeda, l'Associazione ricostruiamo Castelnuovo Onlus e i Comuni di Tornimparte, Poggio Picenze, Lucoli, San Pio delle Camere, Prata D'Ansidonia, San Demetrio né Vestini, Villa Sant'Angelo, Fossa, L'Aquila e la Provincia dell'Aquila** organizzano per

Domenica 6 aprile 2014

una staffetta commemorativa

"Insieme per non dimenticare le vittime del terremoto del 6 aprile 2009".

La manifestazione si svolgerà nel capoluogo abruzzese e nei comuni limitrofi. "Per correre una maratona ci vogliono gambe e testa, in questo giorno particolare corriamo solo con il cuore".

La staffetta partirà da **Castelnuovo in Via Principe Umberto alle ore 09.00** effettuerà un minuto di silenzio insieme al Commissario di San Pio delle Camere e la popolazione locale, poi effettueremo una sosta in Piazza Roma a Prata D'Ansidonia insieme al Sindaco e la popolazione per unirici in un minuto di silenzio.

Ci fermeremo anche a **Villa Sant'Angelo, Onna** dove ci uniremo con gli amici atleti Aquilani, per proseguire verso L'Aquila e al Torrione effettueremo una sosta di pochi minuti per riunirci e correre tutti insieme verso Piazza Duomo e successivamente verso la casa dello studente, dove effettueremo un minuto di raccoglimento e incontreremo la Sig.ra Antonietta Centofanti, rappresentante dei Familiari delle Vittime della Casa dello Studente.

> [CLICCA QUI](#) per leggere l'intero articolo

Quello che non riesco a dire a parole, lo scrivo. Scusate.

di Salvatore Piccirillo, 22/04/2014



Spirito orange...

Mi hanno raccontato che c'è una Società Sportiva dove puoi **vincere** senza dover mai arrivare **primo**.

Mi hanno raccontato che c'è una Società Sportiva dove **tutti sono importanti allo stesso modo**.

Mi hanno raccontato che c'è una Società Sportiva che raccoglie tanti **campioni**, che non sono **mai saliti sui gradini di un podio**.

Mi hanno raccontato di **due amici** che hanno tirato su dal nulla una delle più belle realtà Sportive nell'ambiente delle Corse.

Mi hanno raccontato che accolgono tutti a braccia aperte, e ho avuto il piacere di toccarlo con mano.

Mi hanno raccontato che gestire una Società Sportiva è una cosa semplice e ti può far diventare ricco, ma io vedo solo persone **che lo fanno per amore**.

Mi hanno raccontato che se indossi una **canotta arancione** correndo per le strade di Roma (e non solo) quasi sicuramente sei della **Podistica**.

Mi hanno raccontato che sarebbe stato impossibile saldare due parole come **Podistica** e **Solidarietà**, eppure un **gruppo di caparbi** ci sono riusciti.

Mi hanno raccontato che **per essere felici non deve essere necessariamente tutto perfetto intorno a noi**, a volte basta solo avere l'intelligenza di **guardare oltre le imperfezioni**.

Mi hanno raccontato che il **cuore** è composto da due ventricoli, come l'**amore** è composto da due persone; e un solo ventricolo fatica a farcela quando resta solo.

Mi hanno raccontato che gli affetti e le amicizie possono aiutare un cuore triste a trovare, nel tempo, i giusti battiti per non dimenticare ma riprendere a battere, dolcemente.

Mi sono guardato allo specchio è ho riflettuto che se mi venisse a mancare a me una parte di ventricolo io, debole come sono, mi riprenderei difficilmente.

Mi sono guardato allo specchio e ho sperato che se mai dovesse accadere a me, distrutto dal dolore, forse vorrei accanto a me le persone a cui voglio bene e che mi vogliono bene.

Mi hanno raccontato che le parole non aiutano a sorridere, ma talvolta possono indurci a riflettere per pochi brevi istanti per rialzare un istante lo sguardo.

Vorrei **abbracciare forte chi sta lottando con la tristezza e con il dolore**, con grande rispetto, perché è guardando lui che **ho imparato ad amare ancora di più chi mi vive accanto**.

Vorrei abbracciare forte chi sta cercando la **forza per esserci**, perché io (e forse tanti altri come me) sono **orgoglioso** e sono **onorato** di averlo incontrato sulla **mia strada**.

Grazie.

Pasqua 2014: grazie per aver partecipato!

di Maria Teresa Laurenti, 24/04/2014



prodotto artigianalmente da una Tradizionale
Fabbrica di Cioccolato abruzzese!

Cari amici,

L'iniziativa "Uovo di Pasqua 100% Solidale con Filippine e India" ha avuto grande successo.

In questa Pasqua 2014 abbiamo distribuito **2260 uova**.

È stato un successo che non ci aspettavamo coscienti di questi tempi di crisi economica e sociale.

Ringraziamo gli amici e i sostenitori che negli uffici, nelle scuole e presso altre associazioni hanno promosso la nostra iniziativa.

Ringraziamo le parrocchie di Roma e provincia che ci hanno accolto.

Ringraziamo i volontari che hanno distribuito e consegnato le Uova di Pasqua solidali nelle filiali della Banca del Monte dei Paschi di Siena, della Camera di Commercio, di Telecom Italia, della Società Sportiva Appia Rugby, **dell'Associazione Podistica Solidarietà**, del Viminale, del Ministero degli Esteri, del Policlinico Umberto I, dell'ASL RM C, della società Aditinet e dell'ISTAT.

Ringraziamo, inoltre, anche tutti gli esercizi commerciali che hanno aderito all'iniziativa della lotteria di beneficenza.

Grazie a tutti voi che avete acquistato l'Uovo Solidale di Isla Ng Bata - L'isola dei bambini Onlus.

Con tutti i fondi raccolti continueremo a sostenere la scuola di Ivan, Charlyn, Mariz e di tutte le bambine della Casa Famiglia Isla ng Bata House di Dumaguete City, nelle Filippine.

Con il ricavato dell'iniziativa ci prenderemo cura anche di Surat, Kajal, Santoshi e delle bambine e dei bambini di strada che ogni giorno studiano e giocano nel Centro Diurno di Gurgaon, in India.

Vi ricordiamo che fra pochi giorni sarà possibile presentare la dichiarazione dei redditi e che la nostra Associazione partecipa all'iniziativa del 5X1000, con il seguente Codice Fiscale 97351200585.

Anche con una semplice firma potrete continuare a sostenerci.

Grazie di cuore., Buona Pasqua, Silvia Izzo

Responsabile fundraising Italia

Avvisi

Noi ci saremo, come sempre! Buona Pasqua!

di Salvatore Piccirillo, 15/04/2014



Un gruppo forte e concreto!

Un gruppo concreto e costante nel tempo, che come il più bello e antico dei mosaici, ogni tanto si arricchisce di qualche nuovo prezioso tassello, di qualche insostituibile tessera per rendere più bello il nostro sogno.

Dopo oltre un anno dalla nascita di un gioco, nato per caso è diventato una delle realtà più importanti e apprezzate all'interno della Comunità della Mensa Caritas di Colle Oppio, la Mensa Giovanni Paolo II.

Perché quella di Colle Oppio **non è soltanto o semplicemente una Mensa** per chi ha bisogno di sopravvivere, di sbarcare il lunario, di avere per qualche ora un tetto sopra la testa, di chi non aspetta altro che un semplice pasto caldo. **La Mensa di Colle Oppio è una Comunità.** Una Comunità vera, fatta di persone vere, di donne e di uomini che dopo un anno di costante servizio ci salutano, ci riconoscono, ci apprezzano, ci abbracciano, ci sfidano. **E noi siamo parte di quella Comunità.**

Loro riconoscono noi. Credenti, laici, atei non importa. Non importa a loro e non importa a noi. Il nostro servizio è solo il lato nuovo della nostra vita. Quello che riceviamo ogni volta che prestiamo servizio alla Mensa di Colle Oppio non ha prezzo. È l'aspetto che più amo della Podistica **Solidarietà**, dove la parola **Solidarietà meglio si staglia nel panorama di una città che spesso vive di corsa** (come tanti noi podisti) e talvolta è travolta dall'indifferenza. Una esperienza nata da una **sfida** e che mi stupisce ogni giorno di più.

E noi riconosciamo loro. Le loro **storie**. Le loro **sfide**.

Decine di Orange, di familiari di Orange, di amici di Orange frequentano (prestando il loro servizio) la Mensa nei giorni che meno te lo aspetti. Nel confrontarmi con i responsabili della Mensa non c'è occasione in cui non vengo ringraziato perché Tizio è stato lì ieri, o Caia l'altro ieri, o Sempronio il sabato prima. Con o senza l'organizzazione della Podistica. La nostra canotta è un marchio di riconoscimento per i tanti amici che frequentano la Mensa di Colle Oppio.

Qualcuno di noi Orange trascorrerà anche il suo Lunedì di Pasquetta alla Mensa... Io non credevo si potesse arrivare a tanto, ma sono felice. Grazie.

Buona Pasqua a tutti voi!!!

Dlf

Tinforma DLF n. 04/2014 - Aprile 2014

di Redazione Podistica, 07/04/2014



Vi riportiamo alcune utili notizie tratte dal sito www.dlf.it

TEATRO

- XVIII Rassegna Settimanale del Teatro di Base.

Edizione 2014 dal 12 al 28 maggio

Premio delle Muse - Premio Aldo Nocolaj promossa dal settore cultura DLF Roma e da Unione Italiana Libero Teatro - Riservata alla partecipazione delle Compagnie Teatrali non professionistiche.

- DLF Roma Settore Cultura e il Gruppo Archeologico del DLF Roma presentano:

Sab. 11 Aprile

"Aperitivo dell'Antica Roma nelle case romane del Celio"

- Teatro Roma- Stagione 2013/2014

- Teatro degli Audaci - Novità - Biglietti ridotti per la stagione 2013-14

SPORT

Calcio Amatoriale a 11

Campionato di calcio a 11 FIGC - Partecipazione al campionato Nazionale Ferrovieri

Calcio Amatoriale a 8

Partecipazione al torneo Nazionale Master Cup - Organizzazione di tornei sociali

Calcio Amatoriale a 5

Partecipazione al campionato Nazionale ferrovieri

TURISMO

Offerta Week End

Isola di Ventotene - Hotel Calabattaglia - dal 11 APRILE al 30 Giugno 2014

Prenotazioni direttamente al Call Center dell'Hotel accreditamento come SOCIO DLF ROMA.

PASQUA 2014

- **Capri**: dal 18 al 21 Aprile
- **Argentario**: dal 19 al 22 Aprile - Porto Ercole e Orbetello, Castiglion Della Pescaia e Follonica, Grosseto.
- **Salsomaggiore**: dal 19 al 22 Aprile - Salsomaggiore Terme e Il Castello Di Langhirano, Certosa di Parma, Busseto e Guzzano Visconti, patria di Giuseppe Verdi, Mantova Patria dei Gonzaga.
- **Romagna**: dal 19 al 22 Aprile - Faenza, Ferrara e Abbazia di Pomposa, Bologna, Castrocara.
- **Chianciano**: dal 19 al 22 Aprile - Siena, Chianciano, Pienza, Castiglion Del Lago.

Per leggere il comunicato completo, con tutto l'elenco delle promozioni e convenzioni, [CLICCA QUI](#)

Tinforma DLF n. 05/2014 - Maggio 2014

di Redazione Podistica, 01/05/2014



Vi riportiamo alcune utili notizie tratte dal sito www.dlf.it

PALAZZO DEL QUIRINALE

Visita Guidata - Domenica 4 Maggio - ore 9.30

APERITIVO DELL'ANTICA ROMA NELLE CASE ROMANE DEL CELIO

Sabato 3 Maggio ore 18.30 Una visita guidata da esperti archeologi in costume dell'epoca che, oltre a fornirci tutte le nozioni di come vivevano gli antichi romani in queste meravigliose case piene di affreschi, ci faranno degustare le tipologie dei vini e degli alimenti, che circa 2000 mila anni fa, erano soliti ingerire. Durata della visita: 2 ore e 1/2 c.ca. Posti limitati, è necessario prenotarsi.

TEATRO

XVIII RASSEGNA Settimana del Teatro di Base. Edizione 2014 dal 12 al 28 maggio
PREMIO DELLE MUSE - PREMIO ALDO NICOLAJ - PROMOSSI DAL SETTORE CULTURA DLF ROMA E DA UILT LAZIO - UNIONE ITALIANA LIBERO TEATRO . Riservata alla partecipazione delle Compagnie Teatrali non professionistiche

Ed inoltre, convenzioni per viaggi in Italia ed all'estero, attività ricreative, parchi a tema e tanto altro.

Per leggere il comunicato completo, con tutto l'elenco delle promozioni e convenzioni, [CLICCA QUI](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/5	9.00	Maratona del Riso 11ª edizione	Vercelli (VC) Italia	42.195	0
1/5	9.15	Magicland Run 2ª edizione	Valmontone (RM) Italia	8.000	5
1/5	9.30	1º Maggio - Lavoro in...Corsa 3ª edizione	Via Carlo Felice - Roma (RM) Italia	5.350	63
1/5	9.30	Corri per CollePardo	Collepardo (RM) Italia	10.000	0
1/5	10.00	Circuito Di Marco Sport 6ª ed. 2ª prova	Orvieto (TR) Italia	7.000	0
1/5	10.30	Vivicit� Roma - Vivifiume 31ª edizione	Roma (RM) Italia	10.548	39
3/5	9.00	6 ore dei Templari Memorial V.Frangione	Banzi (PZ) Italia	42.195	0
3/5	15.00	Sulle orme del pap� 7ª edizione	Caserma della Cecchignola - Roma (RM)	400	8
3/5		Gran Trail Rensen 4ª edizione	Arenzano (GE) Italia	60.000	0
4/5	8.30	Maratona di Ginevra 10ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195	0
4/5	8.30	Tibur ecomaratona [Crit. Trail] 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	42.000	22
4/5	9.00	ColleMar-athon 12ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	3
4/5	9.00	Ecomaratona Parco del Ticino 3ª edizione	Galliate (No) Italia	42.195	0
4/5	9.00	Maratona d'Europa 15ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	2
4/5	9.00	Maratona di Amburgo 29ª edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195	0
4/5	9.00	Toronto Marathon	Toronto (EE) Canada	42.165	0
4/5	9.15	Mare Monti Mare 25ª edizione	Cinquale di Montignoso (Ms) Italia	18.000	0
4/5	9.15	Rome for Dialogue 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	44
4/5	9.30	Per Antiqua Itinera 9ª edizione	Ostia Antica - Ostia (RM) Italia	9.750	32
4/5	9.30	Straceccano 10ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000	0
4/5	9.30	Tibur Ecotrail [Crit. Trail] 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000	11
4/5	9.30	Trofeo dell'uomo cavallo	Vetralla (VT) Italia	10.500	0
4/5	10.00	Corrifiavio 3ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	1
4/5	10.00	MAMI Run 3ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.000	26

4/5	14.00	Trofeo Regionale di Staffette Master 2014	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	400	2
4/5		Genève Marathon for UNICEF 10ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	5.000	0
4/5		Novo Nordisk Gutenberg Halbmar. Mainz	Mainz (EE) Germania	21.097	0
4/5		Nuova Tre Ville	Roma (RM) Italia	13.000	0
4/5		Salzburg Halbmarathon 11ª edizione	Salisburgo (EE) Germania	21.097	0
4/5		Wings for Live - World Tour 1ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	0
9/5	5.30	Roma Run 5.30 1ª edizione	Roma (RM) Italia	6.500	0
9/5	10.00	Sardinia Trail 3ª edizione 1ª prova	P.za Europa - Fonni (NU) Italia	24.460	0
9/5	17.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15ª edizione	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	13.100	0
10/5	9.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15ª edizione	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	2.600	0
10/5	10.00	Giornata Nazionale per l'Epilessia	(Roma) Italia	5.000	2
10/5	13.00	Inferno "the italian MudRun"	Parco dei Renai - Signa (FI) Italia	11.000	6
10/5	16.00	Mezzocamino corre 3ª edizione	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	4.000	2
10/5	16.00	Trail dei Boschi Mesofili 1ª edizione	Allumiere (Roma) Italia	11.000	9
10/5	17.00	L'ASTradacorsa 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000	2
10/5	20.00	Stranotturna Memorial Giseppe Fiorentino	(CATanzaro) Italia	8.000	0
10/5		Sardinia Trail 3ª edizione 2ª prova	Oliena (NU) Italia	36.380	0
11/5	6.00	Elba Trail (Crit. Trail) 7ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina (Li) Italia	56.000	3
11/5	7.00	Un autobus per Sezze	Sezze (LT) Italia	0	3
11/5	8.15	Sardinia Trail 3ª edizione 3ª prova	Fonni (NU) Italia	29.310	0
11/5	8.30	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail) 19ª ed.	Collelongo (AQ) Italia	42.195	0
11/5	8.30	Elba Trail (Crit. Trail) 7ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina	20.000	0
11/5	9.00	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail) 19ª ed.	Collelongo (AQ) Italia	13.000	0
11/5	9.00	Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	0
11/5	9.30	Maratonina delle Acque 37ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097	0
11/5	9.30	Race for Children	Roma (RM) Italia	10.000	6
11/5	9.30	Trofeo Città di Sezze 13ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	17
11/5	9.30	ViviBarletta	Barletta (Bt) Italia	10.000	2
11/5	10.00	Madonna di Capo Colonna 2ª edizione	(Crotona) Italia	20.000	0
11/5	10.00	Raduno Podistico Città di Corchiano	Corchiano (VT) Italia	10.000	2
11/5	19.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15ª edizione	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	7.200	0
11/5		Bruno Rossini Run 2ª edizione	Pavia (PV) Italia	10.000	0
11/5		Trollinger Halbmarathon	Heilbronn (EE) Germania	21.097	0
17/5	7.30	Great Wall Marathon	(EE) Cina	42.195	0
17/5	10.00	Nove Colli Running 17ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	202.000	1
17/5	11.00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia - Finale Emilia (MO) Italia	45.000	3
17/5	17.00	Corriamo verso l'Abbazia 13ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000	4
17/5	17.00	Trofeo Ocriculum 5ª edizione	Otricoli (TR) Italia	8.000	1
17/5		ING Luxembourg Half Marathon 8ª ed.	(EE) Lussemburgo	21.097	0
18/5	6.00	Le Porte di Pietra	Cantalupo Ligure - Cantalupo Ligure (AI)	71.000	0
18/5	8.30	Nordea Rigas Maratons 24ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195	0
18/5	9.00	Concordu e sport 14ª edizione	Gattinara (Vc) Italia	10.000	0
18/5	9.00	Straverona	Verona (Vr) Italia	21.097	0
18/5	9.30	Deejay Ten	Piazza della Signoria - Firenze (FI) Italia	10.000	0
18/5	9.30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195	0
18/5	9.30	Maratona di Cracovia 13ª edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195	0
18/5	10.00	20 km de Bruxelles 35ª edizione	Esplanade du Cinquantenaire - Bruxelles	20.000	1
18/5	10.00	Le Porte di Pietra	Cantalupo Ligure - Cantalupo Ligure (AI)	37.000	0
18/5	10.00	Maratonina di Monte Romano	Monte Romano (VT) Italia	10.000	0
18/5	10.00	Race For The Cure - Non Competitiva	Roma (RM) Italia	2.000	7
18/5	10.00	Race For The Cure 15ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	81
18/5	10.00	Trofeo della Croce Rossa Italiana	Guidonia (RM) Italia	10.000	0
18/5	17.00	2Colli	Fossombrone (Pesaro Urbino) Italia	5.000	0
18/5	17.00	Corsa del Mito 5ª edizione	Palinuro - Marina di Camerota (SA) Italia	15.000	0
18/5		Riga Half Marathon 24ª edizione	Riga (EE) Lettonia	21.097	1
18/5		Trail 165 delle Cascate delle Marmore	Terni (TR) Italia	15.000	1
19/5	9.30	Giro Podistico Dell'Isola D'Elba 24ª ed.	Portoferraio (Li) Italia	12.000	0
24/5	10.30	Oranges per Caritas!! 13ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	5
24/5	15.00	100 km. del Passatore 42ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	12
24/5	17.30	Campestre Oasi di Ninfa 13ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa sermoneta (LT)	9.000	4
24/5	22.00	Corsa Futurista 6ª edizione	Pineta di Castel Porziano - Roma (RM)	10.000	5
25/5	7.00	Boston's Run To Remember 10ª edizione	Seaport World Trade Center Boston	21.097	1
25/5	9.00	Marathon du Mont Saint-Michel 17ª ed.	Saint Malo (EE) Francia	42.195	0
25/5	9.00	Mercatino della Solidarietà 12ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
25/5	9.00	Vale Correre 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	3

25/5	10.00	Maratona di Edimburgo 12ª edizione	Edimburgo (EE) Scozia	42.195	0
25/5	10.00	Maratonina della Cooperazione 37ª ed.	Roma (RM) Italia	10.000	1
25/5	10.00	Memorial Paolo Palamara 2ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	5.000	1
25/5		Edinburgh Half Marathon 5ª edizione	Edinburgh (EE) Regno Unito	21.097	1
25/5		Trail della Margherita 3ª edizione	Rocca San Casciano (FC) Italia	51.000	0
31/5	7.00	Trail del Monte Soglio 6ª edizione	Via Aldo Moro 2 - Forno Canavese (To)	66.000	0
31/5	8.00	Quadrifoglio Raiglight Ultratrail 2ª edizione	Borgo Val di Taro - Piacenza Italia	100.000	1
31/5	12.00	Maratona di Stoccolma 36ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	0
31/5	19.00	Corri Oltre	Roma (RM) Italia	5.000	2
31/5	19.00	Corri Oltre - Non competitiva	Roma (RM) Italia	5.000	0
1/6	8.30	Ramp a Pè 1ª edizione	Bernezzo - Bernezzo (Cuneo) Italia	37.000	0
1/6	9.00	Maratona di Filippide 7ª edizione	Metaponto Lido (Mt) Italia	42.195	0
1/6	9.30	Corri Bravetta 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	5
1/6	9.30	Cortina-Dobbiaco Run 15ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	8
1/6	9.30	Cortina-Dobbiaco Run 15ª edizione	Cortina D'ampezzo (BL) Italia	30.000	1
1/6	9.30	Etrurian Trail (Crit. Trail) 2ª edizione	Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	14.000	8
1/6	9.30	Maratona Trail dei Monti Lucretili	Vicovaro (RM) Italia	22.000	2
1/6	9.30	Maratona Trail dei Monti Lucretili	Vicovaro (RM) Italia	10.000	0
1/6	9.30	Sali e scendi per Vitinia 6ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200	0
1/6	9.30	Trofeo Città di Nettuno 8ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	25
1/6	10.00	Tevere Farfa Run 4ª edizione	Nazzano (RM) Italia	12.000	1
1/6	17.30	LE TORRI di Formia-Mem Domenico Paone	Formia (LT) Italia	10.000	0
2/6	9.00	Cork City Marathon	Cork (EE) Irlanda	42.195	0
2/6	9.00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere	Lunghezza (RM) Italia	8.500	2
2/6	9.30	Straverolana 23ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000	0
2/6	17.30	Corri tra le Cerase 12ª edizione	Castelchiodato (RM) Italia	10.450	1
4/6	5.30	Alba Race 5ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.300	141
7/6	5.30	Dolomiti Extreme Trail	Val di Zoldo - Forno di Zoldo (Belluno)	53.000	0
7/6	9.00	Inca Trail to Machu Picchu Marathon	Cuzco (EE) Perù	42.195	0
7/6	18.00	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione	Vallerano (VT) Italia	10.500	0
7/6	18.00	Corri insieme per l'Acorp	Roma (RM) Italia	6.000	0
7/6	18.00	Maratonina Campestre Città di Gallese	Gallese (VT) Italia	10.000	0
7/6	22.00	15 Km Notturna di Valencia 2ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	1
7/6		Ing Night Marathon Luxembourg	Luxemburg (EE) Lussemburgo	42.195	0
7/6		Le Società Sportive con Papa Francesco...	Piazza San Pietro - Roma (RM) Italia	10.000	26
8/6	9.00	Maratona di Suviana 6ª edizione	Suviana-Badi-Castel di Casio (Bo) Italia	42.195	0
8/6	9.00	Mezza Maratona di Città di Castello	Città di Castello (PG) Italia	21.097	0
8/6	9.30	Giro del Ferro di Cavallo 21ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.765	1
8/6	9.30	Podistica del Metauro 12ª edizione	Fossombrone (PU) Italia	10.000	0
8/6	9.30	Walk of life - Corri per Telethon 5ª ed.	Piazza di Siena Villa Borghese - Roma	10.000	25
8/6	10.00	Trail di Vallinfreda (Crit. Trail)	Vallinfreda (RM) Italia	13.000	0
8/6	17.30	Memorial Antonio Fava 9ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800	0
13/6	10.00	Giro Podistico della Valdorcina 15ª ed.	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	9.600	0
13/6		Raid del Magreid Correre nella Steppa	Parareit di Cordenons - (Pordenone)	100.000	0
14/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcina 15ª ed.	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	9.600	0
14/6	16.00	Maratona del Gargano 11ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	42.195	0
14/6	18.00	Boccea Running 5ª edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.600	1
14/6	19.00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000	14
15/6	0.00	Trail del Malandrino 4ª edizione	Prato (FI) Italia	73.000	1
15/6	2.00	UltraTrail Serra di Celano [Crit. Trail]	Celano (AQ) Italia	64.000	1
15/6	8.30	Ecomaratona delle Aquile 4ª edizione	Castello di Corniglio - Corniglio (PR)	46.000	0
15/6	9.00	Corsa di "San Luigi" 2ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000	1
15/6	9.00	UltraTrail Serra di Celano [Crit. Trail] 5ª ed.	Celano - Celano (AQ) Italia	20.000	0
15/6	9.30	Corriamo con Carlo 2ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giov. Incarico	10.000	4
15/6	9.30	Maratonina di Villa Adriana 13ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	5
15/6	10.00	Corri ad Amersfoort 3ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	5.000	0
15/6	10.00	Corri ad Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	10.000	0
15/6	10.00	Maratona di Amersfoort 3ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	42.195	0
15/6	10.00	Maratonina di Lubriano	Lubriano (VT) Italia	8.500	0
15/6	12.00	Mezza Maratona di Amersfoort 3ª ed.	Amersfoort (EE) Olanda	21.097	0
18/6	18.45	Solstizio d'estate 9ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	4.800	7
20/6	9.15	Tour Marina di Cecina 1ª prova	Cecina (Livorno) Italia	5.000	1
21/6	4.00	Gran Raid du Cro-Magnon 14ª edizione	Limone (CN) Italia	135.000	1
21/6	19.00	Tour Marina di Cecina 2ª prova	Cecina (Livorno) Italia	10.000	1

21/6	21.00	La Notturna dei Ceri 5ª edizione	Rieti (RI) Italia	7.000	0
21/6	21.00	Notturna di San Giovanni 75ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000	0
21/6	22.00	Corri Roma 8ª edizione	Campidoglio - Roma (RM) Italia	10.300	39
22/6	9.00	Mercatino della Solidarietà 13ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
22/6	9.15	Tour Marina di Cecina 3ª prova	Cecina (Livorno) Italia	10.000	1
22/6		Val di Fassa Running 16ª edizione	Val di Fassa - Pozza di Fassa (Tn) Italia	61.000	0
27/6	23.00	The North Face® Lavaredo Ultra Trail 8ª ed.	Cortina - Cortina (BL) Italia	119.000	0
28/6	8.00	Cortina Trail 3ª edizione	Cortina - cortina (BL) Italia	47.000	2
28/6	15.30	Maratona di Putignano	Putignano (Ba) Italia	42.195	0
28/6	19.00	Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000	0
28/6	21.00	Notturna Olim Palus-Mem. Roberto Lazzeri	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	1
28/6		Brixen Dolomiten Marathon 5ª edizione	Brixen - Bressanone (BZ) Italia	42.195	0
29/6	7.30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 39ª ed.	Pistoia (PT) Italia	50.000	0
29/6	9.00	M.M. sui sentieri di Corradino di Svevia	Sante Marie (AQ) Italia	21.380	0
29/6	9.00	Monte Terminillo Sky Race 5ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	19.000	2
29/6	9.30	Farini Vivo Trail 1ª edizione	Passo delle Pianazze - Farini (Piacenza)	30.000	0
29/6	9.30	Trail dei Monti Ernici 1ª edizione	Collepardo - Collepardo (FR) Italia	19.000	0
29/6	9.45	Aletsch Half Marathon 29ª edizione	Bettmeralp (EE) Svizzera	21.100	0
29/6	10.15	Trail delle Alpi Apuane 1ª edizione	Gorfignano - Gorfignano (Lucca) Italia	32.000	0
29/6		Marathon du Mont-Blanc 12ª edizione	Chamonix-Mont-Blanc (EE) Francia	42.195	0
29/6		Maratona di Sanpietroburgo 25ª edizione	Dvortsovaya square - San Pietroburgo	42.197	1
30/6	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed.	Ponza (LT) Italia	7.000	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Maggio				
	1	Alberto	Macchia	1947
	1	Alessandro	Maltese	1972
	1	Fabio	Pressi	1966
	1	Marco	Pellegrini	1973
	1	Stefano	Pierdomenico	1970
	2	Fabrizio	Leoni Di Pietro	1958
	2	Fabrizio	Tanda	1978
	2	Francesco	Formisano	1974
	3	Christian	Sansonetti	1976
	3	Liliana	Bilello	1953
	4	Diego	Titocci	2007
	4	Michela	Ciprietti	1982
	4	Valentina	Visconti	1971
	5	Domenico	Cacchione	1959
	5	Fabrizio	Sacco	1972
	5	Roberto	Canestrari	1961
	6	Daniel	Peiffer	1959
	6	Dario	Scime'	1970
	6	Francesco	Cerami	1982
	6	Gino	Angiolillo	1965
	6	Michela	Gottardo	1961
	7	Luca	Passalacqua	1967
	8	Linda	Tomassi	1982
	9	Alessandra	Graffi	1967
	9	Andrea	D'amato	1985
	9	Claudia	Cappelli	1966
	9	Gianluca	Muzi	1969
	9	Marco	Felisati	1965
	9	Massimo	Cicerchia	1967
	10	Angelo	Mauri	1969
	10	Claudio	Maffucci	1957
	10	Marco	Tartaglini	1961
	10	Valeria	Sortino	1978

11	Anastasio	Piazzolla	1948
11	Claudio	Dell'uomo	1964
11	Mario	Tannoia	1971
12	Alessandro	Sedia	1982
13	Andrea	Galanti	1980
13	Gaetano	Nolfo	1981
13	Giampiero	Decinti	1968
13	Gianluca	Colamussi	1972
13	Gustavo	Olivieri	1958
13	Maria Adelaide	Frabotta	1953
13	Mario	Florido	1951
13	Matteo	Sensini	1980
14	Danilo	Santoponte	1969
14	Riccardo	Pasquini	2008
14	Roberto	Usai	1960
14	Stefano	Guerra	1954
15	Daniele	Moscatelli	1972
15	Roberta	Ricci	1967
15	Sergio	Sandroni	1966
16	Domenico	Melchionna	1965
16	Simona	Meliconi	1966
17	Daniele	Simonetti	1976
17	Gabriella	Di Marzio	1964
17	Marco	De Pasqualis	1958
18	Alessandro	De Luca	1969
18	Andrea	Cavallini	1976
18	Francesco	Perrone Capano	1990
18	Giuseppe	Pappagallo	1957
18	Mirko	Palleschi	1976
19	Bruno	Righetti	1951
19	Daniele	Amadio	1975
19	Luigi	Falato	1957
19	Riccardo	Sorrentino	1977
20	Antonio	Baldassarre	1971
20	Federico	Giorgi	1968
20	Rosario	Del Giacco	1971
21	Marco	Rossi De Gasperis	1951
21	Massimo	Olivieri	1959
21	Susanna	Scafè	2005
22	Carlo	Sallustio	1964
22	Fabio	Boninsegni	1960
22	Flavia	Sette	1976
22	Francesco	Cota	1974
22	Ilaria	Lopez	2000
22	Luca Federico	Ricci	1966
22	Maria Rita	Delle Fratte	1961
22	Mauro	Valmori	1976
23	Fabiano	Schivardi	1967
23	Francesco	Paro	1976
23	Girolamo	Lanzellotto	1943
23	Marco	Speranza	1976
24	Danilo	Parisi	1975
24	Luigi	Fianchini	1982
24	Massimo	Cavallucci	1955
25	Alessandro	Somai	1977
25	Antonio	Marinelli	1972
25	Cristina	Craescu	1976

	25	Michela	Paris	1974
	26	Alessia	Fillo	1969
	26	Antonio	De Luca	1971
	26	Natalia	Orrù	1965
	27	Alberto	Botta	1968
	27	Antonino	Imburgia	1975
	27	Maurizio	Ercolani	1964
	28	Virgilio	Checconi	1962
	29	Antonio Manuel	Soares Pereira	1972
	29	Dario	Vaccaro	1968
	29	Immaculada	Martinez Prim	1970
	29	Patrizia	Cini	1965
	29	Stefano	Porcelli	1985
	30	Cristiano	Giovannangeli	1975
	30	Massimo	Argenti	1961
	31	Giancarlo	Di Bella	1968
	31	Lucia	Petrolini	1967
Giugno				
	1	Arian	Allaei	1991
	1	Cristian	Colilli	1984
	1	Davide	Barillà	1991
	1	Federico	Apolloni	1949
	1	Massimiliano	Grisanti	1965
	1	Roberto	Getuli	1970
	1	Stefano	Rotondo	1965
	2	Luca	Perone	1966
	2	Riccardo	Veggi	2007
	3	Camillo	Di Tullio	1966
	3	Daniele	Sellitto	1956
	3	Francesco	Rossi	1976
	3	Francesco	Ruggiero	1954
	3	Napoleone	Intonti	1967
	4	Agostino	Pastore	1948
	4	Maria Teresa	Laurenti	1971
	5	Francesco	De Luca	1966
	5	Gian Vittorio	Casiraghi	1949
	5	Massimo	Creo	1961
	5	Mauro	Altobelli	1938
	5	Raffaele	Rigoli	1975
	5	Salvatore	Piccirillo	1967
	6	Stefano	Valeau	1957
	7	Enrico	Carletti	1968
	7	Eutizio	Vittori	1955
	7	Maria Cristina	Mastrangelo	1971
	7	Nicola	Capriati	1980
	8	Anna Lisa	Brancato	1956
	8	David	Macchini	1960
	8	Marian	Orzan	1971
	8	Roberto	Nigro	1964
	9	Ada	Lombardi	1959
	9	Giovanni	Viola	1976
	9	Marco Massimo	Pagnotta	2006
	10	Carlotta	Ioza	1970
	10	Filippo	Crostella	1976
	11	Edoardo	Carlioni	1981
	11	Emanuele	Zarba Meli	1966
	11	Jan Peter	Grunewalder	1968

11	Massimiliano	Clemot	1964
11	Pasquale	Fiorentino	1967
11	Pietro	Cirilli	1962
11	Tsega	Wolday	1976
12	Francesco	Palazzani	2001
12	Serena	Mastrofrancesco	1968
13	Emiliano	Bianchetti	1977
13	Fabio	Gualtieri	1968
13	Marco	Forcella	1975
13	Sacha	Milovan	1979
14	Antonella	Malgrande	1964
14	Mafalda	Palombi	1970
14	Michele	Vasselli	1973
15	Andrea	D'offizi	1988
15	Mara	Palombi	1973
16	Carlo	Scalamandrè	1963
16	Luca	De Simone	1975
16	Marina	Neri	1960
17	Ana	Bedmar Villanueva	1988
17	Christine Marylise	Pou	1963
17	Mauro	Zaccari	1973
18	Agostino	Raso	1964
18	Daniele	Pegorer	1973
18	Marcello	Gioberti	1971
18	Marco	Filippetto	1955
	Marco Mohamed		
18	Riswan	Sottocorona	1982
18	Massimo	Trebeschi	1976
19	Fabio	Bontempi	1964
19	Fabrizio	Pascale	1973
19	Luciano	Maso	1960
20	Antonio	Martorella	1965
20	Federico	Pernazza	1966
20	Thomas	Mari	1974
21	Alfonso	Scamarcio	1958
21	Fabio	Farabullini	1961
21	Francesca	Loy	1961
21	Francesco	La Rosa	1983
21	Laura	Ghioldi	1986
21	Maurizio	Zacchi	1964
23	Francesca	Giampieri	1963
23	Laura	Toniarini Dorazi	1967
23	Orlando	Iraci	2007
24	Claudio	Chiesa	1957
25	Andrea	Bruno	1957
25	Gabriella	Mottola	1961
25	Giampiero	Baldussi	1951
25	Ottavio	Mancuso	1958
25	Paolo	Micozzi	1976
26	Andrea	Tonolini	1973
26	Angelo	Segatori	1952
26	Assunta	Sebastiani	1964
26	Giulia	Crescenzi	1960
26	Paolo	Fornelli	1967
26	Vittoria	Vegas	1978
27	Giorgio	Cirillo	1979
27	Irene	Mignini	1992
27	Mario	Piccirillo	1965

27	Paolo	Giovannini	1962
28	Arno Georg	Dietrich	1969
28	Robert	Bahcic	1966
30	Fabio	Guarnera	1965
30	Roberto	Casciotti	1976
30	Sonia	Di Rienzo	1966
30	Umberto	Balzerani	1961

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 140 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.