

la Podistica Solidarietà

TINFORMA

ANNO 18 - N. 192 DICEMBRE 2018



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici orange ben ritrovati con l'ultimo appuntamento del 2018 con il **Tinforma del mese di Dicembre!!!** Le festività natalizie ci hanno accompagnato dolcemente verso la fine di questo anno che ha visto la Podistica Solidarietà e i propri atleti raggiungere tantissimi traguardi: podistici, sociali ma soprattutto solidali.

In questo dicembre non sono mancate le gare, tra l'altro tutte appartenenti alla tradizione podistica della nostra regione e molto interessanti. In particolare la **Best Woman** che ha visto l'ennesimo successo delle nostre Ladies nella classifica speciale dedicata alle donne, la **Corri Olimpia Eur**, il recupero della **Corsa dell'Angelo** a Monte Compatri (rimandata causa maltempo), la **Natalina** a Monterondo che ha decretato ufficialmente una nuova vittoria della nostra società nel **Corto Circuito Run**, la quarta consecutiva, la **Christmas Dream for Africa** (ex Christmas Run) a Villa Dora Pamphilj e dulcis in fundo la **We Run Rome**, classicissima di fine anno che vede centinaia di orange invadere festanti per le vie del centro storico della Capitale.

Il mese di Dicembre, come al solito, ha visto la conclusione di tutti i criterium podistici societari: **Criterium Top**, **Trofeo Solidarietà**, **Criterium Gara Disputate**, **Criterium Atletica Leggera**, **Criterium Triathlon** e **Criterium Trail**. Tantissimi gli atleti premiati per i loro risultati e per la loro costanza, che grazie alla loro presenza hanno permesso alla nostra società di piazzarsi quasi sempre sul podio nelle più importanti manifestazioni podistiche.

E adesso i vostri resoconti: **Viviana Maura Vitale** con "Abbiamo vinto tutte, finalmente!" ci fa rivivere la sua Best Woman; **Isabella Calidanna** con "E finalmente arriva" ci racconta la sua avventura oltreoceano vissuta alla Maratona di New York; ancora **Viviana Maura Vitale**, ci fa sapere che "L'EUR, come la terra, non è piatto", riferendosi al movimentato percorso della Corri Olimpia EUR in cui si è cimentata; **Roberto Trasatti** ci racconta tutte le emozioni del suo "2018 in corsa"; infine, il nostro senatore **Romano Dessì**, festeggia con la nostra canotta i suoi 50 anni per strada, e insieme a noi ripercorre le tappe più significative della sua carriera.

Insieme ai nostri avvisi dedicati alle gare troverete una bella raccolta fotografica sulla classicissima **Passeggiata di Santo Stefano**, una tradizione che vede gli orange attraversare di corsa il centro storico di Roma per riscoprirne tutte le sue bellezze e brindare insieme!!!

Per quanto riguarda il **settore Triathlon** Isabella Callidonna ci informa sui nostri atleti premiati al Campionato regionale Fitri mentre per il **settore Ciclismo** il nostro amico Gianfranco Di Pretoro ci formula i migliori auguri per un 2019 "a due ruote"!

Dal punto di vista sociale questo mese di Dicembre si caratterizza principalmente per alcune iniziative che introducono le nostre **Cene Sociali** che si svolgeranno a gennaio a **Roma, Tivoli e Nettuno**. Anche quest'anno infatti è stato istituito un **concorso video fotografico**, "**Just Say Cheese**", un vero e proprio contest che si propone di raccogliere e mettere insieme tutti i momenti più significativi vissuti dalla nostra società, attraverso gli "occhi" dei propri atleti.

Troverete un avviso in cui potete trovare tutti **gli appuntamenti natalizi orange**, tra i quali, oltre ai già citati momenti gastronomici, il servizio mensa caritas a Colle Oppio e la donazione sangue presso la nostra sede.

Come da tradizione quindi potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra

società e dai nostri atleti nel mese di novembre, ricercati con scrupolosa attenzione dal nostro **Enrico Zuccheretti**.

Infine, vi ribadiremo ancora una volta tutte le procedure da attuare per continuare la vostra avventura in Orange per il 2019, attraverso la campagna di rinnovo tesseramento **"Insieme è meglio"**.

Per quanto riguarda la **sezione della solidarietà** la nostra orange **Francesca Boldrini** ci introduce ad un nuovo appuntamento per **Spiragli di Luce: "lo tiro in alto"**, un evento sportivo per chiudere l'anno, un importante momento di sport e aggregazione in odore natalizio; si tratta infatti di una partita di pallavolo che vedrà in campo i ragazzi di Spiragli di Luce insieme agli studenti dell'Istituto stesso.

Quindi vi parleremo di **"D.R.eam for Venezuela"** di Danilo Rea, un concerto di solidarietà per il sostegno ai progetti dei Fratelli Maristi per l'emergenza alimentare dei bambini venezuelani. Dulcis in fundo vi porteremo a conoscenza della campagna di raccolta fondi in sostegno della piccola Elisa, bimba in cura all'ospedale Pediatrico Bambin Gesù, avviata dal dottor Enrico Cembran a cui la nostra società ha prontamente aderito attraverso una donazione.

Anche per questo numero siamo giunti al termine: in questo 2018 abbiamo provato a **mostrarvi cosa è la Podistica Solidarietà** attraverso racconti, storie, iniziative e tanto altro. Spero insieme al nostro **Presidente Pino Coccia** e a tutti i collaboratori della Redazione Podistica, prima fra tutte Alessandra Pellegrino, di essere riusciti a trasmettervi tante emozioni.

Spero che anche il 2019 porti a tutti noi **la volontà di continuare a fare solidarietà attraverso la corsa**, la missione della Podistica Solidarietà. Adesso non mi resta che salutarvi, augurarvi una buona lettura e darvi appuntamento al primo Tinforma del nuovo anno!!!

"Il Corsaro" Tony Marino

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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

5 RESOCONTI

Abbiamo vinto tutte, finalmente! *di Viviana Maura Vitale*

E finalmente arriva *di Isabella Calidonna*

L'Eur, come la Terra, non è piatto. *di Viviana Maura Vitale*

2018 in corsa *di Roberto Trasatti*

50 anni per strada *di Romano Dessì*

17 AVVISI *di Redazione Podistica*

Il 23 dicembre si recupera la Corsa dell'Angelo

All'EUR una gara altalenante

Tutti insieme per correre, brindare e riscoprire le bellezze di Roma

We Run Rome: Istruzioni per l'uso

Con l'Epifania comincia la nuova stagione podistica orange

Sul lungomare di Ostia riparte il Cortocircuito Run

29 TRIATHLON

Premiazione Campionato Regionale FITRI *di Isabella Calidonna*

31 CICLISMO

Auguri per un Mondo Migliore!!! *di Gianfranco Di Pretoro*

33 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

“lo tiro in Alto”: un evento sportivo per i ragazzi di Spiragli di Luce
per concludere un 2018 ricco di soddisfazioni *di Francesca Boldrini*

Corri alla Cena Sociale!!!

Appuntamenti Natalizi Orange

Novembre: arriva l'estate di San Martino

“Just Say Cheese”: ritorna il contest video-fotografico natalizio!!!

Rinnovo tesseramento 2019: INSIEME E' MEGLIO!!!

Modalità di iscrizione alla Podistica Solidarietà per il 2019

55 SOLIDARIETÀ

“D.R.eam for Venezuela”: un concerto di beneficenza
per i bimbi del Venezuela *di Antonio Marino*

Aiutiamo Elisa: una raccolta fondi in sostegno di una bambina
in cura all'Ospedale Bambin Gesù *di Redazione Podistica*

58 DLF

60 CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2018

61 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

ABBIAMO VINTO TUTTE, FINALMENTE!

di *Viviana Maura Vitale*

Siamo sempre tanti nelle competizioni, tutti diversi e inclusi nella macchia arancione che posa davanti a Maurizio prima di ogni gara. Sembreremmo sempre uguali nelle foto, ma siamo così tanti che è difficile che si sia esattamente gli stessi in ogni foto pre-gara. Qualcuno in più, qualcuno in meno. Riuscire ad essere più degli altri mi intriga sempre un po', comprendo il senso delle mail del presidente quando ci incita a spostarci verso gare dove dobbiamo fare numero. E vincere.

E io ho trovato "nel fare numero" una delle mie motivazioni a correre. È l'unico modo per avere "numeri" che girano, visto che i numeri dei miei tempi girano ancora lentamente. 58 oggi è stato un grande numero.

Non ce ne era per nessun'altra squadra. Abbiamo vinto. Siamo le best podistico-woman!

Esul palco la nostra presenza era ancora più intensa perché nessuna podistichina si è classificata tra le prime dieci. **La vittoria è di tutte.**

Questo salire insieme sul podio è stato più interessante del tormentone della giornata: Hai fatto il personal? Hai fatto il personal? E certo. L'ho fatto perfino io!

Ma i numeri che ho sentito sono spaventosi. Solo alla fine mi sono spazientita: abbiate rispetto per la mia età! I vostri tempi non li faccio neanche durante le ripetizioni veloci. Ogni tanto questa storia dei tempi diventa una sorta di ossessione.

Ma gli orange, grazie al cielo, sono tutti diversi. Non vi parlerò dei top perché sono così veloci che non li vedo mai, non vi parlerò neanche degli aspiranti top (non vedo neanche quelli) perché si intrigano con i tempi e dopo la gara parlano solo di questo.

Vi parlo delle retroguardie arancioni, vi parlo di quelli che corrono per correre e che vedono cose che voi veloci non potete sapere.

Da circa un mese ho un nuovo amico di gara. Lo chiamerò l'ingegnere. Ci siamo conosciuti in gara in caffarella, sotto una pioggia scrosciante e con i piedi nel fango. Eravamo in 75 e dopo il primo tentativo di guado di una mega pozzanghera formatasi in mezzo ai rovi, abbiamo perso il gruppo e ci siamo trovati soli in caffarella. Lui seguiva me

perché la caffarella è casa mia, io stavo accanto a lui perché quella mattina c'erano solo pecore e pioggia.

Abbiamo poi corso un pezzo della maratonina di Fiumicino insieme. Lui è ingegnere, serissimo, niente chiacchiere, tiene il tempo con cadenza costante, è un

po' più veloce di me ma ci teniamo sott'occhio, ci facciamo compagnia a distanza costante di 100 metri. C'era stamattina alla partenza, mi ha chiesto che obiettivo avessi e siamo partiti nel solito assetto che abbastanza in fretta lo vede davanti a me. **Ogni tanto si girava a cercarmi e io alzavo il braccio per farmi vedere. Mi dava il tempo e mi rincuorava.**

Al settimo chilometro siamo stati vicini per pochi metri, mi ha detto che avevo perso la postura (e aveva ragione) mi sono corretta e abbiamo ripreso il passo. Lui non sembra mai stanco e dice che 10, 15, 21 o 42 km piano piano, si possono fare. Consolante.

Il mio quinto chilometro l'ho corso ascoltando una simpatica conversazione in corsa tra un signore e una ragazza. Questa gli chiedeva perché non avesse il pettorale, lui rispondeva che lo aveva messo in tasca. La ragazza gli faceva notare che non si mette in tasca ma si espone, lui diceva che lo faceva per non perdere il chip se no lo doveva pagare. La ragazza insisteva e lui ha reagito dicendo che lui si iscrive ad una gara "in base al numero di pettorale". La ragazza finalmente capisce che il signore correva senza pettorale e conclude dicendo: faccio finta di non aver visto. Tutto questo, correndo. Nelle retrovie.

Le posture di quelli che corrono lenti sono talvolta bizzarre. Ho superato un uomo robot. Correva rigido e a scatti. Sembrava gli avessero dato la carica a molla.

Mi stupiscono poi i camminatori, quelli veloci vanno spesso alla mia velocità di corsa media,



sembrano soldatini in assetto di guerra, ma hanno il viso più disteso e non ansimano come spesso fanno quelli che corrono nelle retrovie.

Il mondo femminile dei runner rappresenta una variazione di ciò che accade "nel mondo normale". **Sarà per la divisa, sarà per la ricerca della comodità per correre bene, ma vederci in mise semplici senza tacchi e senza troppi trucchi fa pensare ad una serenità che magari uscite dagli spogliatoi, si vanifica.**

C'è anche una forma di vicinanza uomo-donna che è più ironica e meno complessa di quella che si vede fuori dalle piste.

Mi ha sorpresa una compagna di gara nel gazebo affollatissimo di ieri, pochi centimetri a disposizione per cambiarci e inevitabilmente ci si toccava con i maschi che si spogliavano nella tenda adiacente. Lei vedendo un bozzo nella tenda dei maschi, lo ha stritolato dicendo ehi tu chi sei? (sarà stato un ginocchio...).

Dentro al gazebo ieri ci cambiavano tutte togliendo la medaglia solo per i secondi indispensabili a sostituire un indumento, ma poi la indossavamo di nuovo. Sopra la maglietta della best.

Non è facile allenarsi per molte donne. Noi

incastriamo gli allenamenti in tutte le cose che spesso non sono visibili, facciamo la spesa vestite da runner (alla Coop vicino casa la cassiera si preoccupa se il martedì o il venerdì non mi vede in tenuta), organizziamo i pranzi di famiglia in relazione alle gare e magari cuciniamo mentre controlliamo il programma di allenamento. Talvolta gestiamo l'orario flessibile per uscire o entrare un po' prima per correre e qualcuna esce da lavoro già cambiata, passando dal tailleur ai fuseau in pochi minuti.

Avevo una amica che lavorava a 15 km da casa. Tornava a casa correndo. Nessun problema di traffico.

So di amiche che hanno mariti che mal sopportano allenamenti e gare. Preferirebbero un amante, crea meno dipendenza e almeno la domenica mangerebbero le lasagne.

Per alcune diventa un problema anche gestire i loro umori e quando corrono si devono anche liberare anche da questo senso di colpa. **Ma nonostante questo, corrono e vanno veloci.**

Eppure questi sforzi ancora non bastano per essere numerose quanto gli uomini. E nella gestione delle gare a volte si soffre un po' perché non sono



Le Ladies orange sul palco delle premiazioni insieme al nostro Presidente

woman-oriented.

Iniziamo dai bagni chimici. È scientificamente provato che l'utilizzo dei bagni da parte delle donne è il doppio di quello degli uomini.

Eppure nelle gare dobbiamo dividerli e sono sempre troppo pochi. Noi non possiamo usare angoli e cespugli, a parte io e una mia amica di corsa (per la verità seguite da altre) che alla deejay run abbiamo usato la parte posteriore di un tir parcheggiato nel circo massimo (accanto alla ruota), mancava troppo poco alla partenza e la fila era lunga per i bagni normali.

Parliamo poi dei premi. Poiché le donne sono numericamente inferiori "è giusto destinare meno premi".

È il contrario: le donne, dove sono in minor numero, vanno incentivate. Ma purtroppo in Italia lo si fa solo nelle discoteche, non facendo pagare loro l'ingresso (!).

Le magliette tecniche? Le taglie sono quelle maschili, la s maschile è almeno una nostra media è di solito balliamo dentro le t-shirt.

E perfino questa gara che si chiama best woman ma poi partecipano anche gli uomini per ovvie ragioni commerciali indica che siamo ancora troppo poche.

Torniamo ancora sul palco di ieri. **Abbiamo vinto e abbiamo fatto il nostro personal collettivo. Il 34% di tutte le donne presenti.** C'era una vecchia canzone che diceva: "Siamo più della metà! La' dobbiamo arrivare". Con l'orgoglio di essere donne e con la forza che abbiamo tutte perché insieme a tutto il resto noi corriamo...

Insomma, per un giorno siamo state la Podistica Femminilità!



E FINALMENTE ARRIVA

di **Isabella Calidonna**

2 dicembre 2018: avrebbe dovuto essere il giorno della mia seconda maratona a Valencia, della mia ultima maratona dell'anno. Quella dove, nei miei progetti, avrei fatto il PB. Invece mi trovo sul divano, dopo la mia seduta di stretching, a pensare ai miei amici che sono a Valencia. A pensare alla mia maratona di New York. Quando sei infortunata accade questo. **Ti ritrovi con dei momenti vuoti, quelli che solitamente occupavi con gli allenamenti, a pensare.** Solitamente sono più veloce a scrivere i miei resoconti, è una cosa che mi viene naturale. Sento e scrivo. Invece è quasi passato un mese dalla maratona dei miei sogni e non ho scritto ancora nulla. Una grande spinta mi è stata data dalla mia amica Chiara, facendomi leggere il resoconto della figlia di Orlando Pizzolato, in cui mi sono completamente rivista e immedesimata. **Così, finalmente, dopo quasi trenta giorni vi racconto della mia NYCM.**

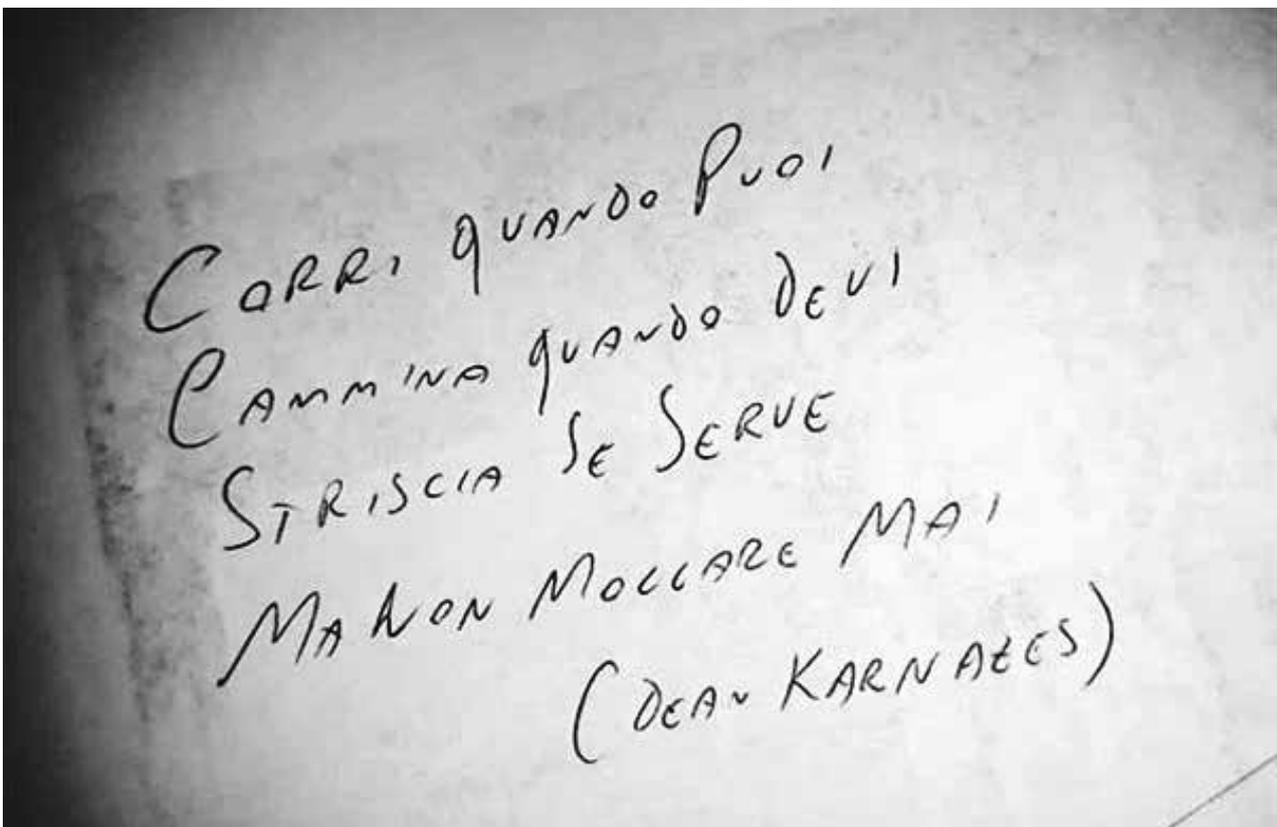
Era il mio desiderio da quando ho iniziato a correre e non lo avevo mai potuto fare per motivi economici. Dopo aver messo da parte euro su

euro finalmente decido, quasi un anno prima, a partecipare e correre la MIA maratona di New York. Ma come scriveva il buon John Lennon, **"la vita è quella cosa che accade mentre siamo occupati in altri progetti"**.

È stato un anno pieno di soddisfazioni sportive il

2018, ma intorno al mese di giugno (o forse anche prima) ho iniziato a sentire un fastidio alla spalla, che naturalmente ho sottovalutato (ps. Non fatelo mai. Ascoltatevi e ascoltate il vostro corpo).

Ho continuato a gareggiare con il dolore, chi mi conosce lo sa che pratico anche triathlon e alla fine del mese di agosto ho iniziato a sentire un fortissimo dolore, tanto da non riuscire più a nuotare. Ve la faccio breve. Tendinopatia sopraspinoso. Stop nuoto e bici, ma corsa no.



Dovevo preparare la MIA maratona. Provvedo con della fisioterapia. Gareggio in gare che facevano parte del mio piano di allenamento, ma sento ugualmente dolore. Essendo però testona e sognando fortemente quella gara, parto lo stesso. Gli ultimi accorgimenti e arriva il fatidico giorno della gara. **Sveglia. Colazione. Autobus. Commozione quando vedo spuntare l'alba attraverso i ponti della Grande Mela. Villaggio a Staten Island. Amici. Risate. Concentrazione. Partenza.**

L'inno prima della partenza è da brividi. L'organizzazione è perfetta. La partenza è perfetta e io mi sento bene, il braccio non mi fa male. Il ponte da Verrazzano è stupendo, passano i primi chilometri senza accorgermene. Si avvicina una ragazza, dice che ho un volto conosciuto, parliamo per un po' ma senza accorgermene la stacco. Ho modulato la mia velocità in partenza, rallentando intorno al terzo o quarto chilometro perché troppo veloce. Sembrava tutto perfetto, ma... al decimo chilometro inizio a sentire qualcosa. La spalla inizia a dare veramente fastidio. Cerco di evitare di muovere "troppo" il braccio destro, per non sentire dolore che continua ad aumentare, ma inizio a sballare tutta la meccanica della corsa. I chilometri passano, ma a me sembrano non passare mai perché il dolore si fa sempre più intenso. Alla spalla si aggiunge la gamba sinistra, ginocchio e piede in particolare.

Quello che mi ha aiutata sono state le persone. Non riesco a descrivere l'emozione provata nel sentire tutti gli incitamenti, il battimano fatto esclusivamente con la sinistra poiché il braccio destro era aderente al busto. Arriva la parte più difficile, quella finale, ma non ce la faccio più. Inizio a camminare. Sono al trentaseiesimo chilometro. Cammino e corro, cammino e corro. Ho la testa bassa per la delusione. Non sento nemmeno il freddo, ma le persone mi danno la forza. Incrocio lo sguardo di una ragazza che in inglese mi dice "forza riprendi".

Sto per entrare a Central Park. Rimbombano nelle orecchie quelle parole e lì mi si riaccende la "tigna". Rialzo la testa e riprendo a correre. Le persone sono il mio antidolorifico. Urlano e incitano. **GO!! GO!! RUN!! RUN!!**

Corro e non sento dolore. Sorrido e mi emoziono, ancor di più quando faccio l'ultima curva prima di tagliare il traguardo perché vedo il grande schermo che mi mostra gli arrivi. Così inizio a correre più forte, quasi a volermi liberare da qualcosa fuggendolo.

Taglio il traguardo e realizzo solo dopo aver guardato la medaglia al mio collo.

Ho finito la maratona dei miei sogni, ma non come avrei voluto. La delusione è stata ed è ancora tanta, ma la forza mi ha aiutata. Emil Zatopek diceva che **"ai confini del dolore i veri uomini si distinguono dai ragazzini"** beh, allora io sono un vero uomo.



L'EUR, COME LA TERRA, NON È PIATTO.

di **Viviana Maura Vitale**

Domenica 17 dicembre alle 8 del mattino a Roma ci sono 0 gradi, lo si capisce già guardando fuori dalla finestra e lasciando un'ombra bianca sul vetro.

"Fatti non foste per viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza"... e come l'Ulisse di Dante, pensando più alla virtute che alla canoscenza, bardata come uno scialpinista, mi infilo nella Smart e imposto il navigatore su Piazza Don Luigi Sturzo. Wikipedia mi ricorda chi era, leggendo mi tornano in mente i miei studi da liceale. Mi colpisce questa frase: La società deve saper conoscere le aspirazioni di ogni singolo individuo: "la base del fatto sociale è da ricercarsi nell'individuo" e l'individuo viene prima della società; **la società è socialità**: si fonda, cioè, su libere e coscienti attività relazionali."

Un po' come durante una gara. Ognuno con le sue aspirazioni e i suoi obiettivi, tutti diversi, **tanti singoli individui che partono verso un obiettivo, lungo un percorso comune**, ma dando un senso diverso al proprio incedere. Comunque, fa freddo. Nel gazebo c'è il Presidente in persona, stranamente non congelato e sorridente. Ci siamo salutati con un "chefreddo" al posto del buongiorno ed era così freddo che i bagni erano liberi. Un timido sole provava a scaldare un pezzo di una scalinata dove ci siamo avvicinati tutti per la foto aspettando i distratti e i ritardatari. **Uniti per un attimo nel solito: Urrà!**

Poi ci si disperde ritrovandosi nel riscaldamento che ognuno fa nella direzione che crede sia quella giusta, evitando lo scontro con quello che viene dal lato opposto.

I quindici minuti prima dello start sono serviti a portare il corpo ad una

temperatura ragionevole e il via ci ha visto ancora tutti rallentati ma la musica a palla ci ha spinti verso il primo chilometro, dentro le strade dell'EUR.

Un'altra Roma, molto diversa da quella delle sue gare storiche tra Colosseo e Piazza del Popolo, tra sanpietrini e nuvole di giapponesi che vorrebbero attraversare e invece noi siamo più di mille e non finiamo mai.

Qui le strade sono larghe e i monumenti sono imperiosi e autoritari. Roma sembra perfino pulita. Italiani... un popolo di santi, di eroi e di navigatori. E di runner, caro mio. Due volte ci siamo passati la' sotto. Il Colosseo quadrato ormai diventato il simbolo della tradizione stilistica romana. Ormai quello è il palazzo Fendi.

Bello da questa prospettiva. **Le cose viste correndo hanno un fascino diverso, una luce insolita. Domenica era tutto bianco e luminoso e i marmi**



sembravano più amichevoli.

Tra un giro e l'altro intorno al Colosseo finto, abbiamo sperimentato una di quelle salite di cui mi avevano parlato. **Per me l'EUR era piatto prima di domenica.** Chi poteva immaginare che esistesse una salita del fungo e che per arrivare al laghetto bisognasse inerpicarsi per un chilometro e più?

Correre in salita richiede concentrazione e postura adeguata. Ma soprattutto coraggio. Fermarsi in salita è peggio che percorrerla fino in cima, e correre in salita è una verifica di quanto si è allenati.

Il cuore batte per portare ossigeno ai muscoli che incrementano lo sforzo via via che la salita si impenna. Bisogna pensare che si arriverà vivi alla fine, passi corti ma ritmo invariato, petto in fuori, testa alta. Prima o poi finisce.

Domenica non eravamo tanti, ci sono stati sicuramente disertori per il freddo, ma questo ha reso la gara interessante. **Noi ultimi, poco meno di una cinquantina, ci siamo goduti strade amene quasi tutte per noi,** ad eccezione di una in cui abbiamo corso tra gli autobus e le macchine della domenica con le solite facce scocciate.

Abbiamo corso costeggiando le bancarelle che offrivano capi di cachemire e ornamenti di Natale, non essendo tanti, i vari gruppetti di runner che spuntavano come meduse, sembravano quasi passeggiatori frettolosi che non avrebbero comprato nulla.

Di questa corsa sottolineerei anche le discese, lunghe e generose quanto le salite, ristoratrici e riequilibranti dei secondi persi ad arrampicarsi in alto.

Il finale della gara è quello che ho gradito di più. **Salita - discesa e poi il laghetto.** Appena l'ho visto ho ricordato mia nonna che abitava a Roma quando io vivevo ancora in Puglia è una volta mi portò al laghetto facendomi fare un giro sulla barchetta tra le papere.

Ricordo il mio stupore, io che la barca la prendevo per andare in mare e che le papere non le avevo mai viste.

Da quella ennesima salita il laghetto era uno specchio luminoso sul quale galleggiavano canoe

con squadre vestite di rosso e di rosa (ma cosa facevano?), il verde degli alberi si mescolava con una palette di colori allegri che sembrava primavera. E ormai non sentivo più il freddo. All'uscita dal lago manca più di un chilometro e l'arrivo è in salita. Ma ho una strana energia, mi sa che il freddo fa bene.

Siamo tre orange a poca distanza. Ormai imparo a riconoscerli. Davanti a me c'è Patrizia che mi precede di una manciata di secondi, accanto a me, Danilo e un'altra compagna di squadra che non conosco ma che prima della salita viene raggiunta da Tiziana che inizia ad incoraggiarla con ottimi suggerimenti.

E poiché erano detti a gran voce, li ho seguiti anche io e ne ho beneficiato tanto.

Io sono un'ottimista e anche quando arrivo tra gli ultimi 50, penso di aver fatto una bella gara.

Se mi posiziono a metà classifica di categoria, mi faccio i complimenti da sola. Insomma vivo in un mondo fantastico che stavolta mi ha addirittura fatto pensare di essere arrivata al traguardo insieme a Tiziana, l'ultramaratona.

All'arrivo c'è sempre qualche orange che ti aspetta, **Maurizio fotografa anche l'ultimo di noi e ti sorride e a me viene di fare gesti di vittoria perché è bello arrivare, è bello potersi dire di aver vinto quest'altra sfida, è bello sentirsi ancora vivi e vegeti.**

E se ti offrono una mela succosa e una bottiglietta d'acqua, senti che quel ristoro semplice e nello stesso tempo pregiato racchiude il segreto della serenità.

Bella gara!

2018 IN CORSA

di **Roberto Trasatti**

Più di **2.000 km** corsi nel **2018**. Ma cosa c'è dentro così tante falcate? C'è una storia fatta di **sudore, gioia, fatica, speranza, esaltazione, perseveranza, scoraggiamento, amicizia** e, soprattutto, **emozioni**. Tante gare, tutte con la canotta **orange** ... quella della mia società ... la mia **Podistica Solidarietà** che rappresenta ormai la mia **seconda pelle** da innumerevoli anni.

Tante gare, dicevo, spesso con la **presenza fondamentale di mio padre** ad aspettarmi al traguardo ... ognuna delle quali distinta da un **episodio** prevalente sugli altri.

Provo a ricordarlo: la **Corri Fregene** che segna il mio sospirato rientro in gara dopo un lungo infortunio, la **Roma Ostia Half Marathon** che mi vede tornare ai miei livelli abituali, la **Maratona di Roma** con il forte Fabrizio che incredibilmente continua a "ciucciare" per soli 2 secondi, l'entusiasmante finale dell'**Appia Run** in lotta contro Marco che mi vince sul real time ma che batto nello sprint finale, i **100 Km del Passatore** per la quale non

ci sono aggettivi ma solo emozioni con cui fare i conti quasi quotidianamente, la **Mezza Maratona di Roma**, di notte, in uno scenario unico al mondo, con Stefano al suo personal best sulla distanza, la **Rome Half Marathon Via Pacis** con il mio Comandante

battuto, la **Roma Urbs Mundi** battuto dal mio Comandante e la **Maratonina Città di Fiumicino**, nel bel mezzo di un allenamento ben più lungo della stessa gara con gli amici GianPaolo e Matteo. Manca un accenno alla **We Run Rome** del 31 dicembre che spero di aggiungere a questa lista per coronare nel giusto modo un anno podisticamente fantastico!

E per arrivare a tutto ciò, **tanti allenamenti**, da



Roberto mostra con orgoglio la sua canotta Orange!!!

solo o in compagnia, col caldo o con il freddo, in scenari bellissimi (antica Roma, ville, pinete, Sardegna, Londra) o, facendo di necessità virtù, in città, tra file di macchine, costeggiando magari la Tangenziale Est di Roma.

Tanti **sabati mattina** pronti per i nostri "lunghi", con appuntamento al solito **ponte Spizzichino** diventato ormai il luogo elettivo dove io, **Matteo, Gianpaolo** e, purtroppo sempre più raramente, **Sandro** facciamo partire il Garmin e, conseguentemente, la nostra sessione di sudore e risate.

Un allenamento su tutti: quel **60 km** che, tra la mia faccia incredula e quella di **Gregorio** e di **Matteo**, ha visto regalarci la consapevolezza che potevamo tentare il Passatore!

E sopra ogni cosa, sempre, **la voglia di divertirmi ancora.** In questi anni, nella mia vita, sono passate

facce, voci, interessi **eppure la corsa non se n'è andata mai!**

E con questa voglia di divertirmi, mi preparo al 2019: una mezza maratona a **Napoli**, la città che porto nel cuore, una dignitosa **Roma Ostia** per festeggiare la mia decima partecipazione (magari con bel pranzetto celebrativo in riva al mare nel post gara), una **maratona** ad aprile, se possibile, per ritoccare il mio best e la **prima ultramaratona di Roma** ad ottobre organizzata dal grande **Re Giorgio!**

Buona corsa, buon divertimento, buona vita!



50 ANNI PER STRADA

di Romano Dessì

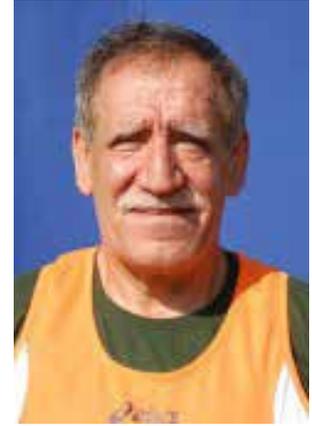
Quando ho iniziato a correre **era il lontano 1969**, eravamo un manipolo di persone che all'epoca disturbavano gli automobilisti con le loro gare assurde, in quel periodo ero molto attratto dal mondo del calcio e come molti giovani sognavo di diventare un calciatore professionista, quel mondo dorato, dove tutti noi sogniamo di diventare protagonisti. Il destino volle che un giorno dopo la partita della mia squadra del cuore, fuori dello stadio alcune persone stavano facendo un volantinaggio sulla Maratona di San Silvestro, **vollì provare a correre quella che per me fu più di una gara d'esordio.**

All'epoca si correva poco, le gare amatoriali ancora non si conoscevano, per cui per i primi due anni avevo fatto solo 2 gare e tutte il giorno di San Silvestro. Ancora sognavo di diventare un giocatore di calcio, ma **la voglia di correre e stare in mezzo alla gente aumentava sempre più**, l'U.I.S.P diede il primo impulso con la sua **Corri per il Verde**, si correva tra le strade di una Roma priva di verde pubblico, quartieri dove i bambini giocavano in mezzo alla strada, con il pericolo di essere investiti da qualche macchina, si correva in zone dove quel verde che c'era era in pericolo, la cementificazione selvaggia era dietro l'angolo, e come si diceva allora, se i costruttori avessero avuto una possibilità, avrebbero costruito un palazzo dentro il Colosseo.

Il mondo di quelli che correvano a piedi cresceva di anno in anno sotto l'impulso di quelle battaglie ecologiste di Corri per il Verde. **Il boom di partecipazioni per quel periodo lo diede la famosa crisi energetica e per una domenica fu fermato il traffico in tutta Roma**, per quella domenica c'era la famosa maratona di fine anno a cui parteciparono più di 5000 atleti. Fu una festa, per la prima volta una città senza traffico, la gente festosa invase le strade in tutti i modi possibili, sembrava addirittura che avessero dimenticato cosa fosse un'automobile.

Con l'U.I.S.P si ebbe la svolta ecologica, ma con la F.I.A.S.P ci fu una rivoluzione nel mondo della

corsa sempre in cerca di trofei, gli organizzatori dell'epoca ebbero un'intuizione geniale, **perché non organizzare corse senza classifiche e senza premi, ma un riconoscimento identico per tutti**, l'idea ebbe un successo quasi immediato. Nel frattempo fu organizzata



la **prima Roma-Ostia** l'idea fu di Luciano Duchì tuttora patron di questa gara, la partenza fu data di fianco allo stadio delle Terme di Caracalla, circa 1000 partecipanti presero il via lungo le strade della Colombo aperta al traffico per poi concludersi dentro lo stadio della Stella Polare di Ostia. Con il passare degli anni questa gara ha avuto un incremento di partecipanti notevole fino ad essere denominata la mezza più partecipata d'Italia.

Nel 1982 venne organizzata la prima **Romaratona** che ebbe luogo fino al 1994 con varie organizzazioni che avevano fatto più o meno bene il loro lavoro, poi nel 1995 ci fu la svolta con l'avvento della prima Maratona di Roma con l'Italia Maraton Club come organizzatrice dell'evento.

Ho visto un incremento del mondo del podismo esponenziale, la gente che partecipava a queste gare sembrava che non potessero farne a meno, anche se qualche anno prima erano stati schiavi della loro auto. **Posso dire che sono stato un pioniere del podismo a Roma e di aver visto la nascita di varie gare in questa città**, posso dire di aver partecipato a 103 maratone, 5 Firenze-Faenza di 100 km, senatore della maratona di Roma, vincitore per 30 edizioni del trofeo Lazio di marcia nelle varie categorie in cui mi trovavo. Non dimentico la mia militanza con la Muzi Valmontone per 20 anni e poi la mia ultima società di cui mi onoro di farne parte, la Podistica Solidarietà, 16 anni in cui ho gareggiato per più di 1100 volte con

la canotta orange. **Sono quasi 50 anni che sto su strada, percorrendo le varie strade di un mondo che a volte ci incita a volte ci volta le spalle.** Forse

continuerò per qualche anno ancora, ma il ricordo di tutti i km fatti per strada rimarranno indelebili nel mio cuore.





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

IL 23 DICEMBRE SI RECUPERA LA CORSA DELL'ANGELO

di Antonio Marino

Domenica 23 dicembre si recupera a Monte Compatri la “**Corsa dell'Angelo**”, corsa storica nel panorama podistico romano e laziale nata nel 1975 e giunta alla 37ª edizione.

La gara è intitolata a **Stefano Olivola**, giovane top runner della squadra, tragicamente scomparso per un incidente stradale nel 2014 a soli 24 anni. **La gara fa parte del Cortocircuito Run**”, circuito a premi che mette in palio oltre 5.000 € di montepremi complessivo e che, a due tappe dalla conclusione, vede la nostra Società primeggiare nella classifica parziale e tanti nostri atleti combattere per le posizioni di vertice, assolute e di categoria.

La corsa parte dal centro storico di Monte Compatri. Il percorso prevede un giro di circa 1 km intorno allo stesso paese con ritorno in prossimità della partenza da dove, attraverso una dolce discesa, si va verso San Cesareo. All'altezza circa del 6° km ci sarà il giro di boa (con ristoro) e si ritornerà con una dolce ascesa verso il centro storico.

Il ristoro della gara è previsto a **Montecompatri in Piazzale Busnago (Fronte Fontana dell'Angelo)** alle ore 8:00 mentre la partenza sarà data alle ore 10:00.

La quota di iscrizione è di 12 €. Le pre-iscrizioni possono essere effettuate fino alle ore 20:00 del 21 dicembre. E' possibile iscriversi anche la mattina della gara fino alle ore 9:00 direttamente sul posto. Le classifiche saranno curate dalla TDS s.r.l. tramite rilevamento elettronico.

Il pacco gara, **garantito ai primi 700 iscritti**, quest'anno consiste in uno splendido telo in microfibra. Sono previsti un ristoro intermedio intorno al 6° km e uno a fine gara che sarà costituito da prodotti tipici locali. Inoltre l'organizzazione garantisce docce gratuite a fine gara nonché la possibilità di pranzare in convenzione a prezzi di “favore” in alcuni ristoranti della zona riservato a tutti gli atleti e ai loro accompagnatori.

Saranno premiate **le prime 10 società con un minimo di 20 atleti arrivati** come segue:

- 1ª società 500 € - 2ª società 300 €; - 3ª società 200 € - 4ª società 150 € - 5ª società 100 € - 6ª società 90 €;
- 7ª società 80 € - 8ª società 70 € - 9ª società 60 € - 10ª società 50 €.



Marco Forrest Taddei e Bruno Cocchieri presenti all'edizione del 2017 della Corsa dell'Angelo



CORSA DELL'ANGELO
TROFEO ALDO MASTROFRANCESCO
V° MEMORIAL
STEFANO OLIVOLA
MONTE COMPATRI (ROMA)
DOMENICA 23 DICEMBRE 2018, ORE 10:00
GARA PODISTICA DI 10 KM - PERCORSO UNICO

Inoltre, ci saranno bonus in base al numero degli atleti arrivati, ovvero: **500 € con oltre 75 atleti arrivati, 200 € con oltre 65, 150 € con oltre 55, 100 € con oltre 45 e 50 € con oltre 40.**

Per gli assoluti saranno premiati con premi in denaro **i primi tre uomini e le prime tre donne**. Per le categorie saranno premiati con prodotti tipici: i primi 10 uomini delle categorie SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65; i primi 5 uomini delle categorie JM18-24, SM25-34 e SM70; i primi 3 uomini delle categorie SM75 e SM 80; le prime 5 donne delle categorie JF18-24, SF25-34, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 e SF65; le prime 3 donne delle categorie SF70 e SF75.

Raggiungere Monte Compatri è facile e veloce:

- per chi proviene da Roma si può percorrere la via Tuscolana oppure prendere l'autostrada Roma-Napoli uscita Monteporzio Catone;
- per chi viene da fuori Roma, sempre attraverso la Roma-Napoli, uscita San Cesareo e in pochi minuti si raggiunge il paese.

I Castelli Romani, con la loro bellezza, sono pronti ad accogliervi per una domenica all'insegna dello sport e del divertimento.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara fa parte sia del **Criterium Top** che del **Trofeo Solidarietà** nonché è la penultima prova del Cortocircuito Run. Pertanto tanti buoni motivi in più per essere presenti a questa competizione.

ALL'EUR UNA GARA ALTALENANTE

di Antonio Marino



Il gruppo orange presente all'EUR nonostante la giornata di freddo particolarmente intenso

Domenica 16 dicembre si correrà la 7ª edizione della “**Corriolimpiaeur**”, gara podistica su strada di 10 km; la gara competitiva sarà affiancata da una manifestazione stracittadina non competitiva di circa 3 km.

Il ritrovo della manifestazione è fissato all'EUR in Piazza Don Luigi Sturzo alle ore 08.00 mentre **la partenza sarà alle ore 9:30.**

La quota d'iscrizione per la gara da 10 km è fissata in 12 € fino al 5 dicembre e in 15 € dal 6 al 15 dicembre, mentre per la stracittadina è di 5 €; le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente mercoledì 12 dicembre. Il pacco gara sarà assicurato ai primi 1000 iscritti.

Il percorso della gara è variegato, completamente su asfalto e si articola completamente all'interno dell'EUR; potete visualizzare il percorso in dettaglio nella cartina che trovate nella pagina accanto.

Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 30 minuti; sono previsti un ristoro intermedio ed uno finale. Sarà anche istituito un deposito borse a cura dell'organizzazione. Il servizio di cronometraggio è gestito dalla Timing Data Service. La segnalazione chilometrica sarà indicata in modo visibile con apposita cartellonistica.

Verranno premiati **i primi 3 atleti assoluti maschili e femminili, nonché i primi 3 di ogni categoria FIDAL maschile e femminile.**

Infine saranno premiate **le prime 5 società con un minimo di 25 atleti arrivati** con i seguenti rimborsi a scalare: 400 €, 350 €, 300 €, 250 €, 200 €.

Vi ricordiamo infine che la gara è uno degli ultimi appuntamenti del calendario del **Trofeo Solidarietà Orange** e pertanto molto importante per stabilire definitivamente le classifiche assolute e di categoria.

TUTTI INSIEME PER CORRERE, BRINDARE E RISCOPRIRE LE BELLEZZE DI ROMA

di Redazione Podistica

Mercoledì 26 dicembre si rinnova come ogni anno il classico appuntamento con la **"Passeggiata di Santo Stefano"**, un allenamento anzi un'allegria passeggiata in compagnia per le strade del centro storico di Roma, per conoscerci meglio, fare tante foto ricordo, tante chiacchiere e perché no, tantissime risate, oltretutto un'ottima occasione per smaltire pranzi e cene natalizie!

Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** per passare dentro il centro storico di Roma, passando per **piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo.**

Inoltre vivrete esperienze che mai vi sareste immaginati: si narra persino che il nostro marciatore **Romano Dessì** all'altezza dell'Ara Pacis lasci il suo impeccabile stile di marcia per condurre il gruppo di corsa per qualche centinaio di metri!!!

Il ritrovo sarà alle ore 8:45 di fronte all'ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla, mentre si partirà intorno alle 9:15; la distanza stimata della passeggiata sarà di circa 10 km.

Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà insieme ai loro amici e parenti. Al termine della passeggiata come da tradizione si mangerà insieme il panettone e si brinderà ai nostri successi podistici e non, personali e di squadra.

Vi ricordiamo il percorso di massima della passeggiata:

Stadio Terme di Caracalla - Circo Massimo - Via S. Gregorio - Arco di Costantino - Colosseo - Via dei Fori Imperiali - Piazza Venezia - Via del Corso - Via delle Muratte - Fontana di Trevi - Via della Stamperia - Via del Tritone - Via due Macelli - Piazza di Spagna - Trinità dei Monti - Viale Trinità dei Monti - Pincio, veduta su Roma (S. Pietro, Gianicolo, Castel S. Angelo, Monte Mario, Piazza del Popolo) - Le due chiese, Porta Flaminia - Via di Ripetta - Ara Pacis - Piazza Augusto Imperatore - Via di Monte Brianzo - Veduta del Palazzaccio - Via Zanardelli - Piazza Navona con giro - Via D. Salvatore - Via Giustiniani - Piazza della Rotonda - Pantheon - Piazza della



Minerva - Via dei Cestari - Piazza del Gesù - Via del plebiscito - Piazza Venezia - Via dei Fori Imperiali - Colosseo
Arco di Costantino - Via S. Gregorio - Stadio Terme di Caracalla

Infine vi invitiamo a leggere una bellissima descrizione storico culturale di tutto ciò che incontreremo lungo il nostro cammino curata dal nostro Orange **Massimo Diana** che potrete trovare nel sito, alla fine della versione on line dell'articolo.

Vi aspettiamo numerosi!!!!



WE RUN ROME: ISTRUZIONI PER L'USO

di Redazione Podistica

Cari amici orange, l'edizione numero 8 della **We Run Rome** è ormai alle porte. La gara si svolgerà infatti lunedì **31 dicembre, con partenza fissata alle 14:00 dallo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini"**, in Largo Vittime del Terrorismo, 1.

Quest'anno vi sarà la possibilità di partecipare alla manifestazione scegliendo tra le seguenti distanze:

- 10 km competitiva - 10 km non competitiva - 5 km non competitiva.

ISTRUZIONI ISCRIZIONI: Per la 10 km sia competitiva che non competitiva la quota di iscrizione è fissata in 20 € fino al 30 dicembre (eventuali quote agevolate vengono comunicate nei commenti della scheda gara), mentre per la 5 km la quota di iscrizione è fissata in 15 € fino al 30 dicembre.

Le iscrizioni chiuderanno il 30 dicembre (o fino a esaurimento dei posti disponibili). Ricordo a tutti gli indecisi che lo scorso anno le iscrizioni furono chiuse con largo anticipo proprio per il raggiungimento del numero massimo di pettorali disponibili.

Ci sono alcuni atleti iscritti alla gara con certificato scaduto. **Anche se siete iscritti e avete già pagato, se non ci invierete il vostro certificato non vi consegneremo il pettorale e non potrete correre.**

PACCO GARA: Tutti gli atleti della prova competitiva e non competitiva (sia 10 km che 5 km) riceveranno una sacca comprendente: **la maglietta ufficiale dell'evento** (disponibilità delle taglie fino ad esaurimento), il pettorale e vari gadget offerti dagli sponsor.

PREDISTRIBUZIONE PETTORALI: Visto l'elevato numero di partecipanti vi sarà una **predistribuzione in sede** (via dello Scalo di San Lorenzo, 16). I pettorali saranno ritirati per voi direttamente dalla società che provvederà a distribuirli. **Date, orari e modalità di distribuzione vi saranno comunicati via mail.**

Sarà questa anche l'occasione anche per pagare il rinnovo Fidal, Fitri e Csain nonchè pagare per chi non lo avesse ancora fatto gare a cui siete stati già iscritti o capi di vestiario o eventuali altri sospesi.

Solo per coloro che sono impossibilitati a venire in sede o provenienti da fuori Roma, previa comunicazione, vi sarà la possibilità di ritirare i pettorali direttamente al gazebo della podistica, all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini", **domenica 31 dicembre dalle ore 11 in poi.**



RITROVO GARA: Il ritrovo degli atleti orange è fissato dalle ore 11:00 in poi all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini" dove **saranno presenti i nostri gazebo nell'area dietro alle gradinate**, che saranno presidiati durante la gara da personale di fiducia.

I pettorali saranno consegnati fino alle ore 13:00 pertanto siete pregati di non presentarvi all'ultimo momento nel rispetto di chi si mette gratuitamente al servizio degli atleti; i pettorali non ritirati entro i termini saranno riconsegnati agli organizzatori della manifestazione.

PARTENZA GARA: La partenza delle prove di km 10 competitiva e non competitiva sarà data in Via delle Terme di Caracalla alle 14:00.

La prova dei 5 km non competitiva prenderà il via pochi minuti dopo la partenza della gara da 10 km.

COMPOSIZIONE GRIGLIE DI PARTENZA: Agli atleti con tempi ufficiali accreditati sui 10 km e che hanno realizzato in occasione delle scorse due edizioni della Atleticom We Run Rome (2016-2017) un tempo inferiore ai 38' (uomini) e 43' (donne), e che lo richiederanno all'atto dell'iscrizione entro il 15 dicembre, sarà riservato un pettorale corrispondente alla prima area di partenza (non elite), esclusivamente per i primi 200 uomini e 100 donne che, avendone diritto, ne faranno richiesta entro i termini sopra indicati.

Alla partenza gli atleti della gara agonistica saranno suddivisi in quattro griglie (meno di 40'; tra 40' e 50'; tra 50' e 60'; più di 60'). I pettorali avranno colori diversi, corrispondenti alla griglia di assegnazione. Non è possibile entrare in una griglia diversa da quella attribuita, in caso contrario l'atleta sarà passibile di squalifica.

RISTORI: Per la prova di km 10 competitiva e non competitiva sono previsti due ristori, uno intermedio al 5° km ed uno finale all'arrivo. Per la prova di km 5 è previsto un ristoro all'arrivo.

PREMIAZIONI:

Assoluti: saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne.

Categoria: saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle categorie previste.

Trofeo Città di Roma: Saranno premiati il primo uomo e la prima donna classificati e residenti nel Comune della Città Metropolitana di Roma; il Trofeo Città di Roma sarà consegnato direttamente dalle autorità della città. Tutte premiazioni (escluse quelle dedicate alle società) saranno effettuate il giorno stesso della gara alle ore 16:00 presso il Villaggio Atleticom We Run Rome allo Stadio delle Terme di Caracalla; non sono previsti premi per le prove non competitive.

Non è prevista la spedizione del relativo premio, coloro che non lo ritireranno il giorno dell'evento potranno farlo presso la sede di Atleticom entro e non oltre la data di lunedì 4 febbraio.

Società: saranno premiate le prime 10 società classificate sulla base del maggior numero di arrivati. La somma degli atleti giunti al traguardo determinerà la classifica finale. I premi di società saranno così ripartiti:

- 1ª classificata € 500
- 2ª classificata € 450
- 3ª classificata € 400
- 4ª classificata € 350
- 5ª classificata € 300
- 6ª classificata € 250
- 7ª classificata € 200
- 8ª classificata € 150
- 9ª classificata € 100
- 10ª classificata € 50



CON L'EPIFANIA COMINCIA LA NUOVA STAGIONE PODISTICA ORANGE

di Redazione Podistica

Max Trebeschi, Fabio Giudici, Raffele Buonfiglio e Enrico Ciciani



L'A.S.D. Roma Road Runners Club, con il patrocinio della Regione Lazio, del Municipio VII di Roma Capitale, Fidal Lazio e Centro Sportivo Italiano di Roma, organizza per domenica 6 gennaio la 27ª edizione della maratonina **"Corri per la Befana"**, **gara competitiva di km 10**. Insieme alla gara competitiva si svolgeranno anche:

- la gara non competitiva da 10 km, sullo stesso percorso della competitiva;
- la "Befana Happy Run", gara non competitiva aperta a tutti di 3 km;

La manifestazione è inserita da quest'anno nel Gran Prix **"Una Strada per l'Atletica 2019"**.

Il 5 gennaio, invece, presso il campo sportivo della Chiesa di San Policarpo, si svolgerà lo stage **"Conosci l'atletica" aperto a tutti i bambini** (scuole, palestre, individuali, ecc.) con fascia di età dai 4 ai 14 anni, con nostri istruttori C.S.I. e Fidal. Alla fine dello stage si svolgeranno le **"Volate della Befana"**, corse a staffette e batterie di 50 metri (iscrizione gratuita).

Le iscrizioni per la gara competitiva si chiuderanno il 2 gennaio alle ore 20:00. Non si potranno effettuare iscrizioni il giorno della gara.

Il costo del pettorale è di € 12. Per le gare non competitive le iscrizioni sono aperte fino a mezz'ora dalla partenza con i seguenti costi: non competitiva da 10 km 12 €; Happy Run 8 €.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 in Via Lemonia (all'altezza del campo sportivo al lato della **Chiesa di San Policarpo**), dove sarà allestito il **"Villaggio della Befana"**; qui saranno presenti stand e giochi per bambini fino alle ore 13 e sarà messo a disposizione degli atleti un servizio di deposito borse.

Per i partecipanti è possibile lasciare i propri figli presso il villaggio, dove sono presi in consegna dallo staff presente nella fascia oraria tra le ore 8:30 e le ore 13:00. Inoltre in tutto il parco si aggireranno le "Befane del Parco" con sacche piene di dolciumi e di biglietti di Oasi Park in omaggio.

La partenza della gara sarà data alle ore 10:00. Il tempo massimo è fissato in 1 ora e 30 minuti sia per la competitiva che per la non competitiva. Il servizio di cronometraggio della gara competitiva è a cura della T.D.S. (Timing Data Service). **Il pacco gara quest'anno consiste in un gadget della Diadora;** al termine della gara sarà invece consegnato agli atleti un pacco ristoro.

La Befana Happy Run invece partirà all'interno del Parco degli Acquadotti alle ore 09:45.

Per quanto riguarda le premiazioni **per gli assoluti saranno premiati i primi cinque atleti maschili e femminili giunti al traguardo;** invece per quanto riguarda le categorie le premiazioni seguiranno il seguente schema:

- **Uomini:** Allievi, Juniores e Promesse primi 3 classificati; SM(23-34); SM35, SM40, SM45, SM50, SM55 e SM60 primi 12 classificati; SM65 primi 10 classificati; SM70 primi 8 classificati; SM75 primi 5 classificati; SM80 e oltre primi 3 classificati.

- **Donne:** Allievi prima classificata; Juniores e Promesse prime 3 classificate; SF(23-34), SF35, SF40 e SF45 prime 10 classificate; SF50 e SF55 prime 8 classificate; SF60 prime 5 classificate; SF65 e SF70 prime 3 classificate; SF75 e oltre prima classificata.

Saranno premiate le prime 10 Società con i seguenti rimborsi spese: 1^a 700 €, 2^a 500 €, 3^a 350 €, 4^a 250 €, 5^a 200 €, 6^a 130 €, 7^a 100 €, 8^a 70 €, 9^a e 10^a 50 €.

Come da tradizione vi sarà anche l'immane concorso **"lo sfilo con la Befana"**, riservato a tutti gli iscritti alla gara che correranno mascherati da befana o da befanino.

Vi ricordiamo che con la "Corri per la Befana" iniziano i Criterium del 2019 i cui calendari e regolamenti sono in fase di elaborazione.

SUL LUNGOMARE DI OSTIA RIPARTE IL CORTOCIRCUITO RUN

di Redazione Podistica

Domenica 13 gennaio ad Ostia avrà luogo uno dei classici appuntamenti del podismo romano, il **"Trofeo Lidense"**, Memorial Maurizio Persieri, giunto alla sua 22ª edizione. La gara organizzata dalla Società "A.S.D. Run Race Management" si svolgerà sulla distanza dei 15 km e rappresenta il secondo appuntamento del calendario del Gran Prix "Una Strada per l'Atletica 2019".

Il Trofeo Lidense rappresenta anche quest'anno la tappa iniziale del "Corto Circuito Run".

La gara si inserisce abbastanza bene nella preparazione della Roma-Ostia e della successiva Maratona di Roma. **Il percorso della gara è prevalentemente pianeggiante e si articola tra il Lungomare di Ostia e la Pineta di Castelfusano**, prevalentemente al riparo dal traffico automobilistico.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 in Piazza Anco Marzio a Ostia Lido mentre la partenza verrà data alle ore 10:00. Le iscrizioni chiuderanno martedì 8 gennaio alle ore 19:00. Il costo dell'iscrizione è di 16 € e darà diritto ad un ricco pacco gara è rappresentato da una **batteria tampone (carica batteria) per smartphone Android e Apple.**

E' previsto un solo ristoro intermedio di sola acqua situato intorno al km 8. E' previsto inoltre un ristoro finale all'arrivo. Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 53'.

Per gli assoluti saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 3 donne giunte al traguardo, a prescindere dalla categoria d'appartenenza.

Le premiazioni di categoria seguiranno il seguente schema:

- **Uomini:** primi 10 classificati degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59; primi 5 classificati degli anni 60-64, 65-69; primi 3 classificati degli anni 70-74 e 75-79, 80 ed oltre.
- **Donne:** prime 5 classificate degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54; prime 3 classificate degli anni 55-59, 60-64, 65 e oltre.

Saranno premiate con coppe o targhe **le prime 3 società classificate con un minimo di 20 atleti arrivati**; in aggiunta, sarà riconosciuto alle prime 20 società con un minimo di 20 atleti arrivati, un rimborso in denaro in



funzione del numero degli atleti arrivati secondo il seguente schema:

- oltre 221 atleti 550 €; - da 201 a 220 atleti 500 €;
- da 181 a 200 atleti 450 €;
- da 161 a 180 atleti 400 €;
- da 141 a 160 atleti 350 €;
- da 121 a 140 atleti 300 €;
- da 101 a 120 atleti 250 €;
- da 81 a 100 atleti 200 €;
- da 61 a 80 atleti 150 €;
- da 51 a 60 atleti 125 €;
- da 41 a 50 atleti 100 €;
- da 31 a 40 atleti 80 €;
- da 20 a 30 atleti 50 €.

Non mi resta che darvi appuntamento ad Ostia per provare come sempre a far salire la Podistica Solidarietà sul gradino più alto del podio!!!

La nostra super Task Force composta per l'occasione da Raffaele Pirretto, Marco Perrone Capano, Maurizio Ragazzino, Umberto Balzerani e Paolo De Leva

T
R
I



A



T

H

L

O

N



PREMIAZIONE CAMPIONATO REGIONALE FITRI

di Isabella Calidonna

Volge al termine un anno ricco di soddisfazioni per il nostro "Podistica Solidarietà Triathlon Team". Tante gare, tante vittorie e tanta solidarietà.

Tra le squadre più numerose a Latina, Trevignano, Vico, Ostia e molte altre. In ognuna di queste podi importanti.

La dimostrazione di tutto ciò proprio venerdì 30 novembre. Un folto gruppetto di nostri triatleti si è dato appuntamento presso la sede FIDAL per la premiazione annuale del Campionato Regionale FITRI, che ha visto molti dei nostri triatleti sul podio, tra cui:

- Alessandro Galeazzi 1° classificato categoria M4;
- Elisabetta De Santis 2° classificata categoria M4;
- Matteo Pavia 3° classificato categoria S4;
- Gianluigi Martinelli 3° classificato categoria M5;
- Francesca Nardone 3° classificata categoria M1.



Ad applaudirli tanti Orange, li presenti per sostenere i loro compagni d'avventura, perché una squadra si vede anche in questo, da quanto si gioisce e si partecipa per le conquiste altrui. Si vede quando ad un appello d'aiuto si partecipa numerosi, nelle donazioni del sangue, alla mensa caritas e molto altro ancora.

Anche se l'anno volge al termine, le soddisfazioni non sono ancora finite, infatti ci ritroveremo per la premiazione del circuito Forhans Cup, dove ancora una volta vedremo i nostri atleti sul podio. Quindi... stay tuned!



I nostri orange premiati in occasione del campionato regionale FITRI:

da sinistra verso destra Matteo Pavia, Gigi Martinelli, Alessandro Galeazzi, Francesca Nardone e Elisabetta De Santis.

CICLISMO



AUGURI PER UN MONDO MIGLIORE!!!

di Redazione Podistica

Carissimi tutti,

Anche quest'anno ci siamo incontrati per lasciare la Terra meglio di come l'avevamo trovata!

L'augurio per il prossimo anno, è proprio quello di continuare quest'opera!

Certo, da collaboratore della Federazione Ciclistica Italiana nel Lazio, desidererei nel 2019 che tutti i miei compagni raggiungessero il mare in sicurezza grazie all'**ultimazione della Roma-Fiumicino**, che i giovani si incontrassero gioiosi nei ciclodromi e che a tutti i pedalatori fosse riconosciuto lo spazio sulle strade con la "**Corsia di rispetto**". Ma l'augurio più forte lo dedico ai non ciclisti affinché comprendano la nostra tensione sulla strada, talvolta la nostra maleducazione scaturita dalla costante fragilità e paura. Eppure, vi assicuro, il mondo della bicicletta, **è straordinariamente ricco di valori**, fatto di momenti vissuti intensamente. Ed è proprio questo quello che Vi auguro per il 2019: **entrate nel nostro gruppo, conoscerete un paesaggio come non l'avete mai incontrato**. Vi sentirete protagonisti del risanamento del Pianeta che ci ospita.

Gianfranco Di Pretoro



Gianfranco Di Pretoro



NOTIZIE SOCIALI

“IO TIRO IN ALTO”: UN EVENTO SPORTIVO PER I RAGAZZI DI SPIRAGLI DI LUCE PER CONCLUDERE UN 2018 RICCO DI SODDISFAZIONI

di **Francesca Boldrini**

Il 2018 sta per volgere al termine e contestualmente ai tradizionali preparativi per le imminenti festività natalizie il periodo fornisce anche lo spunto per tirare i consueti bilanci; per la Onlus **Spiragli di Luce di Elisa Tempestini** questi si possono valutare sicuramente molto positivi con tante belle conferme ed altre iniziative in arrivo per chiudere l'anno in bellezza!

La seconda edizione del **progetto Leggiamo**, laboratorio di scrittura creativa dedicato a giovani diversamente abili ha finora registrato una buona partecipazione; il corso, seguito dalle **dott.sse Diana di Lauto e Loredana Ippolito**, specializzata in arteterapia, proseguirà fino a maggio 2019.

Grande interesse e coinvolgimento anche per il nuovo progetto relativo ad un **corso per la Genitorialità**, condotto dalla **dott.ssa Diana di Lauto e dal sociologo Michele Rucco**.

Entrambi i suddetti progetti sono stati finanziati dalla **Fondazione Porfiri**, col patrocinio del **Comune di Nettuno**, Servizi sociali e sono stati gentilmente ospitati dal **Centro anziani Franco Romani**.

Per quanto concerne il calendario di attività sportive, caposaldo del programma di iniziative rivolte ai giovani di Spiragli di Luce, tutto procede come di consueto; continuano infatti i **corsi di nuoto** presso la piscina comunale FinPlus di Anzio per 2 volte a settimana (mercoledì e venerdì) così come **le lezioni di pallavolo** presso la palestra Emanuela Loi (martedì e giovedì). Un ringraziamento speciale va dedicato alla dirigente **Antonella Mosca** per aver consentito con la sua generosa ospitalità a dare continuità al progetto di pallavolo.

Sempre in ambito sportivo è previsto un bell'evento per chiudere l'anno, che rappresenterà sicuramente un importante momento di sport e aggregazione in odore natalizio. L'evento, supportato dal Comune di Nettuno, è stato battezzato “**Io tiro in Alto**” ed avrà luogo il **20 dicembre alle 11 presso la palestra**




20 DICEMBRE
 ore 11,00 Istituto Emanuela Loi **“IO TIRO IN ALTO”**

**La nostra passione, l'amore per lo Sport, vivi e respira la nostra felicità,
 partecipa alla nostra festa...TI ASPETTIAMO**

IL DIRIGENTE AREA V
DOTT. SSA MARGHERITA CAMARDA

IL COMMISSARIO STRAORDINARIO
DOTT. BRUNO STRATI

Per informazioni Ufficio Sport e Turismo: Vera Falessi e Francesco Dell'Oglio 0698889263

dell'Istituto Emanuela Loi: si tratta infatti di una partita di pallavolo che vedrà in campo i ragazzi di Spiragli di Luce insieme agli studenti dell'Istituto stesso. I ragazzi saranno divisi in varie squadre per consentire la partecipazione a tutti sulla base delle varie "diversità"; gli incontri avranno una durata di 20 minuti e saranno seguiti da due istruttori.

Al termine degli incontri saranno previste premiazioni per tutti i partecipanti con medaglie e trofei, consegnati dalle personalità del Comune di Nettuno presenti.

Nell'auspicare un altro importante successo a coronare questa nuova iniziativa cogliamo l'occasione per augurare ad Elisa ed ai suoi ragazzi un sereno periodo natalizio, con la speranza che sotto l'albero ci sia finalmente il regalo da tanto agognato, la promessa di una nuova sede per Spiragli di Luce.

Città di Nettuno
medaglia d'oro al merito civile

FESTA DELLO SPORT 2018

eventi realizzati con il contributo della CITTÀ DI NETTUNO

PROGRAMMA

4 NOVEMBRE
dalle ore 9,30 alle ore 16,00 Impianto Enzo Castri - San Giacomo
"FASTOP FOUR 2018"

18 NOVEMBRE
dalle ore 10,00 alle ore 17,00 Pala Academy - Via Angelo Lauri, 1
"CHEERLEADING NATIONAL DAY"

20 DICEMBRE
ore 11,00 Istituto Emanuela Loi **"IO TIRO IN ALTO"**

**La nostra passione, l'amore per lo Sport, vivi e respira la nostra felicità,
partecipa alla nostra festa...TI ASPETTIAMO**

IL DIRIGENTE AREA V
DOTT. SSA MARGHERITA CAMARDA

IL COMMISSARIO STRAORDINARIO
DOTT. BRUNO STRATI

Per informazioni Ufficio Sport e Turismo: Vera Falessi e Francesco Dell'Oglio 0698889263

CORRI ALLA CENA SOCIALE!!!

di Redazione Podistica

Cari amici Orange, è arrivato finalmente il momento tanto atteso di trovarci tutti insieme per la **CENA SOCIALE DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ** un'ottima occasione per ritrovarci tutti insieme e festeggiare i nostri grandi successi nonché scambiarci gli auguri per il nuovo anno.

La Cena Sociale della Podistica Solidarietà avrà luogo: **Venerdì 11 gennaio 2019, alle ore 20:00** presso il **RISTORANTE L'ANTICO CASALE LA CAROVANA** Via di Vigna Pia 33, a ROMA (www.ristorantelacarovana.it)

Ci saranno le attesissime **premiazioni dei vari CRITERIUM:**

- **Criterion Top Orange - primi/e 5**
- **Trofeo Solidarietà - primi/e 8**
- **Categorie Trofeo Solidarietà - come da Fidal primi/e 2 - 38 premiati**
- **Criterion Trail - gare - km percorsi - dislivello primi/e 3**
- **Trofeo Gare disputate - primi/e 8**
- **Criterion Estivo - primi/e 8**
- **Criterion Atletica Leggera - primi/e 5**
- **Criterion Triathlon**
- **Criterion Ciclismo**

Inoltre ci saranno altri **premi speciali per i tanti atleti e collaboratori della nostra società che si sono particolarmente distinti in campo sportivo, solidale e sociale.**

SONO INVITATI TUTTI GLI ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ, INCLUSI I LORO FAMILIARI ED AMICI.

Potete già prenotare la vostra adesione nell'apposita scheda gara **"Corri alla Cena Sociale"** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

Nella sezione commenti cortesemente: **indicate se siete da soli o quante persone verranno alla cena;**

- indicate il tipo di menù desiderato (pesce o carne) o se avete necessità di menù particolari (per esempio se siete vegetariani, vegani o se avete particolari allergie o intolleranze quali celiachia o altro); Il menu principale sarà a base di pesce ed avrà un costo di 30 €.

Menu pesce:

- Prosecco di benvenuto;
- Insalata di mare;
- Calamarata alla posillipo (seppie, polipetti, calamari e pachino);
- Grigliata mista di pesce (spigola, scampo e mazzancolla);
- Patate al forno;
- Insalata mista;
- Sorbetto al limone;
- Spumante;
- Caffè;
- Bevande incluse (acqua, bibite, vino bianco e rosso)

In alternativa a chi non mangia pesce

è previsto anche un menu alternativo di carne.

Menu carne:

- Prosecco di benvenuto;
- Prosciutto e mozzarella di bufala;
- Paccheri di gragnano con melanzane, ricotta salata e pachino;
- Grigliata mista di carne;
- Patate al forno;
- Insalata mista;
- Delizia al limone;
- Spumante;
- Caffè;
- Bevande incluse (acqua, bibite, vino bianco e rosso)

È previsto anche un menu bambini al costo di 20 €, per bambini fino a 12 anni di età, sempre da segnalare nei commenti della gara fittizia

Nel caso di eventuali intolleranze vi sarà la possibilità del menu alternativo allo stesso prezzo.

Le prenotazioni, con specificato il numero delle persone e dei bambini, si accetteranno fino all'8 gennaio o fino all'esaurimento dei posti in sala.

AVVERTENZA: la sala verrà approntata per il numero di posti da noi segnalati e pertanto, onde evitare spiccevoli disguidi, **nella sala stessa avranno accesso solo le persone prenotate per la cena.**

Forza Orange! Festeggiamo insieme i successi della nostra Società!!!

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Il Presidente



APPUNTAMENTI NATALIZI ORANGE

di Redazione Podistica



Cari amici Orange, in prossimità delle Feste Natalizie, vogliamo farvi un piccolo riassunto delle iniziative podistiche, sociali e solidali dei prossimi giorni; segnatevi sulla vostra agenda perché ce n'è per tutti i gusti!!!

SERVIZIO MENSA CARITAS Sabato 22 dicembre, ore 10:30 - 14:30

Appuntamento con il servizio alla **Mensa Caritas "Giovanni Paolo II"** di Colle Oppio. Per chi non lo sapesse almeno una volta al mese un gruppo di atleti orange presta servizio di volontariato presso la mensa, distribuendo pasti caldi ai più bisognosi e coadiuvando i volontari della Caritas Diocesana. Un'esperienza molto bella che consiglio a voi tutti di provare almeno una volta, un'esperienza che arricchisce lo spirito. **Ritrovo alle ore 10:30 presso l'ingresso in Via delle Sette Sale, 30.**

Per segnalare la vostra presenza basta andare nell'apposita **"scheda gara fittizia" Volontari mensa Caritas 2018** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

PASSEGGIATA DI SANTO STEFANO A ROMA Mercoledì 26 dicembre, ore 09:15

Un'ottima "scusa" per smaltire pranzi e cene natalizie! Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** per passare dentro il centro storico di Roma, passando per **piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo**, per poi tornare alla partenza dopo poco più di un'oretta e 10 km circa e brindare insieme. Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo alle ore 8:45 presso l'ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla.

Potete comunicare la vostra partecipazione andando nell'apposita scheda della **"Passeggiata di Santo Stefano"** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

WE RUN ROME Lunedì 31 dicembre, ore 14:00

Gara competitiva Ritrovo ore 12:00 presso lo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini" e partenza alle ore 14:00 da Largo Vittime del Terrorismo, 1.

Potete iscrivervi andando nella'apposita scheda della "**We Run Rome**" e cliccare su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**"

PASSEGGIATA DI CAPODANNO A TIVOLI Martedì 1 gennaio, ore 09:30

Quale miglior modo per iniziare l'anno! Si partirà tutti in gruppo dall'**Arco di Quintiliolo** proseguendo lungo la **via di Marcellina**. È prevista pure una Santa Messa alle ore 12:00 presso il **Villaggio Don Nello** e a seguire brindisi. Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo presso l'Arco di Quintiliolo alle ore 09:15.

Potete comunicare la vostra partecipazione andando nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Capodanno a Tivoli**" e cliccare su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**"

PASSEGGIATA DI CAPODANNO A ROMA Martedì 1 gennaio, ore 09:30

La prima del 2019! Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** e si proseguirà liberamente lungo le vie di Roma, per terminare con un brindisi tutti insieme. Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo alle ore 09:15 presso l'ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla.

Potete comunicare la vostra partecipazione andando nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Capodanno a Roma**" e cliccare su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**"

CENA SOCIALE DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ Venerdì 11 gennaio, ore 20:00
Ristorante L'ANTICO CASALE LA CAROVANA Via di Vigna Pia 33 - ROMA

(www.ristorantelacarovana.it)

Ci saranno le attesissime premiazioni dei vari CRITERIUM:

- **Criterion Top Orange - primi/e 5**
- **Trofeo Solidarietà - primi/e 8**
- **Categorie Trofeo Solidarietà - come da Fidal primi/e 2 - 38 premiati**
- **Criterion Trail - gare - km percorsi - dislivello primi/e 3**
- **Trofeo Gare disputate - primi/e 8**
- **Criterion Estivo - primi/e 8**
- **Criterion Atletica Leggera - primi/e 5**
- **Criterion Triathlon**
- **Criterion Ciclismo**

Inoltre ci saranno altri premi speciali per i tanti atleti e collaboratori della nostra società che si sono particolarmente distinti in campo sportivo, solidale e sociale.

Potete già prenotare la vostra adesione andando nell'apposita scheda della "**Corri alla Cena Sociale**" e cliccare su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**"

TUTTE LE INFORMAZIONI NELL'ARTICOLO NELLE PAGINE PRECEDENTI

DONAZIONE SANGUE Sabato 12 gennaio, ore 08:00 - 12:00

Appuntamento con la **Donazione del Sangue**, in collaborazione con AdSpem presso la nostra sede in Via dello Scalo San Lorenzo, 16. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

Per segnalare la vostra presenza basta andare nell'apposita "scheda gara fittizia" **Donazione Sangue** e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

CENA SOCIALE GRUPPO PONTINO - SEZIONI LATINA, NETTUNO E FONDI

Venerdì 1 febbraio, ore 20:00

Ristorante "IL RICCIO" Via Porto Neroniano, 18 - ANZIO (RM)

(www.facebook.com/ilriccioanzio)

Potete già prenotare la vostra adesione andando nell'apposita scheda della "**Cena sociale Gruppo Pontino**" e cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

Menu pesce 25 €:

- Antipasto del Riccio (6 portate tra calde e fredde)
- Gnocchetti alla crema di scampi
- Gamberoni con frittura di calamari
- Patate al forno e insalata
- Dolcetto
- Caffé
- Bevande incluse (acqua, bibite, vino bianco e rosso)

Menu bambini 10 €:

- Gnocchetti alla crema di scampi o pasta al pomodoro
- Cotoletta o filetto di Orata
- Patatine fritte
- Bevande incluse (acqua, bibite)

Buone Feste a tutti!!!

Tony Marino

NOVEMBRE: ARRIVA L'ESTATE DI SAN MARTINO

di Redazione Podistica

Gli Orange presenti a Rieti in occasione della maratona



Cari amici orange, ormai il freddo si fa più insistente ma nonostante tutto ancora godiamo di qualche bella giornata, come quelle che caratterizzano l'estate di San Martino. In questo **mese di Novembre** non sono mancate gare interessanti e molto partecipate, prima fra tutte la **Corsa dei Santi** che ha visto centinaia di atleti Orange invadere Piazza San Pietro.

Anche per questo mese, vi elenchiamo i tanti successi ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti; in particolare per la Podistica Solidarietà segnaliamo i seguenti piazzamenti:



1° POSTO:

Corsa dei Santi
Gara della Solidarietà di Tagliacozzo
Maratona Città di Rieti
Maratonina Città di Fiumicino
(mezza maratona e 10 km)
Deejay Ten
Corri alla Garbatella
Tibur Ecotrail a Tivoli

2° POSTO:

Maratona Città di Rieti (33 km e mezza maratona)
Corriamo al Tiburtino.

4° POSTO

Run Monterotondo Scalo
Matti per la corsa
Mezza Maratona di Latina
Trail Pratoni del Vivaro

Inoltre segnaliamo il **quarto posto ottenuto al Circuito OPES in Corsa Libera di Latina**, segno tangibile della partecipazione della nostra squadra alle gare organizzate nel territorio pontino, grazie anche **alla presenza degli orange delle sezioni di Latina, Fondi e Nettuno.**

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 1.810 euro. Allo stesso tempo **sono stati devoluti in beneficenza ben 1.067 euro**; in particolare questa cifra è servita a sostenere le nostre **adozioni a distanza e le Onlus Rari ma Speciali e Ponte di Umanità.** Inoltre segnaliamo anche **la raccolta fondi** effettuata dai nostri orange tiburtini in occasione della vendita delle mele dell'AIMS a Tivoli. Infine la nostra società è intervenuta come sempre a sostegno degli atleti in difficoltà economica con ulteriori 165 euro.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Novembre ha visto tantissimi successi per i nostri Top; in particolare segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Maria Casciotti

1^a assoluta
Trofeo Giacomo Ippoliti
Tibur Ecotrail
4^a assoluta
Mezza Maratona di Latina



Domenico Liberatore

1^o assoluto
Corriamo al Tiburtino
3^o assoluto
DeeJay Ten



Danilo Osimani

1^a assoluto
Matti per la Corsa
5^o assoluto
Corriamo al Tiburtino



Michela Ciprietti

2^a assoluta
Gara della Solidarietà di Tagliacozzo



Eleonora Mella

1^a assoluta
Maratona Città di Rieti



Antonella Abbondanza

2^a assoluta
Maratona Città di Rieti



Maria Facelli
2^a assoluta
Maratona Città di Rieti
mezza maratona



Stefania Pomponi
3^a assoluta
Maratonina di Sant'Alberto Magno
4^a assoluta
Run Monterotondo Scalo



Annalaura Bravetti
3^a assoluta
Maratonina Città di Fiumicino



Elena Monsellato
3^a assoluta
Gara della Solidarietà
di Tagliacozzo



Chiara Battocchio
3^a assoluta
Corri alla Garbatella



Paola Patta
4^a assoluta
Maratonina
Città di Fiumicino (10 km)



Carla Ancona
4^a assoluta
Gara della Solidarietà
di Tagliacozzo



Alberto Botta
1^o assoluto
Maratonina
di Sant'Alberto Magno



Patrizia De Angelis
5^a assoluta
Gara della Solidarietà
di Tagliacozzo



Roberta Arquilla
4^a assoluta
Maratona Città di Rieti
(33 km)



Svitlana Sergiyivna Pashkevych
5^a assoluta
Maratonina Città di Fiumicino

Molti anche in questo mese di Novembre i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Gara della Solidarietà di Tagliacozzo

uomini 1° **Alberto Botta, Daniele Biondi e Domenico Nuzzi**

ladies 1° **Marzia Simonelli, Maria Enrica Zocchi, Maria Bianchetti, Antonella Falerno e Maria Matricardi;**

Maratonina Città di Fiumicino

mezza maratona 1° **Andrea Mancini e Sabrina Tardella**
 10 km 1° **Alfredo Corda**

La Corsa dei Santi 1° **Annalaura Bravetti**

Trofeo Giacomo Ippoliti 1° **Roberta Falaschi**

Run Monterotondo Scalo 1° **Natale Bortoloni**

Maratona Città di Rieti 33 km 1° **Andrea Romano e Ionela Daniela Vanescu**

Maratonina di S. Alberto Magno 1° **Gianni Paone**

Mezza Maratona di Latina 1° **Laura Spescha**

Vivi Dragona 1° **Mario Pipini**

Corriamo al Tiburtino 1° **Francesco De Luca**

Corri alla Garbatella 1° **Alfredo Donatucci**

Trail Pratoni del Vivaro 1° **Giovanni Battista Torelli e Chiara Collatina**

Duathlon Sprint Castel Fusano 1° **Giorgio Serafini, Gianluigi Martinelli e Bruna Mazzoni.**

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico **Enrico Zuccheretti** che raccoglie pazientemente i risultati ottenuti dalla nostra squadra e da tutti gli atleti Orange; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it.

Non mi resta che darvi appuntamento all'ultimo resoconto del 2108, quello del mese di Dicembre e augurare a tutti voi buone corse!!!

Tony Marino

“JUST SAY CHEESE”: RITORNA IL CONTEST VIDEO-FOTOGRAFICO NATALIZIO!!!

di Redazione Podistica



Con l'avvicinarsi delle Festività Natalizie e della ormai prossima Cena di Natale degli Orange (se ancora non vi siete prenotati basterà andare sul sito, sezione gare, cercare **“Corri alla Cena Sociale”** e cliccare su **“MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA”**), dopo il successo ottenuto lo scorso anno, abbiamo deciso di rinnovare il nostro **contest video-fotografico!!!**

Ognuno degli atleti orange è invitato a parteciparvi inviando foto e video (fino ad un massimo di tre foto e un video ciascuno) che rappresentano il proprio essere atleta Orange scattate o riprese durante tutto il 2018!!!

In particolare per quest'anno vi chiediamo:

- **una foto che rappresenti il vostro essere atleti, in gara o in allenamento, in pista, su strada, sui sentieri di montagna, in bici e in acqua;**
- **una foto che rappresenti il vostro essere podisti solidali;**
- **una foto che rappresenti l'amicizia orange e pertanto insieme agli altri orange con cui condividete la vostra passione.**

Tutto il materiale **dovrà essere inviato esclusivamente alla mail redazione@podisticasolidarieta.it e dovrà pervenire entro e non oltre martedì 8 gennaio 2019.**

Le foto saranno raccolte in un album e pubblicate sul sito della Podistica Solidarietà e sui nostri social network.

In occasione della cena sociale saranno premiate le foto e i video che meglio rappresentano le tre categorie sopra elencate attraverso l'insindacabile giudizio della commissione composta dal nostro Presidente **Pino Coccia**, dal sottoscritto **Tony Marino** in qualità di Capo Redazione e dalla nostra editorialista Alessandra Pellegrino.

Tutte le foto e i video che riceveremo in tempo utile inoltre saranno proiettate in occasione della Cena Sociale.

Allora non mi resta che aprire ufficialmente il contest e attendere le vostre foto e i vostri video!!!

Tony Marino



RINNOVO TESSERAMENTO 2019: INSIEME E' MEGLIO!!!

di Redazione Podistica



È ufficialmente iniziata la **"CAMPAGNA RINNOVI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ PER L'ANNO 2019"** per tutti gli atleti già tesserati nel 2018.

(A breve ci sarà un altro avviso riguardante solo tutti coloro che vogliono tesserarsi con la nostra Società per la prima volta).

Se vi siete trovati bene con la nostra squadra e con la nostra organizzazione e pensate di poterci dare ancora fiducia potete rinnovare il tesseramento **iscrivendovi alle gare fittizie create al 31 dicembre 2019 che troverete nella vostra AREA RISERVATA** alla sezione **"CALENDARIO GARE PODISTICHE"**

Basterà individuare la gara fittizia e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

In particolare:

FIDAL per il **PODISMO E L'ATLETICA LEGGERA**, iscriversi alla gara **Tesseramento FIDAL**

FITRI per il **TRIATHLON**, iscriversi alla gara **Tesseramento FITRI**

CSAIN per il **CICLISMO**, iscriversi alla gara **Tesseramento CSAIN**

Una volta iscritti alle gare fittizie di vostro interesse (ovviamente dovete segnarvi ad ogni singola sezione per cui chiedete il tesseramento) non vi resta che versare le quote richieste.

L'iscrizione si riterrà valida solo ed esclusivamente dopo che vi sarete iscritti alla gara fittizia ed avrete pagato le relative quote.

INOLTRE CHI HA ANCORA SOSPESI NELLA PROPRIA AREA RISERVATA NON POTRA' ESSERE TESSERATO PER IL 2019 FIN QUANDO NON AVRA' SALDATO QUANTO DOVUTO.

Le quote da versare per il 2019 - **salvo variazioni della FIDAL, FITRI e CSAIN** - sono le seguenti:

FIDAL	35 € uomini
	30 € donne
	20 € Over 65 fino a 75 anni (Uomini e Donne)
	GRATUITA Over 75 (Uomini e Donne)
	5 € Esordienti (5-11 anni)
	20 € Cadetti/Allievi/Juniores (12-20 anni)

Per le iscrizioni di Esordienti e Cadetti/Allievi/Juniores occorre presentare la **Dichiarazione esonero responsabilità firmata da chi ha patria potestà** (fino al compimento della maggiore età ovvero anni 18);

FIT WALKING	20 €
TRIATHLON FITRI	45 € (compreso Duathlon)
CICLISMO CSAIN	35 €

Per agevolare ulteriormente i nostri atleti che si vorranno cimentare su più di una specialità, sono offerte le seguenti promozioni per il 2019:

FIDAL + FITRI	80 € (Uomini e Donne di tutte le età)
FIDAL + CSAIN	70 € (Uomini e Donne di tutte le età)
FIDAL + FITRI + CSAIN	100 € (Uomini e Donne di tutte le età)
FITRI + CSAIN	80 € (Uomini e Donne di tutte le età)

I tesseramenti FIDAL, FITRI e CSAIN sono distinti tra loro (e prevedono il versamento di quote separate).

La tassa FIDAL per i trasferimenti in regione è pari a 25 € mentre per i trasferimenti da altra regione è pari a 50 € (in entrambi i casi vi sarà un contributo da parte della società pari a 10 €).



Le suddette quote possono essere versate:

- in contanti presso la nostra Sede di Roma sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, aperta nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17 alle ore 19;

- con bonifico su uno dei CCB di seguito indicati:

CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO BANCA D'ITALIA

INTESTATARIO: **A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ**

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: C.S.R. CASSA SOVV. E RISP. TRA IL PERS. BANCA D'ITALIA

AGENZIA: ROMA SUCCURSALE - VIA DEI MILLE, 52 00100 ROMA

IBAN IT22N0582403204000070007311

BIC CSRFITR1XXX

CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO UNICREDIT S.P.A.

INTESTATARIO: **A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ**

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: UNICREDIT S.P.A.

AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W0200805239000101411301

CODICE FISCALE 97405560588 - PARTITA I.V.A. 11928291001

Per qualsiasi dubbio o per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo di posta elettronica podistica.solidarieta@virgilio.it.



MEDICI SPORTIVI E CENTRI CONVENZIONATI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ:

Sul sito trovate i moduli di richiesta di visita medica per ATLETICA, CICLISMO, TRIATHLON

DOTT. CARLO PAGLIARICCI

Codice Identificazione Regionale: RMA-MS046 - F.M.S.I. 16543

Tel: 347/9125516 – e-mail: carlopagliariacci@libero.it

Studio: Viale Leonetto Cappiello, 53 - 00125 - Roma - (Axa - Malafede) - (RMD)

Medical Sport - Studio privato di medicina dello sport - Autorizzazione Legge Regionale n° 24/97 – ASL RMD.

Tutte le visite, sia under che over 40, verranno effettuate con registrazione dell'ECG prima durante e dopo sforzo.

DOTT. ANTONIO ANGELUCCI c/o Medical Sport - Viale Manzoni, 5 - Roma - cell. 335 8351768 - tel/fax 067008226

Certificati agonistici: visita clinica, PA, ECG a riposo e dopo sforzo, spirometria, esame urine, BMI.

Certificati agonistici Over 40 anni: visita clinica, spirometria, ECG da sforzo al cicloergometro, PA durante lo sforzo, esame urine, BMI.

Tutte le visite, sia under che over 40, verranno effettuate con registrazione dell'ECG prima durante e dopo sforzo.

AMBULATORIO SPECIALISTICO CARAVAGGIO SRL Via Accademia degli Agiati, 65/67 - Roma

Tel. 06/59.453.1 fax 06/59.453.333 - info@caravaggio.it - www.caravaggio.it

Certificato agonistico: Visita del Medico dello Sport - ECG di base e dopo sforzo - Spirometria - Esame delle urine

Certificato agonistico Over 40: Visita del Medico dello Sport - ECG di base e dopo sforzo - ECG sotto sforzo - Spirometria - Esame delle urine

DOTT.SSA MARTA RIZZO Via Monte delle Gioie 13 - Roma - Tel. 347 3060579

mail: dotmarta@yahoo.it

Pec: martarizzo@omceoromapec.it

Certificazione di idoneità alla attività agonistica per atleta Master con prova da sforzo massimale al cicloergometro.

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica per atleta under 40 (con step-test).

Ecocardiogramma - holter cardiaco

DOTT. DANIELE SERIACOPI Via Clelia, 46 - Roma - tel. 06 7822441.

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica con step-test.

DOTT. NICOLA IACOVONE Via Sante Viola, 10 - Tivoli - tel. 0774 335382 - cell. 328 8742666.

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica con cicloergometro.

Tiburmedical è una società autorizzata dal Servizio Sanitario Regionale del Lazio all'esercizio di un Presidio Medico Polispecialistico con Diagnostica per Immagini.

segreteria@tiburmedical.com - 0774331833 - Via delle Piagge 38/40, Tivoli (RM)

Orari di apertura Da Lunedì a Venerdì: 8:30 – 20:30 - Sabato: 8:30 – 12:30

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALLA PODISTICA SOLIDARIETÀ PER IL 2019

di Redazione Podistica



PRIMO TESSERAMENTO ATLETI ITALIANI 2019

Cosa Serve?

TESSERAMENTO FIDAL

- 1) Certificato medico agonistico specifico per Atletica Leggera in originale;
 - 2) Modulo richiesta di tesseramento FIDAL => Richiesta di Tesseramento FIDAL 2019
 - 3) Autorizzazione al Trattamento dei Dati Personali per la Società (GDPR2018) => Trattamento Dati personali Podistica Solidarietà;
 - 4) Informativa Trattamento dei Dati Personali per la FIDAL (GDPR2018) => Modulo informativa trattamento dati personali FIDAL;
 - 5) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale;
 - 6) Foto digitale formato tessera con estensione jpg.
-

TESSERAMENTO FITRI

- 1) Certificato medico agonistico specifico per Triathlon in originale;
 - 2) Modulo richiesta di tesseramento FITRI => Richiesta di Tesseramento FITRI 2019;
 - 3) Autorizzazione al Trattamento dei Dati Personali per la Società (GDPR2018) => Trattamento Dati personali Podistica Solidarietà;
 - 4) Scheda Tesseramento Senior Master 2019 con consenso al Trattamento dei Dati Personali per la FITRI (GDPR2018) => Tesseramento Senior Master FITRI 2019;
 - 5) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale;
 - 6) Foto digitale formato tessera con estensione jpg.
-

TESSERAMENTO CSAIN

- 1) Certificato medico agonistico specifico per Ciclismo in originale;
 - 2) Modulo richiesta di tesseramento CSAIN => Richiesta di Tesseramento CSAIN 2019;
 - 3) Autorizzazione al Trattamento dei Dati Personali per la Società (GDPR2018) => Trattamento Dati personali Podistica Solidarietà;
 - 4) Informativa Trattamento dei Dati Personali per lo CSAIN (GDPR2018) => Modulo informativa trattamento dati personali CSAIN;
 - 5) Accettazione del Codice Etico => Codice Etico;
 - 6) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale
 - 7) Foto digitale formato tessera, estensione jpg.
-

Tutti i documenti di cui sopra possono essere anticipati tramite posta elettronica ai seguenti indirizzi email:

- FIDAL => marcoperronecapano@gmail.com

- FITRI => gigi.martinelli3@gmail.com

- CSAIN => umberto.orange@outlook.it

I documenti originali dovranno essere consegnati entro 30 giorni dal tesseramento presso le nostre sedi:

**LA NOSTRA SEDE DI ROMA SITA IN VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO N. 16, APERTA NEI GIORNI DI
MARTEDI E GIOVEDI DALLE ORE 17 ALLE ORE 19.**

QUOTE ISCRIZIONE

Le quote da versare per il 2019 - salvo variazioni della FIDAL, FITRI e CSAIN - sono le seguenti:

FIDAL	35 € uomini
	30 € donne
	25 € Over 65 fino a 75 anni (Uomini e Donne)
	GRATUITA Over 75 (Uomini e Donne)
	5 € Esordienti (5-11 anni)
	20 € Cadetti/Allievi/Juniores (12-20 anni)

Per le iscrizioni di Esordienti e Cadetti/Allievi/Juniores occorre presentare la **Dichiarazione esonero responsabilità** firmata da chi ha patria potestà (fino al compimento della maggiore età ovvero anni 18);

FIT WALKING	20 €
TRIATHLON FITRI	50 € (compreso Duathlon)
CICLISMO CSAIN	35 €

Per agevolare ulteriormente i nostri atleti che si vorranno cimentare su più di una specialità, sono offerte le seguenti promozioni per il 2019:

FIDAL + FITRI **80 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

FIDAL + CSAIN **70 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

FIDAL + FITRI + CSAIN **100 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

FITRI + CSAIN **80 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

I tesseramenti FIDAL, FITRI e CSAIN sono distinti tra loro (e prevedono il versamento di quote separate).

La tassa FIDAL per i trasferimenti in regione è pari a 25 € mentre per i trasferimenti da altra regione è pari a 50 € (in entrambi i casi vi sarà un contributo da parte della società pari a 10 €).

Le suddette quote possono essere versate:

- in contanti presso la nostra Sede di Roma sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, aperta nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17 alle ore 19;

- con bonifico su uno dei CCB di seguito indicati:

CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO BANCA D'ITALIA

INTESTATARIO: **A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ**

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: C.S.R. CASSA SOVV. E RISP. TRA IL PERS. BANCA D'ITALIA

AGENZIA: ROMA SUCCURSALE - VIA DEI MILLE, 52 00100 ROMA

IBAN IT22N0582403204000070007311

BIC CSRFITR1XXX

CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO UNICREDIT S.P.A.

INTESTATARIO: **A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ**

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: UNICREDIT S.P.A.

AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W0200805239000101411301

CODICE FISCALE 97405560588 - PARTITA I.V.A. 11928291001

PRIMO TESSERAMENTO ATLETI ITALIANI 2019

Cosa Serve?

- Fotocopia passaporto valido;
- Foto digitale formato tessera, estensione jpg;
- Copia del permesso di soggiorno valido;
- Certificato Medico Agonistico rilasciato da un medico sportivo (vedi modalità tesseramento atleti italiani);
- Dichiarazione di non essere tesserati per altra federazione di atletica leggera straniera.

Inviare i documenti a:

marcoperronecapano@gmail.com

e poi consegnare gli originali presso la sede della Podistica Solidarietà

(vedere le indicazioni riportate nell'articolo precedente per gli atleti italiani).

Per qualsiasi dubbio o per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo di posta elettronica

podistica.solidarieta@virgilio.it.





SOLIDARIETÀ

“D.R.EAM FOR VENEZUELA”: UN CONCERTO DI BENEFICENZA PER I BIMBI DEL VENEZUELA

di Antonio Marino



Lunedì 17 dicembre alle ore 21:00 presso il Teatro Auditorium San Leone Magno, sito a Roma in Via Bolzano 38, si terrà:

“D.R.eam for Venezuela” di Danilo Rea

un concerto di solidarietà per il sostegno ai progetti dei Fratelli Maristi per l'emergenza alimentare dei bambini venezuelani. “D.R.eam for Venezuela” è organizzato dalla Onlus “FMSI”, **Fondazione Marista per la Solidarietà Internazionale**, nata nell'ottobre del 2007 ed ispirata al carisma di San Marcellino Champagnat. La fondazione opera nel mondo per i diritti dei bambini e degli adolescenti, con l'obiettivo di garantire loro migliori condizioni di vita, di salute e di sicurezza. Il principio guida attraverso cui opera FMSI è la promozione dell'educazione come strumento efficace per proteggere e rispettare i diritti dei giovani, e ridare loro protagonismo rendendoli agenti attivi della trasformazione sociale delle loro comunità. Un mondo dove l'infanzia sia rispettata e garantita, libera da violenza e paura.



L'ingresso al Concerto di Danilo Rea è ad offerta libera. Per info sui biglietti potete contattare i seguenti numeri telefonici:

06 85370439 - 06 54517299.

Per ulteriori approfondimenti sulla Onlus FMSI vi invitiamo a visitare il loro sito internet

www.fmsi.ngo o la loro pagina Facebook www.facebook.com/fmsionlus

AIUTIAMO ELISA: UNA RACCOLTA FONDI IN SOSTEGNO DI UNA BAMBINA IN CURA ALL'OSPEDALE BAMBINI GESÙ

di *Redazione Podistica*

L'esperienza di una malattia neoplastica, in una famiglia, è di per sé dolorosa. **Quando questa riguarda un bambino, diventa di tipo devastante.**

Per chi non è abituato a frequentare i reparti di oncologia pediatrica, non è semplice spiegare il turbine di sensazioni che si provano. **Tutto parla di dolore, instabilità, insicurezza ed incertezza**, gli odori, i rumori, i colori, le emozioni. Ma, **al tempo stesso si vivono esperienze di folgorante bellezza, scene di amore incommensurabile, di eroismo e stoicismo puro.** Non tutti sanno ad esempio, che per ogni letto per un bambino malato, lì vicino, esiste una poltrona letto che verrà aperta per poche ore, la sera, per poter consentire ad un genitore di essere vicino al suo bambino malato, così come per tutto il giorno, ma soprattutto la notte che talvolta evoca contenuti inquietanti.

Ci sono genitori che per poter essere vicini ai loro figli, in queste dolorose vicissitudini, perdono il lavoro, altri che sono costretti a vendersi la casa. C'è una famiglia che, assieme ad altri amici e colleghi volontari ospedalieri, il **Dottor Enrico Cembran** sta seguendo all'ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

La bambina, **la piccola Elisa**, è ormai ricoverata da un anno e mezzo ininterrottamente per una brutta leucemia. Ha affrontato un primo trapianto di midollo che non sta andando come dovrebbe. Sta faticosamente recuperando dalla reazione di rigetto e probabilmente dovrà, sostenere ulteriori terapie il che dilaterà i tempi della presenza in ospedale. La madre sta esaurendo il periodo di aspettativa concessa nell'ambito del suo posto di lavoro, il padre ha dovuto chiudere la sua attività in Friuli Venezia Giulia, per stare vicino alla sua famiglia. Le loro risorse si stanno assottigliando.

Lui, attualmente, soggiorna in una casa concessa generosamente a titolo gratuito, stante il non pagamento da parte di una onlus della quota di affitto. Da gennaio, anche questa opzione non sarà più percorribile. Pertanto, con un gruppo di amici il **Dottor Cembran ha deciso di organizzare una raccolta fondi per aiutare questa famiglia.**

La struttura organizzativa di riferimento è l'ASD TAIKYOKU KARATE KAI DI ROMA che ha messo a disposizione del progetto il codice fiscale e l'Iban su cui versare le devoluzioni liberali.

Il primo ostacolo che s'incontra nella raccolta fondi è rappresentato dal fatto che si può provare vergogna, facendo piccole donazioni, **ma, se mille persone rinunciassero anche solo ad un caffè, si otterrebbe una bella cifra**, il vero problema è metterle assieme, semmai.

E se ognuna di quelle mille persone, ne convincesse almeno altre due, che a loro volta ne convincessero altre due, cosa succederebbe?

Fare del bene, fa bene a se stessi, paradossalmente, è una delle Leggi Universali, quelle che regolano da sempre l'esistenza di ognuno.

Per ogni comunicazione, potete contattare il Dottor Cembran all'indirizzo email **enicocembran@gmail.com** oppure iscrivendovi al gruppo facebook dedicato all'iniziativa "**Aiutiamo Elisa**".

QUALSIASI CIFRA È BEN ACCETTA!!! RICOSTRUIAMO UN PO' DI SERENITA' PER ELISA E LA SUA FAMIGLIA, STAREMO BENE TUTTI.

Per il versamento, potrete utilizzare l'iban **IT92K0326803205052306803261** intestato all'**ASDTKKROMA**.

Grazie di cuore a tutti.

La Podistica Solidarietà ha voluto contribuire alla causa di Elisa attraverso una donazione di 500 €

*NON POSSIAMO FARLO
DA SOLI,
ABBIAMO BISOGNO DI
ANIME E CUORI
SEI UNO DI QUESTI?*

DLF di Redazione Podistica



SPORT

Il Dopolavoro Ferroviario di Roma è da sempre attivo nella promozione e gestione di numerose attività sportive, raggiungendo anche traguardi nazionali. Organizza inoltre tornei amatoriali e dilettantistici per soddisfare le aspettative della vasta tipologia dei suoi Associati

Per informazioni e prenotazioni Tel. 06.44180303 - Fax. 06.44180256 - email: sport@dlfroma.it

CULTURA E SPETTACOLO

Il DLF Roma, attraverso il settore CULTURA promuove e organizza eventi culturali che spaziano in tutti i campi, dall'arte al teatro, dalla pittura alla musica, dall'archeologia all'informatica, dalla fotografia al modellismo ferroviario, dal cinema a corsi di vario genere e, più in generale, tutto ciò che sia d'interesse generale.

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180231 - Fax. 06. 44180256 - email: cultura@dlfroma.it

Gruppo Archeologico Associazione DLF Roma Via Bari, n.22 (2° piano) – 00161 Roma

Tel. 06.44180224 - Sito Web: www.gruppoarcheodlfroma.it

email: gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it - Facebook: facebook.com/gruppoarcheodlfroma

Gruppo Fotografico DLF "Zone d'ombra" Il Gruppo Fotografico "Zone d'Ombra" organizza corsi di fotografia, sviluppo e stampa ogni sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00. Il corso è articolato in 12 incontri: 9 incontri teorici di 2 ore ciascuno e 3 uscite pratiche. Ad ogni uscita seguirà una lezione incentrata sulla critica e l'analisi dei lavori svolti. Le lezioni teoriche saranno tenute nella sede del circolo in via dello Scalo di San Lorenzo, n. 16 (per i partecipanti ci sarà la possibilità di parcheggiare l'auto nello spiazzo del DLF antistante la sede).

Centro d'arte DLF "La Bitta" Nella sala espositiva si organizzano: mostre personali e collettive, gite in occasione di manifestazioni d'arte di particolare interesse artistico e culturale, dibattiti e proiezione di opere d'arte, mostre di fotografia artistica. E' prevista inoltre l'organizzazione e la partecipazione a gare di pittura estemporanea.

TURISMO

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: turismo@dlfroma.it

Potete consultare il catalogo sul sito www.dlfroma.it, consultando il menu "Turismo"

I viaggi ed i soggiorni elencati nel catalogo sono in collaborazione con i Tour Operator riportati su ogni frontespizio. Pertanto i contratti di viaggio saranno regolati dalle condizioni di partecipazione di ciascuno di questi operatori. I soci del DLF ne potranno prendere visione consultando i loro cataloghi. Viaggi riservati ai soci dell'Associazione DLF in possesso della tessera anno 2017.

Per le iniziative fuori catalogo consultate la relativa sezione all'interno del sito.

SERVIZI & CONVENZIONI

Convenzioni, sconti e vantaggi esclusivi per i soci DLF tramite le convenzioni stipulate.

Per informazioni: Tel. 06.44180219 - email: servizi@dlfroma.it

Trovate tutte le convenzioni all'interno del sito, sotto la voce "Convenzioni" del menu.



CIRCOLI

Per le attività sociali, sportive, culturali e turistiche, oltre alla Sede Centrale di Via Bari, n. 22, il DLF Roma si avvale delle seguenti sedi organizzative decentrate denominate "CIRCOLI":

CIRCOLO RICCARDO LEONI - APRILIA - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-riccardo-leoni-aprilia>

CIRCOLO CASILINO 23 - ROMA Via Alceste Trionfi, 29 - 00172 Roma tel. 06.24402226

Attività • Basket • Tennis • Ginnastica Artistica • Arti Marziali • Università degli Adulti della Terza Età
• Cicli di conferenze e visite guidate

CIRCOLO CHECCO BONIFAZI - ROMA - Via di Villa Spada - Roma

CIRCOLO CIAMPINO - CIAMPINO - Piazza Luigi Rizzo, 6 Tel: 06.64830923 e-mail: fabe52@libero.it

Attività • Ballo • Tennis • Calciotto • Ciclismo • Vela • Turismo

CIRCOLO GINO BAGLIONI - ROMA - Via Scalo San Lorenzo, 16 - 00185 Roma Tel: 06.47306911

Attività • Carte e dama • Turismo • Gruppo Podistico • Gruppo Fotografico "Zone d'Ombra"

• Gruppo Micologico: corsi con rilascio di attestato di frequenza per conseguimento tesserino regionale per la raccolta funghi

CIRCOLO GIOVANILE DEL DLF ROMA - Via Giovanni Faldella, 40 - 00139 ROMA email: sara.bat@virgilio.it

Attività • Attività ricreative - escursionismo • Servizi di consulenza - assistenza - tutoraggio • Turismo sociale • Formazione attraverso attività pratiche e didattiche • Sviluppo e recupero del decoro urbano • Angolo lettura
• Internet point

CIRCOLO LADISPOLI/STAB. BALNEARE - Via Regina Elena, 49 - Ladispoli Tel: 06.99222367

CIRCOLO PIAZZA DEI CONSOLI - ROMA - Via Flavio Stilicone, 41/69 - 00175 Roma Tel: 06.7615003

Attività • Carte • Biliardo • Scacchi • Ballo • Ginnastica dolce e Yoga

CIRCOLO TIVOLI - TIVOLI - Viale Mazzini, 97 - 00019 Tivoli Tel: 313.8276340 e-mail: costy59@libero.it

Responsabile Gruppo Bocce: Walter Gentile -cell. 347.3126995 - email: wal1962@libero.it

Attività • Carte • Bocce • Scacchi e dama • TV • Ballo • Archeologia e Storia dell'Arte

CIRCOLO TOR FIORENZA - ROMA - Via di Villa Chigi, 97 - 00199 Roma Tel: 06.86201063

Attività • Scacchi e dama • Carte e tornei • Gite e visite guidate a musei e città d'arte

CIRCOLO VAL MELAINA - ROMA - Via di Valmelaina, 87 - 00139 Roma Tel: 06.8184907

Attività • Scacchi e dama • Carte e tornei • Ballo • Caccia e pesca • Subacquea • Calciotto
• Micologia • Escursionismo

CIRCOLO VIA PRENESTINA, 42 - ROMA - Via Prenestina, 42 - 00185 Roma

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

Circolo Velletri - Velletri - Piazzale Martiri d'Ungheria, 1 - 00049 Velletri Tel: 06 9641378

Attività • Scacchi, dama e bocce • Bridge, carte e tornei • Scuola di ballo • Ciclismo • Escursionismo
• Teatro • Tennis da tavolo

CALENDARIO GARE - GENNAIO 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/01/2019	Passeggiata di Capodanno a Roma 9ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000
01/01/2019	Passeggiata di Capodanno a Tivoli 29ª edizione	Arco di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia	8.000
01/01/2019	Capodanno di Corsa 43ª edizione	S.Giovanni Valdarno (FI) Italia	13.400
01/01/2019	La Corsa degli Avanzi	Ostia - Roma (RM) Italia	2.540
05/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 2ª edizione	Visogliano (Ts) Italia	164.000
05/01/2019	VTS- Vertical Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	1.000
06/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 4ª edizione	Pesek - Visogliano (Ts) Italia	57.300
06/01/2019	PromClassic 20ª edizione	Nizza (EE) Francia	10.000
06/01/2019	Corriamo per Luketto [OPES]	Borgo Montello (LT) Italia	12.000
06/01/2019	La corsa dei Faggi	Allumiere (RM) Italia	10.000
06/01/2019	Cross Trail della Befana 4ª edizione	Celano (AQ) Italia	12.000
06/01/2019	WTMS - Winter Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	13.000
06/01/2019	Corri per la Befana 27ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.000
06/01/2019	Trofeo dell'Epifania 14ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000
06/01/2019	Winter Trail della Lumaca	Prato Barbieri (PC) Italia	22.000
06/01/2019	Corsa del Giocattolo 43ª edizione	Terrazza Del Pincio - Roma (RM) Italia	5.000
06/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 4ª edizione	Visogliano (Ts) Italia	21.700
13/01/2019	Mezza Maratona di Messina 10ª edizione	Messina (ME) Italia	21.097
13/01/2019	Maratona di Messina 10ª edizione	Messina (ME) Italia	42.195
13/01/2019	Vietri e dintorni 18ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.000
13/01/2019	Trofeo Lidense [TOP][C.C.] 22ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000
13/01/2019	Terni Half Marathon 2ª edizione 9ª prova	Via Leopardi - Terni (TR) Italia	21.097
13/01/2019	Vertical Sprint Torre Pontina 6ª edizione	Latina (LT) Italia	128
13/01/2019	Manifestazione Regionale Indoor	CPO Formia - Formia (LT) Italia	60
20/01/2019	La Corsa di Miguel 20ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.000
20/01/2019	Mugello GP Run 7ª edizione	Scarperia (FI) Italia	10.500
27/01/2019	Maratona di Ragusa 16ª edizione	Ragusa (RG) Italia	42.195
27/01/2019	Maratonina dello Jonio 11ª edizione	Gallipoli (LE) Italia	21.097
27/01/2019	Trofeo Cinecittàdue-Carrefour 3ª edizione	C.C.Cinecittà due - Roma (RM) Italia	3.000
27/01/2019	Maratonina dei Tre Comuni [TOP] 40ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	22.800
27/01/2019	Straragusa 16ª edizione	Ragusa (RG) Italia	21.097
27/01/2019	Trofeo Città di Frosinone	Frosinone (FR) Italia	10.000
27/01/2019	Corriamo a Monte San Biagio 21ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	11.000
27/01/2019	Campionati Regionali Individuali Indoor	CPO Formia - Formia (LT) Italia	60



COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

L'iscrizione online alle gare è un servizio disponibile esclusivamente per gli atleti della Podistica Solidarietà regolarmente tesserati e dotati del nome utente e la password per accedere all'area riservata.

Per informazioni sull'area riservata, cliccate sul menu in alto "area riservata".

COME CI SI ISCRIVE?

Semplice, basta andare nell'**AREA RISERVATA**.

Poi aprire una **SCHEDA GARA** (si trovano tutte in PODISTICA - PROSSIME GARE).

Appare il link **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!**

Basta cliccarlo e poi premere il pulsante **MI ISCRIVO!** in fondo alla pagina di conferma (se è premuto più volte l'iscrizione non viene moltiplicata, ma rimane sempre la stessa).

Appena l'atleta si iscrive appare subito nell'elenco "gli orange" e la gara compare ne "le mie prossime gare" nella propria pagina personale.

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



home page podistica triathlon trail ciclismo criterium società notizie solidarietà fototeca dlif fidal aics links area riservata contatti

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

Edizione	Data	Distanza	Partecipanti
anno 2015	08/11/2015	10.000 metri	
anno 2016	09/10/2016	10.000 metri	
anno 2017	08/10/2017	10.000 metri	1 atleta

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

Sono presenti 0 commenti, partecipa anche tu alla discussione su questa gara!

[in sintesi](#) [gli orange](#) [commenti](#)

Gara	10 Km del Mare
Distanza	10.000 metri
Località	Tarquinia Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZEBO..... - PREMI: Organizzata da: UISP Viterbo
Percorso	Planeggiante
Logistica	Ritrovo ore 7,30 e partenza ore 9,30 Viale dei Navigatori
Iscrizioni	Info: Cell.: 328.5675201 - Email: maurizioguidozzi@libero.it Iscrizioni a cura della Podistica Solidarietà*
Web	www.uisp.it/viterbo

Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

SEDE DI ROMA VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO N.16