



# Podistica Solidarietà RM069



## LA PODISTICA TINFORMA

### Anno 14 - n. 142 giugno 2014

Carissime Amiche e Carissimi Amici Orange,

questa estate tarda ad arrivare, il sole non splende mai nel cielo per più di due giorni consecutivi. Allo stesso tempo l'esperienza calcistica della nostra nazionale si è chiusa in tempi brevissimi, e complice il fresco venticello (forse anche troppo fresco a volte) che aleggia in Italia, le nostre corsette continuano a essere gradevoli anche nelle giornate che potrebbero apparire più calde e complicate.

La fanno da padroni in questo mese le Corri Roma, tradizionale corsa notturna per le strade della **Città Eterna**, che non trovano eguali, unica e irripetibile come solo un passeggiata notturna per Roma sa essere. Tradizione, storia, passione si coniugano alla perfezione con la passione di correre e con l'amore che molti di noi vivono ogni giorno verso questa città.

La Walk of life è un'altra tappa importante nel panorama delle gare in calendario nel mese di giugno. Organizzata con l'importantissimo apporto della Podistica, nel cuore di Villa Borghese, ricalca in parte (in versione diurna) anche i piaceri e le sensazioni della Corri Roma.

Non ultima il Trofeo Città di Nettuno, giunto quest'anno alla sua ottava edizione, una piacevole occasione per vivere insieme a tanti amici Orange una gara piacevole che ha il sapore splendido della solidarietà, che la locale sezione come ogni anno ha saputo preparare in maniera splendida.

Partirò proprio da qui perché in una gara così ognuno partecipa con il suo "compito" per contribuire alla buona riuscita di una manifestazione a noi molto cara, così come a tutti noi è molto cara la **fantastica Elisa Tempestini**, che propone questa bellissima gara per sostenere i campi estivi dei suoi ragazzi di "Spiragli di Luce".

E in campo c'era la formazione tipo. Chi si occupava di consegnare i pettorali ai nostri 107 partenti, chi si occupava delle iscrizioni della competitiva, chi della non competitiva, chi faceva foto, chi vendeva pacchi Telethon e abbigliamento con il nostro "brand" che a tutti ricorda che il muscolo che ci permette di essere efficienti e disponibili è il "cuore".

Una super formazione di tesserati della Podistica, di amici e affini, si è occupata di servire in modo gentile e impeccabile il ricchissimo ristoro, basato sulla frutta straordinaria del nostro **"ultra" Marco Stravato**, prosciutto appena affettato, pasta e tanti dolci, il tutto inaffiato da vino casareccio e latte per gli astemi.

Per quanto riguarda i nostri Orange sul Podio: grandissima prova di **Monica Pelosi**, giunta **seconda donna assoluta!** e **terza assoluta la stupenda tri-atleta Maria Casciotti!**

Sempre a premio, **Anastasio Piazzolla primo di categoria**, e sempre costante nelle sue prestazioni straordinarie!

In uno dei polmoni verdi di Roma, **Villa Borghese**, si è svolta la 4° edizione della **Walk of Life**, corsa podistica organizzata da **Telethon con la sapiente collaborazione della Podistica Solidarietà e dei Bancari Romani**, che collaborano all'unisono per renderla possibile, accollandosi tutti gli oneri ed onori affinché l'evento risponda alle richieste dei suoi partecipanti, ed il risultato con 941 atleti al traguardo nella competitiva, e tantissime famiglie al seguito per la camminata, forse di più di quante ne fossero attese, dimostrano ancora una volta, che il duro lavoro e la perseveranza, premiano.

Sostenere quest'associazione che combatte da tanti anni contro le malattie genetiche, è quasi un dovere morale anche se questo argomento, che in molti ignorano, perché quando ad esserne colpiti è un ristretto numero di persone i mass-media, le case farmaceutiche molte volte

latitano e non offrono la loro collaborazione, fortunatamente abbiamo chi provvede a ricordarcelo.

Degni di menzione sono anche le performance dei Nostri Top e Master runner: con **Michela Ciprietti** seconda assoluta, e con premi di categoria che vedono a premio **Emiliano Cicerchia** 2°, **Ceresatto Cristiano** 3°, **Botta Alberto** 3°, **Chiara Nash** 3°, **Cinzia Agostini** 3°, **Kubersky Susanne** 3° e **Frabotta Maria Adelaide** 2°, non dimenticando poi il **primo posto di Società**, con 192 Orange al traguardo, per concludere nel migliore dei modi una giornata di benefico sport per tutti.

Chiudo ricordando angoli di Roma che non conoscevo bene; mi sono entusiasmato e sono fiero ed orgoglioso di essere Italiano, sulla grandezza di un Impero che è stato, e che ha realizzato opere che sono giunte sino a noi, nostro il compito di preservarle per le future generazioni, rendendole sempre degne di essere visitate ed ammirate.

Mai avrei immaginato che una gara in notturna potesse scuotermi emotivamente, come la Corri-Roma, ma prima di me anche i maggiori poeti e cantastorie ne avevano declamato la bellezza, come Musa ispiratrice o come semplice appoggio nel reggere il "Moccolo". Forse oggi con gli occhi della maturità, rispetto a quelle che possono essere le notti brave di un giovane che aveva sicuramente altri interessi, ed ha vissuto serata senza capire in quale contesto si inserissero.

**La serata viene completata con un altro successo di Società che ci permette di donare una parte del premio all'ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Palidoro**, per il quale la mattina successiva 23 Orange si sono dati appuntamento a Villa Ada, per una gara non competitiva nel segno della Solidarietà, confermando quanto di buono siamo in grado di poter fare, solo se lo vogliamo.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/6	9.30	Corri Bravetta 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	16
1/6	9.30	Cortina-Dobbiaco Run 15ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	10
1/6	9.30	Etrurian Trail 2ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	14.000	16
1/6	9.30	Maratona Trail dei Monti Lucretili 33ª edizione	Vicovaro (RM) Italia	21.000	8
1/6	9.30	Sali e scendi per Vitinia 6ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200	3
1/6	9.30	Trofeo Città di Nettuno 8ª edizione	Nettuno (RM) Italia	9.700	116
1/6	10.00	CorriCassano 1ª edizione	Cassano allo Jonio (CS) Italia	7.500	1
1/6	10.00	Tevere Farfa Run 4ª edizione	Nazzano (RM) Italia	12.000	5
1/6	14.00	Campionati Regionali Individuali J/P Open S/MAS 3ª	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	2
1/6	17.30	Le Torri di Formia - Memorial Domenico Paone	Formia (LT) Italia	10.000	4
2/6	9.00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 9ª ed.	Lunghezza (RM) Italia	8.500	41
2/6	9.00	Faito X-Trail	Moiano al bivio Monte Faito - Moiano	16.000	1
2/6	17.00	Corri Prata Castelnuovo Pelicciolo 5ª edizione	Prata D'Ansidonia (AQ) Italia	8.000	1
2/6	17.30	Corri tra le Cerase 12ª edizione	Castelchiodato (RM) Italia	10.450	10
5/6	19.00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	48
7/6	10.30	CorriPumalsDue , Memorial Renato Izzo	Stadio Nando Martellini - Roma (RM)	3.000	3
7/6	17.30	Maratonina dei Castagni 27ª edizione	Vallerano (VT) Italia	10.300	3
7/6	17.30	Maratonina di Riano 2ª edizione	Riano (RM) Italia	9.500	3
7/6	18.00	Corri insieme per l'Acorp 12ª edizione	Roma (RM) Italia	6.000	3
7/6	18.00	Staffetta 12x1/2 ora 2ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma (RM)	6.000	72
7/6	22.00	15 Km Notturna di Valencia 2ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	1
7/6		Le Società Sportive con Papa Francesco...	Piazza San Pietro - Roma (RM) Italia	0	30
8/6	9.00	Maratona di Suviana 6ª edizione	Suviana-Badi-Castel di Casio (Bo) Italia	42.195	1
8/6	9.00	Mezza Maratona di Città di Castello 14ª edizione	Città di Castello (PG) Italia	21.097	1
8/6	9.30	Giro del Ferro di Cavallo 21ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.765	1
8/6	9.30	La Scarpettata 33ª edizione	Marcellina (RM) Italia	10.000	1
8/6	9.30	Walk of life - Corri per Telethon 5ª edizione	Piazza dei Daini - Villa Borghese - Roma	9.300	215
8/6	10.00	Campionati Italiani Società di Marcia	Cassino (FR) Italia	10.000	1
8/6	10.00	Corriamo coi Leprotti	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000	1
8/6	10.00	Trail di Vallinfrèda	Vallinfrèda (RM) Italia	13.500	11
8/6	10.00	Walk of Life non competitiva	Roma (RM) Italia	10.000	13
8/6	17.30	Memorial Antonio Fava 9ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	11.800	1
8/6	18.00	Maratonina di Primavera 3ª edizione	Allumiere (RM) Italia	12.000	1
9/6	17.30	Giro Podistico della Valdorcina 15ª edizione	Pietraporciana (Si) Italia	13.100	5
10/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcina 15ª edizione	Poggiardelli (Si) Italia	2.600	5
11/6	19.30	Giro Podistico della Valdorcina 15ª edizione	Pienza (Si) Italia	7.200	5

13/6	10.00	Giro Podistico della Valdorcchia 15ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	9.600	5
13/6		Raid del Magreid Corriere nella Steppa	Parareit di Cordenons - Cordenons	100.000	2
14/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcchia 15ª edizione	Poggio Marzocco (Si) Italia	9.400	5
14/6	18.00	Boccea Running 5ª edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.600	4
14/6	19.00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000	36
14/6		CDS in pista Master-Fase Reg. 2014ª ed. 1ª	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	9
15/6	0.00	Trail del Malandrino 4ª edizione	Prato (FI) Italia	73.000	2
15/6	5.00	Ultra-Trail Serra di Celano 5ª edizione	Celano (AQ) Italia	64.000	4
15/6	9.00	Camminata di beneficenza "San Luigi"	Guidonia (RM) Italia	10.000	3
15/6	9.00	Maratonina di Villa Adriana 13ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	73
15/6	9.00	Trail Serra di Celano 1ª edizione	Celano (AQ) Italia	20.000	8
15/6	9.30	10 km L'Equipe 4ª edizione	Tour Eiffel - Parigi (EE) Francia	10.000	1
15/6	9.30	6ª Campestre	Monte San Biagio (LT) Italia	8.000	3
15/6	9.30	Corri al parco degli Angeli 2ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	8.150	2
15/6	9.30	Corriamo con Carlo 2ª edizione	Fraz. San Cataldo-S. Giovanni Incarico	10.000	8
15/6	9.30	Ecotrail run Municipio XV	Roma (RM) Italia	21.000	2
15/6	9.30	Rincorriamo la pace 2ª edizione	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	19
15/6	19.00	Trofeo Città di Telesia 8ª edizione	Telese Terme (Bn) Italia	10.000	2
18/6	18.45	Solstizio d'estate 9ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	5.000	55
20/6	9.15	Tour Marina di Cecina 3 tappe 1ª prova	Cecina (Livorno) Italia	5.000	1
21/6	4.00	Gran Raid du Cro-Magnon 14ª edizione	Limone (CN) Italia	135.000	1
21/6	18.00	Maratonina Campestre Città di Gallese	Gallese (VT) Italia	10.000	4
21/6	18.00	Midnight Sun Marathon	Tromsø (EE) Norvegia	4.200	1
21/6	19.00	Tour Marina di Cecina 3 tappe 2ª prova	Cecina (Livorno) Italia	10.000	1
21/6	21.00	Notturna dei Ceri 5ª edizione	Rieti (RI) Italia	10.000	1
21/6	21.00	Notturna di San Giovanni 75ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000	14
21/6	22.00	Corri Roma (C.E., T.S., T.O.) 8ª edizione	Roma (RM) Italia	10.300	225
22/6	9.00	Ernica SkyRace3*2K 1ª edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	20.200	10
22/6	9.00	Mercatino della Solidarietà 13ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
22/6	9.15	Tour Marina di Cecina 3 tappe 3ª prova	Cecina (Livorno) Italia	10.000	1
22/6	9.30	Corri per il Bambino Gesù (non competitiva)	Roma (RM) Italia	5.000	21
22/6	9.30	Corro anch'io 6ª edizione	Anzio (RM) Italia	10.000	21
22/6	9.30	Maratonina delle Rose 12ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	8.600	1
22/6	9.30	Sulle tracce del lupo 2ª edizione	Plana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	1
22/6	10.00	Maratonina Centenario S. Antonio	Riano (RM) Italia	8.000	2
24/6	21.00	Notturna di San Giovanni 8ª edizione	San Giovanni - Roma (RM) Italia	1.608	11
27/6	21.00	Notturna Aprilana 1ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000	18
28/6	8.00	Cortina Trail 3ª edizione	Cortina (BL) Italia	47.000	2
28/6	10.30	Oranges per Caritas!! 14ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	10
28/6	18.00	Memorial Cristiano Stracchi 4ª edizione	Montasola (RT) Italia	6.200	4
28/6	19.00	Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000	6
28/6	20.00	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000	4
28/6	21.00	Notturna Olim Palus 2ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	6
29/6	7.30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 39ª edizione	Pistoia (PT) Italia	50.000	4
29/6	9.00	Maratonina delle Tre Valli 14ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	11.500	2
29/6	9.00	Monte Terminillo Sky Race 5ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	20.000	14
29/6	9.00	Trofeo Roma Nord di Marcia	Parco Papacci a Via di Grottarossa	3.000	1
29/6	9.30	Leonardo Airport for Runa 1ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	7.000	5
29/6	9.30	Maratonina della Lumaca (C.E.) 7ª edizione	Valmontone (RM) Italia	9.500	25
29/6	9.30	M. Maratona sui sentieri di Corradino di Svevia	Sante Marie (AQ) Italia	21.097	4
29/6	9.30	M. Maratona sui sentieri di Corradino di Svevia	Sante Marie (AQ) Italia	11.000	3
29/6	10.00	Trofeo Villa Franceschini	Contigliano (RI) Italia	9.500	1
29/6	21.00	Trofeo Hernica Saxa (C.E.) 5ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000	18
29/6		Maratona di Sanpietroburgo 25ª edizione	Dvortsovaya square-San Pietroburgo	42.197	1
30/6	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª edizione	Ponza (LT) Italia	7.000	2
30/6	23.55	Certificati Medici in scadenza	Roma (RM) Italia	0	29

E i vostri articoli:

## All'alba tutti in viaggio per ... Spiragli di Luce!

di Marco Taddei, 01/06/2014



una piccola rappresentanza di coloro che oggi hanno magistralmente suonato la sinfonia 'Per Elisa'!

Sono davvero tanti gli Orange che questa mattina hanno sentito suonare la sveglia molto presto, forse quando ancora le luci dell'alba non avevano pennellato il cielo del colore delle nostre canotte.

Con formazione a stella, partendo da tutti i punti cardinali della regione, ci siamo tutti diretti a quello che oggi era il centro del nostro spirito solidale, la partenza del **Trofeo "Città di Nettuno"**.

Ognuno con il suo "compito" per contribuire alla buona riuscita di una manifestazione a noi molto cara, così come a tutti noi è molto cara la **fantastica Elisa Tempestini**, che propone questa bellissima gara per sostenere i campi estivi dei suoi ragazzi di "Spiragli di Luce".

E oggi in campo c'era la formazione tipo. Chi si occupava di consegnare i pettorali ai nostri 107 partenti, chi si occupava delle iscrizioni della competitiva, chi della non competitiva, chi faceva foto, chi vendeva pacchi Telethon e abbigliamento con il nostro "brand" che a tutti ricorda che il muscolo che ci permette di essere efficienti e disponibili è il "cuore".

Una super formazione di tesserati della Podistica, di amici e affini, si è occupata di servire in modo gentile e impeccabile il ricchissimo ristoro, basato sulla frutta straordinaria del nostro **"ultra" Marco Stravato**, prosciutto appena affettato, pasta e tanti dolci, il tutto inaffiato da vino casareccio e latte per gli astemi.

*"Servire" non è umiliarsi ma essere utili, e mai indispensabili.*

*L'Amore non serve ... serve l'Amore!*

E il percorso? Un tracciato tanto impegnativo, quanto suggestivo, variegato nel tipo di superficie da calpestare, presentando tratti di pura campestre, sabbia, asfalto e sassaiole, una dura prova per "faticatori" del podismo.

Sicuramente, dopo esser approdati al mare, e percorso la riva del litorale, guadato il torrente, e superata la salita sterrata, tutti i partecipanti avranno raggiunto il picco massimo della fatica a percorrere un "falsopiano" interminabile che ha distillato il già esiguo ossigeno rimasto nei polmoni!

Per quanto riguarda le classifiche, siamo la Prima società classificata, 104 partecipanti Orange, contro 96 dei Bancari. Grazie a tutti coloro che hanno partecipato e ci hanno permesso di ottenere questo splendido risultato, e grazie anche ai Bancari che hanno proposto una validissima ed esaltante competizione.

Per quanto riguarda i nostri Orange sul Podio :

grandissima prova di **Monica Pelosi**, giunta **seconda donna assoluta!**

e **terza assoluta la stupenda tri-atleta Maria Casciotti!**

Sempre a premio, **Anastasio Piazzolla (stavolta l'ho scritto bene) primo di categoria**, e sempre costante nelle sue prestazioni straordinarie!

Nella stessa categoria di Anastasio, **terzo Alfredo Corda!**

**Un altro successo organizzativo della Podistica Solidarietà va in archivio, ma non va mai in archivio la disponibilità di tutti coloro che si offrono a collaborare con il cuore!**

## **Correre a Nettuno per...**

di Giampiero Decinti, 02/06/2014



*il podio femminile*

In tantissime occasioni ho manifestato la mia profonda convinzione, che mi spinge, mi ha spinto e mi spingerà sempre a correre: la **solidarietà**, e quale gara se non quella Organizzata dalla MIA società in collaborazione con l'associazione **Spiragli di Luce** poteva essere la degna apoteosi per suggellare quello che personalmente definisco uno dei mie postulati fondamentali, ho imparato che le leggi della Chimica-Fisica con i suoi principi fondamentali sono alla base della moderna società, forse ne andrebbe aggiunto un'altra **la Forza dell'Amore** e la voglia di prodigarsi per il prossimo.

Quei volti, di tutti quei ragazzi che oggi hanno partecipato alla gara non competitiva con i loro stupendi sorrisi nel pre-gara mi hanno dato il senso di quello che facciamo e perché lo facciamo, nulla riempie il cuore e sfama l'anima come il sorriso sincero, puro, di chi vive una condizione di Diversità, indipendentemente da cosa l'abbia generata, è il risultato ultimo che ci deve affascinare, dare la possibilità a chi è meno fortunato di vivere con decoro e dignità la sua vita, questo mondo che tutto consuma senza che nessuno la faccia o provi a farlo rallentare, per dare a tutti il tempo di guardare fuori dalla finestra, per capire cosa stia succedendo e dove stiamo andando, mi fermo volutamente altrimenti rischierei di innescare una polemica con questo mondo, che a volte come scriveva qualcuno "aborro".

La mattinata è stata stupenda per la piacevole compagnia di **Emiliano Cicerchia** nel viaggio sino a Nettuno, dove tanti volti Familiari della Podistica erano pronti ad accoglierci, da chi solo sette giorni fa frantumava le colline di Faenza conquistando il Passatore, la nostra Lady **Micaela Testa**, pronta a correre anche oggi, dal caciara **Forrest**, che stamattina non ho capito bene che tipo di pacco svendeva/vendeva (pacco gara per la non competitiva per Telethon), sarà ma lui è così, unico, ma sempre pronto a metterci il cuore, quel Cuore pulsante che anche oggi ha permesso alla **Podistica di essere la Prima Società**, nella sua gara, nella gara della Solidarietà, con tanti amici che si sono sacrificati affinché tutto potesse funzionare per il meglio, dalla distribuzione dei pettorali e pacchi gara (molto gradito con un bellissimo zaino), ai ristori, al ritiro pettorali al rinfresco post-gara, al ritiro dei chip, tutti nessuno escluso per realizzare un'evento che **di anno in anno si conferma come un appuntamento degno di interesse nel panorama podistico Romano**, con un tracciato che offre di tutto, dalla sabbia, al salto del guado, alla campestre, alla pietraia, dal caldo asfissiante della spiaggia, al fresco della pineta, all'immane asfalto, per rendere sicuramente interessante ed impegnativa una gara, che con i suoi 737 arrivati ha raggiunto l'obiettivo, che chi l'ha immaginata e realizzata, **la Nostra Elisa Tempestini**, ha colto anche quest'anno per i suoi ragazzi, Forza così, la Podistica C'E'.

**E Domenica tutti a Villa Borghese per Telethon**, per colorare anche quest'anno di Orange i viali di uno dei polmoni verdi di Roma, Tutti Insieme lo possiamo fare.

Un affettuoso saluto dal vostro Tap runner Giampiero Decinti

## **Trail Monte Faito - Cartoline dal paradiso**

di Ettore Golvelli, 02/06/2014



Tra storia e mitologia, tra presente e passato, in un paradiso incastonato tra le maestose pareti dei Monti Lattari, dove il cielo ed il mare si fondono in un paesaggio da incanto, spicca la maestosa figura di Monte Faito.

Questa è la cartolina offerta da questo stupendo Trail che dal luccicante mare di Vico Equense raggiunge, attraverso un tracciato da incanto, le verdeggianti vette di S. Angelo dei Tre Pizzi, la montagna più alta della provincia di Napoli.

E questo attraverso un sentiero che il tempo e la mano dell'uomo non ne hanno scalfito l'originale bellezza, un sentiero di sogno da vivere tutto d'un fiato, a metà tra il cielo ed il mare, lontano dalla frenesia della quotidianità, immerso nella natura più selvaggia, circondato tra lecci e corbezzoli, persuaso di odori e colori che non hanno uguali. Insomma un salto nella natura più selvaggia.

E noto a tutti che la costiera campana, che si estende dai luoghi di Sorrento e quelli di Amalfi, è un forziere di bellezze paesaggistiche e richiami culturali - mondani giustamente noti ed apprezzati in tutto il mondo. Eppure, in questa sinfonia di ricchezze, esiste un aspetto della Costiera che poche persone conoscono e soltanto i più accorti, non abbagliati dalla bellezza della costa, sanno che esiste: sentieri di montagna che attraversano una natura veramente incontaminata, immersa nella macchia mediterranea, dove la musica della natura avvolge il territorio di note sublimi, dove lungo queste stradine, sospese tra cielo e terra, sembra davvero di camminare sulle nuvole, come ancestrali divinità.

Ma veniamo alla corsa.

Siamo a Moiano, una splendida frazione di Vico Equense, alle pendici del Monte Faito, in una straordinaria posizione baricentrica rispetto sia al Golfo di Napoli sia a quello di Salerno perché permette di raggiungere località famose nel mondo come Positano e Amalfi, percorrendo antichi sentieri, sentieri percorsi, secondo antiche leggende, da divinità e perciò denominato " Sentiero degli Dei".

Si parte e dopo aver lasciato Moiano ed attraversato piccoli e caratteristici borghi come Apuzzo, Zeccola, Gradoni, si comincia a salire per una "sagliutella" con pendenze del 25% in un bosco "secco". E qui subito si percepiscono nell'aria le essenze aromatiche di piante tenaci e resistenti all'aridità del sottobosco, piante simbolo della macchia mediterranea come il lentisco, gli olivastri e i carrubi che qui sono tra i più rigogliosi.

Si scende adesso in modo ripido verso Positano, la perla della Costiera. Qui bisogna stare veramente attenti perché una minima distrazione può rivelarsi rovinosa in quanto il sentiero è pieno d'insidie, come ciottoli, buche e roccette e la prudenza non è mai troppa, specialmente nei tratti più esposti dove il rischio di una caduta rende facile il volo nello strapiombo verso il mare.

Si scende verso Positano attraverso l'itinerario storico per la famosa, ripida e molto pericolosa scalinata di 1700 gradini che mi porterà prima a Corvo, arabesca frazione della perla della Costiera, e poi a Montepertuso. Mentre percorro un sentiero sotto una pineta il rumore dei miei passi è attutito dal folto tappeto di aghi di pino. Ma il silenzio dura poco perché è rotto all'improvviso da un forte rumore di acqua che sento scorrere, invisibile, nel profondo vallone alla mia sinistra. Alzo la testa e..... quasi non credo ai miei occhi: il sentiero è invaso da acqua gorgogliante e in fondo, prepotente, una cascata che non ti

aspetti. Il salto è notevole, lo stimo una ventina di metri, il getto d'acqua è prepotente e lo spettacolo è da mozzafiato.

La vegetazione adesso si dirada e lascia modo all'occhio di spaziare in giro verso il mare: Nocelle, Praiano, e più lontano, nel profondo blu del mare, le isole Li Galli.

Il piccolo arcipelago dei Li Galli è composto da Gallo Lungo, la più grande delle isole e l'unica ad essere abitata, e poi la Rotonda e la Castelluccia. Il geografo Strabone diceva che esse erano abitate dalle sirene, le stesse che ammaliavano con il loro canto tutti i marinai facendosi schiantare sugli scogli. Solo Ulisse ed Orfeo riuscirono ad evitarle. Il primo facendosi legare all'albero della nave e tappando le orecchie ai suoi marinai. Orfeo invece produsse una musica più bella di quella delle sirene che, per l'umiliazione, si tuffarono nell'acqua e divennero scogli. Nel secolo scorso il celebre architetto Le Corbusier realizzò una bellissima villa che poi Rudolf Nurejev la comprò. Dopo pochi anni, annoiato, la vendette ad albergatori del posto.

Si arriva adesso a Montepertuso, una frazione di Positano situata nella parte alta di Positano. La prima cosa che noto di questo pittoresco villaggio è il caratteristico ed insolito monte forato che lo sovrasta dalla parte occidentale. Anche Montepertuso è protagonista di tante leggende sugli antichi positanesi costretti a subire le angherie del Diavolo. Poi, un bel giorno, l'intervento celeste della Madonna, che sfidò personalmente Lucifero, sconfisse miracolosamente il demone e liberò gli infelici indigeni da questa onerosa schiavitù. E per testimoniare la sua presenza impresse il dito indice nella roccia di Monte Gambaro, producendo l'affascinante buco che ci sovrasta mentre ci passiamo sotto.

Si lascia Montepertuso e si prende un sentiero tutto in salita, ricco di scalinate molto ripide che ci portano fino alla casetta della Forestale. Il rifugio è rigorosamente chiuso e ben curato, con panche e tavoli e cartelloni indicatori con numeri di cui non ci ho capito mai niente.

Continuo a salire... sempre più stretti tornanti pietrosi che rampano con una pendenza ancora possibile. Un podista mi supera, sgambetta veloce; io invece mi lascio distrarre dolcemente dal panorama (le mie sirene) e dal biancore delle rocce calcaree.

La pendenza aumenta e comincio a capire il perché del nome "croce": il mio calvario è fatto da gradoni alti 40 - 50 centimetri e la mia piccola gioia è solo che la bastionata di rocce è veramente impressionante ed offre uno spettacolo maestoso.

Si continua a salire e seguendo il sentiero di Riva Erbatenera si passa per un altro punto panoramico e si raggiunge un sentiero che si sviluppa in costa. Si segue per 300 metri quasi in piano e si arriva alla base di uno strettissimo crinale e da qui si prende il sentiero con scalini e corrimano in castagno, un sentiero estremamente pericoloso che ci porta quasi in cima.

Finalmente la salita finisce e quei tre lassù, anche se si mostrano da un'angolazione diversa, li ho riconosciuti subito. Me li sogno da anni, già da fanciullo speravo sempre di scolarli. Sono il Molare (1444 metri), il Canino e Monte Catello che formano il Monte S. Angelo dei Tre Pizzi, ben visibile dal basso insieme alle orribili antenne del Faito che guastano la purezza del paesaggio, ma sono quelle che ci fanno vedere un poco di TV e quindi lasciamo perdere.

Ma ecco finalmente la croce, la delizia, la fine della faticaccia. È il posto più alto della piana della Conocchia, ricca di alberi inariditi e bruttina. Il nome deriva dalla foggia in cui le nonne raccoglievano i capelli in una crocchia dietro la sommità del capo.

Aggirando la piana si arriva ad un punto panoramico dove si gode un panorama ad angolo piatto su tutta la penisola... E qui mi fermo in contemplazione, stordito dalla fatica ma anche dall'improvvisa beatitudine offerta da questo posto: Capri, i Faraglioni, Sorrento, il Vesuvio, tutti al di sotto del mio sguardo. Il paesaggio poi è così silenzioso che, nonostante mi trovo a 1300 metri, quasi sento i rumori e le grida che probabilmente provengono dalla spiaggia di Positano.

Ridiscendo al Campo del Pero attraverso un sentiero ricco di faggi secolari ed arrivo finalmente alla sorgente della Lontra: una bella rinfrescata con acqua fresca di sorgente ci voleva proprio dopo tanto cammino. Dopo bevuto alzo la testa e vedo dei cavalli lasciati liberi, splendidi ma diffidenti perché vorrebbero bere anche loro. Li chiamo, cerco di convincerli ma ottengo solo che il maschio dominante mi viene incontro non appena mi ha visto avvicinarmi alle femmine. Sbuffa, soffia, scalpita, si alza sulle zampe. Io sto' fermo, non mi allontano subito: è una sfida; ma la saggezza mi dice che è meglio non ingaggiare un duello con lo splendido stallone, e poi... per che cosa? Mi allontano, piano piano, senza mai dargli le spalle, guardandolo sempre negli occhi. Lui si calma, non soffia più e dopo avermi dato un ultimo nitrito di avvertimento, si allontana con le sue femmine verso la sorgente per la meritata abbeverata.

Anche questa sorgente è permeata da una leggenda che ha come protagonista l'arcangelo Michele che scacciò il diavolo dai dirupi di Monte S. Angelo ai Tre Pizzi mentre tentava degli eremiti che erano soliti dedicarsi in questi luoghi alla meditazione ed alla preghiera.

E qui, all'arrivo, finisce la mia corsa, una corsa davvero speciale, al di là di ogni forma di competizione ed agonismo, che ha arricchito il mio essere di forti emozioni e di vibrazioni che hanno toccato le note più profonde del mio animo.

Ripeterò sicuramente questa esperienza per provare le emozioni di librarmi di nuovo tra rocce e cielo su di un paesaggio considerato un paradiso terrestre ma soprattutto per riprovare la gioia di aver realizzato il sogno di un fanciullo che sognava sempre ad occhi aperti questa irraggiungibile montagna.

Ciao a tutti i podisti che amano la bellezza della montagna.

## La Solidarietà non sempre ... paga!

di Marco Taddei, 08/06/2014



atleti Orange e tifosi alla staffetta

Ci sono scrittori che nel cuore della notte trovano maggiore ispirazione e compongono capitoli indimenticabili!

Io nel cuore della notte scrivo per altri motivi!

Tempo fa ho raccolto con entusiasmo l'invito di **Andrea di Somma**, rappresentante di Atletica La Sbarra e come me patito di staffette, di partecipare con più squadre alla staffetta 6 per mezz'ora.

Ormai la staffetta è un classico di noi Podisti Solidali, ci piace molto lo spirito di squadra che si fomenta in queste occasioni. Ci si sente partecipi di un insieme molto affiatato e si corre come fossimo una persona sola!

**Quest'anno abbiamo organizzato ben 6 squadre, tra cui, una di Top Man , una di Top Ladies e una di marciatori.**

Non è facile mettere tutti nelle giuste caselle e poi c'è sempre l'incognita del ritardatario o di colui che non si presenta proprio all'appuntamento con la gara.

Dopo aver dormito solo 4 ore e partecipato la mattina a ben 2 competizioni, una delle quali "La Corseggiata" un evento che sostiene "LucaOnlus" e si corre in memoria del grande doppiatore "Renato Izzo", mi sono recato con relativa puntualità al ritrovo per montare il Gazebo con il Vice (Marco Perrone Capano) e iniziare il mio lavoro di Task Force.

Non mi sono risparmiato per la buona riuscita di questa staffetta, ci tengo molto all'identità Orange e in queste occasioni viene messa in totale risalto!

Alla spicciolata sono iniziati ad arrivare gli atleti Orange, e ognuno ha diligentemente osservato le istruzioni suggerite, anche le "variazioni dell'ultimo momento" ovvero l'eliminazione del testimone e il chip non più a cavigliera ma integrato nel pettorale come nelle gare comuni.

Tutti si sono divertiti e i nuovi hanno come sempre manifestato la voglia di riprovare a vivere le emozioni intese della staffetta.

I nostri "Top" maschili presentavano una squadra di assoluto valore, quasi mai c'è stata una selezione così forte nelle staffette presentate nel corso degli anni, unica defezione la frazione di "forrest" che in questo momento non è in condizione di sostenere ritmi all'altezza dei Top.

Ma le defezioni dell'ultima ora hanno imposto la mia presenza e io non mi tiro certo indietro quando c'è da soffrire per i colori Orange.

Dopo un errore del TDS che ci dava secondi alla terza frazione, staccati di 12 giri, abbiamo imposto il nostro ritmo superiore staccando sempre le squadre inseguatrici, ovvero Atletica La Sbarra e Lazio Runners.

Ringraziamo il nostro "scientifico" **Marcello Vinci** che ha informato TDS che Atletica La Sbarra aveva corso la prima frazione con pettorale doppio, per questo il programma aveva raddoppiato i giri percorsi!

A proposito di prima frazione, bello vedere i ragazzi del **Progetto Filippide** correre insieme e colorare delle loro maglie la manifestazione.

La prima frazione non è competitiva, tutte le squadre beneficiano dello stesso numero di giri. La gara inizia dalla seconda frazione, nella quale **Cristiano Ceresatto** assaggia il piacere e le difficoltà della pista. Si batte alla grande e gestisce una frazione di livello combattendo contro temibili avversari.

Poi è la volta di **Gianluca Corda** che parte troppo forte, e paga l'impeto iniziale. È affiancato da **Gabriele La Vecchia**, che vuole fare una gara nella gara, il proprio Personal Best nei 5.000 e una buona frazione di staffetta.

Gianluca accusa un forte dolore al costato, ma gli uomini come lui, tengono il dolore e portano a casa il risultato.

È la volta di **Domenico "Mimmetto" Liberatore**. Vederlo correre è entusiasmante, ti fa pensare che la corsa sia un gesto atletico semplice, alla portata di tutti! Vederlo correre giocando, ridendo, salutando, senza palesare il minimo sforzo e girando a ritmi sotto i 3'30 al chilometro è davvero uno spettacolo!

Passiamo in testa, e gli avversari a ridosso sono i Lazio Runners.

Segue **Alberto Botta**, che corre al treno di Gianluca Alba, un Top che per impegni familiari corre con una formazione "quasi Top". Due canotte sempre insieme, a contatto a fare l'andatura, fino a che alla fine, il marpione Alberto, sfrutta un'indecisione di Gianluca e lo supera.

Scende in pista **Giuseppe Tirelli**, un diesel che imprime il suo passo costante che lo porta a correre tutti i giri prefissati. Ha preparato bene questa gara e ci tiene a fare bella figura. Siamo in piena lotta con Lazio Runners, ci staccano solo pochi metri, ma **Augusto "Augustarello" Iadeluca** con la sua frazione stacca ulteriormente i rivali. È partito troppo forte Augustarello, per inseguire il battistrada, e paga nel corso della gara questa scelta coraggiosa, ma porta comunque a termine una frazione eccellente!



Allo sparo della mia frazione siamo in vantaggio di 3 giri sui secondi Lazio Runners.

Il mio obiettivo è tenerli dietro e quindi non farmi superare più di 2 volte.

La mia è una frazione tosta, lascio da subito i primi e mi metto in un treno che tengo solo per pochi giri. Vado di 2 chilometri in 2 chilometri e riesco nell'impresa di lasciare i secondi al loro posto.

Ora c'è **Gianluca "Spina" Spinosa**, con il quale ho un legame particolare! Certo tutti gli Orange per me sono speciali, ma con lui c'è un'affinità unica.

Parte in un terzetto che presto lascia sul posto e si galoppa solitario la frazione con una prestazione superlativa!

Guadagnamo giri e ora l'avversario da temere è Atetica La Sbarra.

La squadra che già da tempo ha lanciato la sfida, vogliono la rivincita dello scorso anno e ora mettono in campo "Marocchini col turbo", atleti straordinari che hanno la sfortuna di subire i nostri **Antonio Tombolini** e **Francesco "Checco" De Luca**.

Antonio corre contro l'atleta più forte, il suo passo è devastante, corre a 3'20" al chilometro, ma il nostro Orange tiene e non subisce più di 3 sorpassi, Considerato che siamo 6 giri avanti, manteniamo la testa della classifica.

Particolare encomio va dato a "Checco" che ha corso con un lancinante dolore al tallone, ma ha realizzato una frazione strepitosa, tenendo testa all'avversario e cedendo solo 200 metri circa.

Grande! Grandissimi!

E intanto grandi tutti, le nostre Ladies che hanno corso mostrando la grazia e la tenacia di gheparidi.

La squadra A, che ha presentato atleti di assoluto valore che hanno reso vita difficile anche ai Top. La squadra B e la squadra C, magari non velocissime ma con un fortissimo senso di appartenenza, si sono battuti metro su metro.

E poi i marciatori e le marciatrici, che hanno camminato instancabili sulla pista, facendo la loro personale gara ! Siamo stati gli unici a proporre una squadra di marcia e anche questo è un vanto.

Siamo all'ultima frazione, Andrea Mancini è abituato a vivere queste tensioni, e nonostante il suo avversario sia molto meno temibile dei marocchini, parte inseguendo tutti e lasciando presto il vuoto dietro di sé.

Tutti sappiamo che stiamo vincendo, ma nessuno osa gridarlo, aspettiamo le classifiche, che sanciscono la vittoria!

**Siamo tanti e abbiamo anche tanta qualità, siamo la Podistica Solidarietà!**

Tutto ha funzionato alla perfezione, anche i cambi dell'ultimo momento.

Tutti hanno contribuito e io ringrazio sentitamente tutti. Ringrazio **AnnaMaria Ciani** che è venuta a dare una mano, **Antonio de Caro** che infortunato è venuto ugualmente a sostenere la squadra. Ringrazio **Lorenzo Bianchi** che si è "aggiudicato" una frazione doppia!

Ringrazio e faccio i migliori auguri a **Fabio Bortoloni**, che ha corso tra un'operazione e l'altra, e spero torni al più presto a gareggiare alla grande!

Ringrazio il **Vice Marco Perrone Capano**, che ha contribuito alla task force, ringrazio le torte della **Paciotta** e di **Germana Bartolucci**!

E la premiazione? Cosa dire della premiazione? Cosa dire della manifestazione?

La mattina avevo partecipato con molto entusiasmo alla "Corseggiata" e ho contribuito personalmente con una quota devoluta all'associazione LucaOnlus, con me c'erano **Giovanni Golvelli** e **Daniel Peiffer**.

Ecco insieme abbiamo versato molto di più di quel che risulta come primo premio per prima società classificata maschile.

Quando ho ritirato il premio ho pensato si trattasse di uno scherzo!

Passi il dover attendere notte inoltrata per non disturbare un "inqualificabile concerto" , passi il dover subire l'arroganza e l'indisponenza degli organizzatori , passi il dover ritirare un quadretto con un foglietto attaccato dietro una bicicletta, quasi tirato da un passa mano ... ma non può certo passare indifferente la cifra apposta sul quadretto : 20 euro di donazione all'associazione Lucaonlus!!!

Assurdo!!!

Bellissima l'idea della donazione, noi corriamo per Solidarietà e quindi donare ci piace, ma come giustifico io lo sforzo profuso da ogni atleta, la determinazione, la competitività, la furia agonistica, la voglia di vincere che ho letto negli occhi di tutti, ripagata da una donazione di 20 euro!?!?!?!?

L'istinto era quello di tirare il quadretto verso la musica assordante e "fracassante" che ci ha ammorbato per tutta la manifestazione ma il rispetto e il senso civico mi hanno fermato. 48 squadre partecipati, 80 euro pagati da ogni squadra fanno "altri numeri" , considerando che non c'era pacco gara (neanche una bottiglietta d'acqua) .

Non mi soffermo sull'indotto dei bar e mercatini ...

Insomma, penso che l'organizzazione debba fornire esaudienti risposte su dove sono andati a finire i soldi che hanno incassato!

Riassumo le nostre Vittorie che a questo punto hanno solo valore simbolico :

- **Prima squadra assoluta maschile** 20 euro
- **Seconda squadra assoluta femminile** 10 euro
- **Prima squadra marcia** 15 euro
- **Terzo Atleta assoluto maschile (Domenico Liberatore)** 5 euro

Facendo due conti al volo ci sono circa 200 euro di donazioni, per un incasso di 3480 euro. Ognuno che legge può fare le sue considerazioni!

**Resta comunque il piacere di aver trascorso una meravigliosa giornata di Sport, l'aver vinto con una squadra di "tesserati" contro squadra "dream team", l'aver proposto una squadra di marcia e in totale 6 squadre di cuori solidali!**  
**Grazie a tutti , di cuore!!!**

## Festa della Solidarietà

di Giampiero Decinti, 11/06/2014



*hanno appena comunicato al Presidente il primo posto della Podistica!*

Ieri mattina in uno dei polmoni verdi di Roma, **Villa Borghese**, si è svolta la 4° edizione della **Walk of Life**, corsa podistica organizzata da **Telethon con la sapiente collaborazione della Podistica Solidarietà e dei Bancari Romani**, che collaborano all'unisono per renderla possibile, accollandosi tutti gli oneri ed onori affinché l'evento risponda alle richieste dei suoi partecipanti, ed il risultato con 941 atleti al traguardo nella competitiva, e tantissime famiglie al seguito per la camminata, forse di più di quante ne fossero attese, dimostrano ancora una volta, che il duro lavoro e la perseveranza, premiano.

Sostenere quest'associazione che combatte da tanti anni contro le malattie genetiche, è quasi un dovere morale anche se questo argomento, che in molti ignorano, perché quando ad esserne colpiti è un ristretto numero di persone i mass-media, le case farmaceutiche molte volte latitano e non offrono la loro collaborazione, fortunatamente abbiamo chi provvede a ricordarcelo.

La festa è stata bellissima, anche se il cambio del luogo di ritrovo spostato in **Piazza dei Daini**, come nell'edizione del 2012, ha prodotto una riduzione del percorso, che è stato di 9300 mt, ma che le mie gambe hanno apprezzato, poiché la mattinata è stata particolarmente calda ed anche la stanchezza della staffetta della sera prima si son fatte sentire, anche se molti amici Orange, che hanno seguito lo stesso percorso hanno mantenuto delle performance di tutto rispetto, che io non posso neanche immaginare.

Il percorso molto entusiasmante, con i ristori piazzati nei punti strategici, hanno permesso a tutti di godersi una mattinata di sport, con delle vedute di Roma che sono bellissime, dalla **terrazza del Pincio**, scendendo verso **Piazza del Popolo** per circumnavigarne l'obelisco, per poi dirigersi verso la scalinata di **Trinità dei Monti**, e ritornando poi per lo sprint finale nuovamente nella Villa, monumento lasciatoci dalle passate generazioni di cui dobbiamo esserne i garanti, per preservarlo e renderlo sempre migliore.

Un grazie al **Presidente Pino Coccia**, al **Vice Marco Perrone Capano**, a **tutti gli Orange e non solo**, che si sono alternati in questa due giorni, per permettere la buona riuscita dell'evento, nominarvi tutti sarebbe impossibile ed ingeneroso con il rischio di commettere dei madornali errori, per cui a voi Tutti la mia stima e riconoscenza, perché **quando il Cuore chiama la Podistica C'E'**, sempre e comunque.

Degni di menzione sono anche le performance dei Nostri Top e Master runner: con **Michela Ciprietti** seconda assoluta, e con premi di categoria che vedono a premio **Emiliano Cicerchia 2°**, **Ceresatto Cristiano 3°**, **Botta Alberto 3°**, **Chiara Nash 3°**, **Cinzia Agostini 3°**, **Kubersky Susanne 3°** e **Frabotta Maria Adelaide 2°**, non dimenticando poi il **primo posto di Società**, con 192 Orange al traguardo, per concludere nel migliore dei modi una giornata di benefico sport per tutti.

*Un saluto dal Vostro tap Runner Giampiero Decinti*

## Tanto divertimento e qualche imprevisto

di Claudio Ubaldini, 15/06/2014



*alcuni Orange in partenza*

Nella sua 26esima edizione in un orario non consueto, ovvero di tardo pomeriggio di sabato, si è svolta la classica di Pomezia "Sulle Orme di Enea".

Le previsioni meteo da giorni annunciavano piogge e venti a non finire, e invece siamo stati graziati! Il cielo non era limpidissimo e tirava un filo di vento, ma di sicuro non abbiamo corso sotto la pioggia come nelle precedenti edizioni.

Il pregaro non è stato dei migliori: purtroppo il medico di gara ha avuto un problema e l'attesa del nuovo medico ha fatto ritardare la partenza di circa mezzora, con i conseguenti nervosismi degli atleti; fortuna che non è mancato il tradizionale passaggio degli **aerei del 70° stormo, con tanto di scia tricolore** che accompagna gli atleti lungo le prime centinaia di metri, a sciogliere un po' la tensione.

Poi finalmente siamo partiti!

Il primo chilometro e mezzo, in leggera discesa, rischia di farti andare più veloce del dovuto - ed infatti già al secondo chilometro il mio gps segnava un ritmo che non avrei mai potuto sostenere per tutta la gara; ma non ho rallentato più di tanto, sapevo che a breve avrei avuto modo di allungare i tempi sulle **famigerate salite della Sughereta**.

Ed infatti già poco dopo il 3° km inizia la prima salita impegnativa, la finisco con molta fatica facendomi superare da diversi atleti che comunque recupero in poche centinaia di metri, quando si entra nel Colle Selva dei Pini e per circa un chilometro si torna a correre su asfalto. Al rifornimento impiego molto più tempo del solito, è difficile bere con tutta la polvere che ho in bocca e nel naso, respirata nei chilometri precedenti: è anche questo il bello di queste gare!

Ritorniamo nel parco della Sughereta e affrontiamo una nuova variante del percorso, una **bellissima salita a zigzag all'ombra di faggi e querce** dove... inciampo e cado! Per la prima volta provo l'ebbrezza di abbracciare e baciare il suolo, fortunatamente si trattava di sterrato con erba e qualche foglia, *la ferita più grossa alla fine è quella nell'orgoglio...* Tutti gli atleti che passano rallentano e sportivamente chiedono se serve aiuto, ma mi rialzo e subito riprendo, non sarà un po' di bruciore su mano e ginocchio a non farmi terminare la gara "di casa".

Non riesco più a tenere il passo di prima, probabilmente per il timore di inciampare di nuovo. Mi rilasso solo in un tratto dopo il 6°km, quando vengo avvolto da un fortissimo **odore di menta selvatica**, è bellissimo, sembra che mi ricarichi più di qualsiasi integratore! Si prosegue fino alla temutissima **salita della Crocetta**, ripida e misto tra sterrato e asfalto tenuto male, ci passano i trattori, e anche i più temerari del mio gruppo alla fine decidono di farne un pezzo al passo. In cima ci aspettano i volontari di Pomezia per offrirci il secondo ristoro, dopodiché ci aspetta un altro chilometro di saliscendi nella Sughereta ed infine si ritorna su asfalto, per gli ultimi 1.500 metri in salita.

Purtroppo ho gestito male la gara e l'ultimo tratto lo corro con tanta fatica, ma il tifo che aumenta man mano che ci avviciniamo al traguardo, oltre agli amici Orange già arrivati che tornano indietro e mi incitano, fanno sì che alla fine, nonostante la caduta, riesca a chiudere la gara con un minuto e mezzo in meno rispetto all'anno scorso.

Bevo un goccio d'acqua (nota dolente: riferiscono che per gli arrivati dopo i 50' circa, l'acqua al ristoro era finita! Rimaneva solo la bottiglietta del pacco gara) e invece di andare a ritirare il pacco gara, torno subito vicino all'arrivo a vedere e tifare gli altri amici Orange e non.

Terminati gli arrivi degli Orange, anche il ritiro dei premi di categoria risulta un po' macchinoso e comunque non sul palco ma in disparte.

Le premiazioni degli assoluti e delle società tardano ad arrivare, così ci prendiamo tutto il tempo di smontare il gazebo e fare due chiacchiere tra gli Orange rimasti a dare una mano. Altra nota dolente dell'organizzazione, che avendo offerto il pasta party praticamente a tutta la piazza di Pomezia... ha lasciato senza cena tanti atleti, incluso il sottoscritto, che non si son sbrigati ad andare a mangiare.

Finalmente alle 22:00 la premiazione, che vede al quinto posto la Podistica Solidarietà e la Podistica Pomezia con lo stesso numero di atleti arrivati... ma avendo la Podistica Solidarietà ottenuto migliori piazzamenti, **con 34 atleti il quinto posto è nostro!!!**

Ritiriamo il premio, ci prendiamo un meritatissimo gelato insieme agli Orange rimasti, e poi di corsa a casa per tifare l'Italia!

Nonostante l'alto livello di difficoltà del percorso e la qualità di tutti i concorrenti, diversi Orange si son distinti, andando a premio:

Pierdomenico Stefano, primo degli Orange e 10° MM40

Nascimben Simone Pietro, 1° MM50

Di Re Alfredo, 8° MM45

Golvelli Giovanni, 6° MM60

Muzzi Alessandra, 7° MF50

Buonfiglio Rocco Michele, 6° MM65

Inoltre una **nota assolutamente positiva**: pur essendo questa gara di criterium, non era prevista una vera e propria task force, pertanto ognuno di noi ha dato una mano a montare e smontare il gazebo, a dare pettorali e controllare pagamenti, a vigilare sui nostri zaini, incluse mamme, fidanzate, mogli e figli; un *grazie di cuore a tutti* ed in particolare a Davide, Stefano e Matteo che si sono trattiene fino a notte inoltrata, e soprattutto a Daniela che - nonostante le stampelle - è rimasta dall'inizio alla fine con noi!

## Nemmeno il diluvio.....

di Redazione Podistica, 16/06/2014



*I nostri orange a Villa Adriana*

.... che come da previsioni meteorologiche si è abbattuto violentemente sul percorso verso le 9,20 ha potuto fermare i 381 podisti e i circa 150 appassionati di Nordik Walking che ieri hanno dato vita alla 13<sup>a</sup> edizione della

### **Maratonina di Villa Adriana.**

Una gara che nonostante il maltempo non ha tradito le aspettative e ha consegnato ai podisti partecipanti uno dei luoghi più belli dell'antica Roma, **Villa Adriana**, costruita intorno all'anno 100 d.C. dall'imperatore Adriano come residenza imperiale lontana da Roma, un luogo dove riposarsi dopo le fatiche delle varie guerre di conquista e che ieri per l'ennesima volta è stata attraversata da un lungo serpenti di podisti, a volte, come in questo caso, vale la pena essere tapascioni e non top runners, per potersi godere lentamente le meraviglie di una delle più belle e importanti ville dell'antico Impero Romano.

Partenza come di consueto dai Giardini Pubblici e dopo un breve giro cittadino eccoci alla scoperta della residenza di Adriano, all'uscita i meno veloci si sono trovati davanti l'esercito delle t-shirt rosse dei Nordik Walking passati per altro percorso, dopo un lungo tratto in salita finalmente l'agognato ristoro e la pioggia ristoratrice molto gradita all'inizio ma insopportabile per i restanti 6 km. Dopo un tratto non proprio "ecologicamente pulito" eccoci, bagnati dalla testa ai piedi, all'arrivo per ristorarci e per assistere alle tradizionali premiazioni.

Come scrisse qualche anno or sono Marco Forrest Taddei **Tivoli è il "Gotha" della Podistica Solidarietà**, a Tivoli e dintorni infatti risiede buona parte dell'élite orgoglio di tutti noi Orange, Top che ci fanno ben figurare in tutte le manifestazioni, specialmente nelle staffette che anche grazie a loro ci hanno visto quasi sempre trionfare.

Dunque anche ieri i nostri Orange, circa una settantina, hanno fatto man bassa di premi assoluti e di categoria, ma il premio più importante e più gradito a noi che siamo anche "solidali" oltre che "podisti" è il secondo gradino del podio che ci ha permesso di arricchire le casse dedicate alla solidarietà con 300 euro!!!

**Ottimi piazzamenti per il fenomeno Danilo Osimani 3° assoluto e 1° tiburtino al traguardo a lui il premio dedicato all'indimenticato Bruno Scifoni, tra le donne ancora un podio per la formidabile Paola Patta 3° posto assoluto anche per lei.**

**Piazzamenti di rilievo per Andrea Mancini, Emiliano Cicerchia, Alfredo Donatucci, Gianluca Corda, Giuseppe Tirelli, Cristiano Giovannangeli, Carlo Di Basilico, Alberto Lauri, Andrea Turino, Silvestro Costantini e Stefano Zarelli, tra le donne vola una eccezionale Monica Pelosi a pochi secondi dal podio.**

Da segnalare che è stata anche presentata l'ambulanza acquistata di recente con i proventi delle varie edizioni della gara, gara organizzata fino a qualche anno fa dalla Podistica Solidarietà che aveva sempre devoluto il premio per l'acquisto del prezioso mezzo di soccorso. E per terminare, ottima la nostra task force e le ciliege a gogo di Angelo Capobianchi!!! Complimenti a tutti.

## **Quattro gatti all'Eco Trail Run del Municipio XV - Isola Farnese**

di Ettore Golvelli, 19/06/2014



"Siamo quattro amici al Bar" recitava la canzone di Gino Paoli e mai così appropriata è la piccola poesia del bravo cantautore genovese, perfettamente calzante con la manifestazione podistica che si è tenuta alla "La Storta" in località Isola Farnese.

Ed è proprio lì che io è mio fratello Giovanni ci siamo recati per correre la nostra consueta Trail domenicale (un po' come la santa messa della domenica: non ne puoi fare a meno se sei credente..) e, sorpresa delle sorprese, eravamo 5 - 6 persone al ritrovo (una ventina di parenti alla fine).

Forse complice la giornata umida e piovosa, forse la concomitanza della partita della Nazionale di calcio nel pieno della notte, forse le altre gare di spessore maggiore, oppure l'inesperienza degli organizzatori nel pianificare una gara in un posto sicuramente splendido ma non adeguatamente pubblicizzato al "parterre" degli inossidabili podisti che tutte le domeniche calpestano le erbe delle trail nazionali.

Eppure il posto è eccellente sotto parecchi punti di vista per gli amanti delle corse a contatto con la natura e con la storia: è vicinissimo al centro urbano di Roma, riesce ad offrire degli scorci di verde per chilometri senza nessun segno di case o infrastrutture rurali, ricco di verde e sentieri ombreggianti, spettacolari attraversamenti del fiume Veio in

più tornate, un piccolo assaggio della campagna romana nei suoi aspetti più rurali, ed infine un tuffo nella storia antica della civiltà etrusca alle porte di Roma.

E si' cari podisti, ci troviamo nel Parco dell'antica città Etrusca più vicina alla capitale, al centro delle antiche case della prima e grande rivale di Roma: Veio.

Oggi il Borgo è solo un piccolo frammento di una civiltà rurale che non c'è più, con il suo cumulo di casette accigliate attorno al castello, la piazzetta, la porta e la chiesetta di S. Pancrazio ed il suo dispettoso parroco: insomma un lacerto di quel "pittorresco quadro" medioevale che si lascia gustare amorevolmente nonostante l'assalto urbano della periferia e, cosa peggiore, l'onta dei tempi.

E questo quadro è Isola Farnese, appesa su di una piccola rupe vulcanica, immersa in un pittorresco bosco che sa di Etruria, un borgo che signoreggia isolato davanti ad un brano aperto di campagna romana tra due profonde gole che ne segnano la configurazione e il nome di una gloriosa famiglia che nel passato hanno contribuito alla bellezza di Roma: la famiglia dei Farnese.

Ma veniamo allo scopo per cui siamo qui: la corsa.

Siamo sotto il pallone della partenza, in pochissimi, sotto una pioggia incessante e dopo il vano tentativo degli organizzatori di accorciare la corsa, si parte e si scende nelle profondità del Parco.

La prima sensazione che si avverte, tra il verde dei prati e degli alberi di pioppi, salici e ontani, è il profumo che emana il bosco dopo che la pioggia ha inzuppato d'acqua le sue foglie secche: è il profumo di antico, un profumo che sovrasta l'area di questa zona e si insinua tra i passi di noi che corriamo. Al fratello, che corre insieme a me e che i profumi (ahimè) non li sente più, gli dico che questi odori sono profumi di antico, di un mondo che vive nei resti di antiche dimore, di tempi passati, di vie, di storia.

Discorrendo con Lui gli confido la mia meraviglia nel vedere che nel comune di Roma esistono ancora boschi e prati incontaminati ma anche la mia amarezza nel constatare che, l'acqua, risorsa preziosa ma limitata ed elemento essenziale per la sopravvivenza degli ecosistemi presenti nel parco, è fortemente inquinata. Infatti nell'attraversare il torrente Veio la puzza della maleodorante acqua coprirebbe con insistenza disgustante i profumi del bosco e delle sue verdeggianti articolazioni.

Dopo aver guardato per la seconda volta il torrente, su di un improvvisata passerella e di un enorme tronco segato a mo' di gradini, saliamo verso la parte alta del Parco e di colpo ci ritroviamo nella campagna romana. E risalendo la collinetta per dei campi di grano appena mietuti ci portiamo in alto, fino ad una serie di scavi archeologici dove una volta insisteva l'antica Veio, la mitica città etrusca. A prima vista non si intravede nulla; eppure dell'antico splendore di questa leggendaria città non si è perso quasi nulla. È tutto lì. In parte ancora ricoperto di terra ed erba. Perché aspetta... aspetta che sia dato un ordine appropriato alla sua storia. Aspetta che il viaggiatore, lo studioso ed il curioso ricostruisca il suo tempo invertendo il presente con il passato e all'interno di uno scorcio che si apre nel bel mezzo di un paesaggio, metta, pezzo dopo pezzo, insieme l'antica città di Veio.

Adesso si scende attraverso campi color giallo-ocra, campi di grano appena mietuto, simili agli scenari toscani del Chianti, campi estesi calpestati da visitatori del parco e dai poco accorti amanti dei cani che si perdono le loro bestiole e chiedono ai podisti se li hanno visti. Bah!!!

Si scende verso il castello che signoreggia sulla cresta tufacea, inverdita dal bosco circostante, e subito ci ritroviamo, alla nostra sinistra, una profonda spaccatura nel terreno dove scorre il maleodorante fiumiciattolo. Qui, nel corso di milioni di anni, l'acqua scorrendo sulle morbide rocce tufacee, ha lentamente eroso il letto del fiume modellando il paesaggio e favorendo la creazione di forre.

Seguendo il suo corso si arriva in un sottobosco dove regna assoluta la pace e la tranquillità che solo una natura incontaminata, ricca di forme e meraviglie, sa offrire. Ma all'improvviso, appena finisce il sottobosco, lo scrosciare imponente delle sue acque annuncia, in tutta la sua meraviglia, la Cascade del Veio. È lo scrosciare del suo eterno lavorare, essere, vivere è solo la voce di madre Terra che, attraverso questi suoni, ci dona l'eco del suo respiro. È bella e spettacolare ma, ahimè, il rimescolare delle sue acque riporta al mio naso lo stesso odoraccio che sentivo nell'attraversare il torrente.

Il suo salto crea una vallata molto suggestiva che si può ammirare da una graziosa passerella creata apposta per i turisti. Essa è molto suggestiva, stretta e profonda, talvolta con pareti strapiombanti che rappresentano uno degli elementi più caratteristici del territorio, non solo per l'alto valore paesaggistico ma anche per la sua straordinaria valenza ambientale. Si fa un'ultima salita verso il fiero castello e finalmente, sudati e bagnati come due pulcini, si giunge al traguardo.

Una corsa fatta insieme al mio fratello preferito che purtroppo, oltre a subire la mia lentezza, si è beccato anche un bel trofeo come ultimo classificato assoluto ma con la soddisfazione di essere diventato un "testimonial" della donazione. Un trofeo con una scritta molto significativa (Il sangue è vita, lo sport è vita, donare il sangue è un gesto d'amore) che Lui ha sicuramente apprezzato.

Una bella corsa che consiglio a tutti i podisti amanti della natura, soprattutto quelli che si avvicinano per le prime volte alle Trail: vicinissima a Roma, bella, semplice, facile, ricca di storia e cultura, senza grandi pendenze e con scorci panoramici naturali molto belli. Ciao a tutti i podisti...

## In quel di Celano, dove le montagne ci presero per mano

di Germana Bartolucci, 21/06/2014



Era una domenica mattina,  
il sole nascosto dietro nubi scure,  
che ci armammo di zaini e gioia,  
per raggiungere Celano sulle nostre vetture.  
È sempre bello quel percorso lungo la strada, il respiro è veloce, una nuova avventura è cominciata!  
Tra chiacchiere e sorrisi,  
che distendono l'animo ed i visi,  
eccoci arrivati,  
tra i rintocchi di un campanile e scenari fatati.  
Gli abbracci con gli amici  
che indossano la tua maglia,  
incontrarsi è sempre una festa,  
vissuta in pompa magna!  
Poi quel rito ormai familiare,  
il ritiro di quel pettorale.  
Quei gesti, quei movimenti  
per fermarlo con la spilletta  
sembrano appartenere ad un mondo  
che non conosce fretta.  
Eccoci pronti,  
la partenza è vicina,  
zaini in spalla,  
a conquistare la cima!  
L'inizio sull'asfalto è tutto in salita,  
solo pochi metri e già si sente la fatica!  
Ma sparisce assorbita alla vista del bosco, mentre col naso già respiri l'odore del muschio.  
Sarà dura quel giorno raggiungere la vetta, ci si inerpicava in salita con la mente distratta...  
E sempre quel senso d'infinito che si apre alla vista d'intorno, è di queste montagne il magico contorno...  
Rocce sotto i piedi, grandi spazi erbosi, il mantra delle gambe, in luoghi sempre nuovi.  
Ti è caro il pensiero di una città ora lontana, quel silenzio sembra rendere ogni cosa vera...qui non c'è rumore a sovrastare il pensiero, l'anima si libera, e si concede il volo.  
Ora la croce sulla vetta è più vicina,  
manca ancora poco, sembra dirti una vocina.  
È quella che appartiene ai runners, e a quella passione che li accomuna, mettercela tutta, non importa quanto è dura!  
Eccoci arrivati, ora da lassù, sembra che il mondo, puoi non temerlo più!  
L'aria ora è fredda, il cielo sembra cupo, ma puoi sentire il cuore sorridere contento, lassù hai scoperto il modo per fermare il tempo...  
Ma la strada è ancora lunga,  
le gambe il tuo destriero,  
si affronta la discesa  
col cuore di un guerriero.  
E mentre il corpo respira  
quella limpida aria mattutina,  
il cielo pioggia comincia a versare,  
ma va bene, rinfresca il corpo  
dal suo tanto sudare.  
Col sorriso in volto e le  
le gambe affaticate,  
tra quella pioggia fitta,  
ma è lo stesso una festa,  
riusciamo ad arrivare,  
ed il traguardo conquistare!  
Ci si aspetta tutti quanti  
con quella gioia che mostra i denti,  
un trail tra la natura,  
per essere felici e contenti.  
Perché tra quelle cime,

lassù persi nel silenzio,  
capisci che ciò che è vero,  
è quello che ha un senso...

( Ai miei Orange super trailer, compagni di avventure bellissime, Stefy, Ciala, Tony, Sandro, Tommy, a Tamara, Pit e GDG, che si sono visti fermare la loro corsa al 32km per maltempo, ma che sono già pronti a partire per nuove ultra-avventure! A chi non c'era, a chiunque fa della corsa, Emozione, Gioco, Gioia).



## Quel soffio der "Venticello Romano"

di Giampiero Decinti, 23/06/2014



*il tipico riscaldamento girando in tondo in piazza del Popolo*

In questi ultimi anni come podista ho avuto il grande piacere di scoprire tramite le gare come: La Corri per La Befana, L' Appia Run, La We Run Rome, Il Cross della Caffarella e molte altre, angoli di Roma che non conoscevo; mi sono entusiasmato e sono fiero ed orgoglioso di essere Italiano, sulla grandezza di un Impero che è stato, e che ha realizzato opere che sono giunte sino a noi, nostro il compito di preservarle per le future generazioni, rendendole sempre degne di essere visitate ed ammirate.

Mai avrei immaginato che una gara in notturna potesse scuotermi emotivamente, come la Corri-Roma, ma prima di me anche i maggiori poeti e cantastorie ne avevano declamato la bellezza, come Musa ispiratrice o come semplice appoggio nel reggere il "Moccolo". Forse oggi con gli occhi della maturità, rispetto a quelle che possono essere le notti brave di un giovane che aveva sicuramente altri interessi, ed ha vissuto serata senza capire in quale contesto si inserissero.

Ieri sera Roma mi ha mostrato tutto il suo millenario splendore, perché sia definita unanimemente la città eterna, con giochi di luci, colori e riflessi rendendo suggestivo un percorso che solo qualche settimana prima nella Walk of Life avevo sì apprezzato, ma complice anche la crisi che avevo vissuto nella gara, non mi aveva colpito con le incredibili emozioni di ieri, con stupore miscelato a commozione, nel vedere quei panorami, che alla luce dei lampioni e delle fiaccole hanno contribuito a rendere indimenticabile una serata che sarà per sempre nel mio cuore, completata dalla cromaticità di tutte quelle canotte che sembravano quasi roteare, nel riscaldamento in Piazza del Popolo, componendo un mosaico multicolore in cui il Nostro Orange prevaleva come a voler abbracciare e colorare questo mondo che alle volte sembra a tinte chiaro/scure, mettendo ancora una volta in mostra quel Grande Cuore Orange, che rende tutto migliore.

Voglio ringraziare ancora una volta con il rischio di sembrare monotono la MIA Società, che mi ha arricchito come uomo, per la suggestiva esperienza e per aver incontrato persone che stanno contribuendo a rendermi migliore. **La serata viene completata con un altro successo di Società che ci permette di donare una parte del premio all'ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Palidoro**, per il quale la mattina successiva 23 Orange si sono dati appuntamento a Villa Ada, per una gara non competitiva nel segno della Solidarietà, confermando quanto di buono siamo in grado di poter fare, solo se lo vogliamo.

*Un affettuoso saluto dal vostro Tap Runner  
Giampiero Decinti*

## Le splendide montagne degli uomini con le "ciocie"

di Ettore Golvelli, 23/06/2014



*Maria, Antonietta ed Ettore*

Sono quasi cinquant'anni che percorro l'autostrada Napoli - Roma ed ogni volta, in prossimità di Frosinone, il mio sguardo andava sempre su quelle altissime montagne che svettavano sul verde dei maestosi boschi della Ciociaria. E quando per la maggior parte dell'inverno le



stesse erano imbiancate dalla neve, che da quelle parti cade copiosa, mi sono sempre chiesto se un giorno avrei avuto il piacere e la gioia di poterle ammirare da vicino ed ammirare e godermi il paesaggio che solo le belle montagne riescono a dare.

E finalmente il sogno si è avverato.

Oggi siamo in Ciociaria, la terra di un popolo che un tempo calzavano le "ciocie" ma anche la terra di Cicerone, di grandi santi, di grandi soldati, di arte, storia, cultura, di grandi abbazie e... di bellissime montagne.

Io conosco abbastanza bene i dintorni del Frusinate e la cosa che amo di più di questo lembo di terra del Lazio è il mondo segreto dei suoi boschi, delle sue radure silenziose, dei suoi altopiani carsici dall'aspetto lunare, dei suoi piccoli borghi affascinanti per la quiete delle loro vecchie pietre e per la genuina cortesia dei suoi abitanti: gente che se gli chiedi un bicchiere d'acqua loro ti offrono dell'ottimo e genuino vino.

Siamo a **Veroli** e più precisamente al **Prato di Campoli**, una splendida oasi naturale, un incredibile anfiteatro erboso dall'incantevole fascino dove prati bellissimi ospitano gruppi di mucche e cavalli che brucano le basse e genuine erbe montane: insomma uno straordinario posto a 1143 metri s.l.m. che gli organizzatori hanno scelto per realizzare la loro prima Trail per il Memorial Fabrizio Spaziani o meglio, una Sky Race di alto livello e di altissima qualità che è anche la prima tappa di un circuito denominato "Viva il Trail".

Arrivo di buon ora sul posto, come al solito, e la prima cosa che faccio è un giro per il pratone per godermi un panorama a 360 gradi davvero suggestivo.

Questo territorio dà l'impressione di immergersi in un mare verde, dall'ombra cupa del fogliame degli alberi al colore smeraldo dei prati, variegato dalle mille sfumature delle fioriture policrome.

Dal verde dei boschi cedui sono rivestite le zone collinari con maggior pendenza ma alle quote più alte, nelle fasce montuose, si estendono foreste intere con alberi ad alto fusto e pascoli.

Queste montagne, in passato, hanno ospitato un'intensa attività d'allevamento e tuttora sono riconoscibili gli antichi sentieri di transumanza che oggi rischiano di sparire.

Erano i "tratturi", le vie d'erba, percorsi costantemente per millenni dai pastori, camminatori instancabili che conducevano le greggi di pecore dagli alti pascoli montani a quelli di pianura. Silenzioso, paziente e riflessivo il pastore osservava e contemplava la natura intorno al suo cammino. Era una natura dura e selvaggia e bisognava vigilare e lottare: le pecore erano seguite dai lupi che, organizzati in branchi, potevano arrecare notevoli danni alle greggi. Nacque così una lotta all'ultimo sangue che ha visto pastori e lupi, acerrimi nemici da sempre. Oramai il lupo è quasi scomparso da queste montagne ma si possono incontrare le tracce di altri animali particolarmente interessanti come la volpe, il cinghiale e diverse specie di rapaci.

Alla partenza della corsa c'è un bel numero di partecipanti e anche la Podistica Solidarietà è ben rappresentata: il sottoscritto e Tommy Iorio, i coniugi Braffi, Walter Santoni e le sue donzelle (Antonietta e Micaela), la bravissima Valeria Sortino, Massimo Cicerchia ed un ragazzo che non conosco.

Si parte ed all'inizio il passo è veloce sul tratturo, a volte pietroso e spesso volte molto ricco di noiosissime radici affioranti, ma in genere agevole. Il bosco, caratterizzato da vegetazione di tipo mediterraneo, è silenzioso e fitto e non apre nessuna terrazza sui panorami delle pianure di sotto.

Si attraversa prima il "Fosso di Femmina Morta" e, dopo una piccola discesa (dove abbiamo sbagliato percorso una prima volta), si comincia a salire decisamente attraverso il "Sentiero delle Madonne" una bellissima faggeta dove ogni 50 metri vi era attaccata un'effigie della Madonna!!!

Finisce il bosco e superati gli ultimi faggi, entro nell'emiciclo sotto la cima nord ovest del Monte Ginepro che raggiungo dopo aver superato la verticale di Monte Bello. Salgo lungo le coste erbose della parte sommitale che è adagiata pericolosamente su di un pendio risucchiato nel vuoto.

Nello spianare sotto la croce, troneggia un catino d'acqua inputridito da animali transumanti saliti da valli esterne. Spuntano le roscicce piante dei "semprevivi", mentre un turbinio di venti spazza la foschia scolpendo su lontani azzurri cieli, il calcare ondeggiante delle Vette d'Abruzzo. Il Gran Sasso è ancora innevato ma le risalenti nebbie, che danzano intorno al Corno Grande, ne oscurano la visuale mentre il Velino, con i suoi slanci dorati, mi dà sempre quella sensazione di possanza, serenità e la soddisfazione di essere insieme a qualcosa di eterno, immutabile. Insomma, la sensazione di condividere la sua eternità. Proseguo e arrivo su un esile crinale dove, a destra, il passo taglia cupi costoni e a sinistra, tra le rocce, la vendita di un assolato vallone precipitato verso boschi vertiginosi è contornato da sospesi roccioni.

Cammino in silenzio, un po' preoccupato, su di uno stretto cammino, sopra un nudo, profondo ed inclinatissimo valloncetto franoso dove complicati tornanti, invasi da sfasciumi vegetali, aprono un inquietante terrazzo di rocce proteso sulla valle, a picco su verdi muraglie, all'interno di una sequenza ininterrotta di emozionanti strapiombi.

Uno sbuffo di vento fresco mi tempera la fatica di arrivare quassù e mi attenua la vertigine che si prova arrivando di colpo in quell'aerea posizione. Mi pervade una sensazione di inquietante lievita', insomma la sensazione del volo, pericolosa se non controllata.

Alzo la testa e, sulla destra del bastione del Ginepro, sfilano le ripide spalle di Monte Passeggio, la convergenza alta del Pratillo ed infine l'enormità di Pizzo Deta.



Ma adesso sono preoccupato per un'altra faticaccia che mi attende: il Ginepro ed il Passeggio (due cime oltre i 2000 metri) sono separati da circa due chilometri di distanza, in linea d'aria, e da una sella che scende fino a quota 1800 metri. Solo il pensiero di dover scendere e risalire da quella sella mi fa rabbrivire.

Prima scendo e poi comincio a salire: la salita è dura ma riesco a procedere abbastanza speditamente. Ora sono in vista della cima di Monte Cappello (a 1981 metri) che per poco non ho scambiato per la cima del Passeggio ma mi vien quasi da piangere quando scopro che la cima di quest'ultimo appare ancora molto lontana: ci vuole ancora un chilometro, tutto in salita.

Ma alla fine dico a me stesso che arriverò anche sul Passeggio e così anche la mia avidità di collezionista dei 2000 metri sarà soddisfatta (oggi saranno tre le vette aggiunte alla mia particolare collezione). Gli ultimi metri sono una sofferenza per l'elevata pendenza ma ecco davanti a me il cocuzzolo di questa mitica montagna. Sali, sali, sali e la croce comincia a vedersi e quando finalmente arrivo in cima mi rendo conto che la cima non è altro che un cono erboso in cui si staglia un mucchio di sassi ed una rudimentale croce.

Qui il panorama spazia su tutta la valle Latina, dai Castelli Romani alla bassa Ciociaria e mentre giro la testa a 360 gradi intravedo tra due cunei di basse montagne, molto in lontananza, uno splendido monastero: è la Certosa di Trisulti, nel piccolo borgo medioevale di Collepardo (il paese del nostro Braf).

E qui c'è tutta la storia che non è corretto tralasciarla.

*La pace di questi monti hanno attratto, in tempi antichi, numerosi asceti e comunità monastiche che qui fissarono le loro dimore. I monaci iniziarono qui l'antica arte erboristica raccogliendo le erbe officinali di cui la zona è ricca e producendo liquori di elevatissima qualità.*

*Ed è proprio il grazioso borgo di Collepardo, che non lascia cadere l'antica tradizione locale, che da secoli ricerca e trasforma le erbe officinali di cui è ricca la flora dei Monti Ernici. E lo fa attraverso un corso di erboristeria e botanica pratica, introduttivo al riconoscimento ed uso delle piante officinali, tradizione nata in uno dei monasteri più belli dell'Italia Centrale.*

*Ed è qui che i monaci cistercensi accolgono cordialmente i visitatori tra i chiostri silenziosi della Certosa e i laboratori di farmacia ed erboristeria che, oltre alle miracolose erbe, produce anche miracolosi liquori e digestivi, chiaramente... a scopo terapeutico. Vi consiglio un gagliardo "Benedicine" oppure un leggero "Cusenier" o un semplice "Millerbe" (io ho preso questo dopo aver assaggiati tutti gli altri), tutti liquori che troverete all'antica rivendita dell'abbazia oppure alle Distillerie S. Andrea di Collepardo. E dopo averli assaggiati fatevi una bella passeggiata nel fitto reticolo di viuzze e piazzette del borgo ma state attenti perché mentre vi godete i pittoreschi scorci di paesaggio potreste incontrare... i coniugi De Angelis / Bianchetti, ovvero il Braf e signora.*

*Contento Mister Braf?*

Dopo questo rilassante relax sulla vetta del Passeggio mi alzo dalla scomoda pietra e, dopo un rapido sguardo panoramico, riparto rapidamente verso le mie prossime prede: il Monte Pratillo e Pizzo Deta.

La mia ultima vittima di questa stupenda giornata appenninica è una montagna a doppia faccia: ampi declivi erbosi e boscosi ne caratterizzano il versante Sud, mentre a Nord assume un aspetto prettamente dolomitico. Una vetta che cambia volto da ogni diverso angolo di osservazione: dolce e apparentemente innocua dal versante verolano, aspra e temibile dal versante rovetano.

In cima il panorama è mozzafiato: si distinguono, oltre tutte le vette degli Ernici, tutte le cime dell'Appennino Abruzzese e Laziale (Terminillo, Gran Sasso, Velino, Maiella). Ma è doveroso ricordare che Pizzo Deta è anche la "montagna sacra" degli escursionisti, una montagna che ha la cima a forma di dito rivolto verso il cielo ed io, arrivato in cima, le dita della mia mano destra le alzo per accarezzare dolcemente il volto della Madonnina che qui, a quota 2041 metri, mi sorride a braccia aperte. "Grazie Madonnina per avermi protetto fin quassù ed anche lungo la discesa estremamente pericolosa che mi attende dopo". E un momento bellissimo.

Qui le emozioni e le sensazioni si accavallano velocemente.

Chi domina è il silenzio ed è piacevole consegnarsi ad esso, affidarsi completamente alla quiete di un vasto paesaggio di boschi e montagne e star lì mentre il sole, con i suoi raggi dorati, svetta sulla Terra e ne colma di luce i suoi vuoti, i suoi silenzi. Le montagne sono maestre severe che generano discepoli calmi, tranquilli, quieti e il silenzio costituisce l'essenza profonda del linguaggio della montagna. Un silenzio il cui "rumore" oggi, nella frenesia della vita moderna, produce disagio, disorientamento, spaesamento perché il silenzio, come la poesia, è un linguaggio estremo.

Sbuffi gelidi e brividi sulle mie braccia mi ricordano che qui dominano anche il vento, le nuvole ed una sensazione infinita di spazio e di aerea libertà, accompagnati dagli stridii dei voli di falchi, dei caroselli di alcuni grifoni e delle vedute sconfinite. Nuvole che in questo momento, a queste altezze, affiancano ed avvolgono il cammino dei podisti in basso sul crinale, nuvole che con il loro perpetuo movimento disegnano scenari mutevoli che arricchiscono il paesaggio di tonalità pittoriche decisamente romantiche.

Ma purtroppo il romanticismo di questa vetta è rotto dal sonoro vocione del mio amico "Mariuccio er matto" che, appena arrivato in vetta, comincia a lamentarsi, a voce alta, di tutti e del mondo intero.

Mi rialzo e dopo un ultimo sguardo alla bella croce a tre dimensioni ed uno sguardo sullo strapiombo sul versante Nord, riparto e comincio a scendere i quasi 900 metri di dislivello che mi porteranno al Prato di Campoli.

La discesa avviene lungo la cresta che va verso Sud... e l'arrivo che nitidamente si vede da quassù sembra essere così vicino ( sono quasi 5 chilometri) ..... ma non è così.

A 1700 metri ricomincia il bosco e, sotto, per un discesista come me, un insidiosissimo strato di foglie bagnate e scivolosissime che per un paio di volte mi mettono il culo per terra.

E qui faccio l'incontro con uno degli oltre 600 cippi di confine che dividevano lo Stato Pontificio con il Regno delle due Sicilie: un testimone della storia di queste montagne. Finalmente raggiungo il sentiero di fondo valle intercettandolo a circa 1350 metri di quota. Pochi minuti al piccolo trotto e sono all'uscita dal bosco, sui prati di questa splendida oasi naturale. Un piacevole incontro con mandrie di variegati cavalli e splendide mucche che si godono i raggi del tiepido sole e sono quasi all'arrivo.

Un ultimo sguardo indietro, in alto, verso Pizzo Deta.... brividi di freddo attraversano la mia schiena al ricordo delle sensazioni provate lassù... dove osano solo le aquile e solo chi ama la montagna come me.

E qui finisce la mia corsa tra le montagne del nostro amato Braff, tra i magici Monti Ernici, dove la natura è ancora forte e presente, dove insiste ancora una montagna antica e discreta, nata da un mare ancora più antico e sospinta in alto dall'impeto profondo della terra. Ciao a tutti da Ettore Golvelli, il figlio segreto di Wilbur Smith.

## Lo spirito sano della corsa solidale e ringraziamenti

di Redazione Podistica, 29/06/2014



*La partenza della gara con atleti bambini e famiglie*

Riceviamo e pubblichiamo i ringraziamenti per la nostra partecipazione alla gara **"Around the world in a day - Corri per il Bambino Gesù"**, svoltasi domenica 22 giugno 2014 nella splendida cornice di Villa Ada.

Grande l'entusiasmo e l'apprezzamento dei nostri atleti per l'organizzazione e lo spirito dell'evento: **si sono raccolti fondi per la ristrutturazione del padiglione Paolo VI presso l'ospedale di Bambino Gesù di Palidoro.**

Si trattava di una gara non competitiva nella quale la nostra partecipazione è stata molto sentita al punto che ben 7 premi su 9 sono stati vinti a sorteggio da nostri atleti.

L'averla inserita all'interno del calendario Criterium Estivo ha contribuito a darle un pizzico di stimolo alla competizione tra di noi creando un mix unico di corsa nella natura, solidarietà, partecipazione di tutti, anche non atleti, che ha trasformato questa giornata in una vera festa di famiglie.

*Cortese attenzione Giuseppe Coccia*

*la presente per ringraziarti della splendida collaborazione che anche quest'anno ci ha dato nell'organizzazione del nostro evento benefico - Around the World in a Day, Il giro del mondo in un sol giorno - che come lo scorso 2013 si è svolto nella splendida cornice di Villa Ada.*

*Abbiamo raddoppiato sia la partecipazione che i soldi raccolti e queste poche righe hanno l'intento di ringraziarti per aver contribuito alla diffusione dell'iniziativa attraverso il vostro portale, per aver coinvolto un numero nutrito di partecipanti e per aver donato al di là del valore del pacco gara.*

*Grazie di cuore e spero che il prossimo anno possiamo collaborare ancora per creare un evento con numeri sempre maggiori.*

*A presto,*

*Fausto*

*Fausto Ciarcia*

*Director of Human Resources*

*Rome Cavalieri, Waldorf Astoria Hotels & Resorts*

## Una Bellissima Serata

di Giampiero Decinti, 30/06/2014



Domenica 29 Giugno si è svolta la quinta edizione del **trofeo Hernica Saxa**, pur non abitando ad **Anagni** da oltre dieci anni la sento sempre come la gara di casa, ammetto di aver lasciato un pezzo del mio cuore in quei luoghi che hanno visto molte giornate vissute con la spensieratezza della giovinezza, con la scoperta del grande amore, e di tante amicizie che si sono mantenute salde nel tempo:

Ogni angolo, ogni vicolo aveva un ricordo particolare, alcuni a tinte più forti altri un pochino sbiaditi ma tutti presenti nella mia mente, quest'anno nell'affrontare la salita, dopo Piazza Cavour, mi sono addirittura emozionato, ripensando a quando nel 1998 io e mia moglie usciti dalla chiesa di San Giovanni, dopo il matrimonio, abbiamo percorso quel tratto di strada in festa, per recarci nei pressi della Cattedrale di Santa Maria, per il servizio fotografico, questo e molto altro ancora Anagni ha rappresentato e rappresenterà sempre.

Nonostante non ci fosse il solito gazebo ed una vera task-Force i lavori di distribuzione dei pettorali si sono svolti, regolarmente e celermente. Per quello che riguarda la gara, è stato piacevole intrattenersi con **Carola Norcia**, mi ha veramente colpito, su quanta forza di volontà e con quanto amore molti di noi praticino questa attività.

Molti Orange hanno realizzato una personale doppietta, infatti una parte la mattina avevano corso la Maratonina della Lumaca ed altri invece avevano corso in autonomia, per provarlo, quello che sarà il Trail di Colleparado, altri giungendo con i mezzi più disparati per correrla, un ringraziamento a tutti questi infaticabili diciotto atleti, che ci hanno consentito di raggiungere un bel sesto posto di società andando ad alimentare le nostre casse solidali con la cifra di 80 €.

Per la seconda volta nello stesso giorno, ho avuto il Grande privilegio di rappresentare la Podistica, salendo sul palco delle premiazioni, e come recita una nota pubblicità, ci sono cose per cui non c'è prezzo, rendendomi felice di aver trovato questa seconda Grande Famiglia. La competizione si svolge per la prima volta in notturna, conferendole un fascino particolare, un percorso che è parte della nostra storia, con monumenti e vedute che si stagliano, per bellezza ed unicità, con le luci del tramonto che hanno contribuito a renderlo suggestivo agli occhi di tutti i presenti, con un territorio che andrebbe valorizzato ed apprezzato al meglio, che riesce comunque ad emozionare, riscuotendo la quasi totalità dei consensi dei 283 atleti al traguardo, molti dei quali giungevano da fuori regione, in quanto la gara è valevole oltre che come Gran Prix FIDAL del Lazio, anche come secondo campionato italiano ANIAD, ed anche come primo Trofeo Europeo Diabetici, con il Nostro **Lorenzo Bianchi** che si **Laurea Campione Europeo, nella sua categoria.**

Per quel che riguarda gli altri Orange, i nostri top runner si sono fatti valere anche su un circuito così ostico, con il quarto posto assoluto e primo di categoria per **Andrea Mancini**, con **Carola Norcia** quinta assoluta e seconda di categoria, mentre in ambito delle rispettive categorie va a premio **Gianluca Corda** come sesto, tra le Lady sono premiate, **Maria Bianchetti** settima e **Antonella Falerno** quarta.

È stata veramente una bella serata trascorsa, con vero piacere tra vecchi e nuovi amici, all'insegna dello sport. Un plauso all'organizzazione che si contraddistingue sempre, per passione e dedizione, con il tracciato ben sorvegliato e con un buon ristoro post-gara, nel quale andrebbe curata meglio la priorità verso gli atleti, ma anche un pacco gara da fare invidia a gare molto blasonate. Vi aspetto sempre più numerosi, un saluto con affetto, il vostro Tap runner

**Giampiero Decinti**

## Avvisi

### Una staffetta insolita con una promozione speciale

di Redazione Podistica, 29/06/2014



*fontana di Piazza del Popolo posta al centro della piazza*

La UISP Provinciale di Latina con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport del Comune di Latina, organizza la **prima edizione della Staffetta 5x1000 a squadre.**

La gara si svolgerà in notturna alle ore 21 nell'ambito di una manifestazione sportiva che vedrà un susseguirsi di varie discipline sportive in uno speciale villaggio allestito in Piazza del Popolo.

Una caratteristica molto interessante è la **completa gratuità dell'iscrizione** garantendo comunque un **ristoro finale** e una **medaglia ricordo** per gli atleti partecipanti.

Il ritrovo è previsto per le ore 20 in Piazza del Popolo a Latina.

La distanza di ogni frazione sarà coperta attraverso 4 giri del perimetro della piazza

## Una corsa per il Guinness

di Redazione Podistica, 12/06/2014



### Seconda Edizione della Corsalsiccia Pontinia (LT)

Giunge alla seconda edizione una delle manifestazioni podistiche competitive più singolari della stagione estiva: la **Corsalsiccia** di Pontinia (LT).

Organizzata quest'anno dalla neonata Podistica Pontinia insieme alla associazione Nemesis e alla UISP di Latina

La gara si svolgerà di sera, la partenza è prevista per le ore 19:00 e terminerà in una grande festa per tutti i partecipanti.

Il singolare nome della gara nasce dal fatto che, la gara stessa, si inserisce in un contesto dove si tenterà **dibattere il record della salsiccia più lunga del mondo**, e nel pacco gara verrà inserito, oltre ad altri prodotti, 1/2 kg di salsiccia (cruda) .

A fine gara poi tutti gli atleti, con i loro familiari, sono invitati allo stand gastronomico della Nemesis per consumare panini, ovviamente con la salsiccia e gratuiti per chi a preso parte alla gara, ed altre specialità.

**L'incasso della serata verrà interamente devoluto in beneficenza per le straordinarie iniziative solidali della Nemesis.**

Animazione per bambini e stand gastronomici oltre a balli e animazione per tutti dopo la gara.

## Corri tra i boschi di Lariano!

di Redazione Podistica, 11/06/2014



*Fabio dopo il riscaldamento*

Rieccomi a Proporvi una gara che si svolge alle porte di Roma, nello specifico a Lariano. La quarta edizione della gara podistica, prevalentemente "campestre" all' interno del verde e ombrato Parco dei Castelli Romani, "Corri tra i boschi della Fonte Ontanese" di 10 km e 950 metri: con un primo tratto su asfalto di circa 1 Km, con il successivo percorso campestre e non solo, prevalentemente in salita nella parte iniziale fin nei pressi del punto di ristoro, per scendere poi in modo quasi vertiginoso verso il luogo di Arrivo/Partenza.

La quota in preiscrizione entro il 05/07 alle ore 19 è fissata in € 9, fino a 30 minuti prima della partenza la quota è di € 10, che da diritto oltre che al pettorale ad un ricco pacco gara con prodotti tipici locali, tra cui non può mancare il tipico pane di Lariano. La gara si svolgerà domenica 06 luglio 2014, con ritrovo alle ore 7:00 e partenza alle ore 9:00 presso la Fonte Ontanese, una laterale della Via Napoli, di fronte all'autolavaggio "AquaParis"; il ritrovo sarà adeguatamente segnalato tramite cartellonistica.

La società organizzatrice si riserva la facoltà di chiudere le iscrizioni al raggiungimento di n.300 atleti, per assicurare un regolare svolgimento della stessa.

Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti maschili e femminili, inoltre saranno premiati i primi 5 atleti di ogni categoria maschile e le prime 5 di ogni categoria femminile in base al regolamento Fidal. Verranno inoltre premiate le società più numerose, in base al numero di atleti della stessa arrivati, numero minimo di atleti iscritti ed arrivati per partecipare alla premiazione n. 15.

Spero di avervi fornito gli elementi necessari ad essere presenti... **(no: si è dimenticato di dire che l'anno scorso sono andati a premio moltissimi atleti della Podistica! - la Redazione)**  
un saluto dal vostro Tap Runner Giampiero Decinti

## 4° Corri a Fondi - Trofeo Valentina Sciuto

di Redazione Podistica, 30/06/2014



la partenza

Il Prossimo 20 Luglio si svolgerà la quarta edizione della Corri a Fondi, gara competitiva, che si svolge nel centro Storico a ridosso del **Castello Baronale**, su di un percorso misto tra asfalto e sampietrini, pianeggiante con solo un leggerissimo falsopiano a salire, protetto dai volontari e dalle forze dell'ordine.

Il circuito di circa 2,5 Km si dovrà ripetere per 4 volte. È prevista una gara non competitiva con start alle ore 18:00 con iscrizione gratuita, nella quale tutti gli atleti diversamente abili verranno premiati; la competitiva scatterà alle 19:30, mentre alle 19:35 prenderà il via l'Avisiadi. Il costo del pettorale senza pacco gara sarà di cinque euro, ed il pettorale andrà conservato per avere diritto al pasta party finale.

Queste le informazioni per tutti gli atleti, mentre **per noi Orange ci saranno due novità:**

la prima, per cercare di incentivare la partecipazione riguarda l'eventuale Premio di Società che, se raggiunto, sarà suddiviso tra tutti i partecipanti, a copertura parziale delle spese di viaggio;

la seconda, un banchetto ricco di frutta di primissima qualità offerta dalla Strafrutta Srl e di manicaretti preparati dalle bravissime Ladies Orange di Fondi, ci attenderà all'arrivo con la consueta allegria ed ospitalità riservate a noi Orange ed ai nostri accompagnatori. Credo che gli elementi per una gita fuori porta possano esserci tutti, in considerazione che il mare dista pochi chilometri, si può pensare ad un gita con gara serale per concludere la giornata, senza dimenticare poi di andare a [rinsaldare un legame con gli amici della sezione di Fondi che in molte occasioni ci hanno dimostrato la loro superlativa ospitalità, sfruttando l'occasione per nuove e deliziose conoscenze tra noi. Quindi per tutti coloro che l'hanno provata un invito ad esserci di nuovo e spero di aver suscitato la giusta curiosità per tutti gli altri, senza dimenticare che Fondi è raggiungibile anche via Treno, con la disponibilità per un passaggio fino alla città per chi ne avesse la necessità.

Per gli amanti delle classifiche, la gara come sua consuetudine farà parte sia del **Trofeo Solidarietà**, che del **Criterionum Estivo**, ulteriore motivo in più per esserci, non dimenticando che abbiamo un Secondo posto di Società da difendere, con l'evidente ambizione per quest'anno di salire sul gradino più alto del podio. Dunque Orange, ora non vi resta che cliccare, cliccare e cliccare.

Vi attendiamo numerosissimi!!!

## Bus per Campotosto

di Redazione Podistica, 16/06/2014



Anche per quest'anno la Podistica Solidarietà oltre a contribuire all'organizzazione del **Giro del Lago di Campotosto** per facilitare il raggiungimento della località abruzzese proverà ad organizzare un pullman per portare i propri atleti con parenti ed amici.

Per prenotare il posto è **necessario iscriversi alla gara fittizia che è stata appositamente creata in pari data.**

Anche atleti non della Podistica possono prenotare un posto sul pullman contattando Mario Tannoia al 3471786065 oppure via email a [mario.tannoia@libero.it](mailto:mario.tannoia@libero.it)

Le iscrizioni saranno possibili fino al 18 di Luglio. L'AUTOBUS sarà affittato solo se si raggiungerà la quota minima di 40 iscritti alla gara fittizia

Il costo sarà approssimativamente di euro 12.

Nel caso in cui gli iscritti non raggiungessero la quota minima, gli atleti dovranno recarsi a Campotosto con i propri mezzi.

Il giorno della gara l'appuntamento sarà fissato alle ore 6,30 presso la sede della Podistica e la partenza è prevista per le ore 6,45.

Passaggio per Tivoli A24 uscita Castelmadama alle ore 7,15 ed arrivo a destinazione intorno alle ore 09,30.

Il ritorno è previsto dopo il pasta party, diciamo partenza alle 15,30/16,00 arrivo a Roma 18,00.

**Affrettatevi a prenotare gara e bus!!!**

## CAMPOTOSTO, E SIAMO A TRE.....

di Redazione Podistica, 16/06/2014



*Il nostro Presidente, Lucia Perilli e lo staff dell'organizzazione*

C'è un lago incastonato nelle montagne abruzzesi all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga ed intorno al quale da alcuni anni a questa parte un'orange organizza una tra le più belle e suggestive gare estive. Il lago è quello di Campotosto e l'orange è Lucia Perilli che per il terzo anno consecutivo con l'aiuto della Polisportiva Campotosto e della Podistica Solidarietà ci invita a conoscere questi luoghi bellissimi e soprattutto l'ospitalità abruzzese.

La gara che si svolgerà **sabato 26 luglio** si corre intorno al lago interamente su asfalto ed ha una lunghezza di **25,2 km** il tracciato è ondulato con saliscendi e si trova ad una quota di **1400 m slm**. Non è previsto un tempo massimo.

Sono previsti molti rifornimenti intermedi : il primo al **5km**, i successivi ogni **4 km** e poi **ristoro finale all'arrivo e pasta party gratuito per tutti gli atleti**

**Per facilitare la trasferta la Podistica organizzerà un pullman per accompagnare gli atleti se si raggiungeranno almeno le 40 adesioni.**

La gara fa parte del **Criterionum Top**, del **Criterionum Solidarietà** e del **Criterionum estivo** ed il costo di partecipazione è di euro 15.

Il pacco gara è molto ricco e prevede una maglia di cotone e prodotti tipici. Verranno premiati i primi 5 atleti assoluti maschili e femminili ed i primi 5 sempre maschili e femminili delle categorie Fidal.

Premi anche in buoni per acquisto di materiale sportivo per le prime 3 squadre con il maggior numero di atleti all'arrivo.

**Come sempre la Podistica risponderà presente ed invitiamo tutti i nostri atleti a programmare un fine settimana di fine luglio all'insegna della corsa nella natura e dell'ottima cucina.**

-----  
[PER MAGGIORI INFO SUL BUS PER CAMPOTOSTO, CLICCA QUI](#)

## Tutti a Castel San Pietro Romano

di Redazione Podistica,



*Attraverso Castel San Pietro Romano 2014*

L'amministrazione Comunale di Castel San Pietro Romano, Il Comitato festeggiamenti Pia Unione San Rocco 2014 e la Proloco, sotto l'egida della "Fidal - Comitato regionale Lazio" **con la collaborazione della ASD Podistica Solidarietà,**

organizzano per domenica 10 Agosto 2014 la manifestazione podistica competitiva regionale **" Attraverso... Castel San Pietro Romano"**.

Gara riservata a tesserati Fidal o EPS che abbiano compiuto 18 anni e in regola con la certificazione sanitaria.

La manifestazione si va ad inserire nel cuore dei festeggiamenti in onore di **San Rocco**, l'intero paese di circa 800 abitanti in festa sono pronti ad accoglierci, in una corsa sicuramente non facile con percorso ondulato con una partenza in discesa, che ci porta ad uscire dall'abitato e che va affrontata con molta cautela per preservare preziose energie per le successive salite.

Si scende a quota 650 mt percorrendo la strada provinciale per **Capranica** con il ristoro posizionato al 4°chilometro, qui si tirerà un pochino il fiato su un rettilineo di circa 1000mt, percorrendo la parte nuova del paese, torneremo indietro fino al salitone finale nei pressi dell'arrivo, attraversando i caratteristici vicoli, e con un ricco ristoro finale ad attenderci.

Raduno ore 8:00 Castel San Pietro Romano (Piazza San Pietro)

Partenza ore 9:30

Quota di iscrizione € 8,00 per i preiscritti con pacco gara, €10 con pacco gara il giorno della gara per i primi 130 partecipanti, €5 per i successivi iscritti senza pacco gara.

Come giungere a Castel San Pietro Romano da Roma.

- per carrozzabile: percorrere via Casilina o via Prenestina fino a Palestrina, poi seguire la pedemontana fino a Castel San Pietro Romano.

- con Autostrada:



Al uscita caselli di San Cesareo o Valmontone, seguire le indicazioni per Palestrina. Oppure Uscita A14 casello di Tivoli e seguire come sopra le indicazioni per Palestrina.

## New York Marathon 2014

di Daniel Peiffer, 18/02/2014



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

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

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

Trfs inclusi da/per Aeroporto JFK New York

Trf partenza/arrivo Maratona da/per Hotel

Assistenza durante tutto il viaggio

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

DP TRAVELSERVICE Tour Operator

Tel: 06/90478606

EMail: [dp.travel.service@inwind.it](mailto:dp.travel.service@inwind.it)

oppure al cellulare 338/1099857

Ciao

Daniel

Se vuoi scaricare la locandina [clicca qui](#)

## Un Soggiorno per la Maratona di Firenze

di Daniel Peiffer, 15/05/2014



piazza Santa Maria Novella

Anche questo anno per la Podistica Solidarietà sono state riservate delle convenzioni con alcune bellissime strutture, comode per raggiungere la partenza della Maratona di Firenze.

Entrambe le strutture garantiranno almeno una stanza extra fino alle ore 16:00 da utilizzare per fare la doccia, cambiarsi, etc.

Di seguito riportiamo l'offerta:

CONVENZIONE HOTEL PER ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'

### **HOTEL ROMA (\*\*\*\*) Centro città**

300 mt. dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, Posizione strategica per i Maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza. Tutte le camere hanno servizi privati, Telefono, Tv, Frigorifer - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

Prezzi convenzionati ,per notte, per camera , incl. buffet breakfast

DOPPIA € 150,00

SINGOLA € 110,00

TRIPLA € 185,00

QUADRUPLA € 210,00

Tassa di soggiorno soggetta a evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 4,00 per pers/per notte)

### **HOTEL Residenza Fiorentina (\*\*\*) Centro città**

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

Tutte le camere hanno servizi privati, Telefono, Tv, - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

Prezzi convenzionati ,per notte, per camera , incl. buffet breakfast

DOPPIA € 130,00

SINGOLA € 80,00

TRIPLA € 165,00

QUADRUPLA € 190,00

Tassa di soggiorno soggetta ad evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 3,00 per pers/per notte)

In ambedue alberghi verrà messo 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a Daniel Peiffer, per altri consigli su Firenze, eventualmente con sistemazioni in anche altre strutture di ospitalità, escursioni, ristoranti o guide.

DP TRAVELSERVICE T.O

Daniel Peiffer

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

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

*\*offerta valida, salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 31/07/2014 con invio di una prima situazione prenotazioni*

## Pronti per l'operazione FIRENZE

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



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

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

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

**DAL 1' Febbraio AL 30 giugno 2014 - € 40.00**

DAL 1' luglio AL 30 settembre 2014 - € 50.00

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

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

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

Per ogni ulteriori informazione potete contattarmi all'indirizzo [maurizio.zacchi@gmail.com](mailto:maurizio.zacchi@gmail.com)

## TRIATHLON

### Ironman 70.3 di Pescara

di Giancarlo Di Bella, 01/06/2014



*IronGiancarlo durante la frazione finale dell'Ironman 70.3*

Carissimi Amici Orange,

il Primo Giugno ultimo scorso si è svolto a Pescara l'omonimo **Ironman** su distanza Media. Noi Orange siamo circa 9; molti di noi, quasi tutti, si sono iscritti con molto tempo di anticipo vista l'affluenza enorme a questa gara: **circa 2000 partecipanti provenienti da tutto il mondo**.

Come al solito l'organizzazione parte molto tempo addietro... Prenotazione alberghiera, organizzazione dei trasporti con i propri familiari al seguito...

Personalmente viaggio in treno con bici al seguito, essendo il treno per Pescara un regionale con possibilità di inserire la bici in treno.

Il giorno in cui parto, ironia della sorte, è **il giorno del mio compleanno**. I Messaggi di auguri iniziano ad arrivare... Vi Ringrazio tantissimo amici miei.

Bene, parto con l'idea che mi faccio un bel regalo di compleanno: un Ironman!!!

Mi sveglio molto presto come al solito... il mio treno parte alle 7,42 da Roma Tiburtina. Arrivato al binario il treno non arriva... Io ed un'altra signora siamo perplessi...



domandiamo al personale di servizio e scopriamo che ci sono due binari che si chiamano nello stesso modo.

Non è possibile! Vado di corsa con la mia bici all'altro binario, quello giusto... trascinandomi bici e Signora con tanto di tacchi a spillo.

Appena il tempo di entrare e voilà... il treno parte... Appendo la mia bici nel vano apposito... La Signora ha l'affanno, ma mi sorride.

Il viaggio è lungo ma non lunghissimo... poco prima di Mezzogiorno arrivo in stazione. **Mi aspetta una città in festa.**

Arrivo in zona... ritiro il mio pacco gara... sistemo la mia bici con numeri e numeretti. Ci Vengono date 3 sacche:

- Una per la frazione Bike, contenente le cose occorrenti per la Bike
- Una per la Frazione Run, con le cose occorrenti la frazione Run
- Una Terza sacca, da depositare all'ATHLETE VILLAGE, contenente indumenti personali.

*Vicino la bici non vi deve essere nulla.*

Esco ed incontro i miei amici: **Giulio, i tre Fabrizi, Massimo, Marco e Rogerio** che verrà a darci manforte.

Tutti disputeranno un'ottima gara!

Tanti gli amici di Roma...

Mi dirigo a questo punto in albergo che è dopo il Ponte Del mare di Pescara: lo spettacolo è suggestivo.

Molta l'incertezza Meteo... infatti arriva una brutta pioggia che dura un'oretta.

Il mare non è mosso, è oltre il mosso, è veramente arrabbiato! Siamo tutti preoccupati...

Rivedo un amico incontrato all'Elbaman: tanti i ricordi nel rivederlo...

*Le Previsioni Meteo si sprecano...*

La nottata passa tranquilla. Al mattino riapertura della zona cambio, ma solo per sistemare qualche indumento. Il Mare è mosso c'è vento... Il Giudice di gara decide: il nuoto si fa - un po' più corto ma si fa!

Partiamo per batterie in base all'età. Il mare è agitato, il ritorno è tutto controcorrente... e poi c'è un vento da urlo.

Usciamo dalla Frazione Swim, prendiamo la sacca blu, ci cambiamo... tanta la fatica nel cambiarci, abbiamo bevuto un monte di acqua salata.

Riponiamo la sacca in una cesta. Io sembro... praticamente mi sono vestito come se partissi in guerra: kway, manicotti e berretto con visiera... qualcuno ride... ma si rivela provvidenziale!

Il percorso in bike è nervoso, c'è salita, curve... c'è un vento terribile, tanti mollano, non ce la fanno... il tempo sembra bello... ma dopo Chieti, una brutta nuvola... nell'entroterra inizia una pioggia fitta con grandine e vento, la temperatura si abbassa, si rischia di fermarsi.

*Per fortuna è una nuvola... Passa... Sorrido dentro!!!*

Si rientra in Zona Cambio. Cambio di Sacca.

Inizia la frazione Run, 4 giri per un totale di 21 km e spicci metri.

Ad ogni giro riceviamo un braccialetto.

L'ultimo giro vi assicuro che è massacrante... Vedo il mio **David Sanzi**... Cerco di incitarlo, la stanchezza è tanta... Siamo alla frutta...

Finalmente arriviamo all'arrivo con quella vocina...

**YOU A FINISHER, YOU ARE AN IRONMAN!**

Ed una bella medaglia al collo...

Ritrovo tutti i miei amici Orange, abbiamo disputato tutti un'ottima gara credetemi.

Finalmente possiamo rilassarci, scambiare due chiacchiere, e con calma mangiare qualcosa.

Riprendiamo le nostre cose in zona cambio, ritorniamo in albergo stanchi ma contentissimi.

Il lunedì festa del 2 giugno rientriamo tutti a casa con le nostre famiglie.

Io mi dirigo in treno a Pescara Centrale dove c'è il mio treno per Roma.

Stavolta il viaggio del ritorno è più rilassante e senza intoppi.

Ironia della sorte: c'è un meteo al nostro rientro quasi primaverile...

A Presto ragazzi, complimenti a tutti!

## Una bella e piacevole domenica

di Dario Vaccaro, 10/06/2014



Foto di gruppo prima della frazione nuoto (foto di Tommaso Iorio)

Una bella e piacevole domenica quella trascorsa a **Capodimonte**.

Ci presentiamo in 9 atleti alla partenza di questa gara di Rank, tutti animati dal giusto mix di sano agonismo e voglia di divertirsi.

La partenza è fissata alle 10:30, ma si capisce subito che l'ostacolo più grande sarà la temperatura, già alta al nostro arrivo.

Sotto la supervisione di Gigi e Bruna si distribuiscono i pettorali tra i presenti, due dei quali fanno il loro esordio nella tripla disciplina:

**Paolo Angiolillo e Matteo Pavia.**

Ci scambiamo qualche veloce consiglio e poi ognuno comincia la fase di preparazione del materiale e il riscaldamento.

Il tempo vola, e dopo qualche veloce bracciata nel lago, ci troviamo sulla linea di partenza. Lo start viene dato in ritardo e con la muta addosso ed il sole che picchia, i minuti sembrano interminabili!

Ci siamo: pronti, partenza, via! Quasi 200 persone si slanciano in acqua all'unisono e cercano di guadagnare la posizione migliore, io riesco a partire abbastanza bene e trovo spazio per spingere a fondo e me ne accorgo dalla respirazione che si fa subito affannata.

Mi concentro sui piedi di chi mi precede cercando di mantenermi in scia. Questo si rivelerà fondamentale per abbassare la frequenza cardiaca e respirare un pò. In un attimo siamo alla prima boa, un lungo tratto nuotato parallelamente alla spiaggia e affrontiamo la seconda boa che ci riporta all'arrivo. Continuo a seguire un atleta che nuota a buon ritmo; ogni tanto gli tocco i piedi e noto che la cosa lo infastidisce molto: cerca di accelerare sbattendo forte i piedi. Non mi faccio impressionare e gli rimango appiccicato come un cagnaccio. Riconosco che in acqua mi trovo a mio agio: non ho paura e non temo la calca che, anzi, mi da un senso di protezione.

Dopo pochi minuti dalla partenza siamo sulla spiaggia, entro in zona cambio, solita litigata per togliermi la muta, e via con la bici su un percorso piuttosto ondulato.

Bevo un po' dalla borraccia e rifiato, mi raggiunge un atleta, provo a stargli in scia ma ha un altro passo e dopo poco se ne va. Rimango qualche minuto da solo a mulinare le gambe quando un secondo gruppo mi raggiunge. Noto che ci sono delle persone della mia categoria, gente che di solito "mi da una pista" e questa cosa mi rincuora: vuol dire che il nuoto è andato bene!

Questa volta non cedo e seppur con difficoltà, riesco ad accodarmi a chi sta davanti. Soffro le improvvise accelerazioni che ogni tanto impone chi sta davanti ma non mollo: o la va o la spacca! Giro di boa e, mentre rientro, incrocio altri atleti della Podistica con i quali ci incitiamo reciprocamente.

Se l'andata era quasi tutta salita il ritorno, in discesa, viene fatto a velocità folle! Ultimi strappetti spacca gambe e siamo di nuovo in zona cambio per la frazione di corsa di 5 km.



I veterani che erano con me, fanno una transizione velocissima e ripartono a tutta. Provo a tenere il passo di un atleta della mia categoria ma rimane davanti a me una ventina di metri che non riesco a ricucire.

La fatica ed il caldo si fanno sentire e l'organizzazione avrebbe fatto bene a mettere a disposizione un ristoro con po' di acqua fresca...

Ultimi metri accenno ad uno sprint per rimontare il mio avversario ma non ne ho davvero più. Supero la linea del traguardo barcollando e, finalmente, è finita! Mano mano arrivano tutti gli altri con Bruna che nel frattempo non ha mai smesso di incitarci!

Podistica piazza sul primo gradino del Podio **Marco Iorio** e la nostra lady d'acciaio **Alessandra Lipa**, sempre pù leader della sua categoria!!!

Un plauso a tutti e in particolare agli esordienti che non hanno mai mollato confermando che Podistica è una vera squadra!

**Forza Orange, Ale Podistica!**

## **SOCIETA'**

### **Voglia di pedalare - scegliere la bici**

di Mauro Cugola, 15/06/2014



*Il nostro Orange Mauro, giornalista e ciclista, ci regala con l'arrivo della bella stagione una rubrica in tre puntate su una passione alla quale si stanno avvicinando sempre più podisti. A breve i prossimi articoli! (la Redazione Podistica)*

Arriva l'estate, arriva il caldo, arriva quella temperatura afosa che troppo spesso ci tiene lontani dai nostri allenamenti podistici, quotidiani o frequenti che siano. Correre col solleone è impresa per pochi coraggiosi, ma anche mettersi in movimento quando la temperatura supera già i 25 gradi di buon mattino richiede un bel po' di forza di volontà. Allora, visto che siamo sportivi a tutto tondo, perché non prendere in considerazione l'ipotesi di pedalare un po'? Si suda comunque, ma perlomeno un po' d'aria fresca arriva.

Molti di noi della Podistica Solidarietà già lo fanno frequentemente, c'è anche la sezione triathlon se è per questo, altri non aspettano altro che qualcuno li stimoli. Allora, senza troppi indugi, vi spieghiamo quale è il miglior approccio, guidandovi inizialmente nella scelta del mezzo, quindi nell'attrezzatura ed infine su come gestire le due attività senza che l'una pregiudichi l'altra.

La bici è stata per molti il sogno del bambino finalmente libero. Potersi muovere in maniera indipendente e per un raggio d'azione maggiore è stata la prima conquista che si è strappata al controllo "materno". Occorre la bici però. Senza entrare troppo nello specifico, ne esistono di tre tipi: corsa, Mtb e ibrida.

La **Specialissima da corsa** è quella che pesa di meno, ha le ruote più sottili, è studiata per andare veloce e per distanze anche molto consistenti (100 chilometri ma pure oltre, se vi aggrada...), è anche però quella inizialmente più difficile da guidare per via del manubrio curvo, le classiche "corna", che di certo non aiutano il neofita all'approccio. I materiali del telaio sono molteplici: si passa dal tradizionale e indistruttibile acciaio all'economico alluminio, sino al preziosissimo titanio eo al futuristico carbonio. Quest'ultimo insieme a componenti ad hoc può far scendere il peso del mezzo anche al di sotto dei 6 chili. In linea di massima chi inizia, più che comprare un mezzo nuovo ma di bassa gamma, farebbe meglio a recarsi ad un negozio specializzato che tratti l'usato accompagnato da un ciclista che saprà consigliarlo in quanto a grandezza del telaio, componenti e stato di usura. Si va di caso in caso, ma al contrario delle automobili solo sostituendo semplicemente le parti "di consumo" la bici è come se fosse nuova. Si può portare a casa una corsaiola più che discreta con molto meno di 500 euro, dove tutto funziona a dovere. Ma anche con 100-150 euro qualcosa si trova per pedalare. Ottima per iniziare, poi se la passione sboccia ci sarà tempo per aggiornare il mezzo. Con un'avvertenza: come tutti i giocattoli per adulti, sono maledettamente costose, chi scrive ha avuto il piacere di collaudare (lo fa di mestiere in una rivista specializzata) una bici da corsa per l'acquisto della quale occorre separarsi da 13.000 (tredicimila!) euro. Quanto un'utilitaria di buon livello. Almeno inizialmente dunque, moderazione!

La **mountain bike** è per eccellenza la bici per gli amanti della natura e per le vacanze in montagna. Le ruote artigliate, i rapporti corti, il manubrio comodo, la forcella ammortizzata, messi insieme permettono di andare dappertutto, a maggior ragione tra le ciclabili sterrate delle località montane o tra le stradine dei parchi. Usata solo su asfalto fa fare molta più fatica della bici da corsa, dunque se non avete velleità naturalistiche deviate sulla prima o perlomeno prediligete le coperture senza battistrada, le cosiddette "slick". Qui c'è l'alluminio (economico e affidabile) o il carbonio (leggero ma costoso) come materiale per il telaio. E vale lo stesso consiglio di prima, più che mai se si pensa che con i terreni sconnessi i componenti sono sottoposti a grande stress: meglio un buon usato, consigliati da un negoziante e da un amico "introdotto", rispetto ad un mezzo nuovo ma di bassa gamma. A maggior ragione pensando che richiede molta più manutenzione. Grossomodo una bici con la sola forcella anteriore ammortizzata e ruote robuste farà al caso vostro.

E poi eccovi una dritta preziosissima: il mondo della Mtb negli ultimi tre anni ha subito un cambio di standard importante per quanto riguarda i mezzi di gamma media e alta. Si è passati dalle ruote da 26 pollici a quelle da 29 o 27,5 pollici. Quindi molti negozi sono pieni di bici usate da 26 pollici, anche ottime, che nessuno vuole più perché "fuori moda". Poiché di ricambi continueranno comunque a produrne, potreste portare a casa l'affare della vita per un tozzo di pane.

Infine le **ibride**: telaio in alluminio, ruote da 28 pollici, gomme tassellate ed a larga sezione, manubrio dritto, portapacchi. Sono le classiche bici da trekking che se la cavano bene sullo sterrato battuto, così come sull'asfalto non fanno rimpiangere troppo la bici da corsa. Non esistono nel mondo delle competizioni e dunque in questo caso a livello tecnologico si rimane abbastanza bassi, con telai e componenti decisamente pesanti. Difficile poi trovarle usate, così quasi sempre occorre comprarle nuove. Anche qui, fatevi consigliare se non siete esperti, e prediligete il negozio al supermercato. Forse pagherete qualche decina di euro in più, ma avrete a disposizione qualcuno che vi farà assistenza quando ce ne sarà la necessità. E vi assicuriamo che di tanto in tanto capita.

Presa la bici e sistemati con l'assetto, occorre creare il ciclista. Ma ve lo diciamo nella prossima puntata.

## **Felicitazioni!**

di Redazione Podistica, 23/06/2014



Tutta la Podistica Solidarietà augura felicità, serenità ed il meglio che la vita possa offrire a **Maria** e **Fabio**, che ieri sono convolati a nozze!

Tutti gli Orange si stringono virtualmente intorno a voi e vi mandano un abbraccio forte, ed un bacione alla piccola Gaia.

*La Podistica Solidarietà*

## **Voglia di pedalare - L'attrezzatura**

di Mauro Cugola, 24/06/2014



*Seconda puntata della rubrica "voglia di pedalare", curata dal nostro Orange Mauro. A breve il terzo ed ultimo articolo. (la Redazione Podistica)*

Nella prima puntata ([CLICCA QUI se vuoi rileggerla](#)) vi abbiamo consigliato riguardo la scelta della bici, adesso occorre attrezzare il ciclista di tutto punto.

Per permettere al nostro "uomo" o alla nostra "donna" di pedalare e godersi la giornata, bastano poche cose. Molte altre sono superflue, perlomeno non cruciali. Vi elenchiamo le principali, quelle che riteniamo assolutamente indispensabili.

**Il casco** - è la prima ed è anche inutile sottolinearne il motivo. Se si va in mezzo al traffico automobilistico ci sono le macchine, sui sentieri c'è il rischio di cadere o scivolare su sassi, radici, buche. Salvano la vita e lo fanno per davvero (chiedete a chi scrive...), poi rispetto ai primi modelli degli anni '90 oggi sono leggeri e ventilati e costano relativamente poco, anche meno di 60 euro pur disponendo di tutte le omologazioni necessarie. Provatelo sulla testa: stretto il cinghietto e la rotellina posteriore, deve restare ben saldo, mentre sulla veridicità dei crash test fidatevi di quello che vi dice il produttore e non avventuratevi in tentativi...

**Occhiali** - a parte il sole, i riflessi e la sensibilità che ognuno ha con la luce, quando vi troverete un insetto o un sassolino in un occhio capirete perché li riteniamo indispensabili. Taglio sportivo, fasciante, colore di montatura e lenti a gusto vostro...

**Borraccia** - Che vi dice sempre il medico? Bere! Ecco, in bici vale lo stesso e con rinnovato vigore, visto che si può stare sotto sforzo anche due ore. Ovviamente sul telaio dovrà esserci il portaborraccia. Semmai verificate. E se comprate la bici a negozio, pretendetela in regalo. Insieme al...

**Kit di riparazione** - Appunto... Una borsetta dove dovrà esserci una o due camera d'aria di scorta, le due levette per rimuovere il copertone bucato, una pompetta per rigonfiarla e volendo anche un paio di chiavi inglesi o a brugola. Di tanto in tanto, si spera il meno possibile, vi troverete a fare i conti con lei. Così magari esercitatevi a sostituire una camera d'aria sino a che non padroneggerete l'operazione. Altrimenti, rimedio che torna sempre buono, portatevi il cellulare e chiamate qualche angelo custode.

**Calzoncini con fondello** - Ai maschietti più che mai (ma le femminucce non sono da meno) la sella soprattutto i primi tempi fa male. Ecco perché viene in aiuto il classico rinforzo sulle zone strategiche. Una volta sviluppato il proverbiale "callo" forse meno, ma si tratta di star seduti anche delle ore sulla stessa posizione. Una volta i fondelli erano di durissima (e insidiosissima) pelle di daino, oggi fortunatamente sono di microfibra imbottiti con spugne ad alta densità e sembra di stare quasi su una poltrona. Se avete qualche amico ciclista, pretendetene uno in regalo magari tra quelli che usa di rado, sicuramente chi va in bici da anni ne ha interi armadi pieni. Altrimenti quelli di buona qualità costano circa quaranta euro a negozio. Consiglio banale ma non per questo scontato: si indossano rigorosamente senza mutande, con il fondello a diretto contatto con la pelle. Altrimenti le parole dolore, piaghe e rossore assumeranno improvvisamente una nuova dimensione.

Questa l'attrezzatura base. Volendo utili sono anche altri accessori, non necessariamente indispensabili.

Per l'**abbigliamento** in estate andrebbero benissimo anche le fresche maglie traforate che utilizziamo per correre e che ci regalano quasi ogni domenica, ma certo una con le canoniche tre tasche posteriori è più utile. Se pensate di andare in montagna, un giubbino impermeabile vi aiuterà in discesa e anche se dovesse malauguratamente piovere.

Il **puntapiedi** sulla parte anteriore del pedale permette di non far scivolare il piede e rendere la spinta di pedalata più efficace (in salita più che mai...). Considerate che comunque esistono i pedali a sgancio rapido, che funzionano grossomodo come gli attacchi da sci. Sono un po' più costosi, quello sì, e necessitano di scarpe adatte, e anche quelle non vengono via proprio gratis. Sentite se al vostro generoso amico di cui sopra avanza qualcosa, e impraticatevi anche con le operazioni di aggancio e sgancio reggendovi ad un muro o a una

ringhiera...

Il **contachilometri**? Oggi i telefonini fanno praticamente tutto e di app per smartphone ne sono pieni i vari "store". Se volete averne sempre uno davanti al manubrio prediligete perlomeno un modello wireless, tanto si porta a casa con meno di 20 euro (modelli base).

E per la pressione delle gomme, una **pompa** da officina con manometro non sarebbe da disdegnare (costo circa 25-30 euro). Almeno si viaggerà sempre alla pressione giusta (7,5-8 bar per le bici da corsa, 2-2,5 bar per le mountain bike su sterrato) e non a occhio.

Detto questo, adesso che non ci manca nulla per pedalare, nella prossima puntata vi diciamo come fare.

## Podipistici Campionati Regionali Individuali

di Marco Taddei, 30/06/2014

— CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER SU PISTA

Il Comitato Regionale FCSI, Lazio sud-est - Campionati Regionali Individuali Master su pista 2014  
Anagnini e Formello

FOCUS SULL'EVENTO

10-11 Luglio 2014 - ROMA - FARNESINA

REGOLAMENTO TECNICO

• GARE UOMO

- 1000 - 1500 - 2000 - 3000 - 5000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé
- 3000 - 5000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé
- Maratona 42km
- 1100 - 1500 - 2000 - 3000 - 5000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé
- 400 - 800 - 1200 - 1600 - 2000 - 3000 - 4000 - 5000 - 6000 - 8000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé
- 4000 - 6000 - 8000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé con maratona corta.
- 40000 metri a scelta di sé

• GARE DONNE

- 1000 - 2000 - 3000 - 4000 - 5000 - 10000
- 2000 - 3000 - 4000 - 5000 - 10000
- Maratona 42km
- 1000 - 1500 - 2000 - 3000 - 4000 - 5000 - 6000 - 8000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé
- 4000 - 6000 - 8000 - 10000 - 15000 - 20000 metri a scelta di sé con maratona corta.
- 40000 metri a scelta di sé

—

*Le attività nelle quali si può gareggiare*

Sembra strano, ma forse è meglio così, Giovedì 10 e Venerdì 11 Luglio 2014 si terranno allo **Stadio della Farnesina** i **CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER**.

Quindi tutti coloro che vogliono difendere l'alloro di Campione Regionale dello scorso anno o coloro che vogliono provare a diventarlo, possono iscriversi alle gare, di cui però non è ancor noto il programma.

Quindi Master Uomini e Donne della Podistica Solidarietà, se siete tesserati FIDAL e siete in regola con il certificato medico, non perdetevi l'occasione di cimentarvi nelle Corse, nei Concorsi e nei Salti !!!

Ogni atleta può partecipare a 4 gare, distribuite nelle 2 giornate, ma non più di 2 gare al giorno.

È chiaro che alcune discipline sono più "facili" in quanto meno frequentate. Possiamo organizzare staffette 4x100 e 4x400, ma si corre individualmente, quindi ognuno è libero di affrontare la gara che predilige.

Prenotate, la vostra gara e comunque segnalate di essere iscritti, non si paga nulla per la pre-iscrizione e oltre a garantire la partecipazione ai campionati, fornisce la possibilità di iscriversi ad un costo agevolato.

**Inserite nei commenti della gara, la specialità alla quale volete partecipare e ... Evviva i Podipistici!!!**

## Giugno con tanti grandi risultati

di Redazione Podistica, 03/07/2014



Il mese di Giugno si chiude con dei risultati fenomenali, sia come quantità che come qualità, queste le specifiche nel dettaglio. L'importanza dei risultati societari nelle gare su strada ed in tutte quelle con premi è sempre doppio, perché oltre al piacere ed all'orgoglio di vincere come società, l'ottenere più premi ci permette di fare più beneficenza!

A livello Societario Otteniamo i seguenti risultati:

**Prima Società** classificata al Trofeo Città di Nettuno, Alla Walk Of Life, alla CorriRoma, al Solstizio d'estate e nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, poi in campo maschile e nella marcia nella Staffetta 12x1/2 ora.

Siamo Secondi nella Maratonina di Villa Adriana e nella Staffetta Femminile 12x1/2 ora, siamo quarti nella Maratonina della Lumaca e Quinti nella gara Sulle Orme di Enea e nella Boccea Running, poi siamo sesti nel Trofeo Hernica Saxa e Undicesimi nella Corri Bravetta.

I nostri **Top e Master runner riportano allora continuamente**, con questi risultati, in ambito assoluto maschile e femminile:

Liberatore Domenico: è 15° nella Dobbiaco-Cortina, 3° nella Staffetta 12x1/2 ora e 6° nel Solstizio d'Estate

Osimani Danilo: 4° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, 3° nella Maratonina di Villa Adriana e 3° nella Maratonina della Lumaca

Mancini Andrea: 8° nella Maratonina di Villa Adriana e 4° nel Trofeo Hernica Saxa di Anagni

De Luca Francesco: 8° nella Corriamo nella tenuta del Cavaliere

Iadeluca Augusto: 7° nel Tremila Serale di Fiumicino

D'Errigo Mauro: 9° nella Corriamo nella tenuta del Cavaliere, 2° a Riano e 3° di Categoria nella Maratonina della Lumaca  
Pegorer Daniele: 7° ad Ascoli Piceno, poi in ambito categoria 3° nel Solstizio d'Estate e 6° nella CorriRoma  
Giovannangeli Cristiano 4° nella XII Mezza Maratona sui Sentieri di Corradino di Svevia  
proseguiamo poi con le **Lady** con:  
Patta Paola: 5° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, 3° a Villa Adriana, 1° a Riano e 6° nella Maratonina della Lumaca  
Ciprietti Michela: 3° nella Corri Bravetta, 2° Telethon, 2° nel Solstizio d'Estate e 4° nella CorriRoma e 1° ad Ascoli Piceno  
Pelosi Monica: 2° a Nettuno, 3° nel Trail di Vallinfreda e 4° nella Maratonina di Villa Adriana  
Norcia Carola: 5° nella Torri di Formia, 5° nel Trofeo Hernica Saxa e 4° di categoria nella CorriRoma  
Casciotti Maria: 3° nel trofeo Città di Nettuno  
Sortino Valeria: 1° Ernica Sky Race, 4° al Raid del Magreid e 4° di categoria a Nettuno  
Passiamo poi ai risultati in ambito delle rispettive **categorie**:  
Nascimben Simone Pietro è 3° a Nettuno, 1° nella Sulle Orme di Enea e 5° nella CorriRoma.  
Corda Alfredo è 3° a Nettuno nella stessa gara Antonelli Piero giunge 4° e Piazzolla Anastasio giunge 1° conquistando anche il 3° a Villa Adriana, 2° nel Solstizio d'Estate, e 1° nella Corri Roma.  
Pipini Mario è 1° sia nella Rincorriamo la Pace che nella Leonardo Airport for Run. Talucci Andrea è 4° nella Sali e Scendi per Vitinia  
Poi un piacevole ritorno nei premiati di categoria con Golvelli Giovanni che è 4° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, 2° maratonina dei Monti Lucretili, 1° a Riano, 4° nel Solstizio d'estate, 3° nella Notturna Apriliana e 6° nella Maratonina della Lumaca  
Bortoloni Natale 4° nella Corri tra le Cerase, 3° nella Tevere Farfa Run, 3° nel Solstizio D'estate, 3° a Riano e 2° nel Memorial Stracchi.  
Togni Gianpiero 3 Etrurian Trail di Cerveteri.  
Sassi Mario e Piccioni Franco entrambi 3° nella Maratonina dei Monti Lucretili.  
Cicerchia Emiliano 2° nella Walk of Life e 7° nella Maratonina della Lumaca.  
Ceresatto Cristiano 3° nella walk of Life.  
Botta Alberto 3° nella Walk of Life.  
Donatucci Alfredo 3° nella Maratonina di Villa Adriana e 2° nel Solstizio d'estate  
Corda Gianluca 4° nella Maratonina di Villa Adriana, 6° nel Solstizio d'estate, 13° nella Maratonina della Lumaca e 6° nel trofeo Hernica Saxa di Anagni  
Spaziani Pietro 1° a Villa Adriana  
Martucci Aldo 4° nella Campestre dei Monti Ausoni e Lago di Fondi  
Spinosa Gianluca 2° nel Solstizio d'estate  
Fyfe Alan Gilruth 5° nel Solstizio d'estate  
Di Re Alfredo 3° a Riano  
Valerio Francesco 4° nella Notturna Apriliana e sempre nella stessa gara 6° Nori Fabio  
Le Nostre Lady ottengono i seguenti piazzamenti:  
Cerami Laura 3° nella walk of Life  
Nash Chiara 3° nella walk of Life  
Tempestini Elisa 1° nel trofeo Città di Anzio  
Agostini Cinzia 3° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere e 6° nella Walk of Life  
Magnini Sonia 4° nella Corri tra le Cerase  
Rodilos Ornella 3° nell'Etrurian Trail di Cerveteri  
Milanetti Chiara 2° nella maratonina dei Monti Lucretili  
Kubersky Susanne 3° nella Walk of Life, nella stessa gara è 2° Frabotta Maria Adelaide  
Mori Alessandra 1° nella Rincorriamo la Pace  
Bartolucci Germana è 3° nel Solstizio d'Estate e 1 nel trail Serra di Celano  
Cattivera Patrizia 3° nel Solstizio d'Estate  
Salomone Simonetta 5° nella Maratonina della Lumaca  
Boldrini Francesca 4° nella Notturna Apriliana  
e nel trofeo Hernica Saxa di Anagni sono 4° Falerno Antonella e 7° Bianchetti Maria.  
Meritatissimi Complimenti a tutti i nostri magnifici atleti che raccolgono sempre bellissimi risultati in tutte le prove in cui si cimentano, vi saluto con affetto al prossimo mese il vostro Tap Runner  
Giampiero Decinti

## Avvisi

### Presentazione Libro

di Redazione Podistica, 26/06/2014





Siete tutti invitati alla  
Presentazione del Libro di **Romano Dessì**  
**"SE LE MIE SCARPE POTESSE PARLARE"**

Il marciatore racconta la sua Roma attraverso le gare

La SV è invitata alla Conferenza Stampa di presentazione del libro di Romano Dessì'

**Lunedì 30 Giugno 2014 alle ore 17,30**

**Sala della Biblioteca Rispoli**

**Piazza Grazioli 4 (Piazza Venezia)**

Interverranno:

**Roberto De Benedittis Presentatore**

**Mario Biagini Pres.te Prov.le FIDAL**

**Giuseppe Coccia Pres.te ASD Podistica Solidarietà**

**Gianfranco di Pretoro Giornalista sportivo**

**Pietro Zarlenga Sponsor tecnico ADIDAS**

## **SOLIDARIETA'**

### **Lea e Rachel, finalmente con noi**

di Redazione Podistica, 04/06/2014



#### *L'arrivo in Italia*

Dove può arrivare la solidarietà? E sin dove può arrivare il cuore della Podistica Solidarietà? Sino in Congo...

Della vicenda dei bambini adottati e delle lungaggini burocratiche che si sono susseguite al loro "rilascio" e destinazione alle famiglie che gli avrebbero assicurato una nuova vita in Italia ne hanno ampiamente parlato i giornali di recente. La risoluzione della querelle c'è stata lo scorso 29 maggio, quando grazie anche all'interessamento diretto del premier Renzi i bambini sono potuti entrare in Italia dopo mesi di estenuanti trattative. Si tratta di orfani, o abbandonati dalle famiglie d'origine e per loro, è il caso di dirlo, è arrivata una nuova vita.

Ma non è stato tutto liscio, nonostante le pratiche di adozione fossero state regolari e portate avanti, seppur faticosamente, nel rispetto delle norme internazionali. Leggete questo stralcio di una mail, risale a cinque giorni prima di Natale.

*"Pensavamo che questo sarebbe stato il Natale più bello della nostra vita; lo sarà sicuramente perché staremo con le nostre figlie (anche se qualcuno qui ha paura che ci costringano a tornare in Italia da un momento all'altro senza di loro), ma non sarà bello come lo avevamo immaginato.*

*Immaginavamo la nostra casa addobbata, tutti i parenti e gli amici che finalmente avrebbero conosciuto le nostre piccole pesti e poi immaginavano proprio loro finalmente coperte di affetto, baci, cugini e regali per garantirgli quell'infanzia che non hanno mai avuto".*

A scrivere è una coppia di amici del nostro Giulio Torbidoni, atleta della Podistica Solidarietà che ha seguito più da vicino la vicenda. Armando e Laura Mancinelli per mesi sono rimasti in Congo, tentando di sbloccare la vicenda e nel frattempo occorreva pensare anche all'aspetto economico. Almeno 60 euro al giorno d'albergo, poi il cibo, con i tempi che si allungano e uno stipendio a cui rinunciare. Per questo che era stata attivata una raccolta fondi dall'Italia, per permettere ai due di supportare le spese in loco. Giulio ha contribuito di suo, insieme ad altri amici della coppia, poi ha chiesto se anche la Podistica Solidarietà potesse in qualche modo dare una mano. Invito immediatamente raccolto dal presidente Giuseppe Coccia, che ha fatto inviare un bonifico di 300 euro. Ci chiamiamo Solidarietà per questo.

Come detto, la vicenda si è risolta nel migliore dei modi ed adesso Armando e Laura possono finalmente far cominciare una nuova vita a Lea e Rachel. E nel nostro piccolo anche tutti noi facciamo gli auguri a queste due bimbe e ai loro nuovi genitori di una vita serena. Noi, intanto, continuiamo a correre e speriamo di incontrarle presto, alla prima gara utile!

## Le Società Sportive incontrano Papa Francesco

di Redazione Podistica, 10/06/2014



*I nostri orange mostrano in alto il cuore che corre*

Un nutrito gruppo della nostra squadra ha preso parte all'incontro con il **Santo Padre** sabato 7 giugno insieme alle società sportive italiane in occasione dei 70 anni del Centro Sportivo Italiano.

Circa 50 mila persone hanno affollato una Piazza San Pietro gremita sotto un sole cocente e presa nella morsa di un caldo asfissiante.

Prima delle parole del Pontefice, racconti ed esperienze di personaggi e volti noti dello sport italiano: **Andrea Zorzi, Bruno Pizzul, Giovanni Trapattoni, Emiliano Mondonico** e soprattutto tanti giovani. Di grande valore emotivo il racconto di Francesco, il ragazzo ideatore della **Nazionale Italiana Amputati** che con tenacia e dedizione è riuscito a coronare il suo sogno di diventare calciatore fondando questo gruppo.

Papa Francesco prima della sua benedizione ha esortato tutti a porre attenzione sul **valore educativo dello Sport**, che rappresenta una delle tre vie per la crescita di una persona insieme all'educazione e al lavoro. Lo ha ripetuto più volte: **Educazione, Sport e Lavoro**.

Ha sottolineato come lo Sport deve sempre rimanere un gioco nel quale però bisogna "non accontentarsi di un pareggio mediocre, ma dare il meglio di sé stessi, spendendo la vita per ciò che davvero vale e che dura sempre".

Insomma bisogna "andare avanti cercando la vittoria sempre".

**Lo Sport è anche il nemico "dell'individualismo"**. Il Papa ha ricordato che in Argentina quando ci si riferisce a quelli che non passano mai la palla si dice "questo vuole mangiarsi il pallone". Ecco, ha proseguito: "Non mangiatevi il pallone, **ma fate gioco di squadra**".

E una raccomandazione: "Che tutti giochino, non solo i più bravi, ma tutti, con i pregi e i limiti che ognuno ha, anzi, **privilegiando i più svantaggiati**, come faceva Gesù.

## Lunga Marcia per L'Aquila 2014

di Redazione Podistica, 11/06/2014



**LUNGA MARCIA** 28/06/2014 - 06/07/2014: Trekking, ecologia e solidarietà per la prevenzione antisismica.

A piedi da L'Aquila a Roma, 9 giorni di cammino attraverso l'Italia che trema. Dal capoluogo abruzzese, alla Capitale, centro delle decisioni politiche.

Partecipare alla Lunga Marcia per L'Aquila significa:

- Promuovere la prevenzione antisismica e la messa in sicurezza dei territori
- Attraversare a piedi gli Appennini, lungo percorsi escursionistici studiati da esperte guide ambientali
- Entrare in contatto con le comunità locali
- Conoscere le bellezze e le criticità del nostro territorio
- Condividere, confrontarsi, essere partecipi di un comune processo di conoscenza

Per tutte le altre informazioni e dettagli sugli itinerari [CLICCA QUI](#)

## Aiutare gli altri donando il sangue

di Davide Ferrari, 12/06/2014



**Donatori di sangue  
Campioni di vita**

L'estate è un periodo critico per le donazioni di sangue. Molte persone partono per le ferie e alla carenza di donazioni si sommano le emergenze purtroppo legate ad un aumento di incidenti.

**Donare il sangue** non è solo un gesto nobile è forse **una delle massime forme di altruismo** data dall'atto di privarsi di qualcosa di prezioso per consentire di salvare più di una vita.

Il sangue non è riproducibile in laboratorio e l'unico modo per poterne disporre è la donazione.



Al grande vantaggio morale della donazione si somma il beneficio tangibile di **avere il proprio stato di salute sotto controllo** ricevendo i risultati delle donazioni a casa.

Partecipiamo numerosi alla donazione di sangue prevista presso la nostra sede il prossimo 5 Luglio!

Per iscriversi alla gara "fittizia" >> [clicca qui](#) >>

Fin qui la mia parte "istituzionale" dell'avviso.

Ora confesso una cosa di cui un po' mi vergogno: **per me sarà la prima volta che dono il sangue.**

Non so di preciso perché non l'abbia mai fatto.

Forse la paura di stare male subito dopo che mi porto dall'infanzia e che mi ha sempre lasciato l'idea che comunque c'era qualcun altro che se ne occupava, qualcun altro che donava. Sentendo Lino al telefono mi ha detto che molti in Podistica hanno iniziato a donare grazie a questi nostri appuntamenti.

Bene il prossimo 5 luglio passerò **dalla parte del "qualcun altro" e spero che in molti decidano di farlo insieme a me.**

Davide

## **Maratonina dei tre comuni 2014!**

di Aldo De Michele, 17/06/2014



Cari Amici Runners ,

dell'Atletica Nepi, **della Podistica Solidarietà** e della LBM Sport, di ritorno dal Malawi dove pochi giorni fa si è conclusa la **10<sup>a</sup> Mission di Volontariato**, eccomi qui a trasmettervi parte delle emozioni vissute anche questa volta nei Villaggi del Paese.

Grazie alla disponibilità, alla fiducia ed alla sensibilità di Amici come Voi siamo riusciti a ripristinare in 25 giorni ben 36 pozzi d'acqua in altrettanti Villaggi. Vi sottolineo che in Malawi, dove chi ha la fortuna di avere un "lavoro" dispone di un reddito di circa 5500 Cwacha al mese, (circa 10 € ), la riparazione di un pozzo meccanico che si è reso inefficiente può costare dai 50 €, per pochi particolari da sostituire, ai circa 600 € per rigenerarlo con nuovi particolari che ne garantiscano il funzionamento almeno per altri 5 anni. In Malawi l'organizzazione sociale dei Villaggi è alquanto "familiare" e le persone che vi dimorano normalmente non superano le 100 unità, per cui il pozzo si usura quanto più continuamente avviene il prelevamento d'acqua da parte delle donne alle quali è necessario più di un viaggio al giorno da 30 lt cadauno per soddisfare tutte le esigenze del proprio nucleo ( cibo da cucinare, igiene personale, lavaggio indumenti ed altro ).

Immaginate la sfortuna di constatare che l'acqua non esce più e di contro la festa nel vederla di nuovo lì a portata di mano, magari dopo 1 o 2 anni, con la consapevolezza che questa priorità di Vita sino a quel momento andava soddisfatta o prelevando l'acqua dal pozzo di un Villaggio limitrofo, magari a Km di distanza da percorrere con il carico sulla testa, oppure come notato in tanti Villaggi prendendola dai fiumi che scorrono nelle vicinanze o scavando buche nel terreno. Vi assicuro che è paradossale constatare di persona queste situazioni in un territorio dove in alcuni periodi dell'anno, per esempio dopo la stagione delle piogge, l'acqua affiora in superficie o comunque si trova a pochi metri di profondità. Di contro escavare un nuovo pozzo a profondità media di 30 mt per avere acqua anche nella stagione secca, oggi sul mercato delle Imprese ..indiane o cinesi...costa dai 4000 ai 6000 €. Si può facilmente comprendere che se in un Villaggio non c'è denaro per riparare un pozzo figuriamoci per scavarne uno nuovo. Da queste considerazioni di convenienza economica e di "cultura" circa 5 anni fa nacque l'idea dare continuità al " Maintenance Service Zitsime" - " Servizio di Mantenimento dei pozzi " ovvero costituire dei team locali che curassero la manutenzione e l'eventuale riparazione della Nyumba Moyo, tradotto letteralmente dal chichewa, " Casa della Vita" intervenendo con i fondi raccolti in Italia, nei Villaggi nei quali la riparazione risultasse onerosa. L'operazione non prevede donazione diretta di denaro ma la mia partecipazione a tutte le operazioni di programmazione delle riparazioni, di acquisto dei materiali e di messa in opera. Alla fine dell'intervento tecnico si colloca sul pozzo una targhetta a ricordo del gesto di Solidarietà fatto in Italia. Le operazioni di manutenzione o le piccole riparazioni sono effettuate anche in nostra assenza dai vari team attualmente operanti acquistando i materiali con denaro degli abitanti del Villaggio. Ad ogni team sono state fornite attrezzature per effettuare qualsiasi tipo di riparazione e piccoli particolari di ricambio quali tubi, oring, guarnizioni, distanziali di gomma, aste, boccole in plastica ed altro per ridurre al minimo la mancanza di acqua nei Villaggi. Sino ad oggi, con 4 team operanti in varie aree del Paese si è riusciti ad intervenire e ripristinare la funzionalità di circa 200 pozzi d'acqua. Guardando questi numeri... un successo...osservando l'attenzione che oggi pongono nella cura del loro pozzo gli abitanti di un Villaggio...un miracolo culturale!

Concludo testimoniandovi che grazie alla Ed.2014 della Maratonina dei TRE Comuni, sinergia di Runners Solidali appartenenti a TRE ASD,.... TRE Villaggi, Mpeseni, Kambusi e Chizuzu..per qualche anno avranno acqua, o saranno in grado di fare da soli se dovesse tornare a mancare. i....Zikomo Kwambiri ( Grazie tante ) a tutti Voi.

## **Mercatino della Solidarietà: GRAZIE!**

di Eleonora Piroli, 17/06/2014



Cari amici podisti solidali, anche questa volta siamo riusciti, con l'aiuto del Mercatino della Solidarietà e della Podistica Solidarietà, ad aiutare persone in difficoltà economiche.

La famiglia Reffe composta da otto persone, di cui quattro figli e due suocere, che vive con una piccola pensione ed un piccolo introito proveniente da attività di rigattiere del capo famiglia;

la Sig.ra D'Annibale con un lavoro part-time la quale ha subito l'incendio della propria abitazione ed ha perso tutto ciò che aveva; costretta a vivere in auto per alcuni giorni;

Fabrizio Colasanti volontario di strada che sfama e cura i randagi di Ceccano; e la Sig.ra Marchese alla quale abbiamo già in precedenza dato il ns. aiuto per l'acquisto di generi alimentari di prima necessità'.

**Che dire....GRAZIE MERCATINO e GRAZIE PODISTICA.... sempre presenti nel momento del bisogno.**

**Questa la lettera di ringraziamento del mio amico Fabrizio.**

"Ciao. sono Fabrizio, volontario di Frosinone, colgo l'occasione per ringraziarvi, tramite Eleonora, del generoso aiuto che avete offerto alla famiglia Reffe e alla Signora Paola d'Annibale, oltre che a me.

Ho presentato ad Eleonora queste situazioni di disagio profondo, mi sono permesso di avanzare una richiesta di aiuto per loro perché sono delle persone perbene che amano profondamente gli animali a cui dedicano tanta parte della loro vita e delle loro risorse, seppur nelle loro rispettive grosse difficoltà'.

Per quel po' di credibilità che posso avere io vi garantisco che avete dato una mano immensa, ben riposta.

Vivo a Ceccano(fr), un paese profondamente incolto ,dove le miserie purtroppo caratterizzano la quotidianità, vi ringrazio anche per l'aiuto che avete offerto a me, io mi occupo di distribuire cibo ai randagi oltre ad essere un volontario come tanti altri e il vostro contributo mi ha permesso di acquistare cibo per tre settimane per cani e gatti di strada. Vi saluto cordialmente, abbraccio Eleonora che ha adottato un trovatello del mio paese"

## **Camminata di beneficenza San Luigi Memorial Gianni D'Angelilli**

di Maria Teresa Laurenti, 24/06/2014



Cari amici Orange, come l'anno scorso, siamo stati invitati a partecipare alla 'Camminata di beneficenza San Luigi Memorial Gianni D'Angelilli'

Purtroppo quest'anno, a seguito della sovrapposizione con la gara di Villa Adriana, la partecipazione dei Podisti solidali si è un po' ridotta.

Nonostante questo la Podistica Solidarietà non ha fatto mancare il suo sostegno economico, ad un progetto che porta la nostra Solidarietà nel territorio in cui viviamo donando 250 euro.

Lo scopo di tale manifestazione è quello di raccogliere fondi da devolvere in beneficenza per sostenere il progetto 'Villaggio della povera gente' volto a dare temporaneo alloggio a famiglie in difficoltà promosso dalla Parrocchia 'Santa Maria di Loreto di Guidonia' Essendoci solo premi simbolici, i proventi della gara saranno devoluti interamente al progetto.

## **La Scuola di Pace per i Profughi del Mediterraneo**

di Redazione Podistica, 25/06/2014



Aiutare i bambini che approdano alle coste italiane, in fuga dalla guerra, dalla fame, dalle malattie. Aiutarli materialmente e psicologicamente, vestendoli, nutrendoli, ma anche offrendo loro una carezza, un sorriso che cancellino - almeno per un poco - la paura di quel viaggio.

E' questo lo scopo della missione umanitaria organizzata dalla **Scuola di Pace**, una associazione di volontari che ha portato più volte aiuto - in Italia e nel mondo - ai bambini colpiti da guerre, calamità, epidemie e che già nel maggio scorso ha realizzato un primo intervento per loro nel Centro Accoglienza Profughi di via Aldini a Milano.

La missione si chiamerà "**Carovana della Gioia**" e partirà il 14 luglio per la Sicilia. Qui raggiungerà i luoghi degli sbarchi, i centri di prima accoglienza, la stazione di Catania, luogo dal quale le famiglie siriane affrontano il viaggio in treno per Milano e quindi per il centro e nord Europa.

Si può contribuire acquistando e donando articoli compresi in questo primo elenco di materiale: abbigliamento generico donna e uomo, scarpe, assorbenti e proteggi slip (donna), zainetti, generi igienico sanitari: dentifrici, spazzolini, shampoo, bagno schiuma, rasoi, schiuma da barba, saponette, latte a lunga conservazione, omogeneizzati (non di maiale), integratori energetici, biscotti o merendine a lunga conservazione pratiche per il viaggio in treno, vitamine, pannolini, salviette imbevute, tachipirina, enterogermina, (arrivano disidratati anche perché bevono l'acqua di mare...), scarpe e vestiti per bambini, giocattoli e peluche.

E' possibile contribuire tramite bonifico bancario a LA SCUOLA DI PACE (IBAN: IT26P053870322400000159612), tramite Paypal con la mail scuolapace@gmail.com o dalla pagina [www.lascuoladipace.org/donazioni](http://www.lascuoladipace.org/donazioni), oppure da questa pagina di crowdfunding: <http://www.retedeldono.it/progetti/associazione-di-volontariato/missione-bambini-in-fuga-da-mediterraneo>

-----  
**EVENTO del 2 LUGLIO:**

Una "notte bianca" dei bambini dedicata alla natura, la gioia, la pace e la solidarietà; in piena campagna cittadina con vista del cupolone, e in compagnia dei tanti animali che popolano felicemente la Fattoriotta.

La notte e le stelle del cielo romano faranno da cornice ai racconti animati dei narratori di Semaforo Blu, il Clownotto e Pam Pam Animazione.

L'ingresso è a sottoscrizione (sottoscrizione minima 10 euro) per sostenere la Missione **BAMBINI in FUGA dal MEDITERRANEO**, che porterà dal 14 Luglio sorrisi e aiuti ai bambini profughi che sbarcano dal mare in Sicilia.

Info e prenotazione obbligatoria: [lascuoladipace@gmail.com](mailto:lascuoladipace@gmail.com) tel.: 3884481174



Per ulteriori informazioni, contattare Claudio Ubaldini tramite mail: [ubaldinic@gmail.com](mailto:ubaldinic@gmail.com)

**Una grande scommessa...**

di Anna Maria Ciani, 28/06/2014



**"se tanta gente di poco conto facesse cose di poco conto, in tanti posti di poco conto, il mondo cambierebbe".**

...sono parole che abbiamo preso dalla lettera che Fabio ci ha inviato per farci conoscere Koinonia Onlus ed il progetto al quale sta dedicando il suo impegno; domenica scorsa, ultimo mercatino prima della pausa estiva, Fabio è venuto a trovarci e gli abbiamo promesso il nostro sostegno per quel che possiamo.

Riportiamo la nota di Fabio:

**Cari**

**da alcuni anni come Koinonia Onlus abbiamo adottato un progetto a Salvador de Bahia per sostenere, "Casa Vhida".**

Il progetto si occupa di circa 70 bambini che sono in contatto diretto o indiretto (familiare) con il virus dell'Hiv.

KOINONIA è un'associazione senza fini di lucro nata nel 1993 per seguire iniziative di solidarietà sociale ed aiuto allo sviluppo in Africa ed in America Latina.

Nel 2006 l'associazione si è trasformata in ONLUS secondo la legislazione vigente.

Koinonia in greco antico vuol dire comunità.

Una parola bella, che identifica un gruppo di persone capaci di condividere qualcosa di importante. La condivisione di idee e azioni, anche se piccole, è alla base di tutto quello che negli anni abbiamo realizzato.

Al centro del nostro impegno ci sono gli emarginati, gli esclusi, quegli uomini donne e bambini di cui il mondo sembra non occuparsi, tranne quando una catastrofe o una guerra particolarmente atroce li porta per pochi giorni all'attenzione di tutti.

Siamo un'associazione piccola, che non realizza grandi interventi o campagne di informazione clamorose, ma che è presente in maniera attiva e propositiva sul territorio, in particolare della città di Roma.

In Brasile sosteniamo il progetto "Casa Vhida" a Salvador de Bahia. Non crediamo che le nostre attività possano cambiare il mondo, ma crediamo che: "se tanta gente di poco conto facesse cose di poco conto, in tanti posti di poco conto, il mondo cambierebbe".

In particolare in Brasile sosteniamo l'IBCM, una organizzazione che da molti anni cerca di fornire aiuto ai bambini e ai giovani di strada con itinerari di formazione al lavoro, il progetto adolescenti apprendisti, e di salute per quanto riguarda le malattie MST e l'AIDS in particolare.

L'obiettivo principale è favorire la convivenza salubre nelle famiglie e vincere il pregiudizio sociale che produce emarginazione e accresce disuguaglianze.

Casa Vhida, in particolare, ospita circa 70 bambini in una delle zone più povere di Salvador, che convivono con il virus dell'HIV. Opera da vent'anni, senza fini di lucro, attuando percorsi di appoggio e sostegno alle famiglie in difficoltà. Offre un percorso di accompagnamento medico (supporto farmaceutico e monitoraggio costante del loro stato di salute) e scolastico- culturale. Il clima è accogliente e affettuoso; la relazione, sia con gli operatori che con gli altri bambini, è parte essenziale del programma di cura.

Vi scriviamo per condividere questa esperienza, ma anche per chiedervi una mano.

Noi ci buttiamo in questa scommessa. Sperando di vincerla insieme.

Che ci vuole!

Fabio

Grazie per la vostra disponibilità, un saluto

Ringraziamo tutti coloro che rendono possibile questa realtà del Mercatino di Piazza Verdi, dagli atleti della nostra meravigliosa società, amici, vicini di casa, persone conosciute in Piazza, che grazie al materiale ci consentono di dare una mano a chi si trova in difficoltà.

Rinnoviamo l'appuntamento a settembre, con la richiesta di continuare a mettere da parte cose di vario genere che forse abbiamo dimenticato di avere, regali non usati, vestiti dimenticati nell'armadio e magari mai indossati, suppellettili accatastate in soffitta, bambole di porcellana, insomma un po' tutto quel che vi viene in mente, purché in buono stato e puliti.

Buona estate!

Il Gruppetto del Mercatino

Cinzia, Eleonora, Paolo, Arianna, Anna Maria e Tiziana

## "Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore

di Redazione Podistica, 29/06/2014



*Chi dona il sangue salva una vita!*

### Come donare il sangue?

Possono donare il sangue tutte le persone sane con età compresa tra i 18 e i 60 anni e di peso corporeo superiore a 50 Kg. Non occorre portare delle analisi del sangue perché quelle necessarie per utilizzare il sangue vengono fatte al momento della donazione; portare invece un documento valido di riconoscimento e la tessera sanitaria.

### EVITARE DI VENIRE DIGIUNI:

E' permessa una leggera colazione a base di carboidrati: caffè, tè, succhi di frutta, spremute, fette biscottate, marmellata, miele. Una donazione di sangue intero dura in media 10 minuti, da 30 a 60 minuti per una donazione in aferesi (donazione di singoli emocomponenti).

Un medico o un infermiere professionale effettua il prelievo dal donatore disteso su di una poltrona. Dopo un'accurata disinfezione della cute, viene inserito l'ago in una vena e il sangue viene fatto scendere dal donatore alla sacca di raccolta che è posizionata in basso rispetto al donatore.

**È una procedura controllata e sicura:**

Tutti gli aghi e i tubi del circuito del prelievo sono sterili e monouso cioè vengono utilizzati una sola volta. Non c'è rischio di contrarre alcuna malattia infettiva. Il sangue donato viene nuovamente generato dal corpo del donatore che recupera tutti i fluidi persi nella donazione nell'arco di 24 ore.

**La donazione può essere "occasionale" o "periodica".** Il donatore è periodico quando si reca per più di due volte presso una struttura trasfusione per rinnovare l'atto della donazione.

**Perché donare il sangue?**

La donazione di sangue è un gesto di infinito amore che permette a molte persone di continuare a vivere.

Inoltre: **è indolore e priva di rischi**

il materiale adoperato per il prelievo è sterile e monouso, a garanzia del donatore e del ricevente

**e' preceduta da una visita medica**

da' diritto ad una giornata di riposo retribuito per i lavoratori dipendenti

**Ad ogni donazione vengono eseguite le seguenti analisi:**

gruppo sanguigno,  
ricerca anticorpi irregolari anti-eritrociti,  
emocromo, ALT,  
test per epatite B e C,  
HIV, sifilide.

Per il donatore periodico, inoltre una volta l'anno, vengono eseguiti i seguenti esami:

creatininemia,  
glicemia,  
protidemia ed elettroforesi proteica,  
colesterolemia,  
trigliceridemia ferritinemia.

**Avere cura della propria salute: un'ottima ragione per donare il sangue!**

Partecipiamo numerosi alla donazione di sangue prevista presso la nostra sede il prossimo 5 Luglio!

Per iscriversi alla gara "fittizia" >> [clicca qui](#) >>

## UNA LEZIONE DI VITA

di Raffaele Buonfiglio, 28/07/2014



### UNA LEZIONE DI VITA

Sabato 28 Giugno, un gruppetto di Orange, oltre agli habituè c'era anche qualche nuova entreè, come ormai da mesi hanno prestato servizio alla mensa Caritas di Colle Oppio. Certo è sempre appagante rendersi utile per chi ne ha bisogno, con un sorriso qualche parola e qualche battuta, ma questa volta per il sottoscritto c'è stato un episodio che mi ha colpito molto emotivamente e che per più volte mi ha costretto a dover uscire nel cortile con agli occhi lucidi e un certo disagio interiore.

Questo sabato è venuta alla mensa una famiglia intera, padre madre due splendide bambine e un ragazzo. Appena li ho visti dentro di me è scattato qualcosa di molto forte e la mia attenzione è caduta subito su di loro e, in modo particolare sul ragazzo.

Avrà avuto più o meno una ventina d'anni, magrissimo, alto e molto timoroso ma con un viso dolcissimo. Ho subito collegato lui a mio figlio e questo mi ha costretto, come dicevo prima, ad uscire più volte in cortile perché gli occhi si gonfiavano e lo stato d'animo diventava incontrollabile. Mille pensieri rimbalzavano dal ragazzo a mio figlio.

Poi tramite un'assistente della Caritas, Annamaria ha parlato con loro ed ha saputo che Lui è di origine napoletane, lavora, credo saltuariamente, come custode e la moglie, magrissima da far pensare sia anoressica, percepisce un minimo sussidio di invalidità, vivono in alloggio ad Ostia e il ragazzo è autistico. Annamaria gli ha domandato se avevano bisogno di qualche piccolo aiuto, ma Lui gli ha risposto che anche se molte volte raggiungevano la soglia limite di sopravvivenza, c'erano altre persone che avrebbero avuto sicuramente più bisogno di loro. A questo punto l'emozione che avevo dentro di me è aumentata in modo incontrollabile, ho pensato, invece di pensare a loro, anche eventualmente approfittandosene, il loro pensiero è andato a chi sta peggio di loro. Questa per me è stata una dura lezione di vita, ed è per questo che descrivendo questo episodio voglio cercare di rendere partecipi anche voi, dirvi che c'è sempre chi sta peggio, chi ha bisogno più di noi.

Sul loro volto, nonostante il disagio di vita che conducevano, c'era tanta serenità e non dimenticherò mai il viso sereno e sorridente del ragazzo.

## Avvisi



## Spettacolo teatrale di beneficenza

di Redazione Podistica, 16/06/2014



Locandina dello spettacolo 7-14-21-28

Andrà in scena il prossimo lunedì 23 Giugno alle ore 21 al Teatro Ponchielli di Latina lo spettacolo

**"7 14 21 28"**

Commedia brillante di Dino Di Gennaro

portata in scena da

"La compagnia degli Sgarzoli".

Il ricavato sarà devoluto a favore di due associazioni:

**La Polisportiva Unione Italiana Ciechi- Nuova Latina e Spiragli di Luce.**

Il costo del biglietto è di € 10.

L'indirizzo del teatro è via Ponchielli snc Latina.

Per informazioni e prenotazioni biglietti [d.ferrari@outlook.com](mailto:d.ferrari@outlook.com)

## Scarpe usate per i ragazzi di Viviero

di Redazione Podistica, 25/06/2014



Riceviamo e pubblichiamo:

**cari Atleti di Podistica Solidarietà,**

conoscete l'impegno di Purosangue in Africa, e in particolare per la comunità di **O Viveiro in Mozambico.**

Mese dopo mese stiamo sostenendo i ragazzi nella loro formazione atletica e non solo. Ci mettiamo il cuore e la testa... ma spesso non basta, serve un aiuto concreto fatto di cose tangibili.

È per questo che il **3 luglio, a Roma**, vorremmo portare quante più persone a correre in una manifestazione spontanea per le vie del quartiere Eur e chiedere loro di **donare le loro scarpe usate da running che continueranno a correre in Africa...**

**L'appuntamento sarà dalle ore 19.00 presso la Piscina delle Rose - Viale America 20 (Metro Palasport).**

Vi chiediamo poco ma il risultato per i nostri bambini di O Viveiro sarà grandissimo!

Scarpe usate da inviare in Mozambico per i giovani atleti sostenuti dal Progetto Purosangue.

**Ai primi 500 partecipanti del Puma FlashRome by Purosangue regaleremo una maglia tecnica Puma, commemorativa dell'evento.**

Sarà un festa d'estate del popolo del running, faremo una corsa in notturna (ore 21:00) su un percorso di 5 Km per i viali dell'EUR con partenza e arrivo dal centro sportivo della piscina.

Sarà una corsa spontanea, con bici che apriranno e chiuderanno il gruppo.

Alla fine festeggeremo tutti insieme l'arrivo dell'estate con un bellissimo tuffo nella piscina del centro sportivo.

**Ingresso in piscina 5,00 euro - sarà possibile utilizzare gli spogliatoi della struttura.**

Mi farebbe molto piacere avverti tra noi giovedì 3 luglio, insieme ai tuoi atleti, per condividere questa iniziativa Purosangue. In allegato troverai la locandina dell'evento.

Vi aspettiamo numerosi!

**Sportivi Saluti, Max**

NOTA BENE: il traffico non sarà chiuso, anzi proprio quello è il bello e per una volta saranno le macchine a doversi fermare. Ovviamente non è una gara, l'andatura è lenta e non è previsto nessun ristoro.

Be happy be healthy be lucky be Purosangue

--

Max Monteforte

[www.purosangue.eu](http://www.purosangue.eu)

**Fidal**

## Podipistici ai CDS

di Marco Taddei, 09/06/2014

The image contains two small tables, one above the other, both titled 'Podipistici ai CDS'. Each table has columns for 'Data', 'Ora', 'Nome', 'Località', 'Distanza', and 'Atleti'. The top table lists races for June 14th, and the bottom table lists races for June 15th. The text is small and difficult to read, but the structure is clear.

*Gli orari delle gare in programma il 14 e il 15 giugno alla Farnesina*

Sabato 14 e Domenica 15 Giugno , tornano i campionati di Società di Atletica Leggera. Difficile come sempre l'organizzazione della squadra in poco tempo, ma non impossibile.

Provo a spiegare ai nuovi tesserati e a chi vuole cimentarsi in queste gare "corse", "concorsi" e "salti" di cosa si tratta.

**Cosa sono i CDS ?** Campionati di Società per Master. Se hai compiuto 35 anni e vuoi vivere le emozioni dell'atletica leggera, cimentandoti nelle gare possibili e impossibili è questa la tua sede!

Queste sono le regole per partecipare :

- Ciascuna Società può partecipare alla Fase Regionale con un numero illimitato di atleti Master (da 35 anni in poi) e con due squadre a staffetta per ogni gara inclusa nel programma tecnico.

- Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può partecipare, e quindi portare il relativo punteggio, ad un massimo di due gare individuali più una staffetta, oppure ad una gara individuale più due staffette.

- Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.

- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o di marcia superiore od uguale ai m 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m 200 (eccetto la possibilità di disputare una frazione della staffetta 4x400).

**Come si contano i punti?**

- La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi ottenuti in 13 gare diverse delle 16 gare in programma, con la copertura obbligatoria di una staffetta (cioè con almeno un punteggio da staffetta). Seguono le società con 12 punteggi in altrettante gare (sempre con obbligo della staffetta) e così di seguito.

Quindi la regola è più partecipiamo e più abbiamo possibilità di vincere ed accedere alle finali nazionali.

Non bisogna essere dei "Top", bisogna divertirsi insieme e provare le emozioni forti della "pista"!

Dobbiamo coprire tutte le gare, e allora diamoci da fare !!!

Aspetto le adesioni nei commenti e proviamo ad "incastrarci" nella corsa veloce, nel mezzofondo, nei salti e nei lanci!

Forza Podipistici!!!

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/7	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª edizione	Ponza (LT) Italia	1.500	2
3/7	18.30	il TRE...mila di Tor TRE Teste 4ª edizione	Tor TRE Teste - Roma (RM) Italia	3.000	19
3/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª edizione	Ponza (LT) Italia	6.500	2
3/7	21.00	Puma FlashRome By Purosangue	Piscina delle Rose Viale America - Roma	5.000	31
4/7	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª edizione	Ponza (LT) Italia	9.400	2
4/7	20.00	Staffetta 5x1000 di Piazza del Popolo Latina	Piazza del Popolo - Latina (Latina) Italia	5.000	11
4/7	21.00	Orbetello Night Run (C.E.) 5ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	6.300	2
5/7	7.30	Donazione Sangue 11ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 -	0	13
5/7	10.00	Giro della Torretta	Quattrostrate (RI) Italia	10.000	
5/7	19.00	CorSalsiccia (C.E.) 2ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	14
5/7	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano 5ª ed.	Cerveteri (RM) Italia	18.000	5
5/7	21.30	Notturna Tre Torri 7ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	2
6/7	7.30	Alpemarathon dello Zerbion	Chatillon (AO) Italia	42.195	0
6/7	8.00	Ultra Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	56.000	17
6/7	9.00	Corri tra i boschi della Fonte Ontanese di Lariano (C.E.)	Fonte Ontanese - Lariano (RM) Italia	11.340	17
6/7	9.30	Light Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	25.000	16
6/7	9.30	Trail del Monte Soratte 14ª edizione	Soratte - Sant'Oreste (RM) Italia	12.000	1
6/7	9.30	Woman in Trail 5ª edizione	Faggeta - Soriano nel Cimino (VT) Italia	11.000	0
6/7	10.00	Fast Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	13.000	6
6/7	10.00	Vola nel Verde	Vidiciatico (Bo) Italia	8.880	0

12/7	10.30	Oranges per Caritas!! 15ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	6
12/7	14.00	Campionati Regionali individuali Master su pista	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	10
12/7	16.00	Coscerno Eco Trail 1ª edizione	Poggiodoro (Pg) Italia	25.000	12
12/7	18.00	La Jennesina 9ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500	21
12/7	18.30	C. Montagna Ripercorrendo i Sentieri della Storia	Sant' Angelo in Formis (Caserta) Italia	11.000	0
12/7	20.30	TrofeoPodistico Città S.Marinella (C.E.,T.S.,T.O.)	Santa Marinella (RM) Italia	7.150	14
13/7	8.30	Ecomaratona del Ventasso Busana 12ª ed.	Busana (Re) Italia	42.195	0
13/7	9.30	Trail Monti della Meta 8ª edizione	Prati di mezzo- Picinisco - Picinisco (FR)	13.500	2
13/7	10.00	Val Gardena Mountain Run 3ª edizione	Ortisei - Ortisei (Bolzano) Italia	14.500	0
13/7	16.30	Giro delle Contrade 19ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	2
16/7	18.30	Trofeo Vitamina (C.E.) 2ª edizione	Stadio Nando Martellini "Termedi Caracalla"	1.000	18
18/7	19.00	Aegeriseelauf 16ª edizione	Seeplatz Oberägeri - Oberaegeri (Zurigo)	14.500	0
19/7	7.00	Cima Tauffi Trail 3ª edizione	Fanano - Fanano (MO) Italia	60.000	
19/7	17.00	Corriamo sul Monte Artemisio 11ª edizione	Velletri (RM) Italia	10.000	2
19/7	17.00	Giro del Lago di Resia 15ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	1
19/7	19.00	Maratonina di Tarquinia 25ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	10.000	0
19/7	21.00	Cascatalonga 23ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	0
20/7	9.00	Corsa de' Noantri (C.E.) 10ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	7.000	22
20/7	9.00	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 5ª ed.	Rocca di Cambio (AQ) Italia	15.000	1
20/7	19.30	Corri a Fondi (C.E.) 4ª edizione	Fondi (LT) Italia	10.000	14
21/7	8.30	Dolomiti Sky race 16ª edizione	Canazei (BZ) Italia	22.000	0
25/7	21.00	Correndo sotto le Stelle 4ª edizione	Porto Santo Stefano (Gr) Italia	6.500	1
26/7	6.00	6000D	Aime (EE) Francia	60.000	0
26/7	6.30	Un Bus per Campotosto 3ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	19
26/7	10.30	Giro del Lago di Campotosto (T.S./C.E.) 3ª ed.	Campotosto (AQ) Italia	25.200	44
26/7	10.30	Swiss Alpine Marathon 29ª edizione	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
26/7	16.00	Arlberg Jakobi Run	Kirchplatz in St. Jakob - St Anton (EE)	21.125	0
26/7	18.30	Corri per la Majella 4ª edizione	Palena (Ch) Italia	10.000	0
26/7	18.30	Corriamo a Monte San Biagio 15ª edizione	Monte S. Biagio (LT) Italia	11.000	0
26/7	20.00	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (Roma) Italia	10.300	0
26/7	21.00	Correndo sotto le Stelle 3ª edizione	Acqualagna (PU) Italia	8.000	0
26/7	21.30	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800	0
27/7	8.30	Trail del Sestriere	Sestriere (To) Italia	50.000	0
27/7		Podistica Città di Sarnano 11ª edizione	Sarnano (MC) Italia	10.000	1
2/8		Etna Trail 4ª edizione	Linguaglossa - Linguaglossa (Ct) Italia	64.000	0
3/8	8.30	Gran Sasso Skyrace 5ª edizione	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	21.600	0
3/8	9.30	La Speata (C.E., T.S., T.O) 19ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	16
3/8	19.00	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 4ª prova	Acquapendente (VT) Italia	9.000	0
7/8	20.30	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 5ª prova	Montefiascone (VT) Italia	8.000	0
9/8	18.00	Maratonina di Bassano Romano 4ª edizione	Bassano Romano (VT) Italia	8.000	0
9/8	19.00	Notturna di Borgo Hermada 21ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	2
9/8	20.30	Maratonina Città di Scorzè 5ª edizione	Scorzè (VE) Italia	21.097	0
10/8	4.30	Maratona alla Filippide 7ª edizione	Chiaromonte Gulfi (Rg) Italia	42.195	0
10/8	9.30	Attraverso... Castel San Pietro Romano	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.300	6
13/8		Corri sotto le stelle (C.E.) 11ª edizione	Sora - Sora (LT) Italia	10.000	2
16/8	15.00	Maratona di Helsinki 34ª edizione	Stadio Olimpico - Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
17/8	9.00	Ecotrail del Gran Sasso 10ª edizione	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	16.000	0
17/8	19.00	La Normanna 3ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.150	1
23/8	8.40	Maratona di Reykjavik 19ª edizione	Lækjargata - Reykjavik - Reykjavik	42.195	0
23/8	9.35	Maratona di Reykjavik 19ª edizione	Lækjargata - Reykjavik - Reykjavik	10.000	1
23/8	10.30	Oranges per Caritas!! 16ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	1
23/8	18.00	Circeo National Park Trail Race(Crit.Trail/C.E.)	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT)	11.000	10
24/8	10.00	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 6ª prova	Orvieto (TR) Italia	14.600	0
24/8	10.30	Marsia Fast Trail 4ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	0
24/8	16.00	Amatrice Configno (C.E.) 37ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	0
24/8		Forbici Trail 6ª edizione	Rifugio San Leonardo - Civago (RE) Italia	25.000	0
27/8	7.00	TDS Sur les Traces des Duucs de Savoie 2014ª	Courmayeur - Courmayerur (AO) Italia	119.000	3
28/8	8.00	OCC 1ª edizione	Chamonix Mont-Blanc - Chamonix Mont-Blanc	53.000	0
29/8	9.00	CCC 2014ª edizione	Courmayeur - Courmayeur (AO) Italia	101.000	0
29/8	17.30	Ultratrail du Mont Blanc 2014ª prova	Chamonix-Chamonix(EE)Francia-Italia-Svizzera	168.000	1
30/8	8.00	Trail del Thabor 2ª edizione	Punta Thabor - Bardonecchia (To) Italia	30.000	1
30/8	17.00	Mezza Maratona di Bled	Bled (EE) Slovenia	21.097	0
30/8	18.00	L'Arrampicata di Tolfa (C.E.) 16ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	1



30/8	18.00	Maratonina della Nuova Florida (C.E.) 10ª ed.	Ardea (RM) Italia	9.800	3
30/8		Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 7ª prova	Tolfa (RM) Italia	8.850	0
6/9	20.30	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 8ª prova	Barbarano (VT) Italia	8.000	0
6/9		Birell Prague	Praga (EE) Repubblica Ceca	10.000	0
7/9	7.30	Strafexpedition 1ª edizione	Asiago (Vc) Italia	50.000	1
7/9	9.00	Tallinn Marathon	Tallin (EE) Estonia	42.195	0
7/9	9.30	Marcialonga Running 12ª edizione	Moena (Tn) Italia	25.500	1
7/9	9.30	Memorial Don Luigi Marchetta 7ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	0
7/9	9.30	Trail del Mandriano 1ª edizione 1ª prova	Tagliacozzo (AQ) Italia	55.000	4
7/9	10.00	Maratonina d'autunno 3ª edizione	Torrice (FR) Italia	10.700	0
7/9	10.00	Ostia in Corsa per l'Ambiente 12ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	10.000	11
7/9	10.00	Trofeo delle Sette Contrade (C.E.) 15ª edizione	Orte (VT) Italia	12.300	0
7/9	10.30	Gara della Solidarietà di Tagliacozzo (C.E.)	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	0
12/9	17.30	Run for 24h 3ª edizione	Parco degli Acquadotti - Roma (RM) Italia	5.000	0
12/9	18.30	Half Marathon di Arenzano 14ª edizione	Arenzano (GE) Italia	21.097	0
13/9	8.00	Staffetta 12 x 1 ora (C.E.) 19ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	12.000	6
13/9	9.00	Jungfrau Marathon	Jungfrau (EE) Svizzera	42.195	0
13/9	9.30	Marathon du Medoc 30ª edizione	Pauillac (EE) Francia	42.195	0
13/9		Un'Americana a Morlupo	Morlupo (RM) Italia	0	0
14/9	9.00	Munster Marathon	Munster (EE) Germania	42.195	0
14/9	9.30	Corsa delle 3 Ville (C.E.) 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	8
14/9	9.30	Trail del Matese 1ª edizione	Campochiaro (CB) Italia	15.000	0
14/9	10.00	Porcinorun	Lariano (RM) Italia	10.000	0
14/9	10.40	Koln Marathon 18ª edizione	Colonia (EE) Germania	42.195	0
14/9	11.00	Vilnius Marathon 11ª edizione	Vilnius (EE) Lituania	42.195	0
20/9	10.15	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195	0
20/9	17.00	Run for Biodiversity 1ª edizione	Maccarese - Roma (RM) Italia	5.000	1
21/9	8.00	Il trail del montanaro 2ª edizione	San Marcello - Pistoia (PT) Italia	50.000	0
21/9	9.15	Corsa del pane Genzanese 2ª edizione	Genzano (RM) Italia	11.000	0
21/9	9.30	Blood Runner (C.E.) 13ª edizione	Gianicolo - Roma (RM) Italia	9.000	0
21/9	9.30	Mezza Maratona di Sabaudia (C.E.) 14ª edi.	Sabaudia (RM) Italia	21.097	0
21/9	9.30	Pereto Trail 3ª edizione	Pereto (AQ) Italia	25.000	0
21/9	10.00	Hans Christian Andersen Marathon Odense	Odessa (EE) Danimarca	42.195	0
21/9		Maratona del lago del Salto 5ª edizione	Lago del Salto (RT) Italia	24.000	0
27/9	7.30	Donazione Sangue 12ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	1
28/9	9.00	Maratona di Berlino 41ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	5
28/9	9.30	Trail Ercole Curino 1ª edizione	Parco Nazionale Majella - Sulmona (AQ)	21.000	0
28/9	10.00	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 9ª prova	Sutri (VT) Italia	10.000	0
28/9	10.00	Stralugano 9ª edizione	Lugano (EE) Svizzera	30.000	0
28/9	10.00	Trofeo Podistica Solidarietà 11ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	6.000	1
28/9	10.10	Poznan Maraton 15ª edizione	Poznan (EE) Polonia	42.195	0
28/9	10.30	Bertlicher Straßenläufe	Bertlich (EE) Germania	42.195	0
28/9	17.00	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 53ª	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	1
28/9	20.00	Urban Trail 3ª edizione	Viterbo (VT) Italia	10.000	0
28/9		Maratona di Varsavia 36ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	42.195	0
28/9		Monte Aurunci Ultra Sky Marathon 1ª edizione	Maranola - Formia (LT) Italia	50.000	3
28/9		Monte Aurunci Ultra Sky Marathon 1ª edizione	Maranola (Lt) - Formia (Latina) Italia	18.000	0
28/9		Run To The Beat Basel Marathon	(Basilea) Svizzera	42.195	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Luglio	1	Alessandro	Domanico	1972
	1	Angelo	Dominici	1965
	1	Fabrizio Maria	Fumarola	1975
	1	Giuseppe	Foglietta	1951
	1	Lamberto	Castellani	1953
	1	Marcello	Vinci	1964
	1	Patrizia	Santarelli	1957
	1	Renata Karina	Santos Caves	1971
	2	Alberto	Visicchio	1971

2	Alessio	Mauro	1996
2	Antonio	Adinolfi	1979
2	Fabrizio	Armetta	1972
2	Paolo	Battista	1970
2	Pietro Paolo	Giuri	1983
3	Alessandro	Libranti	1969
3	Antonella	Falerno	1963
3	Francesco	Turriziani	1956
3	Paolo	Angiolillo	1973
4	Attilio	Di Donato	1964
4	Vincenzo	Re	1957
5	Hugo	Pollak	1965
5	Leonardo	Bizzarri	2007
5	Stefano	Dell'aversana	1971
6	Alfonso	Hadgieff	1958
6	Luigi	Cimmino	1975
7	Stefano	Perissutti	1966
8	Alfredo	Donatucci	1967
8	Andrea	Mosti	1966
8	Gianluca	Antonacci	1978
8	Gloria	Savini	1958
8	Laura	Cerami	1973
8	Matteo	Pavia	1983
8	Micaela	Testa	1971
8	Salvatore	Luzzo	1967
9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
9	Claudio	Ubalдини	1974
9	Cristiana Maria	Mele	1971
9	Margerit	Bottros	1988
9	Orlando	Moro	2007
9	Riccardo	Quacquarelli	1972
10	Andrea	Airò	1987
10	Giovanni Cosimo	Nigro	1984
10	Luca	Ciavarra	1984
10	Romano Maria	Menicacci	1968
11	Giuseppina	Madonna	1953
11	Luigi	Sciarra	1970
11	Stefano	Narsete	1967
12	Antonio	Maglione	1962
12	Claudio	Montefalcone	1967
12	Corrado	Angeletti	1966
12	Roberto	Ricca	1959
13	Liberato	Fusco	1968
13	Mario	Sabatino	1968
14	Giovanni	Altobelli	1968
14	Giovanni	Marano	1966
14	Lorenzo	Bianchi	1980
14	Marco	Taddei	1966
14	Roberto	Coccia	1955
15	Alberto	Ferri	1965
15	Maurizio	Battisti	1962
16	Andrea	Avino	1972
16	Diego	Cestaro	2007
17	Maurizio	Verbicaro	1976
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Giuliano	Schirru	2007

19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Maria	Grieco	1977
20	Monica	Nicolò	1975
21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Arianna	Pacifici	2008
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Marco Maria	Franceschini	1963
22	Stefano	Cataldi	1970
23	Alberto Rosario	Fiorillo	1965
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Mario	Pipini	1948
23	Sandro	Crollari	1963
24	Alessandro	D'annibale	1981
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965
24	Antonino	Grosso	1976
24	Danilo	La Marca	1959
24	Paolo	Lancerin	1966
25	Chiara	Spada	1985
25	Fabio	Nori	1962
25	Laura	Spescha	1968
26	Fabrizio	Cacioppo	1968
26	Franco	Piccioni	1963
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Antonio	Mascioli	1973
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Gianfranco	Novelli	1949
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimo	Piermaria	1965
28	Franco	Meinardi	2009
28	Sesto	Santoni	1967
29	Gianluca	Modesti	1967
29	Mario	Viscuso	1963
30	Claudia	Misano	1987
30	Fabio	Marianecchi	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
30	Giampiero	Caprio	1966
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Luca	Ferrelì	1963
31	Simone	Cammiillozzi	1977
Agosto			
1	Paola	Patta	1974
2	Giuseppe	Biafora	1950
2	Mirko	Bucciarelli	1977
2	Peter	Testuzza	1968
2	Renato	Vernini	1965
2	Riccardo	Titta	1959
2	Vittorio	Costantini	1960
2	Walter	Giallonardo	1960
3	Andrea	Paluzzi	1973
3	Paolo	Montanari	1961
3	Stefano	Mussino	1969
4	Angelo	Petruzzelli	1949

4	Antonio	Marchello	1983
4	Dario	Gabrielli	1971
4	Marco	Bolano	1981
4	Radu	Dodoc	1960
4	Rocco Michele	Buonfiglio	1949
4	Verena	Dreyer	1984
5	Alessandro	Buccini	1964
5	Andrea	Monzittu	1964
5	Elisa	Tempestini	1960
6	Debora	Palombi	1968
6	Fabrizio	Zeppa	1963
6	Franco	Perrotta	1964
6	Luca	Paloni	1977
6	Silvia	Sacco	1965
7	Angelo	Petrone	1974
8	Carolina Maria	Gasparetto	1959
8	Gianluca	Pasi	1972
8	Paolo	Ancona	1986
9	Valentino	Golfieri	1967
10	Angelo Raffaele	Del Vecchio	1963
10	Giovanni	Calvano	1972
10	Mario	Audino	1964
10	Nicola	Fusco	1962
10	Ruggero	Mastrobattista	1965
11	Valerio	Mosca	1982
11	Vittorio	Botrugno	1976
12	Arianna	Carciotto	1969
12	Fabio	Strada	1965
12	Paolo	Vari	1964
13	Alessandro	Perrotta	1980
13	Fabrizio	Dolce	1976
13	Giampaolo	Grippa	1964
14	Matteo Renato	Cafara	2007
14	Roberto	Trasatti	1972
14	Valter	Santoni	1960
15	Andrea	Cardone	1973
15	Marco	Lisi	1966
15	Natalia	Corrieri	1967
15	Paolo	Baffigi	1963
15	Roberto	Alatri	1962
16	Claudio	Crollari	1957
16	Gabriele	Di Domenico	1966
17	Cristian	Niculae	1975
18	Claudio	Pellegrini	1963
18	Salvatore	Emma	1978
19	Alberto	Baffigi	1961
19	Cristiano	Ranalletta	1971
19	Floriana	Terranova	1974
19	Maria Grazia	Desideri	1974
20	Antonio	Ciccariello	1949
20	Francesco	Virone	1958
21	Andrea	Raffaele	1971
21	Daniela	Nami	1968
21	Roberto	Lombardi	1963
22	Arturo	Leone	1955
22	Elio	Dominici	1940
22	Filippo	Testa	1966

22	Patrizia	Cattivera	1960
22	Roberto	Sunzini	1960
22	Rocco	D'aversa	1977
22	Yael Lara	Taka	1969
23	Fulvio	Di Benedetto	1950
23	Maurizio	Ferrante	1970
23	Stefano	Capoccia	1963
24	Daniela	Di Lorenzo	1960
24	Francesco	De Peppo	1963
24	Giuseppina	Pesoli	1954
24	Massimo	Diana	1955
24	Paolo	Riccobon	1968
24	Paolo	Terrone	1963
24	Tommaso	Corsi	1965
25	Aldo	Zonfa	1964
25	Alessandro	Rompato	1978
26	Alessandra	Lippa	1964
26	Andrea	Innocenzi	2007
26	Francesco	Venditti	1972
26	Luca	D'agostino	1963
26	Luigi	Traino	1967
26	Simone	Gozzano	1961
26	Stefano	Bianchi	1970
26	Vito	Ruggiero	1971
27	Alessandro	Amato	1972
27	Anna Maria	Evangelisti	1963
27	Elena	Monsellato	1972
27	Flavia	Manfredelli	1987
27	Maurizio	De Bonis	1962
27	Simone	Polcelli	1976
29	Fabrizio	Marini	1968
29	Giovanni	Squitieri	1960
29	Stefano	Fubelli	1959
29	Tiziana	Tascio	1969
30	Alessandro	Genna	1964
30	Alfredo	Cerullo	1977
30	Eleonora	Paglia	1964
31	Andrea	Simonelli	1971
31	Maria Albena	Carlizza	1967

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 142 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.