



# Podistica Solidarietà **RM069**



## **LA PODISTICA TINFORMA**

### **Anno 15 - n. 148 gennaio 2015**

Carissime amiche e carissimi amici Orange,  
il 2015 è arrivato a suono di trombe squillanti e noi podisti, oltre ad aver corso nei giorni post festivi, goliardicamente e in allegria, ci siamo subito gettati nella mischia iniziando il nuovo anno in modo ottimale.

La gara che apre ufficialmente l'anno podistico, sta diventando per tradizione la Corsa della Befana, giunta alla sua 23esima edizione e sempre più amata dal mondo podistico romano, utilizzata da tanti anche come "tisana" depurativa dopo i bagordi legati ai pasti sopra le righe che si consumano durante le festività natalizie.

Ma a gennaio la gara che la fa da padrona, la Regina della 10Km resta e crediamo resterà ancora per molto tempo la Corsa di Miguel.

La **Corsa di Miguel** ha sempre rappresentato qualcosa di speciale, particolare nel podismo, ed anche io sono molto legato a questa competizione: ha infatti segnato il mio esordio nel mondo del podismo, qualche giorno fa rileggevo il resoconto della gara del 2012, dove noi nuovi muovevamo i primi timidi passi, un pochino spaesati e forse anche preoccupati, come lo sarà stato oggi per tutti coloro che hanno avuto il loro battesimo del fuoco.

La Podistica è cresciuta molto in questi ultimi anni, con cifre e numeri davvero importanti, ma restando sempre quella "**Grande Famiglia**" capace di accogliere il Top dei Top, ed anche il peggiore dei Top come il sottoscritto, ma tutti insieme siamo stati in grado di conquistare il primo posto tra le Società, per il maggior numero di atleti giunti al traguardo nelle precedenti due edizioni, conquistando anche il **primato assoluto in una 10KM nell'edizione del 2014**, record che oggi seppur di poco non siamo riusciti a superare; ci consoliamo comunque con il primo posto, che porta linfa alle nostre casse solidali, ricordando sempre che si può correre con qualsiasi motivazione, ma la "Solidarietà solo la Podistica la Fa".

Ci fa molto piacere ricordare che venerdì 16 gennaio, nell'aula magna del Coni Lazio, nell'ambito della cerimonia di chiusura della stagione di triathlon della nostra regione, si sono svolte le premiazioni per il **Campionato Regionale FiTri 2014**.

La nostra gloriosa società, con la sua sezione triathlon, pur essendo al suo secondo anno di vita, si è ben comportata, esprimendo nientemeno che la **CAMPIONESSA REGIONALE ASSOLUTA ALESSANDRA LIPPA** che con le sue 16 gare si è posizionata al vertice femminile di questa splendida disciplina sportiva.

Si sono distinti anche altri atleti della Podistica Solidarietà come il fortissimo **Marco Accardo**, secondo della categoria **S2** e grande promessa del prossimo futuro, **Alessandro Galeazzi** che ha conquistato il terzo posto di categoria **M3**, e **Gigi Martinelli**, secondo nella categoria "vecchietti" **M4**.

Buona lettura a tutti e a presto...

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

| Data | Ora   | Nome                                   | Località   | Distanza | Atleti |
|------|-------|--|--|----------|--------|
| 1/1  | 9.30  | Passeggiata di Capodanno 6ª edizione   | Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia | 10.000   | 6      |
| 4/1  | 7.00  | Illigal Track Trail 30K 1ª edizione    | Banditaccia - Cerveteri (Roma) Italia              | 30.000   | 1      |
| 4/1  | 7.00  | Illigal Track Trail 49k 1ª edizione    | Banditaccia - Cerveteri (RM) Italia                | 49.000   | 2      |
| 4/1  | 10.00 | La corsa degli avanzi 4ª edizione      | Roma Axa - Parco della Madonnetta (RM) Italia      | 6.000    | 12     |
| 6/1  | 9.00  | Maratona di Crevalcore 4ª edizione     | Crevalcore (Bo) Italia                             | 42.195   | 1      |
| 6/1  | 10.00 | Corri per la Befana 23ª edizione       | Parco degli Acquadotti - Roma (RM) Italia          | 10.000   | 218    |
| 6/1  | 10.00 | Cross Trail della Befana 1ª edizione   | Celano (AQ) Italia                                 | 11.000   | 2      |
| 6/1  | 10.00 | Trofeo dell'Epifania                   | Aquino (FR) Italia                                 | 10.000   | 5      |
| 6/1  | 11.00 | Corsa del Giocattolo 39ª edizione      | Pincio - Roma (RM) Italia                          | 5.000    | 7      |
| 10/1 | 14.00 | Aletica Anno 2015 1ª edizione 1ª prova | Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia          | 1.000    | 4      |
| 11/1 | 9.00  | Ultramaratona della Pace               | Traversara di Bagnacavallo (Ra) Italia             | 44.500   | 1      |
| 11/1 | 10.00 | Runner's Solidarity                    | Palombara Sabina (RM) Italia                       | 12.000   | 23     |
| 11/1 | 10.00 | Trofeo Lidense 19ª edizione            | Ostia (RM) Italia                                  | 15.000   | 90     |
| 16/1 | 7.30  | Donazione Sangue 13ª edizione          | Sede - Via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma     | 0        | 28     |
| 16/1 | 20.30 | Cottore sotto le Stelle 11ª edizione   | Trasacco (AQ) Italia                               | 9.000    | 1      |
| 18/1 | 9.30  | Maratonina dei Tre Comuni 36ª edizione | Castel S. Elia (VT) Italia                         | 22.800   | 172    |
| 18/1 | 10.00 | Puccini Half Marathon 11ª edizione     | Torre Del Lago Puccini (LU) Italia                 | 21.097   | 1      |
| 18/1 | 11.00 | Vertical Sprint Torre Pontina          | Latina (LT) Italia                                 | 128      | 9      |
| 24/1 | 10.30 | Orange for Caritas 2015 1ª edizione    | Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia       | 10.000   | 11     |
| 25/1 | 8.00  | Ronda Ghibellina 5ª edizione           | Castiglion Fiorentino (Ar) Italia                  | 44.000   | 10     |
| 25/1 | 9.30  | La Corsa di Miguel 16ª edizione        | Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia                   | 10.000   | 464    |
| 25/1 | 9.30  | Winter Trail Verolano 2ª edizione      | Veroli (FR) Italia                                 | 20.000   | 11     |
| 25/1 | 10.30 | Winter Trail dei Marsi 8ª edizione     | Collelungo (AQ) Italia                             | 15.000   | 2      |

E i vostri articoli:

## 100 volte Podistica!

di Claudio Ubaldini, 07/01/2015



*la prima in Orange non si scorda mai!*

Se la matematica non è un'opinione...

2011: 12 gare in Orange +

2012: 18 gare in Orange +

2013: 31 gare in Orange +

2014: 38 gare in Orange =

-----

ovvero **99** gare...

Ed eccoci nel 2015, anno che sicuramente lascerà il segno: la prima gara dell'anno, oltre ad aprire i festeggiamenti per il **ventennale della Podistica**, è anche **la mia numero 100 in Orange!!!**

*Le ricorrenze si festeggiano, ed io ci tengo a farlo più che parlando della Corri per la Befana, regalandovi i miei primissimi ricordi in Orange.*

Nel 2010 ero tesserato con altra società, ma non frequentavo il mondo del podismo e nemmeno conoscevo la Podistica; a fine 2010 entro in un negozio e quasi casualmente divento il primo cliente della nostra **Mirella**, che mi parla della sua squadra, la Podistica Solidarietà... **È stato amore a prima vista!** Mirella parlava ma a me rimbombavano nelle orecchie quelle due parole che, per i casi del destino, avevo deciso che sarebbero state parte integrante e fondamentale della mia vita, seppur separatamente; e invece eccole lì, unite, "**Podistica**" e "**Solidarietà**", fare l'una, per poter fare l'altra. Geniale. Non potevo non iscrivermi.

Ed eccomi così alla mia prima gara in Orange, la prima edizione del **giro del Lago di Bracciano** del 2011. Mi ero iscritto online, non conoscevo nessuno, non sapevo assolutamente cosa fare. Arrivo alla partenza della gara, vedo una tuta della Podistica e faccio amicizia con **Antonio**, mi porta cordialmente fino al nostro gazebo e scopro le prassi di ritiro pettorali. Si avvicina una persona con fare sicuro, mi tende la mano e dice "tu sei Ubaldini, quello nuovo? Piacere, **Pino Coccia**, il Presidente".

**Non conoscevo ancora nessuno, ma già qualcuno si prendeva cura di me.**

Corro la mia gara con miei indumenti anonimi, ma il mare orange di canotte che sfilano in gara è affascinante ed è giusto che indossi anche io quei colori: nei giorni successivi vado in

sede e mi procuro canotta e tuta, che sfoggerò alla RomaOstia, la mia prima vera gara in Orange a tutto titolo.

In gara, appena entrati sulla Cristoforo Colombo, vengo sorpassato da una donna della mia squadra che mi appoggia la mano sulla spalla e mi sussurra "**alè Podistica!**"; io penso a un malinteso, siamo così tanti della nostra squadra che mi avrà confuso con qualcun altro. Poco dopo vengo superato da una coppia di runners Orange, e la scena si ripete, *alè Podistica*; penso "forse assomiglio a qualcuno...".

Mi guardo intorno, nessun altro atleta incita gli altri, tutti sono giustamente concentrati sulla gara, io invece ricevo continuamente saluti e incitamenti da atleti sconosciuti della mia squadra; ed ecco che quell'amore a prima vista si consolida, un piccolo gesto verso uno sconosciuto in un momento dove la fatica si fa sentire **mi fa rendere conto di essere entrato non in una squadra ma in un gruppo di persone meraviglioso**, dove la passione per l'atletica è solo uno dei tanti aspetti che lo caratterizzano.

Le gare aumentano ed il mio attaccamento ai colori sociali pure; tanto che col passare del tempo, decido di mettermi sempre più a disposizione della squadra, per aiutare il team di Volontari che ogni giorno feriale e festivo lavora incessantemente per far funzionare la macchina podistica che tutti noi conosciamo, e soprattutto per cercare di **tutelare quel clima familiare che mi ha accolto e letteralmente coccolato** al mio arrivo in squadra; non è scontato, visto quanto stiamo diventando grandi!

Ed eccomi così alla **Corri per la Befana**: una gara molto bella con un tratto mozzafiato, quando si costeggia l'antico acquedotto romano. Un po' per i postumi dei festeggiamenti natalizi che hanno lasciato il segno (sulla bilancia), un po' per la riduzione degli allenamenti in questo periodo, son partito con l'intenzione di godermi la gara senza strafare; ne ho approfittato per fare qualche chiacchiera con gli amici incontrati lungo il percorso, e per ammirare il paesaggio all'ombra dell'acquedotto, senza farmi però mancare il divertimento dello sprint finale ingaggiando una sfida con un atleta di un'altra squadra!

E i festeggiamenti per il piccolo traguardo delle 100 gare? Ci saranno altre occasioni più tranquille; per ora mi basta un augurio: quello di poterne festeggiare lo stesso numero ancora e ancora, con le stesse emozioni della prima volta.

## 800 arrivi

di Romano Dessì, 11/01/2015



Cari amici solidali,

non credevo che la mia militanza alla Podistica potesse durare così a lungo; dopotutto io sono un spirito libero, anche un po' brontolone, quando è necessario. Bisogna capirmi, non brontolo per attirare l'attenzione su di me ma per certi atteggiamenti nei confronti degli ultimi: non bisogna chiudere gli occhi su questo problema, perché anche chi arriva ultimo ha una sua dignità.

**Sono 45 anni che gareggio** e questo è il mio **12° anno con la Podistica Solidarietà**, ed ho visto crescere in modo esponenziale il nostro gruppo, ho visto aumentare il nostro aiuto verso chi non ha più niente. La mia non è una semplice avventura o infatuazione, ma è un amore vero e proprio verso quella che definisco una famiglia, la mia famiglia. Come in una famiglia ci sono e ci saranno dei contrasti, delle liti, ma saranno sempre risanate da un sorriso e una pacca sulle spalle.

**800 arrivi** che possono dire tutto o niente, ma che lasciano un segno indelebile.

La società in cui ho gareggiato più a lungo è stata l'Atletica Valmontone, con Pio Belli a capo di un gruppo di giovani marciatori, 20 lunghi anni che mi hanno insegnato molto. Come dicevo sono 45 anni che sto nel mondo dell'atletica, e tra partenze ed arrivi e viceversa, sono riuscito a vedere un mondo diverso, posso dire di aver visto i dinosauri, non quelli veri, ma ci siamo vicini. Ho visto nascere le più belle manifestazioni che Roma potesse avere. Ho visto morire altre manifestazioni che potevano avere un futuro più o meno brillante, ho visto atleti che hanno fatto nascere il nostro movimento, poche decine di piedi, che poi si sono trasformate in centinaia, migliaia e milioni di piedi che attraversano ogni città del mondo. E poi la marcia, il mio amore a prima vista, questo è il mio 40° anno di attività, e io amo questa disciplina con tutto il mio cuore, ed è per questo che mi ritrovo in tutte le gare a fare sempre il fanalino di coda, incurante dei vari tempi massimi che ci tagliano le gambe, e fanno in modo che tanta gente ci pensi non una volta a non iscriversi a quella gara o manifestazione.

Altresì quest'anno sono stato nominato **Senatore della Maratona di Roma**, per questo ringrazio la Podistica per avermi aiutato a fare questa impresa. 800 arrivi che mi hanno insegnato molto, mi hanno insegnato ad osservare la gente, **mi hanno insegnato che cos'è la solidarietà verso il prossimo**.

La solidarietà che non conoscevo a fondo, come quella che si offre in Caritas, o come nostre conoscenze che nonostante l'età avanzata e nonostante sia molto ben volute da tutti, si ritrovano a dover fare lavori molto pesanti per poter sopravvivere. Credo che in questo

dovremmo cambiare un po' tutti, aiutare si, ma non solo i grandi enti, ma soprattutto chi ci sta vicino, i nostri occhi non devono guardare troppo lontano per vedere il terzo mondo, il terzo mondo l'abbiamo davanti agli occhi, girando semplicemente l'angolo di una strada. Scusatemi per lo sfogo, ma noto che siamo un po' tutti egoisti, facciamo il nostro competitino, cioè gareggiamo, facciamo vincere la nostra società, poi nulla.

800 arrivi fatti in nome della Solidarietà.

Con questo vi saluto

*il vostro marciatore Romano.*

## **E sono quattro**

di Giampiero Decinti, 25/01/2015



*L'arrivo dentro lo Stadio dei Marmi*

La **Corsa di Miguel** ha sempre rappresentato qualcosa di speciale, particolare nel podismo, ed anche io sono molto legato a questa competizione: ha infatti segnato il mio esordio nel mondo del podismo, qualche giorno fa rileggevo il resoconto della gara del 2012, dove noi nuovi muovevamo i primi timidi passi, un pochino spaesati e forse anche preoccupati, come lo sarà stato oggi per tutti coloro che hanno avuto il loro battesimo del fuoco.

La Podistica è cresciuta molto in questi ultimi anni, con cifre e numeri davvero importanti, ma restando sempre quella "**Grande Famiglia**" capace di accogliere il Top dei Top, ed anche il peggiore dei Tap come il sottoscritto, ma tutti insieme siamo stati in grado di conquistare il primo posto tra le Società, per il maggior numero di atleti giunti al traguardo nelle precedenti due edizioni, conquistando anche il **primato assoluto in una 10KM nell'edizione del 2014**, record che oggi seppur di poco non siamo riusciti a superare; ci consoliamo comunque con il primo posto, che porta linfa alle nostre casse solidali, ricordando sempre che si può correre con qualsiasi motivazione, ma la "Solidarietà solo la Podistica la Fa".

Il percorso rivisto, e migliorato rispetto alla passata edizione senza quel finale con tutti quei cambi di direzione, ha reso la competizione fluida e divertente, con il ritorno al passaggio su **Ponte Milvio**, che era da sempre stato una caratteristica della gara, e con il finale all'interno dello **Stadio dei Marmi**, per completare nel migliore dei modi una Domenica mattina speciale. Un Grazie a Tutti/e gli amici della Task-Force al lavoro già da Venerdì, per renderci agevoli tutte quelle operazioni che sono dietro al semplice passaggio di mano di una busta contenente il nostro pettorale, per non parlare dei Gazebo messi a disposizione, alla distribuzione di vestiario ed altro. Una nota canzone recitava, "*Siamo una squadra Fortissimi*", immagino che l'autore quando la creava non immaginava che questo appellativo potesse essere così calzante per la Nostra Associazione. Il Pre, il Vice Pre, il Direttivo e Tutti/e i volontari rendono unica questa realtà, amata da chi la vive, forse un pochino invidiata dal di fuori, è nostro il compito di festeggiarla nel suo Ventesimo Anno di vita, ma anche far sì che le generazioni future possano riceverla in eredità come un prezioso dono, dove in un mondo che tutto brucia e consuma, **la Podistica è e sarà sempre un punto di ritrovo per tutti coloro che vorranno prodigarsi per il loro prossimo, in modo sano e divertente.**

In termini di risultati siamo giunti in 402 al traguardo, con i Nostri Top sugli scudi, con **Danilo Osimani** che realizza il suo P.B. in una 10KM con un fenomenale 32'46", concludendo 15° assoluto, con la Stupenda **Michela Ciprietti** che giunge 5° Assoluta, per citare solo i primi due di oggi, ma con piazzamenti di categoria che dimostrano che siamo sì Quantità, ma anche tanta ma tanta Buona Qualità.

Mi permetto un personale saluto ad un caro amico, che mi ha introdotto in questo mondo qualche anno fa, facendomi capire che la corsa vera è quella in strada e non al chiuso di una palestra, che da quest'anno corre in canotta Orange, **Grazie Paolo** (Peroni).

Un saluto affettuoso alla prossima dal vostro Tap runner

*Giampiero Decinti*

## La "Forza Scelta" della Podistica

di Roberto Lombardi, 28/01/2015



gli Orange alla Ronda Ghibellina

*Andrò in controtendenza e me ne prendo la responsabilità.*

Ma mentre noi eravamo a vincere il premio come i più numerosi alla Corsa di Miguel, c'era un manipolo di scapestrati che si era diretto in Ciociaria a difendere il nostro Orange. Un'altra banda di intrepidi era invece, per lo stesso scopo, in Toscana.

Non tutti sanno che il 25 gennaio si è corso il **Winter Trail a Veroli**, provincia di Frosinone. Non tutti sanno che lo stesso giorno a **Castiglione Fiorentino** si è corsa la **Ronda Ghibellina**. Altro trail massacrante.

I nostri bravi atleti hanno fatto un bel po' di strada e si sono ritrovati in mattinata tra i boschi a sfidare il tempo rigido.

Non so quanti dei nuovi membri di Podistica abbiano corso un "trail", credo molti. Per quelli che non lo hanno fatto, la miglior definizione che possiamo darne è "**timorosi astenersi**" per citare il nome di un gruppo sportivo.

Seramente. Correre un'intera gara di trail da 20 km o addirittura 44 km richiede un impegno e una forza notevole. Arrivare è già un gran risultato, piazzarsi tra i primi dieci, poi, è qualcosa da incorniciare e ammirare, per ore e ore giorni e giorni. **Qualcosa da raccontare ai nipotini tra quarant'anni.**

Si tratta di sentieri scoscesi e infangati, dirupi, rami d'albero di traverso, sulla strada, buche e sassi ovunque. Certo, niente anaconda, boa, coccodrilli e belve feroci, ma se si perde la strada si può anche incontrare qualche cane randagio con pessime intenzioni.

Quindi, a corredo di queste foto, lasciatemi battezzare gli immortali: la **FORZA SCELTA** di Podistica.

Complimenti!

## Una maratona dal fascino barocco

di Paolo Reali, 28/01/2015



Protagonista del resoconto d'immagini e' oggi la città piu' a sud d'Italia: **Ragusa** entrata a far parte grazie ai suoi 18 siti dichiarati **patrimonio mondiale dell'umanità** nella lista dell'Unesco, vuoi per il fascino della sua architettura barocca che caratterizza la parte antica della città Ibla, vuoi per le spiagge e per altri e tanti motivi di interesse artistico.

La partenza stabilita in un orario inconsueto e' caratterizzata dalla forte foschia che avvolge la città ancora addormentata. Si parte e nell'arco di uno due chilometri attraversando la parte alta si è subito nella splendida campagna ragusana attraversando viuzze delimitate dai classici muri a secco e piante di fichi d'india. Ci si imbatte in amene masserie dalle quali spuntano simpatici vecchietti e animali al pascolo ai quali fanno compagnia a volte teneri asini che ci osservano stupiti. Si attraversa **Cilone** con alcune scavi archeologici e alcune catacombe affioranti in una cava, Poi è la volta del villaggio dal nome carino "**Tre Casuzze**" col percorso sempre caratterizzato da "muretti a secco di **Monachella, Cisternazzi, Fortugno.**

Tali dolci viste per un po' ci fanno dimenticare la durezza del percorso determinata anche dal calore del sole che incombe. Si intravede finalmente arroccata sui monti iblei di Ragusa, ma di km ne mancano ancora tanti. Si attraversa uno dei tanti ''canyon ''ragusani'' dopodiche' inizia la parte forse peggiore ma interessante per altri versi, la **Zona Industriale** e la **Zona Mineraria**, con pozzi di petrolio, e due gallerie a ridosso dell'ANIC un mostruoso stabilimento dell'Eni di asfalti e bitumi.

Al 32° km il percorso diventa una lunga discesa, e al 38 km l'ingresso nel **Centro Storico Superiore**, ed il passaggio dal caratteristico "**Ponte Vecchio**", la **Piazza della Cattedrale di San Giovanni**, e quindi tra stradine suggestive si scende verso i tornanti di **Corso Mazzini** che ci fan precipitare verso **Ibla**, col sontuoso panorama. Passiamo accanto a numerosi monumenti dichiarati dall'Unesco, Patrimoni Mondiali dell'Umanità, come la chiesa di **Santa Maria delle Scale**, il **Palazzo Cosentini**, la **Chiesa del Purgatorio**, il **Palazzo Sortino-Trono**. Fine della discesa.

Inizia l'ultimo chilometro con 300 metri di salita impegnativa della Via XI Febbraio, tra vecchie stradine strette, prima dell'ingresso finale nell'Isola pedonale di **Piazza Duomo**, dalla splendida e suggestiva arcata di **Via S. Tommaso**.

L'evento risulta molto partecipato e così anche la competizione riservata ai camminatori, con oltre 100 atleti ai nastri di partenza. È stato premiato il gruppo più numeroso, quello dell'associazione Amuni di Ragusa, con l'attribuzione della targa dedicata alla memoria di Daniela Di Natale, l'infermiera, appassionata di fitwalking, scomparsa nelle scorse settimane. In complessivo, 656 gli iscritti (120 donne e 536 uomini) alle varie iniziative che hanno fatto da contorno alla kermesse odierna senza considerare i circa cinquanta partecipanti che hanno preso parte alla Family run, la non competitiva che ha preso il via da piazza San Giovanni, con arrivo sempre nel quartiere barocco.

Sono state ben 113 le società rappresentate mentre erano sei le nazionalità presenti (oltre a quella italiana, anche tedesca, maltese statunitense, olandese ed albanese). Da segnalare anche la partecipazione, tra i camminatori, di un atleta ipovedente, Giovanni Vaccaro, regolarmente arrivato al traguardo grazie all'accompagnatore Massimo Dragone. Entrambi sono stati premiati dal sindaco Piccitto. A fine manifestazione, i partecipanti sono stati rifocillati con la degustazione di prodotti tipici offerta dalla Coldiretti.

"Va in archivio - affermano gli organizzatori Guglielmo Causarano, Elio Sortino e Sebastiano La Mesa - l'edizione più partecipata di sempre della Hybla Barocco Marathon". Anche l'organizzazione della manifestazione non ha fatto registrare alcun tipo di sbavatura *cliccate sul video per vederlo direttamente su youtube*

## Avvisi

### X Milia per la RomaOstia!

di Redazione Podistica, 19/01/2015



*gli Orange alla prima edizione di Aspettando la Mezza*

X MILIA è una competizione podistica organizzata da LBM Sport che vedrà quest'anno la sua **prima edizione**, anche se è già nota ai podisti con il vecchio nome di "**Aspettando la Mezza**", e si propone pertanto quale test particolarmente efficace ed allenante per tutti coloro che il 1° marzo affronteranno la mezza del mare di Roma.

La gara, inserita nel calendario FIDAL, è in programma per domenica 8 febbraio 2015 e si svilupperà su strada su percorso piatto ed asfaltato per un totale esatto di 14.800 mt, corrispondenti appunto alle **10 miglia romane\*** che danno il nome alla manifestazione! Il ritrovo è fissato alle 8.30 in via Montpellier mentre la partenza è programmata alle 9.30 in Viale Archiginnasio con arrivo in Via Montepellier. Nel corso della gara sono previsti due ristori, rispettivamente al 5° e 10° km.

Le iscrizioni (pari a Euro 12,00) sono aperte fino alle ore 21.00 del 3 febbraio 2015; non sono previste iscrizioni nel giorno della competizione.

Il pacco gara, che consiste in una maglietta tecnica ASICS, sarà consegnato ai partecipanti contestualmente alla restituzione del chip, al termine della gara. Il cronometraggio sarà a cura di **TDS** con rilevamento anche al passaggio dei 10 km; è previsto un tempo limite pari a 135 minuti ovvero 9:00/km, pertanto **assolutamente alla portata di tutti, inclusi marciatori e fit-walkers**.

Tutti gli atleti interessati a partecipare possono trovare altre informazioni sul sito [www.xmilia.it](http://www.xmilia.it)

Sono previsti premi (coppe e materiale sportivo) per i primi 5 uomini e donne assoluti, oltre che per i primi 5 uomini e donne delle categorie FIDAL.

Per quanto riguarda il premio società sono previsti Euro 500 per le società con oltre 110 atleti giunti al traguardo, che è sicuramente un obiettivo alla portata della Podistica Solidarietà: 10 miglia per la Roma-Ostia, ma soprattutto 10 miglia di beneficenza per noi Orange!

-----  
\* La parola miglio deriva dall'espressione latina milia passuum, "migliaia di passi" (singolare: mille passus "mille passi"), che nell'Antica Roma denotava l'unità pari a mille passi (1 passo = 1,48 metri). Occorre ricordare che per gli antichi romani il passus era inteso come la distanza tra il punto di distacco e quello di appoggio di uno stesso piede durante il cammino, quindi il doppio rispetto all'accezione moderna. (fonte: [Wikipedia](http://Wikipedia))

### Gli "innamorati" della corsa

di Redazione Podistica, 30/01/2015



la delegazione Orange 2014

L'atletica è per antonomasia sinonimo di sport e sano agonismo; ma per alcuni, forse molti di noi, è diventato qualcosa di più: una vera e propria passione! Una passione che si moltiplica se viene condivisa con un partner di allenamento, o meglio ancora con il proprio partner di vita.

In questa ottica, la **Maratona di San Valentino** è la miglior occasione per gareggiare e commemorare una passione che unisce e mai divide!

La peculiarità di questa Maratona è che - oltre alle graduatorie di assoluti e categorie che ben conosciamo - offre premi alle **prime 30 coppie**, maschio e femmina, iscritte insieme ed entro il giorno **8 febbraio 2015**! La graduatoria è calcolata sulla somma dei due tempi in real time.

Il percorso poi è veloce e affascinante: si parte da **Terni**, si passa di fianco alla **Basilica di San Valentino** ed inizia un leggero falsopiano a salire lungo la **Valnerina**, per poi arrivare verso il 10°km alle magnifiche **Cascata delle Marmore**, le più alte d'Europa; si prosegue fino a **Ferentillo**, dove si farà un giro di boa per tornare di nuovo verso Terni, con una pendenza tutta a favore; ed infine la volata in piazza Repubblica, per andare a prendere la meritatissima medaglia a forma di cuore.

Parallelamente alla Maratona, è prevista anche una **mezza maratona** su un percorso simile e comunque sempre molto affascinante.

Ultima considerazione, non indifferente, è che grazie al fascino del luogo ed alla relativa vicinanza con Roma, la Podistica ha sempre presenziato in maniera significativa a questa competizione internazionale, tanto da **poter aspirare ad una posizione sul Podio** anche nel 2015.

Pertanto sciogliete ogni indugio e correte a iscrivervi, il costo di 40,00 euro è assolutamente accessibile per una maratona, ma le iscrizioni terminano il giorno 8 febbraio!

E poi... dove c'è un cuore, non può non esserci il Cuore che Corre della Podistica!

## Orange al Collatino

di Redazione Podistica, 16/01/2015



il gruppo Orange che ha conquistato il secondo posto

Torna per la 17° volta l'occasione di colorare di Orange una delle periferie di Roma! Anche quest'anno sarà possibile correre nella periferia romana lungo un percorso quasi completamente pianeggiante, ma con un paio di strappi in salita non impossibili ma sicuramente in grado di spezzare il ritmo e rendere ancor più divertente la competizione.

Inoltre ci sarà l'apprezzatissimo passaggio all'interno di **Villa Gordiani**, una piccola chicca che non tutte le gare in periferia possono regalare.

Il traffico sarà praticamente inesistente, e ci sarà la possibilità di salutare i propri *compagni di canotta* e amici vari lungo i due biscotti del percorso.

La Podistica da sempre si distingue per ottimi piazzamenti di società e personali; nell'edizione 2014 abbiamo ottenuto un gloriosissimo **secondo posto**, moltissimi piazzamenti di categoria e anche qualche "personal best": nel 2015 non bisogna essere da meno!

Per le società è previsto un buon primo premio da **400 euro**; saranno inoltri premiati i primi tre atleti e le prime tre atlete, oltre ai primi dieci di ogni categoria.

## Correre con lo sguardo rivolto al mare d'inverno.

di Redazione Podistica, 03/02/2015



La **CORRISPERLONGA** quest'anno è giunta alla sesta edizione. Partita in sordina nel 2009 con 200 iscritti, la bellezza della gara e la location hanno fatto incrementare l'affluenza degli atleti fino agli oltre 750 dell'edizione 2014.

**Diamo qualche notizia sulla cittadina:**

Sperlonga sorge su uno sperone di roccia, che si protende nel mare fornendo un paesaggio tra i più suggestivi del Tirreno. Alla spiaggia dorata di sabbia bianca, si alternano speroni di roccia calcarea formando calette meravigliose, spesso raggiungibili solo in barca.

Il giorno della gara, dopo aver fatto la solita alzataccia domenicale, mentre aspettiamo lo start della partenza, dall'alto del monte **San Magno** potremo ammirare un panorama incantevole formato dalle spiagge di sabbia finissima e dalla **grotta di Tiberio** scavata dalla natura e abbellita dall'abilità degli architetti dell'Imperatore che veniva qui a villeggiare. Il museo sulla **via Flacca** a poche centinaia di metri, conserva numerose testimonianze della villa e se si vuole si può arrivare fin dentro l'antro della grotta posta in un contesto unico. **Ma parliamo della gara** che si sviluppa su un percorso di 10 km. Si parte dalla piazzetta non distante dai parcheggi e dopo un centinaio di metri si va giù a capofitto verso la parte bassa del paese, a lambire le spiagge attrezzate che in estate sono gremite di bagnanti.

Si percorrono due giri quasi pianeggianti in un circuito di circa due km fino a lambire la imponente **rocca Truglia**; qui bisogna fare attenzione in caso di pioggia, perché il terreno può diventare scivoloso. Mentre corriamo in piano vediamo il plotone degli atleti che si snoda dietro o davanti a noi e non potranno mancare gli incitamenti.

Dalla rocca mancano circa ottocento metri al traguardo e allora **dovremo dar fondo alle nostre energie**, perché la discesa fatta all'inizio diventa salita di un certo rilievo. Dosando bene le forze, superiamo il dislivello e entriamo sulla piazzetta pianeggiante dove, dopo cento metri, è posto l'arco del traguardo. Un bel ristoro ci aspetta e il sorriso dei nostri amici che ci allevierà la fatica appena compiuta.

Dopo la gara non perdiamo la visita al paese. Sperlonga per molti secoli rimase un piccolo borgo di pescatori, continuamente minacciato dalle invasioni dei pirati saraceni che rapirono gli abitanti per renderli schiavi (lo ricordano i murales del paese). Oggi è una fiorente cittadina dove il turismo la fa da padrone e anche se a Febbraio è bassa stagione e molti negozi non sono ancora aperti, vale la pena visitare i numerosi vicoli molto caratteristici e panoramici. Da non perdere il vicino museo sulla via Flacca.

**Ricordiamo: raduno ore 8.00, partenza ore 9,30.**

**Costo dell'iscrizione 10 €, giorno della gara 12 € fino a 30' dalla partenza.**

**Ai primi 500 iscritti è garantito un caratteristico pacco gara. Saranno premiati i primi tre atleti e le prime tre atlete arrivate e i primi cinque atleti maschili e femminili delle varie categorie.**

**Le prime 5 società** più numerose in base al numero di arrivati, con un minimo di 10 atleti classificati, otterranno i seguenti rimborsi stornati dalle iscrizioni:

- 1^ classificata 25 pettorali in omaggio
- 2^ classificata 20 pettorali in omaggio
- 3^ classificata 15 pettorali in omaggio
- 4^ classificata 10 pettorali in omaggio
- 5^ classificata 5 pettorali in omaggio.



**Corsa, sole e sorrisi. La Podistica Solidarietà alla Corrisperlonga 2014.**

## **La più amata dagli italiani**

di Redazione Podistica, 20/01/2015



*Chiara diligentemente mostra il suo numero di bus*

### **ATTENZIONE:**

#### **CHIUSURA ISCRIZIONI IL 5 FEBBRAIO!!!**

La RomaOstia è da anni la mezza maratona **più partecipata** dagli italiani, che ha visto nella precedente edizione più di 11.000 atleti tagliare il traguardo (oltre alle migliaia di atleti che hanno partecipato alla gara "non competitiva" collegata alla manifestazione principale).

Noi Orange nel 2014 ci siamo distinti con ben **474 Podisti Solidali** che hanno tagliato il traguardo sul lungomare di Ostia, con tempi compresi tra 1h12' e 2h53', sottolineando quanto la nostra squadra sia in grado di accogliere e gestire con la stessa attenzione una platea di atleti con i tempi più disparati.

Ora però dobbiamo focalizzarci sulle scadenze per le iscrizioni: essendo una gara con così tanti partecipanti, per motivi organizzativi **non sarà possibile iscriversi all'ultimo momento**.

La data ultima per le iscrizioni è stata fissata al giorno **5 febbraio**. Ricordiamo che l'iscrizione per la RomaOstia va fatta NON con la solita procedura nel nostro sito, ma direttamente sul sito della manifestazione, che è: [www.romaostia.it](http://www.romaostia.it)

L'iscrizione sarà ritenuta valida solo **dopo il pagamento che dovrà essere effettuato direttamente agli organizzatori** (carta di credito, bonifico, bollettino postale o presso la loro sede), pertanto non dimenticate di fare l'iscrizione e di **provvedere al pagamento entro e non oltre mercoledì 5 febbraio 2015!**

La quota di iscrizione per poter correre nella mezza maratona più ambita d'Italia, al momento e fino a chiusura iscrizioni è fissata in € 35,00 da corrispondere direttamente agli organizzatori.

Il costo di sostituzione con un altro atleta è pari a € 12,00 ed è possibile entro il 5 febbraio.

Il costo di trasferimento della propria quota all'edizione 2016 è pari a € 13,00 ed è possibile entro il 13 febbraio.

Per quanto riguarda la predistribuzione pettorali ed il trasporto degli atleti tramite bus, in prossimità della gara vi daremo notizie più dettagliate.

## Monte San Biagio ci attende

di Redazione Podistica, 21/01/2015



Dopo qualche anno di assenza, ritorna nel 2015 la gara "Corriamo a Monte San Biagio" nel suo tradizionale percorso cittadino. Una gara molto interessante che si svolge all'interno di uno dei più bei comuni del sud pontino, addossato com'è alle pendici del monte omonimo.

Storicamente la cittadina era posta sul confine tra lo stato della Chiesa e il regno delle due Sicilie e in località **Epitaffio** era posta la antica dogana. Attenti ai **Monticellani**, così si chiamano gli abitanti del luogo, sono gli eredi dei briganti che infestavano la zona a metà dell'800. Oggi che i briganti non ci sono più, hanno lasciato nella popolazione un fiero spirito di appartenenza ad una terra ricca di bellezze e di prodotti ottimi nella gastronomia. La gara si svolge in occasione della sagra della **salsiccia monticellana** che potremo gustare al ristoro dopo le nostre fatiche. Se non dovesse bastare, numerosi sono i locali nelle vicinanze dove potremo trovare le famose salsicce monticellane e i gamberi del vicino lago. Al ristoro sarà presente anche la straordinaria Strafrutta del nostro amico Orange Marco Stravato.

Parliamo della gara: dopo un centinaio di metri in piano inizia la prima salitella che ci farà fare un giro nei dintorni del Paese, poi il percorso si inerpica su una salita di una certa pendenza che ci porterà al centro storico. Con qualche affanno potremo ammirare la valle sottostante e il **Lago di Fondi** nella sua incomparabile bellezza. Non vi preoccupate troppo per le salite, si possono affrontare tranquillamente, il punto più alto è a 133 metri sul livello del mare.

La partenza è prevista alle ore 10:00 dal **piazzale della stazione di Monte San Biagio** dove gli iscritti e i loro accompagnatori potranno trovare ampio parcheggio.

Monte San Biagio può essere facilmente raggiunta anche dalla ferrovia Roma-Napoli via Formia. È una bella gara e oltre alle salsicce e i prodotti del posto troveremo anche i sorrisi di Ultramarco, Pietro, Oksana, Maria Concetta, Luca, Paolo e tutti gli amici i Fondi. Intervendiamo massicci e compatti che la vittoria deve essere la nostra.

ISCRIZIONI:

€ 10,00 pacco gara con prodotti tipici e Salsiccia di Monte San Biagio.

€ 12,00 Giorno della gara fino ad esaurimento pacchi gara.

PREISCRIZIONI:

per dar modo di preparare i pacchi gara con salsiccia, chiusura preiscrizioni con versamento valido entro mercoledì 4 marzo 2015

PREMIAZIONE CLASSIFICA GENERALE:

Primi 5 classificati cat. Maschile e Femminile (premi in natura)

PREMIAZIONE SOCIETA':

Prime 5 Società con maggior numero di atleti classificati riduzione costo iscrizione a scalare

PREMIAZIONE CATEGORIE:

(premi in natura) I primi 7 delle Cat., A20, B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65. I primi 3 delle Cat. M70, N75 e oltre.

Le prime 5 delle categorie A20, B25 unica - C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e oltre unica.

(Omaggio Floreale a tutte le signore)

Alla Società più numerosa sarà assegnato il memorial "ALBERTO PETRILLI"

## L'ultimo lungo prima della maratona nostrana

di Redazione Podistica, 18/01/2015



*un gruppo di Orange lungo il percorso*

Prima di una maratona *si sa* bisogna fare dei "lunghi"; e quale migliore occasione di una gara per correre, insieme ai propri compagni di squadra ed amici, l'ultimo lungo in attesa della Maratona di Roma?

In una data particolare, l'8 marzo Festa della Donna, si svolgerà la quarta edizione del **Giro del Lago di Bracciano**, una 34km che costeggia il bellissimo lago, regalandoci panorami mozzafiato e qualche saliscendi degno di nota. L'insolita data ci fa presagire un clima sicuramente migliore rispetto alle precedenti edizioni, che potrebbe rendere ancora più affascinante l'evento.

La partenza sarà a Trevignano Romano e correndo in senso orario intorno al Lago ci permetterà di visitare i comuni di Anguillara Sabazia e Bracciano, con tanto di passaggio mozzafiato dentro al Museo Storico dell'Aeronautica Militare di Vigna di Valle, per poi ritornare al punto di partenza per andare a conquistare la meritatissima medaglia.

Il giro del Lago avrà strade quasi sempre chiuse al traffico (tranne rarissimi svincoli comunque con carreggiate dedicate ai podisti) e saranno garantiti ristori ogni 5km; dal km15 in poi oltre all'acqua sarà possibile trovare anche solidi e bevande energetiche. Va sottolineato che il Giro del Lago di Bracciano è una delle poche competizioni che prevede la **partenza anticipata di 45 minuti** per fit-walkers e atleti con un ritmo particolarmente blando (da comunicare nei giorni precedenti alla competizione).

Saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne con coppe o trofei e materiale sportivo; saranno inoltre premiati i primi tre uomini e le prime tre donne delle varie categorie, con vari premi in materiale sportivo e/o natura.

**Il primo premio societario prevede un'interessante quota di 600 euro, con però minimo 70 atleti arrivati: un numero che dobbiamo non solo garantire, ma... raddoppiare: abbiamo il primo podio del 2014 da difendere!**

## Giano Trail, mare e collina a stretto contatto

di Redazione Podistica, 22/01/2015

 **SCAURI (LT) 15 MARZO 2015**

### 4° GIANOTRAIL

**SCAURI (LT) 15 MARZO 2015** L'Atletica Olimpica Marina, in collaborazione con la UISP organizza il 4° Giano Trail.

Domenica 15 Marzo, a Scauri, in provincia di Latina, si corre il Giano Trail, un trail di media difficoltà con tratti molto tecnici, brevi salite e continui cambi direzione.

11 Km tra sentieri nel bosco, suggestivi tratti sugli scogli dell'Oasi Blu, sentieri fangosi e passaggi vicino ai reperti Romani all'interno dell'area protetta del Parco di Gianola e Monte di Scauri.

L'altimetria è modesta per un trail davvero unico che unisce il mare alla Collina.

La quota di partecipazione è di Euro 10 con ricco pacco gara per i primi 250 iscritti.

Vengono premiate le prime 3 società con minimo 15 Atleti al traguardo.

Ore 8:00 Ritrovo presso il Lido "Lo Scoglio" - Piazza MONTE D'ORO

Ore 10:00 Partenza della gara

## TRIATHLON

### Premiazione Fitri

di Gianluigi Martinelli, 20/01/2015



*Gli Orange a podio*

Venerdì 16 gennaio, nell'aula magna del Coni Lazio, nell'ambito della cerimonia di chiusura della stagione di triathlon della nostra regione, si sono svolte le premiazioni per il **Campionato Regionale FiTri 2014**.

Alla presenza di molti triatleti e delle più importanti cariche nazionali e regionali della FiTri e del Coni Lazio, sono stati consegnati i premi assoluti e di categoria che concludono degnamente questa lunghissima stagione di gare. Ben 22 sono state le competizioni di quest'anno tra Sprint, Olimpici e Triathlon MTB che hanno visto impegnati numerosi atleti a testimonianza dell'importanza che questo sport, presente nella nostra regione ormai da 30 anni, sta assumendo ultimamente.

La presenza di Riccardo Viola, presidente Coni Lazio e del presidente nazionale della Fi.Tri Luigi Bianchi confermano che il Triathlon può considerarsi ormai uno sport in continua ascesa e non più una piccola federazione.

Il presidente del Comitato Regionale Lazio, Luigi Ruperto, insieme a Eric Del Bianco, Mauro Guidaldi, Massimiliano Zanetti e Francesco Quintiliani, hanno consegnato coppe trofei e medaglie ai triatleti che si sono distinti durante questa lunghissima stagione.

La nostra gloriosa società, con la sua sezione triathlon, pur essendo al suo secondo anno di vita, si è ben comportata, esprimendo nientemeno che la **CAMPIONESSA REGIONALE ASSOLUTA ALESSANDRA LIPPA** che con le sue 16 gare si è posizionata al vertice femminile di questa splendida disciplina sportiva.

Si sono distinti anche altri atleti della Podistica Solidarietà come il fortissimo **Marco Accardo, secondo della categoria S2** e grande promessa del prossimo futuro, **Alessandro Galeazzi che ha conquistato il terzo posto di categoria M3**, e **Gigi Martinelli, secondo nella categoria "vecchietti" M4**. Ma ben si sono comportati **tutti i nostri atleti** che hanno partecipato alle gare di questa stagione e che hanno consentito alla nostra società di raggiungere il **quinto posto assoluto** tra le società della nostra regione. Superata solo nelle ultime gare, di meno di trecento punti su 53.000 (un piazzamento di un paio di atleti) dalla quarta classificata:

Triathlon Ostia che vanta una presenza decennale tra le società di Triathlon. Il piazzamento della Podistica Solidarietà Triathlon acquista una valenza ancora maggiore se si considera che le prime tre società sono risultate **la Forhans, la Minerva Roma e la Roma Triathlon**, che possono annoverare un numero molto maggiore di atleti rispetto ai nostri poco più di 50 triatleti Orange. La Podistica ha superato decine di società, anche blasonate, che non sono state in grado di arginare l'entusiasmo Orange.

La serata si è conclusa con un buffet e con l'appuntamento alla stagione 2015 che inizierà tra poco più di un mese con i primi Duathlon e che vedrà impegnati moltissimi triatleti in una lunga stagione ricca di nuove emozioni.

Classifica di società

Classifica Campionato Regionale: i podi

## SOCIETA'

### 365 giorni di Podistica

di Redazione Podistica, 04/01/2015



*Best Woman, primi nella speciale classifica femminile*

Si chiude un altro anno, diverso, sentito, ma che nel bene o nel male ci stiamo lasciando alle spalle; siamo tutte persone semplici che cercano di vivere con gioia la propria esistenza, cercando di dare il proprio contributo affinché quella magnifica macchina della **Podistica Solidarietà** possa continuare il suo cammino su quelli che sono i binari sui quali è intradata: rendere felici molte persone correndo, e nel contempo permettere ad altri di ricevere i benefici di queste sudate.

La corsa è un'attività molto particolare, la si può vivere in maniera estremamente personale, ognuno concentrato nella propria sfida - qualunque essa sia - ma come recitava un grande film-musical "**Tutti insieme appassionatamente**", sotto la regia degli Uomini e delle Donne che in questi anni l'hanno resa una realtà onnipresente, un pochino invidiata, ma che ha saputo sempre raggiungere gli obiettivi prefissati con dei condottieri come **Pino Coccia, Marco Perrone Capano** e tutti coloro che si mettono al nostro servizio, rendendo questa squadra podistica una vera "Famiglia", dove ci si saluta ed incoraggia anche se alle volte il nome del nostro vicino non ci è noto! Perché quell'**Alè Podistica** risuona in tutte le gare, e fa sì che in molte di esse l'agonismo lasci il posto a quella sana voglia di vivere e condividere emozioni e sensazioni, che solo la corsa nel "**Gruppone**" sanno regalare.

Spero che il Nuovo Anno sia prospero e che tutti abbiano quel che cercano, ed alle volte si meritano.

Alcuni numeri per farvi rendere conto di cosa siamo:

nel **2014** abbiamo ottenuto 63 podi di società, con **37 Vittorie, 16 secondi posti ed 11 terzi posti**, dati che sono sicuramente notevoli, ma che certo possono essere migliorati, e questa è la Sfida e l'Obiettivo che lancio a voi tutti per il 2015, prima di passare ad analizzare nel dettaglio le prestazioni dell'ultimo mese dell'anno, che ci vedono vincitori con le nostre Lady nella **Best Woman** e secondi nel computo totale, primi nella **Maratona di Latina** e Secondi nella **Corri per Il Lago** e terzi nella **Corri OlimpiaEur**.

I nostri **Top e Master** runner raccolgono ottimi risultati con in ambito assoluto: Mancini Andrea 7° nella Natalina, Fubelli Stefano 9° nella Mara tombola, Gianluca Alba è 6° nella 10K del Trail dei due Laghi, D'Offizi Andrea 3° nella SanitRun, Paola Patta 4° nella Corri OlimpiaEur e con Michela Ciprietti vera mattatrice di questo mese con il 4° nell'Invernalissima, 1° nella Corri per il Lago ed il 3° nella Natalina a lei vanno i nostri complimenti con l'augurio di continuare così anche nel 2015, con Monica Pelosi 1° nella 10K del Trail dei due Laghi e 5° nella Natalina, nella Maratombola giungono 3° Germana Bartolucci

e 5° Tamara Haydee Arias, Carola Norcia è 3° nella Sanitrun, Bravetti Annalaura è 6° nella Corri OlimpiaEur, Lucia Perilli 4° nella Sanit Run.

In ambito delle relative categorie abbiamo poi nella Best Woman: Mauro Altobelli, Paola Patta e Pelosi Monica 2°, Mario Pipini, Francesco De Luca e Anna Silvestri 3°, Piazzolla Anastasio, Stefano Capoccia e Stefania Pomponi 4°, Elisa Tempestini 5°. Nella Maratona di Latina abbiamo: 1° Tamara Haydee Arias, 2° Andrea Talucci, 3° Stefano Fubelli. Nel Trail dei Due Laghi nella 21K abbiamo: 2° Danilo Santoponte e Elio Dominici, 3° Giovanni Bretti e Simone Pietro Nascimben, 5° Germana Bartolucci e Tamara Haydee Arias. Sempre nel Trail dei Due Laghi nella 10K abbiamo 1° Daniela Paciotti e Annamaria Ciani, 4° Antonella Falerno e 5° Laura Toniardini Dorazi. Nella Corri Olimpia Eur abbiamo 1° Mauro Altobelli, Roi Piermarini, 2° Lorenzo Raso e Ilba Grillo, 3° Augusto Iadeluca, Mauro D'Errigo e Stefano Capoccia, 4° Ana Bedmar Villanueva e 5° Flavia Sette e Alberto Botta. Nella Sanit Run è: 1° Fabiola Restuccia, 3° Claudio Ubaldini e Chiara Zarlenga, 4° Umberto Balzerani. Nella Mezza Roma Run è 5° Gaetano Piccolomini. Nella Corri per il Lago 2° Alfredo Corda e Patrizia De Angelis, 3° Simone Pietro Nascimben, Giuseppe Chialastri e Mirella Cicivelli, 4° Ilba Grillo e Fabiola Restuccia. Nella Santo Stefano Running è 4° Carola Norcia. Nella Natalina è 1° Francesco de Luca e 4° Lucia Canullo. Nella Genus Solis Invicti è 3° Giuseppe Chialastri e 4° Antonio Rucco. Nel Trail Mezza-luna Dell'Acqua abbiamo 3° Giovanni Bretti e Giovanni Golvelli.

Come già detto Auguro a tutti un Sereno 2015 pieno di soddisfazioni Podistiche!

Con affetto il vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

## **Criterion 2015 ... allo Start!!!**

di Marco Taddei, 05/01/2015



*Diamo inizio ai nostri Criterium, per continuare a fare Solidarietà*

Dopo le grandi abbuffate Natalizie e i botti di Capodanno, la Befana ci porta oltre che dolciumi e carbone una lieta notizia, attesa da tutti coloro che vogliono cimentarsi in una nuova stagione agonistica e solidale :

### **PARTONO I CRITERIUM !!!**

Con la Corri per la Befana, giunta alla XXIII edizione, inizia contemporaneamente sia il **Criterion TOP Orange**, che il **Criterion Solidarietà**.

Nei Regolamenti (ancora ufficiosi) sono indicate le novità di quest'anno, volte sempre di più a definire i Top eclettici, capaci di misurarsi sia nelle distanze brevi che nelle Maratone e i Super Solidali, ovvero coloro che partecipano con costanza e permettono alla nostra società di fare del bene a chi ne ha bisogno!

Ricordo a tutti che quest'anno sono **20 anni che la Podistica Solidarietà è presente nelle gare podistiche**, e sarà un **anno speciale**, ricco di sorprese e celebrazioni!!!

Anche i Criterium, potranno essere coinvolti dallo speciale anniversario, e quindi sarà possibile trovare dei "bonus speciali" !!!

Si invitano quindi tutti a partecipare alle competizioni, per dimostrare anche quest'anno che ci siamo, perché la Podistica Solidarietà, Sei Tu!!!

**Buon divertimento e proviamo insieme a vincerle tutte!!!**

## **Corsa e GPS. Quando la tecnologia può essere un prezioso alleato. Seconda Parte.**

di Redazione Podistica, 08/01/2015



Nella prima puntata di questa piccola guida ragionata al Gps, vi abbiamo illustrato come funziona e quali possono essere le potenzialità di questo strumento (Puoi [leggere qui](#) la prima parte dell'articolo). Ora andiamo più al sodo e cerchiamo di aiutarvi nella scelta di un eventuale acquisto, tentando ovviamente di farvi massimizzare l'utilità rispetto al prezzo. Vale a dire il modello che fa per voi, spendendo per quelle e non per altre funzioni che non andrete a sfruttare. Sono giocattolini costosi, 150 euro almeno e poi a salire...

### **Esigenze.**

Un elemento che va associato insieme all'orologio Gps deve essere la **fascia cardiaca**, quella che si stringe sul petto e che non tutti sopportano amorevolmente. I dati relativi al cuore sono forse anche più importanti di quelli relativi al passo e alla distanza percorsa.

Immaginate di trovarvi in giornata di grazia a livello di falcata (incredibile a dirsi ogni tanto capita...): se facessimo riferimento solo ai dati relativi allo spazio, guardando i numeri forniti in tempo reale dal Gps scopriremmo che stiamo viaggiando forte, più di quanto siamo abituati. Se siamo autodisciplinati (o molto timorosi) rallenteremmo per non trovarci a corto di energie più avanti. Se questa falcata particolarmente leggiadra è associata ad una frequenza cardiaca invece "di crociera", su ritmi abituali, avremmo la consapevolezza che siamo veramente in giornata di grazia, e non dovremmo preoccuparci di niente altro che di mantenerla, visto che non stiamo lavorando a ritmi più alti del solito e dunque non corriamo il pericolo di stancarci velocemente. Come vedete, anche qui si passa per la conoscenza del proprio "motore". I dati del Gps sono utili, quelli della fascia cardiaca cruciali sulle lunghe distanze. Saperli "appaiare" può far la differenza.

Passiamo al resto di quel che ci serve. E qui facciamo il distinguo secondo la categoria di runner al quale appartenete, o desiderate appartenere.

#### **Voi chi siete?**

**I Top runner** - Siete forti, oppure partite da una buona base ed ambite ad esserlo, tanto che il vostro allenamento è incentrato sulla massima qualità possibile e non ci sorprenderemmo che ci sia anche un preparatore a seguire i vostri progressi ed a dettarvi le tabelle. Dunque effettuate ripetute anche su pista, *interval training*, cambi di ritmo quando fate la distanza... In questo caso lo strumento che deve accompagnarvi deve essere più complesso dello standard. Fermo restando la fascia cardiaca indispensabile, deve essere in grado di registrare determinati intervalli e farvi visualizzare il dato risultante in tempo reale, come ad esempio quello di una ripetuta di 1.000 metri a ritmo di soglia anaerobica durante una lunga distanza. Questo, mentre nel frattempo continuate a correre. Vi serve un modello evoluto che sia in grado anche di guidarvi in un allenamento che può essere pianificato e preimpostato. Ovviamente, dovrete conoscere l'apparecchio praticamente a menadito e sapere sempre quale tasto premere, anche quando in affanno il collegamento tra cervello e dita è latente...

**Gli Entusiasti** - Vi piace correre, puntate a migliorarvi ma non ne fate una malattia se le cose non vanno sempre per il verso giusto. Di tante funzioni complesse non sapete che farci, di ripetute non ne volete sentir parlare nemmeno per sbaglio, al limite ve le rivedete a casa sullo schermo del computer. Dunque vi basta fissare il "giro", ci riferiamo a far iniziare e stoppare il "lap", l'intervallo in cui eventualmente vi prodigate in un cambio di ritmo. Puntate su uno strumento affidabile ma che fornisca grossomodo i dati più importanti e qualcuno "derivato", come il dislivello e varie minime e massime. Non è detto che riuscirete a rimanere sotto i 200 euro, ma non andrete mai oltre i 300.

**I "Felici&Contenti"** - Correte quando vi va, come vi va, soprattutto se vi va. Se mai acquisterete un Gps è perché forse qualcuno (volendo anche noi in questo momento) è riuscito a convincervi. La fascia cardiaca potrebbe essere anche superflua (noi comunque ve la consigliamo sempre) perché, visto che dovete divertirvi, smettete di accelerare quando inizia a venirvi il fiato grosso. Nel vostro caso basta un modello basilare, con pochi dati essenziali, possibilmente visualizzabili premendo un solo pulsante. Uditelo udite, l'acquisto di un orologio potrebbe essere anche superfluo visto che ci sono delle applicazioni gratuite sugli smartphone che svolgono la stessa funzione basandosi sull'antenna Gps del telefono. Con buona pace di tutti.

#### **Funzioni.**

In base alla classificazione appena fatta, vi elenchiamo una serie di funzioni comunemente offerte dai modelli in commercio. Spiegandovi a cosa servono, e per quelli di voi a cui è maggiormente adatta. Mettetevi comodi e partiamo dalle indispensabili, quelle che non devono praticamente mai mancare, dando per scontato che essendo orologi, data e ora ve le forniscono di default. Quindi, anche nei modelli più "basic" non mancheranno mai:

- Tempo trascorso (il cronometro);
- Frequenza cardiaca istantanea (trasmessa dalla fascia cardio);
- Distanza percorsa (calcolata dalla rilevazione del satellite);
- Dato riassuntivo dell'allenamento (dalla memoria dell'orologio);

Dai primi tre che vi abbiamo appena elencato si generano i primi dati derivati, chiamiamoli anche "secondari". Ad esempio, la distanza diviso il tempo ci fornisce la velocità media. Siamo nello stadio successivo, quello che ci aiuta ad avere un quadro fedele (in tempo reale) della nostra prestazione. Nei modelli più evoluti rispetto ai precedenti si imposta il profilo dell'utente, impostando età, peso, dati cardiaci di base, livello di attività. Quindi sullo schermo del nostro orologio possiamo trovare visualizzate, oltre alle prime, anche queste funzioni:

- Tempo del giro (azionabile su una frazione di percorso scelta da noi);
- Conto alla rovescia;
- Frequenza cardiaca media e massima;
- Percentuale di frequenza cardiaca rispetto alla soglia anaerobica e alla quota massima;
- Consumo calorico (dato dal ritmo cardiaco e parametrato ad età e peso);
- Passo istantaneo (in termini di minuti a chilometro);
- Passo medio, minimo e massimo;
- Dislivello (se l'orologio dispone anche di un altimetro barometrico);
- Avvisi sonori rispetto a determinati parametri precedentemente impostati (frequenza minima cardiaca non raggiunta, frequenza massima superata etc).

Oltre questi, si viaggia diretti verso i modelli più evoluti. Qui i dati forniti derivano anche da quel che decide l'azienda produttrice. Ad esempio modelli "multisport" prevedono il

loro utilizzo anche per ciclismo o nuoto (per triatleti dunque...) e pertanto forniscono altre rilevazioni. Gli specialisti ad esempio potranno trarre giovamento da allenamenti preimpostati da salvare e poi seguire (ad esempio intervalli in cui va rispettata una determinata velocità o una frequenza cardiaca). E sfruttare tutte le funzioni evolute, come ad esempio i giri automatici, le percentuali di scostamento da una determinata prestazione impostata, o addirittura i "virtual partner". Nel senso che si corre e nel contempo si deve imitare, o meglio ancora superare, un nemico "virtuale". Siamo in una corsa simulata che impostiamo noi (ad esempio un 10.000 in 40'00") e controlliamo in tempo reale se si è davanti o dietro rispetto al nostro obiettivo. Qui entriamo in un altro campo, ed il costo sale sensibilmente, così è bene capire sin da subito se queste funzioni serviranno o meno. Detto questo, nella prossima puntata vi daremo qualche informazione dettagliata sui maggiori marchi che sono in commercio.

## Corsa e GPS. Quando la tecnologia può essere un prezioso alleato. Terza Parte.

di Redazione Podistica, 12/01/2015



Nella prima puntata vi abbiamo spiegato cosa è e come funziona un orologio Gps, o SportWatch che dir si voglia. Nella seconda vi abbiamo illustrato quali sono le funzioni che forniscono, e quali possono essere quelle che fanno al caso vostro in base anche al vostro livello di attività.

- [Puoi leggere qui la prima parte dell'articolo.](#)

- [Clicca qui per leggere la seconda parte dell'articolo.](#)

Ora scopriamo quello che propongono i maggiori marchi che ci sono in commercio. Tutti, badate bene, con la batteria interna ricaricabile agli ioni di litio, che garantisce longevità e comodità.

Non vi diciamo quale è meglio o peggio. Ci limiteremo a illustrare le caratteristiche principali, sia dell'orologio sia eventualmente anche del software di gestione con i quali chi scrive, per motivi lavorativi, ha avuto la "fortuna" (e qualche volta anche la "sfortuna") di imbattersi. Parliamo del programma (o del portale online...) che ci permette di visualizzare sullo schermo del computer i dati del nostro allenamento. Ove possibile vi diremo anche i prezzi di listino.

Prima di far questo c'è un ultimo tecnicismo che dobbiamo necessariamente illustrarvi, altrimenti rischiate di non capire nulla dopo. Nella puntata scorsa vi avevamo parlato della necessità di abbinarci una **fascia cardiaca**. Ne esistono di tre tipi, differenti tra di loro per il protocollo di trasmissione. Il più diffuso è l'**Ant+**, che nel ciclismo è di fatto la frequenza di riferimento ed è quello utilizzato da Garmin (e compatibili) anche per i sensori che si installano sulla bici. Recentemente sono uscite le prime fasce al torace **Bluetooth**, che come vedremo sono clamorosamente pratiche e ideali per chi usa il telefonino. Infine lo standard **W.I.N.D.**, quello di Polar. **Detto questo, partiamo con la carrellata.**

### **GARMIN**

È senza dubbio il marchio più conosciuto e di riferimento. Per noi runner la gamma è vastissima e si parte dai modelli più semplici per arrivare ad altri molto complessi. Ci sono tutti i prezzi, dai 129 euro del Forerunner 10 (che però non riceve i dati della fascia cardiaca) ai 449 euro del 920 Xt, il più evoluto. In mezzo tante soluzioni che differiscono tra loro per una serie di funzioni aggiuntive.

Per quanto riguarda il software gestionale, è necessario creare un proprio account sul sito GarminConnect e fare l'upload della nuova attività. È molto intuitivo e facile da usare, e c'è da considerare che dal Garmin stesso è possibile l'upload diretto anche sui siti come Strava, Training Peaks e via scorrendo, senza passare per il portale specifico.

### **POLAR**

Dobbiamo all'azienda finlandese la realizzazione, molti anni orsono, dei primi cardiofrequenzimetri portatili venduti a prezzi accessibili. I fruitori si estesero a dismisura perché controllare il cuore era finalmente alla portata di tutti, e non solamente limitato negli ambulatori di medicina sportiva.

Polar è anche un'azienda che "balla da sola", nel senso che utilizza il suo protocollo di trasmissione W.I.N.D. anche se pare stia deviando (notizie dell'ultimo autunno) verso la compatibilità con quelle Bluetooth. Comunque, la gamma per i runner prevede tre prodotti principali. Il più evoluto (e con un design anche apprezzabile, fidatevi...) è il V800, con molte funzioni dedicate a chi fa sport di mestiere o lo fa seriamente, tra cui lo Smart Coaching. Costa 449 euro, sotto di quello c'è l'Rc3 Gps, a 279 euro che è ideale per chi corre con buon piglio (e che è utilizzato anche chi scrive, con soddisfazione va detto...). Un filo più economico l'M400, di recentissima introduzione.

Una delle cose meno "digeribili" di Polar è l'impossibilità di personalizzare i dati da visualizzare sulle varie schermate che rimangono impostate fisse, almeno in alcuni modelli. Di

contro la precisione del Gps è proverbiale, tanto che (ve lo assicura sempre chi scrive...) parliamo di uno scarto di sì e no mezzo metro. La gestione dei propri allenamenti avviene on line, sul Polar Personal Trainer, funzionale e senza troppi fronzoli.

#### **TOMTOM**

Un marchio che tutti conosciamo per i navigatori da auto, irrompe a gamba tesa nel mondo dello sport con due prodotti, simili nella forma ma con una differenza basilare. Il Multi-Sport ha dimensioni leggermente più piccole dell'altro, costa 149 euro senza fascia cardiaca, 199 euro comprensivo di fascia con tecnologia Bluetooth Smart, che è compatibile anche con i telefonini e che ottimizza la durata della batteria. Il Multi-Sport Cardio invece potrebbe fare la felicità di tutti coloro che mal sopportano le fasce sul torace. Infatti il sensore per i battiti cardiaci è integrato sul cinturino, che monitora i cambiamenti del flusso sanguigno sul polso tramite un sensore a contatto con la pelle. Ha anche la funzione "virtual partner", costa 299 euro. Per la gestione di tutto c'è il portale MySport della stessa TomTom, tutto sommato facile ed intuitivo da utilizzare.

#### **SUUNTO**

Suunto (finlandese come Polar...) è specializzata in strumenti per l'outdoor (anche le bussole) e multisport, dunque non sorprendetevi se troverete una gamma veramente sconfinata di prodotti, ancor più che nel caso di Garmin. La gamma Ambit, quella specifica per noi runner e per chi si dedica al trail, va dai 499 della serie 3 Peak ai 299 euro di quelli più economici, comprensivi comunque di fascia cardiaca Ant+. Sono tosti ed affidabili.

Per la gestione e la visualizzazione della propria attività c'è il sito Movescount.com, un portale vero e proprio con il quale si possono anche pianificare i percorsi e condividere con la comunità degli altri utenti Suunto nel mondo.

#### **TIMEX**

Dal marchio americano che quest'anno festeggia 160 anni le proposte per orologi sportivi non mancano in termini di normali cronometri, molte meno quelle con Gps. Di fatto la gamma Ironman (nome perlomeno evocativo...) propone come modello di punta il Run 2.0 Gps, con dati base e derivati che possono poi essere visualizzati non su un portale o software specifico, ma direttamente su siti come Strava, Training Peaks e così via. Idem per gli altri modelli dotati di antenna satellitare.

La novità è invece il One Gps+, un vero e proprio smartwatch che non ha neanche bisogno di un telefonino appaiato. È compatibile con i sensori Bluetooth e fornisce tutte quelle informazioni che si ottengono dalle classiche App dedicate ai runner disponibili sugli smartphone, con in più altre funzioni utili per l'utente. Il prezzo si aggira sui 400 dollari.

#### **SOLEUS**

Di questo marchio sinceramente conosciamo poco, se non che propone modelli molto colorati e anche relativamente economici. Si rimane tra i 200 euro ed i 250 euro secondo le funzioni che si vogliono, ancora meno se si decide di fare a meno della fascia cardiaca. Le schermate personalizzabili sono il loro forte, mentre per quanto riguarda il software di riferimento, le unità Soleus hanno l'upload diretto su Strava, piccolo punto a favore per gli amanti di questo portale.

#### **ADIDAS**

Il Micoach Smart Run Watch di Adidas non passa inosservato. Perché? Costa un po' ma pensate che oltre ad una serie di funzioni avanzate e di dati secondari che si possono visualizzare sul display da 1,45 pollici derivanti dalla prestazione che si sta affrontando, si ha in un solo apparecchio anche il sensore cardiaco sul polso (non si deve indossare la fascia dunque...) e il lettore Mp3. A quel punto, con un paio di auricolari Bluetooth anche gli amanti della musica sono accontentati, seppur in quel caso l'autonomia della batteria passa da 8 a 4 ore. Ah, dimenticavamo, lo schermo è touchscreen come gli smartphone.

La gestione avviene tramite il portale micoach.adidas.com. Il prezzo è di 400 euro circa, magari dal vostro negozio di fiducia lo trovate a meno ma è alto, visto che alla stessa cifra ci si accosta su modelli molto evoluti di altri marchi. Di contro è un "tutto in uno" senza fasce cardio e senza necessità di un lettore Mp3, e con un design che è molto bello. Quello sì...

#### **NIKE**

Anche l'altro colosso, Nike, propone un orologio Gps, sviluppato in collaborazione con TomTom. Funzioni standard, con visualizzazione sul display sino a tre righe contemporaneamente, e schermate in parte personalizzabili. Per i dati cardiaci ci si deve affidare ad una fascia Polar Wearlink+, che va acquistata a parte. Non dispone di molta memoria per le attività completate (massimo 15 ore) ma ci si può affidare al software Nike+ Connect per archiviare i propri allenamenti e le proprie corse. Inoltre dialoga con i footpod Nike+ (quelli che si inseriscono direttamente nelle scarpe, per intenderci...), quindi se si corre al chiuso è comunque in grado di calcolare la distanza percorsa. Sul sito Nike si compra a 140 dollari, le funzioni che offre sono quelle base, la fascia va acquistata a parte, ma tutto sommato è economico. Esteticamente risulta molto "cool".

#### **BRYTON**

Dopo aver avuto un discreto successo tra i ciclisti con la gamma Rider, questo marchio anche nel running punta tutto su prezzi accessibili. Infatti il modello più evoluto della gamma, l'Amis S630 tra le tante funzioni e schermate personalizzabili si connette anche con il telefonino, visualizzando previsioni meteo o avvisi di chiamata. Non conosciamo i prezzi ufficiali, ma on line si compra intorno ai 250 dollari. Sempre della gamma Amis c'è anche

S430, mentre più semplici e spartani i due della serie Cardio, il 60 e il 40, che vanno abbinati a fasce cardiache Ant+, (opzionale nel modello 40). Efficace anche se un po' macchinoso il sito gestionale Brytonsports.com.

#### **GEONAUTE**

Il marchio di Decathlon come sempre punta al prezzo conveniente pur fornendo una discreta qualità di base. Non sono da meno gli orologi Onmove. Il modello base (che però non dialoga con fasce cardio) si trova a 69,90 euro e sembra più adatto a chi si dedica al walking. Per avere qualcosa più consona alle esigenze di chi corre ad un certo livello occorre acquistare il modello 200, a 89,95 euro, al quale va associata la fascia cardiaca opzionale (a trasmissione Bluetooth Smart) a 34,95, ed è la combinazione meno costosa di tutti. Il modello più prezioso del lotto è l'Onmove 710, con schermo molto ampio, a 174 euro. Per l'analisi dei dati ci si affida al software mygeonaute.com, che (va detto) non sempre è impeccabile.

#### **IL VOSTRO SMARTPHONE**

A patto che disponga dell'antenna Gps, anche il più scarso degli smartphone assolve egregiamente la missione di monitorarci mentre corriamo o camminiamo. Sicuramente si ha un dispositivo a costo zero, visto che molte delle App più diffuse (Runtastic su tutte, ma qui ne trovate a bizzeffe) offrono anche la versione gratuita con funzioni e raccolta dati ridotta, che quasi sempre esclude i riferimenti del cardio.

Per avere anche sotto controllo i dati del cuore occorre disporre così di due cose ulteriori. Ovviamente di una fascia compatibile, e quelle Bluetooth lo sono sicuramente tanto che basta appaiarle sul pannello di controllo della connettività del telefono per essere subito riconosciute. Quelle Ant+ lo diventano tramite l'utilizzo di uno speciale ricevitore collegato sulla porta di comunicazione dello smartphone (vedere i modelli compatibili in tal senso). Qualora sia richiesta per la raccolta dei dati cardiaci, occorrerà quasi sicuramente comperare la versione Premium dell'App che vogliamo utilizzare. Ad esempio la versione Pro di Runtastic, che costa 4,99 dollari.

**Quali sono i pro di utilizzare il proprio telefono?** Sicuramente la spesa molto contenuta: un telefono lo si ha già e comunque lo si usa per altre esigenze; le App costano cifre tutto sommato abbordabili (anche quelle di allenamento professionale); una fascia Bluetooth costa mediamente tra i 30 ed i 40 euro. E poi, se si ha l'abitudine di ascoltare la musica, si attacca la cuffia direttamente all'uscita audio del proprio telefono per essere al completo. Tutto in uno, verrebbe da dire...

**I contro?** Non mancano... In primis la durata della batteria è molto limitata con il trasmettitore Bluetooth azionato, col Gps acceso ed eventualmente con il lettore Mp3 in funzione. Fate prima delle prove per non trovarvi "a secco" in qualche allenamento lungo di un'ora e mezza o anche oltre. Quindi l'ingombro. Gli SportWatch si mettono al polso e non si muovono, lo smartphone è decisamente più ingombrante, così o lo si mette in una tasca posteriore (ma finisce per sobbalzare da tutte le parti e diventare scomodo, oltre che esposto al sudore ed a pericolo caduta), oppure sul braccio grazie a quelle apposite fasce da cui partono anche eventualmente le cuffie. Un po' scomodi anche questi, almeno nel parere di chi scrive, soprattutto se si corre a velocità sostenuta visto che non è che abbiano una tenuta ottimale.

Detto questo, sapete tutto (o quasi tutto) sugli SportWatch dotati di antenna Gps e saprete orientarvi nell'acquisto. Se poi avete qualche altro dubbio non esitate a contattarci, scrivendo all'indirizzo [redazione@podisticasolidarietà.it](mailto:redazione@podisticasolidarietà.it). Nei limiti del possibile risponderemo a tutti.

## **Un pensiero**

di Silvia Saitta, 17/01/2015



*La nostra iron-Silvia ha scritto un pensiero sul nostro Presidente e su tutta la squadra, che vogliamo condividere con tutti quanti voi.*

*Grazie Silvia del pensiero, a nome di tutto il team: ogni tanto anche solo una parola o un sorriso ripagano di tutto l'impegno che ogni giorno viene dedicato da decine di persone, Pino in primis, affinché la macchina organizzativa sia sempre efficiente! Ed ecco il pensiero di **Silvia**:*

Esiste una realtà sportiva che non tutti conoscono che si chiama Podistica Solidarietà, siamo più di mille iscritti, ed è una squadra impressionante... sport, onesta vera e solidarietà, nessuno intasca soldi, tutti sono al servizio di tutti, l'organizzazione è una macchina perfetta, accolgono tutti, campioni, scarsoni, magri, meno in forma, diversamente abili... è il concetto di squadra che ho visto in America, i premi delle gare sono tutti per far funzionare bene la squadra e per aiutare gente che ne ha bisogno!

Se hai bisogno di qualcosa trovi sempre qualcuno che ti aiuta: in un mondo a pezzi vedere tutto questo non ha prezzo!!

Vorrei ringraziare pubblicamente il presidente **Giuseppe Coccia**, (dovrei ringraziare molti altri, ma la lista è troppo lunga).

**Siete unici!**

## **L'ennesimo successo**

di Redazione Podistica, 25/01/2015



*L'onda Orange si appresta a colorare Roma*

Salire su un podio è ormai una consuetudine per la Podistica Solidarietà, ma ogni volta è un'emozione nuova ed unica. Soprattutto quando è il gradino più alto, ad essere omaggiato.

La Podistica alla **Corsa di Miguel** oggi non solo ha vinto come società, ma si è distinta sotto tutti i punti di vista possibili: dall'iscrizione e gestione di oltre 450 atleti (con relativi pettorali e pacchi gara, e sostituzioni dell'ultimo minuto), con tanto di predistribuzione nei due giorni antecedenti la gara, alla gestione dei 4 gazebo pre e post gara.

Una macchina organizzativa eccezionale, ancor più incredibile se si pensa che è composta da tanti Volontari che dedicano il proprio tempo al servizio degli amici Orange, primo tra tutti ovviamente il nostro onnipresente Pres. **Pino Coccia**, che con il Vice **Marco Perrone Capano** hanno coordinato tutte le operazioni di iscrizione insieme all'instancabile **Mauro**, il ritiro e la distribuzione dei pacchi insieme a **Joan**, e gestito perfettamente insieme a tutti i **Volontari** la predistribuzione e la task force del giorno della gara.

Un successo per il quale va detto **grazie di cuore a tutti gli Orange** che anche questa volta hanno avuto il piacere, l'orgoglio e la forza (visto che molti di voi hanno corso anche con qualche piccolo acciaccio) di correre sfoggiando il nostro simbolo lungo le strade di Roma.

Vi segnaliamo (in attesa che ne vengano pubblicati altri...) alcuni articoli della stampa nazionale e locale che parla di questa giornata di sport, dove immancabilmente viene citato il podio Orange:

La Repubblica - Roma

Corriere della Sera - Roma

Gazzetta dello Sport del 24/01/2015

## **il ForresTeam**

di Marco Taddei, 29/01/2015



*Alcuni membri diretti e privatisti del ForresTeam alla corsa dei Santi*

... È nato quasi per caso, per mettere in pratica ciò che ho sempre detto in modo anche sfacciato a tutti coloro con cui ho avuto di parlare di gare di corsa.

Chi mi conosce sa bene come la penso!!!

Sono totalmente contrario ad ogni forma di doping, anche semplici sali minerali, che sono comunque indispensabili per fare fronte a certi carichi di lavoro, li assumo con disgusto e difficoltà.

**Sono super competitivo**, quando si tratta di gara sarei capace di battermi all'ultimo respiro contro chiunque. Se arrivo avanti sono orgoglioso di me stesso, se invece (come avviene spesso ultimamente) arrivo dietro, **il mio primo pensiero è congratularmi e stringere la mano al mio avversario.**

Questo è lo spirito che anima il gruppo che ha iniziato ad allenarsi con me da fine settembre 2014 e al quale cerco di dispensare consigli, tattiche, ma soprattutto la voglia di misurarsi con questo magnifico sport che è la corsa.

**Misurarsi per me significa non solo arrivare al traguardo, ma arrivarci con il sorriso e soprattutto con la migliore prestazione possibile!**

Ogni gara nasconde insidie, il mio compito è svelarle e consigliare dei sistemi per superare le difficoltà.

Nel gruppo che ci unisce su Facebook, la presentazione recita:

*Se vuoi conoscere le tue reali possibilità di Corsa, raggiungere i tuoi limiti e provare a superarli...*

*Se vuoi rendere dignitosa una prestazione, non con l'assillo del risultato ma con il rispetto della competizione...*

*Se vuoi avere il piacere di correre e di raggiungere un obiettivo divertendoti...*

*Sei uno di noi!*

Ovviamente la **Scuola della Podistica Solidarietà** che si allena il Martedì e il Giovedì allo stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla) è e rimane il riferimento ufficiale per ogni Orange che vuole provare a migliorare le proprie prestazioni sportive.

Fulvio di Benedetto e Giuseppe Coccia, sono per Roma i coach ufficiali con i quali ho avuto il piacere di allenarmi per alcuni anni nei quali ho raggiunto buoni livelli. Esiste anche la scuola a Tivoli, gestita da Mauro d'Errigo, che è fucina di campioni di oggi e di domani.

La Podistica Solidarietà oltre ad offrire tutti i servizi che portano un atleta a correre una gara, facendo un semplice click e supportandolo da prima della partenza e dopo l'arrivo... è in grado anche di offrire sia scuole di atletica che gruppi di allenamento per ottenere miglioramenti significativi per **chiunque**.

**Essere "tapascioni" è una scelta, tutti, se vogliono possono migliorare e divertirsi a competere prima di tutto con sè stessi!**

**Il ForresTeam si allena il Mercoledì e il Venerdì, dalle ore 18:00, presso lo stadio della Farnesina, Via Maresciallo Caviglia, 29 - Roma .**

L'ingresso allo stadio è gratuito, così come l'uso delle docce.

C'è un gruppo su Facebook, dove scriviamo in dettaglio ogni allenamento, resoconti delle gare, le sensazioni vissute. E soprattutto i miglioramenti riscontrati da tutti!

Vengono spiegate le gara, i percorsi, le tecniche per superare al meglio le difficoltà che il percorso può presentare.

Chi volesse unirsi al gruppo: [clicchi QUI](#)

Il gruppo è nato per far conoscere l'atletica leggera e la pista a chi ne è completamente a digiuno; non è riservato solo agli Orange, ma è aperto a tutti coloro che condividono lo spirito di correre per migliorare e migliorarsi.

Se vuoi condividere gli allenamenti e seguire tabelle per raggiungere obiettivi puoi scegliere le opportunità che la Podistica Solidarietà può offrirti.

**Scuola della Podistica Solidarietà - Roma - Caracalla**

**Scuola della Podistica Solidarietà - Tivoli**

**Gruppo di Allenamento ForresTeam - Roma - Farnesina**

Daje!!

## **SOLIDARIETA'**

### **CONDIZIONI PER DONARE IL SANGUE**

di Davide Ferrari, 11/01/2015



#### **PER IL PROSSIMO APPUNTAMENTO DEI DONATORI DI SANGUE DEL 16/01/2015!**

Qui di seguito riportiamo le condizioni che permettono la donazione e quelle che non la consentono, sia temporaneamente sia definitivamente.

##### **Per donare il sangue**

1. Età compresa tra i 18 e i 65 anni. Nel caso si tratti di prima donazione l'età non deve essere superiore a 60 anni. Donatori periodici possono donare anche oltre i 65 anni, purché persistano documentate buone condizioni di salute.
2. Peso non inferiore a 50 Kg. Recenti perdite spontanee di peso, senza causa apparente, escludono dalla donazione.
3. Sesso femminile - non possono donare durante il ciclo. Le donne in età feconda possono donare solo due volte l'anno; nella fase di menopausa sino a quattro volte l'anno.
4. Valori della pressione arteriosa: massima tra i 110 e 180, minima tra i 65 e 100 mmHg.
5. Valori di emoglobina: maschi superiore a g. 13,5/100 ml; femmine superiore a 12,5/100 ml.
6. Polso: frequenza superiore a 50 pulsazioni/minuto. Se atleti anche inferiore.
7. L'intervallo minimo tra una donazione di sangue intero e la successiva è di 90 giorni, sia per l'uomo che per la donna. L'uomo può donare sino a quattro volte l'anno mentre la donna, in età fertile, solo due.

##### **Cause di esclusione DEFINITIVA**

Epatite B e C, epatiti da causa ignota (l'epatite A purché documentata non esclude)

Infezione da HIV 1-2 (AIDS)

Soggiorno superiore a sei mesi, anche non continuativi, nel Regno Unito dal 1980 al 1996

Lebbra, babesiosi, leishmaniosi, tripanosmiasi, sifilide, febbre Q

Malattie autoimmuni

Lupus, artrite reumatoide, tiroiditi di Hashimoto, anemie, sindromi emorragiche, piastrinopenie, leucopenie  
 Neoplasie maligne, diabete solo se insulino dipendente  
 Epilessia  
 Malattie cardiovascolari  
 Infarto del miocardio, angina, alterazioni del ritmo  
 Glomerulonefrite cronica, policitemia vera (morbo di Vaquez), malattia di Creutzfeld-Jakob (oppure presenza nella famiglia di casi di demenza acquisita o di insonnia familiare mortale)  
 Alcolismo cronico  
 Trapianto di dura madre o di cornea  
 Tossicodipendenza anche da droghe non iniettive  
 Comportamenti sessuali abituali ad alto rischio di trasmissione di malattie infettive, comprese le persone che hanno avuto rapporti in cambio di denaro o droga  
 Politrasmfusi

**Rinvio di 5 anni**  
 Glomerulonefrite acuta (a partire dalla guarigione)

**Rinvio di 3 anni**  
 Per chi ha soggiornato per più di cinque anni in zona endemica malarica, successivamente al ritorno, dopo tre anni, se asintomatici, possono donare sangue intero, emazia e piastrine. Nel frattempo, dopo sei mesi se asintomatici, possono però donare il plasma da inviare al frazionamento industriale.

**Rinvio di 2 anni**  
 Tubercolosi  
 Osteomieliti, reumatismo articolare acuto, brucellosi (a partire dalla guarigione)

**Rinvio di 1 anno**  
 Vaccinazione antirabbica dopo esposizione  
 Allergia a farmaci, in particolare la penicillina dopo l'ultima esposizione  
 Interventi chirurgici di rilievo

**Rinvio di 6 mesi**  
 Toxoplasmosi, sei mesi dalla guarigione

**Rinvio di 4 mesi**  
 Rapporti sessuali occasionali con persone a rischio di trasmissione di malattie infettive anche se protetti  
 Esposizione occasionale a sangue o altro materiale potenzialmente infetto  
 Endoscopie (gastroscoopia, colonscopia, broncoscopia), diagnosi invasive (angiografia, coronarografia con impiego di cateteri venosi non monouso)  
 Agopuntura e piercing, se non praticati con strumenti a perdere  
 Tatuaggi  
 Interventi chirurgici minori  
 Contatto diretto con epatici  
 Somministrazione di sieri di origine animale

**Rinvio di 1 mese**  
 Vaccinazioni contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, parotite, vaiolo, antipolio orale  
 Implantologia ossea

**Rinvio di 7 giorni**  
 Cure odontoiatriche importanti, estrazioni e devitalizzazioni, se non complicate da infezioni  
 Assunzione di farmaci: aspirina, aulin, antinfiammatori, antidolorifici  
 Stati febbrili superiori a 38° di temperatura

**Rinvio di 48 ore**  
 Pulizia dentale  
 Vaccinazione contro epatite B  
 Rabbia (somministrazione profilattica)  
 Pertosse, tetano, difterite, tifo, paratifo, colera, influenza, peste, poliomielite per via iniettiva  
 I soggetti vaccinati devono essere asintomatici e non febbrili  
 I microcitemici costituzionali possono donare 1 o 2 volte l'anno in rapporto ai valori di emoglobina.  
 Per quanto riguarda l'influenza, il raffreddore e l'Herpes, si può donare dopo la guarigione clinica.  
 Per le allergie (esclusi i farmaci) si può donare dopo la fine della fase acuta.  
 L'assunzione della pillola anticoncezionale non controindica la donazione. L'assunzione di Eutirox non controindica la donazione a meno che non si assuma per tiroidite autoimmune (Hashimoto).  
 ALIMENTI: prima della donazione si può assumere solo tè, caffè, succhi di frutta. Sono ammesse due fette biscottate.  
 E' assolutamente vietato il latte  
 (fonte AVIS e ADSPEM).

## Un appuntamento atteso...

di Redazione Podistica, 11/01/2015



**Volontari 2015** *Gli Orange tornano alla Mensa Caritas di Colle Oppio.*

Ciao a tutti, grazie per il sostegno e grazie per aver sollecitato anche per quest'anno la riproposizione della "Campagna" Orange for Caritas, che ci vede impegnati ancora una volta, per l'anno 2015, in prima linea, un sabato al mese (di solito l'ultimo) come volontari presso la Mensa Giovanni Paolo II di Colle Oppio a Roma, gestita con sobrietà e professionalità dagli amici della Caritas, che colgo l'occasione di ringraziare per averci ospitato anche in questo anno.

Non mi dilungherò in un fiume di parole, perché gli affezionati della Mensa di Colle Oppio (il miglior ristorante di Roma, come dice spesso un caro amico) sono già alla finestra e quindi sapremo riprendere alla grande la nostra attività

Sempre aperti ad accogliere nuovi volti di Orange, ma anche di loro familiari, perché mai come in questo momento è importante toccare con mano la realtà della vita in una grande città per non perdere di vista quelle che sono le cose fondamentali per una vita serena.

Vi aspettiamo.

Potete segnalare la vostra disponibilità iscrivendovi alla gara qui sotto:

Voglio partecipare con gli amici della podistica sabato 24 gennaio 2014

Voglio partecipare con gli amici della podistica sabato 21 febbraio 2014

## Ringraziamenti Aidel22

di Redazione Podistica, 17/01/2015



*una rappresentanza Orange alla 'Corsa degli Avanzi'*

La AIDEL22, Associazione Italiana Delezione Cromosoma 22, ci invia i suoi ringraziamenti a seguito della donazione effettuata durante la Corsa degli Avanzi.

Gentile Presidente Coccia,

le scrivo per ringraziarla sentitamente della generosa offerta a favore di AIDel22. Anche quest'anno per la nostra associazione la cifra devoluta in occasione della "corsa degli avanzi" rappresenta un contributo significativo per le nostre attività sul territorio. Sperando di poter proseguire la nostra collaborazione, la prego di estendere la nostra riconoscenza a tutti i sostenitori della manifestazione.

Cordialmente

Dott.ssa Giulietta Angelelli Cafiero

Presidente

Aidel 22 Onlus

## I nostri Calendari

di Redazione Podistica, 20/01/2015



*Ricordiamo che sono ancora a disposizione alcuni calendari 2015 della Podistica: potrete acquistarli con offerta minima di 5,00 euro in sede, durante la predistribuzione dei pettorali della Corsa di Miguel, e la domenica stessa al gazebo della Corsa di Miguel. Ma affrettatevi, che stanno andando a ruba!*

Eccoci anche quest'anno giunti al termine di un'altra stagione piena di gare, di personal best, di sfide con noi stessi stravinte o straperse, di gioie e di dolori.

Anche nel 2015 ci sarà il Calendario Orange, quest'anno ci siamo posti una domanda:

**Orange perché?**

Sistemando le foto questa domanda ci è uscita spontanea, e ci siamo risposti ripercorrendo tutti i km fatti in questo altro anno con la Podistica Solidarietà.

Se avrete la bontà di prendere questo Calendario, come speriamo, sfogliandolo mese dopo mese la risposta verrà anche a Voi, e magari ricomincerete la stagione 2015 con più voglia, ma comunque sempre con la stessa domanda:

**Ma chi me lo fa fare?**

Appendete il calendario in Ufficio o vicino al Frigorifero di casa, e mese dopo mese capirete il perché, e perché lo fate con la Podistica Solidarietà.

Come sapete, questo Calendario è completamente a costo zero, grazie al supporto e sostegno di un nostro caro Orange; questo ci permetterà di elargire tutto quello che offrirete al sostegno di **Paolo Bulgarelli della "Casa con lo Scivolo" di Massa Finalese.**

Un abbraccio ed un Alè Pennoi

*Braf&Maria*

## **Ringraziamenti dopo la 3 Comuni**

di Aldo De Michele, 23/01/2015



*Con piacere vi sottoponiamo la calorosa lettera di ringraziamento di Aldo De Michele, che ha ricevuto in donazione dalla Podistica - congiuntamente con LBM Sport e Atletica Nepi, il premio vinto alla Regina d'Inverno, dove la nostra società si è classificata prima.*

*la Redazione*

Amici dell'Atletica Nepi, della Podistica Solidarietà e della LBM Sport, ho aspettato qualche giorno prima di inviarvi queste poche righe perché volevo scrivervi lontano dall'emozione del momento.

Un Amico Volontario conosciuto in Africa, in una delle prime Missioni, mi disse "La Solidarietà intesa non come soddisfazione personale ma per il piacere di dare con Amore ad altri". In questa frase si può sintetizzare il rapporto che si è creato in questi anni tra noi tutti per essere insieme "Solidali" nei confronti del Popolo del Malawi attraverso una bellissima pagina di Sport, "La Maratonina dei Tre Comuni".

In realtà la Solidarietà si può fare con chiunque e dovunque, ma varie situazioni, anche casuali, mi hanno portato a svolgere l'operato di Volontario laggiù dove anche con la Gente dei Villaggi si è riproposta la voglia di "condividere" di vivere "emozioni".

Tra le tante emozioni di quest'anno mi ha particolarmente colpito alla fine delle premiazioni quella dettata dai sorrisi spontanei e sinceri che mi hanno rivolto le splendide Quote Rosa della LBM che tra l'altro mi chiedevano di venire con me in Malawi. Come si può facilmente intuire, ovviamente, il più fortunato di tutti è il Sottoscritto perché gode della completezza di queste emozioni che sono scaturite dallo stare insieme per concretizzare quest'impegno sia in Italia che in Malawi. Sto pensando seriamente di riproporre la partenza di un piccolo gruppo di nuovi Volontari nella prossima Missione per dare l'opportunità ad altri di vivere direttamente questa meravigliosa esperienza. Andare in Africa è un grande impegno, oltre che morale anche fisico che mi auguro possa ancora mantenere per molto tempo. Sono Maratoneta e 100Kmistista quindi non dovrei crollare tanto facilmente. Vi prometto pertanto che anche quest'anno farò di tutto per trasformare nel migliore dei modi il vostro contributo in **Acqua, ovvero Vita e Dignità** per le Donne ed i Bambini che aspettano il mio ritorno nei loro Villaggi quando sarà finita la stagione delle piogge.

Questa volta oltre al ringraziamento di quei Villaggi che ancora non sanno che avranno meno difficoltà in forza di quello che fate per Loro, personalmente volevo ringraziarvi indistintamente per avermi tenuto in considerazione donandomi così la gioia di sentirmi ancora il messaggero che trasferirà laggiù il vostro "...piacere di dare con Amore ad altri"... **trasformando la nostra passione sportiva per la Corsa in un meraviglioso strumento di Solidarietà.**

A presto, Aldo

## **Il cuore Orange in aiuto dei senza tetto**

di Redazione Podistica, 26/01/2015



*Consegna delle coperte nuove e donate alla CRI*

Durante le passate feste natalizie si è assistito ad un brusco abbassamento delle temperature. Sono molte le persone che prese dalla morsa della crisi o per propri percorsi di vita, si trovano a passare le notti all'addiaccio. Alcuni cercano riparo nelle stazioni ferroviarie, sotto porticati, ponti, tra cartoni, baracche di fortuna, casali abbandonati.

È per questo che il comitato locale della **Croce Rossa di Latina** ha attivato il Servizio assistenza senza fissa dimora (Sasfid) su disposizione del Commissario CRI Giancarlo Rufo. I volontari hanno iniziato il giro notturno per prestare assistenza a coloro che non hanno un riparo, proponendo di usufruire del dormitorio cittadino, per poi fornire bevande calde e anche un cambio di biancheria e coperte. Oltre, a farsi carico di eventuali problematiche sanitarie chiedendo l'intervento del 118.

La Podistica Solidarietà ha contribuito e continuerà a contribuire fattivamente alla fornitura di coperte per il servizio svolto egregiamente dalla Croce Rossa raccogliendo coperte ed indumenti per il freddo in occasione della **We Run Rome**, della **Corri per la Befana** e della **Corsa di Miguel**. Inoltre **grazie ai premi vinti nelle gare è stato possibile acquistare circa 60 coperte nuove** consegnate in due date.

Grazie alla generosità di tutti e alla partecipazione alle gare è possibile fornire un aiuto concreto ed immediato.

Questo è quello che rende grande la Podistica Solidarietà e vederlo con i propri occhi è qualcosa che riempie di orgoglio.

## 35 Campioni nella vita

di Redazione Podistica, 26/01/2015



*Record di donazioni di sangue il 16 Gennaio 2015*

Un evento straordinario quello che è avvenuto venerdì 16 gennaio presso la nostra sede.

**Ben 35 donatori di sangue si sono presentati sin dalla mattina presto cogliendo di sorpresa anche i medici di AdSpem intervenuti con l'auto emoteca.**

Quando si è in presenza di persone così fuori dal comune come i podisti orange c'è da aspettarsi sempre qualcosa di eccezionale ma un numero così ampio era un obiettivo che nemmeno nelle più rosee previsioni si sarebbe atteso.

Ma proprio perché i podisti solidali sono capaci di questo e altro su un totale di circa 250 donatori c'è da attendersi un numero ancora più grande già dalla prossima occasione.

È stato segnato quindi un cambio di passo verso una maggiore consapevolezza dell'importanza della donazione.

Grazie anche a tutte le offerte di visite e analisi si vuole mettere molta più attenzione verso quella che è la cura della propria salute.

Perseguire uno stato di salute e benessere eccellente è una finalità dello sport e con la donazione diventa anche uno stile di vita responsabile e un impegno nei confronti degli altri. Grande successo per l'iniziativa della maglia fortemente voluta dal nostro presidente, non certo per il valore materiale: di maglie ne riceviamo ogni domenica più o meno belle.

Ma questa è un **vero segno di appartenenza ad un gruppo donatori di cui la squadra è orgogliosa** e che consente di mostrare anche in gara di cosa è capace la Podistica Solidarietà. Ricordiamo che molti sono i benefici offerti da ADSPERM.

**Tra questi ci sono visite mediche gratuite, analisi PSA, visite specialistiche dermatologiche, mappa dei nei.**

Per chi non è potuto venire l'invito è intanto di iscriversi al GRUPPO DONATORI SANGUE attraverso l'apposita gara fittizia [clicca qui](#)

Un motivo in più per far parte del nostro gruppo donatori è la possibilità di comunicare alle organizzazioni delle gare il vostro status di donatori, spesso importante per risultare in classifiche speciali.

## Fidal

### SPAZIO FIDAL

di Redazione Podistica, 31/01/2015



*Pietro Mennea*

Cari amici Orange,  
questo "SPAZIO FIDAL" è riservato alle comunicazioni FIDAL o che tramite FIDAL ci arrivano. Ve  
le gireremo man mano che le riceviamo convinti che anche questo sia un modo di vivere la  
grande famiglia dell'atletica di cui facciamo parte.

Buona lettura

Approvazione e Omologazione Gare in Piazza

Norme Attività Promozionale 2015 - Scarpe in suola di gomma

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

| Data | Ora   | Nome  | Località   | Distanza | Atleti |
|------|-------|---|--|----------|--------|
| 1/2  | 8.30  | Mostra d'Oltremare Half Marathon 2ª edizione  | Napoli (NA) Italia                                   | 21.097   | 4      |
| 1/2  | 9.00  | Mezza Maratona Internazionale delle Due Perle | S.Margherita Ligure (Sv) Italia                      | 21.097   | 3      |
| 1/2  | 9.00  | Palio del Drappo verde 598ª edizione          | Quinto di Valpantena (Vr) Italia                     | 21.097   | 0      |
| 1/2  | 9.15  | Maratonina Città di Vinci 29ª edizione        | Vinci (FI) Italia                                    | 14.500   | 0      |
| 1/2  | 9.30  | Diecimila del Campanile 26ª edizione          | Ponte San Giovanni (Pg) Italia                       | 21.097   | 0      |
| 1/2  | 9.30  | Maratona dell'Incoronata 3ª edizione          | Santuario dell'Incoronata (FG) Italia                | 42.195   | 0      |
| 1/2  | 9.30  | Trail del Monte Fogliano 4ª edizione          | Cura di Vetralla - Viterbo (VT) Italia               | 30.000   | 13     |
| 1/2  | 10.00 | Maratonina dello Jonio 26ª edizione           | P.za Tellini - Gallipoli (LE) Italia                 | 21.097   | 1      |
| 1/2  | 10.00 | Maratonina Officine Marconi 1ª edizione       | Zona Romanina - Roma (RM) Italia                     | 8.100    | 70     |
| 1/2  | 11.00 | Correse in Corsa                              | Fara in Sabina (RI) Italia                           | 8.000    | 0      |
| 1/2  |       | Trail del Monte Fogliano 14k 1ª edizione      | Cura di Vetralla - Viterbo (VT) Italia               | 14.000   | 1      |
| 8/2  | 9.00  | Corsa del ricordo                             | Quartiere Giuliano-Dalmata (zona Laurentina)         | 10.000   | 11     |
| 8/2  | 9.00  | Maratona sulla Sabbia                         | Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP) Italia        | 21.097   | 0      |
| 8/2  | 9.00  | Maratona sulla Sabbia 13ª edizione            | Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP) Italia        | 42.195   | 0      |
| 8/2  | 9.00  | Trofeo Vini Ganci 8ª edizione                 | Latina (LT) Italia                                   | 8.000    | 0      |
| 8/2  | 9.00  | Winter Trail di Monte Labbrone 4ª edizione    | Trasacco (AQ) Italia                                 | 13.500   | 5      |
| 8/2  | 9.30  | XMilia 1ª edizione                            | Roma (RM) Italia                                     | 14.800   | 164    |
| 15/2 | 8.45  | Mezza Maratona di Barcellona 25ª edizione     | Barcellona (EE) Spagna                               | 21.097   | 2      |
| 15/2 | 9.00  | Maratona di Napoli 17ª edizione               | Napoli (NA) Italia                                   | 42.195   | 4      |
| 15/2 | 9.00  | Neapolis Half Marathon 18ª edizione           | Napoli (NA) Italia                                   | 21.097   | 0      |
| 15/2 | 9.15  | Maratonina di Centobuchi 26ª edizione         | Centobuchi (AP) Italia                               | 21.097   | 0      |
| 15/2 | 9.30  | Maratona di San Valentino 5ª edizione         | Terni (TR) Italia                                    | 42.195   | 26     |
| 15/2 | 9.30  | Mezza Maratona del Castello 11ª edizione      | Vittuone (Mi) Italia                                 | 21.097   | 0      |
| 15/2 | 9.30  | Mezza maratona di San Valentino 5ª edizione   | Terni (TR) Italia                                    | 21.097   | 30     |
| 15/2 | 10.00 | Corriamo al Collatino 9ª edizione             | Collatino - Roma (RM) Italia                         | 9.800    | 45     |
| 15/2 | 10.00 | Giulietta e Romeo Half Marathon 8ª edizione   | Verona (Vr) Italia                                   | 21.097   | 7      |
| 15/2 | 10.00 | Rock&Run 5ª edizione                          | Ostia - Roma (RM) Italia                             | 14.000   | 15     |
| 21/2 | 10.30 | Orange for Caritas 2015 2ª edizione           | Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia         | 10.000   | 8      |
| 22/2 | 9.00  | Maratona delle Terre Verdiane 18ª edizione    | Salsomaggiore Terme (PR) Italia                      | 42.195   | 0      |
| 22/2 | 9.00  | Maratona di Messina 8ª edizione               | Messina (Me) Italia                                  | 42.195   | 0      |
| 22/2 | 9.00  | Tokyo Marathon                                | Tokyo (EE) Giappone                                  | 42.195   | 0      |
| 22/2 | 9.30  | Cross Romano Interbancario 41ª edizione       | Centro sportivo Banca d'Italia - Roma (RM) Italia    | 6.800    | 0      |
| 22/2 | 9.30  | Maratonina città di Treviglio                 | Treviglio (BG) Italia                                | 21,097   | 0      |
| 22/2 | 9.30  | Mezza Maratona delle Terre Verdiane           | Salsomaggiore Terme (Pr) Italia                      | 21.097   | 0      |
| 22/2 | 10.00 | Argentario Trail 1ª edizione                  | Località Pozzarellino - Monte Argentario (Gr) Italia | 23.000   | 6      |
| 22/2 | 10.00 | Corrisperlonga 6ª edizione                    | Sperlonga (LT) Italia                                | 10.000   | 20     |
| 22/2 | 10.00 | Maratonina di Stimigliano 5ª edizione         | Stimigliano Scalo (RI) Italia                        | 26.400   | 0      |
| 22/2 |       | Vodaphone Malta Marathon                      | Sliema (EE) Malta                                    | 42.195   | 0      |
| 24/2 | 0.00  | Sahara Marathon                               | (EE) Egitto  | 42.195   | 0      |
| 28/2 | 23.59 | Certificati Medici scadenza 2ª prova          | Roma (RM) Italia                                     | 0        | 93     |
| 1/3  | 0.00  | BUS Roma Ostia Sezione Roma A                 | Roma (RM) Italia                                     | 0        | 49     |
| 1/3  | 0.00  | BUS Roma Ostia Sezione Roma B                 | Roma (RM) Italia                                     | 0        | 49     |
| 1/3  | 0.00  | BUS Roma Ostia Sezione Roma D                 | Roma (RM) Italia                                     | 0        | 18     |
| 1/3  | 0.00  | BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C               | Tivoli (RM) Italia                                   | 0        | 16     |
| 1/3  | 7.30  | Marcia per la Vita 20ª edizione               | Medolago (BG) Italia                                 | 21.097   | 0      |
| 1/3  | 9.00  | Antalya Marathon 10ª edizione                 | Antalya (EE) Turchia                                 | 42.195   | 0      |
| 1/3  | 9.00  | Terre di Siena 18K 2ª edizione                | Monteriggioni (Si) Italia                            | 18.000   | 5      |
| 1/3  | 9.00  | Terre di Siena 32K 2ª edizione                | Colle Val d'Elsa (Si) Italia                         | 32.000   | 2      |
| 1/3  | 9.00  | Terre di Siena UltraMarathon 2ª edizione      | San Gimignano (Si) Italia                            | 50.000   | 5      |
| 1/3  | 9.00  | Vercelli Run 1ª edizione                      | Vercelli (Vc) Italia                                 | 30.000   | 0      |
| 1/3  | 9.15  | Trofeo Fiamme Argento 4ª edizione             | S.Angelo in Formis (Ce) Italia                       | 10.000   | 0      |
| 1/3  | 9.30  | Mezza Maratona Città di Fucescchio 10ª ed.    | Fucescchio - Firenze (FI) Italia                     | 21.097   | 0      |
| 1/3  | 9.30  | Roma-Ostia 41ª edizione                       | Eur - Roma (RM) Italia                               | 21.097   | 540    |

|      |       |   |  |        |     |
|------|-------|---|--|--------|-----|
| 1/3  | 9.45  | Maratona di Treviso 12 <sup>a</sup> edizione                | Treviso (TV) Italia                              | 42.195 | 0   |
| 1/3  | 10.00 | Maratonina Città di Lecco 8 <sup>a</sup> edizione           | Lecco (LC) Italia                                | 21.097 | 0   |
| 7/3  | 21.00 | Firenze Urban Trial 2 <sup>a</sup> edizione                 | Piazza Santa Croce - Firenze (FI) Italia         | 13.000 | 0   |
| 8/3  | 8.30  | Urban Trail - Firenze 13k 1 <sup>a</sup> edizione           | Firenze (FI) Italia                              | 13.000 | 0   |
| 8/3  | 8.30  | Urban Trail - Firenze 26k 1 <sup>a</sup> edizione           | Firenze (FI) Italia                              | 26.000 | 0   |
| 8/3  | 8.30  | Urban Trail - Firenze 42k 1 <sup>a</sup> edizione           | Firenze (FI) Italia                              | 42.195 | 0   |
| 8/3  | 9.15  | Strasimeno 14 <sup>a</sup> edizione                         | Castiglione del Lago (Pg) Italia                 | 58.050 | 3   |
| 8/3  | 9.30  | Cross Valle del Tevere 4 <sup>a</sup> edizione              | Monterotondo (RM) Italia                         | 5.000  | 0   |
| 8/3  | 9.30  | Giro del Lago di Bracciano 4 <sup>a</sup> edizione          | Trevignano Romano (RM) Italia                    | 34.000 | 49  |
| 8/3  | 9.30  | Stracivitanova 41 <sup>a</sup> edizione                     | Civitanova marche (MC) Italia                    | 21.097 | 0   |
| 8/3  | 9.45  | Lunghissimo città di Fara in Sabina 2 <sup>a</sup> edizione | Passo Corese (RI) Italia                         | 30.000 | 0   |
| 8/3  | 10.00 | Corriamo a Monte San Biagio 17 <sup>a</sup> edizione        | Monte San Biagio (LT) Italia                     | 11.000 | 8   |
| 8/3  | 10.00 | Mezza Maratona di Parigi 23 <sup>a</sup> edizione           | Parigi (EE) Francia                              | 21.097 | 0   |
| 8/3  | 10.00 | Monterotondo Cross Valle del Tevere 4 <sup>a</sup> ed.      | Monterotondo (RM) Italia                         | 5.000  | 0   |
| 8/3  | 10.15 | Corri per il Parco Alessandrino 25 <sup>a</sup> edizione    | Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia                 | 10.000 | 4   |
| 9/3  | 10.00 | Maratonina delle 4 porte 31 <sup>a</sup> edizione           | Pieve di Cento (Bo) Italia                       | 21.097 | 0   |
| 13/3 | 10.00 | Jerusalem Marathon 5 <sup>a</sup> edizione                  | Gerusalemme (EE) Israele                         | 42.195 | 0   |
| 15/3 | 8.30  | Maratona di Barcellona 36 <sup>a</sup> edizione             | Barcellona (EE) Spagna                           | 42.195 | 0   |
| 15/3 | 9.00  | Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa 34 <sup>a</sup> ed.    | Tavarnelle (FI) Italia                           | 21.097 | 0   |
| 15/3 | 9.15  | Brescia Art Marathon - Half Marathon 6 <sup>a</sup> ed.     | Piazza della Loggia - Brescia (Bs) Italia        | 21.097 | 0   |
| 15/3 | 9.30  | Maratona di Ferrara 42 <sup>a</sup> edizione                | Ferrara (Fe) Italia                              | 42.195 | 0   |
| 15/3 | 9.30  | Mezza Maratona di Ferrara 42 <sup>a</sup> edizione          | Ferrara (Fe) Italia                              | 21.097 | 0   |
| 15/3 | 9.30  | Scarpa D'Oro Half Marathon 9 <sup>a</sup> edizione          | Stadio Dante Merlo - Vigevano (PV) Italia        | 21.097 | 0   |
| 15/3 | 9.30  | Trail delle Vie Cave 18K 4 <sup>a</sup> edizione            | Pitigliano (Gr) Italia                           | 18.000 | 0   |
| 15/3 | 9.30  | Trail delle Vie Cave 28K 4 <sup>a</sup> edizione            | Pitigliano (Gr) Italia                           | 28.000 | 0   |
| 15/3 | 10.00 | Correndo nei Giardini 34 <sup>a</sup> edizione              | Ladispoli (RM) Italia                            | 10.000 | 11  |
| 15/3 | 10.00 | Giano Trail 4 <sup>a</sup> edizione                         | Scauri (LT) Italia                               | 11.000 | 0   |
| 15/3 | 10.00 | Mezza Maratona Città di Imperia 8 <sup>a</sup> edizione     | Imperia (Im) Italia                              | 21.097 | 0   |
| 15/3 | 10.30 | Corsambiente Maratonina di Farnese 3 <sup>a</sup> ed.       | Farnese (VT) Italia                              | 10.000 | 0   |
| 15/3 | 10.30 | Percorriamo Tor Bella Monaca                                | Roma (RM) Italia                                 | 10.000 | 0   |
| 22/3 | 7.00  | Trail delle Valli Etrusche 2 <sup>a</sup> edizione          | Montecchio Vesponi - Castiglione Fiorentino (Ar) | 56.000 | 0   |
| 22/3 | 7.30  | MareMontana 5 <sup>a</sup> edizione                         | Loano - Toirano (Sv) Italia                      | 45.000 | 0   |
| 22/3 | 8.50  | Maratona di Roma 21 <sup>a</sup> edizione                   | Roma (RM) Italia                                 | 42.195 | 181 |
| 22/3 | 9.00  | Beach Trail Positano 5 <sup>a</sup> edizione                | Spiaggia Grande - Positano (NA) Italia           | 20.000 | 0   |
| 22/3 | 9.30  | Maratonina Città di Pistoia 28 <sup>a</sup> edizione        | Pistoia (PT) Italia                              | 21.097 | 0   |
| 22/3 | 9.30  | Maratonina della Vittoria 2 <sup>a</sup> edizione           | Vittorio Veneto (TV) Italia                      | 21.097 | 0   |
| 22/3 | 10.00 | Maratonina SanVincenzo Piombino                             | Sanvincenzo (Li) Italia                          | 21.097 | 0   |
| 22/3 | 10.30 | Mezza Maratona Lisbona 25 <sup>a</sup> edizione             | Lisbona (EE) Portogallo                          | 21.097 | 0   |
| 28/3 | 15.30 | Cross della Caffarella                                      | Caffarella - Roma (RM) Italia                    | 7.000  | 4   |
| 28/3 |       | We Run for Africa   | Frosinone (FR) Italia                            | 10.000 | 0   |
| 29/3 | 9.00  | Maratona dell'Adriatico 15 <sup>a</sup> edizione            | Martinsicuro (Te) Italia                         | 42.195 | 0   |
| 29/3 | 9.00  | Mezza maratona di Savona                                    | Savona (Sv) Italia                               | 21.097 | 0   |
| 29/3 | 9.00  | Mezza Maratona di Torino 15 <sup>a</sup> edizione           | Torino (To) Italia                               | 21.097 | 0   |
| 29/3 | 9.00  | Stramilano  | Milano (Mi) Italia                               | 21.097 | 3   |
| 29/3 | 9.30  | Camminata Panoramica  | Savona (Sv) Italia                               | 10.000 | 0   |
| 29/3 | 10.00 | La Mezza Maratona del Lago di Caldaro 10 <sup>a</sup> ed.   | Lago di Caldaro (BZ) Italia                      | 21.097 | 0   |
| 29/3 | 10.00 | Trail della Capitale 16 <sup>a</sup> edizione               | Pratoni del Vivaro - Frascati (RM) Italia        | 15.000 | 2   |
| 29/3 | 10.10 | Vattenfall Berlin Half Marathon 35 <sup>a</sup> edizione    | Berlino (EE) Germania                            | 21.097 | 0   |
| 29/3 | 10.15 | Vola Ciampino 17 <sup>a</sup> edizione                      | Ciampino (RM) Italia                             | 9.860  | 3   |
| 29/3 | 10.30 | Memorial Lucchetti  | Tuscania (VT) Italia                             | 10.000 | 0   |
| 29/3 |       | Mezza Maratona di Varsavia 10 <sup>a</sup> edizione         | Varsavia (EE) Polonia                            | 21.097 | 1   |

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

| Mese     | Giorno | Nome      | Cognome   | Anno |
|----------|--------|-----------|-----------|------|
| Febbraio | 2      | Angelo    | Greco     | 1968 |
|          | 2      | Ciro      | Ferraro   | 1984 |
|          | 2      | Eleonora  | Mella     | 1975 |
|          | 2      | Salvatore | Esposito  | 1953 |
|          | 2      | Sergio    | Cittadini | 1958 |
|          | 3      | Andrea    | Pace      | 1958 |
|          | 3      | Francesco | Mogliuzzi | 1982 |

|    |                      |                |      |
|----|----------------------|----------------|------|
| 3  | Paolo                | Perugini       | 1950 |
| 5  | Daniele              | Iozzino        | 1973 |
| 5  | Giacomina            | Metelli        | 1966 |
| 5  | Luca Vittorio        | Dattilo        | 1971 |
| 5  | Marco                | Mariani        | 1985 |
| 5  | Pierina              | Caligiuri      | 1972 |
| 5  | Valentina            | Castellani     | 1971 |
| 6  | Angelita             | Doria          | 1973 |
| 6  | Giovanni             | Marinozzi      | 1965 |
| 6  | Tiziana              | Malatesta      | 1962 |
| 7  | Antonio Giusto Maria | Saltarelli     | 1946 |
| 7  | Fabrizio             | De Stefano     | 1963 |
| 7  | Luca                 | Lucietti       | 1972 |
| 7  | Rita                 | Fiorucci       | 1963 |
| 8  | Maurizio             | Pignotti       | 1968 |
| 8  | Walter               | Fortunato      | 1972 |
| 9  | Andrea               | Montecchiani   | 1957 |
| 9  | Danilo               | Osimani        | 1982 |
| 9  | Federico             | Maura          | 1966 |
| 9  | Haydee Tamara        | Arias          | 1982 |
| 9  | Mario                | Cappabianca    | 1968 |
| 9  | Pierfrancesco        | Rossi Iommetti | 1978 |
| 10 | Carmela              | Lagamba        | 1972 |
| 10 | Lamberto             | Mancini        | 1960 |
| 10 | Maria Concetta       | Di Benedetto   | 1966 |
| 10 | Massimo              | Brienza        | 1961 |
| 10 | Salvatore            | Quattropani    | 1960 |
| 11 | Daniela              | Reali          | 1984 |
| 11 | Giulio               | Fazio          | 1971 |
| 12 | Sara                 | Feliciani      | 1983 |
| 13 | Fabio                | Placidi        | 1980 |
| 14 | Andrea               | Omazzoli       | 1976 |
| 14 | Gabriele             | La Vecchia     | 1988 |
| 14 | Ilba                 | Grillo         | 1986 |
| 14 | Manuel               | Di Stefano     | 1985 |
| 15 | Antonio              | Tombolini      | 1966 |
| 15 | Giampaolo            | Stoppini       | 1969 |
| 16 | Fabrizio             | De Angelis     | 1971 |
| 16 | Pietro               | Romano         | 1966 |
| 17 | Donatella            | Benotti        | 1960 |
| 17 | Marilù               | Saletta        | 1977 |
| 18 | Andrea               | Colecchia      | 1964 |
| 18 | Enrico               | Alfani         | 1983 |
| 18 | Enrico               | Manocchio      | 1978 |
| 18 | Francesca            | Castro         | 1980 |
| 18 | Giuseppe             | Di Sandolo     | 1983 |
| 19 | Antonio              | Proia          | 1964 |
| 19 | Mauro                | Marinelli      | 1979 |
| 20 | Antonio              | Consoli        | 1965 |
| 20 | Elena                | Grenga         | 1974 |
| 20 | Giovanni             | Lavitola       | 1964 |
| 20 | Marco                | Boni           | 1965 |
| 20 | Stefano              | Petino         | 1961 |
| 21 | Francesca            | Testi          | 1978 |
| 21 | Massimo              | Gentile        | 1971 |
| 22 | Antonio              | Felici         | 1954 |
| 22 | Luigi                | Sagnella       | 1973 |

|       |    |                 |                 |      |
|-------|----|-----------------|-----------------|------|
|       | 22 | Richard         | Picher          | 1968 |
|       | 23 | Alfonso         | Celotto         | 1966 |
|       | 24 | Antonella       | De Laurentiis   | 1961 |
|       | 24 | Antonio         | Cocco           | 1981 |
|       | 24 | Carla           | Badurina        | 1965 |
|       | 24 | Claudio         | Terlizzi        | 1975 |
|       | 25 | Alberto         | Di Pietro       | 1976 |
|       | 25 | Claudia         | Marchetti       | 1969 |
|       | 25 | Marco           | Iorio           | 1998 |
|       | 25 | Maria Elena     | Trulli          | 1966 |
|       | 25 | Marina          | La Fratta       | 1965 |
|       | 26 | Antonella       | Alemanno        | 1964 |
|       | 26 | Ettore          | Travaglione     | 1975 |
|       | 27 | Idola           | Conti           | 1963 |
|       | 28 | Alessandro      | Tavella         | 1966 |
|       | 28 | Cristina        | Maurici         | 1965 |
|       | 28 | Margherita      | Saltarelli      | 1973 |
| Marzo |    |                 |                 |      |
|       | 1  | Gabriele        | Gigli           | 1980 |
|       | 1  | Giovanni        | Bretti          | 1959 |
|       | 1  | Maurizio        | Brescia         | 1972 |
|       | 2  | Giulio          | Brachetta       | 2008 |
|       | 2  | Iolanda         | Brachetta       | 2008 |
|       | 3  | Alessandro      | Maddalon        | 1969 |
|       | 3  | Antonio         | Troiano         | 1976 |
|       | 3  | Antonio Ivan    | Passiatore      | 1979 |
|       | 3  | Giulio          | Torbidoni       | 1971 |
|       | 4  | Angelo          | Moltoni         | 1953 |
|       | 4  | Carlo           | Bernabei        | 1965 |
|       | 4  | Massimiliano    | Di Nicola       | 1976 |
|       | 4  | Sandro          | D'alessandro    | 1967 |
|       | 4  | Umberto         | Colitti         | 1960 |
|       | 5  | Andrea          | Carboni         | 1973 |
|       | 5  | Claudio         | Ventre          | 1975 |
|       | 5  | Stefania        | Caputo          | 1955 |
|       | 6  | Tatiana         | Ciani           | 1995 |
|       | 7  | Dario           | Peccerillo      | 1984 |
|       | 8  | Antonio         | Cirulli         | 1963 |
|       | 8  | Catherine Marie | Stainier Benoit | 1967 |
|       | 8  | Gabriele        | Folchi          | 1968 |
|       | 9  | Andrea          | Stern           | 1966 |
|       | 9  | Andrea          | Zagra           | 1973 |
|       | 9  | Silvia          | Pau             | 1964 |
|       | 10 | Emiliano        | Cicerchia       | 1981 |
|       | 10 | Giorgio         | Danna           | 1965 |
|       | 10 | Massimo         | De Santis       | 1971 |
|       | 10 | Stefano         | Franceschi      | 1977 |
|       | 11 | Alessia         | Carleschi       | 1975 |
|       | 12 | Alessandro      | Todde           | 1978 |
|       | 12 | Andrea          | Vincenzoni      | 1990 |
|       | 12 | Andrea          | Zaghini         | 1969 |
|       | 12 | Fulvio          | Torre           | 1955 |
|       | 12 | Marco           | Cardone         | 1974 |
|       | 13 | Armando         | Mormile         | 1962 |
|       | 13 | Francesco       | Cocciante       | 1969 |
|       | 14 | Andrea          | Faiola          | 1970 |
|       | 14 | Daniele         | Liberatore      | 1952 |

|    |              |             |      |
|----|--------------|-------------|------|
| 14 | Fabio        | Cacciatori  | 1975 |
| 14 | Marco        | Castellano  | 1963 |
| 15 | Giovanni     | Coletta     | 1972 |
| 15 | Maurizio     | Gerardi     | 1957 |
| 15 | Maurizio     | Romeo       | 1963 |
| 15 | Vincenzo     | Torchia     | 1959 |
| 16 | Anna Marina  | Cutelle'    | 1961 |
| 16 | Massimo      | Scialla     | 1963 |
| 16 | Sandro       | Pettinato   | 1964 |
| 17 | Claudia      | Bernardini  | 1973 |
| 17 | Francesco    | Castelletti | 1958 |
| 17 | Giuseppe     | Di Gregorio | 1971 |
| 18 | Giovanni     | Golvelli    | 1950 |
| 18 | Massimiliano | Carrarini   | 1972 |
| 19 | Fabrizio     | Angelucci   | 1982 |
| 19 | Maurizio     | Celozzi     | 1973 |
| 19 | Rosario      | Peccerillo  | 1977 |
| 20 | Maria Enrica | Zocchi      | 1978 |
| 20 | Mario        | Bernasconi  | 1978 |
| 20 | Mauro        | Ugolini     | 1974 |
| 20 | Sandro       | Pecatelli   | 1963 |
| 21 | Alessandro   | Argentieri  | 1984 |
| 22 | Angelo       | Capobianchi | 1958 |
| 22 | Giuseppe     | Coccia      | 1951 |
| 22 | Jose Miguel  | Ricardo     | 1968 |
| 23 | Alessandro   | Ricci       | 1970 |
| 23 | Luca         | Manna       | 1976 |
| 23 | Mario        | Sassi       | 1966 |
| 24 | Silvestro    | Costantini  | 1964 |
| 24 | Umberto      | Di Rienzo   | 1964 |
| 25 | Andrea       | Zuccaroli   | 1973 |
| 26 | Armando      | Di Cola     | 1960 |
| 26 | Asha         | Tomassini   | 1996 |
| 26 | Giuseppe     | Gaetani     | 1969 |
| 26 | Marco        | Proietti    | 1975 |
| 26 | Massimo      | Berdusco    | 1971 |
| 27 | Carmelo      | De Lorenzo  | 1967 |
| 27 | Gian Paolo   | Lentini     | 1980 |
| 27 | Leopoldo     | Palombini   | 1953 |
| 27 | Luigi        | Castaldi    | 1954 |
| 28 | Alessandro   | Inzerilli   | 1972 |
| 28 | Angelo       | Cupellaro   | 1958 |
| 28 | Anna         | Cosmai      | 1956 |
| 28 | Lucia        | Perilli     | 1972 |
| 28 | Massimo      | La Nave     | 1964 |
| 28 | Michele      | De Paola    | 1969 |
| 29 | Alberto      | Manelli     | 1962 |
| 29 | Francesco    | Colacresi   | 1975 |
| 29 | Roberto      | Mengoni     | 1968 |
| 29 | Sergio       | Spada       | 1954 |
| 29 | Vincenzo     | Marchionne  | 1964 |
| 30 | Alberto      | Sburlino    | 1964 |
| 30 | Pietro       | Spaziani    | 1944 |
| 31 | Anna         | Ciotti      | 1974 |

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Claudio Ubaldini e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 148 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.