

la Podistica Solidarietà

TINFORMA



ANNO 19 - N. 193 GENNAIO 2019



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici orange benvenuti al primo appuntamento con il Tinforma del 2019!!!

Dopo la meritata pausa delle festività natalizie ci ritroviamo in questo nuovo anno pronti ad affrontare insieme nuove sfide e nuovi obiettivi.

Tante gare in questo mese per i nostri atleti: **la Corri per la Befana, il Trofeo Lidense, la Maratonina dei Tre Comuni** ma soprattutto **la Corsa di Miguel**, gara dedicata alla memoria di Miguel Benacio Sanchez, giovane poeta e podista argentino, che ha visto centinaia di canotte orange tagliare il traguardo posto come da tradizione all'interno dello Stadio Olimpico.

In questo numero potrete rivivere la classicissima di fine anno, la We Run Rome, altra gara molto partecipata dai nostri atleti, raccontata dalla penna della nostra Orange **Viviana Maura Vitale**. Quindi potrete rileggere i nostri avvisi sulla Corsa di Miguel, sulla Maratonina dei Tre Comuni, sulla Corsa del Ricordo, sulla Panoramica Half Marathon, sulla Rock&Rune e sulla Corri Fregene.

Nella sezione dedicata agli appuntamenti sociali avrete modo di conoscere tutti i vincitori dei vari Criterium dell'anno appena trascorso: **Top Orange, Trofeo Solidarietà, Premi di categoria, Gare Disputate, Maratone e Mezzemaratonone, Chilometri percorsi, Criterium Atletica Leggera, Trail, Triathlon e Ciclismo**. Tantissimi orange che sono stati meritatamente premiati in occasione delle cene sociali che si sono svolte a Roma, Tivoli e Nettuno.

Sempre in tema di risultati, troverete due articoli dedicati al **Corto Circuito Run e al Circuito Corri con AVIS** con i risultati sportivi dell'anno appena concluso e con i nuovi calendari 2019. Dulcis in fundo, potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti nel mese di Dicembre, raccolti pazientemente dal nostro **Enrico Zuccheretti**.

Vi parleremo quindi dell'iniziativa **Trail e km solidali** che ogni anno grazie ai km percorsi dai nostri "cinghialotti" orange permette di fare una donazione ad una Onlus che abbiamo a cuore. Infine troverete la nuova convenzione stipulata dalla Podistica Solidarietà con l'IMSS, Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI, che dà accesso a consulenze sportive specialistiche a prezzi vantaggiosi.

Per quanto riguarda **la sezione della solidarietà** vi parleremo di **Isla ng Bata – L'Isola dei Bambini**, associazione nata nel 2004 dall'impegno di alcuni giovani e delle loro famiglie, con l'obiettivo di accogliere, curare e stare accanto a bambine e bambini che soffrono povertà e abbandono. Quindi la nostra **Arianna Carciotto** ci aggiornerà sulle bambine che la Podistica Solidarietà sostiene a distanza attraverso **MAIS Onlus**, portandoci gli auguri dalla piccola **Micheline**. Infine il nostro **Alessandro Moschetta** ci racconterà delle iniziative della **Comunità di Sant'Egidio** in collaborazione con la nostra società, in particolare la raccolta di coperte e sacchi a pelo utili a fronteggiare l'emergenza freddo per i senzatetto della Capitale.

Per adesso mi fermo qui e vi lascio alla lettura più approfondita di questo numero, sperando che possiate rivivere tutte le emozioni che noi abbiamo vissuto in prima persona. Non mi resta quindi che augurarvi una buona lettura e darvi appuntamento al Tinforma del mese di Febbraio!!!

"Il Corsaro" Tony Marino



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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

Contenuti

5 RESOCONTI

We (all) run Rome... *di Viviana Maura Vitale*

9 AVVISI *di Redazione Podistica*

La corsa di Miguel: 20 anni da ricordare!!!

Maratonina dei 3 Comuni: solidarietà sempre in primo piano. Ci scrive M. Gay

Da Civita Castellana prende il via la "regina dell'inverno"

La Giornata del Ricordo: 10 km per non dimenticare

Da Palombara e da Marcellina due distanze per un grande evento!!!

A Ostia si corre al ritmo del rock

A Fregene un tappa obbligata per la Roma-Ostia

23 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Trail e Km Solidali 2018: correre un Trail con la Podistica Solidarietà *di F. De Angelis*

Tutti i Vincitori Criterium 2018

Attivata la convenzione tra Podistica Solidarietà e Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONIA

Cortocircuito Run: le premiazioni e il nuovo calendario

Dicembre: il calore delle festività natalizie

Corri con Avis: le premiazioni e il nuovo circuito 2019

Lettera di presentazione e un po' di storia...

61 SOLIDARIETÀ

L'Isola dei Bambini: realizzare i sogni dei bambini

Tanti auguri da Micheline!!! *di Arianna Carciotto*

La Solidarietà vien correndo *di Alessandro Moschetta*

Ridiamoci Su: spettacolo di beneficenza *di Redazione Podistica*

66 DLF

68 CALENDARIO GARE - GENNAIO 2019

70 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

WE (ALL) RUN ROME...

di Viviana Maura Vitale

Chi mi conosce bene lo sa che vado talvolta controcorrente. In generale sarei anche una persona che si entusiasma facilmente, almeno finché le magagne non diventano tanto evidenti. Ho incontrato la We Run Rome l'anno scorso, ancora non avevo conosciuto tutti gli amici orange con i quali mi scambiano piacevoli saluti e incitazioni e, nonostante la presenza del gazebo, rimasi in disparte e corsi da sola.

Quest'anno invece avevo un doppio obiettivo, incrementare il numero di orange al traguardo e rispettare il mio progetto di allenamento che la riportava come gara consigliata.

C'era perfino il sole ieri e quindi coloro che si scoraggiano per un po' di freddo o di pioggia, c'erano tutti. Proprio tutti.

La corsa è il nuovo fenomeno di massa, i medici ormai prescrivono a tutti movimento possibilmente all'aria aperta e questi eventi cittadini accolgono questa domanda di benessere trasformandola in un bel business per la gioia degli sponsor.

Sempre più spesso alle gare competitive di 10 km si affiancano le non competitive di 10 e di 5. Inutile però sperare in una differenza di percorso o in un differimento delle partenze. Il business è business.

In teoria alla We Run Rome, qualcuno aveva pensato a costruire diverse griglie di partenza.

Peccato che il tutto si è risolto con una confusione tremenda, dovuta ad una totale disorganizzazione che ha consentito a tutti di scavalcare le fragili protezioni mentre gli addetti ai controlli abbandonavano il campo, impossibilitati a coordinare qualunque azione.

Il popolo dei non competitivi è una strana massa informe di individui di qualunque peso ed età che confondono la corsa con il jogging nel parcheggio sotto casa e non ha alcuna idea di quale sia il comportamento durante una competizione. Ah vero! La nostra è una competizione, la loro no.

La cinquantina di persone che mi circondavano era composta da persone con pettorali competitivi dai 40 ai 60', da pettorali grigi della 10 non competitiva e anche di quelli della 5 non

competitiva. Una bella passeggiata nel cuore di Roma insomma.

La partenza "buttata in caciara" con il conto alla rovescia diciamo che ci può stare visto che è capodanno ma avrei dovuto immaginare quello che presagiva.

Un simpatico signore

portava sulla schiena un radiolone con la musica a palla, tipo disco dance degli anni 90 e dietro di lui un gruppetto di ragazzi un po' vestiti da babbo natale, un po' da runner della domenica, forse solo degli animatori improvvisati, invece di usare il fiato che evidentemente possedevano in notevoli quantità, vista la giovane età, per correre, facevano strani numeri lungo il percorso. Il primo numero è stato il selfie a piazza Venezia, poi una performance costante è stata quella di incitare il pubblico presente pregando di applaudire o di incitare. Qualche straniero partecipava, molti bambini davano il 5 (mi piace molto dare loro il mio), altri rimanevano fermi. Molti attraversavano la strada. Anche con le carrozzine.

Eravamo tanti, mica potevano aspettare....

Al Colosseo ormai la carreggiata riservata alla "gara" era diventata mezza corsia di una strada di periferia. I cordoni di turisti occupavano spazi sempre più ampi dello stradone e ad un certo punto ho quasi fatto direttamente gli auguri di matrimonio ad una coppia di filippini vestiti di tutto punto, pronti a fare le foto di rito.

Sotto il tunnel che porta a via Cavour una divertente jogger ha pensato bene di tagliarmi la strada per raggiungere i suoi amici e urlare insieme a loro al buio e con i sanpietrini sotto le scarpe.

Non ricordo cosa le ho detto (diciamo che non ricordo...), lei ha replicato con un "ahò stai carma" che poco deve avere a che fare con la meditazione.



Ogni tanto spuntava un runner vero, ho anche incontrato un paio di orange con i quali ho scambiato l'alè di rito.

Non è una gara facile. La salita che da piazza del popolo porta in cima a Villa Borghese richiede preparazione e concentrazione, visto che poi continua fino all'inizio di via Veneto.

Per essere bello, il percorso... è bello e insolito. La discesa lungo via del Tritone, fortunatamente poco frequentata dai turisti, consentiva di correre in serenità senza temere di essere spinta o che qualcuno tagliasse la strada. Ovviamente fino al tunnel di cui vi ho già parlato.

Ho litigato con un paio di cinesi alla fine di via Cavour perché dovevano andare dall'altra parte della strada in quel momento. Dal loro volto senza espressione ho dedotto che non conoscessero nè l'italiano corretto, nè l'altro. Ma dovevo risparmiarli il fiato e non alzare i battiti cardiaci, mancava un chilometro e mezzo ancora.

In questi casi mi ripeto che è poco, ma che ci vorrà mai, anzi... spingi che è finita.

Maurizio stavolta le foto le ha fatte prima del traguardo, gli ho sorriso e ho aumentato il passo perché ormai ero tra i finisher e dovevo farcela.

Contenta di me. Contenta perché della mia categoria su 2776 finisher ce ne erano solo 56. E questa è la vera vittoria.

Conclusioni? Forse dobbiamo essere consapevoli della differenza tra eventi di massa e competizioni allargate a chi è meno "top" ma ci mette serietà e impegno e correttezza nei comportamenti. Gli organizzatori di questi grandi eventi dovrebbero approfondire gli aspetti organizzativi e gestire le differenze.

Io non mi sono sentita troppo tutelata nell'evento di ieri. In partenza sarebbe potuto accadere di tutto, senza controllo e con un varco strettissimo per accedere alle griglie in modo disordinato.

Meglio le gare fuori porta, quelle che fanno i giri



dei laghi in salita o che si inerpicano lungo le strade dei castelli romani....

Però la medaglia l'ho presa e ho apprezzato che l'anziana signora che le distribuiva, si prendeva il suo tempo per scartala e metterla al collo. Mi è sembrato un grande gesto che mi ha ripagata

dello sforzo e se non avessi avuto timore di invadere il suo spazio, le avrei anche dato un bacio sulla guancia.

Buon anno arancione!





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

LA CORSA DI MIGUEL: 20 ANNI DA RICORDARE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 20 gennaio si disputerà la **“La Corsa di Miguel”**, gara podistica sulla classica distanza di 10 km circa che quest'anno festeggia l'importantissimo **traguardo delle 20 edizioni**.

La corsa è dedicata a un podista come noi, **Miguel Benancio Sanchez**. Durante la notte tra l'8 e il 9 gennaio 1978 a Buenos Aires un Ford Falcon nero si fermò davanti a una casa dov'era esposta una bandiera dell'Argentina. Uno squadrone al servizio della dittatura militare fece irruzione nella casa e portò via senza ragione Miguel, un giovane di 25 anni grande appassionato di maratone. Come lui altre trentamila persone circa scomparvero nel nulla e diedero vita inconsapevolmente alla triste storia dei **“desaparecidos”** di cui nessuno ha più avuto notizie.

La Corsa di Miguel riveste per la nostra Società un significato molto importante; infatti **dal 2014 la Podistica Solidarietà vince la competizione stabilendo ogni volta incredibili record di partecipazione**: attualmente la nostra società detiene il record di atleti arrivati in una gara da 10 km in Italia, un record davvero sensazionale che anche quest'anno cercheremo di battere.

Oltre alla classica gara competitiva vi saranno anche due non competitive da 10 km e da 3 km, denominata **“Strantirazzismo”** per le quali la partecipazione è libera.

Il **Tevere** e i suoi ponti, visto dall'alto ma anche a filo d'acqua correndo lungo banchine e la pista ciclabile, il vecchio **Ponte Milvio** e il giovanissimo **Ponte della Musica**, la **Farnesina**, il **Parco del Foro Italico**, lo **Stadio dei Marmi**, l'**Olimpico**, la Roma di mille film: da **“Ladri di Biciclette”** a **“Guardie e Ladri”** a **“La Terrazza”** a **“Mamma mia che impressione”**: c'è tutto questo e anche di più lungo il percorsi (anzi i percorsi) della Corsa di Miguel.

Il percorso della 10 km, in attesa di definitiva conferma, prevede la partenza da Piazzale della Farnesina, attraverserà una prima volta il Parco del Foro Italico per poi portarsi su ponte Duca d'Aosta, Lungotevere Thaon de Revel, Ponte Milvio, la pista ciclabile, Lungotevere Cadorna, Lungotevere Diaz rientrando poi nel Parco del Foro Italico fino all'ingresso nello Stadio Olimpico sulla cui pista sarà posizionata la linea del traguardo **(potete visionare il percorso in dettaglio nella mappa che trovate in fondo all'avviso)**.



Gli Orange posano per la foto di rito sulle gradinate dello Stadio dei Marmi



Invece la 3 km partirà dal Ponte della Musica per solcare il Lungotevere Cadorna prima di entrare nel Parco del Foro italo verso il traguardo dello Stadio Olimpico.

Il ritrovo della competizione sarà alle ore 8:00 presso lo Stadio dei Marmi, con partenza fissata alle ore 9:30 dal Piazzale della Farnesina.

L'iscrizione costa 14 € e dà diritto a ricevere uno speciale pacco gara. Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente **lunedì 14 gennaio alle ore 20**.

La Corsa di Miguel partirà "a onde", per facilitare e rendere più sicuro e divertente lo start. La suddivisione per onde sarà effettuata in maniera innovativa e rigorosamente obiettiva, **sulla base delle prestazioni realizzate nel 2018**.

Il cronometraggio e la classifica verranno effettuati da Timing Data Service con rilevamento del "real time", dal momento del passaggio di ciascun atleta sulla linea di partenza.

Per gli assoluti saranno premiati i **primi 15 uomini e le prime 15 donne**. Saranno premiate anche le prime 15 società con i seguenti rimborsi: 1° 350 €, 2° 300 €, 3° 250 €, 4° 210€, 5° 180€, 6° 150 €, 7° 130, 8° 110 €, 9° 90 €, 10° 80 €, 11° 70 €, 12° 60 €, dal 13° al 15° posto 50 €. Sarà inoltre premiata **la società che avrà fatto registrare il maggiore incremento percentuale di arrivati** (partendo da una base minima di 40 arrivati nel 2013).

Allora siamo pronti per battere nuovamente questo record? **Forza Orange, per noi l'impossibile non esiste!**

MARATONINA DEI 3 COMUNI: SOLIDARIETÀ SEMPRE IN PRIMO PIANO. CI SCRIVE MASSIMO GAY *di Redazione Podistica*



Riceviamo e pubblichiamo lettera inviataci da Massimo Gay, presidente della ASD Atletica Nepi e organizzatore della Maratonina dei 3 Comuni

Amici della Podistica Solidarietà,
Carissimo Pino,

il 2019 che sta per iniziare rappresenta un anno importante per la Maratonina dei 3 Comuni, sarà infatti il 40° compleanno di questa splendida manifestazione, un evento partecipato da molti podisti, una vetrina importante per il territorio e l'intera Tuscia. La gara podistica che si svolgerà il 27 Gennaio 2019, con partenza ed arrivo a Civita Castellana, come avviene da diversi anni, vedrà infatti la partecipazione di oltre 2000 atleti, provenienti da diverse Regioni d'Italia e con le sempre più gradite presenze di alcuni podisti stranieri, in particolare dalla Spagna, dalla Svizzera e dalla Germania.

Un evento sportivo importante ed al Suo interno un altro, non meno importante Evento (stavolta in maiuscolo), quello della Solidarietà. Un'iniziativa che portiamo avanti da 10 anni che ha permesso la realizzazione di numerosi progetti in Africa, dai pozzi d'acqua, all'impianto fotovoltaico di un ambulatorio, dal progetto apicoltura, alla donazione di medicinali, tutto fedelmente documentato dai reportage, foto e video, di Aldo Di Michele, infaticabile e fantastico amico della Maratonina, della Podistica, ma soprattutto della SOLIDARIETÀ'. Azioni ed Emozioni alle quali hanno aderito da alcuni anni anche gli amici della LBM Sport e di Runners For Emergency. Azioni ed Emozioni che hanno fatto breccia anche negli associati della Podistica Solidarietà che con entusiasmo hanno aderito alle iniziative, partecipando in massa alla Maratonina dei 3 Comuni, come avviene solo per poche ed importanti gare.

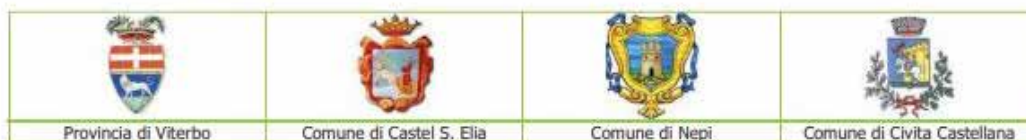
Grazie per questo, e grazie anche per la partecipazione che avrete alla prossima edizione, quella dei 40 anni, perché sarete in Prima Fila al nostro fianco, perché desideriamo, Noi come Voi, continuare ad alimentare speranze di vita migliore a chi è meno fortunato di noi.

Grazie per tutto ed Auguri di Buone Feste.

ASD Atletica Nepi – Massimo Gay

DA CIVITA CASTELLANA PRENDE IL VIA LA “REGINA DELL’INVERNO”

di Redazione Podistica - Tony Marino



Domenica 27 gennaio si disputerà, con partenza da Civita Castellana (VT), la 40ª edizione della “**Maratonina dei Tre Comuni**”, gara sulla distanza di 22,4 km circa, denominata a ragione “**Regina delle Gare d’Inverno**”.

Nata quasi per caso nel 1980, dalla spinta di alcuni podisti di Nepi, in piena epoca del fenomeno jogging, la particolarità della Maratonina è quella di un percorso, sempre uguale, ma che ogni anno vede cambiare la sede di partenza e di arrivo della gara da ognuno dei tre comuni interessati: **Nepi, Civita Castellana e Castel Sant’Elia**.

La Maratonina dei Tre Comuni è una gara podistica senz’altro dura ma affascinante, impegnativa ma gratificante, spesso accompagnata da un freddo intenso e pungente che scompare nella calorosa accoglienza che i cittadini dei paesi attraversati riserva agli atleti dalla partenza fin sulla linea dell’arrivo.

La 40ª edizione della Maratonina dei Tre Comuni, avrà come ritrovo il paese di **Civita Castellana (VT)**, dalle ore 07:30 su Via Roma da cui alle 09:30 verrà data anche la partenza.

Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente martedì 22 gennaio; la quota d’iscrizione per gli atleti orange sarà comunicata nei commenti della scheda gara e tramite email. Il pacco gara consiste nel tradizionale piatto ricordo decorato a mano.

Sono previsti, lungo il percorso tre rifornimenti con acqua, the e zollette di zucchero, posizionati indicativamente ai km 6, 11 e 17. Il tempo massimo di gara è fissato in 2 ore e 45 minuti. All’arrivo il rifornimento finale consiste in un personal shopper che verrà dato previo riconsegna del chip di gara. Inoltre sarà disponibile thè caldo.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 15 arrivati uomini e prime 5 arrivate donne**, che verranno esclusi dalle premiazioni di categoria. Per le categorie saranno premiati:

- i primi 25 classificati delle categorie maschili C(1980/84), D(1975/79), E(1970/74), F(1965/69), G(1960/64);
- i primi 20 classificati delle categorie maschili B(1985/89), H(1955/59), I(1950/54);
- i primi 10 classificati delle categorie maschili A(1990/2001), L(1945/49), M(1944 e precedenti);
- le prime 10 classificate delle categorie femminili N(1990/2001), O(1985/89), P(1980/84), Q(1975/79), R(1970/74), S(1965/69), T(1960/64), U(1955/59), V(1954 e precedenti).

A tutti gli altri atleti/e arrivati regolarmente al traguardo e non rientrati nei premi di categoria verrà consegnato un premio di partecipazione.

Per le società infine saranno premiate le prime 10, con un minimo di 30 partecipanti, sulla base del punteggio acquisito secondo i seguenti criteri: i punteggi per la classifica verranno determinati assegnando 1 punto per ogni atleta iscritto e 2 punti per ogni atleta regolarmente arrivato al traguardo. La classifica per società verrà stilata sulla base della somma totale dei punti acquisiti (iscritti + arrivati). Qualora, si verificasse una parità tra due o più gruppi, verrà definito come criterio di determinazione il numero di atleti arrivati al traguardo, qualora dovesse ancora sussistere una ulteriore parità, tra le due o più società, i premi saranno cumulati e divisi tra le stesse.

La Maratonina dei Tre Comuni oggi è un evento che richiama oltre 2000 atleti sulla linea di partenza, che coinvolge decine e decine di volontari, che allietta una domenica speciale, dove podisti ed accompagnatori possono godersi la classica gita fuori porta.

Una sosta in una trattoria del luogo non mancherà di farvi gustare i sapori della cucina tipica, quella genuina del viterbese. Una visita ai mille angoli nascosti di una Tuscia da vedere e scoprire.

Adesso non avete proprio più scuse per non partecipare alla "Regina dell'Inverno"!!!



Alfredo Donatucci

LA GIORNATA DEL RICORDO: 10 KM PER NON DIMENTICARE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 10 febbraio, si svolgerà la sesta edizione della **“Corsa del Ricordo”**, gara podistica sulla distanza di 10 km; la corsa si svolge in occasione della **“Giornata del Ricordo”** che proprio in quel giorno commemora **i caduti delle Foibe e l'esodo di oltre 300.000 italiani** da quelle che prima della seconda guerra mondiale erano le loro terre e le loro case.

Il percorso della gara si snoderà all'interno del **quartiere Giuliano - Dalmata**, a ridosso della via Laurentina, dove risiedono la gran parte dei profughi giunti nella Capitale ed i loro eredi i quali hanno fortemente mantenuto la memoria storica delle loro origini e dei loro genitori.

La gara è valida come Campionato Regionale ASI di corsa su strada, per solo i tesserati Asi per l'anno in corso. La manifestazione sportiva prevede oltre alla 10 chilometri competitiva anche una non competitiva di 3 km e una gara di marcia di 3 km denominata **“Trofeo Tokyo 60”**.

Il percorso, in attesa di approvazione da parte delle autorità competenti, si svolgerà in un giro unico con partenza e arrivo in Piazza Giuliani e Dalmati. La gara non competitiva e la gara di marcia si svolgeranno in un percorso differenziato con partenza successiva alla gara competitiva. In fondo all'avviso potrete visionare la mappa del percorso.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:30 mentre la partenza della gara sarà data alle ore 09:00.

Il costo delle iscrizioni è di 10 € per la gara competitiva e di 5 € per la manifestazione non competitiva. Le iscrizioni per le società chiuderanno inderogabilmente giovedì 7 febbraio. Per i singoli inoltre sarà possibile iscriversi ancora fino a sabato 9 febbraio e inoltre sarà possibile iscriversi in loco anche la mattina della gara al costo maggiorato rispettivamente di 2 €.

Per gli assoluti saranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne della classifica generale; inoltre saranno premiati i primi tre classificati/e di tutte le categorie previste dalla Fidal. Per il Campionato Regionale ASI di corsa su strada saranno premiati i primi tre classificati uomini e donne. Per la gara di marcia saranno premiati i primi tre classificati uomini e donne.

Verranno, inoltre, premiate **le prime sei società più numerose con un minimo di 20 atleti al traguardo**, provenienti dal Comune di Roma (con i seguenti premi: 1° 250 €, 2° 200 €, 3° 150 €, 4° 100, 5° e 6° 50 €) e le tre società più numerose provenienti da fuori il Comune di Roma.



Gli orange presenti in una delle passate edizioni della Corsa del Ricordo

DA PALOMBARA E DA MARCELLINA DUE DISTANZE PER UN GRANDE EVENTO!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Dopo il grande successo ottenuto nella prima edizione, domenica 3 febbraio ritorna la **"Panoramica Half Marathon"**, gara sulla distanza della mezza maratona con partenza da Palombara Sabina e arrivo a Tivoli. La novità più importante di quest'anno sarà lo svolgimento anche di una **gara sulla distanza di 10 km**, con partenza da Marcellina e arrivo sempre previsto a Tivoli. **Entrambe le gare appartengono al calendario del Corto Circuito Run.**

Percorsi

Mezza Maratona

Il percorso della mezza maratona è molto veloce, prevalentemente lineare, con differenziale altimetrico, tra punto di partenza e punto di arrivo pari a -92 metri. Si parte da Palombara Sabina (308 metri s.l.m.), affrontando un primo tratto di elevata qualità tecnica, fino al giro di boa, previsto al km 2,5. Da qui si scende poi gradualmente verso Tivoli, con un incremento di ritmo significativo, ottimo per realizzare Personal Best, fino ad arrivare al traguardo, posto a Tivoli sul ponte Gregoriano (215 metri s.l.m.).

10 km

Da piazza Cesare Battisti si prende Corso Vittorio Emanuele per un breve tratto, si gira a destra per via Santa Maria Delle Grazie, si percorre tutta fino all'incrocio con Via Europa dove si svolta a destra e si percorre Via Europa fino all'incrocio con via Della Stazione. Si svolta a sinistra e si percorre tutta Via Della Stazione, denominata anche Strada Provinciale 30ª, fino alla stazione ferroviaria di Marcellina dove si prosegue sempre dritto e si percorre tutta la Strada Provinciale 31ª fino alle vicinanze di Tivoli. Qui la strada diventa via Quintilio Varo che si percorre sempre dritta in direzione di Tivoli. All'incrocio si gira a destra su via di Ponte Gregoriano dove è posizionato l'arrivo della gara.



Domenico Nuzzi e Umberto Balzerani prima della partenza della gara

Ritrovi e navette

Mezza Maratona

Il ritrovo della mezza maratona è fissato a Tivoli presso Via di Ponte Gregoriano incrocio con viale Roma di fronte la Usl RMG; da qui sono previste due partenze di pullman navetta alle ore 7:30 e alle ore 8:30 che porteranno gli atleti fino a Palombara Sabina nei pressi della partenza.

IMPORTANTE: Gli atleti potranno scegliere solo tra uno dei due servizi o quello prima della gara o quello dopo la fine della gara. Per usufruire delle navette è necessario effettuare una prenotazione all'atto dell'iscrizione (bisogna prenotarsi nell'apposita gara fittizia fino ad esaurimento posti indicando l'orario del pullman ovvero 7:30 o 8:30 da Tivoli). Uno speciale tagliando, indicante l'orario prescelto per la navetta, vi sarà consegnato unitamente al pettorale o inviato per email. IMPORTANTE: Gli atleti sprovvisti di tagliando non saranno autorizzati all'uso della navetta.

La partenza della gara sarà data alle ore 10:00 da Piazza Salvo D'Acquisto. Presso la zona di partenza a Palombara Sabina, sarà predisposto un servizio di deposito delle borse contenenti gli indumenti personali degli atleti, e successivo trasporto presso la zona di arrivo a Tivoli, con chiusura prevista alle 9:30. Le borse dovranno essere contrassegnate da ciascun atleta con l'apposito adesivo (presente all'interno della busta contenente il pettorale) e dovranno contenere esclusivamente gli indumenti per consentire il cambio post-gara.

10 km

Il ritrovo della gara da 10 km è fissato a Marcellina presso piazza Cesare Battisti dalle ore 8:00. Nella gara da 10 km le navette sono previste solo per il ritorno, con due partenze di pullman da Tivoli alle ore 12:30 e alle ore 13:30 che arriveranno a Marcellina nei pressi della partenza.

Anche in questo caso per usufruire delle navette è necessario effettuare una prenotazione all'atto dell'iscrizione (bisogna prenotarsi nell'apposita gara fittizia fino ad esaurimento posti indicando l'orario del pullman ovvero 12:30 o 13:30 da Marcellina). Uno speciale tagliando vi sarà consegnato unitamente al pettorale o inviato per email. IMPORTANTE: Gli atleti sprovvisti di tagliando non saranno autorizzati all'uso della navetta.

La partenza della gara verrà data alle ore 10:00 da piazza Cesare Battisti. Presso la zona di partenza a Marcellina, sarà predisposto un servizio di deposito delle borse contenenti gli indumenti personali degli atleti, e successivo trasporto presso la zona di arrivo a Tivoli, con chiusura prevista alle 9:30. Le borse dovranno essere contrassegnate da ciascun atleta con l'apposito adesivo (presente all'interno della busta contenente il pettorale) e dovranno contenere esclusivamente gli indumenti per consentire il cambio post-gara.

Iscrizioni

Le iscrizioni si chiuderanno martedì 22 gennaio, alle ore 24.00, con le seguenti quote di iscrizione incremental:

Mezza Maratona

- € 20 per le iscrizioni giunte entro il 18 dicembre 2018
- € 25 per le iscrizioni giunte entro il 12 gennaio 2019
- € 30 per le iscrizioni giunte entro il 22 gennaio 2019

10 km

- € 12 per le iscrizioni giunte entro il 12 gennaio 2019
- € 15 per le iscrizioni giunte entro il 22 gennaio 2019

Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara.

Il pacco gara consiste nell'esclusivo portamedaglie della manifestazione, comprensivo degli accessori per il montaggio a parete. Inoltre tutti i finisher riceveranno la medaglia all'arrivo e il diploma personalizzato scaricabile sul sito.



Sono previsti per la mezza maratona tre punti ristoro lungo il percorso (km 6, 12 e 18) mentre per la 10 km vi saranno due punti ristoro (km 2 e 7), con acqua, sali minerali e frutta secca e un ristoro finale allestito in piazza Rivarola a Tivoli con **pasta party con lasagna e timballo caldi, pane e nutella, pane e olio, frutta e dolci**. Sia alla partenza che all'arrivo per gli atleti ci saranno a disposizione degli atleti tende spogliatoio e servizi igienici. L'organizzazione metterà a disposizione dei concorrenti un servizio di pacemaker che correranno la Panoramica Half Marathon ad un ritmo costante, così da arrivare al traguardo con un tempo prestabilito. Sono previsti i seguenti pacemaker: 2 ore; 1 ora e 55 minuti; 1 ora e 50 minuti; 1 ora e 45 minuti; 1 ora e 40 minuti; 1 ora e 35 minuti; 1 ora e 30 minuti.

Il tempo massimo di entrambe le gare è stabilito in 2 ore e 30 minuti.

Premiazioni

Mezza Maratona

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne**, che verranno esclusi dalle premiazioni di categoria. Per le categorie saranno premiati:

UOMINI: i primi 10 classificati delle categorie SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65; i primi 5 classificati delle categorie SM18-34, SM35, SM70, SM75 e SM80.

DONNE: le prime 10 classificate delle categorie SF40, SF45, SF50 e SF55; le 5 classificate delle categorie SF18-34, SF35, SF60, SF65, SF70, SF75 e SF80.

10 km

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne**, che verranno esclusi dalle premiazioni di categoria. Per le categorie saranno premiati:

UOMINI: i primi 3 classificati di tutte le categorie.

DONNE: le prime 3 classificate di tutte le categorie.

Per le società infine saranno premiate le prime 10, con un minimo di 25 partecipanti, cumulando gli arrivi sia della 21 km sia della 10 km, secondo il seguente schema: 1^a 500 €, 2^a 300 €, 3^a 200 €, 4^a 150 €, 5^a 100 €, 6^a 90 €, 7^a 80 €, 8^a 70 €, 9^a 60 €, 10^a 50 €.

A OSTIA SI CORRE AL RITMO DEL ROCK

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 17 febbraio ad Ostia si svolgerà l'ottava edizione della manifestazione podistica **"Rock & Run"**, **corsa competitiva su una distanza di 14 km** che si svolge all'interno della **pineta di Castelfusano**, organizzata dal Centro Comunale Libertas con la collaborazione della Run Race Management.

La gara è articolata su un percorso di **2 giri da 7 km** immerso nell'incantevole pineta di Castel Fusano, completamente chiuso al traffico e quasi interamente pianeggiante, su un fondo prevalente di asfalto con un leggero tratto in sterrato (asfalto biologico).

In concomitanza della gara competitiva si svolgerà una **gara non competitiva di 7 km** (corsa o camminata a passo libero), pari ad un solo giro del circuito con partenza in coda alla gara competitiva.

Il ritrovo della manifestazione è via Isabella di Castiglia ad Ostia, **fronte stabilimento Kursaal**; la partenza della gara è fissata alle ore 10:00. Il costo dell'iscrizione è di 13 euro. Il termine ultimo per potersi iscrivere alla gara sarà giorno 14 febbraio entro le ore 20:00.

Il pacco gara consiste in una confezione di prodotti alimentari di alta qualità originari del centro Italia.

Per quanto riguarda la passeggiata non competitiva il costo dell'iscrizione è di 5 euro da pagare all'atto dell'iscrizione la mattina stessa della gara.

La rilevazione dei tempi sarà a cura della T.D.S. (Timing Data Service).

Saranno premiate **le prime 3 società classificate con un minimo di 20 atleti**, in base al numero degli atleti partecipanti con coppe o targhe. Inoltre, alle prime 20 società, sempre con un minimo di 20 atleti arrivati, sarà riconosciuto **un rimborso in denaro in funzione del numero di atleti arrivati** secondo il seguente schema: 221 arrivati e oltre 500 €; da 201 a 220 arrivati 450 €; da 181 a 200 arrivati 400 €; da 161 a 180 arrivati 370 €; da 141 a 160 arrivati 320 €; da 121 a 140 280 €; da 101 a 120 arrivati 230 €; da 81 a 100 arrivati 190 €; da 61 a 80 arrivati 150 €; da 51 a 60 arrivati 115 €; da 41 a 50 arrivati 95 €; da 31 a 40 arrivati 75 €; da 20 a 30 arrivati 50 €.

Verranno premiati **i primi 5 atleti assoluti maschili e le prime 3 atlete assolute femminili**; per quanto riguarda le categorie invece saranno premiati:

- i primi 8 uomini classificati degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, i primi 5 uomini classificati degli anni 60-64, 65-69 ed i primi 3 uomini classificati degli anni 70-74 e 75-79, 80 ed oltre.

- le prime 5 donne classificate degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, le prime 3 donne classificate degli anni 55-59, 60-64, 65-69, 70 e oltre.



I nostri orange posano davanti al nostro gazebo capitanato dal nostro Presidente Pino Coccia

Il percorso della gara nel dettaglio sarà il seguente: da Via Alessandro Geraldini incrocio Via Isabella di Castiglia direzione Via Cristoforo Colombo. Il percorso prosegue girando a sinistra sulla complanare Via Cristoforo Colombo, nuovamente a sinistra per Via del Gran Pavese, Viale Mediterraneo direzione Viale della Villa di Plinio (che viene attraversata perpendicolarmente), Via del Circuito ed infine nuovamente sulla Complanare della Cristoforo Colombo che verrà percorsa tutta fino a via del Gran Pavese nel primo giro (dove gli atleti rientreranno all'interno della Pineta per effettuare nuovamente il percorso già effettuato in precedenza) e fino a Via Alessandro Geraldini incrocio Via Isabella di Castiglia, nel corso del secondo e ultimo giro, dove sarà situato il traguardo.



A FREGENE UN TAPPA OBBLIGATA PER LA ROMA-OSTIA

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Domenica 10 febbraio a Fregene si svolgerà la 5ª edizione della **"CorriFregene"**, **corsa competitiva sulla distanza di circa 21 km**; in concomitanza con la gara principale inoltre è previsto lo svolgimento di una gara **non competitiva di 7 km** e della **"Dog & Run"**. Il ritrovo della manifestazione è fissato a Fregene in viale Nettuno, 202 (incrocio Via Viserba) dalle ore 7:30 mentre la partenza verrà data alle ore 9:30.

ATTENZIONE: Domenica 10 Febbraio è stata programmata una **domenica ecologica** e pertanto vi saranno **limitazioni di traffico** nella capitale. Pertanto tutti i partecipanti alla gara dovranno **scaricare l'apposita deroga** rilasciata dagli organizzatori che troverete sulla versione web dell'articolo, cliccando il link **"Deroga Corri Fregene"**.

Il percorso della gara è **assolutamente piatto** e si presta all'ottenimento di risultati cronometrici di rilievo, seppur la gara non sia etichettata ufficialmente come mezza maratona. Inoltre lo stesso è **caratterizzato da pochissimi cambi direzionali** che permettono di poter tenere sempre un ritmo abbastanza uniforme; unica variabile potrebbe essere la presenza di vento soprattutto dopo il 15° km quando si percorrerà il lungomare della cittadina laziale. Potete visionare il percorso nella mappa in fondo all'avviso.

Le iscrizioni chiuderanno martedì 5 febbraio. La quota di partecipazione è stabilita in:

- 18 € fino a giovedì 31 gennaio; - 20 € fino a martedì 5 febbraio (chiusura delle iscrizioni);

Ulteriori agevolazioni previste per gli atleti orange vi saranno comunicate via mail o potrete leggere nei commenti gara. Il pacco gara, contenente la maglia tecnica della manifestazione oppure un paio di calzini da running, verrà consegnato esclusivamente restituendo il chip al termine della gara.

Il tempo massimo per terminare la gara è fissato in 2 ore e 30 minuti; le classifiche con full time e real time saranno a cura di Icron.

Per quanto riguarda la non competitiva ci si potrà iscrivere la mattina stessa della manifestazione fino alle ore 9:15 al costo di 10 €, che dà diritto a tutti i partecipanti al ristoro finale e ad una maglia tecnica delle edizioni precedenti.

E' previsto un rimborso spese per **le prime 10 società** con il maggior numero di arrivati, così distribuite:

- 1ª 500 €; - 2ª 400 €; - 3ª 300 €; - 4ª 200 €; - 5ª 100 €; - dalla 6ª alla 10ª € 50 €.

Saranno premiati per gli assoluti **i primi 5 uomini e le prime 3 donne** mentre per le categorie saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne (categorie maschili: AMM, MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, MM70, MM75 e oltre; categorie femminili: AMF, MF35, MF40, MF45, MF50, MF55, MF60, MM65 e oltre).



Un super arrivo di gruppo con Gaetano Piccolomini, Agostino Raso, Antonio Proia e Marco Novelli



NOTIZIE SOCIALI

TRAIL E KM SOLIDALI 2018: CORRERE UN TRAIL CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ

di **Fabrizio De Angelis**

Ciao care Canotte Arancioni, come avrete letto nel regolamento del Criterium Trail per il 2018, **tutti i km che abbiamo percorso saranno “se volete” trasformati in euro da destinarsi ad una delle tante Onlus che abbiamo a cuore.**

Il calcolo è facile da farsi, **basterà moltiplicare per 0,05 centesimi i km di gare Trail che avete percorso nel 2018;** alcuni esempi:

350 km di gare trail la cifra da donare sarà di $0,05 \times 350 = 17,5$ euro

200 km di gare trail la cifra da donare sarà di $0,05 \times 200 = 10$ euro

100 km di gare trail la cifra da donare sarà di $0,05 \times 100 = 5$ euro

Se sarete d' accordo nella trasformazione in euro dei vostri km, basterà che al momento di saldare una quota per una gara aggiungete la somma dai voi calcolata oppure se troverete più comodo fare un bonifico bancario alla Podistica Solidarietà (trovate l' Iban nella sezione Società). **In entrambi i casi dovrete caso indicare come “KM TRAIL SOLIDALI”.**

Per il 2018 è stato deciso di donare i nostri Km Trail alla **Onlus AMIP - Associazione Malati Ipertensione Polmonare (www.assoamp.net)**

Un abbraccio a tutti e Grazie di Cuore

Vi elenchiamo tutte le donazioni fatte grazie ai km trail solidali negli anni passati:

- * **2015** Donazione di 500 euro a beneficio della **RUNFORLIFE – KILOMETRI UTILI Onlus (www.runforlife.it);**
- * **2016** Donazione di 1000 euro a beneficio della **Fonte della Tessitura di Assunta Perilli** con cui è stato possibile acquistare una casetta di legno per riprendere l'attività dopo il Sisma che ha colpito il paese di Campotosto a noi tutti tanto caro;
- * **2017** Donazione di 600 euro a beneficio della **Onlus Peter Pan** che offre accoglienza gratuita alle famiglie di bambini e adolescenti malati di cancro, non residenti a Roma, che per curare i propri figli devono soggiornare nella nostra Capitale (www.peterpanonlus.it).



TUTTI I VINCITORI CRITERIUM 2018

di *Redazione Podistica*

La Podistica Solidarietà alla Corsa di Miguel - Un Successo di organizzazione e Partecipazione!!!



Il 2018 è stato **un anno veramente ricco di successi per la Podistica Solidarietà** e questo è stato possibile grazie sia al numero consistente di partecipanti alle gare ma anche e soprattutto per la qualità degli atleti stessi.

Siamo sempre nei primissimi posti nelle staffette su pista, specialmente con le nostre fortissime Ladies e sulle gare in strada grazie ad atleti e soprattutto atlete di altissimo livello nel panorama Master.

È la nostra missione vincere premi per la quantità è il nostro orgoglio primeggiare anche in classifiche di qualità!!!

Una grande spinta a "primeggiare" e soprattutto a migliorare sono **i nostri Criterium Podistici che suscitano sempre interesse e competitività tra i nostri tesserati.**

Le premiazioni saranno effettuate durante la Cena Sociale dell'11 Gennaio.

Nelle prossime pagine l'elenco dei nostri Atleti che si sono distinti nei Criterium :

- **TOP ORANGE**
- **SOLIDARIETA'**
- **GARE DISPUTATE**
- **TRAIL**
- **TRIATHLON**
- **CICLISMO**

Complimenti a loro e a tutti coloro che hanno partecipato e hanno dato vita a bellissime sfide sempre svolte nella sana competizione e rispetto.

Nel **Criterium Top Orange** si premia la qualità assoluta , una serie di gare che identificano l'Orange di qualità per eccellenza. **Un atleta, Uomo e Donna, capace di affrontare ed essere competitivo un po' tutte le distanze, dalla gara veloce in pista fino alla Regina delle competizioni podistiche, la Maratona!**

Le gare da sostenere non sono moltissime, al meglio delle 15, si punta molto a premiare il sacrificio e il senso di appartenenza oltre alle doti sicuramente di livello dell'atleta. Si dà un bonus per la partecipazione alle Staffette, in modo da garantire la società di poter schierare i migliori, si premia la partecipazione alle gare di qualità che si svolgono prettamente in pista laddove sono stati ottenuti risultati importanti a livello Regionale e Nazionale.



I VINCITORI CRITERIUM 2018 UOMINI



2°



Daniele Biondi

2°

EX AEQUO



Marco Taddei

3°



Alessandro Ventura

4°



Domenico Liberatore

LE VINCITRICI CRITERIUM 2018 LADIES



Marcella Cardarelli

2°



Carla Ancona

3°



Elena Monsellato

4°



Francesca Lippi

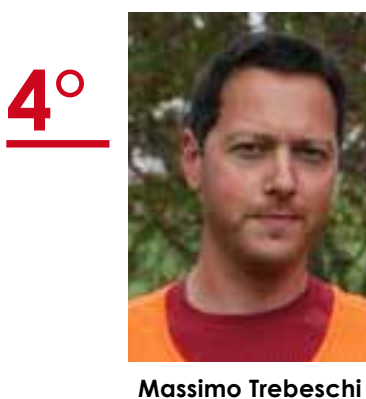
5°



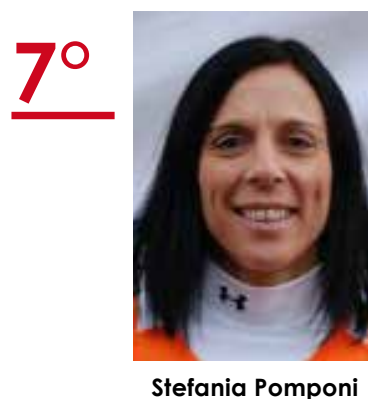
Fabiola Restuccia

I Vincitori del Criterium Podistica Solidarietà, che insieme ai tanti partecipanti alle gare ci hanno permesso di vincere premi utili alle nostre cause.

I VINCITORI CRITERIUM SOLIDARIETÀ ORANGE 2018 UOMINI



LE VINCITRICI CRITERIUM SOLIDARIETÀ ORANGE 2018 LADIES



La nostra società è ormai stabilmente presente nelle manifestazioni di Atletica Leggera, proponendo valide prestazioni non solo nella corsa, ma anche nei concorsi primeggiando nei salti e nei lanci. Per incentivare questo movimento abbiamo realizzato un Criterium di Atletica Leggera per incentivare la partecipazione alle gare in pista e per reclutare atleti competitivi per i Campionati di Società e Individuali Master che nell'anno 2016 ci hanno visti come protagonisti a Latina e a Roma

Quest'anno abbiamo ottenuto Medaglie un po' in tutti i settori e abbiamo ben figurato nei Campionati di Società sfidando squadre che puntano unicamente a questi obiettivi.

È davvero entusiasmante partecipare ma anche solo assistere alle gare di Atletica Leggera per saperne di più e contribuire a trovare nuovi atleti si inizia partecipando al Criterium e ai corsi di Scuola di Atletica Leggera che la nostra società offre su molti impianti sportivi. Un plauso a tutti i partecipanti!!!

I VINCITORI CRITERIUM ATLETICA LEGGERA 2018

UOMINI



1°

Alessandro Libranti

2°



Antonio de Caro

3°



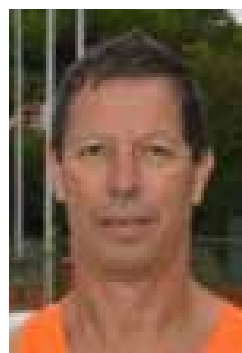
Pierluigi Panariello

4°



Umberto Martino

5°



Andrea Pace

LE VINCITRICI CRITERIUM ATLETICA LEGGERA 2018

LADIES



Marcella Cardarelli

1°



2°



Elena Monsellato

3°



Ombretta Spuri

4°



Daniela Reali

5°



Chiara Battocchio

I Vincitori del Criterium Podistica Solidarietà, che insieme ai tanti partecipanti alle gare ci hanno permesso di vincere premi utili alle nostre cause.



I VINCITORI CRITERIUM ESTIVO 2018 UOMINI

1°



Marco Taddei

2°



Alessandro Ventura

3°



Massimo Trebeschi

4°



Fabio Bortoloni

5°



Daniel Peiffer

6°



Pierluigi Panariello

7°



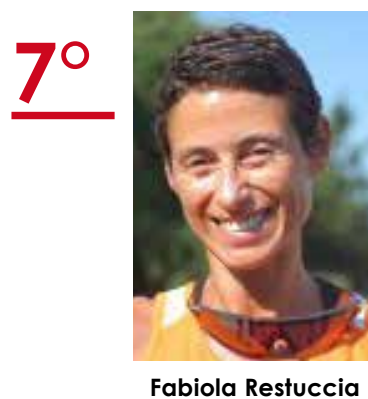
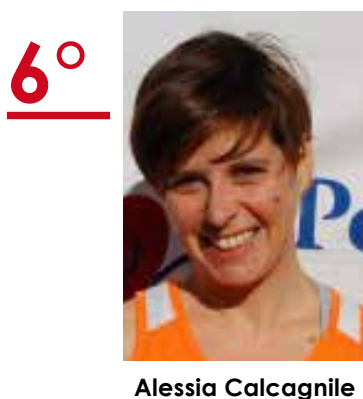
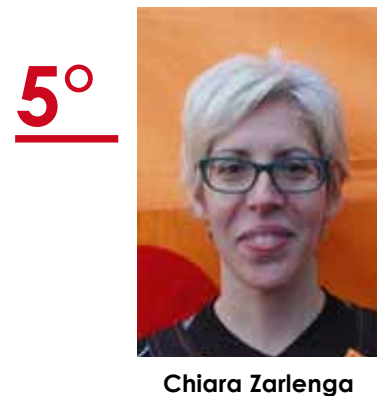
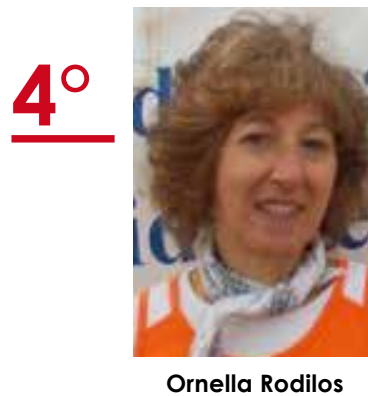
Mariano Scamarcio

8°



Roberto Nigro

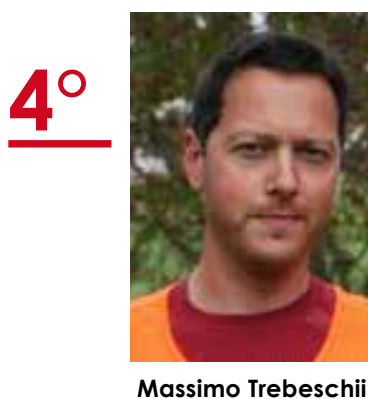
LE VINCITRICI CRITERIUM ESTIVO 2018 LADIES



Poi ci sono gli atleti che corrono sempre, dovunque, comunque, **quelli che partecipano a molte gare e per questo contribuiscono a farci vincere numerosi premi di quantità.**

È giusto premiare questa costanza, questo sacrificio e questa passione che porta le nostre canotte Orange ad essere presenti in tantissime gare.

I VINCITORI CRITERIUM GARE DISPUTATE 2018 UOMINI





LE VINCITRICI CRITERIUM GARE DISPUTATE 2018 LADIES



Ionela Daniela Vanescu



Ombretta Spuri



Maria Matricardi



Maria Bianchetti



Chiara Zarlenga



Francesca Lippi



Cristina Maurici



Alessandra Ciotti

I VINCITORI CRITERIUM CATEGORIE 2018

CATEGORIA AM20/FM20



Lorenzo Raso



Giampiero Estupinian



Camilla Cucinotta



Federica Livi

CATEGORIA MM30/FM30



Carlo Di Basilico



Alessio Ferraro



Svitlana Sergiyivna Pashkevych



Maria Casciotti

CATEGORIA MM35/FM35



Sergio Semeraro



Giuseppe Moccia



Emanuela Tabacchiera



Sara Bartoloni

I VINCITORI CRITERIUM CATEGORIE 2018

CATEGORIA MM40/FM40

1°



Bruno Cocchieri

2°



Simone Meloni

1ª



Paola Patta

2ª



Chiara Battocchio

CATEGORIA MM45/FM45

1°



Michele Vasselli

2°



Pino Castelluccio

1ª



Annalaura Bravetti

2ª



Angelina Giuseppina Cavaleri

CATEGORIA MM50/FM50

1°



Domenico Bovi

2°



Paolo Sai

1ª



Simonetta Salomone

2ª



Annalisa Ammazalorso

I VINCITORI CRITERIUM CATEGORIE 2018

CATEGORIA MM55/FM55



CATEGORIA MM60/FM60



CATEGORIA MM65/FM65



I VINCITORI CRITERIUM CATEGORIE 2018

CATEGORIA MM70/FM70



CATEGORIA MM75



CATEGORIA MM80



MARATONE

7 maratone



Antonio Lista

7 maratone



Franco Piccioni

5 maratone



Antonella Abbondanza

5 maratone



Maria Bianchetti

MEZZE MARATONE

9 mezza maratone



Daniele Cosimo Marsano

8 mezza maratone



Giancarlo di Bella

8 mezza maratone



Cristina Craescu

7 mezza maratone



Fabiola Restuccia

CHILOMETRI PERCORSI

1.863 Km



Giovanni Battista Torelli

1.655 Km



Marco Perrone Capano

867 Km



Ionela Daniela Vanescu

830 Km



Maria Bianchetti

CRITERIUM TRAIL

Anche quest' anno i nostri Cinghialotti hanno fatto incetta di sassi, fango e radici e con tanta fatica e sudore si sono distinti tra tutti gli altri Trail Runners per i loro sorrisi e l'essere solidali.

Le nostre splendide Ladies sempre più spesso a premio di categoria, merito a Maria Bianchetti che si è laureata Campionessa Italiana 2018 AICS di categoria nella distanza Ecomaratona . Concludiamo con una Eccellenza assoluta come Maria Casciotti che ha sempre Vinto le gare a cui ha partecipato. Meravigliose Tutte. Tra i nostri Cinghialotti in evidenza su tutti l' inossidabile GB Torelli, Iron Todde "oramai governatore della Gallia" ed il nostro Ultra Vice Marco Perrone Capano che si è laureato Campione Italiano 2018 AICS di Categoria nella distanza Ecomaratona. Un plauso speciale al Professor Sebastiani Vincitore della classifica Gare Disputate, Bravissimi tutti gli altri.

50 gare



Ionela Daniela Vanescu

15 gare



Lorella Campi

14 gare



Ilaria D'Antonio

483 km



Daniela Nami

265 km



Maria Bianchetti

208 km



Maria Matricardi

D+ 12.748



Haydee Tamara Arias

D+ 12.396



Germana Bartolucci

D+ 4.135



Maria Casciotti

CRITERIUM TRAIL LADIES

CRITERIUM TRAIL UOMINI

24 gare



Giovanni Sebastiani

22 gare



Ettore Golvelli

15 gare



Francesco Giammarino

931 km



Alessandro Todde

710 km



Marco Perrone Capano

243 km



Fabrizio De Angelis

D+ 32.185



Giovanni Battista Torelli

D+ 25.736



Paolo Rossi

D+ 5.901



Vinicio Giovannetti

CRITERIUM TRIATHLON



CRITERIUM SPRINT & OLIMPICI (MASCILE)

	Atleta	Categ	Gare	Punti	Medaglia
	Galeazzi Alessandro	M4	10	3061	
	Fusco Claudio	M2	10	2883	2
	Tiscione Giovanni	M3	9	2445	3

	Atleta	Categ	Gare	Punti	Medaglia
	Nardone Francesca	M1	7	3226	
	Mazzoni Bruna	M5	6	2459	2
	Elisabetta De Santis	M4	6	2444	3

CRITERIUM TRIATHLON



CRITERIUM CROSS-COUNTRY

	Atleta	Categ	Gare	Punti	Medaglia
	Urso Domenico	M2	2	680	

CRITERIUM MEDIO-LUNGHY (70.3-140.6) MASCHILE

	Fazio Giulio	M2	4	1053	
	Bradascio Antonio	M2	3	546	2
	Torelli Giovanni Battista	M5	4	454	3

CRITERIUM MEDIO-LUNGHY (70.3-140.6) FEMMINILE

	Atleta	Categ	Gare	Punti	Medaglia
	Piacentini Francesca	M2	4	1210	

CRITERIUM CICLISMO

La Podistica Solidarietà corre e pedala! Ecco i Vincitori del Criterium Ciclismo :



1°

Alessandro Buccini

2°



Epifanio Giannetto



Valerio Manili

2°

EX AEQUO



ATTIVATA LA CONVENZIONE TRA PODISTICA SOLIDARIETÀ E ISTITUTO DI MEDICINA E SCIENZA DELLO SPORT DEL CONIA

di Redazione Podistica - Tony Marino



L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport (IMSS) rappresenta l'unica struttura Coni di riferimento sul territorio nazionale per tutti gli atleti olimpici italiani, fruibile anche dai cittadini di qualsiasi età.

L'IMSS è un centro di eccellenza che mette a disposizione dei suoi pazienti la professionalità di medici di fama internazionale, garantendo consulenze specialistiche e apparecchiature di ultima generazione per diagnosi mirate.

L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport, nello specifico:

- assicura l'assistenza medica, riabilitativa, funzionale, biomeccanica e psicologica al fine di tutelare lo stato di salute degli atleti di élite e di fornire alle Federazioni Sportive Nazionali ed al Comitato Italiano Paralimpico le conoscenze scientifiche per il miglioramento delle prestazioni sportive in vista di impegni olimpici e paralimpici e di alto livello.
- svolge attività di informazione, di formazione, di ricerca e di prevenzione e sviluppa programmi di controllo sanitario legati alla pratica sportiva.
- promuove la cultura sportiva volta al benessere psicofisico dell'individuo, attraverso ricerche nel campo dell'esercizio fisico e dello sport, in collaborazione con Istituzioni Nazionali ed Internazionali.
- svolge attività di Istituto Nazionale di Medicina dello Sport a favore di terzi con l'obiettivo di valutare e preservare lo stato di salute, di ottimizzare le prestazioni sportive anche al fine del reperimento di risorse economiche e del trasferimento delle conoscenze acquisite al massimo livello a tutta la popolazione aziendale.

La Podistica Solidarietà ha da poco attivato una convenzione con l'IMSS, tesa ad ottenere trattamenti a prezzo scontato per tutti i propri tesserati. Per conoscere in dettaglio tutte le prestazioni erogate e i relativi costi potete visionare nel dettaglio la convenzione nel nostro sito.

Inoltre per visualizzare tutti i servizi offerti e prenotarli vi rimandiamo direttamente alla pagina dedicata al seguente link www.medicinaescienza.coni.it

CORTOCIRCUITO RUN: LE PREMIAZIONI E IL NUOVO CALENDARIO

di *Redazione Podistica - Tony Marino*



La quarta edizione del Cortocircuito Run è andata in archivio con l'ennesima vittoria della Podistica Solidarietà; **la nostra società infatti si è imposta anche nel 2018 portando a casa un montepremi di 1200 €.** Oltre al successo societario dobbiamo registrare anche alcuni ottimi risultati dal punto di vista individuale ed in particolare:

Paola Patta vincitrice della classifica assoluta femminile

Marcella Cardarelli prima assoluta nella categoria SF40

Maria Elena Trulli prima assoluta nella categoria SF50

Mauro d'Errigo secondo assoluto nella categoria SM45

Francesco De Luca terzo assoluto nella categoria SM50

Bruno Cocchieri quarto assoluto nella categoria SM40

Non vi è stato quasi nemmeno il tempo di effettuare le premiazioni che il nuovo calendario 2019 del Cortocircuito Run ha visto già lo svolgimento della prima gara, ovvero il Trofeo Lidense. Quindi nuovamente in corsa per provare a vincere per la quinta volta il circuito e ottenere risultati di prestigio anche per i nostri atleti. Di seguito vi segnaliamo il nuovo calendario del circuito (al momento ancora provvisorio).

13/01 Trofeo Lidense

03/02 La Panoramica Half Marathon

03/02 La panoramica 10 km

17/03 Cross Valle del Tevere

24/03 Cronoscalata del Tuscolo

14/04 Giro delle Ville Tuscolane

12/05 Corsa del Narciso

19/05 Maratonina di Villa Adriana

09/06 Maratonina di San Luigi

16/06 Corri Casal Monastero

22/06 Mentana by Night Run

06/07 La Jennesina

13/07 Palestrina Archeologica

08/09 Corsa del SS. Salvatore - Trofeo Irilli

29/09 Millennium Running

06/10 Trofeo S. Ippolito

13/10 Corri Cures

24/11 Corsa dell'Angelo

08/12 La Natalina

DICEMBRE: IL CALORE DELLE FESTIVITÀ NATALIZIE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Alessandro Ventura e Angelina Giuseppina Cavaleri



Cari amici orange, eccoci giunti all'ultimo appuntamento del 2018 con i risultati ottenuti dalla Podistica Solidarietà e dai nostri atleti nel **mele di Dicembre**. Come sempre il calendario podistico laziale è denso di appuntamenti nei quali abbiamo avuto modo di far risaltare il colore orange che ci contraddistingue praticamente ovunque.

Tantissimi i successi ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti; in particolare per la Podistica Solidarietà possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:



1° POSTO:

We Run Rome oltre duecento atleti al traguardo
Best Woman, per numero complessivo di atleti ma soprattutto **per il maggior numero di Ladies giunte al traguardo**
Mezza Roma Run distanza mezza maratona
Corriamo per l'autismo
Maratombola
Roma City Trail distanza 16 km

2° POSTO:

Corsa dell'Angelo a Monte Compatri
Corri Olimpia Eur
Natalina a Monterotondo
Maratona di Latina
Marcia degli 8 Fontanili a Marcellina
Il Municipio 2 Corre
Mezza Roma Run Distanza 11 Km
Trail dei Due Laghi
Roma City Trail Distanza 8 Km

Inoltre sicuramente da segnalare altri due importantissimi risultati ottenuti dalla nostra società in due circuiti podistici conclusi proprio in questo mese di Dicembre, ovvero:

IL 1° POSTO ASSOLUTO AL CORTOCIRCUITO RUN, ottenuto per il 4° anno consecutivo che ci ha permesso di vincere un montepremi di 1.200 €;

IL 2° POSTO ASSOLUTO NEL CIRCUITO CORRI CON AVIS, dedicato ai runner donatori.

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 3.713 euro; in questo mese ben 2.837 euro sono serviti a sostenere le nostre iniziative solidali ed in particolare:

Il sostegno a distanza delle nostre ragazze izadora, rita, vanderleja e karolyne;

La donazione all'associazione il sogno onlus;

La donazione a favore di mamma chiara ("la mamma senza sonno") e il suo ragazzo simone, alla cui causa hanno partecipato anche alcuni orange attraverso una raccolta;

La donazione a favore di Elisa, la piccola guerriera in cura presso l'Ospedale Pediatrico Bambin Gesù.

Inoltre, come ogni mese una piccola quota, 177 € per questo mese, è stata destinata ai bisogni di alcuni atleti orange in difficoltà economica.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Dicembre ha visto i nostri Top primeggiare in molte competizioni; in particolare segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Domenico Liberatore

vincitore del Diecimila d'Inverno,
valido come Campionato Regionale
Individuale 10 km su pista Master
2° assoluto
Corri Olimpia EUR



Maria Casciotti

vincitrice del Trail dei Due Laghi
2° assoluta
Corri Olimpia EUR



Annalaura Bravetti

vincitrice della Il Municipio 2 Corre



Chiara Collatina
vincitrice del Roma City Trail (8 km)



Roberta Arquilla
 2ª assoluta
 Corriamo per l'Autismo



Stefania Pomponi
 2ª assoluta
 Marcia degli 8 Fontanili



Paola Patta
 3ª assoluta
 La Natalina
 5ª assoluta
 Corsa dell'Angelo



Michela Ciprietti
 4ª assoluta
 Corri Olimpia EUR



Francesco De Luca
 4º assoluto
 Marcia degli 8 Fontanili



Marcella Cardarelli
4ª assoluta al Diecimila d'Inverno,
 valido come Campionato
 Regionale Individuale 10 km su
 pista Master.



Lucia Petrolini
 5ª assoluta
 Corriamo per l'Autismo



Marco Corona
 5º assoluto
 Roma City Trail (8 km)

Tornando a parlare invece dei risultati dei circuiti podistici appena conclusi vi segnaliamo:



Paola Patta
vincitrice assoluta Cortocircuito Run



Antonietta Scala
3ª assoluta
circuito Corri con Avis



Stefano Fabi
3° assoluto
circuito Corri con Avis



Fabiana Di Biasi
4ª assoluta
circuito Corri con Avis



Roberto Brunetti
5° assoluto
circuito Corri con Avis

Sempre numerosi anche i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Corsa dell'Angelo	1° Francesco De Luca
Maratombola	1° Giovanni Battista Torelli
Marcia degli 8 Fontanili	1ª Lorella Padovani
La Natalina	1° Francesco De Luca
Mezza Roma Run	21 km 1° Giovanni Battista Torelli
	11 km 1ª Ann Catherine Huie
Corsa di Natale per Telethon	1° Gianni Paone
Addio 2018	1000 metri 1° Pierluigi Panariello e Walter Duca
Scalata di San Silvestro	1ª Chiara Zarlenga

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

Non mi resta che darvi appuntamento ai resoconti mensili del 2019 e augurare a tutti voi buone corse!!!

CORRI CON AVIS: LE PREMIAZIONI E IL NUOVO CIRCUITO 2019

di Redazione Podistica - Tony Marino



Corri con AVIS

Si è da poco conclusa la prima edizione del circuito podistico **"Corri con Avis"**, un circuito dedicato ai **donatori di sangue** ideato ed organizzato dall'Avis Comunale di Roma.

Venerdì 18 gennaio si sono svolte infatti le premiazioni ed è stato contestualmente lanciata la nuova edizione 2019 del circuito.

La Podistica Solidarietà, grazie alla presenza dei propri atleti "donatori" si è classificata al 2° posto assoluto, ottenendo un risultato di grande prestigio e dall'indubbio valore morale. Tanti nostri atleti sono presenti nelle classifiche individuali e a loro vanno i nostri complimenti sportivi ma soprattutto il nostro grazie per essere donatori e regalare la vita a tante persone che ne hanno bisogno.

Gli atleti premiati in dettaglio sono stati:

Antonietta Scala 3ª assoluta	Stefano Fabi 3° assoluto
Fabiana Di Biasi 4ª assoluta	Roberto Brunetti 5° assoluto

Contestualmente alle premiazioni **è stato lanciato il nuovo circuito 2019** in cui sono ammessi a partecipare al Campionato Avis **tutti gli atleti che abbiano effettuato almeno una donazione nell'anno 2018** (dimostrabile tramite certificato di avvenuta donazione da inviare all'organizzazione AVIS alla mail corriconavis@avisroma.it) **oppure che nell'anno 2019 doneranno almeno 1 volta con ultima data possibile 20 Dicembre 2019.**

L'atleta che vuole partecipare al Campionato Avis **deve registrarsi** attraverso il link www.avisroma.it entro il 30 Aprile 2019 oppure direttamente nella sede dell'AVIS Comunale Roma in Via Imperia, 2 oppure ancora inviando le informazioni richieste all'indirizzo mail corriconavis@avisroma.it.

Iscrizioni successive al 30 Aprile 2019 non saranno ritenute valide sia per la competizione individuale che per la competizione a squadre. L'iscrizione al circuito è assolutamente gratuita.

Gli atleti iscritti al Campionato Avis possono liberamente scegliere le competizioni alle quali partecipare, tra quelli indicate nel calendario; si consiglia tuttavia di prendere parte al maggior numero di gare possibile per ottenere un più alto numero di punti. Verranno comunque prese in considerazione per la classifica generale i migliori 10 migliori punteggi per ogni singolo atleta così da poter scartare almeno 1 risultato rispetto al calendario del le gare dell'intero circuito.

Il circuito "Corri con Avis 2019" si articola al momento su 14 gare di corsa con chilometraggio massimo di 16 km. Ad oggi il calendario è composto delle seguenti tappe:

1. **Corri Per la Befana - 6 gennaio - 10 km (già effettuata);**
2. **La Corsa di Miguel - 20 gennaio - 10 km (già effettuata);**
3. **XMilia - 24 febbraio - 10 miglia romane (circa 15 km);**
4. **Corriamo al Collatino - 3 marzo - 10 km;**
5. **Appia Run - 28 aprile - 13 km;**
6. **Per Antiqua Itinere - 5 maggio - 10 km (GARA BLOOD);**
7. **Alba Race - 5 giugno - 6 km;**
8. **Staffetta 12x1h - settembre (data da definire) - 1 ora(GARA BLOOD);**
9. **Cardiorace - 29 settembre - (km da definire);**
10. **Roma Urbs Mundi - ottobre (data da definire) - 15 km;**
11. **Corriamo al Tiburtino - 18 novembre - 10 km;**
12. **Corri alla Garbatella - 25 novembre - 10 km;**
13. **Roma City Trail - 15 dicembre - 16 km;**
14. **Corri Olimpia Eur - dicembre (data da definire) - 10 km.**

Il Calendario Gare potrebbe subire modifiche, slittamento date o inserimento di nuove gare che verranno prontamente comunicate attraverso sito Istituzionale Avis e e-mail a tutti gli iscritti.

La classifica generale maschile, femminile e di squadra si baserà:

- **sul numero delle gare a cui si è preso parte** (verranno conteggiati comunque i 10 migliori punteggi ottenuti);
- **sul totale dei km percorsi** (per ognuna delle 10 gare a cui ogni atleta ha partecipato nel corso dell'anno);
- **sul coefficiente donazione** (sotto verranno specificati tutti i coefficienti);
- **sulla partecipazione alle gare BLOOD** (indicate nell'elenco delle gare);
- il minimo di gare da disputare e portate a termine deve essere non inferiore al 50% delle gare previste in calendario.

I punteggi saranno così assegnati:

- 10 punti per ciascun atleta che porta a termine una singola gara in calendario;
- 0,5 punti per ogni km percorso da ciascun atleta;
- 2 punti di bonus in più se l'atleta partecipa ad una gara "BLOOD";
- 1 punto di bonus al vincitore maschile e femminile di ogni singola gara;

Inoltre le squadre avranno a disposizione una Gara Jolly in cui possono decidere di raddoppiare i punteggi ottenuti da tutti i componenti della squadra partecipanti alla gara.

I Coefficienti Donazione saranno così calcolati, per le donazioni effettuate entro il 20 dicembre 2019

- 1 donazione 1,25 - 2 donazioni 1,50 - 3 donazioni 1,75 - 4 donazioni 2

Inoltre sarà aggiunto un ulteriore 0,10 al coefficiente per ogni donazione effettuata in aferesi e un 0,50 al coefficiente per le donne, fino ad un massimo di 2 donazioni.

Il coefficiente di donazione si applica sul totale del punteggio raggiunto a fine campionato.

La classifica provvisoria verrà aggiornata dopo ogni gara del Campionato sul sito. In caso di ex aequo verrà premiato/a l'atleta con numero maggiore di donazioni nell'anno 2019. In caso di ulteriore ex aequo verrà premiato l'atleta che ha ottenuto migliori piazzamenti complessivi. In caso di ulteriore parità si provvederà ad estrazione.

Saranno premiati i primi 5 atleti assoluti del Campionato per le due categorie maschile e femminile. Saranno inoltre premiate le prime 3 società sportive.



SOLIDARIETÀ

L'ISOLA DEI BAMBINI: REALIZZARE I SOGNI DEI BAMBINI

di *Redazione Podistica*



“Isla ng Bata – L’Isola dei Bambini” è nata nel 2004 dall’impegno di alcuni giovani e delle loro famiglie, con l’obiettivo di **accogliere, curare e stare accanto a bambine e bambini che soffrono povertà e abbandono**. L’impegno nasce dalla consapevolezza maturata dopo diverse esperienze sul campo, esperienze di servizio concreto nei confronti di bambine e bambini che vivono povertà a abbandono.

Isla ng Bata promuove il volontariato, in Italia e all’estero, perché crede fortemente nella partecipazione attiva e responsabile verso coloro che soffrono. L’Associazione ha costruito e gestisce **una Casa Famiglia nelle Filippine e un Centro Diurno in India**, lì dove si è incontrata la povertà più grande.

In Italia Isla ng Bata porta avanti progetti di sensibilizzazione sul territorio e promuove iniziative per far conoscere i propri progetti. **Lavora nelle scuole e nelle biblioteche con progetti legati alla lettura, alla scrittura creativa, ai diritti umani e a tematiche interculturali.**

Nel 2010 Isla ng Bata ha sostenuto le spese di restauro della scuola elementare del villaggio di Calabnugan, nelle Filippine, frequentata da circa 200 bambini. L’Associazione **rifornisce la scuola di zaini, quaderni e materiali di cancelleria.**

Grazie al sostegno a distanza l’associazione eroga borse di studio a studenti delle elementari e del college. Nelle Filippine il 60% degli ospedali sono privati. Isla ng Bata **sostiene le spese mediche di bambini affetti da gravi patologie che vivono nel villaggio e appartengono a famiglie indigenti.**

La Isla ng Bata House collabora con i medici locali e provvede all’assistenza degli ospiti della Casa Famiglia e dei numerosi bambini che vivono nei villaggi intorno alla struttura.

Inoltre l'Associazione ha avviato un **Progetto di Sviluppo Agricolo e Difesa Ambientale nella Casa Famiglia**.

I nostri obiettivi sono:

- avviare delle attività produttive che permettano di contribuire al sostentamento della Casa Famiglia;
- garantire la sicurezza e l'accessibilità degli spazi adiacenti la Casa Famiglia.

Inoltre si sta provvedendo **a costruire delle vasche per allevamento ittico, un orto e un frutteto** per contribuire al fabbisogno alimentare della Casa Famiglia e avviare nuove attività produttive che diano lavoro alle persone locali.

In India l'**Isla Day Care Center di Gurgaon** ha aperto nel 2011. Gurgaon è una delle più grandi città del mondo che dista pochi km dalla capitale New Delhi. È una città di immigrati dove la povertà urbana cresce giorno dopo giorno. Nel Centro Diurno di Patel Nagar, uno dei quartieri poveri della città, **vengono accolti ogni giorno 19 bambini di strada dai 3 agli 8 anni**. Una maestra si occupa dell'alfabetizzazione di base, i bambini imparano l'indi, l'inglese, la matematica. Il Centro fornisce anche un pasto quotidiano. Nel pomeriggio viene garantito il sostegno scolastico per i bambini inseriti a scuola e una merenda.

Se volete saperne di più sui progetti di Islang Bata vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione all'indirizzo **www.islangbata.it**

TANTI AUGURI DA MICHELINE!!!

di Arianna Carciotto

My dear sponsor
 May 2019 bring
 you happiness
 Success and
 good health
 I wish you a
 Blessed Christmas
 with love
 Micheline

Sebbene con un po' di ritardo, a noi fa sempre piacere ricevere questi **auguri speciali** dalla nostra dolcissima **Micheline**, la bambina che vive in Sudafrica **che la Podistica Solidarietà sostiene da quasi due anni**, attraverso la MAIS onlus e i suoi operatori locali.

La nostra piccola amica vive con la mamma e la sorella e ci fa sapere che **è felice di andare a scuola** dove ha una maestra in gamba e ha conosciuto nuovi amici; nel suo tempo libero fa i compiti, aiuta la mamma nelle faccende domestiche e si occupa delle piante... **piccoli e semplici gesti quotidiani che a noi che siamo nati fortunati sembrano scontati ma che invece per alcuni sono la conquista di un vivere sereno.**

Help our today and save your tomorrow: ci sembra che il motto della MAIS Africa riassume perfettamente il senso di contribuire a sostenere le onlus come queste che si adoperano per uno sviluppo autonomo delle persone più svantaggiate. Dimentichiamo infatti che ogni vita che viene sostenuta riguarda il futuro di tutti. Dalla relazione della referente in Sudafrica ed eSwatini (ex Swaziland) della MAIS, sappiamo che in Sudafrica il divario tra i più ricchi e i più poveri si va allargando, costringendo molti giovani a lasciare il paese per cercare un lavoro. In Swaziland la situazione economica è allo stremo. E, per gli operatori locali della onlus, **le tasse scolastiche per le scuole superiori sono un grande problema perché purtroppo non ci sono risorse per tutti.**

Sul fronte delle buone notizie, in Sudafrica la casa famiglia sostenuta dalla MAIS è ben funzionante e tutti gli studenti ospiti stanno facendo importanti progressi.

Quest'anno il progetto ha due nuovi laureati: **un avvocato e un ingegnere.**

In Swaziland si è riusciti a risolvere i problemi di approvvigionamento idrico grazie all'8x1000 della Chiesa Valdese che ha finanziato lo scavo del nuovo pozzo artesiano. Il nuovo progetto formativo ed educativo della MAIS sta andando avanti molto bene.

Allora, **coraggio amici Orange, non molliamo questi ragazzi** e gli operatori che con determinazione continuano a lavorare nonostante tutte le difficoltà oggettive. Come dice la referente MAIS, non è importante solamente l'aiuto economico, ma anche l'amore e il sostegno morale che ciascuno di noi può donare gratuitamente e senza il quale la vita sarebbe sicuramente più dura e – aggiungo io – decisamente più vuota.

LA SOLIDARIETÀ VIEN CORRENDO

di *Alessandro Moschetta*



In questo inverno si sta manifestando **la forza del freddo che uccide**. Infatti da novembre 2018 sono già deceduti 12 persone che vivevano senza una fissa dimora. Senza tetto italiani e non: **Nereo, Giovanni, Mohammed, Davide, Stanisla, Adrian, Laurentin, Cornel, Nicu e gli altri di cui non sappiamo il nome**.

Di fronte a tanto dolore però c'è un mondo di persone che non accetta che nel 2019 possa accadere tutto questo: **uomini, donne, giovani, adulti che si muovono per portare calore, beni di prima necessità a chi vive per la strada**.

Si è intensificata così **la collaborazione tra la Podistica Solidarietà e la Comunità di Sant'Egidio con raccolte di coperte, sacchi a pelo, scaldacollo, maglie da donare nelle distribuzioni serali alle persone senzate**. Dalla sede di Via dello Scalo di San Lorenzo sono arrivati più carichi di materiale che soprattutto i giovani volontari dell'associazione hanno donato da S. Giovanni al Policlinico, da Villa Borghese alla zona del Verano fino a Primavalle. Inoltre molti dei materiali raccolti sono stati utilizzati per aiutare la realizzazione di centri piccoli di accoglienza notturna in alcune zone della città.

Una corsa di tanti per aiutare chi vive per la strada. E allora con la Podistica, la SOLIDARIETÀ' vien correndo. Tanti modi di aiutare e sostenere, tanti modi di essere solidali.

Alé podistica

Nota di Redazione: POTETE PORTARE SACCHI A PELO, COPERTE E ALTRI INDUMENTI PESANTI (NUOVI O IN BUONO STATO) E GENERI ALIMENTARI NON DEPERIBILI IN SEDE (VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO, 16) IL MARTEDI E IL GIOVEDI DALLE ORE 17 ALLE ORE 19 OPPURE NELLE GARE DOVE È PREVISTA LA PRESENZA DEI NOSTRI GAZEBO

DLF

di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

email: gruppoarcheo.dlfroma@tiscali.it - Facebook: [facebook.com/gruppoarcheodlfroma](https://www.facebook.com/gruppoarcheodlfroma)

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE PODISTICHE - GENNAIO 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/01/2019	Passeggiata di Capodanno a Roma 9ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000
01/01/2019	Passeggiata di Capodanno a Tivoli 29ª edizione	Arco di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia	8.000
01/01/2019	Capodanno di Corsa 43ª edizione	S.Giovanni Valdarno (FI) Italia	13.400
01/01/2019	La Corsa degli Avanzi	Ostia - Roma (RM) Italia	2.540
05/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 2ª edizione	Visogliano (Ts) Italia	164.000
05/01/2019	WTMS - Winter Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	1.000
06/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 4ª edizione	Pesek - Visogliano (Ts) Italia	57.300
06/01/2019	PromClassic 20ª edizione	Nizza (EE) Francia	10.000
06/01/2019	Corriamo per Luketto [OPES]	Borgo Montello (LT) Italia	12.000
06/01/2019	La corsa dei Faggi	Allumiere (RM) Italia	10.000
06/01/2019	Cross Trail della Befana 4ª edizione	Celano (AQ) Italia	12.000
06/01/2019	WTMS - Winter Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	13.000
06/01/2019	Corri per la Befana [Trofeo AVIS] 27ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.080
06/01/2019	Trofeo dell'Epifania 14ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000
06/01/2019	Winter Trail della Lumaca	Prato Barbieri (PC) Italia	22.000
06/01/2019	Corsa del Giocattolo 43ª edizione	Terrazza Del Pincio - Roma (RM) Italia	5.000
06/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 4ª edizione	Visogliano (Ts) Italia	21.700
11/01/2019	Egyptian Marathon 26ª edizione	Luxor (EE) Egitto	42.195
12/01/2019	Tifata Vertical Race 4ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.300
13/01/2019	Winter Trail Monte Prealpa 7ª edizione	Bione (Bs) Italia	60.000
13/01/2019	Mezza Maratona di Messina 10ª edizione	Messina (ME) Italia	21.097
13/01/2019	Maratona di Messina 10ª edizione	Messina (ME) Italia	42.195
13/01/2019	Vietri e dintorni 18ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.000
13/01/2019	Winter Trail Colle San Marco 9ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000
13/01/2019	Trofeo Lidense [TOP][C.C.] 22ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000
13/01/2019	Terni Half Marathon 2ª edizione 9ª prova	Via Leopardi - Terni (TR) Italia	21.097
13/01/2019	Vertical Sprint Torre Pontina 6ª edizione	Latina (LT) Italia	128
13/01/2019	Manifestazione Regionale Indoor	CPO Formia - Formia (LT) Italia	60
20/01/2019	Marathon Bahamas 10ª edizione	Nassau (EE) Bahamas	42.195
20/01/2019	Scaldagambe Trail 1ª edizione 1ª prova	Oratorio Don Bosco di Carvico - Carvico (BG) Italia	30.000
20/01/2019	Veroli Winter Trail 6ª edizione	Veroli (FR) Italia	22.000
20/01/2019	La Corsa di Miguel [TOP] [Trofeo AVIS] 20ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
20/01/2019	Winter Trail del Borgo 9ª edizione	Borgo Val di Taro (PR) Italia	20.500
20/01/2019	Mugello GP Run 7ª edizione	Scarperia (FI) Italia	10.500
26/01/2019	50 km Ultra Marathon Rodgau 20ª edizione	Dintorni di Francoforte - Rodgau (EE) Germania	50.000
27/01/2019	Ronda Ghibellina- Plus 2ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	70.000
27/01/2019	Miami Marathon	Miami (EE) Stati Uniti D'America	42.195
27/01/2019	Ronda Ghibellina 9ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	45.000
27/01/2019	Maratona di Ragusa 16ª edizione	Ragusa (RG) Italia	42.195
27/01/2019	Maratonina dello Jonio 11ª edizione	Gallipoli (LE) Italia	21.097
27/01/2019	Ronda Assassina 9ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	25.000
27/01/2019	CMP Urban Trail 2ª edizione	Imperia (Im) Italia	30.000
27/01/2019	Trofeo Cinecittàdue-Carrefour (GARA ANNULLATA) 3ª edizione	C.C.Cinecittà due - Roma (RM) Italia	3.000
27/01/2019	CdS ASSOLUTO CROSS 43ª edizione 1ª prova	Capannelle - Roma (RM) Italia	10.000
27/01/2019	Trail del Monte Tifata 6ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	19.000

Data	Nome	Località	Distanza
27/01/2019	CMP Urban Trail - Short 2ª edizione	Imperia (Im) Italia	13.500
27/01/2019	Trail del Monte Tifata 3ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	13.500
27/01/2019	Maratonina dei Tre Comuni [TOP] 40ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	22.800
27/01/2019	Winter Trail del Parco 1ª edizione 1ª prova	San Michele di Morfasso (PC) Italia	19.000
27/01/2019	Trail di Eric il Folletto 1ª edizione 1ª prova	Centro Sportivo di Gargallo - Gargallo (NO) Italia	24.000
27/01/2019	Straragusa 16ª edizione	Ragusa (RG) Italia	21.097
27/01/2019	Trofeo Città di Frosinone	Frosinone (FR) Italia	10.000
27/01/2019	Corriamo a Monte San Biagio 21ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	11.000
27/01/2019	Campionati Regionali Individuali Indoor	CPO Formia - Formia (LT) Italia	60

CALENDARIO GARE TRAIL - GENNAIO 2019

05/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 2ª edizione	Visogliano (Ts) Italia	164.000
05/01/2019	WTMS - Winter Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	1.000
06/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 4ª edizione	Pesek - Visogliano (Ts) Italia	57.300
06/01/2019	Cross Trail della Befana 4ª edizione	Celano (AQ) Italia	12.000
06/01/2019	WTMS - Winter Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	13.000
06/01/2019	Winter Trail della Lumaca	Prato Barbieri (PC) Italia	22.000
06/01/2019	S1 Trail- La Corsa con la Bora 4ª edizione	Visogliano (Ts) Italia	21.700
12/01/2019	Tifata Vertical Race 4ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.300
13/01/2019	Winter Trail Monte Prealpa 7ª edizione	Bione (Bs) Italia	60.000
13/01/2019	Winter Trail Colle San Marco 9ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000
20/01/2019	Scaldagambe Trail 1ª edizione 1ª prova	Oratorio Don Bosco di Carvico - Carvico (BG) Italia	30.000
20/01/2019	Veroli Winter Trail 6ª edizione	Veroli (FR) Italia	22.000
20/01/2019	Winter Trail del Borgo 9ª edizione	Borgo Val di Tarò (PR) Italia	20.500
27/01/2019	Ronda Ghibellina- Plus 2ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	70.000
27/01/2019	Ronda Ghibellina 9ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	45.000
27/01/2019	Ronda Assassina 9ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	25.000
27/01/2019	CMP Urban Trail 2ª edizione	Imperia (Im) Italia	30.000
27/01/2019	Trail del Monte Tifata 6ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	19.000
27/01/2019	CMP Urban Trail - Short 2ª edizione	Imperia (Im) Italia	13.500
27/01/2019	Trail del Monte Tifata 3ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	13.500
27/01/2019	Winter Trail del Parco 1ª edizione 1ª prova	San Michele di Morfasso (PC) Italia	19.000
27/01/2019	Trail di Eric il Folletto 1ª edizione 1ª prova	Centro Sportivo di Gargallo - Gargallo (NO) Italia	24.000



COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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