



IL NOTIZIARIO DELLA

# PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA  
TRIATHLON**

**TRAIL  
CICLISMO**

**NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ**

# Editoriale



Cari amici orange eccoci finalmente giunti al tradizionale appuntamento mensile con il **Tinforma!!!**

In questo mese di Ottobre in cui le temperature iniziano oramai a scendere ed avvicinarsi agli standard autunnali il popolo orange continua ad essere protagonista sulle strade della Capitale e non solo. Potrete leggere i nostri avvisi delle gare più partecipate di questo mese come: la **Roma Urbs Mundi**, il cui percorso attraversa le vie del centro di Roma, interessando luoghi di interesse turistico-culturale quali Colosseo, Via dei Fori Imperiali, Piazza Venezia, Via del Corso, Piazza di Spagna, Via Nazionale, Mura Aureliane; la **Mare-Lago delle Terre Pontine**, competizione abbastanza giovane ma che vede sempre più atleti ai nastri di partenza grazie all'ottima organizzazione e al percorso che ben si presta alla preparazione delle maratone autunnali; la **Corri Cures**, gara appartenente al calendario del Corto Circuito Run; la **Mezza Maratona del Lago di Vico**, che vede ogni anno moltissimi atleti percorrere le sponde di uno dei più bei laghi del Lazio; la **Maratonina delle Castagne**, gara molto bella e particolare che ripercorre i sentieri dei boschi di Rocca di Papa. Inoltre vi diamo una piccola anteprima del mese di Novembre con gli avvisi della **Corsa dei Santi**, gara molto particolare vista la location della partenza e dell'arrivo, ovvero Piazza San Pietro, e della **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo**, organizzata dal nostro amico **Massimiliano Rossini**, il cui ricavato è devoluto all'AMIP per sostenere tutti i malati di ipertensione polmonare, in ricordo di **Giorgia Onorati** scomparsa due anni fa dopo una strenua e coraggiosa lotta contro questa subdola malattia ed esempio vivissimo della voglia di non arrendersi mai alle avversità della vita.

Infine tra gli avvisi troverete anche quelli relativi al Trofeo Podistica Solidarietà e alla Trenta del Mare di Roma, manifestazioni che per diversi motivi non si sono svolte; in particolare il nostro Trofeo è stato dapprima rinviato per le avverse condizioni atmosferiche e poi definitivamente annullato per l'indisponibilità del Centro Sportivo della Banca d'Italia. In ogni caso vi proponiamo l'albo doro dei vincitori del trofeo e tante altre curiosità, rimandando gli atleti e gli amici orange all'appuntamento del 2019.

Per quanto riguarda le gesta sportive dei nostri atleti la nostra **Angela Piliu**, con "Sweet home Chicago", ci racconta la sua avventura oltreoceano vissuta alla Maratona di Chicago, mentre il nostro marciatore **Romano Dessi**, con "Il colore delle foglie" ci racconta la sua esperienza al Circuito dell'Acciaio, gara podistica che si svolge da oltre 40 anni nel meraviglioso paesaggio della Valnerina.

Per la sezione triathlon la nostra **Alessia Calcagnile** ci racconta del suo "Esordio di fine estate" nella disciplina avvenuto con successo a Santa Marinella. Infine per quanto riguarda la sezione ciclismo vi proponiamo alcune iniziative proposte dalla "Consulta Cittadina Sicurezza Stradale, Mobilità Dolce e Sostenibilità".

Passando alle notizie sociali, come da tradizione potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti, grazie all'opera del nostro **Enrico Zuccheretti** che raccoglie con pazienza certosina tutti i dati necessari!!! Sempre nella parte dedicata alle notizie sociali il nostro **Marco "Forrest" Taddei** ci informa su tutti i cambiamenti dei calendari di criterium resi necessari dalle tante gare annullate per i più disparati motivi e ci invita a prestare sempre attenzione alle variazioni susseguenti.

Infine, dopo un lungo ed emozionante percorso durato un'intera stagione, quella più calda e più intensa, con la conclusione del Criterium Estivo proclamiamo ufficialmente tutti i vincitori, a cui vanno i nostri più sinceri complimenti!!!

L'anno in corso volge al termine e questo significa che è tempo di programmare e richiedere **il rinnovo del tesseramento alla Podistica Solidarietà per il 2019.**

**Insieme è meglio:** con questo slogan vi invitiamo a continuare a correre con noi, coscienti del fatto che oltre a poter partecipare a tutte le gare del nuovo anno, insieme si può fare solidarietà verso le persone meno fortunate. Troverete un articolo con tutte le istruzioni necessarie al rinnovo del tesseramento.

Per quanto riguarda la sezione solidarietà vi faremo conoscere i progetti di sviluppo che l'**AMU (Associazione Azione Per Un Mondo Unito Onlus)** porta avanti in Burundi: l'istruzione e formazione dei bambini e ragazzi, l'accesso diretto all'acqua potabile, la costruzione e ristrutturazione di ponti e strade.

Per adesso è tutto, spero di non avervi annoiato e vi auguro una buona lettura dandovi appuntamento al prossimo numero!!!

**Tony "Il Corsaro" 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

Sweet home Chicago *di Angela Piliu*

Il colore delle foglie *di Romano Dessì*

## 11 AVVISI *di Redazione Podistica*

Arriva il nostro Trofeo: vietato mancare!!!

Albo d'oro vincitori "Trofeo Podistica Solidarietà"

Annullata la 30 km del mare di Roma

Sulle strade della Città Eterna

Sul lungomare del Circeo un lungo in prospettiva maratona

A Passo Corese è ancora Corto Circuito Run

La Corsa dei Santi

Vino e castagne: di corsa tra i sapori dell'autunno

Sulle sponde del lago di Vico

Tutti a Tagliacozzo ricordando Giorgia

Orange a Siviglia: convenzioni hotel

## 29 TRIATHLON

Esordio di fine Estate Santa Marinella Triathlon Sprint *di Alessia Calcagnile*

## 32 CICLISMO

Consulta Cittadina Sicurezza Stradale, Mobilità Dolce e Sostenibilità:

alcune iniziative *di Redazione Podistica*

## 34 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Attenti ai Criterium *di Marco Taddei*

Rinnovo tesseramento 2019: INSIEME E' MEGLIO!!!

Settembre: il fascino della vendemmia

Criterium Estivo: i vincitori!!!

## 47 SOLIDARIETÀ

In Burundi, costruire insieme per gestire insieme *di Redazione Podistica*

## 50 DLF

## 52 CALENDARIO GARE - NOVEMBRE 2018

## 54 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**

## SWEET HOME CHICAGO

di Angela Piliu

La Chicago Marathon, la seconda maratona annuale e la sesta complessiva. Finalmente è domenica mattina, talmente mattina che potrebbe essere ancora sabato notte: ore 4:30, la sveglia suona e lo smadonnamento di rito viene spontaneo. Per qualche minuto fatico a ricordare chi sono, dove sono e cosa devo fare, **poi realizzo che è arrivato il grande giorno, quello tanto atteso, quello per cui ho lavorato sodo per tanti mesi.**

Quasi meccanicamente, tanta è ormai l'abitudine, eseguo la sequela di riti di preparazione, colazione, controllo borsa e bagno. Sono pronta e scendo nella hall. Da queste parti sono piuttosto mattinieri e la partenza della prima wave è prevista per le 7:30. Usciamo dall'albergo alle 6 del mattino. E' ancora buio, e piove, le strade sono lucide sotto la luce dei lampioni, in lontananza il suono di qualche sirena. Ci sono altri gruppi di profughi-runners che stanno confluendo al Millenium Park. Sembriamo tanti animali migratori che guidati solo dall'istinto sanno benissimo dove andare. 45.000 partecipanti. A Grant Park mi basta volgere le spalle al lago Michigan per godere dello spettacolo a due dimensioni del profilo dei grattacieli.

Accedo all'area atleti per depositare la sacca e raggiungere la griglia di partenza. Siamo tutti in attesa dello sparo. Attorno a me le tipiche espressioni da animale in gabbia: **aspettative, paure, consapevolezza della propria forza e dei propri limiti, impegno e sacrifici fatti per arrivare preparati.** Mi chiedo cosa leggano gli altri sul mio viso...

Coraggio, ci vuole coraggio a stare qui.

Come mi sento? Serena ma carica. Penso alla mia famiglia, a tutti i miei amici, ad Ale, Silvia e Maurizio. Sono pronta. Buona fortuna a tutti!

Viaggeremo assieme, ma resteremo soli in tutti quei momenti in cui sentiremo che stiamo per cedere e

ci sembrerà che la meta si stia allontanando. Ma adesso non devo pensarci, devo recuperare la concentrazione: devo riflettere sugli obiettivi e la tattica da adottare? No. Non devo.

Devo solo lasciarmi guidare dal corpo che in questi mesi ha lavorato bene e me l'ha dimostrato due settimane fa. La testa, lasciarla andare ai pensieri che mi aiuteranno a gestire la distanza. No ai pensieri negativi. No alla rabbia. Solo godimento e divertimento puro. Sorriso sul viso.

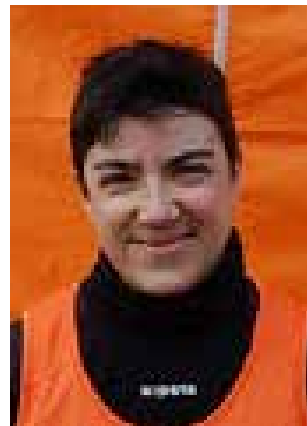
BUM, lo sparo. Mentre tocco la pedana della start line, in un frastuono assurdo, giuro a me stessa che anche questa volta non mollerò un centimetro.

Bisogna partire piano, ormai lo sappiamo bene. Lungo lento, passo costante. Potenza e velocità spalmata su 42 km e 195 metri. Ogni secondo guadagnato all'inizio sono minuti persi alla fine. E solo alla fine si vedrà quello che è rimasto e se è rimasta la forza per spingere.

Nei primi tre chilometri si entra e si esce dal Loop attraversando tre ponti sul Chicago River. Il fiume si insinua all'ombra degli edifici in vetro, cemento e acciaio, si procede in direzione nord lungo La Salle Street fino ad arrivare a Old Town, poi altri tre chilometri lungo il polmone verde di Lincoln Park per poi riscendere verso sud a partire dal km 7,5 dove l'incitamento arriva anche dalle finestre e dai balconi dei palazzi più bassi. **La città intera sta partecipando, non c'è un cm di percorso senza grida e applausi del pubblico nonostante sia una fredda e grigia giornata d'autunno.**

Metto facilmente alle spalle i primi 10 chilometri ma al 13esimo inizia pesantemente a piovere. In pochi minuti sono zuppa fino al midollo. Il vento sferza e la pioggia mi bagna anche il viso sotto al cappello.

Fradicia arrivo alla mezza, le gambe ancora girano bene e riesco a gestire il passo, la frequenza



cardiaca rimane bassa, c'è solo un problema al calzino sinistro che fradicio si è messo storto e mi sta dando fastidio. Valuto che sono solo alla mezza e non posso arrivare in fondo se mi dovesse mai venire una vescica. Mi fermo, tolgo scarpa e sistemo il calzino. Riparto. Bevo ad ogni ristoro per evitare problemi di idratazione e infatti poi mi fermo anche a fare pipì. Adesso si tratta di arrivare al 30esimo km provando a rimanere leggera.

Verso il km 27 il ritmo comincia a calare: non è il muro ma è quasi come se il motore andasse a tre cilindri e mi viene in mente la scena dei **Blues Brothers** inseguiti dai nazisti dell'Illinois:

**Elwood: Oh, no!**

**Jake: Che cos'è? La nebbia?**

**Elwood: No, è il motore. È partito un pistone.**

**Jake: Poi torna?**

**Elwood: No.**

Invece dopo un po' il mio pistone torna, ma da questo punto in poi so che devo dosare attentamente le forze. Così mi concentro sulla

meccanica di corsa per non affaticare i muscoli e non sollecitare eccessivamente le articolazioni, mentre lo sguardo spazia verso la città e il pubblico. **La concentrazione è necessaria, ma a suo modo faticosa.** E la fatica, anche se non vuoi, si accumula sulle gambe a partire da metà gara. Fino a questo punto siamo stati quasi avvolti da una sorta di nebbia ipnotica ma sappiamo che presto si aprirà il varco di raggi di luce diversa che cambierà l'aspetto del mondo. Non ho paura del muro. Questa volta non avverto nemmeno il bisogno di prendere il gel.

Il percorso ora si snoda nel West Loop, lungo Adams Street e Jackson Avenue, successivamente lambisce Little Italy ed infine scende verso sud dove attraversa il quartiere universitario, Hyde Park.

Piano piano il paesaggio cambia, anche i rumori cambiano: le voci si fanno confuse, ovattate, i passi sull'asfalto diventano più netti, il loro ritmo ossessivo sembra riecheggiare ovunque. Fuori e



dentro di noi. E sì, siamo arrivati al 30esimo km.

Ma io il muro non lo trovo.

Adesso mancano SOLO poco più di 12 chilometri. È importante, anzi fondamentale ricordarsi che ormai è quasi finita, c'è la parte più importante da correre. L'ultimo tratto. Quello in cui le gambe rispondono a fatica, quello dove i muscoli sono trafitti da mille spilloni ad ogni impatto sul terreno, Non è il fiato che manca. Sono i muscoli ad essere in crisi. Ogni passo acquista un peso che deve essere sostenuto e controllato. Di colpo svanisce l'illusione di poter correre senza soffrire. E c'è la voce che grida "Forza Will, dobbiamo portare a casa l'ultima decina di km, c'è Ale con te".

**Adesso la maratona esige tutta la mia attenzione. Non c'è più spazio per guardarsi intorno, sorridere ai fotografi, rispondere al pubblico.** Ora devo mantenere inalterata la concentrazione e la spinta con tutti i mezzi a disposizione: cuore, testa, gambe e piedi. Ricorro a qualsiasi tipo di deterrente contro la stanchezza cominciando a lavorare con la testa su tutte le distrazioni possibili. Cerco di visualizzare l'arrivo, conto cartelli stradali e semafori.

Ecco il 35esimo km, si entra a Chinatown e mi lascio catturare dallo spettacolo di suoni e colori cercando di non pensare alla fatica. Ancora un paio di chilometri verso sud, quindi si gira sulla 35th Strada e finalmente si risale verso nord lungo il rettilineo della Michigan Avenue: sono ai sofferti ultimi 5 km, i muscoli delle gambe si sono induriti, so che il ritmo si è abbassato e che devo gestire le poche risorse rimaste provando a rimanere concentrata senza mollare la presa.

Siamo entrati in una fase ancora diversa della gara. Siamo al limite dell'autoipnosi. Le madonne cercano di parlarmi ma a me non interessa ciò che hanno da dirmi. Ritmo del respiro, delle falcate, mantra ripetuti, qualsiasi cosa che consenta di estraniarmi dalla percezione della fatica crescente.

Fatico, fatico enormemente. La sofferenza cresce goccia a goccia. Di qui in avanti non resta che tenere duro. Siamo tutti soli ormai. Mi ripeto dentro:

**"Le senti Will le mani sulla schiena di tutti quelli che ti stanno spingendo? Lo senti il casino che arriva da casa?? Daaaaiii!"**

Il gps è lì che snocciola i suoi numeri e corre più veloce di me, ma a me non importa un bel niente del tempo. Vedo il cartello dell'ultimo km. Mancano solo 500m e le ultime due curve. Affronto la prima, ma mi trovo davanti l'ultimo lungo e ripido cavalcavia. La salita mi stronca le gambe ma non il morale: dopo averla lentamente superata e aver imboccato il rettilineo finale, cerco di spingere più che posso negli ultimi metri.

E allora BUM!!! **Tocco col piede la pedana della finish line e taglio il traguardo urlando di gioia. Alzo le braccia al cielo e penso a tutti coloro che mi sono stati vicino ad ogni metro!**

Poi guardo il tempo ufficiale e non credo a quello che ho fatto. 4 ore e 24 minuti... e sì che dovevo andare come un treno ma questo è un freccia rossaaaa per diiiiiioooooo. Passare da 5 ore nette a 4□24 è una cosa che non mi sarei mai sognata... mi sembrava un utopia fare 4□45...

E niente... è il momento più bello in assoluto, quello per il quale nonostante la sofferenza che si ripete ad ogni maratona, io runner continuo a correre. Subito la stanchezza evapora. Non sento più nemmeno un dolore. E così trasformo il chilometro supplementare in una passerella in pieno delirio di onnipotenza. **"Sweet home Chicago"!**

**Dove andiamo ora?**



## IL COLORE DELLE FOGLIE

di *Romano Dessì*

Cari amici solidali, **il Circuito dell'Acciaio a Terni è un modo per tornare indietro nel tempo**, quella di domenica era l'edizione numero 43. Una gara che potrebbe essere inserita tra le più belle sul territorio umbro, non ho partecipato a tutte le edizioni, ma alle prime sì. Era poco che avevo iniziato a marciare, e in quel periodo non c'erano tante gare specialmente di marcia, quando venni a conoscenza che a Terni si sarebbe tenuta una gara di marcia dentro una gara podistica. Allora mi iscrissi a quella gara sconosciuta, conoscevo gli organizzatori per la loro serietà e non ebbi dubbi, partii in treno in compagnia della mia mamma alla volta di Terni.

All'arrivo a Terni ci vennero a prendere alla stazione e ci accompagnarono al campo scuola, **l'atmosfera era di grande festa e centinaia di corridori erano pronti ad affrontare questa gara**, la partenza doveva essere di trasferimento da campo scuola alla piazza del comune, ma tutti partirono a palla senza capire lo spirito di festa che aleggiava

su questa gara. Infatti in quel periodo iniziava ad affacciarsi una nuova associazione denominata FIASP, che con le sue gare aveva rivoluzionato per un decennio il modo di correre di tutti noi, senza classifiche e premi uguali per tutti.

La partenza venne data fra i mugugni di chi si era dovuto fermare per la partenza ufficiale, il percorso è sempre lo stesso, **si parte da Terni si sale fino a Papigno, per poi scendere verso la statale della Val Nerina si andava verso la cascata delle Marmore e si tornava indietro verso Terni**, quell'anno mi classificai terzo. Fu la prima ed ultima volta che fu organizzata una gara di marcia nell'ambito di questa manifestazione.



**Voglio farvi una domanda, quanti di noi hanno osservato le foglie durante tutte le stagioni dell'anno?** In primavera le vedi sbocciare dai rami degli alberi, piccole tenere e indifese, poi in estate le vedi belle e rigogliose e fare da corona agli alberi, poi in autunno le vedi diventare rosse e in inverno poi le vedi cadere ingiallite. **La nostra è come la vita delle foglie, per loro ci sono le stagioni, per noi gli anni.**

Durante la gara mi tornavano in mente tutte le gare che avevo fatto da giovane, durante la mia primavera che sembrasse non terminare mai, tutte le gare fatte con tutta la forza che avevo in corpo poi l'estate dove le foglie prendono forza e vigore, e noi prendiamo coscienza della nostra forza, durante la gara ho rivisto i volti di tutte quelle foglie che se ne sono andate durante questi anni, come le foglie cadute in inverno. **Io mi sono sentito come in un autunno inoltrato e come le foglie un po' ingiallito dal tempo, sento di aver raggiunto una maturità che prima non avevo,** riesco a capire come si gareggia, non più di forza ma con intelligenza, cercando di vedere quelle sfumature che la natura ci regala, un prato verde, il traffico impazzito, le salite, le discese e la

pianura. Anche l'ultima posizione che tengo con orgoglio e voi sapete perché.

La strada è sempre la stessa, ma il mio autunno avanza senza lasciarmi una briciola di forze, sento che la mia avventura sta agli sgoccioli, ancora pochi anni e tolgo il disturbo, come quando ci si ritira perché ultimi o per qualche malanno fisico. Non ditemi che ancora non è ora perché me lo sento addosso, un po' di decadimento fisico e la stanchezza mentale che viene dopo tanti anni di battaglie su strada, pista, su sterrato, salite e discese senza fine.





**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

# ARRIVA IL NOSTRO TROFEO: VIETATO MANCARE!!!

di Antonio Marino

Anche quest'anno al termine della stagione estiva arriva puntuale come sempre, l'appuntamento più importante per gli Orange, ovvero il **"TROFEO PODISTICA SOLIDARIETÀ"**. Il nostro Trofeo, giunto quest'anno alla sua 15ª edizione, come ormai da tradizione si svolge nel suggestivo scenario dell'acquedotto romano all'interno del **CENTRO SPORTIVO DELLA BANCA D'ITALIA**.

L'appuntamento è per **domenica 28 ottobre alle ore 9:00 in Largo Volumnia, 2**.

Lo start della gara verrà dato alle ore 10:00.

L'iscrizione è gratuita ed è consentito l'ingresso, fino ad esaurimento dei posti, in auto o moto al centro sportivo, **salvo comunicare qualche giorno prima nell'area commenti tutti i nominativi che partecipano, sia come atleti che come ospiti**; i pettorali verranno consegnati il giorno della gara a partire dalle ore 9:00. Mi raccomando, non dimenticate di segnalare nome e cognome dei vostri ospiti.

La gara si svolgerà in uno scenario tinto di Orange dove l'avversario sportivo diventa l'amico Orange di allenamento e compagno di merende. Sotto l'attenta supervisione del nostro Presidente **Pino Coccia**, nostro capitano, grandi e piccini, Orange ed Arancini correranno sul percorso ricavato e sapientemente disegnato all'interno del Centro Sportivo su un terreno che non regala nulla, impegnativo al punto giusto.

**Riusciranno i nostri Top a spodestare dal trono il nostro Domenico Liberatore, dominatore dell'ultima edizione? Riuscirà il nostro Mimmetto ad aggiudicarsi definitivamente la coppa e costringere il Presidente Pino Coccia a comprarne una nuova?? Riuscirà la nostra Anna Laura Bravetti a bissare la vittoria dello scorso anno?**

Lo sapremo solo partecipando...

A corredo di questo immancabile appuntamento, i nostri atleti più piccoli si daranno battaglia in una sfida giunta ormai al dodicesimo anno, il **"TROFEO DEGLI ARANCINI"**, dove verrà consegnato, come ricordo, la "maglietta degli arancini" e una medaglia.

Vietato non essere presenti!! Sarà inoltre a disposizione di tutti l'uso di spogliatoi e docce.

**Verranno premiati i primi 8 atleti e le prime 8 atlete della nostra Società che saranno iscritti nel nostro Albo d'Oro**, al primo e alla prima arrivati inoltre verrà consegnato il **Trofeo della Podistica Solidarietà** che resterà per sempre in possesso di chi si aggiudicherà tre edizioni del Trofeo anche non consecutive.

Inoltre saranno consegnate coppe ai primi/e 3 assoluti/e e medaglie dal 4° all'8° posto più buoni acquisto e altri premi.

Ma non finisce qui, chi ha ancora forze da vendere, ci sarà un ristoro finale per tutti (per chi volesse partecipare in modo fattivo può portare dolci casalinghi).



**A corollario della competizione ci sarà un bellissimo post gara e tantissime premiazioni tra le quali le attesissime premiazioni del Criterium Estivo!!!**, in cui saranno consegnate coppe ai primi/e 5 assoluti/e, dal 6° all'8° posto medaglia, inoltre ai primi/e 3 buoni acquisto e premi vari per tutti.

**Non resta che darvi appuntamento a domenica 28 ottobre alle ore 9 in punto per trascorrere una giornata intensa e ricca di emozioni tutte a tinte Orange!!!**

*Piccoli Orange crescono...*

# ALBO D'ORO VINCITORI "TROFEO PODISTICASOLIDARIETÀ"



**2004**



Alessandro  
Zerilli

Eleonora  
Piroli

**2005**



Alfredo  
Donatucci

Maurizia  
Giacomozzi

**2006**



Giorgio  
Meschini

Maurizia  
Giacomozzi

**2007**



Giorgio  
Meschini

Patrizia  
Cini

**2008**



Fabrizio  
Terrinoni

Marina  
La Fratta

**2009**



Dario  
Salerno

Patrizia  
Santarelli

**2010**



Dario  
Salerno

Marina  
La Fratta

**2011**



Dario  
Salerno

Laura  
Cerami

**2012**



Dario  
Salerno

Laura  
Cerami

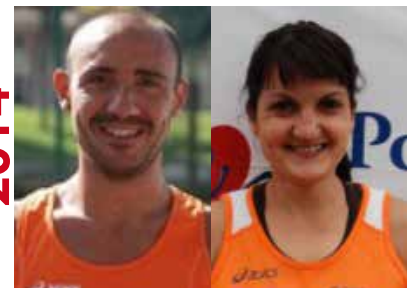
**2013**



Danilo  
Osimani

Laura  
Cerami

**2014**



Danilo  
Osimani

Paola  
Patta

**2015**



Danilo  
Osimani

Marcella  
Cardarelli

**2016**



Domenico  
Liberatore

Paola  
Patta

**2017**



Domenico  
Liberatore

Anna Laura  
Bravetti

## ANNULLATA LA 30 KM DEL MARE DI ROMA

di Redazione Podistica



**Pubblichiamo il comunicato dell'A.S.D. RUN RACE MANAGEMENT a seguito dell'annullamento della 30 del Mare di Roma**

La 30 Km del Mare di Roma, la gara più blasonata del X Municipio, dopo 15 edizioni che hanno visto la partecipazione di grandi atleti del podismo italiano e un gran numero di partecipanti, quest'anno subisce una battuta d'arresto e non si farà!

Una manifestazione che è anche promozione turistica per un territorio reso famoso solo per i suoi fatti di mafia, che porta atleti provenienti da varie parti d'Italia a vedere le bellezze archeologiche paesaggistiche e naturali del Lido di Roma, che porta clienti negli alberghi e ristoranti in un periodo di stagione morta.

Consapevoli delle lunghezze burocratiche che affliggono la nostra amministrazione dai tempi della presa di Porta Pia, nel febbraio scorso abbiamo inoltrato al X Municipio la richiesta per lo svolgimento della "30 Km del Mare di Roma" del 14 ottobre, un anticipo di 8 mesi dalla data della gara.

In tempi successivi abbiamo anche chiesto il patrocinio del Comune di Roma e il Gabinetto del Sindaco ci ha comunicato che concedeva il Patrocinio, valido logicamente solo se la gara avesse avuto i relativi permessi municipali.

Durante l'estate abbiamo sollecitato senza alcun risultato la convocazione della Conferenza dei servizi; ai primi di settembre abbiamo ulteriormente sollecitato la data facendo presente che una manifestazione di questo calibro non poteva essere organizzata in poche giorni, sia per gli impegni economici che dovevamo prendere verso i nostri fornitori di beni e servizi, sia per rispetto verso i atleti partecipanti. Ci è stato risposto che gli uffici preposti dovevano gestire, con le loro scarse risorse umane, la programmazione degli eventi sportivi del municipio in funzione della data di svolgimento della manifestazione e che quindi dovevamo aspettare.

Sabato 15 settembre abbiamo mandato una mail al Dirigente di Area competente sollecitando ulteriormente la convocazione della Conferenza dei Servizi, facendo presente che la manifestazione stava diventando a rischio per mancanza dei tempi tecnici, dato che se fossero sorte complicazioni improvvise sarebbe mancato il tempo per risolverle.

Finalmente è arrivata la convocazione per la mattina di mercoledì 26 settembre, 2 settimane e mezzo prima della gara.

Nel frattempo, in seguito al crollo del ponte Morandi di Genova, era sorta la complicazione del blocco, prima totale poi parziale, del Ponte della Scafa, il cui cantiere navale sottostante era parte integrante del percorso, in quanto collegava senza avere influenza sul traffico, il percorso dentro l'Area Archeologica di Ostia Antica con quello sviluppato dentro il Porto Turistico e il lungomare.

Con la riapertura completa al traffico del Ponte della Scafa, abbiamo verificato il giorno prima della Conferenza dei Servizi la possibilità del passaggio sotto il ponte con uno dei titolari del cantiere navale e ci è stato detto che non ci sarebbe stato alcun problema ad aprirci il passaggio, salvo eventuali dinieghi da parte delle autorità pubbliche.

Mercoledì 26 mattina siamo andati alla Conferenza dei Servizi sicuri che non sarebbero sorti problemi, confortati anche dal fatto che quest'anno avevamo spostato la partenza/arrivo all'uscita della pineta verso il mare, evitando la chiusura per 2 ore e mezza di via dei Pescatori, una delle vie di accesso a Ostia lato ospedale. La Conferenza dei Servizi non si è praticamente svolta in quanto il funzionario della polizia Locale ha subito fatto presente che non potevano dare il loro permesso in quanto l'attraversamento del lungomare avrebbe creato difficoltà al traffico veicolare e che quindi dovevamo cambiare il percorso se volevamo fare la gara. Le nostre argomentazioni sul fatto che il tratto di percorso interessato era lo stesso andato bene per 15 anni, che quest'anno avevamo pure alleggerito l'impatto sul traffico in altre zone e che, data la conformazione di Ostia e la lunghezza di 30 Km del percorso, non potevamo evitare l'attraversamento del lungomare, non sono servite a niente. L'unico risultato ottenuto, facendo anche presente che se non si risolveva subito la situazione la gara saltava per la mancanza dei tempi tecnici, era che ne avrebbero parlato con il loro Comandante e avrebbero comunicato nel pomeriggio la risposta all'Ufficio Sport.

Nonostante i continui solleciti, ad oggi non abbiamo avuto nessuna risposta.

A fronte di tutto ciò, per il rispetto verso gli atleti, non essendo in grado di garantire lo svolgimento della gara e neanche la qualità della stessa, siamo costretti ad annullare con nostro grande rammarico la 30 km del Mare di Roma.

Nei prossimi giorni cominceremo a restituire a chi si è già iscritto e pagato, la loro tassa d'iscrizione, in ordine cronologico rispetto alla data di iscrizione: gli ultimi iscritti saranno rimborsati per ultimi... nella stessa forma di pagamento da loro effettuata: con storno sulla loro carta di credito tramite Paypal, con bonifico bancario o con ritiro in contanti presso il punto di iscrizione in cui si sono recati.

Esprimiamo infine tutto il nostro dispiacere per l'accaduto di cui ci sentiamo vittime come tutto il movimento podistico.

A.S.D. RUN RACE MANAGEMENT

## SULLE STRADE DELLA CITTÀ ETERNA

di Antonio Marino

Il Gruppo Sportivo Bancari, sotto l'egida della FIDAL, con il sostegno e collaborazione di Roma Capitale, Regione Lazio, sponsor e partner, indice ed organizza la 20ª edizione della "ROMA URBS MUNDI" (ex Hunger Run), gara podistica competitiva e non competitiva **sulla distanza di 15 km.**

La gara, inserita nel calendario regionale FIDAL, si disputerà a Roma, **domenica 21 ottobre**, con ritrovo alle ore 7:00 all'interno dello **Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla)** e partenza alle ore 9:00 da Viale delle Terme di Caracalla.

Il percorso che sarà oggetto di richiesta alle autorità competenti si snoderà per le vie del centro di Roma, interessando i luoghi di maggior interesse turistico-culturale: **Colosseo, Via dei Fori Imperiali, Piazza Venezia, Via del Corso, Piazza di Spagna, Via Nazionale, Mura Aureliane.** (In fondo all'avviso potete visionare la mappa del percorso)

La tassa di iscrizione per la partecipazione alla gara competitiva è di 15 €. Le iscrizioni per la gara competitiva per le società si chiudono il giorno giovedì 11 ottobre alle ore 17. Per i singoli si accettano iscrizioni anche venerdì 19 e sabato 20 ottobre presso il Villaggio, al costo di 18 €.

I pettorali, i chip e i pacchi gara verranno ritirati per tutti dalla Podistica Solidarietà. **Considerato l'alto numero di partecipanti ci sarà sicuramente una predistribuzione dei pettorali agli atleti nei giorni precedenti la gara presso la nostra sede con orari e modalità che vi saranno comunicati tramite mail.**

Con l'iscrizione alla gara competitiva ciascun atleta avrà diritto ad una **maglia tecnica** logata e alla **medaglia per tutti i finisher.**

Sono previste 3 griglie di partenza: la prima destinata ai top runner; la seconda a tutti gli altri atleti della gara competitiva di 10 km; la terza a tutti i partecipanti della corsa non competitiva di 15 km.

L'assegnazione dei pettorali per la gara competitiva è fatta ad insindacabile giudizio del Comitato organizzatore, principalmente sulla base dei migliori tempi sulla distanza di 10 km del 2018. I top runner o le



Gli Scamarcio's: Mariano e Alfonso.



loro società devono fare richiesta del pettorale per l'ingresso alla griglia top runner all'atto dell'iscrizione. Il tempo massimo per concludere la gara competitiva e la passeggiata non competitiva è di 2 ore. Sono previsti **un rifornimento intermedio** circa a metà percorso e **un ristoro finale** dopo il traguardo con acqua, sali e prodotti vari.

Sono previsti premi per assoluti, categorie e società. In particolare **per gli Assoluti saranno premiati i primi 5 uomini e donne** mentre **per le Categorie saranno premiati i primi 5 di ciascuna categoria FIDAL** (se sono meno di 3 verranno accorpati nella categoria precedente); per quanto riguarda i premi societari saranno premiati **le prime 10 Società con un minimo di 20 atleti arrivati** con le seguenti somme: 1ª 1.000 €, 2ª 800 €, 3ª 600 €, 4ª 500 €, 5ª 400 €, 6ª 300 €, 7ª 200 €, 8ª 100 €, 9ª e 10ª 50 €.

All'interno del Villaggio presso lo Stadio delle Terme di Caracalla sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti alla gara competitiva potranno lasciare le borse.

La Roma Urbs Mundi fa parte del **Campionato AVIS 2018 "Corri con AVIS"**. Inoltre la Roma Urbs Mundi ospiterà il **Primo Campionato riservato ai Presidenti di Società** in cui il Presidente della Società parteciperà alla speciale classifica per i Presidenti.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara fa parte del calendario del **Trofeo Solidarietà Orange**.



# SUL LUNGOMARE DEL CIRCEO UN LUNGO IN PROSPETTIVA MARATONA

*di Antonio Marino*

Domenica 21 ottobre a Lido di Latina, località Capoportiere, si svolgerà la 4ª edizione delle **“Mare - Lago delle Terre Pontine”** - Memorial Francesco Torrente, corsa podistica su strada sulle distanze di **30 km, 16 km e 5 km**.

La gara rappresenta una tappa del **Circuito OPES** che vede alcuni orange in lotta nelle prime posizioni di categoria.

**Il percorso è totalmente pianeggiante** su asfalto con brevi tratti di sterrato perfettamente calpestabili tra il mare di Latina e il Lago di Fogliano, in gran parte all'interno del Parco Nazionale del Circeo. (In fondo all'avviso potete visionare la mappa dei due percorsi)

Oltre alle due gare competitiva è prevista anche una passeggiata di circa 5 km rivolta a tutti, sportivi, famiglie e bambini percorrendola di corsa o camminando tra la natura costeggiando il Lago di Fogliano e il lungomare di Latina.

Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 7:00 a **Capo Portiere, Lido di Latina**, la partenza delle gare sulle distanze di 30 km e 16 km sarà dato alle ore 9:30 mentre la gara amatoriale/passeggiata di 5 km partirà alle 9:40.

Oltre al ricchissimo pacco gara è prevista **una splendida medaglia per i finisher della gara lunga, ristori e animazioni lungo tutto il percorso, un pasta e bruschetta party finale e tantissimi premi** (250 premi complessivi). L'organizzazione infine assicura per tutti un ampio parcheggio a 100 metri dalla partenza/arrivo e un servizio docce post gara; sarà allestito anche un deposito borse custodito presso la partenza della gara. Il cronometraggio elettronico è affidato alla T.D.S.

Il costo del pettorale è di 20 € per la gara da 30 km e 12 € per la gara da 16 km. Le preiscrizioni chiuderanno giovedì 18 ottobre alle ore 20.00; qualora vi fossero ancora pettorali disponibili sarà comunque possibile iscriversi anche la mattina della gara fino a 30 minuti prima della partenza sul luogo del ritrovo allo stesso prezzo ma senza pacco gara.



Francesca Boldrini

**La gara per ragioni organizzative sarà a NUMERO CHIUSO: per la 30 km numero chiuso a 650 iscritti.**

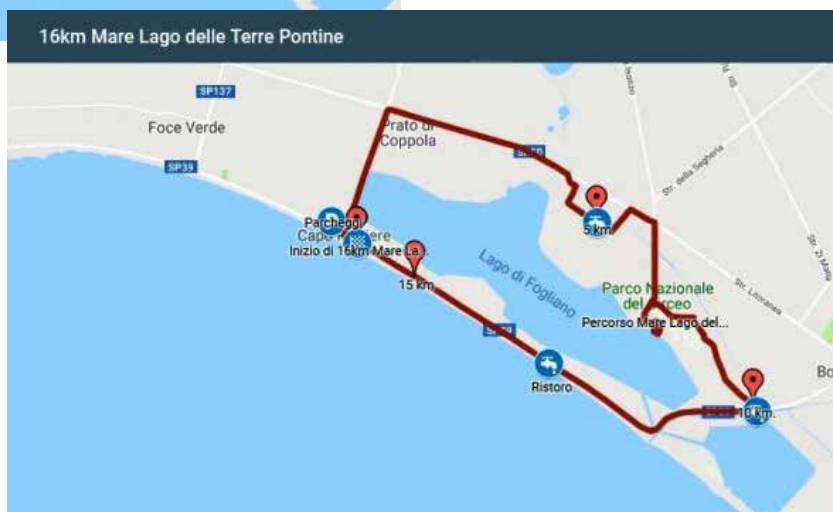
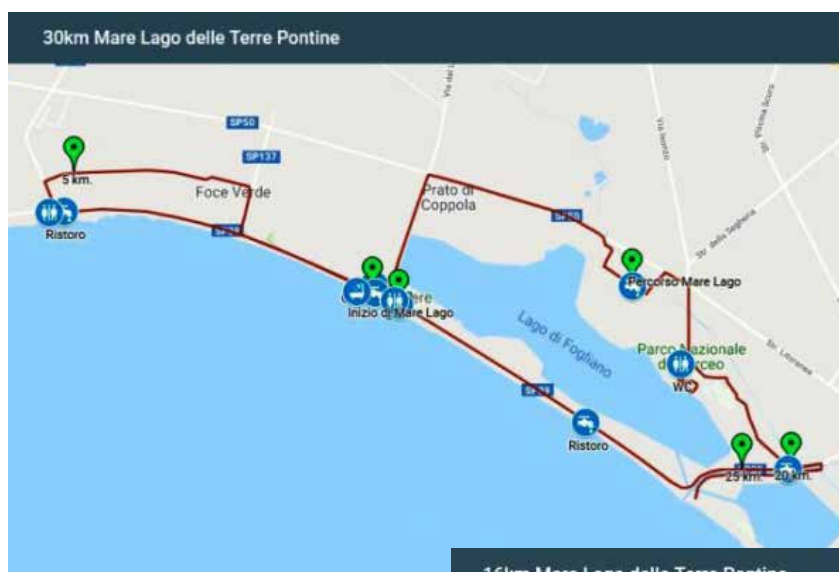
Inoltre il pacco gara sarà garantito ai primi 1000 iscritti in entrambe le competizioni.

**Premiazioni 30 km:** per gli assoluti saranno premiati i primi 3 classificati uomini e le prime 3 classificate donne. Per quanto riguarda le categorie saranno premiati per gli uomini i primi 8 delle categorie M20, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60 e M65, i primi 3 delle categorie M70 e M75 e oltre; per le donne le prime 5 delle categorie F20, F30, F35, F40, F45, F50, F55, le prime 3 della categoria F60 e oltre.

**Premiazioni 16 km:** per gli assoluti saranno premiati i primi 3 classificati uomini e le prime 3 classificate donne. Per quanto riguarda le categorie saranno premiati per gli uomini i primi 6 delle categorie M20, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60 e M65, i primi 3 delle categorie M70 e M75 e oltre; per le donne le prime 5 delle categorie F20, F30, F35, F40, F45, F50, F55 e F60 e oltre.

**Per le premiazioni di Società verranno assegnati n° 2 punti per la 30 km e n° 1 punti per la 16 km e infine saranno sommati i punteggi. Le prime 8 classificate, con un minimo di 25 arrivati,** avranno i seguenti rimborsi della quota iscrizioni: 1° € 500, 2° € 300, 3° € 200, 4° € 180, 5° € 160, 6° € 140, 7° € 120, 8° € 100.

Per il circuito OPES, verranno considerate entrambe le gare, con punteggi diversi. Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara da 30 km fa parte del calendario del **Criterium Top Orange**.



## A PASSO CORESE È ANCORA CORTO CIRCUITO RUN

*di Antonio Marino*

Domenica 14 ottobre a Passo Corese si svolgerà la 10ª edizione della “**Corri Cures**”, gara podistica di 12,5 km. **La gara fa parte del “Cortocircuito Run”**, circuito podistico in cui la nostra Società occupa al momento la prima posizione e che siamo chiamati a difendere. Il percorso è ondulato e panoramico, controllato e segnalato ad ogni chilometro.

Il raduno è fissato alle ore 08:00 in Piazza della Libertà a Passo Corese (RI); la partenza sarà alle ore 10:00. Il costo dell'iscrizione è di 10 € con pacco gara garantito per i primi 400 iscritti. In occasione del decennale della gara, sarà consegnata a tutti i finisher una bellissima medaglia commemorativa.

Per le società le iscrizioni si chiuderanno venerdì 12 ottobre alle ore 22:00; sarà comunque possibile iscriversi in loco fino a mezz'ora prima della partenza. A tutti i runners che prenderanno parte alla manifestazione sarà reso disponibile il diploma di partecipazione scaricabile via web sul sito [www.dreamrunners.it](http://www.dreamrunners.it)

Saranno premiati **i primi 3 atleti assoluti maschili e femminili** con prodotti tipici locali; per quanto riguarda le categorie (10 maschili e 7 femminili) saranno premiati **i primi 10 classificati per categoria** con prodotti tipici locali.

Infine saranno premiate **le prime 10 società classificate con un minimo di 25 arrivati** al traguardo con i seguenti premi: 1ª società € 400; 2ª società € 300; 3ª società € 200; 4ª società € 150; 5ª società € 100; dalla 6ª alla 10ª € 50.

La gara è inserita nel calendario del **Criterium Trofeo Solidarietà**; non resta che andare a Passo Corese e sostenere la nostra società per permettergli di difendere e rafforzare il primato del Corto Circuito.



*Prima della gara gli orange si dedicano allo stretching*

# LA CORSA DEI SANTI

*di Isabella Calidonna*

Giovedì 1 novembre ritorna, nel cuore di Roma, uno degli appuntamenti più partecipati nel panorama podistico romano, giunto ormai alla sua 11ª edizione, LA CORSA DEI SANTI!

Diverse migliaia di atleti ormai da anni si riuniscono il primo novembre, per partecipare a questa manifestazione ed i motivi sono semplici: i gazebo all'ombra di **Castel Sant'Angelo**, il riscaldamento dentro il **Colonnato del Bernini**, e poi un percorso ondulato dentro al centro storico di Roma, il **Colosseo**, la **Bocca della Verità con tanto di arrivo su via della Conciliazione di fronte alla maestosa Basilica di San Pietro**.

**La gara fa parte sia del Criterium Top Orange che del Trofeo Solidarietà.**

Giovedì mattina 1 novembre appuntamento a Castel Sant'Angelo dove la nostra task force (**servono volontari**) posizionerà i gazebo della squadra (lato destro guardando la facciata).

In via del tutto eccezionale, per coloro che non sono riusciti a venire in sede nei giorni precedenti, sarà possibile il ritiro del pettorale, dalle ore 7:30 alle ore 9:30.

Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente **martedì 23 ottobre (da sito)**; la quota di partecipazione è di 17 €. Il pacco gara, garantito ai primi 4500 iscritti, sarà composto da gadget e prodotti offerti dalle aziende sponsor nonché la maglia ufficiale dell'evento. Insieme al pacco gara saranno consegnati pettorale e chip per la rilevazione dei tempi. **A tutti i partecipanti verrà consegnata la medaglia ricordo della partecipazione.**



Il ritrovo è previsto dalle ore 8:00 in via Paolo VI mentre **la partenza sarà data da Piazza Papa Pio XII (antistante Piazza San Pietro) alle ore 10:00**. Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 30'; saranno previsti un ristoro intermedio ed uno finale. E' previsto inoltre un deposito borse che sarà disponibile nei pressi della partenza e arrivo. Il percorso di gara può essere visualizzato in dettaglio in fondo all'articolo.

Il giorno della gara saranno premiati **i primi 5 uomini e le prime 5 donne assoluti ed i primi 3 uomini e le prime 3 donne Italiani.**

Verranno premiati **i primi 5 atleti tesserati per le seguenti categorie** sotto riportate:

- UOMINI: Allievi (16-17 anni), Juniores (18-19 anni), Promesse (20-22 anni), Seniores (23-34 anni), SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75, SM80 ed oltre.

- DONNE: Juniores (18-19 anni), Promesse (20-22 anni), Seniores (23-34 anni), SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70, SF75, SF80 ed oltre.

I premi di categoria saranno consegnati a fine corsa nei pressi dell'arrivo.

In caso di mancato ritiro nel corso delle premiazioni, i premi dovranno essere ritirati a cura dell'avente diritto

presso la sede della A.S.D. Corsa dei Santi (Via Rialto, 6 - Roma), o in alternativa ne dovrà essere richiesta la spedizione a carico del destinatario, comunque entro 15 giorni. Dopo tale termine i premi non saranno più disponibili.

**Verranno premiate le prime 15 società con il maggior numero di atleti classificati**, con un minimo di 40, con i seguenti premi: 1ª classificata € 300; 2ª classificata € 250; 3ª classificata € 200; 4ª classificata € 150; dalla 5ª alla 7ª classificata € 100; dalla 8ª alla 10ª classificata € 70; dalla 11ª alla 15ª classificata € 50.

Contestualmente alla gara competitiva vi sarà **una corsa non competitiva di 10 km** (stesse modalità di iscrizione e stesso percorso della competitiva) ed **una di 3 km a passo libero** ed tutti a cui sarà possibile iscriversi la mattina della gara in Piazza Pio XII angolo Via dei Corridori; la postazione sarà attiva dalle ore 7:00 alle 9:45. Agli iscritti, fino ad esaurimento, sarà consegnato il pacco gara composto da gadget e prodotti offerti dalle aziende sponsor. La quota d'iscrizione della non competitiva da 10 km è di 15 € mentre per quella da 3 km è di 10 € e potrà essere pagata contestualmente al ritiro del pacco gara.

Il ritrovo è previsto entro le ore 9:30 in Piazza Papa Pio XII (antistante Piazza San Pietro). La partenza della non competitiva da 10 km è fissata alle 10:10 (tempo massimo di gara 90 minuti) mentre la partenza della non competitiva da 3 km è prevista a seguire della corsa competitiva fissata alle 10 (tempo massimo di gara 35 minuti).



## VINO E CASTAGNE: DI CORSA TRA I SAPORI DELL'AUTUNNO

*di Antonio Marino*

Domenica 28 ottobre a Rocca di Papa si svolgerà la 15ª edizione delle **"Maratonina delle Castagne"** - Memorial Mario Gabrielli, corsa podistica su strada e sentiero di circa 10 km.

Il percorso si articola sulle stradine che lambiscono i boschi della cittadina romana in **un leggero ma continuo saliscendi**, accompagnati dalla frescura e dal tipico paesaggio montano, con alcune escursioni sui sentieri degli stessi boschi.

Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 8:30 ai Campi d'Annibale, precisamente presso Piazza di Vittorio con partenza prevista alle ore 9:30.

Il costo del pettorale è di 10 €; le iscrizioni chiuderanno mercoledì 24 ottobre ma sarà comunque possibile iscriversi anche la mattina della gara fino a 30 minuti prima della partenza sul luogo del ritrovo al costo di 12 €. A fine gara è previsto un ricco ristoro con **"Polenta Party", vino e caldarroste**. Il pacco gara, consistente in **un giubbino antivento**, sarà consegnato al termine della gara, previa restituzione del chip.

Per gli assoluti saranno premiati con prodotti alimentari e sportivi i primi 3 uomini e le prime 3 donne. Per quanto riguarda le categorie saranno premiati con prodotti tipici locali i primi 10 atleti maschili e femminili delle categorie: SM e SF, SM35 e SF35, SM40 e SF40, SM45 e SF45, SM50 e SF50, SM55, SM60, e i primi 5 atleti maschili e femminili delle categorie SF55, SF60, SM65 e SF65, SM70, SM75 e SM80.

**Saranno premiate le prime 10 società con un minimo di 20 atleti arrivati**, secondo il seguente schema: 1ª 300 €, 2ª 250 €, 3ª 200 €, 4ª 160 €, 5ª 130 €, 6ª 100 €, 7ª 80 €, dalla 8ª alla 10ª 50 €.

Per tutti gli atleti Donatori di Sangue partecipanti alla Maratonina esibendo all'atto dell'iscrizione il tesserino Avis, senza ulteriori costi, saranno inclusi in **una classifica dedicata al Trofeo AVIS**; saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne classificati con prodotti tipici locali. La classifica Avis è cumulabile con la classifica della Maratonina.

Infine vi ricordiamo che la gara fa parte del calendario del **Criterium Trofeo Solidarietà**.



*Alberto Lauri affronta l'ultima salita verso il traguardo*

## SULLE SPONDE DEL LAGO DI VICO

di Isabella Calidonna

**Aria frizzantina e pulita. Panorama mozzafiato. Uno tra i laghi più belli della regione Lazio. Dove? Ma a Vico naturalmente!**

L'ASD Forhans Team, sotto l'egida della Fidal Lazio e del CSI, organizza per domenica 28 ottobre la **"Mezza Maratona del Lago di Vico"**. La manifestazione si compone della classica prova sulla distanza di 21,095 km, di una gara minore **"Stracittadina" competitiva di 9 km e di una "Fit Run" non competitiva di 7 km** aperta a tutti. Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 8:00 a Ronciglione (VT) presso **l'area attrezzata Riva Verde**, Strada Provinciale 39, 12. La partenza della Mezza Maratona sarà data alle ore 09:30 mentre la Stracittadina e la Fit Run partiranno alle 9:35.

Per la mezza maratona il percorso sarà il classico giro del lago in senso antiorario, con ristori previsti ai km 5, 11 e 17, oltre al ristoro finale; per quanto riguarda la Stracittadina e la Fit Run si costeggerà il lago in senso orario (opposto alla mezza maratona) per poi tornare indietro a metà percorso, con ristoro al km 4,5 e all'arrivo.

Le iscrizioni alla manifestazione si chiuderanno tassativamente alle ore 20.00 di mercoledì 24 ottobre 2018 e comunque, per ragioni di sicurezza, al raggiungimento dei 1.500 atleti iscritti.

Per le società che invieranno un'unica lista con almeno 20 iscritti la quota d'iscrizione sarà fissata fino a chiusura iscrizioni in 20 €. Per la Stracittadina e la Fit Run i costi sono fissati in 10 € fino al 07 Ottobre e 12 € dal 08 Ottobre al termine delle iscrizioni. Al termine della prova, alla riconsegna del chip, verrà consegnato contestualmente il pacco gara e la medaglia (**garantiti ai primi 1.300 atleti** che porteranno a termine la mezza maratona). Per la Stracittadina e per la Fit Run il pacco gara sarà garantito ai primi 200 partecipanti che porteranno a termine la prova. Per la Mezza Maratona verranno premiati **i primi 3 arrivati della gara M/F** con prodotti tecnici e/o alimentari. Inoltre saranno premiati **i primi 5 atleti di ogni categoria M/F**.

Per la Stracittadina di 9 Km verrà dato un riconoscimento tecnico ai primi 10 arrivati M e alle prime 5 arrivate F con prodotti tecnici e/o alimentari.

Verranno premiate **le prime 15 Società con il maggior numero di punti ottenuti (minimo 20)** con rimborso spesa. Saranno assegnati 1 punto ad arrivato per la mezza maratona e 0,5 per la Stracittadina 9 Km, Camminata, Fit e Nordic Walking.

Saranno corrisposti i seguenti rimborsi: 1ª Società 600 €; 2ª Società 400 €; 3ª Società 200 €; 4ª Società 150 €; 5ª Società 100 €; dalla 6ª alla 8ª Società 80 €; dalla 9ª alla 10ª Società 70 €; dalla 11ª alla 15ª Società 50 €.



Il fiume di atleti alla partenza della mezza maratona



## TUTTI A TAGLIACOZZO RICORDANDO GIORGIA

*di Antonio Marino*

Domenica 4 novembre si svolgerà la **Gara della Solidarietà Città di Tagliacozzo**, sulla distanza di 10 km, che quest'anno celebra la sua 15ª edizione.

Come ogni anno la manifestazione sarà una vera e propria attrattiva per tutti gli abitanti di Tagliacozzo con gli applausi e le note della banda musicale che saluteranno gli atleti all'ingresso della stupenda piazza dell'obelisco. Insomma una festa dello sport, un incontro di vecchi e nuovi amici uniti da un sano agonismo ma soprattutto **dalla solidarietà verso l'AMIP e tutti i malati di ipertensione polmonare a cui è dedicata la manifestazione.**

Si ricorderà la nostra **Giorgia Onorati**, scomparsa due anni fa dopo una strenua e coraggiosa lotta contro questa subdola malattia **ed esempio vivissimo della voglia di non arrendersi mai alle avversità della vita.** Ricordiamo a tutti gli orange che **il ricavato della corsa sarà devoluto all'AMIP.**

Noi orange continueremo a colorare nuovamente come ogni anno di Orange il borgo medioevale di Tagliacozzo, festeggiando insieme al nostro amico **Max Rossini**: a lui il compito di preparare un evento di grande livello sportivo e a noi il compito di correrlo con un grande agonismo e con tutto l'entusiasmo possibile, tutti insieme per condividere grandi ed indimenticabili emozioni.

**La gara fa parte dei Criterium Top (bonus GOLD) e del Trofeo Solidarietà Orange.**

Quest'anno la nostra società mette a disposizione **un bus per raggiungere comodamente Tagliacozzo** e per tornare tranquillamente a Roma dopo la gara (fermata lungo il percorso a Castel Madama per i tiburtini); **il bus sarà completamente gratuito se si raggiungeranno le 40 adesioni.** Per chi volesse usufruire di questa comoda opportunità basterà iscriversi alla gara fittizia: **UN BUS PER TAGLIACOZZO** e seguire attentamente le istruzioni contenute nella scheda gara e che vi saranno comunicate anche tramite mail.

Il ritrovo della manifestazione è fissato a Tagliacozzo domenica 4 novembre alle ore 08:30 presso Piazza dell'Obelisco con partenza alle ore 10:00. **Il percorso sarà completamente su asfalto e prevede un rifornimento**



Foto di gruppo davanti all'Obelisco di Tagliacozzo

**circa a metà gara con acqua, integratori e frutta oltre al ristoro a fine gara.**

La quota d'iscrizione è di 10 € e da diritto al pacco gara contenente **una maglia tecnica a maniche lunghe e a prodotti tipici**; le iscrizioni chiuderanno venerdì 2 novembre ma sarà possibile iscriversi anche direttamente sul posto la mattina del 4 novembre presso il gazebo iscrizioni allestito in prossimità della partenza di gara fino alle ore 09:45.

La gara partirà dal campo sportivo "Leo Attili", nelle vicinanze di Piazza dell'Obelisco in modo da avere la possibilità di usufruire dei spogliatoi dello stadio comprese le docce, dei bagni e del deposito borse.

Le premiazioni verranno effettuate a partire dalle ore 11:00 presso l'arrivo, al cospetto delle autorità invitate a presiedere. Saranno premiati i primi 3 atleti assoluti uomini e le prime 3 atlete assolute donne.

Saranno premiati inoltre i primi tre atleti uomini e donne delle le seguenti categorie: AM-FM 23; MM-MF 35; MM-MF 40; MM-MF 45; MM-MF 50; MM-MF 55; MM 60; MM65, MM70.

Inoltre per questa manifestazione è istituito il **premio speciale "MEMORIAL CATELLO TARQUINIO"**, riservato ai soli atleti della Podistica Solidarietà, per il primo Orange che transiterà sul traguardo di Tagliacozzo.

Infine saranno premiate **le prime tre società con un minimo di 10 atleti** arrivati totali con i seguenti premi: 1<sup>a</sup> classificata € 100; 2<sup>a</sup> classificata € 70; 3<sup>a</sup> € 50.

**Forza Orange. Invadiamo Tagliacozzo e riempiamo di affetto i cuori dei nostri amici dell'AMIP donando i nostri respiri a chi lotta ogni giorno in memoria di Giorgia**

**Domenica 4 Novembre 2018**

**GARA DELLA SOLIDARIETA' CITTA' DI TAGLIACOZZO**

**amip**  
 associazione malati ipertensione polmonare  
 Insieme si può!

**FAI**  
 PARCO VILLA GREGORIANA

**Tagliacozzo (AQ)**  
**P.zza dell'obelisco ritrovo ore 08:30**  
**Start ore 10:00**  
**10 KM (Competitiva)**

**PHYTO GARDA**  
 RIMEDI NATURALI

**SALCEF GROUP**

**TIBURECOTRAIL**

Info ed Iscrizioni: [www.tiburecotrail.it](http://www.tiburecotrail.it) - [info@tiburecotrail.it](mailto:info@tiburecotrail.it)  
 Cell: 3383995710

**DOBSPORT**  
 FREE MOVEMENT

## ORANGE A SIVIGLIA: CONVENZIONI HOTEL

di *Redazione Podistica*

In occasione della **Maratona di Siviglia** che si svolgerà domenica 17 febbraio 2019 vi illustriamo alcune convenzioni, proposte dal nostro Daniel Peiffer, riservate agli atleti e agli accompagnatori orange per il soggiorno nella città spagnola.

**dp** TRAVEL SERVICE

Via Romana snc 00060 Magliano R. (ROMA) Tel: 06 / 90478606  
E-mail : dp.travel.service@inwind.it

\*\*\*\*\*

### **\*MARATONA DI SIVIGLIA \* DAL 15 AL 18/02/2019 (4gg/3nts)**

Proposta programma (voli al momento esclusi)

- 15/02:** *Appuntamento dei partecipanti all'aeroporto Leonardo da Vinci a Fiumicino*  
*Check in – Imbarco con volo di Linea*  
*All'arrivo possibilità di trfcollettivo con Minibus per l'Hotel consuppl (€195,00) \*\* optional\*\**  
\*\*\*\*\*  
Incontro nel pomeriggio in Hotel a SIVIGLIA – Sistemazione nelle camere riservate  
In seguito ritiro pettorali all' Marathon Expo  
Cena libera oppure da organizzare tutti insieme (vd. supplementi indicati)  
Pernottamento in Hotel
- 16/02 VISITA DELLA CITTA DI SIVIGLIA**  
Dopo la piccola colazione incontro con ns guida turistica per ½ gg vis. della città con pullman privato guida in lingua italiana  
Pranzo libero  
Pomeriggio libero dedicato a visite individuale della città o shopping o al ritiro pre-gara  
Cena libera o da organizzare (vd supplementi)  
Pernottamento in Hotel
- 17/02 'MARATONA DI SIVIGLIA'**  
Piccola colazione possibile già dalle 06.00, in seguito trasferimento individuale nella zona di partenza  
**Maratona de Siviglia**  
Pomeriggio libero  
(evtl. possibilità di cena in ristorante tipico)  
Pernottamento in Hotel
- 18/02** Piccola colazione in Hotel e check-out delle camere  
ritorno individuale dei partecipanti per Roma  
\*\*\*\*\*  
*Oppure con prenotazione anticipata aereo: trasferimento con bus privato all'aeroporto con suppl. (€ 195,00) -- Imbarco volo di linea per Roma*

Fine servizi

Quota per partecipante (min.10pax) : Euro 195,00 pp - Suppl. Singola: Euro 120,00

La quota include

- Sistemazione in Hotel 4\*\*\*\* Siviglia ubicazione centralissima in base camere doppie tutte con servizi privati/Tel/ Tv / Frigobar /Buffet Bkfst incl.
- ½ gg Guida turistica per la visita città di Siviglia il 16/02/19
- Minibus Gran Turismo per la mattina del 16/02/19
- Iva , percentuali di servizio

La quota non include

- ◆ Gli extra in genere e le bevande ai pasti
- ◆ Gli ingressi
- ◆ Pranzi/cene non indicate(Suppl.Menù tur.3 portate da € 14,00 pp in Hotel )
- ◆ Cena tipica "Flamenco con show" ultima sera- bevande incluse € 65,00 pp
- ◆ Quanto non chiaramente espresso nel programma di viaggio
- ◆ Il volo di linea Roma/Siviglia /Roma quotato attualmente intorno alle € 250,00pp  
 (la quota si basa sulla disponibilità attuale , da riconfermare al momento della conferma definitiva e del versamento quota volo per blocco posti)  
 In alternativa esiste anche la possibilità di prenotare individualmente su voli low cost attualmente su cifre intorno alle € 190,0

Iscrizione Maratona:

**ATTUALMENTE € 60,00 da aggiungere tesseramento federale € 5,00 se arriviamo a più di 20 pax riduzione di € 10,00 pp con iscrizioni il tutto da definire entro il 30/10/2018**

Modalità di adesione

Iscrizione via EMail o Fax anche indicando il nr. di parenti/amici che vengono con la sistemazione alberghiera e se desiderato prenotazione voli.

Modalità di pagamento

La quota volo deve essere versata subito a conferma definitiva, per il pacchetto viaggio proposto invece con i servizi a terra, 30% di acconto a conferma , saldo entro non oltre il 10/01/2019

Penalità

In caso di recesso o annullamento dei servizi a terra indicati nel pacchetto viaggio :  
 25% dell'ammontare complessivo se la rinuncia perviene entro 30 gg prima dell'arrivo  
 50% " " " " " " 14 gg " "  
 75% " " " " " " 3 gg " "

Nessun rimborso dopo tale termine



T  
R  
I



A



T

H

L

O

N



## ESORDIO DI FINE ESTATE SANTA MARINELLA TRIATHLON SPRINT

*di Alessia Calcagnile*

L'esordio tanto atteso alla fine c'è stato, riacciuffato per il rotto della cuffia, nell'ultima chance che mi offriva la stagione agonistica. E non avrei potuto chiedere nulla di più a questa giornata.

Un tempo perfetto, in una giornata di metà ottobre in cui sembrava piena estate, mare calmo e pulito dopo l'avventura nelle acque tempestose di Ostia nella Staffetta del Triathlon olimpico la domenica precedente.

Una gara improvvisata, ma anche studiata, l'unica a cui avevo assistito da ignara spettatrice 5 anni fa. Quando dicevo no, io il triathlon non lo potrò mai fare. Erano gli anni in cui dicevo "No la maratona non la potrò mai fare". **Ma le cose cambiano, la voglia di mettersi in gioco e affrontare nuove sfide aumenta sempre.** L'appetito vien mangiando e allora nonostante "i pianeti in opposizione", un conflittuale rapporto con la bicicletta, soprattutto la paura di uscire per strada e cadere, è arrivato il momento di prendere il manubrio per le corna, salire in sella e affrontare questi 20 km. **Che a pensarci bene fa quasi ridere, non ho paura di farli correndo, perché dovrei paura a farli in bici?** Ma le paure son difficili da spiegare. Devo ringraziare soprattutto Gigi e Bruna per avermi aiutato a superare questo scoglio. Mi sono bastate due sveglie alle 5 di mattina per capire che tutto sommato forse potevo resistere un'ora sulla bici senza cadere e sfraccellarmi. Ma soprattutto mi hanno fatto veramente sentire parte della squadra.

E così alle 13.30, con divieto di muta ha inizio la gara con una velocissima frazione a nuoto, anche più corta del previsto. Tra botte e spintoni sono già fuori dall'acqua con un po' di agitazione, sperando di non fare errori in zona cambio. Praticamente in zona cambio mi sono già giocato il vantaggio che avevo uscendo dall'acqua, ammetto che ci vuole una certa dimestichezza. **Magari diventano azioni ripetitive con il passare del tempo, però come prima volta decido di fare tutto con calma,** consapevole che tanto mi avrebbero recuperato



tutte.

Inizio la mia lenta pedalata lungo l'Aurelia con un po' di timore. Tengo sempre la destra come mi è stato raccomandato, facendo attenzione ad evitare tombini o possibili buche senza provocare incidenti. Ogni tanto arriva un forte ronzio dei grupponi che mi sorpassano, alcuni mi riconoscono e mi incitano. Al secondo giro mi doppia Claudio, mi dice che sto andando bene, io inizio a sentirmi più tranquilla, la strada si svuota e rimaniamo quasi tutte donne, mi raggiunge anche Bruna che mi supera mi incoraggia e vola via.

Finalmente inizio il terzo giro, incrocio Maria che oggi è incappata in una giornata storta ma non molla, siamo rimaste io e lei. E la moto di fine gara che a turno ci accompagna.

**Poi finalmente vedo la luce, una bandiera rossa che mi indica che ho finito.**

Arrivo alla zona cambio che ormai tanti atleti hanno finito la gara. Ebbene sì, ammetto che in quel momento ho provato un po' di scoraggiamento,

ho pensato che dovevo ancora iniziare la frazione corsa. Ma per fortuna ci sono le mie amiche orange a fare il tifo. Paola mi accompagna sul percorso per niente facile, si inizia in salita, poi si scende e di nuovo saliscendi fino al porto. Lì si fa il giro di boa e mi rasserenano un po' perché ancora c'è qualcuno che corre, non sono già tutti al pasta-party. Mentre gli altri volano al traguardo io riparto per il secondo giro. Davanti a me rivedo Bruna, la riacciuffo a meno di un km dalla fine e subito sulla discesa ci vengono incontro Gigi e Ubba ad

accompagnarci al traguardo. **Una volata finale con gli occhi al cielo, perché questo traguardo come tutti gli altri lo dedico al mio papà lassù. Il mio pensiero è sempre per lui.**

Al di là del risultato (l'importante era arrivare in fondo) posso dire che è stata un'esperienza davvero divertente, coinvolgente e che questo è solo l'inizio. Ci vediamo nel 2019!!



# CICLISMO





# CONSULTA CITTADINA SICUREZZA STRADALE, MOBILITÀ DOLCE E SOSTENIBILITÀ: ALCUNE INIZIATIVE *di Redazione Podistica*

La “**Consulta Cittadina Sicurezza Stradale, Mobilità Dolce e Sostenibilità**” è stata formalmente istituita il 3 marzo 2017, con deliberazione di Assemblea Capitolina n.8, ed ha avviato le attività il 14 luglio 2017, con la nomina degli Organi rappresentativi e la costituzione dei Gruppi di lavoro.

Oltre che sede di confronto e di concertazione (tra i suoi oltre 150 Componenti, in rappresentanza di Istituzioni, Enti pubblici e privati, Università e Ordini professionali, associazioni di categoria e di Cittadini), **la Consulta costituisce un tavolo tecnico-operativo volto a condividere e proporre azioni concrete**, mettere a sistema competenze diverse, valorizzare esperienze specifiche, sviluppare partnership e collaborazioni a diversi livelli, con l'Amministrazione e tra i vari operatori.

A conclusione del primo ciclo di attività, a poco più di 3 mesi dal suo insediamento e a fronte di un lavoro serrato condotto dai Gruppi di Lavoro, il 31 ottobre 2017 la Consulta ha presentato in Campidoglio il suo primo documento ufficiale di “Osservazioni e Proposte” che va ad integrare e valorizza quanto previsto nel Programma Straordinario per la Sicurezza Stradale - Vision Zero, approvato dall'Amministrazione il 14 settembre 2017.

Il 30 marzo 2018 è stato dato formale avvio al Secondo ciclo di lavori della Consulta. E proprio nell'ambito del **Workshop Permanente Cultura** avviato con questo ciclo, si segnalano le prossime iniziative per i mesi di Ottobre/Novembre:

- 16 OTTOBRE: “**Come assistere e sostenere le vittime della strada e i loro familiari**” a cura del prof. Pierluigi Cordellieri (Ordine degli Psicologi della Provincia di Roma) presso il Dipartimento Mobilità e Trasporti, via Capitan Bavastro n. 94, Piano Terra - orario: 16:30 - 19:30.

- 26 OTTOBRE: “**Mobility Manager aziendali e scolastici a Roma: Mobilità Sostenibile e Sicurezza Stradale**” a cura dell'Ing. Andrea Pasotto di Roma servizi per la mobilità Srl presso il Dipartimento Mobilità e Trasporti, via Capitan Bavastro n. 94, Piano Terra - orario: 16:30 - 19:30.

- 05 NOVEMBRE: “**Prevenzione stradale e fattore umano “Chi guida la tua auto”**” a cura di Alfredo Giordani, presso il Dipartimento Mobilità e Trasporti, via Capitan Bavastro n. 94, Piano Terra - orario: 16:30 - 19:30 (Prima Parte).

- 26 NOVEMBRE: “**Prevenzione stradale e fattore umano “Chi guida la tua auto”**” a cura di Alfredo Giordani, presso il Dipartimento Mobilità e Trasporti, via Capitan Bavastro n. 94, Piano Terra - orario: 16:30 - 19:30 (Seconda Parte).





**NOTIZIE SOCIALI**

## ATTENTI AI CRITERIUM

di Marco Taddei

*Alcune Ladies Orange premiate lo scorso anno*



Questo anno è stato un vero tormento per i Runners e soprattutto gli organizzatori delle gare podistiche. **Quasi ogni settimana una Gara viene annullata**, e spesso si tratta di gare "storiche", importanti, gare prestigiose e gare di passaggio per preparare obiettivi stagionali!!! Saltano senza preavviso, anche il giorno prima, per motivi disparati ma riconducibili sempre alla stessa tipologia ...

Per questo si chiede a tutti gli Orange di fare attenzione a questo articolo che riassumerà, all'occorrenza, i cambiamenti di calendario dei Criterium, specialmente quelli di qualità, che necessitano una programmazione per preparare al meglio le gare.

Il Criterium Top Orange ha visto decimarsi le gare in calendario, e per questo sono state apportate alcune modifiche, anche nell'assegnazione dei bonus.

**Qua un elenco che riassume le gare in programmazione ad oggi (01 Ottobre 2018)**

-----  
07/10/2018 Maratonina dei Castelli Romani 20.000mt p.30

-----  
21/10/2018 Mare – lago delle terre pontine (LTa 30.000mt p. 31

-----  
28/10/2018 Trofeo Podistica Solidarietà 5.500mt p.28

-----  
01/11/2018 La Corsa dei Santi 10.500mt p.30

-----  
04/11/2018 **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo** 10.000mt p.30+15

-----  
18/11/2018 Cross della Caffarella 8.000mt p.28

25/11/2018 Corsa dell'Angelo 10.000mt p.30  
-----

02/12/2018 Best Woman Stadio Cetorelli 10.000mt p.30  
-----

09/12/2018 **Diecimila d'Inverno (Caracalla)** 10.000mt p.30+15  
-----

La lotta in classifica è avvincente, a parte l'intruso, i nostri TOP si stanno dando battaglia per il titolo di Campione della Podistica Solidarietà.

Tra gli Uomini : **Alberto Botta, Daniele Biondi , Alessandro Ventura, Domenico Liberatore, Francesco de Luca, Simone Meloni, Pierluigi Panariello, Antonio Capuano e Mirko Taliani** si stanno contendendo i primi, ambitissimi , 5 posti!!!

Tra le Ladies, che ricordo recenti vincitrici della staffetta 12x 1ora , sono in lizza per i primi 5 posti :

**Marcella Cardarelli, Fabiola Restuccia, Francesca Lippi, Carla Ancona, Chiara Battocchio, Ombretta Spuri, Elena Monsellato, Annalaura Bravetti e Michela Ciprietti**

Ricordo di fare attenzione ai punti bonus (15) delle gare GOLD e soprattutto **ai punti bonus delle medaglie del 10.000mt Campionato Regionale su pista:**

ORO : 40 punti

ARGENTO : 25 punti

BRONZO : 10 punti

**In bocca al lupo a tutti !!!**

## **RINNOVO TESSERAMENTO 2019: INSIEME E' MEGLIO!!!**

*di Redazione Podistica*



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

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

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

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

In particolare:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>FIT WALKING</b>	<b>20 €</b>
<b>TRIATHLON FITRI</b>	<b>45 €</b> (compreso Duathlon)
<b>CICLISMO CSAIN</b>	<b>35 €</b>

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

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

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

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



Le suddette quote possono essere versate:

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

- con bonifico su uno dei CCB di seguito indicati:

**CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO BANCA D'ITALIA**

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

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

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

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

**IBAN IT22N0582403204000070007311**

BIC CSRFITR1XXX

**CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO UNICREDIT S.P.A.**

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

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

BANCA: UNICREDIT S.P.A.

AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

**IBAN IT66W0200805239000101411301**

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

Per qualsiasi dubbio o per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo di posta elettronica [podistica.solidarieta@virgilio.it](mailto:podistica.solidarieta@virgilio.it).



### **MEDICI SPORTIVI E CENTRI CONVENZIONATI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ:**

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

#### **DOTT. CARLO PAGLIARICCI**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

mail: dotmarta@yahoo.it

Pec: martarizzo@omceoromapec.it

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

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

Ecocardiogramma - holter cardiaco

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

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

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

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

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

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

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

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica



## SETTEMBRE: IL FASCINO DELLA VENDEMMIA

di Redazione Podistica

Danilo Bruzzesi e Andrea Covino alla Cardio Race



Cari amici orange, il  **mese di Settembre** ha visto lo svolgimento di tante gare importanti nel panorama podistico romano affiancate da alcune novità, tutte manifestazioni accumulate da un unico comune denominatore: la grande presenza degli atleti orange!!!

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



### 1° POSTO:

**Roma by Night**, mezza maratona e 8 km

**Corri Roma**

**Staffetta 12 x 1 ora** con la nostra squadra femminile

**Millennium Running** di Palombara Sabina

**3000 di Emilio**

**Roma Via Pacis Half Marathon**

**Cardio Race**, 16 km e 10 km

**Trail Santa Chelidonia** 30 km

### 2° POSTO:

**Corsa del S.S. Salvatore - Trofeo Fabrizio Irlilli**

**Cross Podistico Laghetto Granieri**

**Calcaterra Run**

**Archeo Trail di Monterano**

**Eneide Urban Trail**

### 3° POSTO

**Trofeo delle Sette Contrade di Orte**

**Scorrendo con il Liri**

### 4° POSTO

**Trail Santa Chelidonia** 16 km

### 5° POSTO

**Corri Castelnuovo**

**Triathlon Olimpico di Sabaudia.**

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 4.720 euro; parte di questa cifra, ovvero 310 euro sono stati destinati ai bisogni di alcuni atleti orange in difficoltà economica, mentre la restante parte sarà destinata a sostenere le nostre iniziative solidali.

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



**Domenico Liberatore**

1° assoluto  
 Corsa del S.S. Salvatore  
 Trofeo Fabrizio Irilli  
 4° assoluto  
 Corricolonna  
 Corri Roma



**Michela Ciprietti**

1° assoluta  
 Trofeo delle Sette Contrade  
 3° assoluta  
 Roma Half Marathon via Pacis  
 Staffetta 12x1ora (14,9 km percorsi)



**Maria Casciotti**

1° assoluta  
 Cross Podistico Laghetto Granieri  
 Eneide Urban Trail



**Daniele Pegorer**

2° assoluto  
 Cardio Race 10 km  
 4° assoluto  
 Maratonina Alba Running



**Paola Patta**

2° assoluta  
 Trofeo delle Sette Contrade  
 Millennium Running  
 3° assoluta  
 Corsa del S.S. Salvatore  
 Trofeo Fabrizio Irilli  
 4° assoluta  
 Maratonina della Nuova  
 Florida  
 Gara Podistica Int.le S. Lorenzo.



**Chiara Battocchio**

2° assoluta  
 Calcaterra Run



**Annalaura Bravetti**

3° assoluta  
 Millennium Running  
 4° assoluta  
 Roma By Night  
 Corsa S.S. Salvatore - Tr. Fabrizio Irilli



**Antonio Valerio**

3° assoluto  
Eneide Urban Trail



**Patrizia De Angelis**

3° assoluta  
Cross Podistico Laghetto Granieri



**Sabrina Tardella**

3° assoluta  
Trofeo Città di Aprilia



**Marcella Cardarelli**

3° assoluta  
3000 di Emilio



**Andrea Mancini**

4° assoluto  
Millennium Running



**Federica Livi**

4° assoluta  
Millennium Running



**Francesca Basili**

4° assoluta  
Cardio Race (16 km)



**Elena Monsellato**

4° assoluta  
Roma By Night (8 km)



**Francesco De Luca**

5° assoluto  
Millennium Running  
5° assoluto maschile  
Staffetta 12x1ora (15,7 km)



**Svitlana Sergiyivna Pashkevych**

5° assoluta  
Roma By Night



**Fabiola Restuccia**

5° assoluta  
We Run Latina



**Roberta Ricci**

5° assoluta  
Roma By Night (8 km)

Risultati di prestigio sono stati ottenuti dai nostri orange impegnati nel settore **Atletica Leggera**; in particolare:

#### **Mennea Day**

200m di marcia **2° assoluto Marco Taddei, 3° assoluto Roberto Nigro e 4° assoluto Romano Dessì**

Salto in lungo **2° assoluto Umberto Martino, 3° assoluto Danilo Bruzzesi**

#### **Campionati Regionali Individuali su pista**

3000m **3ª assoluta Marcella Cardarelli**

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

#### **Roma By Night Run**

Mezza maratona **1° Giovanni Battista Torelli e Maria Matricardi**

8 km **1° Marco Taddei e Giuseppina Madonna**

**Rome Half Marathon Via Pacis** **1ª Fabiola Restuccia**

**Corricolonna** **1° Francesco De Luca**

**Millennium Running** **1° Natalino Bortoloni**

**Corsa del S.S. Salvatore - Trofeo** **Fabrizio Irilli 1° Francesco De Luca**

**Cardio Race 16 km** **1° Alessio Ferraro, Karin Klotz e Eleonora Stival**

**Cardio Race 10 km** **1° Dario Vaccaro e Claudia Annesi**

**Cross Podistico Laghetto Granieri** **1° Gianni Paone e Antonio Maglione**

**Calcaterra Run** **1ª Francesca Lippi**

**3000 di Emilio** **1ª Ombretta Spuri**

**We Run Latina** **1ª Roberta Falaschi**

**Corri castelnuovo** **1ª Tiziana Bini**

**Staracales** **1ª Rita Boscu**

**Le Antiche Fontane del Borgo** **1ª Francesca Boldrini**

**Trail Santa Chelidonia 30 km** **1° F. Perrone Capano, Giovanni B. Torelli e Tamara A. Haydee**

**Eneide Urban Trail** **1° Gianni Paone, Sabrina Tardella, Patrizia De Angelis e Elisa Tempestini**

**UTMP Tuscany 2 km** **1° Fabrizio Toni**

**Triathlon Olimpico Marina di Grosseto** **1ª Francesca Nardone**

Per quanto riguarda il settore Atletica Leggera, inoltre segnaliamo:

**Mennea Day** 200 m **1° Walter Duca, Daniela Realiu e Roberta Ricci**

**Campionati Regionali Individuali su pista** 100m **1° Fabrizio De Angelis; 400m 1° Andrea Pace**

800m **1° Antonio De Caro, Pierluigi Panariello e Elena Monsellato**

1500m **1° Daniel Peiffer**

2000m siepi **1° Marco Taddei e Andrea Ascoli Marchetti**

Salto in lungo **1° Umberto Martino e Alessandro Libranti**

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](mailto:redazione@podisticasolidarieta.it).

Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Ottobre e augurare a tutti voi buone corse!!!

## **CRITERIUM ESTIVO: I VINCITORI!!!**

*di Antonio Marino*



Dopo un lungo ed emozionante percorso durato un'intera stagione, quella più calda e più intensa, si è concluso il **CRITERIUM ESTIVO**.

Partito a Giugno con la gara regina dell'Estate Orange ovvero il Giro del Lago di Campotosto e terminato in pista con il 3000 di Emilio, **il calendario del criterium ha fatto girare i nostri atleti in lungo ed in largo per tutto il Lazio**, sconfinando in qualche caso anche in comuni e regioni limitrofe, **passando dai sanpietrini della Capitale all'asfalto delle periferie, al tartan delle piste di atletica, ai sentieri dei boschi del Circeo, gare in piano e gare in salita**: insomma non ci siamo fatti mancare proprio nulla!!!

Un tour itinerante che oltre a Roma ci ha portato appunto **a Campotosto, a Palestrina, a Castel San Pietro Romano, a Ronciglione, a Jenne, a Subiaco, a Tolfa, a Mentana e a Sabaudia**. In molte occasioni la massiccia presenza orange ha contribuito a portare la nostra società sul gradino più alto del podio, permettendoci di vincere premi in denaro da destinare alle nostre iniziative solidali.

Anche quest'anno **i nostri atleti si sono dati battaglia fino all'ultima gara, sfoderando prestazioni di livello nonostante il caldo torrido che ha caratterizzato parecchi appuntamenti**.

Quindi adesso non ci resta che svelarvi le prime otto posizioni maschili e femminili che **saranno premiati direttamente dal nostro Presidente Pino Coccia, domenica 28 ottobre in occasione del Trofeo Podistica Solidarietà che si svolgerà come da tradizione all'interno del Centro Sportivo della Banca d'Italia** sito a Roma in Largo Volumna n.2, a cui siete tutti invitati, vincitori e non vincitori (Troverete tutte le indicazioni nella sezione avvisi: cercate "**Arriva il nostro Trofeo: vietato mancare!!!**").

Non mi resta che complimentarmi con tutti i premiati (le classifiche nella pagina successiva) e dare appuntamento a tutti gli atleti orange e alle loro famiglie al Trofeo Podistica Solidarietà!!!

## CRITERIUM ESTIVO 2018 - I VINCITORI

### CLASSIFICA FEMMINILE

**1°** classificata



**Ombretta Spuri**  
 660 punti  
 9 gare disputate

**2°** classificata



**Elena Monsellato**  
 539 punti  
 7 gare disputate

**3°** classificata



**Marcella Cardarelli**  
 463 punti  
 6 gare disputate

**4°** classificata



**Ornella Rodilos**  
 404 punti  
 7 gare disputate

**5°** classificata



**Chiara Zarlenga**  
 392 punti  
 6 gare disputate

**6°** classificata



**Alessia Calcagnie**  
 357 punti  
 5 gare disputate

**7°** classificata



**Fabiola Restuccia**  
 343 punti  
 5 gare disputate

**8°** classificata



**Michela Ciprietti**  
 280 punti  
 4 gare disputate

### CLASSIFICA MASCHILE

**1°** classificato



**Marco "Forrest" Taddei**  
 765 punti  
 11 gare disputate

**2°** classificato



**Alessandro Ventura**  
 740 punti  
 11 gare disputate

**3°** classificato



**Massimo Trebeschi**  
 680 punti  
 12 gare disputate

**4°** classificato



**Fabio Bortoloni**  
 625 punti  
 10 gare disputate

**5°** classificato



**Daniel Peiffer**  
 579 punti  
 12 gare disputate

**6°** classificato



**Pieruigi Panariello**  
 572 punti  
 8 gare disputate

**7°** classificato



**Mariano Scamarcio**  
 545 punti  
 9 gare disputate

**8°** classificato



**Roberto Nigro**  
 495 punti  
 11 gare disputate



**SOLIDARIETÀ**

## IN BURUNDI, COSTRUIRE INSIEME PER GESTIRE INSIEME

di Redazione Podistica



Il comune di Bururi, è costituito da 28 colline. Rukanda è una di queste, situata in **una zona impervia particolarmente difficile da raggiungere**, c'è solo una strada asfaltata costruita negli ultimi anni e impraticabile durante la stagione delle piogge.

Le circa 8.000 persone che abitano la collina sono praticamente isolate. **L'isolamento fisico si ripercuote sugli aspetti più importanti della vita della comunità**. Il centro medico più vicino si trova a 5 km, percorribili a piedi. La produzione agricola è scarsa e poco diversificata, la sicurezza alimentare è precaria e si registra un altissimo tasso di malnutrizione tra i bambini.

**Istruzione e formazione dei bambini e ragazzi sono fortemente precarie a causa delle grandi distanze da dover percorrere** (la maggior parte dei bambini devono camminare ogni giorno per più di 2 ore per arrivare a scuola), della cattiva condizione degli edifici scolastici e della mancanza di nutrimento adeguato.

**L'accesso all'acqua potabile potrebbe aiutare a spezzare questa spirale. Attualmente le famiglie di Rukanda sono costrette a percorrere 2 chilometri a piedi per raggiungere la prima fonte di acqua potabile**, con conseguenze su igiene e salute. Il progetto **"Acqua Fonte di vita"**, che porterà l'acqua potabile a circa 850 famiglie della collina di Rukanda, in Bururi (Burundi), dopo la prima parte in cui si sono condivisi i progetti e gli obiettivi con le comunità interessate, sta per entrare nella fase di preparazione e costruzione delle infrastrutture.

Anche in questo stadio di avanzamento, **accanto agli operai specializzati e alla manodopera, verrà coinvolta tutta la popolazione** e ciascuno potrà dare il suo contributo al percorso di costruzione.

Le zone dove si dovranno effettuare i lavori, molto spesso non sono accessibili o lo sono in maniera molto



difficoltosa, a tal proposito in questi giorni **si sta procedendo con la costruzione o ristrutturazione di ponti** che permettano l'arrivo di uomini, mezzi e materiali nei luoghi di costruzione.

Il ponte di Muhondo è uno di quelli in ristrutturazione: qui alla manodopera prevista si sono uniti gli studenti della scuola vicina, apportando il loro contributo concreto al progetto finale.

**Questo spirito di collaborazione e coinvolgimento in prima persona, già nella fase di preparazione e costruzione, è un aspetto fondamentale del progetto** e faciliterà la fase in cui, proprio gli abitanti della zona, saranno chiamati a gestire in maniera condivisa le nuove infrastrutture e l'approvvigionamento dell'acqua in maniera equa e sostenibile.

Per sostenere il Programma Emergenza Siria e per conoscere i progetti dell'AMU, visita il sito web dell'Associazione all'indirizzo **[www.amu-it.eu](http://www.amu-it.eu)**.

## **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](mailto: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](mailto:cultura@dlfroma.it)

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

Tel. 06.44180224 - Sito Web: [www.gruppoarcheodlfroma.it](http://www.gruppoarcheodlfroma.it)

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

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

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

### **TURISMO**

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: [turismo@dlfroma.it](mailto:turismo@dlfroma.it)

Potete consultare il catalogo sul sito [www.dlfroma.it](http://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](mailto: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 - NOVEMBRE 2018

Data	Nome	Località	Distanza
01/11/2018	La Corsa dei Santi [TOP] 11ª edizione	Roma (RM) Italia	10.500
03/11/2018	100km Val di Noto	Noto (Rg) Italia	100.000
04/11/2018	Lago Maggiore Marathon (21,097 km) 8ª edizione	Verbania (VB) Italia	21.097
04/11/2018	Lago Maggiore Marathon 8ª edizione	Verbania (VB) Italia	42.195
04/11/2018	Trofeo Giacomo Ippoliti 35ª edizione	Cisterna (LT) Italia	10.000
04/11/2018	Maratona di Torino 32ª edizione	Torino (TO) Italia	42.195
04/11/2018	Maratona Città di Rieti 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097
04/11/2018	Run Monterotondo Scalo 2ª edizione	Monterotondo Scalo (RM) Italia	10.000
04/11/2018	Matti per la corsa 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
04/11/2018	Corri per il Verde 47ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
04/11/2018	Maratona Città di Rieti 5ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195
04/11/2018	Lago Maggiore Marathon (33 km) 8ª edizione	Verbania (VB) Italia	33.000
04/11/2018	Giro del Lago di Bracciano [GARA ANNULLATA] 5ª edizione	Trevignano Romano (RM) Italia	33.700
04/11/2018	Maratona Città di Rieti 5ª edizione	Rieti (RI) Italia	33.300
04/11/2018	Lago Maggiore Marathon (10 km) 8ª edizione	Verbania (VB) Italia	10.000
04/11/2018	Maratona Città di Rieti 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	12.000
04/11/2018	Maratonina di San Martino di Fabro 8ª edizione	Fabro (TR) Italia	15.000
04/11/2018	Gara della Solidarietà di Tagliacozzo [TOP GOLD] 14ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000
04/11/2018	Maratonina Città di Montalto 24ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	11.000
09/11/2018	Mezza maratona di Parma 21ª edizione	Parma (PR) Italia	21.097
11/11/2018	Maratonina Città di Crema 12ª edizione	Crema (Cr) Italia	21.097
11/11/2018	Maratona di Ravenna 20ª edizione	Ravenna - Ravenna (Ra) Italia	42.195
11/11/2018	Mezza Maratona di Livorno 2ª edizione	Livorno - Livorno (Li) Italia	21.097
11/11/2018	Maratonina di Busto Arsizio 27ª edizione	Busto Arsizio (Va) Italia	21.097
11/11/2018	Trofeo "Corri a Terracina" 2ª edizione	Terracina (LT) Italia	9.500
11/11/2018	Maratonina Città di Fiumicino 10 K 5ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000
11/11/2018	Salento Half Marathon 33ª edizione	Collepasso (LE) Italia	21.097
11/11/2018	Maratonina Città di Fiumicino 16ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.108
11/11/2018	Half Marathon Riva del Garda 17ª edizione	Riva del Garda (Tn) Italia	21.097
11/11/2018	Pofi Run 3ª edizione	Pofi (FR) Italia	10.000
11/11/2018	San Martin in Mes I Vign 29ª edizione	Oratorio San Martino - Bareggio (Mi) Italia	14.000
17/11/2018	Maratonina di S.Alberto Magno 34ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800
18/11/2018	Liguria Marathon 1ª edizione	Marina di Loano - Loano (SV) Italia	42.195
18/11/2018	La Mezza ciocia...ra 5ª edizione	Frosinone (FR) Italia	21.097
18/11/2018	Maratona di Verona 17ª edizione	Piazza Bra - Verona (VR) Italia	42.195
18/11/2018	Cangrande Halfmarathon 5ª edizione	Verona (Vr) Italia	21.097
18/11/2018	Mezza Maratona Reggia - Reggia 5ª edizione	Caserta (Ce) Italia	21.097
18/11/2018	Maratona di Palermo 24ª edizione	Palermo (PA) Italia	42.195
18/11/2018	Alpin Cup Parco Nord 13ª edizione	Parco Nord Milano - Sesto San Giovanni (Mi) Italia	21.097
18/11/2018	Mezza Maratona di Latina (OPES) 16ª edizione	Latina (LT) Italia	21.097
18/11/2018	Corri per il Verde 47ª edizione 2ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
18/11/2018	Maratonina Città di Uta 22ª edizione	Uta (CA) Italia	21.097
18/11/2018	Cross della Caffarella [TOP] 27ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia	8.000
18/11/2018	Corri nella Riserva - Trofeo Telethon 14ª edizione	Feniglia - Orbetello (GR) Italia	10.000
18/11/2018	Corriamo al Tiburtino 19ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000

Data	Nome	Località	Distanza
25/11/2018	Maratona di Firenze 35ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195
25/11/2018	Half Marathon 2ª edizione	Milano (Mi) Italia	21.097
25/11/2018	Corri per il Verde 47ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
25/11/2018	Deejay Ten 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
25/11/2018	Corri alla Garbatella 27ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
25/11/2018	Monterosi Run 13ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000
25/11/2018	Mezza Maratona Città di Palmanova 16ª edizione	Palmanova - Udine (UD) Italia	21.097
25/11/2018	Corsa dell'Angelo [TOP][C.C.] 37ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000
25/11/2018	Padenghe Half Marathon 11ª edizione	Padenghe (Bs) Italia	21.097



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

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

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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