



la Podistica Solidarietà

# TINFORMA

ANNO 19 - N. 198 GIUGNO 2019



IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA  
TRIATHLON

TRAIL  
CICLISMO

NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ

# Editoriale



Cari amici Orange, benvenuti all'appuntamento con il **Tinforma di Giugno**, l'ultimo prima della pausa estiva! Un mese molto importante per la nostra società in quanto come da tradizione si sono svolte alcune gare che ci vedono partecipare attivamente alla loro organizzazione: il **Cross Trofeo Città di Nettuno**, ideato da **Elisa Tempestini** e il **Giro del Lago di Campotosto**, diretto da **Lucia Perilli**.

Il 2 giugno presso l'area riservata CRALL, Poligono Militare si è svolto il **Cross Trofeo Città di Nettuno – Memorial "B.Macagnano"**, gara podistica di 10 km che ha visto la partecipazione tantissimi atleti per la gara competitiva e per la passeggiata non competitiva, tra cui in particolare tanti ragazzi diversamente abili ai quali è dedicata questa giornata. **Il ricavato della manifestazione**, a cui ha contribuito pure la Podistica Solidarietà donando il premio societario vinto, **sarà impiegato per finanziare il campo estivo che ospiterà i giovani "speciali" di Spiragli di Luce**. Il **Giro del Lago di Campotosto**, si è svolto invece a fine mese e ha visto anch'esso la partecipazione sulle due distanze, 25 km e 12 km, di tanti atleti provenienti da tutto il centro Italia, **accendendo per un giorno i riflettori sui bellissimi territori colpiti dal terremoto e che stanno cercando con tutte le loro forze di ripartire** nonostante l'assenza quasi totale di media ed istituzioni.

In questo numero potrete rivivere le emozioni di un'altra gara molto sentita dagli orange, la **Corriamo con Carlo**, gara dedicata all'orange **Carlo Tedeschi** prematuramente scomparso nel 2012. I nostri orange **Maria Bianchetti e Romano Dessì** condividono con noi le loro emozioni nei loro racconti "Quando l'amore è più forte del dolore..." e "Carlo Tedeschi! uno di noi". Infine sempre il nostro Romano Dessì ci racconta la sua gara sulla pista dell'Autodromo di Vallelunga.

Dopo i vostri racconti troverete i nostri avvisi podistici, scritti da me e dal nostro Matteo Quintiliani, per le gare del mese di giugno, ovvero la **"Corri al Massimo per IRENE"**, la **"Corri Casal Monastero"**, la **"Palestrina Archeologica"**, la **"Mentana by Night"**, la **Corriamo con Carlo**, il **"Fast e Medium Trail dei Monti Simbruini"**, il **Giro del Lago di Campotosto**, la **Jennesina** e dulcis in fundo il **Trofeo Vitamina**.

Nella sezione sociale troverete l'articolo della nostra **Maria Matricardi**, campionessa italiana FIDAL di categoria sulla distanza dei 100 km, titolo ottenuto al Passatore, che ci introduce alla **Danza Irlandese**, il resoconto del Cross Trofeo Città di Nettuno scritto dalla nostra **Francesca Boldrini**, il dettagliato resoconto mensile sui piazzamenti ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti durante il mese di appena trascorso, grazie alla paziente opera di raccolti dati di **Enrico Zuccheretti**, nonché tutte le opere di beneficenza effettuate dalla Podistica Solidarietà con i premi vinti alle gare grazie alla partecipazione degli atleti orange.

Infine per la sezione dedicata alla solidarietà la nostra **Arianna Carciotto** ci racconta i progressi dei progetti Sudafrica e Brasile delle bambine che la Podistica Solidarietà sostiene a distanza.

Infine vi segnaliamo la chiusura estiva delle nostre sedi; in particolare

la **sede di Roma**, sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16 resterà **chiusa dal 1 agosto al 31 agosto**,

mentre la **sede di Tivoli**, sita in Via dei Sosii n. 2 resterà chiusa **dal 1 luglio al 31 agosto**.

Adesso vi lascio alla lettura integrale del Tinforma, dandovi appuntamento a Settembre per il Tinforma Estate.

**Non mi resta che augurarvi buone vacanze e “Buone corse” a tutti!!!**

**Tony Marino**



**Un saluto da Pino Coccia e Tony Marino 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*

*MATTEO QUINTILIANI Redazione*

*ALESSANDRA PELLEGRINO Responsabile grafica e impaginazione*

# Contenuti

## 5 RESOCONTI

Quando l'amore è più forte del dolore... *di Maria Bianchetti*

Carlo Tedeschi! Uno di noi *di Romano Dessì*

Rombo di cuori sulla pista di Vallelunga *di Romano Dessì*

## 10 AVVISI *di Redazione Podistica*

Una gara a sostegno di I.R.E.N.E.

Corri Casal Monastero per la Festa di Sant'Enrico

A Villa Pamphjili una corsa per la vita

Mentana by Night: la 5 Km più veloce del Lazio

"Chi vive nel cuore degli amici non muore mai": in ricordo di Carlo Tedeschi

Finalmente il Trail estivo laziale tanto atteso: i Monti Sumbruini

Tutti a Campotosto per la gara regina dell'estate!!!

Il falsopiano più bello del mondo!!!

Un chilometro in pista a tutta velocità!!!

## 28 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Dalla Danza Irlandese al Passatore *di Maria Matricardi*

Grande successo per la 13<sup>a</sup> edizione del "Cross Trofeo Città di Nettuno" *di F. Boldrini*

Maggio: Tante gare primaverili (o quasi)... e tanti successi!!!

## 40 SOLIDARIETÀ

I progressi dei progetti Sudafrica e Brasile *di Arianna Carciotto*

## 44 DLF

## 46 CALENDARIO GARE - LUGLIO E AGOSTO 2019

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

## 49 CHIUSURA ESTIVA SEDE SOCIALE *di Redazione Podistica - Tony Marino*



**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**



## QUANDO L'AMORE È PIÙ FORTE DEL DOLORE...

di Maria Bianchetti

**Corriamo con Carlo** è una gara giunta alla sua settima edizione, e io personalmente non ne ho persa una. **Perché, con tutte le gare vicino Roma che ci sono nella stessa giornata, ogni anno mi faccio 1 ora e mezza di macchina per raggiungere una frazione di un paesino in piena Ciociaria?** Come descrivere questa gara?

**Potrei evidenziare l'aspetto tecnico e competitivo,** visto che è una 10 km certificata, molto veloce, che fa parte del Gran Prix FIDAL del Lazio, e per questo infatti attira numerosi atleti della regione alla ricerca del personale e di un piazzamento nell'ambito di questo prestigioso torneo, per la cronaca il vincitore di quest'anno è un certo Giorgio Bizzarri, nostra vecchia conoscenza... ma non è solo questo, anche se da solo già questo meriterebbe una nutrita partecipazione da parte di chi è in cerca di gare sfidanti, e ama la competizione con i più forti...

**Potrei parlare del percorso,** due giri da 5 km praticamente piatti, immersi nella bella campagna ciociara, che costeggiano le sponde di un laghetto artificiale, perfettamente segnati e chiusi al traffico, con due ristori liquidi per ogni giro e doccette



a rinfrescare per quanto possibile la prima vera giornata torrida di quest'anno....

**Potrei parlare della perfetta organizzazione,** che offre la possibilità di una salutare e rinfrescante vera doccia dopo la gara, dei ricchi e numerosi premi, della calorosa accoglienza degli abitanti, e del pantagruelico ristoro finale...



**Già tutto questo varrebbe lo sforzo del viaggio, ma non basta...** la particolarità di questa corsa si capisce veramente al momento della partenza: dopo le chiacchiere e i saluti di circostanza, ogni anno un rito si ripete, prende la parola la mamma di Carlo, che nonostante la sua voce tremante dall'emozione, riesce a catalizzare l'attenzione di tutti... e mentre ricorda Carlo, **riesce con le sue parole a materializzare l'enormità dell'assenza di un figlio nei piccoli gesti quotidiani**, un'assenza che lei descrive "senza risposta"... in quelle domande "senza risposta" che da 7 anni rivolge al cielo e condivide con i presenti, ci arriva netta la percezione dell'immensità del dolore più grande che si può provare, un dolore che strappa le viscere e tiene il cuore stretto in un pugno... **ma questa donna non si spezza di fronte a questo dolore, perché c'è una cosa più grande in lei che lo supera, è l'amore che prova per suo figlio...**

E questo enorme amore è l'infaticabile motore dell'organizzazione di questa gara, curata

nei minimi dettagli, lei lo riversa su tutti noi partecipanti, continuando a ringraziarci per aiutarla a tenere vivo il ricordo di Carlo. Non è un semplice ricordo... **lei compie il miracolo di strappare per qualche ora Carlo alla morte e di farlo correre con noi, noi corriamo "CON CARLO" nella sua terra che tanto amava...** dopo la gara gira infaticabile tra i tavoli del ristoro per assicurarsi che tutti siano contenti e soddisfatti, e quando vede noi con le canotte orange si illumina, sorride e ci ringrazia, perché **"la Podistica è la squadra di Carlo..."**

E dopo che le premiazioni sono terminate, il ristoro è finito, e tutti i partecipanti se ne sono andati, **noi affezionate canotte orange restiamo ancora in compagnia di Andrea e Antonio, rispettivamente fratello e cognato di Carlo**, perché un altro rito si deve compiere, il brindisi tradizionale con birra bella fredda, a suggellare la buona riuscita della giornata e **la promessa di rivederci il prossimo anno... con loro...e con Carlo...**





## CARLO TEDESCHI! UNO DI NOI

di Romano Dessì

Cari amici solidali, sono sette anni che è venuto a mancare a tutti noi l'amico e atleta **Carlo Tedeschi, una persona semplice sempre pronto a dare un sorriso a tutti noi**, un forte atleta, ma che non si era montato la testa, un uomo generoso, mi ricordo che in una gara erano finiti i pacchi gara e lui mi diede il suo.

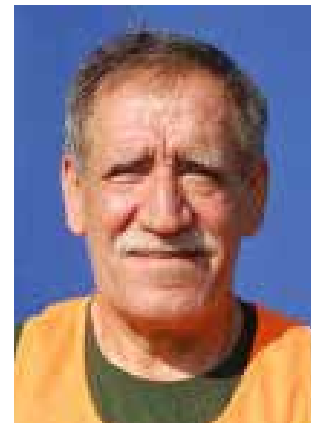
Ho conosciuto Carlo al ritorno da Campotosto, eravamo vicini di posto e abbiamo iniziato parlare, lui della Lazio io della Roma, **fu l'unica volta che non ho litigato con un laziale e per questo motivo mi rimase simpatico**. Quando venni a sapere della sua dipartita stavamo con tutta la Podistica a Sabaudia a fare una mezza maratona, il nostro Presidente Pino Coccia aveva fatto preparare dei pettorali con l'immagine di Carlo, per poterlo ricordare in modo adeguato. In quel frangente ho scritto un piccolo articolo che ad un certo punto diceva **"E per te, solo per te, Forza Lazio"**.

Sono sette anni che partecipo a questo memorial e **tutti gli anni mi vedono omaggiare la memoria di Carlo con la bandana della Lazio** e ogni tanto qualcuno mi piglia in giro per questa cosa che io sento molto. Ieri poi il primo caldo serio l'ha fatta da padrona, erano 10 km ma con l'afa che si

sentiva sembrava di averne fatti il doppio, all'arrivo ci si poteva abboffare con tutto il ben di dio che avevano messo a disposizione; al mio arrivo lo speaker ha spiegato il motivo della famosa bandana della Lazio e molta gente mi si è avvicinata per farmi i complimenti per un gesto, secondo loro veramente sportivo, della Podistica eravamo uno sparuto gruppo, secondo me troppo pochi per quello che ci ha dato Carlo. **Ho visto Andrea il fratello di Carlo veramente commosso** dettata dall'affluenza di atleti alla sua manifestazione, **la mamma poi leggendo una lettera dedicata a Carlo è riuscita a commuovere tutti noi**.

Carlo spero che dove stai ora, i campi di atletica siano veloci, i prati sempre più verdi e le montagne piene di neve.

Un saluto dal vostro marciatore Romano.





## ROMBO DI CUORI SULLA PISTA DI VALLELUNGA

di **Romano Dessì**

Cari amici solidali, un buon gruppo della podistica si è ritrovato a Campagnano per la tradizionale **Campagnano Vallelunga Race**; la cosa più difficile è stata trovare il parcheggio per la macchina, in un paese dove oltre alla gara podistica c'era la festa del paese. Comunque l'accoglienza è stata ottimale da parte degli organizzatori, parecchi atleti sono venuti, nonostante il calendario mettesse a confronto un'altra gara; nella gara era inclusa anche una non competitiva di 5 km.

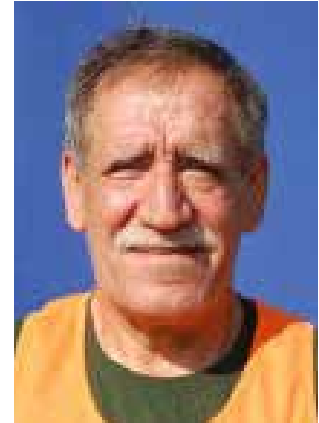
Dopo i vari saluti la gara prende il via, una lunga fila corre verso Vallelunga, **famoso automotodromo internazionale**. È sempre un'emozione passare dentro quella pista dove il rombo dei motori la fa da padrona. **All'interno della pista ci accoglieva un silenzio quasi surreale e il rombo di quei famosi motori lo potevi solo immaginare**, però si sentiva il rumore dei nostri passi e il rombare dei nostri cuori, mi è sembrato strano viaggiare in sicurezza e tagliare le curve come fanno i famosi bolidi, riuscire a vedere chi ti sta davanti alla parabolica, una cosa non me la spiego, come fanno i piloti a vedere la pista quando vanno a centinaia di km orari, io avevo l'impressione che la strada andava sempre più restringendosi, e andavo piano, figuriamoci loro che vanno velocissimi.

Comunque, l'avventura in pista era finita ad un certo punto si prendeva la **via Francigena**, strada sterrata con saliscendi continui e pericoli continui per le nostre povere caviglie, nel frattempo si stagiavano davanti a me i camminatori della non competitiva che sportivamente creavano lo spazio necessario per farmi passare.

**Il percorso non è così semplice e forse qualcuno ha esagerato alla partenza** così da trovarsi in difficoltà, ma così è, se spendi energie in discesa non ne puoi trovare in un saliscendi continuo, infatti all'ultimo km ti ritrovavi di fronte un muro da scalare, una salita che toccava il 26% di pendenza per poi addolcirsi verso l'arrivo.

Alla fine della mia fatica lo speaker mi accoglieva dicendo che ero senatore della Maratona di Roma, come società siamo arrivati primi.

Con questo vi saluto,  
il vostro marciatore Romano





**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

## UNA GARA A SOSTEGNO DI I.R.E.N.E.

di Redazione Podistica - Tony Marino



Anche quest'anno si svolge l'iniziativa **"Walk Around the World for brain tumors"**, promossa dall'International Brain Tumor Alliance (IBTA). In tutto il mondo si organizzano manifestazioni per promuovere l'informazione sui tumori cerebrali e raccogliere fondi a favore delle numerose associazioni che in molti paesi svolgono attività di supporto ai malati di questa malattia. **Ogni associazione "dona" simbolicamente i chilometri percorsi per contribuire a raggiungere l'obiettivo: 40.075 Km**, che corrispondono ad un giro del mondo all'altezza dell'Equatore.

**L'Associazione I.R.E.N.E. Onlus** partecipa a questa iniziativa organizzando, con il supporto tecnico della ASD Run Race Management, la corsa podistica **"Corri al Massimo per IRENE"**, dedicata alla memoria di Massimo Crocco, uno sportivo scomparso per tumore cerebrale.

**La gara si svolgerà domenica 9 giugno a Ostia** con partenza alle ore 9.00 e si svolgerà **su una distanza di 7 km**. La manifestazione prevede sia una competizione agonistica, con la partecipazione di vari circoli sportivi romani e di numerosi atleti, sia una parte non competitiva con la partecipazione di pazienti, familiari e amici. Il ritrovo è fissato alle ore 8.00 in Via Isabella di Castiglia (di fronte allo stabilimento Kursaal).

Le iscrizioni dovranno pervenire **entro venerdì 7 giugno**. Il costo è di 10 €. E' possibile iscriversi anche sul posto nel giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza.

I fondi raccolti durante la manifestazione "Corri al massimo per IRENE" verranno utilizzati **per realizzare i progetti dell'Associazione IRENE Onlus dedicati a supportare l'assistenza ai malati neuro-oncologici**.

**L'Associazione I.R.E.N.E. Onlus** è l'associazione dei pazienti e familiari di persone affette da tumore cerebrale raccolti intorno al servizio di cure domiciliari neuro-oncologiche gestito dall'Istituto Regina Elena.

E' stata fondata nel 2003 con l'obiettivo di aiutare le persone colpite da questa malattia e i loro familiari ad affrontare i problemi sia di natura sanitaria che psicologica e sociale che questa diagnosi comporta. In particolare sostenere ed estendere il servizio di cure domiciliari dell'Istituto Regina Elena per i malati neuro-oncologici raccogliendo fondi destinati a migliorare la qualità dell'assistenza ai malati e promuove l'informazione sui tumori cerebrali. Per ulteriori info vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione al seguente link **[www.associazioneirene.it](http://www.associazioneirene.it)**



# CORRI CASAL MONASTERO PER LA FESTA DI SANT'ENRICO

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani

**Domenica 16 giugno**, nell'ambito della Festa di Sant'Enrico 2019 organizzata dall'omonima Parrocchia, si svolgerà la terza edizione della **Corri Casal Monastero**.

Il percorso circolare di **10 km** molto apprezzato dai runners che hanno partecipato alla scorsa edizione, si snoda con leggeri saliscendi tra il quartiere e la campagna romana. La gara fa parte del **Corto Circuito Run 2019** e all'interno di Podistica Solidarietà del "**Criterium Top Orange**".

Il ritrovo è fissato per domenica 16 dalle ore **7:00** in poi a Roma su Viale Ratto delle Sabine, di fronte alla Parrocchia di S. Enrico, in località Casal Monastero, da dove verrà data la **partenza alle ore 8:45**. Sarà possibile **parcheggiare la propria automobile** presso l'area dei Taxi su Via Troilo il Grande.

Le atlete e gli atleti potranno **isciversi alla gara competitiva** versando una quota di 10 euro entro le ore 20:00 di giovedì 13 Giugno. Tutti gli iscritti riceveranno un **ricco pacco gara** con prodotti degli sponsor e saranno accolti all'arrivo da un **abbondante ristoro finale**. È prevista anche la possibilità di partecipare ad una gara non competitiva sullo stesso percorso al costo ridotto di 8 euro.

Sarà presente un'ambulanza per un intervento di primo soccorso ma **non sarà previsto il deposito borse** da parte dell'organizzazione. Lungo il percorso è previsto un **rifornimento intermedio con acqua**. Si specifica che in caso di giornata piovosa, a discrezione del Comitato Organizzatore, il rifornimento intermedio potrà non essere effettuato.

Saranno premiati con trofeo/medaglia e premi alimentari **i primi 3 assoluti Maschili e le prime 3 assolute Femminili**.

Fra le **novità** di quest'anno si evidenziano la possibilità di partecipazione dei sedicenni e **l'incremento del rimborso spese alle prime 4 società classificate** che porteranno più di 15 atleti all'arrivo:

1° premio € 250,00 - 2° premio € 200,00 - 3° premio € 150,00 - 4° premio € 100,00 - dalla 5° alla 10° società € 50,00  
**10 premi di categoria** femminili e maschili: PM/JM 16-29, SM 30-34, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, PF/JF 16-29, SF 30-34, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70.

Quest'anno infine è stato istituito e verrà assegnato **un premio aggiuntivo per chi batterà i record della scorsa edizione**: Record Maschile: 34'28" registrato da Lupinetti Fabio; Atletica Città dei Papi.

Record Femminile: 42'18" registrato da Lungu Luminita; Bancari Romani.

*Nota: in caso di record superato da più atleti, il premio aggiuntivo sarà consegnato solo alla/al prima/o arrivata/o al traguardo.*

Allora buona Festa di Sant'Enrico 2019 e buona Corsa a tutti! Alé Podistica!



Laura Spescha in orange nella scorsa edizione del 2018



## A VILLA PAMPHILI UNA CORSA PER LA VITA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

*Gli orange posano per la foto di gruppo*



Sabato 13 Luglio a Palestrina si svolgerà la 6ª edizione della **"Palestrina Archeologica"**, gara competitiva di corsa podistica su strada a carattere regionale della distanza di 9,5 km, organizzata dall'A.S.D. Palestrina Running con il patrocinio del Comune di Palestrina e la collaborazione della Pro-Loco di Palestrina.

Il ritrovo della manifestazione è fissato a Palestrina in Piazza Regina Margherita dalle ore 17:00; la partenza della gara verrà data dalla stessa piazza alle ore 19:30. Contestualmente alla gara competitiva si terrà la corsa stracittadina non competitiva a passo libero di 3 km aperta a tutti, con iscrizione direttamente sul posto al costo di € 5.

La quota d'iscrizione per la gara è fissata in € 12; il termine delle iscrizioni è fissato per **giovedì 11 luglio** alle ore 20:00. Viene data possibilità di iscriversi il giorno della gara, in loco, con una quota di € 14. Verrà assicurato pacco gara ai primi 600 iscritti.

Verranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne** della classifica generale con coppa, cesto alimentare e orologio Polar; per quanto riguarda le categorie saranno premiati con cesti alimentari per gli uomini i primi 10 arrivati delle categorie Seniores (23-34), SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 ed i primi 5 arrivati delle categorie SM65, SM70, SM75, SM80 mentre per le donne le prime 10 arrivate delle categorie Seniores (23-34), SF35, SF40, SF45, le prime 5 arrivate della categoria SF50 e le prime 3 arrivate delle categorie SF55, SF60, SF65 e sup.

**Saranno premiate le prime 20 società, in base al numero degli arrivati, con un minimo di 15 atleti arrivati**, con rimborsi spese del valore: 1ª classificata € 500; 2ª classificata € 400; 3ª classificata € 300; 4ª classificata € 200; 5ª classificata € 150; dalla 6ª alla 10ª classificata € 100; dalla 11ª alla 20ª classificata € 50.

**Ulteriori bonus in rimborso spese del valore di € 250, verranno assegnati ad ogni società che porterà al traguardo tra i 100 ed i 129 atleti. Ulteriori bonus in rimborso spese del valore di € 500, verranno assegnati ad ogni società che porterà al traguardo oltre i 130 atleti.**

## MENTANA BY NIGHT: LA 5 KM PIÙ VELOCE DEL LAZIO

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani

**Sabato sera 22 giugno 2019** nel Comune di Mentana si svolgerà la terza edizione della MENTANA BY NIGHT su un nuovo **percorso di 5 Km Omologato FIDAL**. Il percorso è quello più veloce e pianeggiante che la città di Mentana possa offrire, l'ideale per chi voglia migliorare il proprio tempo personale. La competizione si svolgerà su un circuito di 1,666 Km che verrà compiuto 3 volte per una distanza complessiva di 5 Km. La gara è valida per il **Campionato Regionale Corsa su Strada 5 Km della FIDAL Lazio**. Gli atleti tesserati RunCARD o FIDAL al di fuori della Regione Lazio possono partecipare ma non rientreranno nella premiazione del Campionato Regionale FIDAL Lazio. La gara fa parte inoltre del **Corto Circuito Run 2019** e all'interno di Podistica Solidarietà del **"Criterio Top Orange"**. Sarà possibile iscriversi versando una quota di 10 euro a partire dal 1° giugno fino al 20 giugno 2019 alle ore 20:00. I primi 300 atleti che si iscriveranno alla manifestazione avranno diritto al **pacco gara** che comprende: una sacca running, una maglietta tecnica, una birra artigianale Turbacci da 33ml, acqua 500 ml e le tradizionali ciambelle a cancello mentanesi.

**Il ritrovo è fissato per l'apertura dell'area expo alle ore 17:00**. Sarà possibile ritirare i pettorali fino alle ore 19:30. La **Gara Competitiva** sarà scaglionata in 2 batterie:

**Ore 20:00 partenza 1° Batteria:** Juniores (JM/JF) - Promesse (PM/PF) - Seniores (SM/SF) - SM 35

**Ore 20:30 partenza 2° Batteria:** Master SF35 - SM/SF40 - SM/SF45 - SM/SF50 - SM/SF55 - SM/SF60 - SM/SF65 - SM/SF70 - SM/SF75 - SM/SF80 - SM/SF85 - SM/SF90 - SM/SF95

A seguire alle ore 21:00 partenza della **Gara Non Competitiva**: manifestazione ludico-motoria a cui possono partecipare tutte le persone che vogliono correre o camminare i loro 5 Km.

Gli atleti durante lo svolgimento della gara (anche quella non competitiva) saranno assistiti da un servizio medico con al seguito **Ambulanza** fornita di defibrillatore. La rivelazione cronometrica sarà a cura della Timing Data Service S.R.L. **www.tds-live.com** tramite chip consegnato insieme al pettorale.



Podistica Solidarietà quinta società classificata nella scorsa edizione del 2018



**Saranno premiate le prime 5 società** con maggior numero di atleti arrivati al traguardo:

1° società € 500,00 (minimo 100 atleti) - 2° società € 400,00 (minimo 90 atleti) - 3° società € 300,00 (minimo 80 atleti) - 4° società € 200,00 (minimo 70 atleti) - 5° società € 100,00 (minimo 60 atleti)

Verranno **premiati i primi 5 assoluti Uomini e le prime 5 assolute Donne** giunti al traguardo al meglio delle due batterie, ed i primi 5 atleti di ogni categoria: JM/JF - PM/PF - SM/SF - SM/SF35 - SM/SF40 - SM/SF45 - SM/SF50 - SM/SF55 - SM/SF60 - SM/SF65 - SM/SF70 - SM/SF75 - SM/SF80 - SM/SF85 - SM/SF90 - SM/SF95

1° di categoria: Medaglia di Campione Regionale + Medaglia + Premio in natura

2° di categoria: Medaglia + Premio in natura - 3° di categoria: Medaglia + Premio in natura

4° di categoria: Medaglia + Premio in natura - 5° di categoria: Medaglia + Premio in natura

È previsto inoltre **un montepremi di euro 1000.00** (mille/00) nel caso in cui un atleta italiano riesca a migliorare i primati italiani attualmente validi: **Uomini 13'48"** di Michele Gamba ottenuto a Vipiteno (ITA) il 8/8/1999

**Donne 15'45"** di Maura Viceconte ottenuto a Berna (SVI) il 18/06/2000

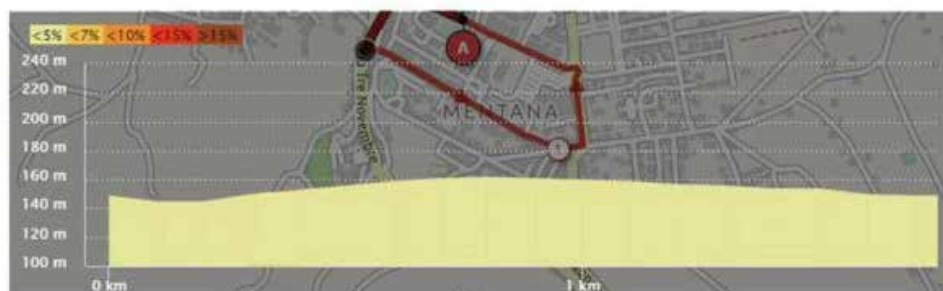
Pronti a migliorare il vostro personal best sui 5 Km?

Non resta che iscriversi e provare.

**[www.mentanabynight.it](http://www.mentanabynight.it)**



Mentana -> Mentana  
 1.666 km, 17 m, 17 m, 145 m, 162 m



## "CHI VIVE NEL CUORE DEGLI AMICI NON MUORE MAI": IN RICORDO DI CARLO TEDESCHI

di Redazione Podistica - Tony Marino



Domenica 16 giugno si rinnova a San Giovanni Incarico (FR) l'appuntamento con la **"Corriamo con Carlo" - 7° memorial Carlo Tedeschi**, gara podistica sulla distanza di 10 km. Ma per noi popolo Orange questa non è semplicemente una gara: è decisamente molto di più.

**Carlo Tedeschi era, anzi è ancora come prima e più di prima uno di noi. Una persona semplice ma allo stesso tempo dal cuore grande. Un ragazzo, un figlio, un Orange.**

Dal 2013, anno in cui il destino ha deciso che per Carlo era terminata l'esistenza terrena e iniziava quella celeste, **la famiglia e gli amici hanno voluto fortemente questo appuntamento, questa festa che ricordasse a tutti questa persona davvero speciale.**

Il ritrovo della "Corriamo con Carlo" è fissato domenica 16 giugno alle ore 8.00 in **località SAN CATALDO, nel comune di SAN GIOVANNI INCARICO**, in provincia di FROSINONE. La partenza della gara sarà data alle ore 09:30.

La gara competitiva di 10 km su strada si svolgerà su un percorso molto lineare praticamente piatto; **è prevista anche una passeggiata non competitiva a passo libero di 2,5 Km aperta a tutti.**

Il costo dell'iscrizione è di 10 € in pre iscrizione fino a sabato 15 giugno; sarà possibile iscriversi anche in loco fino a mezz'ora dalla partenza. Invece per la passeggiata non competitiva ci si potrà iscrivere il giorno stesso della gara.

**Quest'anno la gara sarà a numero chiuso per i primi 450 iscritti; per tutti pacco gara e medaglia ricordo.**

Lungo il percorso sono previsti ben due ristori oltre **al ricchissimo ristoro post gara preparato curato direttamente dai genitori di Carlo e dai suoi compaesani.**

La gara sarà valida come 8ª tappa del Grand Prix Fidal Frosinone. Inoltre sono previsti tanti premi per tutti: i primi tre assoluti maschili e femminili, i primi tre di ogni categoria e le prime cinque società.



La gara non fa parte di alcun criterium, ma per tutti gli orange che volessero partecipare alla gara posso assicurare **un'accoglienza familiare e tanta riconoscenza da parte della famiglia di Carlo** e di tutti coloro che gli hanno voluto bene e gliene vogliono ancora.

**Carlo, ovunque tu sia, noi orange non ti dimentichiamo...**



# FINALMENTE IL TRAIL ESTIVO LAZIALE TANTO ATTESO: I MONTI SIMBRUINI

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani



Giovanni Bretti nella scorsa edizione del 2018

**Domenica 23 Giugno 2019** ci aspetta la sesta edizione delle gare estive organizzate dall'**A.S.D. Trail Monti Simbruini**.

Quest'anno sarà possibile cimentarsi su due distanze, una "Fast" di 12 Km con 635 m di dislivello, ed una "Medium" sulla distanza di circa 30 Km con dislivello positivo di 1270 m. È prevista anche una versione "Baby" con le categorie da 0 a 4 anni, da 5 a 8 anni, da 9 a 11 anni e da 12 a 14 anni.

Il **Medium Trail dei Monti Simbruini** si snoda attraverso l'altopiano di **Camposecco** ed il **Passo del Procoio** per raggiungere la vetta più elevata della provincia di Roma, il **Monte Autore** (1856m), dal quale i panorami sono grandiosi in ogni direzione. Poi ancora si correrà lungo la panoramica cresta della **Monna dell'Orso** e nei verdi pianori di **Campo dell'Osso** fino a rientrare a **Monte Livata**.

Prima di proseguire nella lettura delle informazioni riportate nel resto dell'avviso, consiglio caldamente di rivivere l'avventura dell'edizione del 2016 così come raccontata nel suo **emozionante resoconto alla scoperta dell'ignoto Trail** dall'amico orange Alessandro Todde: **Una sfida con la natura**.

La gara si svolgerà in una sola tappa in ambiente montano, con **velocità libera**, in un **tempo limitato** ed in **regime di semi-autosufficienza**, avrà una **lunghezza di 30 Km circa per un dislivello positivo (D+) di circa 1.270 metri**.

**Gli atleti partiranno in Località Anello a Monte Livata, Subiaco (RM) alle ore 9:30** del 23 giugno 2019 e arriveranno nello stesso luogo entro le ore 17:30 dello stesso giorno. **Il tempo massimo sarà di 8 ore**.

Le corse si svolgeranno nel rispetto dei regolamenti per le gare di corsa in montagna ed avendo come riferimento **un'etica che**:

- **Rispetti se stessi**, senza inganni, né prima né durante la corsa;
- **Rispetti gli altri corridori**, in un'ottica di condivisione e solidarietà prestandogli assistenza in casi di necessità e difficoltà;
- **Rispetti i volontari**, che sono lì per sostenere gli atleti e l'organizzazione;
- **Rispetti la Natura**, non gettando rifiuti o lasciando altri segni del proprio passaggio.

Per partecipare Medium Trail dei Monti Simbruini è indispensabile:

- aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione ed essere in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità;
- essere pienamente coscienti della lunghezza del percorso di 29,2 km, del dislivello positivo totale stimato in 1270 metri, delle difficoltà tecniche che possono trovarsi lungo il tracciato ed essere fisicamente pronti per affrontare il percorso che si snoda su sentieri di tipo E ed EE;
- aver acquisito esperienza di corsa in montagna, assenza di vertigini, capacità atletica e buon allenamento, capacità a sopportare e superare in autonomia condizioni meteorologiche anche avverse tipiche dell'ambiente montano, nonché saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica.

**I punti di rifornimento** saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto e **non saranno forniti di bicchieri usa e getta per nessuna gara**. Ogni concorrente dovrà quindi portare con sé la propria **“tazza ecologica”** poiché i ristori non saranno provvisti di bicchieri in plastica né di altra tipologia. Tale scelta dell'organizzazione rientra nello spirito trail di contribuire alla salvaguardia ambientale, evitando materiali usa e getta. Ogni atleta presterà attenzione nel disporre, alla partenza da ogni punto ristoro, della quantità d'acqua e degli alimenti energetici che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di rifornimento.

### **Materiale obbligatorio:**

- **Riserva idrica di 1,0 l: borraccia o camelbag**
- **Riserva energetica: barrette o simili**
- **Tazza ecologica (incluso le borracce)**
- **Sacchetto porta rifiuti**

### **Materiale consigliato:**

- Carta d'identità o documento con foto valido
- Telefono Mobile con numeri Organizzazione e Soccorsi
- Giacca adatta a sopportare condizioni di maltempo in montagna, impermeabile e traspirante (tessuto Goretex o simili)
- Fischietto
- Telo Termico
- Scarpe da Trail
- Cappello o bandana
- Guanti impermeabili
- Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strappino
- Bastoncini telescopici **(se usati dovranno essere portati per tutta la corsa)**

Per il MTMS sono previsti in totale 4 ristori, di cui uno completo in località Campo della Pietra (ristoro posto al 18° km circa); per i ristori liquidi si rimanda alla grafica del profilo altimetrico qui di seguito:



**Non sono previsti premi in denaro, in armonia con lo Spirito Trail.**

Saranno comunque assegnati **premi in natura e/o materiale tecnico ai primi 3 uomini assoluti e alle prime 3 donne assolute.**

Sono previste due categorie, **Under 45 anni e Over 45 anni.**

Per ogni categoria verranno **premiati i/le primi/e 10 arrivati/e.**

**Il Regolamento Completo** è disponibile sul sito ufficiale: [www.traildeimontisimbruini.it](http://www.traildeimontisimbruini.it)

**Il percorso in formato GPX** può essere scaricato dal link presente nella versione online di questo articolo sul sito Podistica. Inoltre in calce a questo avviso trovate i riferimenti ad un'analisi dettagliata della difficoltà del percorso eseguita tramite **IBP Index**. (link sempre nel sito)

Per qualsiasi altra informazione fare riferimento al dettagliatissimo sito ufficiale, fonte di questa mia breve sintesi: <http://www.traildeimontisimbruini.it/mtms-medium-trail-dei-monti-simbruini/>

Seguite anche gli aggiornamenti della pagina facebook

<https://www.facebook.com/traildeimontisimbruini/>

**Novità di quest'anno:** tutti i finisher della 30 Km e i bambini del Baby Trail riceveranno, oltre al pacco gara, anche la **Medaglia del Trail dei Monti Simbruini.**

Non ci resta allora che attendere trepidanti la partenza di questa nuova avventura in completo Spirito Trail.

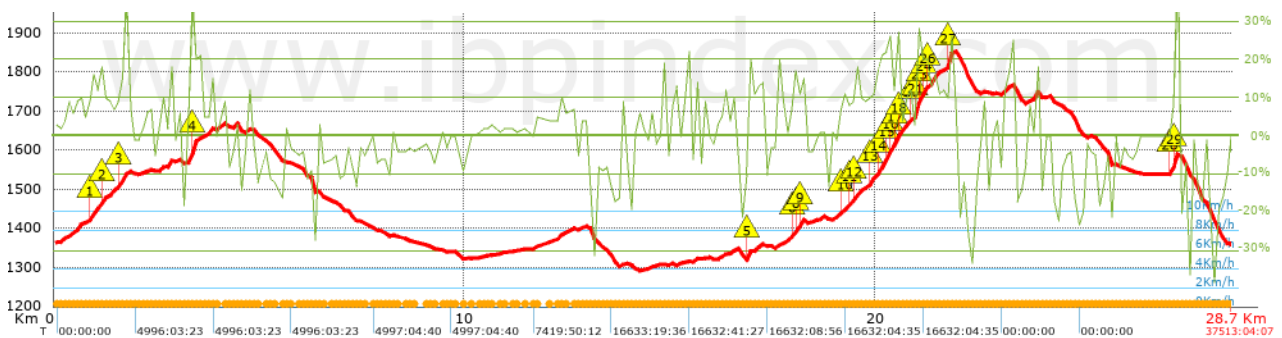
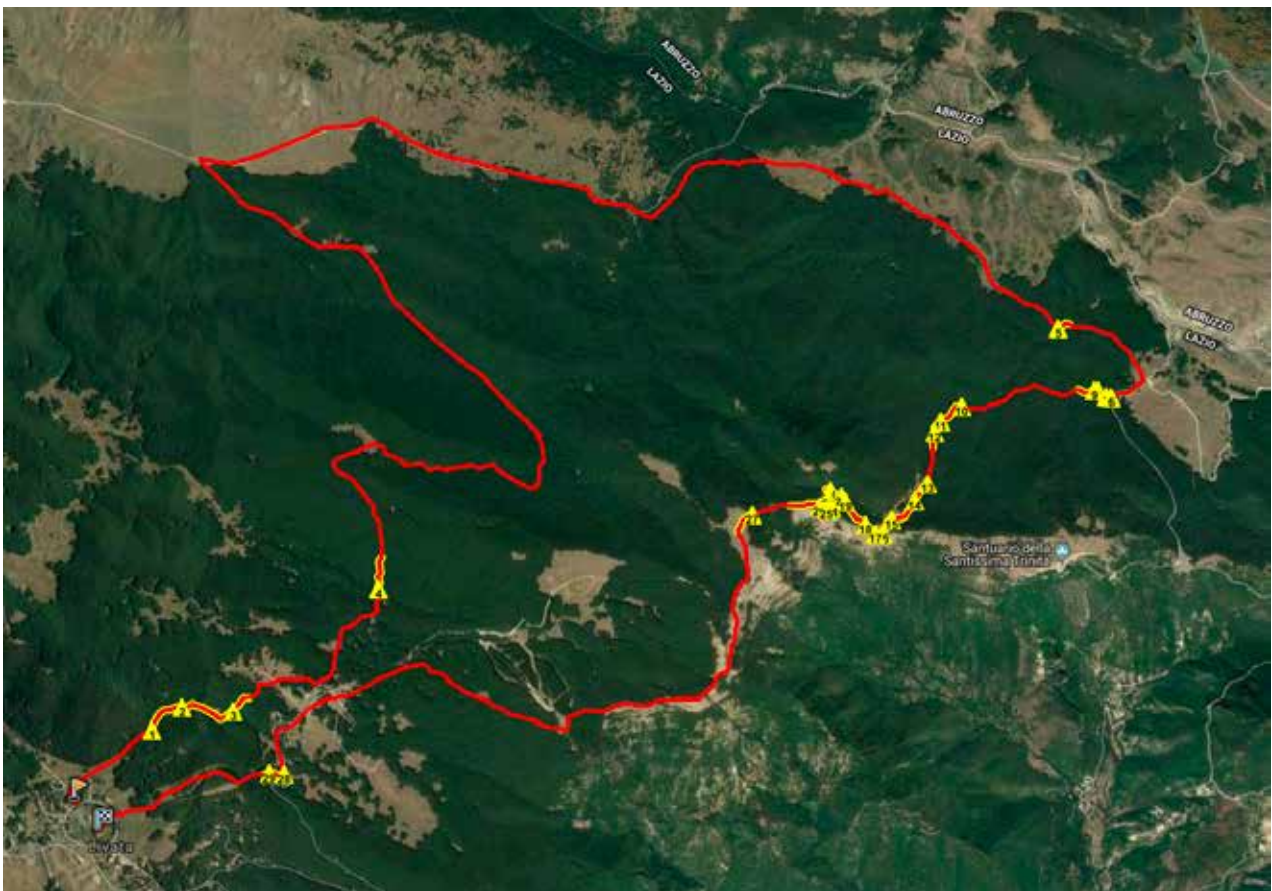
Alé Podistica!



**Analisi della difficoltà del percorso**

Un'analisi dettagliata della difficoltà del percorso può essere visionata su ipbindex al link creato ad hoc: **Analisi IBP Index del Medium Trail dei Monti Simbruini.** (sempre nella versione online dell'articolo sul sito Podistica)

In particolare riporto la mappa e l'analisi del profilo altimetrico:



## TUTTI A CAMPOTOSTO PER LA GARA REGINA DELL'ESTATE!!!

*di Redazione Podistica - Tony Marino*

Puntuale come un orologio svizzero, **sabato 29 giugno** ritorna il **"Giro del Lago di Campotosto"** giunto quest'anno **alla sua ottava edizione!!!** La gara più bella dell'estate laziale, come avviene da qualche anno affianca **alla classica gara sulla distanza dei 25,2 km una gara minore sulla distanza dei 12 km**, rivolta quest'ultima a coloro che magari non sono preparati per affrontare la gara più lunga. Il Giro del Lago di Campotosto vede come al solito vedrà l'organizzazione della **Polisportiva Campotosto e della Podistica Solidarietà** sotto la sapiente regia della nostra **Lucia Perilli**.

La gara regina, dalla lunghezza di 25,2 km si svolge su un percorso interamente asfaltato nello splendido scenario del Lago di Campotosto. Il percorso è molto scorrevole soprattutto nella prima metà in cui è previsto **un suggestivo passaggio sulla diga e un bellissimo attraversamento del lago**; nella seconda metà è leggermente ondulato ma sempre scorrevole almeno fino agli ultimi due chilometri dove **sospinti dal tifo dei cittadini abruzzesi saremo impegnati ad affrontare la salita che ci condurrà vincitori fino al traguardo!!**

La gara di 12 km invece partirà sempre da Campotosto ma **in direzione inversa alla 25 km** con i primi chilometri decisamente in discesa fino a raggiungere la frazione di **Poggio Cancelli**; da qui dopo un breve giro all'interno del paese si ritornerà verso il traguardo di Campotosto, percorrendo l'ultimo tratto del percorso della gara lunga.

Anche quest'anno la Podistica viene incontro ai suoi atleti e agli atleti delle altre società **organizzando al costo di 13 € un pullman che partirà dalla nostra sede dello Scalo di San Lorenzo alle ore 06:45 e porterà gli atleti a Campotosto per poi riportarli in sede dopo la gara con partenza intorno alle ore 15:00**. Il viaggio in pullman vi permetterà di arrivare e tornare con una spesa minima e in grande relax.



Per prenotare il vostro posto sul bus vi basterà andare nella gara fittizia Un Bus per Campotosto e cliccare su "**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**" specificando nei commenti se sarete accompagnati da qualcuno. Per tutte le informazioni riguardanti il pulman vi rimandiamo all'avviso dedicato sul sito della Podistica Solidarietà.

Il ritrovo della gara è previsto dalle ore 08:00 presso l'edificio scolastico di via Roma dove avverrà la distribuzione dei pettorali e dove troverete i nostri gazebo e la task force pronti ad accogliervi. **La partenza delle due gare è fissata alle ore 10:30.**

Il costo dell'iscrizione alla gara lunga è di 15 € fino al 21 giugno e di 20 € dal 22 giugno fino alla mattina della gara e da diritto ad un ricco pacco con prodotti tipici garantito per i primi 300 iscritti; superata tale soglia la quota d'iscrizione senza pacco gara sarà di 10 €.

Il costo dell'iscrizione alla gara da 12 km è invece di 10 € e darà diritto al pacco gara garantito per i primi 100 iscritti; superata questa soglia la quota d'iscrizione senza pacco gara sarà di 5 €.

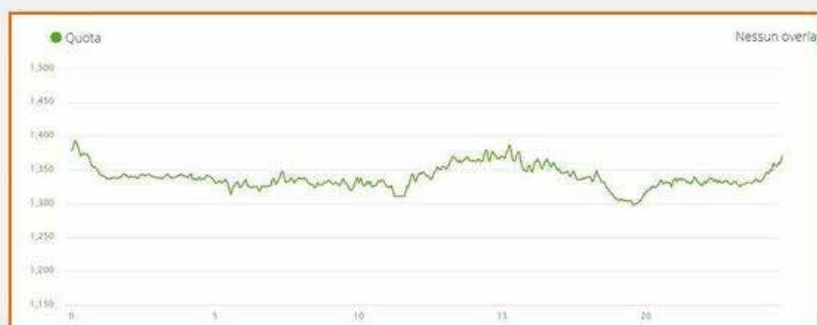
I rilevamenti cronometrici saranno effettuati dalla Dreamrunners Perugia.

**Lungo il percorso sono previsti 5 ristori liquidi**, il primo al 5° km, poi ogni 4 km (circa ai km 9,13,17 e 21) mentre subito dopo l'arrivo è previsto **un ricco ristoro e il fenomenale pasta-amatriciana party gratuito** per tutti gli atleti e ad offerta libera per tutti gli accompagnatori.

### Percorso 25 km



### Altimetria 25 km

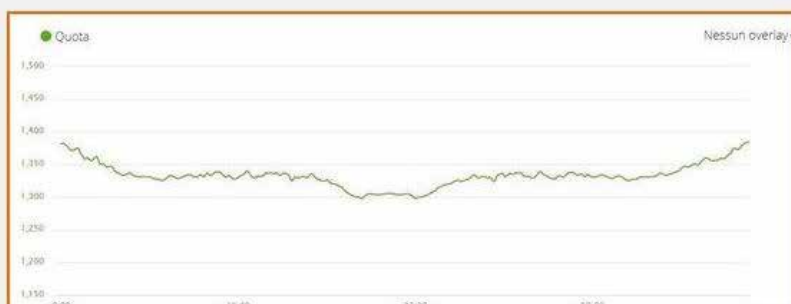




## Percorso 12 km



## Altimetria 12 km



Saranno premiati i **primi 5 assoluti uomini e donne e primi 3 di tutte le categorie FIDAL maschili e femminili** a partire dai TM e TF fino ad MM75 e a MF70 (le categorie M 65 70 e 75 saranno accorpate).

**La gara lunga da 25 km fa parte del calendario del criterium Top Orange, del criterium Trofeo Solidarietà e del Criterium Estivo mentre la gara minore da 12 km fa parte solo del criterium Trofeo Solidarietà.**

Non perdetevi la gara che per noi Orange caratterizza l'estate: **troverete accoglienza, splendidi paesaggi, ottima cucina, una percorso molto bello, tanto tifo e sostegno e una grande organizzazione oltre naturalmente a tantissimi premi e una medaglia veramente bella per tutti i finisher.**

**Tutti i nostri atleti sono invitati a partecipare in massa per "colorare di orange" le rive del bellissimo lago.**

Chi non se la sente di fare la gara da 25 km può sempre partecipare a quella da 12 altrettanto bella.



**Tutti a Campotosto!!! Alé Podistica!!!**

# IL FALSOPIANO PIÙ BELLO DEL MONDO!!!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

*Gli orange prima della partenza nel giardino del Monastero di Santa Scolastica*



L'associazione sportiva dilettantistica Tivoli Marathon e la pro loco di Jenne organizzano la 13ª edizione de "La Jennesina", corsa podistica sulla distanza di circa 10,5 km che si svolgerà sabato 6 luglio con partenza da Subiaco, presso il **Monastero di S. Scolastica** e arrivo a Jenne. Oltre alla gara competitiva quest'anno è prevista anche una passeggiata di 10 km, praticamente lo stesso percorso della gara competitiva, con partenza anticipata alle ore 17

Una gara particolare per la bellezza del percorso che attraversa luoghi suggestivi, ricchi di storia e di testimonianze religiose ed artistiche di notevole interesse che vale la pena di conoscere in modo approfondito: il **Convento di San Francesco** (1327) con il vicino ponte medievale (1356), l'arco trionfale (1787), la **Concattedrale di Sant'Andrea** (1789) e tutto il caratteristico rione che si snoda intorno alla **Rocca dei Borgia**, dove nacquero Cesare e Lucrezia Borgia. Poco fuori Subiaco, inerpicandosi per la Valle Santa, si incontrano i ruderi della Villa che l'imperatore Nerone si fece costruire a ridosso di tre sbarramenti artificiali del fiume Aniene ed i **Monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto**, che soli meritano una visita per le ricchezze artistiche che racchiudono e l'atmosfera di vera spiritualità che si respira.

Ritornando alla manifestazione sportiva, **il ritrovo è fissato dalle 15:30 presso il monastero di Santa Scolastica a Subiaco** dove si potrà ritirare il pettorale e il pacco gara, per poi proseguire in auto fino a Jenne. Una volta posteggiati i vostri mezzi dalle ore 16 in poi potrete utilizzare una delle numerose navette che vi riporteranno presso il Monastero da dove alle ore 18:00 in punto verrà data la partenza della gara. Per coloro che invece vorranno lasciare l'auto presso il Monastero sono previste navette anche nel dopo gara dalle ore 20 in poi.

**Il percorso di gara resterà chiuso al traffico dalle ore 17:00 alle ore 19:30.**

Il percorso si sviluppa su un tracciato panoramico che unisce i monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto (510 m s.l.m.) con il centro storico dell'incantevole borgo medioevale di Jenne (850 m s.l.m.).

**Immerso nelle bellezze naturali del Parco dei Monti Simbruini, il podista attraversa i luoghi sacri in cui visse Benedetto da Norcia e dettò la regola "Ora et Labora".** Dopo aver affrontato 7,5 km di dolci salite con pendenze variabili fino al 5%, si percorre la discesa di 2,5 km che conduce alle porte di Jenne dove, con un giro all'interno del paese di circa 500 metri si taglia, accolti dal caloroso pubblico e da suggestive musiche, l'agognato ed atteso traguardo.

Il costo dell'iscrizione è di 12 €; le iscrizioni chiuderanno giovedì 4 luglio alle ore 20. Le premiazioni degli assoluti e delle categorie avverranno esclusivamente al termine della manifestazione.

**Il pacco gara consiste in una maglia tecnica e un buono di 5 € per la cena in piazza a Jenne** (La cena in piazza per gli accompagnatori ha un costo di 10 €).

Le classifiche e le rilevazioni cronometriche saranno a cura di Race Service.

Saranno premiati i primi tre atleti assoluti maschili e femminili oltre a tantissimi premi di categoria.

Saranno inoltre premiate le prime 10 società più numerose con almeno 25 atleti al traguardo (Primo premio 500 €).

La gara fa parte sia del **Corto Circuito Run** che del Circuito Opes - In Corsa Libera in cui siamo impegnati a confermare e a migliorare la nostra posizione in classifica; inoltre fa parte del calendario del **Criterion Top Orange**, del Trofeo Solidarietà e del **Criterion Estivo**.

Tanti buoni motivi per partecipare alla gara e cercare di portare quanti più orange possibili al traguardo di Jenne!!!





# UN CHILOMETRO IN PISTA A TUTTA VELOCITÀ!!!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

*Maurizio De Lellis, Mariano Scamarcio e Gianni Paone impegnati nel 1000 sulla pista del Nando Martellini*



Mercoledì 10 luglio, presso lo **Stadio "Paolo Rosi" all'Acqua Acetosa**, si svolgerà la 7ª edizione del **"Trofeo Vitamina"**. Il Trofeo vedrà tantissimi atleti competere in pista sulla distanza dei **1000 metri** per cercare la migliore prestazione su tale distanza.

L'evento è organizzato dal Vitamina Running Team in collaborazione con LBM Sport.

Il ritrovo della manifestazione è previsto all'interno dello Stadio "Paolo Rosi" dalle ore 16:00 in poi per il ritiro dei pettorali; come da tradizione saranno effettuate diverse batterie sulla base dei tempi dichiarati dagli atleti. **Il via alla prima batteria sarà dato alle ore 18:00 e a seguire partiranno tutte le altre batterie a distanza di 15 minuti.**

Il costo dell'iscrizione è di 5 € e sarà possibile iscriversi entro le ore 20:00 del 7 luglio; all'interno dello stadio sarà allestito in loco un servizio di deposito borse per tutti gli atleti. Il cronometraggio sarà a cura della T.D.S. Timing Data Service.

**Una nuova sfida vi attende ... sarete in grado di battere il vostro personale sul chilometro??? Noi siamo sicuri che ce la farete!!**

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del calendario del nostro  **criterium Top, Criterium Estivo e Criterium Atletica Leggera.**



**NOTIZIE SOCIALI**

## DALLA DANZA IRLANDESE AL PASSATORE

*di Maria Matricardi*

Faccio parte della Podistica, di questo splendido gruppo, da 2 anni e mezzo e, da allora, **ho cominciato, quasi per caso, la mia carriera di runner agonista anziana** (sono nata nel gennaio 1954, e ho quindi attualmente 65 anni) che si è affiancata all'altra attività motoria e artistica che mi accompagna da più di 20 anni, **la danza Irlandese**.

La danza è una manifestazione artistica della attività motoria, **ha caratteristiche legate agli aspetti culturali e sociali di un popolo**, molto praticata nella civiltà contadina in tutto il mondo, ha una importante funzione sociale di aggregazione, incrementa il benessere personale e relazionale, permette l'espressione e la regolazione del mondo emozionale sia in generale che come cura (danzaterapia).

La danza attiva i circuiti neurali collegati con l'osservazione e la simulazione della attività motoria (sistema dei neuroni specchio) e la sua pratica ne potenzia la funzionalità in modo proporzionale alla durata, alla crescita delle abilità, al livello di esperienza. Complessivamente si assiste ad un aumento della plasticità neuronale sia nella sostanza bianca che grigia associata con le funzioni motorie e uditive. È stato dimostrato che questi benefici si mantengono nella terza età in persone con alle spalle anni di attività di danza, infatti i danzatori anziani risultano fornire migliori performance sia sensomotorie che cognitive rispetto ai loro coetanei non danzatori.

In questo ambito sono stati effettuati studi specifici sulla danza Irlandese e dimostrati un maggiore equilibrio, forma fisica, e qualità di vita tra gli anziani che praticano danza irlandese rispetto ai pari età non praticanti.

Da tempo inoltre la danza irlandese viene praticata da persone affette da Parkinson: gli studi scientifici infatti dimostrano che chi di loro la pratica con regolarità migliora la funzione motoria, la regolarità e stabilità dell'andatura, l'equilibrio e inoltre è stato osservato che le persone frequentano con regolarità le lezioni e ne traggono un benessere personale duraturo nel tempo.

La Danza Irlandese a solo (Irish Step Dancing) poi, permette un potenziamento muscolare diffuso e enorme. È stato calcolato il carico muscolare e la forza di impatto articolare di un movimento tipico, il rock, e si è visto che la forza massima di reazione al suolo era 4,5 volte il peso corporeo e la forza di contatto della articolazione della caviglia era 14 volte il peso corporeo per la massima parte prodotta dalla contrazione muscolare.

La danza Irlandese è un mondo esteso, affascinante e complesso, molto popolare in tutto il mondo, meno in Italia. In Irlanda è parte pregnante e integrante della cultura popolare, insieme alla musica. È stata collante sociale, scudo e forza nell'affrontare le tante avversità nel corso della storia di questo popolo in patria e nella grande e prolungata emigrazione All'interno comprende **danze collettive e soliste** (step Dancing).

Le danze collettive comprendono le **danze ceili** (trovate molti video su youtube cercando, ad esempio: Ceili Irish Dances) ovvero Ceili Dancing, organizzate in diverse formazioni come cerchio, in due linee, in set di una o più coppie, e le **set Dancing** organizzate prevalentemente in set di 4 coppie distribuite sui lati di un quadrato. **Entrambe hanno una tradizione antica, venivano danzate agli incroci delle stradine di campagna** (crossroads ceili dancing) d'estate e nelle cucine o nelle Hall pubbliche dei villaggi per il resto dell'anno. La parola Ceili si riferisce ad un incontro tra più persone per suonare, danzare, raccontare storie, esibirsi. Un modo semplice e accessibile per divertirsi insieme, molto praticato e popolare tuttora in Irlanda e tra le comunità irlandesi all'estero.

Le danze collettive sono divertenti, richiedono l'apprendimento dei passi base e delle figure a complessità variabile, proprie di ogni danza.





La danza a solo (Step Dancing) è invece da sempre una vera e propria disciplina. I maestri di danza giravano per le campagne e i villaggi e si sfidavano tra loro in esibizioni di danza, il vincitore si accaparrava il diritto di occupare quel territorio e reclutare gli allievi.

La danza a solo si divide in due principali stili:

- la danza con le scarpe leggere (Light tipo mezza punta della danza classica)
- la danza con le scarpe pesanti (Heavy shoes da cui proviene poi il tip tap - nato in America sotto l'influenza dei migranti irlandesi).

Entrambi i tipi di danza sono da sempre oggetto di gare regionali nazionali mondiali. La danza a solo inoltre è oggetto di esibizioni. **Riverdance e Lord of the Dance** sono due famosi spettacoli di danza irlandese che l'hanno resa popolare in tutto il mondo. E' da questa popolarità che poi sono nate tante scuole di danza ovunque nel mondo.

Una delle caratteristiche che colpisce nello stile è la postura. Pur essendo molto saltellata e prevedendo un complicatissimo lavoro di gambe e di piedi, richiede che tutto questo avvenga senza l'accompagnamento delle braccia e del resto del corpo, le braccia rimangono infatti allineate lungo i fianchi e il tronco deve sempre essere in asse con il bacino. Ovviamente questo implica un uso intenso e prolungato del centro e un allineamento stabile nei movimenti, dell'asse capo, spalle, bacino, piedi.



**Per un runner dunque quali possono essere i vantaggi a usare la danza Irlandese come cross training?**

A livello di preparazione e potenziamento fisico sicuramente saranno utili per la corsa **il rinforzo e l'uso in movimento del centro** (spesso si fanno gli esercizi in palestra per il centro ma non è poi automatico il loro uso corretto nella corsa); l'attività sia aerobica che anaerobica a elevata intensità è particolarmente indicata nei moderni programmi di preparazione del runner e del marciatore, farlo in modo piacevole e divertente sicuramente pesa meno ed è di rinforzo nel mantenerne una regolarità di sedute nel tempo; il notevole impegno degli arti inferiori in tutti i distretti muscolari di gamba coscia piede, riferito a forza, resistenza, velocità, ritmo; il lavoro sulla respirazione durante il movimento, mantenendo la stabilità

posturale, il lavoro sul centro e il ritmo.

A livello di training mentale i vantaggi sono: apprendere e usare una visualizzazione rapida e continua della azione motoria e delle informazioni spaziali sia di insieme che per singole sequenze; allenamento e abitudine allo sforzo fisico massimo e alla resistenza alla fatica; sensazione di benessere/autostima, maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo sia del suo insieme che dei singoli segmenti durante il movimento e sua anticipazione mentale. Questo ultimo punto è particolarmente utile nella prevenzione degli infortuni e nella gestione delle limitazioni fisiche transitorie o permanenti. Altro vantaggio riguarda la condivisione, il fare qualcosa insieme di impegnativo, appagante, divertente, pur sottoponendosi a un impegno fisico e mentale massimale; proprio per l'impegno massimo anche mentale, mentre si fa, la mente non può vagare in pensieri e emozioni negative, problemi, ecc e quindi tutto il nostro essere converge sulla danza. Infine richiede energia, ma ne restituisce molto di più.

**Sono entrata a far parte della Podistica attraverso la Camminata Sportiva che ho praticato per due anni insieme al Nordic walking:** tra i motivi che mi avevano portato a queste attività c'era un recente problema di ernia discale espulsa con compressione radicolare e perdita funzionale lieve ma definitiva dell'arto di sinistra, quindi per un periodo avevo dovuto rinunciare alle mie corse per Roma (mi piaceva alzarmi presto la domenica mattina e godermi Roma con dei miei itinerari preferiti tipo il giro dei sette colli, il giro delle mura aureliane, ecc., quindi comunque, tecnicamente, lungo e lunghissimo lento). Allora ho fatto l'iscrizione come runner per sbaglio (invece che fit walking) e mi sono quindi detta di provare a fare qualche gara. Piano piano ho ricominciato a correre con una consapevolezza maggiore dovendo resettarmi su due emilati non simmetrici per forza, spinta, escursione e precisione di movimento (ma già lo stavo facendo con la danza su cui il problema incideva anche per l'equilibrio e la stabilità). Sono quindi passata in questi due anni e mezzo di esperienza running agonistica, dalle maratone (con tempi che mi qualificano per tutte le maratone degli States), al trail running, alle ultramaratone e poi al Passatore.

**L'avventura del Passatore l'ho presa con serietà, umiltà e sano timore, cominciando la preparazione 7 mesi prima.** È andata bene, non ho avuto momenti di crisi né fisica né mentale, è stata una esperienza unica come sento dire da tanti neofiti come me, non avevo supporto al seguito, non mi sono posta il problema, sono abituata a correre da sola e non lo temo, neanche sulle lunghe distanze.

**Cosa penso che mi abbia aiutato della danza Irlandese?** Visualizzare sia l'intero percorso sia le sue sottoparti con le diverse caratteristiche di pendenza, durata e darmi sempre una corretta collocazione non solo spaziale ma anche motivazionale del singolo punto/momento di gara; dare un ritmo interiore alla corsa che dialogava con i ritmi intorno a me della natura, dei centri abitati, delle persone che incontro, dei tanti 5 che mi divertivo a battere; la condivisione con i compagni di avventura sia silenziosa, sia di sguardi, sia di battute, di risate, di sana autoironia; il resettare spesso la postura, il respiro e correggerli se necessario; l'abitudine alla gestione dello sforzo fisico e mentale e la capacità di tenuta; la consapevolezza di come sta il mio corpo e di cosa devo fare per mantenere o ritrovare la condizione di benessere sia fisico che mentale; tutto il lavoro sul centro e sugli arti inferiori.

**Sono arrivata a Faenza bene, correndo. Ho avuto poi la piacevole sorpresa di risultare prima di categoria e quindi campione nazionale per la 100 km master di categoria (over 65) Fidal per il 2019.**

Vi invito a provare, a assaggiare la danza Irlandese, se poi vi piace potete continuarla (cercate su youtube Laboratorio Romano di Danza Irlandese, Roma Ials). Le mie classi sono allo Ials (Flaminio), ma da ottobre (se ci sono sufficienti adesioni) aprirò un corso in zona San Giovanni.

**Domenica 23 giugno alle 17 sarà una ottima occasione per provare qualche passo, invito tutti i curiosi e gli interessati a venire!**

## GRANDE SUCCESSO PER LA 13<sup>A</sup> EDIZIONE DEL “CROSS TROFEO CITTÀ DI NETTUNO”

di Francesca Boldrini



In una bellissima domenica di sole che ha riportato finalmente il profumo di estate sul litorale si è svolto lo scorso 2 giugno presso l'area riservata CRALL - Poligono Militare la **XIII<sup>A</sup> edizione del Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial “B. Macagnago”**, la manifestazione podistica a scopo benefico organizzata dalla Onlus Spiragli di Luce di Elisa Tempestini in collaborazione con la ASD Podistica Solidarietà e patrocinato da Comune di Nettuno, UTTAT, Us ACLI, FIDAL, CONI e OPES.

L'organizzazione accurata ed impeccabile di **Elisa Tempestini** è stata ripagata da un bel successo: **circa un migliaio tra atleti (oltre 600 quelli che hanno tagliato il traguardo), accompagnatori e partecipanti alla passeggiata non competitiva hanno popolato l'area riservata del Poligono per tutta la mattina a far da prezioso supporto all'iniziativa che ha principalmente natura solidale.**

Il ricavato della manifestazione sarà infatti impiegato a favore dei ragazzi diversamente abili della **Onlus Spiragli di Luce** che potranno partecipare ad **un campo estivo di due settimane presso il camping Isola Verde di Nettuno**, dove saranno coinvolti in numerose attività ludico motorie.

Per quanto riguarda il lato “podistico”, la gara, sviluppata su un particolare e suggestivo percorso di circa 10,5 km all'interno della riserva naturale di Torre Astura è stata vinta da **Fabrizio Chiominto** (Asd Romatletica Footwors) mentre la classifica femminile ha visto primeggiare la fortissima **Maria Casciotti** (Podistica Solidarietà).

La classifica società ha visto il trionfo del G.S. Bancari Romani che ha portato 75 atleti al traguardo, seguita dalla Fitness Montello e Podistica Solidarietà (68 atleti al traguardo per entrambe).

Terminate le fatiche sportive sono arrivati momenti di relax e di grandi emozioni; dopo il lauto ristoro a base di prodotti locali la manifestazione è giunta al suo epilogo con le premiazioni ed i ringraziamenti.

**Sul palco non solo i vincitori assoluti e di categoria**, omaggiati da coppe e generosi cesti di prodotti bio ma soprattutto i veri protagonisti dell'evento, **i ragazzi di Spiragli di Luce con le loro medaglie.**

Il Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial “B. Macagnano” rappresenta di fatto il loro traguardo in un “circuitto” di iniziative organizzate da Elisa al fine di garantirne l'integrazione sociale. Tra queste ricordiamo i corsi di nuoto e pallavolo che si svolgono regolarmente ormai da anni ed il progetto LeggiAmo, laboratorio di lettura creativa finanziato dalla Fondazione Porfiri.

**I ringraziamenti da parte di Elisa per l'ottima riuscita dell'evento vanno al presidente della Podistica Solidarietà, Pino Coccia**, per aver interamente devoluto a Spiragli di Luce il premio per il terzo posto



ottenuto tra le società partecipanti. Poi in ordine sparso a tutti gli sponsor Direttore colonnello ING. Roberto di Costa per la concessione degli spazi, alle Società Podistiche che hanno promosso questa gara all'interno dei propri calendari, allo speaker Angelo Pagliaroli, a tutto il personale dell'U.T.A.T, alla dottoressa Manuela Moroni ed a tutti coloro che hanno abbracciato e sostenuto in vari modi il progetto Spiragli di Luce. Un grazie alla BCC Nettuno che ci sostiene ormai da 13 anni.

Una giornata fantastica, pieno di emozioni, di cui è venuto a trovarci il grande Stilista direttore Pier Paolo Piccioli di Valentino, tra le 100 persone più influenti nominata dalla rivista TIME, diremo una fusione tra Sport e Moda.

**Complimenti e ringraziamenti a tutti i protagonisti di questa giornata di sport, amicizia e solidarietà ma soprattutto ad Elisa che da 13 anni con grande profusione di energie ed a costo di molti sacrifici ci dimostra, aiutando questi ragazzi, che un mondo migliore è ancora possibile.**



## MAGGIO: TANTE GARE PRIMAVERILI (O QUASI) ... E TANTI SUCCESSI!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



Alcuni degli orange alla Joint Run

Il mese di maggio pur appartenendo alla primavera in questo 2019 ci ha invece mostrato un carattere quasi invernale con temperature ben al di sotto della media e tanti giorni di pioggia. Nonostante tutto però i nostri atleti hanno partecipato a tante gare permettendo alla nostra società di ottenere prestigiosi risultati. Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata al:



### 1° POSTO:

**Race For The Cure**

**Maratonina di Villa Adriana** a Tivoli

**Race for Children**

**Joint Run** *In corsa per la Lega Italiana del Filo d'Oro di Osimo;*

**Per Antiqua Itinera**

**1° Maggio - Lavoro in...Corsa!**

**50 km nei tre Comuni della Val Santa**

**Vivicittà nel Carcere di Rebibbia**

**Trixman Half Distance**

**Triathlon Sprint di Latina.**

### 2° POSTO:

**Vale Correre**

**Trixman Full Distance**

**Triathlon Sprint di Lacona-Capoliveri.**

### 3° POSTO:

**Corri Bravetta**

**Mezza Maratona Città di Rieti**

**Triathlon Olimpico Lago di Vico**

### 4° POSTO:

**Pescara Half Marathon**

**3000 del Parco**

**Rincorriamo la pace**

**MAMI Run**

**Trail in Miniera** a Priverno Fossanova

### 5° POSTO:

**Trail delle Rose** a Fonte Nuova

Grazie ai piazzamenti ottenuti la Podistica Solidarietà ha vinto un montepremi totale di 1240 € da poter indirizzare alle nostre opere di beneficenza. Grazie anche a quanto conquistato nei mesi scorsi a maggio sono stati devoluti in solidarietà ben 3100 € alle seguenti Onlus o progetti:

- Lega del Filo d'Oro di Osimo;
- Isla ng Bata, lega Italiana Fibrosi Cistica Lazio, Rari ma Speciali e A.I.S.M. sezione Roma per l'acquisto delle uova di Pasqua Solidali che sono state regalate agli orange grandi e piccini in occasione della Pasqua degli Arancini;
- Progetto Accumoli in Marcia a favore delle popolazioni colpite dal sisma del 2016;
- Progetto Malawi, seguito dal nostro Aldo De Michele.

Inoltre la Podistica Solidarietà ha effettuato grazie alla generosità dei propri atleti raccolte per un totale di 20600 € destinate alla Race For The Cure, all'Ospedale Bambin Gesù e ad alcuni orange in difficoltà.

**Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Maggio ha visto i nostri atleti e le nostre atlete ottenere risultati di assoluto rilievo; in particolare segnaliamo:**



**Maria Casciotti**

**Vincitrice**

**Trofeo Città di Sezze, Circeo Run,  
Campestre Oasi di Ninfa e Trail in Miniera  
4ª assoluta Triathlon Sprint di Latina**



**Federica Livi**

**Vincitrice**

**Corribravetta  
3ª assoluta Trail in Miniera**



**Domenico Liberatore**

**Vincitore**

**3ª assoluto 1º Maggio - Lavoro in...Corsa  
5ª assoluto Race For The Cure**



**Annalaura Bravetti**

**Vincitrice**

**Maratonina di Villa Adriana**



**Danilo Osimani**

**Vincitore**

**Maratonina di Villa Adriana  
4ª assoluto alla MAMI Run**



**Stefania Pomponi**

**Vincitrice**

**Race for Children  
2ª assoluta Donne in Rosa della  
Race For The Cure  
4ª assoluta alla Per Antiqua Itinera**





**Simionetta Salomone**

**Vincitrice**

**19 km Tre Comuni della Val Santa**



**Alberto Botta**

**Vincitore**

**Vivicittà nel carcere di Rebibbia**



**Marco Accardo**

**Vincitore**

**Trixman Full Distance**



**Paola Patta**

**2ª assoluta**

**Maratonina di Villa Adriana**



**Alfredo Donatucci**

**2º assoluto**

**Vivicittà nel carcere di Rebibbia**



**Svitlana Sergiyivna Pashkevych**

**2ª assoluta**

**Dal Cuore di Ninfa al Circeo  
 3ª assoluta  
 Circeo Run e Per Antiqua Itinera**



**Marcella Cardarelli**

**4ª assoluta**

**3000 del Parco**

**Campionati Regionali Individuali  
 5000m**



**Chiara Battocchio**

**4ª assoluta**

**Maratonina di Villa Adriana**



**Carola Norcia**

**4ª assoluta**

**1º Maggio - Lavoro in...Corsa**



**Gerarda Grippo**  
4ª assoluta  
Joint Run



**Marco Taddei**  
4º assoluto  
CdS su Pista nei 2000 siepi



**Angelina Cavaleri**  
5ª assoluta  
Race for Children e  
Maratonina di Villa Adriana



**Silvia Romeo**  
5ª assoluta  
Rincorriamo la Pace



**Alessandra D'Alessio**  
5º assoluta  
Joint Run



**Andrea Mancini**  
5º assoluto  
Maratonina di Villa Adriana



**Patrizio Sangermano**  
5º assoluto  
Vale Correre



**Antonio Valerio**  
5º assoluto  
Forum Cross



**Andrea Ascoli Marchetti**  
5º assoluto  
Campionati Regionali Individuali  
3000 siepi

Segnaliamo inoltre che al Trixman di Civitavecchia nell'Half Distance **la staffetta della Podistica Solidarietà composta dagli atleti orange Alessia Calcagnile, Flavio Noro e Giuseppe Morelli si è classificata 1ª assoluta.**



**Alessia Calcagnile**



**Flavio Noro**



**Giuseppe Morelli**



**Menzione d'onore merita la nostra orange Maria Matricardi che in occasione della 100 km del Passatore si è laureata Campionessa Nazionale FIDAL sulla distanza categoria F over 65.**



**Maria Matricardi**  
**Campionessa Nazionale FIDAL**  
**distanza categoria F over 65**  
**100 km del Passatore**



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

<b>Tre Comuni della Val Santa</b>	gara 50 km	<b>1° Franco Piccioni, Giovanni Bretti e Maria Matricardi</b>
	gara 19 km	<b>1° Pino Castelluccio</b>
	gara 12 km	<b>1ª Celine Koh</b>
<b>1° Maggio - Lavoro in...Corsa</b>		<b>1° Gianni Paone e Carla Ancona</b>
<b>Per Antiqua Itinera</b>		<b>1ª Silvia Romeo;</b>
<b>Miglio di Roma</b>		<b>1° Giovanni Sebastiani;</b>
<b>Race for Children</b>		<b>1° Antonio Manuel Soares Pereira;</b>
<b>Maratonina delle periferie</b>		<b>1° Stefano Capoccia;</b>
<b>Rincorriamo la pace</b>		<b>1° Mario Pipini;</b>
<b>Campestre Oasi di Ninfa</b>		<b>1° Gianni Paone;</b>
<b>Mezza Maratona Città di Rieti</b>	gara 12 km	<b>1° Natalino Bortoloni;</b>
<b>Maratonina di Villa Adriana</b>		<b>1° Francesco De Luca e Maria Matricardi;</b>
<b>Race For The Cure</b>		<b>1° Alfredo Corda;</b>
<b>100 km del Passatore</b>		<b>1ª Maria Matricardi;</b>
<b>Trail in Miniera</b>		<b>1° Domenico Nuzzi;</b>
<b>CDS su pista</b>	400m e 400mhs	<b>1° Andrea Ascoli Marchetti</b>
	3000 siepi	<b>1° Marco Taddei</b>
	800m	<b>1° Giuseppe Fattorusso</b>
	800m e peso	<b>1° Walter Duca</b>
	disco	<b>1° Alessandro Libranti</b>
	5000m	<b>1ª Marcella Cardarelli</b>
<b>Campionati Regionali Individuali</b>	400m	<b>1° Mario Pellegrini</b>
	1500m	<b>1° Antonio De Caro</b>
	disco e giavellotto	<b>1° Raffaele Buonfiglio</b>
	1500m	<b>1ª Chiara Battocchio</b>
	triplo e lungo	<b>1° Alessandro Libranti</b>
	1500m	<b>1ª Ombretta Spuri</b>
<b>Sabaudia Triathlon Sprint</b>		<b>1° Marco Accardo e Elisabetta De Santis</b>
<b>Trixman Half Distance</b>		<b>1° Gigi Martinelli</b>
<b>Triathlon Sprint di Latina</b>		<b>1° Mario Rogerio Dos Santos Galvao, Dario Vaccaro, Elisabetta De Santis e Bruna Mazzoni</b>
<b>Triathlon Olimpico Lago di Vico</b>		<b>1° Stefano Valeau e Fabiana Di Biasi</b>
<b>Triathlon Sprint di Lacona-Capoliveri</b>		<b>1° Mario Rogerio Dos Santos Galvao, Elisabetta De Santis e Bruna Mazzoni</b>

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

Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Giugno e augurare a tutti voi e alla nostra società una marea di soddisfazioni podistiche!!!





**SOLIDARIETÀ**



## I PROGRESSI DEI PROGETTI SUDAFRICA E BRASILE

di Arianna Carciotto

### Progetto scuola Sudafrica

Vi diamo volentieri una buona notizia: **la nostra piccola grande amica Micheline è stata promossa!!**

Ora frequenta quella che da noi corrisponde alla terza elementare. Siamo tutti molto orgogliosi di lei e dei suoi risultati scolastici.

Dalla consueta relazione della referente in Sudafrica ed eSwatini (ex Swaziland) di MAIS Africa, apprendiamo che nel 2019 **ricorre il 25° anniversario di MAIS Onlus in Sudafrica e della democrazia nello stesso paese** (prime elezioni a suffragio universale e senza discriminazioni razziali, Nelson Mandela Presidente della Repubblica), una importante coincidenza di date.

Il sentimento collettivo di grande euforia che caratterizzava allora l'avvio della democrazia nel Paese con il passare degli anni ha lasciato progressivamente spazio a un sentimento di forte delusione per via del deteriorarsi della situazione generale del Paese. **Una burocrazia opprimente, l'aumento costante del costo della vita, un servizio sanitario pubblico disastroso, livello di istruzione in diminuzione, criminalità e corruzione** definiscono il contesto in cui gli operatori locali di MAIS operano, rendendo la gestione dei progetti di sviluppo sempre più complicata.

Per questo MAIS ci tiene a farci sapere i suoi recenti successi, cioè **i quattro nuovi laureati (un ingegnere, due laureati in Economia e una in Scienze Sociali) e il primo pilota di aeroplani!**

Tra le nuove infrastrutture della scuola, è stato donato **un nuovo giardino** per il quale i ragazzi sono stati coinvolti nella progettazione.

L'unica speranza che hanno i ragazzi per uscire dal circolo di povertà è quella di studiare. Senza l'aiuto dei sostenitori come la Podistica Solidarietà, tutto questo rimarrebbe solo un sogno: **noi sostenitori contribuiamo a rendere la realizzazione di questo sogno possibile.**



### **Progetto Brasile: Associazione Culturale Nino Miraldi (ACNM)**

A Mesquita, nella periferia di Rio de Janeiro, MAIS Onlus promuove la cultura attraverso un progetto di sostegno a distanza a favore dell'**Associazione Culturale Nino Miraldi (ACNM)**. Questa è stata fondata nel 2002 da un gruppo di ragazzi che aveva completato gli studi universitari grazie al sostegno a distanza attivato proprio da MAIS nel 1987. Proprio loro decisero di avviare insieme un centro per offrire sostegno scolastico agli studenti e attività culturali e ricreative ai ragazzi della zona, capace di sottrarli ai pericoli della strada.

**Il contributo della Podistica Solidarietà all'Associazione è di tipo comunitario, cioè contribuiamo a finanziare tutte le attività dell'Associazione e non un bambino/a in particolare.**

Per far conoscere le sue attività, ACNM distribuisce materiale pubblicitario nei punti strategici della zona e nei quartieri vicino a Mesquita, oltre che in altre zone e scuole che non conoscono il progetto.

All'interno dell'Associazione **i corsi di thai boxe e ballo sono sempre molto seguiti, così come quelli di taglio e cucito e lavori manuali (pittura, ricamo, ecc) diventando così importanti momenti di integrazione e aggregazione.**

Sono stati recentemente avviati altri due importanti nuovi progetti nell'associazione: **informatica e inglese**. Una donazione privata ha permesso di organizzare un'aula informatica con tutto quello che è necessario per fare lezione. Lo spazio dedicato alla biblioteca è stato rinnovato per essere utilizzato anche per altri scopi.

L'obiettivo principale rimane quello di rendere l'associazione un rifugio sicuro di amici, di cooperazione non solo negli studi, ma **un luogo dove superare e condividere le gioie e i dolori delle persone.**



## **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 PODISTICHE - LUGLIO 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/07/2019	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 19ª edizione 1ª prova	Ponza (LT) Italia	7.000
02/07/2019	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 19ª edizione 2ª prova	Ponza (LT) Italia	1.500
03/07/2019	Atletica di Sera [CAL] 1ª prova	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	3.000
04/07/2019	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 19ª edizione 3ª prova	Ponza (LT) Italia	6.500
05/07/2019	Corri sui sentieri dell'Allume 2ª edizione	Allumiere (RM) Italia	10.000
05/07/2019	Campionati Italiani Individuali Master	Campi Bisenzio (FI) Italia	5.000
05/07/2019	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 19ª edizione 4ª prova	Ponza (LT) Italia	9.400
06/07/2019	Brixen Dolomiten Marathon 10ª edizione	Brixen - Bressanone (BZ) Italia	42.195
06/07/2019	Primiero Dolomiti Marathon 4ª edizione	Villa Welsperg - Val Canali - Primiero (Tn) Italia	42.195
06/07/2019	Etruscan Race OCR 1ª edizione	Paciano (Pg) Italia	12.000
06/07/2019	Primiero Dolomiti Marathon- Half 4ª edizione	Villa Welsperg - Val Canali - Primiero (Tn) Italia	26.000
06/07/2019	6 ore dé Conti 5ª edizione	Serra dé Conti (An) Italia	50.000
06/07/2019	GO! 13KM	Monticchio (AQ) Italia	13.000
06/07/2019	La Jennesina [TOP][C.C.R.][OPES][CE] 14ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500
06/07/2019	Corri Orte 3ª edizione	Orte (VT) Italia	9.000
06/07/2019	Notturna Tre Torri 12ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000
07/07/2019	Celtic Trail 2ª edizione	Monte Bibele (Bo) Italia	37.000
07/07/2019	Gran Premio Montagna di Roma 4ª edizione	Marcellina (RM) Italia	15.200
07/07/2019	EcoTrail della Fioritura di Castelluccio 4ª edizione	Parco dei Monti Sibillini - Forca di Presta (AP) Italia	18.000
07/07/2019	Corriamo sul Monte Artemisio 15ª edizione	Velletri (RM) Italia	10.500
07/07/2019	Trail sulle Vie di Celestino V 3ª edizione	Loc. Piane del Legname - Manoppello (Pe) Italia	13.000
07/07/2019	Race for Life	Cambridge (EE) Regno Unito	10.000
07/07/2019	6 ore di Latina 1ª edizione	Campo Coni - Latina (LT) Italia	0
10/07/2019	Trofeo Vitamina [CAL] [C.E.] [TOP] 7ª edizione	Stadio Paolo Rosii "Acqua Acetosa" - Roma (RM) Italia	1.000
13/07/2019	6 ore di Roma 0ª edizione	Villa de Santis - Roma (RM) Italia	0
13/07/2019	Roma Rights Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
13/07/2019	Campionati Regionali Individuali Assoluti su Pista [CAL]	Stadio Raoul Guidobaldi - Rieti (RI) Italia	5.000
13/07/2019	Italia K42 KSprint 2ª edizione	Pian del Valli (RI) Italia	4.800
13/07/2019	Ecolonga 32ª edizione	Pescasseroli (AQ) Italia	13.200
13/07/2019	Maratonina al tramonto [GARA ANNULLATA] 1ª edizione	Poggio Moiano (RI) Italia	13.600
13/07/2019	Maratonina di Bassano Romano 7ª edizione	Bassano Romano (VT) Italia	8.000
13/07/2019	Corri Roccagorga 8ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	8.000
13/07/2019	Palestrina Archeologica [TOP][C.C.R.] 6ª edizione	Palestrina (RM) Italia	9.000
13/07/2019	White Run [GARA RIMANDATA] 3ª edizione	Roma (RM) Italia	6.600
13/07/2019	Notturna Apriliana [GARA ANNULLATA] 6ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000
14/07/2019	Ecomaratona del Ventasso Busana 17ª edizione	Busana - Reggio Emilia (Re) Italia	43.000
14/07/2019	K21 Terminillo Leonessa 2ª edizione	Pian del Valli (RI) Italia	21.000
14/07/2019	Ecomaratona del Ventasso Busana - Cadoniche Trail 5ª edizione	Busana - Reggio Emilia (Re) Italia	22.000
14/07/2019	Italia K42 Adventure Marathon Series 5ª edizione	Pian del Valli (RI) Italia	44.000
14/07/2019	Corri nel Bosco 1ª edizione	Loc. Banditaccia - Faleria (VT) Italia	10.000
14/07/2019	Corri Gavignano 4ª edizione	Gavignano (RM) Italia	8.000
14/07/2019	Sibilla Trail 2ª edizione	Montemonaco (AP) Italia	10.000
14/07/2019	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 11ª edizione	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000
14/07/2019	Sibilla Trail 2ª edizione	Montemonaco (AP) Italia	25.000

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
14/07/2019	Colle Trail 2ª edizione	Colledimezzo (Ch) Italia	10.600
14/07/2019	Colle Trail 2ª edizione	Colledimezzo (Ch) Italia	11.000
14/07/2019	Diamo un calcio alla S.M.A.	Vallecorsa (FR) Italia	10.000
15/07/2019	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 8ª edizione 1ª prova	Ustica (PA) Italia	5.000
17/07/2019	Atletica di Sera [CAL] [CE] 2ª prova	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	5.000
17/07/2019	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 8ª edizione 2ª prova	Ustica (PA) Italia	7.200
19/07/2019	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 8ª edizione 3ª prova	Ustica (PA) Italia	6.900
19/07/2019	Il 5000 degli amici	Passo Corese (RI) Italia	5.000
19/07/2019	Trofeo Città di Orvieto 10ª edizione 3ª prova	Orvieto (Terni) Italia	0
19/07/2019	Casaglia - San Luca 37ª edizione	Bologna (BO) Italia	10.200
20/07/2019	Giro Podistico a Tappe isola di Ustica 8ª edizione 4ª prova	Ustica (PA) Italia	11.000
20/07/2019	Cascatalonga 28ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000
21/07/2019	Alba Run 2ª edizione	Latina (LT) Italia	14.000
21/07/2019	Corsa de' Noantri [TOP] 15ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500
21/07/2019	Salitredici 36ª edizione	Abbadia San Salvatore (Si) Italia	13.200
21/07/2019	5000 Fagnani Nutrition - Summer Edition 2ª edizione	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	5.000
21/07/2019	Notturna di Arce 13ª edizione	Arce (FR) Italia	8.000
27/07/2019	The Color Run	Lignano Sabbiadoro (UD) Italia	5.000
27/07/2019	Memorial Alessandro Masi 17ª edizione	Ceccano (FR) Italia	8.900
27/07/2019	La Nuova Lugliese 1ª edizione	Fontana Liri Superiore - Fontana Liri (FR) Italia	10.500
27/07/2019	Maratonina di Gradoli 5ª edizione	Gradoli (VT) Italia	10.000
28/07/2019	Straca...sate [GARA NON COMPETITIVA] 15ª edizione	Casatenovo (LC) Italia	21.000
28/07/2019	Ultramaratona del Gran Sasso 9ª edizione	Sessanio (AQ) Italia	50.000
28/07/2019	Campestre Castello di S. Martino 3ª edizione	Priverno (LT) Italia	8.500
28/07/2019	Run By Night 4ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000
31/07/2019	Night Race 5ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	9.700

## CALENDARIO GARE PODISTICHE - AGOSTO 2019

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
03/08/2019	Notturna di Borgo Hermada 25ª edizione	Terracina (LT) Italia	8.000
04/08/2019	La Speata [TOP][CE] 24ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000
04/08/2019	La Calecara 3ª edizione	Supino (FR) Italia	10.000
10/08/2019	La Corsa dell'Orso 4ª edizione	Campoli Appennino (FR) Italia	10.000
11/08/2019	Attraverso... Castel San Pietro Romano (C.E.) 11ª edizione	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100
11/08/2019	Montereale-Capitignano 2ª edizione	Capitignano (AQ) Italia	10.000
11/08/2019	La Normanna 8ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.000
18/08/2019	A tutta birra [OPES]	Borgo Montello - Latina (LT) Italia	7.000
24/08/2019	Circeo National Park Trail Race 11ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.330
24/08/2019	Maratonina della Nuova Florida 15ª edizione	Ardea (RM) Italia	9.800
24/08/2019	L'Arrampicata di Tolfa 21ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850
29/08/2019	Pilastrissima 9ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000

# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

## COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

## Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia




The screenshot shows the website interface for Podistica Solidarietà. At the top, there is a navigation menu with links like 'home page', 'podistica', 'triathlon', 'trail', 'ciclismo', 'criterium', 'società', 'notizie', 'solidarietà', 'fototeca', 'dlf', 'fidal', 'aics', 'links', 'area riservata', and 'contatti'. Below the menu, there are social media icons and a search bar. The main content area displays the details for the '10 Km del Mare' race, including a table of editions from 2015 to 2017. A blue hand cursor points to the 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' button. Below this, there are buttons for 'MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!', 'in sintesi', 'gli orange', and 'commenti'. A detailed information table for the 2017 edition is also visible.

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

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



## **CHIUSURA ESTIVA SEDE SOCIALE**

*di Redazione Podistica - Tony Marino*

Cari amici orange,

come da consuetudine anche quest'anno le **Sedi della Podistica Solidarietà**, osserveranno un periodo di chiusura per poter permettere a tutti i volontari che si occupano del loro funzionamento di poter andare tranquillamente in vacanza.

In particolare:

**La sede di Roma, sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16  
RESTERÀ CHIUSA DAL 1 AGOSTO AL 31 AGOSTO.**

**Quindi l'ultimo giorno di apertura prima della pausa sarà martedì 30 luglio mentre potrete nuovamente venire a trovarci in sede da martedì 3 settembre.**

**La sede di Tivoli, sita in Via dei Sosii n. 2  
RESTERÀ CHIUSA DAL 1 LUGLIO AL 31 AGOSTO.**

Per qualsiasi informazione o necessità restano comunque attivi gli altri canali virtuali della Società, a partire dal sito, la mail [podisticasolidarieta@virgilio.it](mailto:podisticasolidarieta@virgilio.it), i canali facebook, twitter e youtube.

**Buone vacanze a tutti!!!**



*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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