



**GLI EROICI ALLA CORSA DEI SANTI
ALÉ PODISTICA!!!**

IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici orange ben ritrovati!!!

Siamo giunti al penultimo appuntamento del 2018 con il **Tinforma**!!!

Anche per questo mese di Novembre vi racconteremo il mondo orange della Podistica Solidarietà, fatto di allenamenti, gare, appuntamenti sociali e tante opere di bene, quelle che ci permettete grazie alla vostra assidua presenza sulle strade della nostra Capitale, e non solo, facendoci vincere i premi messi in pailio dalle varie organizzazioni che quindi possono essere devolute in beneficenza.

In questo numero potrete leggere tre emozionanti resoconti con un comune denominatore: la maratona!!! La nostra **Claudia Marchetti** ci racconta la sua prima maratona a Ravenna, un'esperienza incredibile in cui non bastano solo le gambe per centrare il traguardo ma serve anche e soprattutto il cuore per fare la differenza. Il buon **Luca Pretolani**, anche lui presente alla Maratona di Ravenna ci racconta come la maratona più bella non coincida necessariamente con quella in cui si ottiene il miglior risultato cronometrico. Il grande **Luca Fusco** invece ci racconta della sua Maratona di Firenze, a partire dalla cena del sabato insieme alla famiglia e agli altri orange presenti, ricordandoci che ogni qual volta ci si presenta alla partenza si è già vinto e che il traguardo non è altro che l'inizio di una nuova sfida. Infine il nostro marciatore **Romano Dessì** ci conduce idealmente sulle sponde del lago di Vico condividendo con noi il silenzio della solitudine.

Dopo aver rivissuto le avventure dei nostri orange, potrete leggere i nostri avvisi dedicati al mese di novembre e dicembre: la **Maratonina Città di Fiumicino**, veloce mezza maratona che si disputa sulle strade del comune del litorale laziale; la **Maratonina di Sant'Alberto Magno**, gara con un fine prettamente solidale, ovvero di sostenere le iniziative dell'omonima Parrocchia in favore dei più bisognosi; la **Corriamo al Tiburtino**, classica gara che cerca di valorizzare un quartiere della periferia romana; la **Best Woman**, ancora a Fiumicino, per cercare di fare il personal best e salire ancora sul podio con le nostre bellissime Ladies, la **Natalina**, a Monterotondo per difendere il primato societario nel Cortocircuito Run; dulcis in fundo a Villa Pamphjili per la **Christmas Dream for Africa**, per sostenere il programma Dream della Comunità di Sant'Egidio ed in particolare il centro di salute della Guinea Conakry.

Per la **sezione triathlon** troverete tutte le indicazioni per il tesseramento del 2019 e l'acquisto dei capi di vestiario tecnici machiati Podistica Solidarietà.

Per quanto riguarda le 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 certissima tutti i dati necessari!!!

Dopodichè parleremo nuovamente del **Progetto Forrest Gump**, un progetto di prevenzione ed informazione nato da un'idea dell'amico Stefano Donati e dell'orange Monica Pelosi e subito sposato dalla nostra società: un Tour a piedi, bici e nuoto, attraverso le regioni italiane, con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione nell'insorgenza dei tumori e promuovere la prevenzione di primo livello.

Infine, visto che l'anno in corso volge al termine, vi riproponiamo tutte le modalità **per rinnovare e/o richiedere il Tesseramento alla Podistica Solidarietà per il 2019**, sia per i "vecchi" orange, sia per i nuovi, ovvero per tutti coloro che vogliono indossare la fantastica canotta orange per la prima volta: noi come al solito faremo del

nostro meglio per farvi correre senza pensieri e preoccupazioni, cercando come sempre di trasformare ogni vostro passo e ogni goccia del vostro sudore in opere di bene per i più bisognosi.

Per quanto riguarda le notizie solidali vi racconteremo del successo della **Mission Run** a Grotteferrata, manifestazione fortemente voluta dalla **Onlus Ponte di Umanità**, a cui la Podistica Solidarietà ha fattivamente collaborato, per far conoscere a tutti le missioni in Africa sostenute dalla Onlus e per raccogliere fondi a sostegno dei progetti già in essere nel continente africano.

La nostra **Alessia Calcagnile** ci parlerà dell'**Associazione Piccoli Passi Onlus** e dei suoi calendari che servono al finanziamento dei loro progetti di accoglienza per i minori in difficoltà.

Quindi vi parleremo dello spettacolo teatrale **Ridiamoci su**, organizzato dall'**Associazione Andrea Tudisco onlus**, associazione che si occupa dell'assistenza di bambini affetti da gravi patologia e dell'accoglienza delle loro famiglie.

Infine, vi ricordiamo il nuovo appuntamento con la **Donazione del Sangue** previsto per sabato 12 gennaio: donare riempie il cuore, facciamo un gesto di amore, un'azione concreta che può salvare la vita.

Per questo numero è davvero tutto, non mi resta che salutarvi dandovi appuntamento al Tinforma di Dicembre ed augurarvi **un sereno Natale e un buon Anno Nuovo!!!**

Tony Marino

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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

Contenuti

5 RESOCONTI

La mia prima maratona: quando il cuore fa la differenza *di Claudia Marchetti*

Nonostante le difficoltà a Ravenna la maratona più bella *di Luca Pretolani*

Come vai a non perdere giocando, se non vinci mai? *di Claudio Fusco*

Il silenzio della solitudine *di Romano Dessì*

15 AVVISI *di Redazione Podistica*

La mezza più veloce del litorale romano

S. Alberto Magno: gli orange per i poveri della parrocchia

A novembre una classicissima della periferia romana

Le Best Woman sono le Ladies Orange!!!

Christmas Dream for Africa: la gara podistica di solidarietà promossa dalla Comunità di Sant'Egidio

A Monterotondo ultima tappa del Cortocircuito Run

27 TRIATHLON

Tesseramento 2019, Body 2019 e premiazioni 2018 *di Gianluigi Martinelli*

30 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Rinnovo tesseramento 2019: INSIEME E' MEGLIO!!!

Modalità di iscrizione alla Podistica Solidarietà per il 2019

Ottobre: il profumo delle caldarroste

Insieme per il Progetto Forrest Gump

47 SOLIDARIETÀ

Mission Run: una manifestazione a sostegno delle missioni in Africa *di R. Podistica*

Calendari di Piccoli Passi Onlus: un regalo che fa star bene *di Alessia Calcagnile*

Donare il sangue riempie il cuore: appuntamento del 12 gennaio *di R. Podistica*

Ridiamoci Su: spettacolo di beneficenza *di Redazione Podistica*

54 DLF

56 CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2018

58 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LA MIA PRIMA MARATONA: QUANDO IL CUORE FA LA DIFFERENZA

di **Claudia Marchetti**

Corro da quasi 4 anni e fin da subito ho scelto come squadra la Podistica Solidarietà, **una canotta Orange che ci distingue appunto per la solidarietà verso chi è meno fortunato di noi.**

In questi anni ho gareggiato in diverse distanze e tra i miei obiettivi avevo quello di correre una Maratona. A maggio scorso ho deciso di iscrivermi a quella di Ravenna, mi colpisce la medaglia, un vero oggetto di arte.

Ne parlo con il mio coach, **Marco Taddei**, che mi segue da un anno, lui non è pienamente d'accordo, sarebbe meglio aspettare ed iniziare da Roma, la nostra città ma io ormai mi sono fissata. Non mi dice di no e così mi allena, mi segue, e mi consiglia su tutto.

Dopo una dura preparazione, senza lunghi lenti ed inutili, come li considera lui, ma lavori mirati, che allenano testa e corpo, arriva finalmente il giorno della partenza per Ravenna.

Vado con la mia famiglia, mio marito e mio figlio che **nonostante tutto mi hanno sopportato e che ringrazio per avermi capita quando ho tolto loro parte del mio tempo.** La preparazione di una Maratona non è un gioco, ci vuole costanza, tenacia e tanta volontà.

Siamo al giorno tanto atteso e nonostante il mio coach dica che sono un po' indisciplinata, curo alimentazione e abbigliamento da indossare, già sperimentato in altre gare lunghe.

Dopo aver abbracciato forte forte mio figlio, mi dirigo verso la partenza. Sono in griglia e le donne che mi trovo vicino hanno il pettorale per i 21 km, alcune mi guardano un po' meravigliate e mi chiedono ma fai la Maratona? Ed io con fierezza rispondo si!!!

E da questo momento inizio ad essere sempre più concentrata. Voglio quel traguardo, **voglio quella medaglia... mi ripeto come un mantra.**



Si parte e inizio ad avere tutti pensieri positivi, cercando di non pensare a quanto ancora è lunga la strada, **cerco di emozionarmi ad ogni metro che percorro.** Siamo in centro, tanta gente e tanto tifo.

Al 5 km penso che questi primi km sono per **Maura**, i successivi 5 per **Paola** e quelli dopo per Lorella. Arrivo a 15° km senza accorgermi e con un buon tempo, ma è troppo presto per fare calcoli, la Maratona è imprevedibile quindi continuo ad emozionarmi e arrivo al bivio, un cartello indica a destra per la maratona, sinistra per la mezza... il dubbio di deviare verso la distanza minore non mi viene minimamente, **oggi sono qui per la REGINA**, anzi sorrido e penso a quello che mi dice il coach riguardo le mezze maratone e continuo sempre più tignosa e mi trovo un rettilineo interminabile che in qualche modo mi disorienta, ma cerco di tenere il passo senza mai mollare.

Al biscotto incrocio **Luca Pretolani**, che ringrazio per avermi incitato dicendomi che stavo andando bene.

Il rettilineo sembra non finire mai, e la mia mente cerca di pensare ad altro, mi vengono in mente ricordi di infanzia, penso ai miei genitori e ai miei parenti che non ci sono più e mi sento meglio, **penso che sto correndo anche per loro, soprattutto per loro e per chi non può farlo!!!**

Mi ritrovo al km 27° senza particolari problemi, sto bene e il passo è sempre regolare. Ho usufruito di tutti i ristori incontrati durante il percorso, bevendo solo acqua e un po' di sali, mi sento tranquilla.

Ecco il trentesimo chilometro e il garmin segna 3h05'... fantastico!!! Se penso che la 30 km di Latina l'ho chiusa in 3h11'!!!

Ma i calcoli li lascio perdere, mancano ancora 12 km e 195 metri, ora mi aspetta di nuovo il rettilineo nel senso contrario, vado avanti bene e al biscotto noto che dietro di me ci sono tanti runner,



qualcuno mi saluta e mi batte il cinque.

Mi trovo al 33° km e inizia un dolore al fegato, fitte strane che diventano insopportabili... ho bevuto solo acqua e pochi sali e non ho preso gel o aiutini, io corro con le mie forze!

Cerco comunque di non fermarmi, ma rallento molto, il dolore mi impedisce di riprendere quel passo regolare avuto sino a quel momento. È così per altri chilometri, non passa... ma non posso cedere ora!

Manca davvero poco al traguardo. Faccio respiri profondi e sembra diminuire, sono al 40° km e inizio a crederci!!!

Riprendo il passo e tra una lacrima ed un'altra arrivo al 41° chilometro e ripeto la nostra frase:

OSARE E TENERE!

Trovo lì un mio amico **Romolo**, con la moglie che urlano il mio nome... daje daje mi dicono è finita!!! Allora spingo di più, tanto che percorro l'ultimo km a 5'20"!!!

Eccolo il gonfiabile, altro tifo, altri applausi, mancano quei bellissimi 195 metri!!!

Mi giro e sento gli applausi di mio marito e mio figlio, che brividi, volo... apro le braccia e urlo di gioia!!!

Blocco il garmin a 4h31'16" un tempo più che dignitoso, un'impresa impossibile ma voluta fortemente, **un'emozione UNICA.**

Mi sento qui di ringraziare il mio coach **Marco FORREST Taddei**, che mi ha dato le giuste motivazioni, che ha creduto in me, che mi ha seguito sempre e in tutto, **i miei compagni di gruppo tutti indistintamente**, mi sono stati di supporto, la mia amica **Lorella** che mi è stata vicino, il mio amico **Tony**, e il figlio **Fabietto** che dall'alto dei suoi 5 anni mi ha ripetuto più volte vai e vinci la medaglia!

Le mie amiche **Maura e Paola, Tiziana Bini, Antonella Falerno e la dolcissima Federica Livi**, che mi ha sempre incoraggiato.

Mi sono allenata da privatista e sempre da sola... ma non mi sono mai sentita sola, grazie a voi!

Oggi sono felice, mi sono presa una grossa rivincita con me stessa, non mi sento forte, mi sento però una persona migliore!



NONOSTANTE LE DIFFICOLTÀ A RAVENNA LA MARATONA PIÙ BELLA

di *Luca Pretolani*

Tutto inizia a settembre quando facciamo il punto della situazione e decidiamo gli obiettivi della stagione, vorrei comunque andare a Sorrento, gara che adoro, ma Federica vuole anche fare assolutamente una maratona.

La scelta ricade su Ravenna, sembra veloce non troppo tecnica e soprattutto a tre settimane da Sorrento in modo da poter recuperare; mi iscrivo anche io, vorrei poterle fare da pacer ed esserle di aiuto.

La mia preparazione è molto approssimativa, problemi di salute mi impediscono di allenarmi come si deve, ma Federica invece va come un treno, riesce a stupirmi per la rapidità e la qualità dei suoi progressi, tanto che ormai ho la certezza di non poter essere di nessun aiuto in gara, niente gara da pacer se la dovrò cavare da sola e lo farà benissimo pensavo.

Invece poi accade l'imponderabile, un banale infortunio mette KO Federica; tenterà in tutti i modi di fare almeno la mezza ma niente da fare, sono demoralizzato, preferirei fosse capitato a me, così **è davvero dura vederla triste e dover comunque fare la mia gara senza di lei che era il motivo per il quale mi ero iscritto alla maratona.**

Il pregara è come sempre una routine consolidata, ricca colazione ma senza esagerare, e una meticolosa preparazione di tutto ciò che serve, scelta dell'abbigliamento giusto in base al clima, fissaggio del pettorale in modo che le spillette non facciano danni, scelta degli integratori, etc.

Ci incamminiamo in zona partenza lentamente, senza fretta, c'è tempo, **il clima è festoso, adoro il pregara c'è quell'atmosfera particolare, lo speaker, la musica a palla, le majorette, gli altri runner con cui scambiarsi un in bocca al lupo e considerazioni varie sul percorso, le griglie, i gonfiabili, tutto ciò mi da sempre la carica giusta:** sento il clima della gara non posso negarlo.

Purtroppo il primo pensiero è quello di restituire il chip di Federica, lo faccio io per lei, è meglio, ha gli occhi lucidi e la capisco.

Giusto il tempo di fare un ultimo bisognino e incoraggiare Claudia e via subito in griglia, non faccio nemmeno il riscaldamento tanto devo

partire piano che non credo di avere tutti i 42 km nelle gambe quindi meglio non sprecare energie.

A giudicare dal ritmo degli ultimi lunghi penso di fare un tempo tra le 3h:35' e le 3h:40', ma temo nel finale di dover camminare e chiudere sopra le 4h, boh vediamo, **non sai mai come reagirà il fisico dopo il 35 km.**

Il tempo passa in fretta, sono sereno, non mi aspetto nulla da questa gara devo solo divertirmi e questo è un fatto insolito per me ma lo accolgo con molta gratitudine, sto diventando meno apprensivo, quello che verrà lo accetterò comunque che sia una bella gara oppure no, non devo dimostrare più nulla a nessuno, a me stesso in primis.

Lo sparo arriva improvviso, niente countdown, si parte, subito una curva a gomito a sinistra, devo quasi fermarmi per il gran caos, del resto a Ravenna le strade sono strette e la partecipazione è notevole, ci sono 3 gare in contemporanea (10,5 - 21,097 - 42,195), davanti a me i pacer delle 3h:15' anche loro probabilmente imbottigliati perché viaggiamo di pari passo, ma poi il gruppo inizia a sgranare e i pacer iniziano a staccarmi, sarei tentato di seguirli ma sarebbe un suicidio, evito saggiamente.

I primi km sono scorrevoli, poi si entra in un parco sullo sterrato con ghiaia, è una superficie sulla quale si fatica molto, si sgomma, non c'è reattività, rallento e non cerco di rimediare forzando il ritmo, nonostante ciò non vengo raggiunto e superato dai pacer delle 3h:30', non capisco come sia possibile ma forse sto viaggiando sotto i 5'/km, ovviamente evito di guardare il crono, non voglio farmi condizionare, devo correre a sensazione tanto non farò il PB in ogni caso, **meglio rilassarsi e conservare le energie per il finale,** magari riuscissi una volta nella vita a fare il "negative split" cioè correre più forte la seconda metà rispetto alla



prima, non ci sono mai riuscito e nemmeno ci sono mai andato vicino, ho sempre rallentato di almeno un paio di minuti.

Usciti fuori dal parco ci si addentra in centro città, continui cambi di direzione e sampietrini, inoltre i runner delle gare brevi scalpitano per superare e creano disagio continuando a tagliarmi la strada, cerco di restare calmo, **sento chiamare forte il mio nome mi giro ma c'è troppa confusione immagino sia Federica e infatti è così scoprirò poi.**

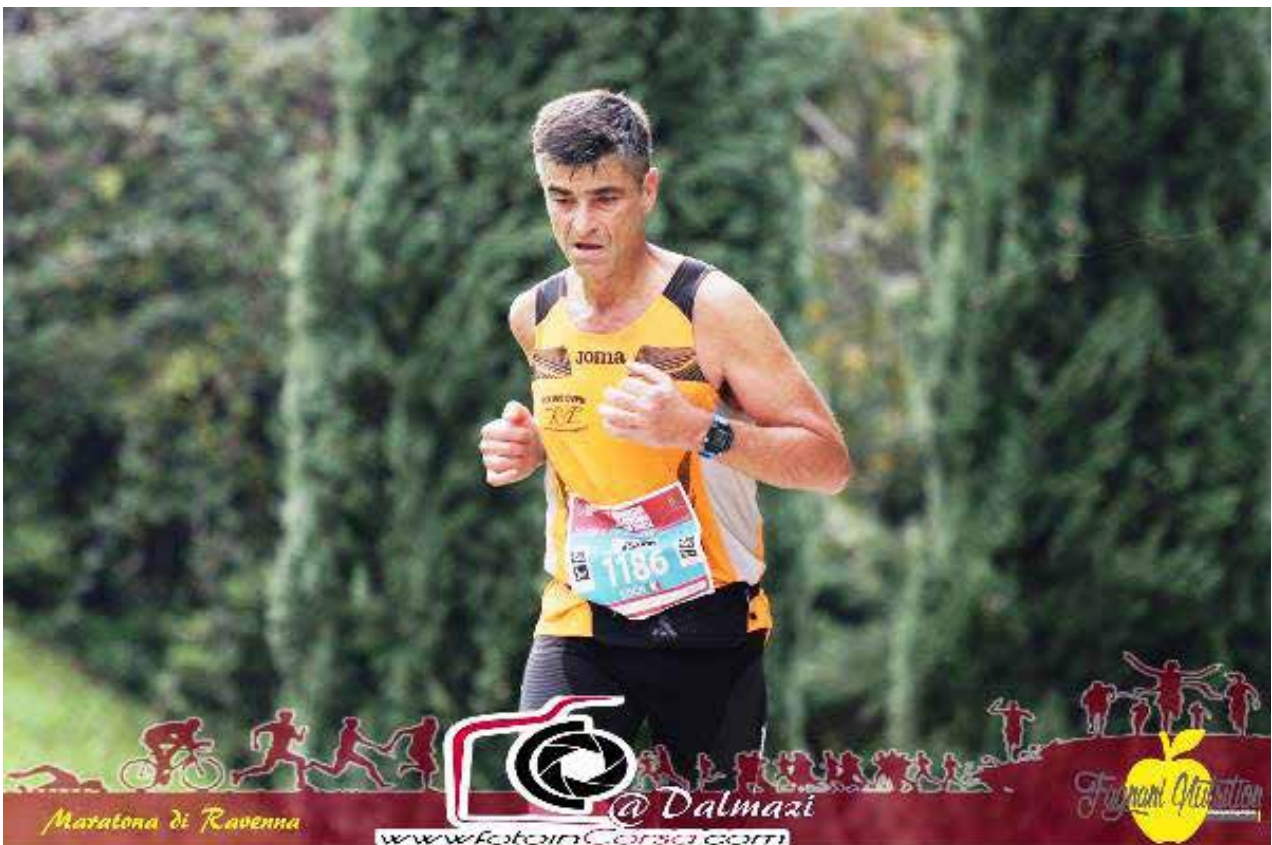
Mi supera un pacer delle 3h:30' con notevole facilità, non resisto guardo il garmin, sto a 4:50' come è possibile? Nel giro di poco mi stacca e se ne va, un vero deficiente, se vuoi fare il fenomeno almeno togliti i palloncini che così farai schiattare qualcuno!!! Non me per fortuna, sono troppo esperto per andare fuori giri così presto ma qualcuno meno esperto potrebbe avere problemi. Finalmente usciamo dal centro e ci dirigiamo fuori, quelli della 10 km ci salutano e prendono la strada verso il traguardo, noi proseguiamo insieme

a quelli della mezza, inizia un maxi biscotto che almeno mi consente di vedere i veri campioni all'opera anche se devo dire onestamente che a me i biscotti levano tantissima energia, vedere correre in direzione opposta alla tua numerosi runner è una sensazione brutta, innaturale.

Finalmente arrivo al giro di boa di questo biscotto poco dopo il km 15 e ho un unico pensiero, **devo assolutamente incoraggiare Claudia che è alla prima maratona**, passano i km e non la vedo, forse mi è sfuggita, poi finalmente la vedo e riesco a trasmetterle il mio incoraggiamento.

Finalmente arriva il momento di salutare coloro che fanno la mezza, loro dritti noi si gira a destra, ok adesso rimangono solo i maratonei e sono tutti miei avversari, mi fermo per un bisogno non derogabile e riparto subito, ma devo tirare ancora il freno a mano è troppo presto per dare il tutto per tutto.

Passiamo sopra il tappetino della mezza, ok non ce la faccio devo vedere il tempo, niente male



penso, ma non sono felice perché adesso per fare la seconda mezza più veloce dovrò fare una vera magia, ma i conti si fanno alla fine, adesso si corre e basta, la seconda mezza è iniziata posso iniziare a spingere un po' di più ma cerco sempre di tenere qualcosa per il finale.

Inizia un altro lunghissimo, interminabile biscotto, non si vede la fine a perdita d'occhio, **è micidiale meglio tenere la testa bassa e cercare con lo sguardo i runner immediatamente davanti a te**, intanto inizio a sorpassare alcuni runner un po perché ho aumentato il ritmo ma anche perché molti iniziano a sentire la fatica, poi c'è un fastidioso vento contrario.

Arriva il rifornimento del 25 km sono molto curioso di prendere un integratore che mi è stato consigliato da Federica, sto bene e quindi non sento particolare beneficio, ne ho un altro che prenderò al km 35 quindi vediamo il successivo, intanto raggiunge un atleta che va giusto giusto al mio ritmo e che è un armadio a 2 ante, perfetto per ripararmi dal vento, mi accodo volentieri cercando più riparo possibile, devo ancora risparmiare energia è presto, si sa che la maratona inizia al km 30.

La pacchia dura poco, il tizio davanti a me scoppia dopo 1 km e mi ritrovo esposto al vento ma il percorso vira a sinistra e il vento diventa al traverso, nel frattempo mi raggiunge Mauro, un atleta di Milano, e iniziamo a chiacchierare un po' correndo affiancati, **è bene distrarsi in questi casi i km passano più in fretta e con meno fatica**, però dopo il giro di boa al km 28 Mauro incrementa e io saggiamente mi stacco, è troppo presto ma lo lascio a distanza di controllo come riferimento, dopo faremo i conti.

Cerco di vedere nuovamente Claudia, vedo i pacer delle 4h poi quelli delle 4h:15' ma c'è un enorme spartitraffico che separa le carreggiate e quando si ricongiungono vedo i pacer delle 4:45' e poi delle 5h, non la vedo che sfortuna, vabbé mi concentro sulla mia gara.

Finalmente arriva il km 35, rifornimento + gel, si va, ci provo, **non ho più molte energie ma ci voglio comunque provare, mancano solo 7 km**, do

fondo a tutte le energie rimaste, faccio alcuni km davvero ad un ritmo sorprendente ma poi al km 38 entro in riserva totale, si entra nuovamente in quel maledetto parco con la ghiaia, è un incubo, devo rallentare altrimenti rischio di scoppiare soprattutto nel tratto di uscita dal parco che è pure in salita, **Dalmazi si piazza proprio lì ad immortalare il mio momento di crisi nera, la foto è eloquente**, altre volte avrei mollato, mi sarei messo al passo ma questa volta no, non voglio buttare via questa gara, **stringo i denti e continuo a correre**, poi finalmente fuori rimetto i piedi sull'asfalto ma c'è un ultimo ostacolo, un ponte molto arcuato e quindi in salita, sbuffo, arranco ma lo supero in qualche modo, la discesa seguente mi serve per recuperare ma poi vedo il segnale del km 41, penso ch'è fatta e che devo dare tutto quello che rimane anche se i muscoli sono completamente andati e rischio un crampo ad ogni passo, ma ci provo ugualmente

A 500 mt vedo un runner appoggiato ad una transenna, qualcuno cerca di squoterlo ma niente, è in preda ai crampi e non riesce a fare un passo, **la maratona non perdona, è sempre la regina e va rispettata**.

A 200mt finalmente metto i piedi sul tappeto, rallento, è fatta, sprintare non serve, vedo Federica, è lì per me, cerco di sorridere ma devo fare uno sforzo sovraumano, sono distrutto, ho dato tutto e ne vado fiero, leggo 3:h27' e spicci e sono soddisfattissimo, ho corso per tutti i 42 km, sono riuscito a fare il negative split, ho finito con un tempo che mi sarei sognato alla vigilia viste le mie attuali condizioni, **ho regalato un sorriso a Federica e la certezza di non essere un ex-maratoneta**, niente male, di più non potevo chiedere alla mia gara! Ah poi scopro che Mauro il milanese è arrivato una trentina di secondi dietro, non capisco quando ma l'ho superato, deve essere scoppiato anche lui, io sono stato più costante.

COME VAI A NON PERDERE GIOCANDO, SE NON VINCI MAI?

di **Claudio Fusco**

Le gare non iniziano mai con il "via" dello starter. Sono un po' come le schedine del totocalcio... chi ha vissuto l'era preistorica dei tagliandini incollati e del taglierino per staccare la ricevuta, capisce al volo... da quando decidi di giocarla e fino al fischio finale dell'arbitro sui vari campi siamo tutti milionari potenziali e la schedina è la tua chiave del tesoro. E poi, come per tutti i giocatori incalliti, a fronte dell'ennesimo "11" in schedina c'è sempre una ragione che mette in salvo la voglia di riprovarci la settimana successiva. Una volta è l'arbitro disonesto, una volta è il nostro "capo cannoniere" preferito che non era in condizione ottimale, una volta il campo malridotto... perché altrimenti avremmo vinto di sicuro!

Il runner spesso fa lo stesso. Un volta la pioggia, una volta quel dolorino della settimana prima, una volta è quella missione di lavoro fuori sede che ci ha fatto saltare la sessione decisiva di preparazione... **l'importante è sentire la voglia di riprovare e sentirsi dentro che, se tutto va come deve, prima o poi facciamo il colpaccio!**

Con **Paolo, Francesco e Tony** ci siamo incontrati a Firenze la sera prima... al ristorante si parlava di tutto ma in realtà dietro gli sguardi di ognuno c'era l'occhio perso dell'esaminando della maturità! Ognuno proiettato già al giorno dopo. **Ognuno con la schedina vincente in tasca.** Bellissimo, la cena, breve passeggiata e poi il tarlo di riposarsi subito perché domani tocca a noi.

Ed è stato così. **Poco importa la pioggia, gli acciacchi, gli impegni che l'indomani ci avrebbero riassorbito tutti nelle nostre routine. Comunque abbiamo fatto la nostra giocata.** E anche stavolta ne usciamo con un bell'11... non fai cassa (forse) ma sai che ci sarà una prossima volta e andrà sicuramente meglio!



Splendida cornice. Passaggi per il centro in festa. Si corre tra monumenti strappati ai nostri libri d'arte e di storia, ponti fantastici, sculture invidiate dal resto del mondo ed il clamore della gente... i nostri 90 minuti durano 42 km e sono tutti, metro per metro, un'ultima di campionato.

Sì **perché stai giocando una partita contro gli anni che passano, contro i malanni, contro la noia ed il disfattismo di chi non vuole provare** e ti dice "tanto non ci riesci e pure se ci riesci, ma chi te lo fa?!?!".

Poi incontri **Gianluca che ti corre affianco**, una voce dal pubblico che dice **"forza podistica!"**. Al traguardo trovi tua moglie, un amico, incontri Paoletto e Francesco, scambi un sorriso e, tutto sommato, non è vero che facendo 11 non vinci niente.

In realtà **hai già vinto il giorno prima, perché sei vivo e hai ancora voglia di giocare!**

Forza podistica, evviva tutti gli orange presenti e che non ho avuto il piacere di incontrare a Firenze, viva lo sport e santo chi sopporta e ci resta accanto malgrado questa nostra sana follia!



IL SILENZIO DELLA SOLITUDINE

di Romano Dessì

Cari amici solidali, prima di andare alla mezza del Lago di Vico mi ero iscritto inutilmente a due gare, la prima era a Fiuggi la seconda a Rocca di Papa, la prima annullata, la seconda rinviata per pericolo pioggia.

Nella serata di sabato mi sono messo in contatto con il presidente credendo che potessi fare al massimo la non competitiva, ma mi ha detto che c'erano dei pettorali liberi per la competitiva. C'ho pensato un attimo e gli ho risposto che mi mettevo a disposizione, **nonostante un infortunio muscolare mi perseguita da vari mesi**, e sarei stato presente se non si fossero aperte le cateratte del cielo. La mattina dopo apro la finestra e vedo che non piove per cui parto alla volta del Lago di Vico. Fortunatamente trovo il parcheggio vicino alla partenza e mi appresto ad andare a prendere il pettorale, per poi fare un blando riscaldamento stando attento a non sollecitare troppo il muscolo infortunato. Nel mentre **le famose cateratte del cielo hanno iniziato ad aprirsi rovesciando sulle nostre teste improvvisi e freddi scrosci d'acqua**,

la partenza era vicina lo speaker iniziava il conto alla rovescia e poi pronti via. Mi sono trovato subito in ultima posizione, per la mia partenza cauta, ma dopo un po' raggiungo la penultima e per un breve periodo siamo stati insieme a farci compagnia, poi stavo per perdere il chip e per non farla fermare le ho detto di continuare per non freddare i suoi muscoli. Da quel momento **è iniziata la mia gara nel silenzio e nella solitudine**, vedevo la mia ex compagna di viaggio a poche centinaia di metri ma non riuscivo a raggiungerla, le troppe curve non mi facevano vedere a quale distanza stava la concorrente. Intanto dal cielo si arrivavano sulla mia testa secchiate d'acqua e lungo il percorso si formavano di piccoli laghetti e vari ruscelli. Sono



rimasto solo, senza nessuno che mi poteva dare un aiuto in caso di necessità. Non mi sono scoraggiato e ho proseguito lungo un percorso che conoscevo a memoria, è sempre lo stesso.

Sentivo il rumore del vento fra gli alberi il rumore dei miei passi lungo la strada e nelle pozze d'acqua, rivedevo nella mia mente i volti dei miei genitori che mi hanno insegnato ad essere onesto. I km passavano più o meno veloci e ogni tanto sentivo il bicipite femorale che mi faceva male, ma la determinazione a dare una mano ai miei compagni leniva ogni dolore, **la solitudine non è bella da sopportare**, specialmente in gara e in quelle condizioni, mi sembrava di tornare indietro

nel tempo quando andai a Curti, vicino Caserta, iniziò a piovere dallo sparo dello starter e si fermò solo dopo l'arrivo, arrivai congelato dal freddo e mi offrirono un punch al rum che io bevvi tutto d'un fiato credendo fosse freddo me ne diedero un altro e iniziai a riscaldarmi.

Il traguardo si avvicinava e vedevo il lago di un colore grigio cenere, sentivo il vento che sferzava sul mio viso e sulla cresta del lago creando un moto d'onde anomalo. **Un pensiero andava a quelle persone che vivono la loro solitudine con dignità, ma ormai i miei pensieri andavano ad esaurirsi, il traguardo stava davanti a me.**



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

LA MEZZA PIÙ VELOCE DEL LITORALE ROMANO

di Antonio Marino

Domenica 11 novembre si disputerà la 16ª edizione della Mezza Maratona di Fiumicino, ormai contraddistinta dalla nuova denominazione “**Maratonina Città di Fiumicino**” che prevede come da tradizione due distanze sulle quali poter competere: **la classica mezza maratona e la 10 km**. Queste due competizioni saranno affiancate da due passeggiate non competitive rispettivamente sulle distanze di 10 e 5,8 km.

Ogni atleta in particolare avrà la possibilità di scegliere la distanza più congeniale, anche nel corso della gara: per gli atleti iscritti alla mezza maratona la competizione si riterrà conclusa al transito sotto l'arco al passaggio dei 10 km con un tempo superiore ad 1 ora e 8 minuti. Il tempo massimo per gli atleti che proseguiranno nella mezza è stabilito invece in 2 ore e 30 minuti; coloro che verranno superati dalla macchina di fine gara potranno comunque terminare la gara nel rispetto del codice della strada.

L'organizzazione assicura agli atleti alcuni servizi aggiuntivi quali il deposito borse, la vigilanza sul parcheggio antistante il ritrovo che sarà custodito con la presenza di quattro guardie giurate e l'allestimento di un area camper gratuita anch'essa custodita.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:30 presso il Palazzetto dello Sport di viale Danubio. **La partenza per entrambe le competizioni sarà data alle ore 9:30 da viale Danubio** (adiacente Palazzetto dello Sport). Lungo il percorso i ristori sono previsti al km 6, al km 12, al km 18 ed all'arrivo. Potete visionare il percorso in fondo all'avviso.

Le iscrizioni si chiuderanno martedì 6 novembre alle ore 20:00 e non sarà possibile effettuare iscrizioni il giorno della gara. Il costo dell'iscrizione è:

- per la 21 km fino al 31 ottobre 18 €, dal 1 novembre al 6 novembre 20 €;
- per la 10 km fino al 31 ottobre 13 €, dal 1 novembre al 6 novembre 15 €.

Il pacco gara contiene la maglia tecnica della gara e vari prodotti alimentari, verrà consegnato esclusivamente dopo la gara restituendo il chip. Al traguardo inoltre sarà consegnata la medaglia di finisher per i primi 1600 atleti esclusivamente della mezza maratona.



Una fase della partenza della mezza maratona con i nostri big orange
Alberto Botta, Cristiano Giovannangeli e Annalaura Bravetti

S. ALBERTO MAGNO: GLI ORANGE PER I POVERI DELLA PARROCCHIA

di Antonio Marino



Alcuni orange presenti alla maratonina capitanati dal Presidente Pino Coccia omaggiato dagli organizzatori con il pettorale numero 1!!!

Sabato 17 novembre, in occasione della Festa Parrocchiale, si svolgerà la 34ª edizione della **“Maratonina di S. Alberto Magno”**, 9ª edizione della “Corri al Parco delle Sabine”, gara podistica di circa 7 km aperta a tutti.

La maratonina ha un fine prettamente solidale: infatti il ricavato delle iscrizioni viene destinato alle attività sociali e alle iniziative umanitarie portate avanti dalla locale Parrocchia di S. Alberto Magno.

La gara seppur “non competitiva” vedrà l’assegnazione di premi volti a rafforzare lo spirito di gioia e solidarietà che rappresentano gli elementi cardine della manifestazione.

L’edizione 2018 è realizzata con la collaborazione dell’**ASD Roberta for Children**, e sotto l’egida dello CSAIn, (Centri Sportivi Aziendali e Industriali); questa edizione è valida anche come finale del 1° Grand Prix Cross CSAIn.

Il percorso della gara si snoda **prevalentemente sullo sterrato dei vialetti di sabbia battuta del Parco delle Sabine** (circa 5,6 km), con brevi escursioni su asfalto (circa 1,2 km), alla partenza e all’arrivo. Il Parco delle Sabine ha un profilo per lo più collinare con un **continuo alternarsi di brevi salite e rapide discese**, una sorta di fartlek naturale con qualche strappo leggermente più impegnativo.

Il costo dell’iscrizione è di 8 € e per i suddetti motivi non è previsto il pacco gara. Il ritrovo è previsto dalle ore 14:00 nel cortile della Parrocchia di S. Alberto Magno, in via E. Zago (Zona Vigne Nuove/Porta di Roma), mentre la partenza è prevista alle ore 15:30.

L’organizzazione metterà a disposizione di tutti i partecipanti un deposito borse custodito.

Si svolgeranno anche alcune gare dedicate ai ragazzi e ai bambini; in particolare:

- alle ore 14:30 gara da 600 m per i nati dal 2011 in poi;
- alle ore 14:45 gara da 600 m per i nati dal 2008 al 2010;
- alle ore 15.00 gara da 1200 m per i nati dal 2005 al 2007.

Il costo dell'iscrizione alle gare giovanili è di 3 €. Saranno premiati i primi due ragazzi e le prime due ragazze di ogni categoria.

Le premiazioni si svolgeranno alle ore 16:45 circa e saranno premiati:

- i primi 3 assoluti uomini e le prime 3 assolute donne;

- il primo e la prima Under 18;
- per le Categorie Donne le prime 5 under e over 40;
- per le Categorie Uomini i primi 3 delle seguenti categorie: under 34, 35-44, 45-54, 55-64, over 65.

A fine gara vi sarà un ricchissimo ristoro preparato e curato nei minimi dettagli dalle signore che animano le attività parrocchiali (provare per credere!!!).

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte dei **Criterium Top Orange e Trofeo Solidarietà.**

Per ulteriori informazioni circa le attività solidali della Parrocchia di S. Alberto vi invitiamo a visitare il sito ufficiale all'indirizzo **www.parrocchiasantalbertomagno.com.**

Quindi nessuna scusa!!! Vi aspettiamo numerosi per un pomeriggio di sport e solidarietà!!!

Parrocchia Sant'Alberto Magno
FESTA Parrocchiale 2018
15-16-17-18 NOVEMBRE

Giovedì 15 Novembre
 ore 14.30
 XXIII Torneo dell'amicizia di calcio a 6 organizzato dal "Centro Diurno Lumiere"
 ore 21.00
 La compagnia "Deddi di gatto" al Teatro presenta "La dodicesima Notte" di W. Shakespeare

Venerdì 16 Novembre
 ore 17.00
 nel salone "Ilio Giugli" Concerto di Chitarra Classica in memoria di Domenico Ascione con vari artisti suoi amici e allievi
 ore 20.00
 PROCESSIONE/FIACCOLATA con quadro di Sant'Alberto
 A seguire: Intrattenimento Musicale sul sagrato della Chiesa

Sabato 17 Novembre
 ore 14.30
 XXXIV Maratona per piccoli
 ore 15.00
 Memorial JOY di Calcio a 5 per bambini
 ore 15.30
 X edizione Gara per amatori al Parco delle Sabine
 ore 19.00
 Lo "SPORT VILLAGE" presenta: MUAY THAI, KRAV MAGA, KUNG-FU, KARATE, KALI-JKD, DANZA MODERNA, LAMBAEROBICA
 ore 21.00
 Musica Blues "Seven Hills"

Domenica 18 Novembre
 ore 11.00
 S. MESSA SOLENNE celebrata da S. E. ANGELO DE DONATIS Vicario Generale di PAPA FRANCESCO
 ore 15.00
 Animazione e giochi per bambini con lo strepitoso "Enfant du Pays" Andrea Farnetani
 ore 20.00
 Esibizioni di "Choreographic Dance" del gruppo SEA STAR e della Scuola "ASO Arte Studio Danza"
 ore 21.00
 Concerto della BLASCO BAND

Pizza Panini
 Ruota della Fortuna
 Salsicce alla Brace
 Fagioli con le Cotiche
 Bevande Vino
 Dolci Crêpes
 Grande pesca di beneficenza

Attesissimo Finale Pirotecnico!
 Via delle Vigne Nuove, 653 - 00199 Roma - Tel. 06 87140990 - www.parrocchiasantalbertomagno.com

A NOVEMBRE UNA CLASSICISSIMA DELLA PERIFERIA ROMANA

di Antonio Marino

Domenica 18 novembre è in programma, nella zona di Colli Aniene, la 19ª edizione della “**Corriamo al Tiburtino**”, classico appuntamento del podismo romano a tal punto da destare sempre un certo interesse tra i podisti vista la partecipazione di numerosi Top Runners della Capitale.

Il percorso della gara si sviluppa su **10 km pianeggianti e velocissimi lungo le principali strade del quartiere tiburtino** e rappresenta di fatto un'ottima opportunità per migliorare il proprio personale sulla distanza.

La quota di iscrizione è pari a 12 € e le iscrizioni si chiuderanno sia per i singoli che per le società il giorno 14 novembre alle ore 20:00. L'organizzazione informa che non saranno accettate iscrizioni nel giorno della competizione, riservandosi inoltre di bloccare le iscrizioni qualora il numero dei partecipanti dovesse superare la soglia stabilita a garanzia del corretto svolgimento della gara, anche in termini di sicurezza.

La partenza è fissata alle ore 10:00 in via Grotte di Gregna mentre l'arrivo è previsto in Via Mozart 71; il servizio di cronometraggio sarà effettuato con il sistema chip elettronico curato dalla TDS Timing Data Service.

Per quanto concerne le premiazioni sono previsti rimborsi spese per **i primi 10 arrivati assoluti uomini** (solo atleti FIDAL rispettivamente di € 150, 100, 90, 80, 75, 70, 65, 60, 55, 50) e per **le prime 5 arrivate assolute donne** (solo atlete FIDAL rispettivamente di € 150, 100, 90, 80, 75).

Per quanto riguarda le categorie saranno premiati con materiale sportivo: i primi 5 uomini arrivati delle categorie SM35-SM40-SM45-SM50-SM55-SM60-SM65; i primi 3 uomini arrivati delle categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MM70-MM75-MM80 e superiori; le prime 5 donne arrivate delle categorie SF35-SF40-SF45-SF50-SF55-SF60-SMF65; le prime 3 donne arrivate categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MF70-MF75-MF80 e superiori.

Saranno infine premiate inoltre **le prime 10 società** con il maggior numero di atleti giunti a traguardo con rimborsi spese pari, nell'ordine, a € 500, 250, 200, 180, 150, 140, 130, 120, 110, 100.

La gara fa parte del **Criterium Solidarietà**.



La partenza della 18ª edizione della Corriamo al Tiburtino

LE BEST WOMAN SONO LE LADIES ORANGE!!!

di Antonio Marino

Domenica 2 dicembre a Fiumicino ritorna il classico appuntamento con la **"Best Woman"**, corsa podistica regionale su strada sulla distanza classica di 10 km, organizzata dall'**ASD Atletica Villa Guglielmi** e giunta alla sua 29ª edizione.

La Best Woman rappresenta uno degli ultimi appuntamenti del calendario del **Criterium Top Orange e del Trofeo Solidarietà**.

Un po' di storia: era l'agosto 1990 quando Gabriella Stramaccioni, tante volte in maglia azzurra nella specialità della maratona, propose alla neo nata Atletica Villa Guglielmi di Fiumicino di provare ad organizzare una corsa su strada dedicata in modo particolare all'atleta donna. Furono subito 10 chilometri. La prima "Best Woman" il 26 dicembre 1990 fu Laura Fogli, allora detentrica della migliore prestazione italiana femminile sulla distanza di maratona ed il primo in assoluto sulla pista del "Cetorelli" fu Marco Cacciamani che a quei tempi gareggiava con i Bancari e non aveva neanche 30 anni.

La partenza sarà data da via Bezzi alle ore 10:00 mentre l'arrivo sarà all'interno dell'impianto sportivo **"Vincenzo Cetorelli"**, dove è fissato anche il ritrovo a partire dalle 8:00.

Il percorso è completamente piatto e scorevole, e pertanto si presta per il raggiungimento del proprio personal best sulla distanza. E' previsto un ristoro intermedio con acqua intorno al 5° km mentre all'arrivo vi sarà un ristoro finale con acqua, tè caldo, frutta, dolce e salato. Potete visionare il percorso nell'immagine in fondo all'articolo.

La quota di iscrizione è di 14 € per chi si preiscrive entro il **23 novembre alle ore 20** per garantire il pettorale personalizzato; dopo tale data (e comunque non oltre il 27 novembre) sarà possibile iscriversi al costo di 16 € con pettorale standard non personalizzato; non sono ammesse iscrizioni il giorno della gara.

Il pacco gara consiste in una bellissima maglia runnek a maniche lunghe; inoltre tutti i finisher riceveranno la medaglia commemorativa dedicata all'imperatore Traiano. La rilevazione cronometrica sarà curata dalla



Le Ladies Orange sul gradino più alto del podio

Timing Data Service.

Per le premiazioni sono previsti due premi societari: **il primo riguarda il numero complessivo di donne arrivate in cui verranno premiate le prime 5 società**; vorrei ricordare a tutte le nostre Ladies che **tocca difendere il primo posto conquistato con onore nella ultime edizioni**; il secondo invece riguarda il classico numero di atleti giunti al traguardo e qui verranno premiate le prime 15 società (uomini e donne comprese).

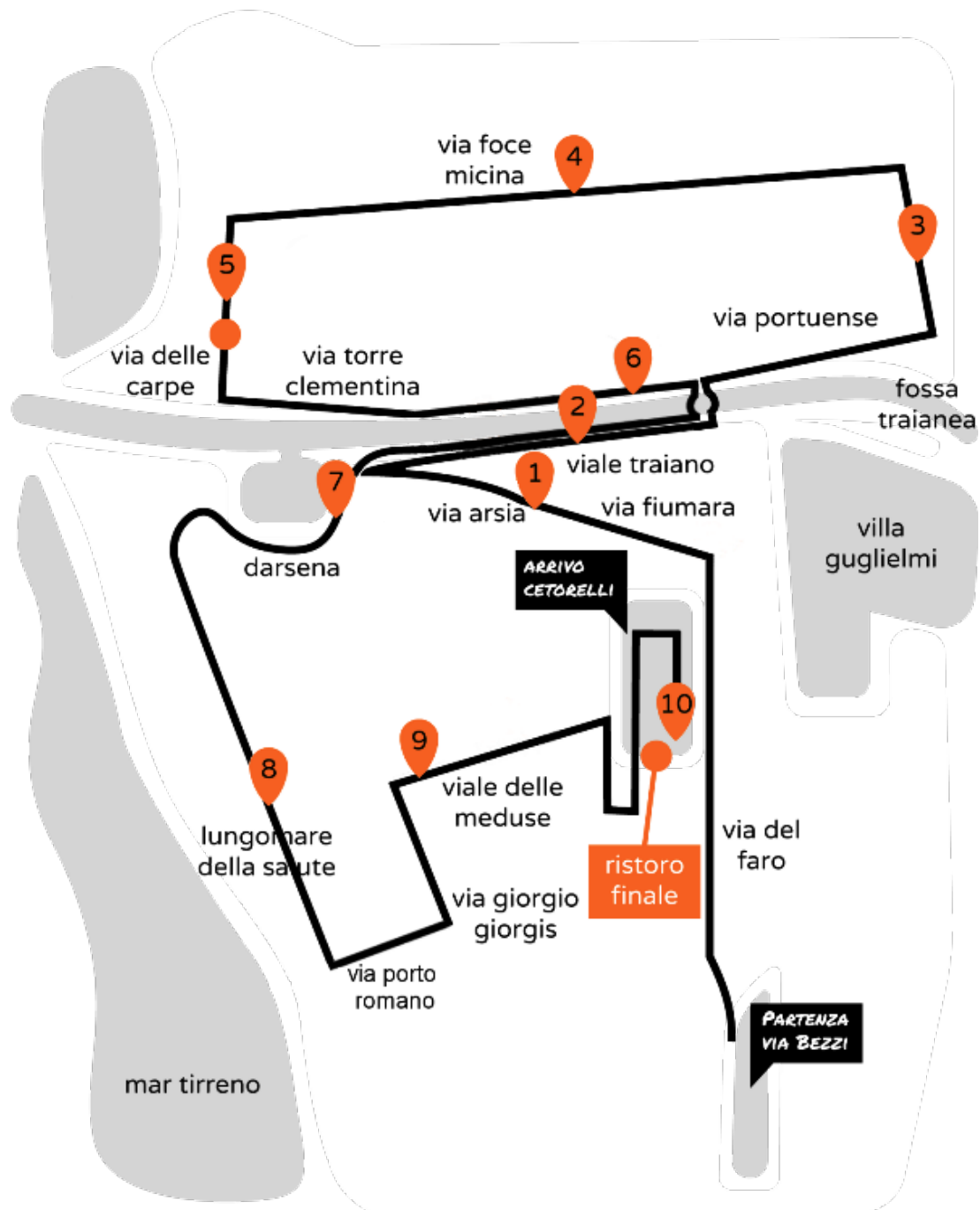
Classifica quantità femminile		Classifica quantità	
(in base al numero di atlete arrivate minimo 10 donne)		(in base al numero complessivo atleti arrivati con un minimo di 20)	
1° Classificata	€ 300,00	1° Classificata	€ 450,00
2° Classificata	€ 200,00	2° Classificata	€ 400,00
3° Classificata	€ 150,00	3° Classificata	€ 300,00
4° Classificata	€ 100,00	4° Classificata	€ 250,00
5° Classificata	€ 100,00	5° Classificata	€ 200,00
		6° Classificata	€ 180,00
		7° Classificata	€ 130,00
		8° Classificata	€ 110,00
		9° - 15° Classificata	€ 80,00

La classifica per quantità mista maschi più femmine sarà determinata sul maggior numero di atleti regolarmente arrivati di ogni società mentre la classifica per quantità femminile sarà determinata solo in base al numero di atlete regolarmente arrivate di ogni società. I premi sono cumulabili.

Per quanto riguarda **gli assoluti e le categorie** saranno premiati secondo il seguente schema:

Arrivati Maschili		Arrivate Femminili		Categorie (M / F)	
<i>Esclusi dalle categorie</i>		<i>Esclusi dalle categorie</i>			
1*	€ 300,00	1*	€ 400,00	Allievi M	i primi 3
2*	€ 200,00	2*	€ 300,00	Junior M	i primi 3
3*	€ 150,00	3*	€ 250,00	Promesse M	i primi 3
4*	€ 100,00	4*	€ 200,00	Senior M	i primi 3
5*	€ 80,00	5*	€ 150,00	SM35-SM40-SM45-SM50-SM55-SM60	i primi 10
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> Dalla 6ª alla 10ª DONNA arrivata Euro 50,00 rimborso spese </div>				SM65-SM70-SM75	i primi 5
				SM80 ed oltre	i primi 3
				Allieve F	le prime 3
				Junior F	le prime 3
				Promesse F	le prime 3
				Senior F	le prime 3
				SF35-SF40-SF45-SF50	i primi 10
				SF55-SF60	le prime 5
				SF65-SF70-SF75 ed oltre	le prime 3

Forza Orange, **tutti a Fiumicino a fare il nostro PB e a omaggiare le nostre super Ladies** che sicuramente cercheranno di primeggiare ancora una volta!!!



CHRISTMAS DREAM FOR AFRICA: LA GARA PODISTICA DI SOLIDARIETÀ PROMOSSA DALLA COMUNITÀ DI SANT'EGIDIO

di Antonio Marino

Il 23 dicembre presso Villa Pamphilij si svolgerà la “**Christmas DREAM for Africa (Ex Christmas Run)**”, manifestazione podistica non competitiva, di corsa, marcia o passo libero, sulle distanze di 21 km, 10 km e 5 km.

Chiunque parteciperà sosterrà il **programma DREAM della Comunità di Sant'Egidio ed in particolare il centro di salute della Guinea Conakry.**

La Podistica Solidarietà, vista l'importante finalità solidale, **ha scelto di sostenere l'evento con un gruppo di volontari.** Quindi invitiamo tutti a partecipare e, per chi vuole, anche a dare una mano nelle fasi iniziali la mattina e durante lo svolgimento della gara.

Come già detto, sono previsti tre percorsi, pensati appunto per le diverse esigenze di ognuno di noi e per promuovere la partecipazione anche di chi è alle prime esperienze con il mondo della corsa:

- Percorso lungo da 21 km;
- Percorso medio da 10 km;
- Percorso corto da 5 km.

In particolare il percorso standard (un giro per il percorso medio e due per il percorso lungo) sarà il seguente:
 Punto jogging - Viale Vittoria Nenni - Portale del Valvassori - Giardino dei Cedrati - Casale di Villa Vecchia - Serre ottocentesche di Lady Mary Talbot - Monumento ai caduti francesi - Campo del gioco del maglio - Giardino del Teatro - Fontana di Venere - Casino delle Allegrezze - Chiesetta gotico-romantica - Pineta - Fontana del Giglio - Laghetto - Ponte “Nanni” - Serre - Casale di Giovio - Stagno - ritorno sul ponte - punto jogging - viale Vittoria Nenni.



Lo scopo della manifestazione è quello di fare sport "insieme" a pochi giorni dal Natale; infatti per assicurare la compattezza dei gruppi i partecipanti verranno preceduti da Pace-Makers che condurranno i gruppi alle seguenti andature: 4'30"/km; 4'45"/km; 5'00"/km; 5'15"/km; 5'30"/km; 5'45"/km; 6'00"/km; 6'30"/km; 7'00"/km; 7'30"/km; 8'00"/km; marcia o passo.

Per chi non volesse partecipare attivamente alla manifestazione, ma dare comunque il proprio contributo, **è prevista la visita guidata accompagnata per scoprire i principali reperti storici e naturalistici del parco:** il giardino all'italiana del Seicento, con opere del Bernini, Borromini, Algardi e Valvassori.

La quota di partecipazione è di 10 euro che saranno destinati a finanziare l'acquisto delle attrezzature per l'elettrocardiogramma per il centro DREAM della Guinea Conakry. Ai primi 1000 iscritti verrà consegnato il tradizionale cappellino natalizio.

L'appuntamento è per il **23 dicembre alle ore 9.30 nell'area antistante Vivibistrot di Villa Pamphilij**, con ingresso da via Leone XIII n. 30 - Piazza Martin Luther King.

In occasione della manifestazione la palestra Passion Fitness, ubicata in via A. Calabrese n.7 (a 200 metri dal ritrovo), **offre a tutti gli iscritti di usufruire gratuitamente degli spogliatoi** (portarsi un lucchetto) e delle docce, previa prenotazione alla mail info@pamphilifitnessclub.it indicando nome e cognome.

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito **christmasdream.santegidio.org** dove troverete anche il regolamento completo della manifestazione e seguire la pagina facebook dedicata all'evento **www.facebook.com/dreamsantegidio**.

A MONTEROTONDO ULTIMA TAPPA DEL CORTOCIRCUITO RUN

di Antonio Marino

Sabato 8 dicembre a Monterotondo, in occasione della Festa dell'Immacolata, si svolgerà la 39ª edizione de "La Natalina" - Trofeo Andrea Falcioni, gara competitiva su strada a carattere regionale sulla distanza classica dei 10 km.

Anche quest'anno la gara rappresenta una tappa fondamentale per noi orange: infatti **è la tappa finale del Cortocircuitorun**, circuito a premi che ci vede attualmente al primo posto in classifica, che siamo a chiamati a difendere per conquistare il primo premio pari a 1.500 euro, da utilizzare per le nostre iniziative solidali. Proprio per questo motivo **"La Natalina" fa parte del calendario del Criterium Top e del Trofeo Solidarietà Orange.**

La gara competitiva sarà affiancata da due distanze non competitive: una di 10 km sullo stesso percorso della competitiva e una di circa 3,3 km; inoltre si svolgeranno gare riservate alle categorie giovanili con distanze in base all'età da 200 a 1200 metri.

Il **percorso della gara è abbastanza ondulato con prevalenza di discesa nella prima metà**; sono previsti un rifornimento liquidi durante la gara al km 5 circa e un ricco ristoro a fine competizione. Il servizio di cronometraggio sarà a cura della Time Data Service. All'arrivo, riconsegnando il chip, verranno classificati tutti gli atleti che taglieranno il traguardo entro il tempo massimo di 1h e 15'.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso lo **Stadio "Fausto Ceccoli"** sito in via dello Stadio, a Monterotondo; la partenza della competizione agonistica è prevista alle ore 9:45.

Il costo dell'iscrizione è di 12 €; le prescrizioni termineranno il 5 dicembre alle ore 20. Il costo della non competitiva e delle gare riservate alle categorie giovanili è di 6 €.

All'interno dello stadio saranno messi a disposizione dei partecipanti i servizi le docce e gli spogliatoi.

Le premiazioni vengono effettuate a fine gara e al termine della redazione delle classifiche; i premi sono consegnati esclusivamente il giorno della gara.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 5 delle classifiche maschile e femminile**; per quanto riguarda le categorie saranno premiati secondo il seguente schema:



- **Uomini:** primi 5 delle categorie AM16-19, SM70 e SM75 ed oltre; i primi 10 delle categorie SM20-34, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65;

- **Donne:** prime 5 delle categorie AF16-19, SF60 e SF65 ed oltre; le prime 8 delle categorie SF20-34, SF35, SF40, SF45, SF50 e SF55.

Per quanto riguarda i premi di società saranno premiate le prime società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo, come di seguito elencato:

con minimo 100 atleti arrivati al traguardo:

1ª 700 €; 2ª 600 €; 3ª 500 €;

con minimo 60 atleti arrivati al traguardo: 1ª 400 €; 2ª 300 €; 3ª 200 €.

Inoltre a tutte le società partecipanti:

con minimo 30 atleti arrivati al traguardo: 100 €

con minimo 20 atleti arrivati al traguardo: 50 €

con minimo 20 atleti arrivati al traguardo: 30 €

Erika Michielan, Annalaura Bravetti e Paola Patta festeggiano insieme gli ottimi risultati raggiunti in gara

T
R
I



A



T

H

L

O

N



TESSERAMENTO 2019, BODY 2019 E PREMIAZIONI 2018

di **Gianluigi Martinelli**

Cari triatleti della Podistica Solidarietà, Siamo giunti al termine della stagione 2018 e colgo l'occasione per ricordarvi alcuni importanti eventi che ci attendono: TESSERAMENTO FITRI PER LA STAGIONE 2019, BODY 2019, PREMIAZIONI DI FINE STAGIONE, RIUNIONE E PIZZA DI FINE STAGIONE



TESSERAMENTO FITRI PER LA STAGIONE 2019. Inizieremo dal 01/12/2018. Anche in questo caso siete pregati di aggiungervi alla **gara fittizia tesseramento triathlon 2019** sul sito Podistica Solidarietà oppure sul sito Triathlon-Podistica Solidarietà. Ricordo a tutti che **dopo il 31/12/2018, per i non rinnovati, non sarà più possibile accedere alla propria area personale** e quindi non sarà più possibile prenotarsi per il tesseramento dai nostri siti. Coloro che supereranno la data senza prenotazione dovranno contattare me o altri responsabili del tesseramento 2019 (che troverete sui siti). Ricordo inoltre che per prenotarsi, oltre che cliccare nell'apposita gara fittizia, **sarà necessario versare la quota di rinnovo (50€)** tramite bonifico o recandosi in sede nei giorni e orari d'apertura nella nostra sede di via dello Scalo San Lorenzo 16 e pagare in contanti. Sarà anche necessario **POSSEDERE UN CERTIFICATO VALIDO PER TRIATHLON e non scaduto.** Requisito questo indispensabile perché richiesto dalla stessa Fitri. Potete inviare una copia a me consegnando successivamente, in tempi stretti, gli originali in sede, come da regolamento federale.

BODY 2019

Siamo in procinto di riordinare i Body per la prossima stagione. **Entro il 20/11/2018 dobbiamo inviare le prenotazioni.**

Approfitto per ripetere quanto vi ho già accennato nella chat: **è severamente vietato gareggiare con body di altre società e vivamente sconsigliato di indossare, in manifestazioni ufficiali, indumenti privi dei nostri colori.**

La società compie un notevolissimo sforzo per mantenere bassissima la quota di tesseramento e vi chiede solo di indossare con orgoglio i nostri colori sociali.

Abbiamo ancora pochissimo tempo per prenotare i body per la prossima stagione. Dopo questa scadenza si dovrà attendere molto prima di poterli riordinare. C'è un nr. minimo di capi da raggiungere altrimenti non si potrà fare un nuovo ordine. Chi è interessato potrà aggiungersi alla **gara fittizia "Body 2019"** entrando nella propria area personale del sito Podistica Solidarietà, oppure se preferite sul sito Triathlon-Podistica Solidarietà. Ricordatevi anche che **OCCORRE VERSARE IL 50% DEL COSTO COMPLESSIVO** al momento della prenotazione. Se avete dei dubbi contattatemi per mail o al cellulare.



PREMIAZIONI 2018.

Diversi atleti saranno premiati questo fine stagione in almeno tre occasioni:

CAMPIONATO REGIONALE FITRI

FORHANS CUP

CRITERIUM PODISTICA 2018

Spero di vedervi numerosi in tutte e tre le occasioni. E molto bello partecipare a questi eventi. Salire sul podio è inebriante per i premiati ma è bellissimo anche per tutti gli altri atleti orange che percepiranno così il vero spirito di gruppo. **PARTECIPATE IN MASSA.** Manderò un'apposita mail per comunicare i premiati e anche date e luoghi per il ritiro dei premi. I premiati del CRITERIUM Podistica solidarietà riceveranno i premi durante la consueta **cena di fine anno.** Ricordo a tutti che non è necessario cenare ma intervenite comunque alla festa, potrete comunque ritirare i premi e salutare tutti gli orange che verranno a festeggiarvi.



RIUNIONE E PIZZA DI FINE STAGIONE.

A breve convocheremo una riunione per discutere fra noi della stagione appena conclusa e per organizzare per la prossima.

Siete pregati di intervenire perché è fondamentale l'apporto di ciascuno di voi. Avvertirò per tempo sulla data dell'incontro nella nostra sede. Chi poi lo desidera potrà concludere la serata con una pizzata in compagnia.

Sono a vostra disposizione per qualsiasi necessità e ricordo a tutti che è possibile tenersi in contatto e partecipare a tutti gli eventi di gruppo, allenamenti, cene, ecc. tramite la nostra **chat Whatsapp:**

TRIATHLON PODISTICA SOLIDARIETA'.

Se non ne fate parte e desiderate farlo, contattatemi.

Gigi Martinelli gigi.martinelli3@gmail.com



NOTIZIE SOCIALI

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:

FIDAL	35 € uomini
	30 € donne
	20 € Over 65 fino a 75 anni (Uomini e Donne)
	GRATUITA Over 75 (Uomini e Donne)
	5 € Esordienti (5-11 anni)
	20 € 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);

FIT WALKING	20 €
TRIATHLON FITRI	45 € (compreso Duathlon)
CICLISMO CSAIN	35 €

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

FIDAL + FITRI	80 € (Uomini e Donne di tutte le età)
FIDAL + CSAIN	70 € (Uomini e Donne di tutte le età)
FIDAL + FITRI + CSAIN	100 € (Uomini e Donne di tutte le età)
FITRI + CSAIN	80 € (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.



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

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALLA PODISTICA SOLIDARIETÀ PER IL 2019

di Redazione Podistica



PRIMO TESSERAMENTO ATLETI ITALIANI 2019

Cosa Serve?

TESSERAMENTO FIDAL

- 1) Certificato medico agonistico specifico per Atletica Leggera in originale;
 - 2) Modulo richiesta di tesseramento FIDAL => Richiesta di Tesseramento FIDAL 2019
 - 3) Autorizzazione al Trattamento dei Dati Personali per la Società (GDPR2018) => Trattamento Dati personali Podistica Solidarietà;
 - 4) Informativa Trattamento dei Dati Personali per la FIDAL (GDPR2018) => Modulo informativa trattamento dati personali FIDAL;
 - 5) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale;
 - 6) Foto digitale formato tessera con estensione jpg.
-

TESSERAMENTO FITRI

- 1) Certificato medico agonistico specifico per Triathlon in originale;
 - 2) Modulo richiesta di tesseramento FITRI => Richiesta di Tesseramento FITRI 2019;
 - 3) Autorizzazione al Trattamento dei Dati Personali per la Società (GDPR2018) => Trattamento Dati personali Podistica Solidarietà;
 - 4) Scheda Tesseramento Senior Master 2019 con consenso al Trattamento dei Dati Personali per la FITRI (GDPR2018) => Tesseramento Senior Master FITRI 2019;
 - 5) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale;
 - 6) Foto digitale formato tessera con estensione jpg.
-

TESSERAMENTO CSAIN

- 1) Certificato medico agonistico specifico per Ciclismo in originale;
 - 2) Modulo richiesta di tesseramento CSAIN => Richiesta di Tesseramento CSAIN 2019;
 - 3) Autorizzazione al Trattamento dei Dati Personali per la Società (GDPR2018) => Trattamento Dati personali Podistica Solidarietà;
 - 4) Informativa Trattamento dei Dati Personali per lo CSAIN (GDPR2018) => Modulo informativa trattamento dati personali CSAIN;
 - 5) Accettazione del Codice Etico => Codice Etico;
 - 6) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale
 - 7) Foto digitale formato tessera, estensione jpg.
-

Tutti i documenti di cui sopra possono essere anticipati tramite posta elettronica ai seguenti indirizzi email:

- FIDAL => marcoperronecapano@gmail.com

- FITRI => gigi.martinelli3@gmail.com

- CSAIN => umberto.orange@outlook.it

I documenti originali dovranno essere consegnati entro 30 giorni dal tesseramento presso le nostre sedi:

**LA NOSTRA SEDE DI ROMA SITA IN VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO N. 16, APERTA NEI GIORNI DI
MARTEDI E GIOVEDI DALLE ORE 17 ALLE ORE 19.**

QUOTE ISCRIZIONE

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

FIDAL	35 € uomini
	30 € donne
	25 € Over 65 fino a 75 anni (Uomini e Donne)
	GRATUITA Over 75 (Uomini e Donne)
	5 € Esordienti (5-11 anni)
	20 € 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);

FIT WALKING	20 €
TRIATHLON FITRI	50 € (compreso Duathlon)
CICLISMO CSAIN	35 €

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

FIDAL + FITRI **80 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

FIDAL + CSAIN **70 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

FIDAL + FITRI + CSAIN **100 €** (Uomini e Donne di tutte le età)

FITRI + CSAIN **80 €** (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

PRIMO TESSERAMENTO ATLETI ITALIANI 2019

Cosa Serve?

- Fotocopia passaporto valido;
- Foto digitale formato tessera, estensione jpg;
- Copia del permesso di soggiorno valido;
- Certificato Medico Agonistico rilasciato da un medico sportivo (vedi modalità tesseramento atleti italiani);
- Dichiarazione di non essere tesserati per altra federazione di atletica leggera straniera.

Inviare i documenti a:

marcoperronecapano@gmail.com

e poi consegnare gli originali presso la sede della Podistica Solidarietà

(vedere le indicazioni riportate nell'articolo precedente per gli atleti italiani).

Per qualsiasi dubbio o per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo di posta elettronica

podistica.solidarieta@virgilio.it.



OTTOBRE: IL PROFUMO DELLE CALDARROSTE

di Redazione Podistica

Gli orange presenti alla Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)



Cari amici orange, accompagnati dall'inconfondibile profumo delle caldarroste che caratterizzano questo primo assaggio di inverno, il **mese di Ottobre** ha visto centinaia di atleti orange impegnati nelle gare autunnali, molte delle quali propedeutiche alla preparazione delle maratone che si svolgeranno negli ultimi mesi dell'anno come Firenze, Valencia e Pisa.

Come ogni mese, puntuali vi segnaliamo i tanti successi ottenuti dalla nostrasocietà e dai nostri atleti; in particolare per la Podistica Solidarietà possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:



1° POSTO:

Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run);
Maratonina dei Castelli Romani a Castel Gandolfo
Corri Cures
Corri al Massimo per Irene
Millennium Trail di Passo Corese 19 km
Triathlon Olimpico di Ostia.

2° POSTO:

Triathlon Olimpico di Ostia

3° POSTO

Trofeo S.Ippolito di Fiumicino
Mezza Maratona del Lago di Vico
Mare - Lago delle Terre Pontine a Latina
Run for Health
Corri per Medici Senza Frontiere
Trofeo Todaro Sport
5000 Fagnani Nutrition
Millennium Trail di Passo Corese 28 km
Anello del Brigante a Rocasecca

4° POSTO

Mission Run
Corri A. Roma
Eco Trail della Roscetta a Civitella Roveto

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 2.700 euro. Parte di questa cifra, ovvero 286 euro sono stati destinati al sostegno a distanza delle nostre bambine e ad aiutare un amico della podistica di Alatri; altri 170 euro sono serviti a sostenere alcuni atleti orange in difficoltà economica. Infine da segnalare la raccolta fondi fatta dai nostri Orange tiburtini tramite la vendita delle mele dell' AISM.

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



Maria Casciotti

1^a assoluta

Mare - Lago delle Terre Pontine (16 km)
 Anello del Brigante



Paola Patta

1^a assoluta

Corri Cures
 2^a assoluta
 Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)



Michela Ciprietti

**ottiene un risultato internazionale
 di prestigio arrivando
 2^a assoluta**

Bruxelles Half Marathon
 3^o assoluta
 Maratonina dei Castelli Romani



Carla Ancona

3^a assoluta

Run for Health



Domenico Liberatore

4^o assoluto

Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)



Antonio Valerio

4^o assoluto

Corri per Medici Senza Frontiere



Federica Livi

4ª assoluta

Maratonina dei Castelli Romani



Stefania Pomponi

4ª assoluta

Corri Cures



Daniele Pegorer

4º assoluto

Run for Health



Svitlana Sergiyivna Pashkevych

5ª assoluta

Mare - Lago delle Terre Pontine (30 km)



Ombretta Spuri

5ª assoluta

Corri al Massimo per Irene



Francesco De Luca

5º assoluto

Corri Cures

Molti anche in questo mese di Ottobre i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:

San Francesco Marathon	1° Gianni Paone
Trofeo S.Ippolito	1° Mario Pipini e Stefania Pomponi
Run for Health	1° Stefano Capoccia
Corri A.Roma	1° Lamberto Mancini
Mare - Lago delle Terre Pontine	30 km 1ª Federica Livi 16 km 1° Paolo Giovannini e Roberta Falaschi
Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)	1° Mauro Altobelli e Angelina Cavaleri
Mezza Maratona di Sabaudia	1ª Patrizia De Angelis
Corri al Massimo per Irene è	1ª Chiara Zarlenga
Self Transcendence 24 ore	1° Giovanni Battista Torelli con bel 187,2 km percorsi
China Francigena	44 km 1° Marco Perrone Capano e Maria Bianchetti
Millennium Trail	19 km 1° Paolo Iori e Marco Perrone Capano
Anello del Brigante	1° Vincenzo Carnevale
Valdambra Trail	1° Giovanni Battista Torelli
Roccaraso Trail	7 km 1° Giovanni Sebastiani
Triathlon Olimpico di Ostia	1° Dario Vaccaro
Triathlon Sprint di Santa Marinella	1ª Bruna Mazzoni

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

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

INSIEME PER IL PROGETTO FORREST GUMP

di Redazione Podistica

PROGETTO "FORREST GUMP"

PRE...VIENI CON NOI!

COSCIENZA NUTRIZIONALE

ATTIVITÀ FISICA

RISPETTO PER L'AMBIENTE

QUALITÀ ALIMENTARE

SCREENING

Con il patrocinio della **LILT** ASSOCIAZIONE ITALIANA LOTTARE CONTRO I TUMORI **INFORMAZIONE PREVENIRE CURARE**

In collaborazione con **Podistica Solidarietà**

Per effettuare le donazioni (*) a favore del progetto:

IBAN: IT22N0582403204000070007311

Intestato a: **A.S.D. Podistica Solidarietà – via dello Scalo di San Lorenzo, 16 – 00185 ROMA**

Causale: PROGETTO FORREST GUMP

La Podistica Solidarietà sostiene il **"Progetto Forrest Gump"** ideato da Stefano Donati e dall'orange Monica Pelosi. Vediamo insieme in che cosa consiste questo importantissimo progetto.

Il Progetto Forrest Gump è un Tour a piedi, bici e nuoto, attraverso le regioni italiane, che partirà da Roma in estate con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione nell'insorgenza dei tumori e promuovere la prevenzione di primo livello.

Il Progetto Forrest Gump può quindi essere definito come un portatore itinerante di "messaggi di sensibilizzazione" verso la prevenzione delle malattie tumorali e di "consigli per la conduzione" di un corretto stile di vita, alimentare e sportivo.

Fulcro del progetto è il Codice Europeo contro il Cancro, un vero e proprio decalogo che farà da cardine al messaggio da portare in giro per l'Italia.

Il progetto è un sogno che il nostro amico Stefano ha nel cassetto da anni e che finalmente, proprio il 21 aprile del 2017, data che coincide guarda caso con il Natale di Roma, è ufficialmente partito assumendo appunto la dignità di progetto. Sogno al quale Stefano ha sentito di poter fondere la sua anima sportiva, nonché le sue conoscenze nel mondo dello sport, sull'atletica leggera in particolare, per tentare **una divulgazione su più ampia scala e in maniera originale, ma ugualmente costruttiva, del tema della prevenzione di primo livello** e, perché no, con-cura in affiancamento alle terapie classiche attraverso **la diffusione di una attenta coscienza nutrizionale, una maggiore qualità alimentare ed una sana attività fisica.**

Qual è lo spirito del progetto? Il fine principale è quello di diffondere più informazioni possibili circa appunto la prevenzione di primo livello riguardo questa terribile malattia, tremendamente attuale e con un trend sempre più in drammatica crescita e la cultura di una consapevolezza nutrizionale ancora oggi trascurata e poco diffusa, quando non completamente ignorata.

L'obiettivo è cercare di coinvolgere più persone possibile attraverso un giro a tappe che attraverserà tutte le regioni italiane da Nord a Sud e che durerà all'incirca due mesi. Il tour, di intento salutistico, sportivo, etico sociale e naturalistico, sarà interamente effettuato con mezzi ecosostenibili (camper d'appoggio escluso), quindi a piedi, in bicicletta e a nuoto (attraversamento dello Stretto di Messina).

Il Progetto sta già ottenendo molti consensi, sia nel Lazio che altrove; molti personaggi del mondo dello sport e della medicina sono stati contattati e stanno offrendo il loro contributo come promoter: **Giorgio Calcaterra, Alberico di Cecco, il dott. Franco Berrino** (oncologo di fama internazionale),

Il progetto è patrocinato dalla **LILT (Lega Italiana Lotta ai Tumori)** e si avvale della collaborazione della **Podistica Solidarietà**, partner nella raccolta istituzionale delle donazioni necessarie per la realizzazione del progetto. Ciò che avanzerà da queste necessità sarà devoluto alla LILT e alla stessa Podistica Solidarietà in parti uguali.

A tal proposito, per approfondimenti vi invitiamo a leggere il materiale che troverete sulla pagina Facebook del **Progetto Forrest Gump** e seguire il canale **YouTube** dello stesso.

Stefano ci racconta come l'energia che lo muove nella realizzazione di questo progetto derivi dalla situazione drammatica che la sua famiglia ha attraversato, nella fattispecie con la malattia del padre (deceduto nel 1998 a 67 anni proprio per un tumore al colon retto) e del fratello, attualmente ancora, dopo oltre più di una decade, non dichiarato fuori pericolo, ma anche dall'assistere ogni giorno ad esperienze di amici e parenti all'interno del quale nucleo familiare si sta vivendo o si vive attualmente un dramma del genere, con tutto ciò che comporta a livello di sofferenza, disagio, impotenza e – perché no – anche di difficoltà economiche. Una vera piaga dei nostri tempi, insomma.

Cosa possiamo fare noi? **Mettere tutto il nostro impegno, la nostra determinazione nel riuscire, la nostra energia nel trascinare, il nostro sorriso nel persuadere, la nostra ferma convinzione che insieme, condividendo le giuste informazioni e coinvolgendo più persone possibili, sportivi e non, si possa aspirare a vivere sani e più a lungo, in armonia con sé stessi e con l'ambiente.**

Amici orange in particolare noi siamo chiamati a:

- **PARTECIPARE** attivamente al tour, al fine di dare forza alla voce del progetto;
- **CREDERE** fermamente nella prevenzione come mezzo fondamentale di salvaguardia della nostra salute e della nostra vita;
- **ADERIRE** massicciamente alle linee guida del progetto e ripropagarle quanto più possibile, perché tutti siamo stati toccati personalmente da questa spietata malattia, tramite familiari, amici o conoscenti;
- **AIUTARE ECONOMICAMENTE COME POSSIAMO.** Non immaginate quanto è difficile portare avanti una iniziativa del genere, nata da zero. Al momento il progetto si sta autofinanziando con la vendita di gadget sportivi, magliette e canottiere tecniche per il running (gentilmente donateci da quasi tutti i principali negozi di sport di Roma), ma sono necessarie anche delle libere donazioni (detraibili fiscalmente).

Contribuire è facile, potrete farlo tramite bonifico bancario sulle seguenti coordinate:

IBAN: IT22N0582403204000070007311

Intestato a: A.S.D. Podistica Solidarietà – Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 – 00185 ROMA

Causale: Progetto Forrest Gump



PROGETTO "FORREST GUMP"

Lo sai cosa è il PROGETTO "FORREST GUMP" ? È il **GIRO DELL'ITALIA A TAPPE** che si propone di sensibilizzarti sulla prevenzione delle malattie tumorali attraverso un messaggio salutistico, sportivo, etico, sociale e naturalistico basato su: **COSCIENZA NUTRIZIONALE - QUALITÀ ALIMENTARE - ATTIVITÀ FISICA - SCREENING - RISPETTO PER L'AMBIENTE**

Lo sai chi farà il PROGETTO "FORREST GUMP" ? Lo farai **TU** insieme a **NOI**, perché **TI COINVOLGEREMO** nelle varie tappe a correre, pedalare, nuotare, camminare o semplicemente ad ascoltare il nostro messaggio e parlarne insieme

Lo sai come faremo il PROGETTO "FORREST GUMP" ? In quasi totale autosufficienza: di corsa, in bici, a nuoto, marciando e camminando. Tentando di coinvolgere lungo l'intero percorso la maggior parte delle persone, quindi in una parola ... **TUTTI INSIEME !**

Lo sai dove faremo il PROGETTO "FORREST GUMP" ? In **TUTTA ITALIA**, restando mediamente **3 GIORNI IN OGNI REGIONE** così che possa partecipare anche tu, ovunque ti trovi

Lo sai quando faremo il PROGETTO "FORREST GUMP" ? Partiremo nell' **ESTATE DEL 2018**. Hai un anno di tempo per prepararti, non cercare scuse, trova invece motivazioni!

Lo sai qual è il messaggio del PROGETTO "FORREST GUMP" ? Basta poco per avere una **MAGGIORE QUALITÀ DELLA VITA**, quindi vivere **SANI e PIÙ A LUNGO**, in **ARMONIA** con l'ambiente e con noi stessi:

- ✓ Un semplice **SCREENING** periodico può salvarti la vita
- ✓ Una costante e corretta **ATTIVITÀ FISICA** migliora la salute del tuo fisico e della tua mente
- ✓ Una **COSCIENZA NUTRIZIONALE** basata sulla qualità, sulla varietà alimentare e sulla misura, ti permette di rimanere in forma a lungo
- ✓ Una maggiore forma di **RISPETTO VERSO L'ECOSISTEMA** significa anche una maggiore considerazione di se stessi e del prossimo, quindi l'acquisizione di un livello di consapevolezza, di equilibrio, di serenità e di benessere più elevati
- ✓ La prevenzione attraverso attività di **SCREENING**, l' **ATTIVITÀ FISICA**, la **COSCIENZA NUTRIZIONALE** ed il **RISPETTO PER L'AMBIENTE** sono le chiavi che possono aprire le porte della salute e della longevità in maniera del tutto naturale. **SENZA TROPPE RINUNCE** ma soprattutto senza ricorrere a illusori rimedi miracolosi, perché si agisce sulle **CAUSE** e non sugli **EFFETTI**. Al contrario, i veri **SACRIFICI** sono quelli che si affrontano quotidianamente nel tentare di contrastare gli **EFFETTI** dell'insorgenza dello stress, dei dolori saltuari o cronici, delle infiammazioni ricorrenti, di malattie più o meno gravi, in un lento ma inesorabile scaldamento della **QUALITÀ DELLA VITA**, fino ad una pericolosa **RASSEGNAZIONE**

Lo sai qual è lo scopo del PROGETTO "FORREST GUMP" ? Divulgare semplici **CONSIGLI DI PREVENZIONE** in ottemperanza al **CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO**, spronare tutti noi a fare dell' **ADOZIONE DI TUTTE** queste minime ma importanti regole il proprio **STILE DI VITA**, al fine di migliorarla qualitativamente e quantitativamente **SENZA RICORRERE AD ECCESSIVE PRIVAZIONI**. Non vi prospetteremo miracoli né vi offriremo «**PILLOLE**» **MAGICHE**, ma «**PILLOLE**» **DI BUON SENSO !**

Lo sai come si può finanziare il PROGETTO "FORREST GUMP" ? Puoi **acquistare** le magliette e le canotte con il nostro logo, ma puoi anche **effettuare donazioni** (DETRAIBILI FISCALMENTE) su:

IBAN: IT22N0582403204000070007311

Intestato a: A.S.D. Podistica Solidarietà – via dello Scalo di San Lorenzo, 16 – 00185 ROMA

Banca: CASSA DI SOVVENZIONI E RISPARMIO DELLA BANCA D'ITALIA

BIC: CSRFITR1XXX

Causale: PROGETTO FORREST GUMP

Lo sai quali sono le caratteristiche del PROGETTO "FORREST GUMP" ?

CONDIVISIONE delle informazioni - **PARTECIPAZIONE** di tutti, sportivi e non - **CHIAREZZA** del fine - **EFFICACIA** nel comunicare **ENERGIA** nel coinvolgere - **SORRISO** nel convincere - **DETERMINAZIONE** nel riuscire



RISPETTA IL PREZIOSO DONO DELLA TUA VITA:

PRE...VIENI CON NOI!

Codice europeo contro il cancro

12
 regole per uno stile di vita salutare

- | | | |
|---|--|-----------|
| <p>1 Non fumare e non fare uso di tabacco.</p> | <p>Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire i tumori è meglio non bere alcol.</p> | 7 |
| <p>2 Non fumare in casa e sostieni il divieto di fumo sul lavoro.</p> | <p>Sul luogo di lavoro, proteggiti dall'esposizione ad agenti cancerogeni.</p> | 8 |
| <p>3 Mantieni il peso forma.</p> | <p>In casa proteggiti da possibili alti livelli di radiazioni radon.</p> | 9 |
| <p>4 Attività fisica: è importante muoversi tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto.</p> | <p>Allatta al seno fino al 6° mese. Limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva (HRT) in quanto aumenta il rischio di cancro.</p> | 10 |
| <p>5 Evita lunghe esposizioni al sole e attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare le lampade solari.</p> | <p>Assicurati che tuo figlio sia vaccinato per l'epatite B (neonato) e per l'HPV (ragazze).</p> | 11 |
| <p>6 Segui una dieta sana: mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Limita i cibi ad alto contenuto calorico, il consumo di carne rossa, evita le carni conservate, i cibi ad alto contenuto di sale e le bevande zuccherate.</p> | <p>Aderisci ai programmi di screening per: cancro all'intestino, cancro al seno (donne) e cancro alla cervice (donne).</p> | 12 |

SE VOLETE SEGUIRCI E DARCI IL VOSTRO PREZIOSO CONTRIBUTO, SIAMO SU:  



SOLIDARIETÀ

MISSION RUN: UNA MANIFESTAZIONE A SOSTEGNO DELLE MISSIONI IN AFRICA

di Redazione Podistica



Sabato 13 ottobre a Grottaferrata si è svolta la 1ª edizione della **“Mission Run”**, gara podistica di 10 km, manifestazione fortemente voluta dalla Onlus Ponte di Umanità e supportata dalla Diocesi di Albano e dal Comune della cittadina dei Castelli Romani.

La manifestazione, che oltre alla gara competitiva ha visto svolgersi altre attività non competitive, si è posta come obiettivo quello di sensibilizzare podisti, sportivi e famiglie le missioni in Africa sostenute dalla Onlus nonchè di raccogliere fondi da destinare ai progetti già in essere nel continente africano. Per ulteriori informazioni sulle mission della onlus vi invitiamo a visitare il loro sito web all'indirizzo **www.pontediumanita.org**. Intanto vi lasciamo alla lettura del resoconto della manifestazione scritta direttamente dagli organizzatori della manifestazione.



Mission Run è stata un'idea pazzca: nessuno di noi aveva la minima idea di come si organizzasse una corsa podistica, ma eravamo decisi a fare qualcosa di diverso. Per questo ci abbiamo creduto e, grazie al sostegno di Grottaferrata e del suo Sindaco Luciano Andreotti ed al Vescovo Marcello Semeraro, nonché al supporto di tanti sponsor come la preziosa BCC Colli Albani, **siamo riusciti a donare alla missione in Sierra Leone circa 3.500 €.**

La Mission Run è stata un successo! Con quasi 400 partecipanti fra la 10 km, 5 km e il Fitness zumba funzionale.

Tantissime le società sportive partecipanti, dalla Atletica Tusculum (che è stata partner dell'evento con il presidente Diego Ferri), alla Go Running Team, Atletica Rocca di Papa, SS Lazio Atletica Leggera asd Atletica Rocca Priora, Genzano

Marathon e tanti tanti altri da tutta la provincia di Roma e del Lazio. **Altra collaborazione importante è stata quella con Podistica Solidarietà che ci ha messo a disposizione l'arco alla partenza e l'amplificazione: sono stati degli amici preziosi della Sierra Leone!**

Oltre al successo solidale ed economico della Mission Run per noi è importante soprattutto **la sensibilizzazione alla missione verso chi ancora non conosce questa realtà, verso chi non conosce l'Africa oppure verso chi magari vorrebbe fare qualcosa ma nessuno gli ha proposto la giusta opportunità... noi ci siamo!** Mission Run è anche questo: gridare al mondo che la Diocesi di Albano e la provincia di Roma hanno **un Cuore missionario pulsante fatto di Sacerdoti, Adulti e di Giovani che si impegnano ogni giorno affinché il futuro dell'Africa possa essere diverso, più giusto, dignitoso, fatto di egualità sociale, di gioia, di sanità, di educazione e studio, di serenità.**

Persone che credono che non debba essere per forza tutto così, che un nuovo futuro è possibile e realizzabile, e lo scriviamo ogni giorno combattendo l'indifferenza, informando, finanziando progetti e spendendo tempo ed energie a costruirlo un pezzettino alla volta.

La nostra unica ricompensa? E' questa:



CALENDARI DI PICCOLI PASSI ONLUS: UN REGALO CHE FA STAR BENE

di *Alessia Calcagnile*



L'Associazione "Piccoli Passi Onlus" nasce con spirito e finalità di solidarietà e beneficenza, operando nei settori dell'assistenza sociale e sociosanitaria, istruzione e formazione, nonché finalità di tutela e valorizzazione dell'ambiente.

Il progetto si rivolge più specificatamente all'**accoglienza di minori in difficoltà**, anche disabili, segnalati dal Tribunale dei minori e dai servizi pubblici e privati operanti sul territorio, provenienti da famiglie che, vivendo in condizione di solitudine e profondo disagio sociale, non sono in grado di fornire loro un ambiente di crescita sereno.

Da alcuni anni faccio parte della "Casa" di Piccoli Passi, dedicando una piccola parte del mio tempo libero all'istruzione dei bambini e ragazzi di Piccoli Passi.

Anche quest'anno **Piccoli Passi ha realizzato i calendari per il 2019**. Il prezzo è di 10 € ed è un regalo che fa bene e fa del bene. **Il ricavato infatti servirà a sostenere le attività dell'Associazione a favore dei minori della Casa.**

"365 pensieri perché ogni giorno la vita ci chiede di essere nuovi . Nuovi nel pensiero, nel sentimento, nella volontà, nell'amore per le cose."

Per acquistare i calendari potete contattarmi direttamente al numero 3296263374 (Alessia).

Per qualsiasi informazione sulla casa di accoglienza Piccoli Passi potete visitare il sito dell'Associazione

www.piccolipassi-onlus.it

DONARE IL SANGUE RIEMPIE IL CUORE: APPUNTAMENTO DEL 12 GENNAIO

di *Redazione Podistica*



Cari amici Orange, come sapete il nostro spirito solidale si manifesta con azioni CONCRETE, come la **donazione di sangue**. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

L'appuntamento con l'emoteca di AdSpem è fissato per

Sabato 12 gennaio 2019 ore 08:00 - 12:00

presso la sede della Podistica Solidarietà in via dello Scalo di San Lorenzo 16

L'emoteca sarà operativa dalle ore 8:00 in punto ma noi vi invitiamo a venire anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari. La donazione di sangue è indolore ed è una pratica sicura e consente di monitorare la propria condizione fisica attraverso delle analisi periodiche alle quali è sottoposto il sangue del donatore. Donare inoltre predispone ad uno stile di vita salutare che restituisce valore alla cura del proprio corpo. Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante. Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare. Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa. Per segnalare la vostra presenza potete cliccare sul sito, nell'apposita gara fittizia "Donazione Sangue". Sempre sul sito, per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo "Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore. Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi al nostro Dottore Andrea Ascoli Marchetti scrivendogli via mail: ascolimarchetti@med.uniroma2.it

FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!

Ci vediamo sabato 12 gennaio 2019 ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!

Il Pres Pino Coccia, il DOC Andrea Ascoli Marchetti, Isabella Calidonna e Tony Marino

RIDIAMOCI SU: SPETTACOLO DI BENEFICENZA

di *Redazione Podistica*

Riceviamo e pubblichiamo una lettera da parte di Enrica Colella dell'Associazione Andrea Tudisco Onlus.

“Cari amici,

chi vi scrive è l'**Associazione Andrea Tudisco onlus** che, come sapete, nasce dall'impegno di Max Biaggi, Fiorella Tosoni e Nicola Tudisco per ricordare il piccolo Andrea, morto di leucemia all'età di 10 anni.

L'associazione gestisce oramai 4 strutture di accoglienza:

“la Casa di Andrea” e la “Tana libera tutti”, case per bambini affetti da gravi patologie provenienti da tutti i Paesi, in cura presso strutture ospedaliere della capitale e per le loro famiglie site in Roma in via degli Aldobrandeschi 3;

“la Casa lontano da Casa” sita in via Tamagno 43 (zona Battistini), dove si dà ospitalità ed assistenza ai piccoli pazienti ricoverati negli ospedali romani insieme ai loro genitori;

“Il Piccolo Nido”, una struttura per bambini ultra fragili e per i loro genitori, situato in via degli Aldobrandeschi 63 non lontano dalla più grande Casa di Andrea, sequestrato alla malavita organizzata, consegnato all'Associazione dal Comune di Roma e ristrutturato grazie ai fondi stanziati dalla Regione Lazio.

L'utilità sociale diviene quindi significativa a livello nazionale per la presenza a Roma di ospedali e centri di eccellenza e di alta specializzazione.

Per questa “visione” e “missione”:

- Nel 2009 la Presidenza del Consiglio dei Ministri ha conferito alla Casa di Andrea il premio “Amico della Famiglia” 2008.
- Nel 2013 l'Associazione Andrea Tudisco onlus ha ricevuto il riconoscimento di svolgere attività di evidente funzione sociale a livello nazionale dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.
- Nel novembre 2016 Fiorella Tosoni e Nicola Tudisco, Presidente e Vice Presidente della scrivente Associazione, nonché genitori del piccolo Andrea, sono stati nominati dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella Ufficiali dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana “per l'opera di assistenza offerta ai bambini affetti da gravi patologie e ai loro familiari”.
- L'Associazione ha ottenuto il riconoscimento giuridico a carattere nazionale dalla Prefettura di Roma – Ufficio Territoriale del Governo (iscrizione n. 1194/2017).
- Il 30 novembre 2017 la Presidente Fiorella Tosoni ha ricevuto il premio Minerva Annamaria Mammoliti all'impegno sociale.
- Nel gennaio 2018 l'Associazione ha ricevuto, per la prima volta nella Regione Lazio, un attestato per la “meritoria attività di rilevanza sociale e sanitaria”.

Tra i servizi offerti dall'Associazione spiccano **l'ACCOGLIENZA e la CLOWN TERAPIA.**

La nostra onlus non percepisce fondi pubblici ma si sostiene grazie alle donazioni ed erogazioni liberali di tutti i privati cittadini, aziende e fondazioni che ne condividono le finalità e che partecipano in vario modo alle iniziative proposte.

Con estremo piacere vi comunichiamo che stiamo organizzando per il prossimo **lunedì 10 dicembre alle ore 20.30**, presso il teatro Olimpico di Roma, **la IX° edizione di RIDIAMOCI SU**, evento di sensibilizzazione sul diritto alla salute dei bambini e di raccolta fondi per le attività dell'Associazione.

La serata vedrà alternarsi sul palco diversi artisti amici dell'Associazione che da anni seguono e sostengono i nostri progetti di accoglienza.

Al momento hanno confermato la loro presenza **Camilla Filippi, Beppe Fiorello, Barbara Foria, Antonio Giuliani, Max Giusti, Neri Marcoré, Pablo e Pedro, Samuel Peron e Samantha Togni, Andrea Perroni, Serena**

Rossi. Siamo in attesa di ricevere la conferma da parte di Fiorello, così come di Enrico Brignano. Ci sarà la partecipazione straordinaria di Max Biaggi.

Durante la manifestazione verranno anche presentati i risultati del lavoro dell'Associazione attraverso la testimonianza diretta degli operatori e dei volontari della Casa di Andrea e dei clown dottori.

L'evento sarà anche l'occasione per sensibilizzare i partecipanti e l'opinione pubblica sui diritti dei piccoli malati e delle loro famiglie. L'essere assistiti non solo nelle cure ospedaliere ma in tutti quegli aspetti della vita familiare e sociale, quali gli affetti, il benessere psicofisico, una casa ospitale, ecc. che contribuiscono in modo decisivo alla guarigione o almeno alla gestione migliore possibile della malattia.

Per questa nuova edizione un grande cast, vecchi amici sempre presenti, nuovi amici pronti a calcare il palco e grandi sorprese.

Se siete interessati a partecipare all'evento in oggetto ecco qui di seguito il costo dei biglietti:

donazione minima di € 40,00 per le poltronissime

donazione minima di € 25,00 per la platea

donazione minima di € 20,00 per la galleria

In attesa di un vostro gentile riscontro, invio cordiali saluti.

Enrica Colella

I biglietti dell'evento possono essere:

- presi direttamente alla Casa di Andrea dal lunedì al sabato dalle 9:00 alle 14:00;

- prenotati telefonicamente al numero 0683083777 e ritirati il giorno dello spettacolo a teatro dalle 19:00 alle 20:00 previa donazione mediante bonifico.

Per ulteriori informazioni potete contattare l'Associazione al numero 0683083777 o all'indirizzo di posta elettronica info@assandreatudisco.org.

ANDREA TUDISCO
ANDREA TUDISCO
ANDREA TUDISCO

l'Associazione
ANDREA TUDISCO ONLUS
e' lieta di presentare l'evento di solidarietà

RIDIAMOCI SU!
2018

con
Camilla Filippi
Beppe Fiorello
Barbara Foria
Antonio Giuliani
Max Giusti
Neri Marcoré
Pablo e Pedro
Samuel Peron e Samanta Togni
Andrea Perroni
Serena Rossi
e la partecipazione straordinaria di
Max Biaggi

LUNEDÌ 10 DICEMBRE 20,30
TEATRO OLIMPICO

I BIGLIETTI POSSONO ESSERE PRESI:
- ALLA CASA DI ANDREA DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 9 ALLE 14
- PRENOTATI TELEFONICAMENTE ALLO 0683083777 E RITIRATI IL GIORNO DELLO SPETTACOLO A TEATRO DALLE 19 ALLE 20, PREVIA DONAZIONE MEDIANTE BONIFICO
PER INFO TELEFONARE DAL LUN. AL VEN. ALLO 0683083777 O INFO@ASSANDREATUDISCO.ORG

L'INCASSO SARÀ INTERAMENTE DEVOLUTO PER SOSTENERE LE ATTIVITÀ DI ACCOGLIENZA E CLOWNTERAPIA DELL'ASSOCIAZIONE ANDREA TUDISCO E DELL'ASSOCIAZIONE I FRUTTI DI ANDREA

DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

Centro d'arte DLF "La 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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2018

Data	Nome	Località	Distanza
02/12/2018	Reggae Marathon, Half Marathon & 10K	Negril (EE) Jamaica	42.192
02/12/2018	Trail dei Nebrodi 2018ª edizione	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	66.000
02/12/2018	Coast to Coast - Sorrento Positano Marathon 10ª edizione	Sorrento (NA) Italia	54.000
02/12/2018	100km of Namib Desert 13ª edizione	Windhoek (EE) Namibia	100.000
02/12/2018	Maratona del Barocco 3ª edizione	Lecce (LE) Italia	42.195
02/12/2018	Maratona di Valencia 38ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195
02/12/2018	Maratona di Genova 1ª edizione	Genova (GE) Italia	42.195
02/12/2018	Trail dei Nebrodi - Mazzaporro 2018ª edizione	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	20.000
02/12/2018	Coast to Coast - Panoramica 10ª edizione	Sorrento (NA) Italia	27.000
02/12/2018	Corridamar 10ª edizione	Sinalunga (Si) Italia	15.900
02/12/2018	Stravicenza 6ª edizione	Piazza Dei Signori - Vicenza (VI) Italia	21.097
02/12/2018	Maratona di Latina Provincia 21ª edizione	Latina (LT) Italia	42.195
02/12/2018	Maratona di Latina Provincia 21ª edizione	Latina (LT) Italia	10.500
02/12/2018	Corri tra i Boschi di Riano 4ª edizione	Riano (RM) Italia	12.000
02/12/2018	Mezza Maratona di Cagliari 11ª edizione	Cagliari (CA) Italia	21.097
02/12/2018	Best Woman [TOP] 29ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000
02/12/2018	Maratonina del Golfo 5ª edizione	Gela (CL) Italia	21.097
08/12/2018	Mezza Roma Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	5.450
08/12/2018	Mezza Roma Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	21.800
08/12/2018	Mezza Roma Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.900
08/12/2018	Trofeo Immacolata Concezione	Frosinone (FR) Italia	10.000
08/12/2018	La Natalina [C.C.] 39ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000
08/12/2018	Marcia del Giocattolo 41ª edizione	Piazza Bra - Verona (Vr) Italia	10.000
08/12/2018	Saliscendi Marinese (GARA ANNULLATA)	Marino (RM) Italia	20.000
09/12/2018	A un Passo dal Natale 7ª edizione	Casatenovo (LC) Italia	21.097
09/12/2018	Maratona di Reggio Emilia 23ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195
09/12/2018	Sanremo Marathon	Sanremo (Im) Italia	42.195
09/12/2018	Diecimila d'Inverno Camp Reg Ind 10KM su pista Master [CAL][TOP-GOLD]	Stadio Nando Martellini (Caracalla) - Roma (RM) Italia	10.000
09/12/2018	Corri per il Verde 47ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
09/12/2018	Trofeo Citta' di Prossedi (OPES) 3ª edizione	Prossedi (LT) Italia	10.400
09/12/2018	Corri nella terra di Fra' Diavolo	Itri (LT) Italia	10.000
09/12/2018	Trofeo Podistica Solidarietà [TOP] [GARA ANNULLATA] 15ª ed	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	5.500
09/12/2018	Trofeo Santa Barbara 3ª edizione	Colleferro (RM) Italia	10.000
09/12/2018	Trofeo Arancini Podistica Solidarietà [GARA ANNULLATA] 13ª ed	Centro Sportivo B.I. - Roma (Rm) Italia	0
10/12/2018	Cross - Sulle orme del Fantasma 8ª edizione	Castello di Sorci - Anghiari (Ar) Italia	7.500
15/12/2018	Corri Cesano	Cesano (RM) Italia	10.000
15/12/2018	Corsa di Natale per Telethon	Latina (LT) Italia	6.800
16/12/2018	Maratona di Pisa 20ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195
16/12/2018	Half Marathon Pisanina 19ª edizione	Pisa (PI) Italia	21.097
16/12/2018	Invernalissima 41ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097
16/12/2018	Corri per il Verde 47ª edizione 5ª prova	Roma (RM) Italia	10.000
16/12/2018	Maxistaffetta UISP 14ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000
16/12/2018	Marcia degli 8 Fontanili 11ª edizione	Marcellina (RM) Italia	12.000
16/12/2018	Santa Claus sul Rapido 2ª edizione	Sant' Elia Fiumerapido (FR) Italia	9.000
16/12/2018	Trofeo AVIS	Canepina (VT) Italia	8.000

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
16/12/2018	Genus Solis Invicti 4ª edizione	Olevano Romano (RM) Italia	10.000
16/12/2018	CorriOlimpiaEur 7ª edizione	EUR - Roma (RM) Italia	10.000
16/12/2018	Amore a prima Pista - Trofeo di Atletica Leggera	Oratorio Borgo don Bosco - Roma (RM) Italia	0
23/12/2018	Christmas Dream for Africa (ex Christmas Run) 11ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097
23/12/2018	Corsa dell'Angelo [TOP][C.C.] 37ª edizione 2ª prova	Montecompatri (RM) Italia	10.000
23/12/2018	Maratonina di Capena 11ª edizione	Capena (Roma) Italia	10.000
23/12/2018	Liberty Run Christmas 8ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	7.700
26/12/2018	Passeggiata di Santo Stefano 23ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000
29/12/2018	Maratombola 5ª edizione	Pineta di Castel Fusano - Ostia - Roma (RM) Italia	42.500
31/12/2018	Maratona di San Silvestro 18ª edizione	Calderara di Reno (Bo) Italia	42.195
31/12/2018	We Run Rome 8ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000



COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia




Podistica solidarietà

home page | podistica | triathlon | trail | ciclismo | criterium | società | notizie | solidarietà | fototeca | dlf | 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

farmacia simplice.it
SPECIALISTI IN NATURALINE PER LE SPORT

TIBURMEDICAL
DOLCI E CROCCANTI

SPORTVULSO.it

DLF5 ROMA

AD SPEN

Tutti i fondi raccolti saranno utilizzati solo per iniziative di solidarietà

ShinyStat
Visite oggi: 949
Visite tot: 3362879

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