



la Podistica Solidarietà

TINFORMA

ANNO 19 - N. 200 SETTEMBRE 2019

200



TINFORMA NUMERO 200

IL NOTIZIARIO DELLA
PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici Orange ben ritrovati!

Oggi insieme festeggiamo i 200 numeri del Tinforma, il nostro resoconto mensile sulle attività sportive, sociali e solidali della Podistica Solidarietà. Un concentrato di notizie, racconti e ricordi che va avanti da tantissimi anni cercando di trasmettervi tutte le emozionanti avventure della nostra società. **Da questo mese di settembre**, grazie al brillante contributo della nostra responsabile grafica Alessandra Pellegrino, **il Tinforma vi accoglierà con una carrellata di "facce da... Podistica"**, i vostri sorrisi e le vostre espressioni più belle.

Dal punto di vista podistico il nostro **Marco Cerisola** ci racconta le emozioni del **Mennea Day** in cui tanti piccoli atleti hanno corso sulla pista di atletica del "Nando Martellini".

Quindi potrete leggere tutti gli avvisi preparati dalla redazione sulla **Corsa del Pane Genzanese, sulla Corri Roma, sulla Cardio Race, sulla Corri Colonna, sulla Millennium Running, sulla Maratonina dei Castelli Romani e sul Trofeo S.Ippolito**.

Dopodiché il nostro marciatore **Romano Dessì** ci lascia un commosso ricordo di **Erminio La Rocca**, runner conosciuto e ben voluto da tutto l'ambiente podistico romano, venuto a mancare tragicamente durante la Roma by Night.

Puntuale come sempre il **resoconto mensile dei risultati ottenuti dagli atleti Orange** e dalla nostra società, appuntati con precisione certosina dal nostro **Enrico Zuccheretti**, nonché i premi vinti e la solidarietà effettuata verso le nostre cause solidali e verso gli atleti in difficoltà.

Infine per quanto riguarda la sezione dedicata alla solidarietà vi presentiamo il **Centro Internazionale per la Pace fra i Popoli di Assisi**, una Onlus storica impegnata su tantissimi fronti, dai progetti di adozione a distanza, alla cooperazione allo sviluppo della sanità e dell'istruzione dei paesi africani.

Quindi il nostro **Aldo De Michele** ci invia un dettagliato resoconto sulla **Mission in Zambia**, con la costruzione di nuovi pozzi e della nuova primary school; tanti piccoli grandi progetti che permettono alla popolazione una vita più umana.

Vi presentiamo anche l'associazione **Davide Ciavattini Onlus**, che si occupa del sostegno concreto ai piccoli malati oncematologici attraverso l'accoglienza nella casa famiglia di Davide, in grado di ospitare le famiglie dei piccoli pazienti che vengono da fuori Roma per ricevere cure specifiche, ma anche promuovendo la ricerca, l'assistenza sociale e psicologica, l'acquisto di nuovi macchinari e tutto ciò che serve per garantire ai piccoli la serenità necessaria.

Infine concludiamo questo numero speciale ricordandovi l'appuntamento con la **nuova donazione del sangue del 12 ottobre**, con un'altra carrellata di Orange, sempre sorridenti, impegnati in questo bellissimo gesto.

Cari amici per questo numero è tutto. Spero di non avervi annoiato in questa breve introduzione e vi lascio alla lettura degli approfondimenti dandovi appuntamento al prossimo numero di ottobre.

Buone corse a tutti!!!

Tony Marino



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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

MATTEO QUINTILIANI *Redazione*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*



FACCE DA...

I SORRISI DEI NOSTRI ATLETI, GRAZIE AL NOSTRO



. PODISTICA!



O FOTOGRAFO MAURIZIO RAGOZZINO!!



Contenuti

7 RESOCONTI

MENNEA DAY *di Marco Cerisola*

10 AVVISI *di Redazione Podistica*

A Genzano una classicissima dei Castelli Romani: corsa e pane!!!

Corri Roma 2019, percorso tutto nuovo nel cuore della Capitale

16 km o 10 km: una corsa fatta con il cuore!!!

A Colonna per la corsa e per il buon vino!!!

Ad Albano Laziale ritorna la mezza dei Castelli

A Fiumicino alla ricerca del Personal Best!!!

25 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Mi mancherai Erminio La Rocca *di Romano Dessì*

Agosto: gli orange tra mare e montagna

31 SOLIDARIETÀ

Un Mondo di Pace che si prende cura dei suoi bambini è il Mondo che ci piace!

Sognando insieme si diventa più forti: resoconto Mission Zambia *di Aldo De Michele*

A sostegno dei piccoli malati oncoematologici

Donazione sangue del 12 ottobre: fai un autentico "Atto di Amore"!!!

40 DLF

42 CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2019

44 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

MENNEA DAY

di Marco Cerisola

L'atletica è emozione, sia correndo sia ammirando gli altri correre.

L'attesa della partenza è trepidazione, è un preludio che sembra non passare mai. Poi la gara coinvolge ed è un turbine di stati d'animo, di sensazioni... È una lotta di muscoli e pensieri, di adrenalina e di tossine che duellano con le endorfine.

È soprattutto amore per la vita e gioia che alla fine ti fa dimenticare la fatica dell'allenamento e della competizione.

Attimi che sembravano infiniti poi volano via veloci. Quelle strade, quelle piste, quei sentieri dove sembrava che il tempo non trascorresse mai, adesso vengono calcati dai tuoi figli e li vedi volare leggeri come a te non era mai riuscito.

Così sono passati 40 anni anche da quella incredibile emozione, quando un figlio della nostra terra entrò nella storia con pochi caratteri

tipografici: **19"72 !**

Sono andato tante volte a festeggiare la ricorrenza di quel record e non pensavo che un giorno sarebbe toccato anche a me premiare bambini e ragazzini, incoraggiandoli a proseguire la pratica di questo meraviglioso sport.



L'attività fisica è salutare a tutte le età, ma è anche maestra di vita.

Avere nella mente un fulgido esempio di impegno costante nella preparazione atletica è un meraviglioso stimolo per continuare il percorso. Grazie Pietro per esserci da faro, grazie a tutti i Maestri che ci accompagnano per mano e ci



spronano per affrontare nel modo corretto questo fantastico cammino.

Commosso e felice ho partecipato al **"Mennea day 2019"**, festa in onore del 40° anniversario del record mondiale del campione di Barletta sui 200 metri, svoltosi nello stupendo stadio "Nando Martellini" alle Terme di Caracalla con numerosi atleti, dai 6 anni in su.

C'era il presidente regionale della FIDAL, **Fabio Martelli, la moglie di Pietro e la campionessa dei 100 e dei 200 metri Marisa Masullo** - "l'atleta che ha vestito in assoluto più volte la maglia azzurra, vantando 79 presenze in nazionale dal 1977 al 1993" [Wikipedia].

Ovviamente **c'erano anche i fantastici atleti della Podistica**, ma stavolta il compito di premiarli è toccato ad altri.

E c'erano tantissimi meravigliosi sorrisi che hanno prevalso sulla malinconia per Pietro, che ci ha lasciato sei anni fa, e per i molti podisti il cui ricordo ci è sempre accanto anche se la voce non la sentiamo più.





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

A GENZANO UNA CLASSICISSIMA DEI CASTELLI ROMANI: CORSA E PANE!!!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Gli orange posano prima della partenza di fronte allo storico palazzo Sforza-Cesarini



Domenica 15 settembre ritorna il classico appuntamento con la **"Corsa del Pane Genzanese"**, organizzata dall'A.S.D. Genzano Marathon, giunta alla sua settima edizione.

La gara di circa 10 km, si disputerà su un percorso diverso da quello classico che prevedeva il giro del Lago di Nemi portando gli atleti a doversi destreggiare tra asfalto, sampietrini e tratti di sterrato. Il percorso, pur restando leggermente ondulato, si svolgerà quasi interamente su asfalto fatta eccezione per qualche tratto nella zona del Museo delle Navi.

La manifestazione fa parte del calendario del **Circuito OPES - In Corsa Libera**, al quale partecipa anche la nostra società, grazie soprattutto al contributo dei nostri orange pontini.

Il ritrovo è fissato alle 7:30 a Genzano presso il **campo sportivo dell'Oratorio Salesiano** sito in Viale Piave n.12 da dove verrà dato il via alla gara alle ore 9:00.

La quota di iscrizione è di 12 € ed il pacco gara sarà assicurato ai primi 400 iscritti e conterrà prodotti enogastronomici locali. Le preiscrizioni saranno aperte fino alle ore 20:00 di giovedì 12 settembre. Le iscrizioni potranno essere effettuate fino a mezz'ora prima della partenza al costo di 15 €.

Sono previsti due punti di rifornimento acqua lungo il percorso oltre al ricco ristoro finale. Il cronometraggio sarà a cura della TDS. Il tempo massimo di percorrenza della gara è fissato in 1 ora e 45 minuti.

Saranno premiati **i primi cinque classificati assoluti maschili e femminili**; per quanto riguarda i premi di categoria saranno premiati i primi sette maschili e femminili delle seguenti categorie: Uomini SM, MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, MM70, MM75 e MM80; Donne SF, MF35, MF40, MF45, MF50, MF55, MF60, MF65, MF70, MF75 e MF80.

Saranno premiate tutte **le prime sette Società con almeno 30 atleti arrivati al traguardo**; a parità di atleti e valido il primo atleta della società arrivato al traguardo. I rimborsi previsti sono i seguenti: 1^a 400 €, 2^a 300 €, 3^a

200 €, 4° 150 €, 5° 100 €; 6° 80 €, 7° 75 €; per ulteriori società che presenteranno almeno 20 atleti arrivati sarà riconosciuto un rimborso di 50 €.

Per tutti **gli atleti Donatori di Sangue** partecipanti alla gara, esibendo all'atto dell'iscrizione il tesserino Avis, senza ulteriori costi, saranno inclusi in **una classifica dedicata al Trofeo "Corsa del pane Genzanese"**. Saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne con premi offerti dall'Avis Genzano. La classifica Avis è cumulabile con la classifica della gara.

L'OPES sarà lieta di premiare con una targa la società con più iscritti alla gara per ringraziare insieme al Genzano Marathon della partecipazione.

In concomitanza con la gara agonistica si terrà anche **una passeggiata solidale il cui ricavato andrà devoluto interamente a Jo Santabarbara**, una bambina di due anni affetta fin dalla nascita da una grave malformazione. Joe dovrà andare negli Stati Uniti per una serie di operazioni. Il costo della passeggiata sullo stesso percorso della gara agonistica è di 5 euro.



CORRI ROMA 2019, PERCORSO TUTTO NUOVO NEL CUORE DELLA CAPITALE

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani

Domenica 15 settembre 2019 vi aspetta la "CorriRoma" con una gara su strada competitiva ed un'altra non competitiva sulla medesima **distanza di 10,5 Km.**

Evento classico del running romano, alla sua tredicesima edizione chiuderà l'estate, e correndo di mattina come lo scorso anno offrirà un percorso capitolino del tutto rinnovato in ricordo di Abebe Bikila.

Al termine del percorso, che prevede di percorrere tutto l'anello interno del Circo Massimo come ad evocare la corsa delle bighe ai tempi dell'antica Roma, ci sarà una medaglia ad attendere tutti i finisher.

A seguire le due gare da 10,5 Km, ne è prevista un'altra aperta a tutti e a carattere ludico-motorio sulla distanza di 3 Km. La quota di € 8 sarà destinata alle attività associative di CSV Lazio (che supporta in modo speciale l'infanzia), AIFA Onlus (Associazione Italiana Famiglie ADHD) e Arciragazzi Roma che realizza attività ludiche e didattiche con i bambini romani.

Sintesi del regolamento e informazioni logistiche

Per l'**iscrizione alla gara competitiva** valgono le "Norme per l'organizzazione delle manifestazioni" emanate dalla FIDAL. Per la gara non competitiva possono iscriversi anche gli atleti NON tesserati ma in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo NON agonistico o agonistico di una qualsiasi federazione sportiva.

La chiusura delle iscrizioni è fissata per lunedì 9 settembre 2019 o al raggiungimento di un numero d'iscrizioni che l'organizzazione valuterà come limite massimo.

Per le società o gruppi organizzati che iscrivono oltre 30 atleti il costo per iscrizione sarà di € 12 entro e non oltre giovedì 5 settembre.

Ogni atleta della corsa competitiva può **dichiarare il proprio miglior tempo realizzato negli ultimi due anni sulla distanza dei dieci km.** Chi non dichiara il proprio tempo partirà in ultima area (griglia).

Il ritrovo per la gara è a partire dalle ore 7:30 e **la partenza sarà alle ore 8.30 da Via di San Gregorio** con arrivo al Circo Massimo. **Il tempo massimo** per arrivare al traguardo è di 1 ora e 35 minuti. Saranno previsti **2 ristori**: uno intermedio ed uno finale.

Per tutti i partecipanti sarà possibile usufruire di un **deposito borse** in zona arrivo (Circo Massimo) con servizio attivo dalle ore 6:45 alle ore 7:30. **Le società sportive possono allestire il loro punto di ritrovo all'interno dello "Stadio Nando Martellini" a Caracalla** (ingresso in "Largo delle vittime del terrorismo") a partire dalle ore 6:00 e con smontaggio entro massimo le ore 11:15.

Il **cronometraggio** sarà con chip e a cura di Icron. Sarà disponibile un **servizio fotografico** a pagamento a cura di Pica e Studio 5 tramite il codice presente sul pettorale.

Verranno premiati, con orologi Polar e coppe, **i primi 3 uomini e le prime 3 donne al traguardo.** Le premiazioni saranno effettuate al completamento del podio.

Verranno premiati i primi 3 atleti classificati per le categorie sotto riportate: OVER 20 M/F - OVER 30 M/F - OVER 40 M/F - OVER 50 M/F - OVER 60 M/F - OVER 70 M/F - OVER 80 M/F. Dalle premiazioni di categoria sono esclusi i primi 3 uomini e le prime 3 donne della classifica generale.



Corri Roma 2019 ricorda Abebe Bikila.

Verranno premiate le prime 5 società con il maggior numero di atleti classificati con un minimo di 50 per le prime due posizioni e un minimo 30 per le successive.

MONTEPREMI SOCIETA'

1^ Società Classificata € 500,00 - 2^ Società Classificata € 400,00 - 3^ Società Classificata € 300,00

4^ Società Classificata € 200,00 - 5^ Società Classificata € 100,00

La "Corri Roma" fa parte sia del **Trofeo Solidarietà Orange** che del "Criterio Estivo".

Allora tutti pronti per una CorriRoma come non l'avete mai corsa?

Alé Podistica!



16 KM O 10 KM: UNA CORSA FATTA CON IL CUORE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Danilo Bruzzesi e Andrea Covino



La Dreamtour Srl, con il supporto tecnico dell'ACSI Italia Atletica, organizza per domenica 29 settembre, la **5ª edizione della "Cardiorace"**, manifestazione di corsa su strada competitiva e non competitiva **sulla distanza di 16,093 km (10 miglia), 10 km e non competitiva sulla distanza di km 5**. Inoltre vi sarà anche una prova dedicata ai ragazzi, la "Kids Run" sulla distanza di 1 km.

La Cardio Race è una manifestazione **nata per sensibilizzare alla salute del cuore, la ricerca sulle malattie cardiovascolari e la lotta alla morte cardiaca improvvisa**. Troppo spesso ci scordiamo che il nostro cuore ha bisogno di attenzioni. Per questo, oltre alla corsa podistica di 5, 10 e 16 km, **dal 28 al 29 settembre ci saranno a disposizione di tutti, stand ed eventi speciali per la prevenzione della salute del Cuore**.

Sarà possibile iscriversi con una **donazione minima fissata in 12 € sia per la prova competitiva sia per le non competitive**, mentre l'iscrizione alla Kids Run è gratuita. Le iscrizioni chiuderanno giorno 24 settembre alle ore 18:00. Agli atleti sarà consegnato una sacca gara comprendente maglia gara, pettorale, chip (solo per la competitiva) e regali degli sponsor.

Il ritrovo della gara è fissato alle ore 8:00 presso Piazza Gentile da Fabriano. La partenza di tutte le gare competitive e non competitive sarà data alle 9:00 ad eccezione della Kids Run che partirà subito dopo.

Il percorso della gara (in fase di approvazione) è un circuito ad anello di 5.360 metri. Nella gara di 10 miglia il circuito sarà ripetuto tre volte mentre in quella da 10 km sarà ripetuto due volte. In dettaglio l'anello si chiuderà percorrendo le seguenti strade (potete visualizzarlo nella mappa in fondo all'avviso): Piazza Gentile da Fabriano (Partenza), Lungotevere Flaminio, Ponte Risorgimento, Lungotevere Oberdan, Lungotevere della Vittoria, via Capoprati, Ponte Milvio, Lungotevere Thaon de Revel, Lungotevere Flaminio, Piazza Gentile da Fabriano (Arrivo).

Saranno premiati con materiale sportivo i **primi 5 uomini e le prime 5 donne giunte al traguardo** della prova competitiva. Saranno inoltre premiati con materiale sportivo ed altro i **primi 10 classificati delle categorie previste**. Non sono previste premi individuali per le distanze non competitive.

Saranno premiate con coppe e targhe **le prime 20 società classificate sulla base della somma del numero degli arrivati delle prove competitiva e non competitiva**; i rimborsi seguiranno il seguente schema: 200 arrivati e più 1.000 €, da 150 a 199 arrivati 800 €, da 120 a 149 arrivati 600 €, da 100 a 120 arrivati 500 €, da 90 a 99 arrivati 400 €, da 80 a 89 arrivati 350 €, da 70 a 79 arrivati 300 €, da 60 a 69 arrivati 250 €, da 50 a 59 arrivati 200 €, da 40 a 49 arrivati 150 €, da 30 a 39 arrivati 100 €, da 20 a 29 arrivati 50 €.



Per conoscere nel dettaglio il programma degli eventi collegati alla manifestazione vi invitiamo a consultare il Programma costantemente aggiornato sul sito www.cardiorace.it.

Infine vi ricordiamo che entrambe le gare, sia quella di 10 miglia che quella di 10 km appartengono al calendario del nostro **Criterium Solidarietà Orange**.

A COLONNA PER LA CORSA E PER IL BUON VINO!!!

di Redazione Podistica - Tony Marinoi

Domenica 29 Settembre si svolgerà la 29ª edizione della “**Corricolonna**”, gara podistica sulla distanza di 10 km. Si correrà nelle campagne di Colonna, circondati dal profumo dei vigneti; due giri quasi uguali dello stesso percorso, con una piccola salita in partenza, una salita corta ma abbastanza impegnativa verso metà gara e la discesa finale verso il traguardo. Una gara che nonostante tutto risulta molto scorrevole e che vi metterà alla prova soprattutto verso il 9° km, **sotto al cartello “fatte un goccio”, dove i volontari offriranno, invece che acqua, del delizioso novello locale.** Non preoccupatevi, ci sarà anche dell'acqua! Ma verso il km 4,5 oltre che a fine gara.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 8:00 in **Via Colle S. Andrea (zona campo di calcio)** mentre la partenza della gara sarà alle ore 10:00.

Il costo della gara è di 12 €; le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente mercoledì 25 settembre alle ore 21:00. È previsto il deposito borse in zona partenza/arrivo con relativa sorveglianza; inoltre sarà possibile usufruire gratuitamente di spogliatoi e docce presso il campo sportivo.

La gara fa parte del calendario dei criterium **Top Orange e del Trofeo Solidarietà.**

Per **gli assoluti saranno premiati i primi 5 atleti arrivati maschili e le prime 5 atlete arrivate femminili, mentre sono previsti tantissimi premi di categoria (circa 300).** In particolare saranno premiati per gli uomini i primi 3 della categoria JPM (16-22 anni), i primi 20 delle categorie SM (23-34 anni) e SM55, i primi 25 della categoria SM35, i primi 30 delle categorie SM40, SM45 e SM50, i primi 15 delle categorie SM60 e SM65, i primi 10 della categoria SM70, i primi 5 della categoria SM75, tutti gli SM80 ed oltre, mentre per le donne le prime 3 delle categorie JPF (16-22 anni) e SF65, le prime 10 delle categorie SF (23-34 anni), SF35 e SF50, le prime 15 delle categorie SF40 e SF45, le prime 5 delle categorie SF55 e SF60, tutte le SF70 ed oltre.

Le classifiche di categoria saranno pubblicate nell'immediato e affisse in punto visibile nella zona del traguardo: gli atleti premiati potranno ritirare subito il premio presso gli appositi stand presentando il proprio pettorale.



Gli orange posano per la tradizionale foto di gruppo nella Piana di Colonna



La partenza della "Minirun" dedicata ai più piccoli

Tra tutti gli atleti giunti regolarmente al traguardo **verranno estratti due premi consistenti in 30 minuti di volo in elicottero**. Infine saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne che avranno ottenuto il miglioramento più consistente rispetto al tempo fatto registrare nell'edizione 2018.

Saranno premiate **le prime quindici Società che abbiano classificato almeno 15 atleti** con i seguenti rimborsi spesa: 1ª squadra € 500, 2ª squadra € 400, 3ª squadra € 300, 4ª squadra € 200, 5ª squadra € 150, dalla 6ª alla 10ª squadra € 100, dalla 11ª alla 20ª squadra € 50.

Anche quest'anno vi sarà un ulteriore bonus per società, ovvero 250 € per le squadre che porteranno al traguardo tra i 100 e i 129 atleti e ben 500 € per le squadre che porteranno al traguardo dai 130 atleti in su.

Sempre collegata alla manifestazione invece sabato **28 settembre alle ore 17:00** con ritrovo alle ore 16:00 si svolgerà la **"Mini Run della Corricolonna"**, **corsa non competitiva di 1 km riservata ai bimbi e ragazzi di ogni età**. Il ritrovo è fissato a Colonna in Via Colle S. Andrea (zona campo di calcio) e le iscrizioni saranno effettuabili in loco al costo di € 5.

A PALOMBARA ANCORA UNA TAPPA DEL CORTOCIRCUITO RUN

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 29 settembre a Palombara Sabina si svolgerà una nuova edizione della **“Millennium Running”**, **gara podistica competitiva sulla distanza di 10 km.**

La gara, organizzata dall'ASD Atletica Palombara, **fa parte del calendario del “Corto Circuito Run”**, nella cui classifica la nostra società al momento occupa il primo posto.

Oltre alla gara competitiva è prevista anche **la passeggiata non competitiva, sulla distanza di 2,5 km**, aperta a tutti, inclusi cani al guinzaglio con pettorina, il cui ricavato sarà interamente devoluto in beneficenza; inoltre, per tutti i bambini iscritti ad associazioni sportive sono previste le **mini gare sui 100 metri e sui 400 metri.**

Per tutti gli amanti delle gare trail, con l'iscrizione alla Millennium Running, si avrà la possibilità di partecipare, con una quota agevolata, anche al **Trail Monte Gennaro**, previsto il 27 Ottobre, sempre a Palombara Sabina. Gli atleti e le Società interessate, all'atto dell'iscrizione alla Millennium Running, potranno disporre delle seguenti opzioni aggiuntive :

- Millennium Running + Trail Monte Gennaro (14 km) : € 22 invece di € 25;
- Millennium Running + Trail Monte Gennaro (19 km) : € 27 invece di € 30.

Il ritrovo della gara è fissato dalle ore 7:00 a Palombara presso il **“Villaggio Gara” allestito in prossimità del Campo Sportivo “G. TORLONIA” di Palombara Sabina** (sito in Viale Tivoli SNC); la partenza è prevista alle ore 9:30.

Il percorso, leggermente ondulato, si articolerà su un circuito misto cittadino e su strada statale, **interamente su asfalto e completamente chiuso al traffico.** Saranno assicurati ben **quattro ristori lungo il percorso con acqua, sali e frutta secca, rispettivamente ai km 3, 5, 7 e 9;** all'arrivo ci sarà un ricco ristoro finale, aperto anche ai familiari e agli accompagnatori degli atleti, con stand gastronomici forniti di pasta, panini, frutta, dolci e bevande.

Presso la zona di partenza/arrivo della gara saranno a disposizione di atleti e Società bagni, docce, un deposito borse custodito e un ampio parcheggio auto.

La quota di partecipazione è fissata in 10 €; le preiscrizioni si potranno effettuare fino a giovedì 26 settembre. Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino alle ore 9:00 al costo di 13 €.



Chiara Zarlenga, Bruno Cocchieri e Giuseppe Maria Di Niro

Lo straordinario pacco gara, composto da materiale tecnico ed alimentare (**3 paia di calzini tecnici e bottiglia di olio Sabina DOP da 0,25l**), sarà assicurato ai primi 600 iscritti e sarà consegnato al termine della gara con la riconsegna del microchip. Gli organizzatori si riservano di chiudere le iscrizioni al raggiungimento dei 1.000 iscritti.



Le corsa dei bambini inizieranno dalle ore 9:00 mentre la non competitiva prenderà il via intorno alle ore 9:50. Per tutti gli atleti presenti nella classifica ufficiale della gara sarà previsto un diploma personalizzato di partecipazione, scaricabile direttamente dal sito della competizione.

Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili** con cesti gastronomici. Saranno inoltre premiati per gli uomini **i primi cinque atleti delle categorie** M18-34, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80 ed oltre mentre per le donne **le prime 5 atlete delle categorie** F18-34, F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65, F70 ed oltre.

Saranno premiate **le prime 10 società più numerose** in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 25 atleti classificati, con i seguenti rimborsi spese: 1^a classificata 300 €; 2^a 150 €; 3^a 100 €; dalla 4^a alla 10^a 50 €.

Palombara Sabina è raggiungibile dalla:

- **Via Salaria**, all'altezza del km 29, svoltando per la Strada della Neve (già Strada Pascolare) e percorrendola fino alla fine per un totale di km.13,5;
- **Via Nomentana** con svolta su Via Palombarese fino a Palombara Sabina;
- Via Tiburtina passando per Guidonia e Marcellina;
- **Autostrada A1/A24** uscendo a "Tivoli" e passando per Villa Adriana, Villanova di Guidonia e Marcellina.

Infine vi ricordiamo che la Millennium Running fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà Orange**; insomma tante buone ragioni per essere presenti a Palombara!!!

AD ALBANO LAZIALE RITORNA LA MEZZA DEI CASTELLI

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Daniele Iozzino, Germana Bartolucci e Tony Marino



Domenica 6 ottobre il calendario del podismo laziale propone quella che da olti a ragione viene considerata come la gara più bella dei castelli, ovvero la "mezza maratona" denominata "**Maratonina dei Castelli Romani**". Quest'anno il via della gara verrà dato dal comune di Albano Laziale; da qui si attraverseranno le cittadine di Castelgandolfo e Ariccia prima di tornare sul traguardo posto sempre ad Albano. In questa edizione **la gara lunga sarà affiancata da una gara minore sulla distanza di 10 km.**

Il percorso ricalca quello classico degli anni passati, mantenendo i caratteristici saliscendi tipici di questi comuni. **Si partirà appunto da Albano Laziale**, le cui strade ci accompagneranno per i primi 4 km; **quindi si andrà verso Castel Gandolfo**, da dove attraverso **una vertiginosa discesa si giungerà sulle rive del lago di Albano** che gli atleti costeggeranno per qualche chilometro; prima di affrontare una lunga e panoramica salita che ci porterà su Via dei Laghi, percorrendola a ritroso verso Castel Gandolfo e il suo centro storico. Da qui la famigerata **salita di S. Antonio o salita dei Cappuccini** ci porterà verso il **comune di Ariccia** da cui poi si tornerà verso il traguardo ad Albano Laziale.

Per quanto riguarda il percorso della gara da 10 km questo ricalcherà fedelmente i primi e gli ultimi 5 km della mezza maratona. Potete visionare il percorso delle due gare nella mappa sul fondo dell'avviso.

Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 7:45 ad **Albano Laziale in Piazza Pia** mentre la partenza sarà data alle ore 9:30. Il tempo limite è stabilito in 2 ore e 50' per la mezza maratona e di 2 ore per la 10 km.

Lungo il percorso sono previsti ristori con acqua e sali ai km 5, 10 e 15 oltre al ristoro finale. **La quota d'iscrizione è di 20 € per la mezza maratona e di 10 € per la 10 km;** le iscrizioni chiuderanno alle ore 20 di sabato 28 settembre.

Il pacco gara, consistente nella maglietta tecnica della manifestazione e gadget di vario tipo, sarà riservato ai primi 500 (mezza maratona) e 300 (10 km) iscritti in ordine di tempo; oltre questi numeri il costo della gara sarà di 15 € (mezza maratona) e di 7 € (10 km).

In prossimità della partenza/arrivo sarà predisposto un servizio di deposito borse. Il servizio di cronometraggio sarà a cura della T.D.S.

Saranno premiati con premi in denaro **i primi tre atleti assoluti uomini e le prime tre atlete assolute donne** (tesserati FIDAL). Anche per le categorie sono previsti numerosi premi ed in particolare saranno premiati con abbigliamento sportivo o prodotti in natura:

- per gli uomini **i primi 5** delle categorie SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65; i primi 3 della categoria SM70; **i primi 2** della categoria SM75 e SM80.

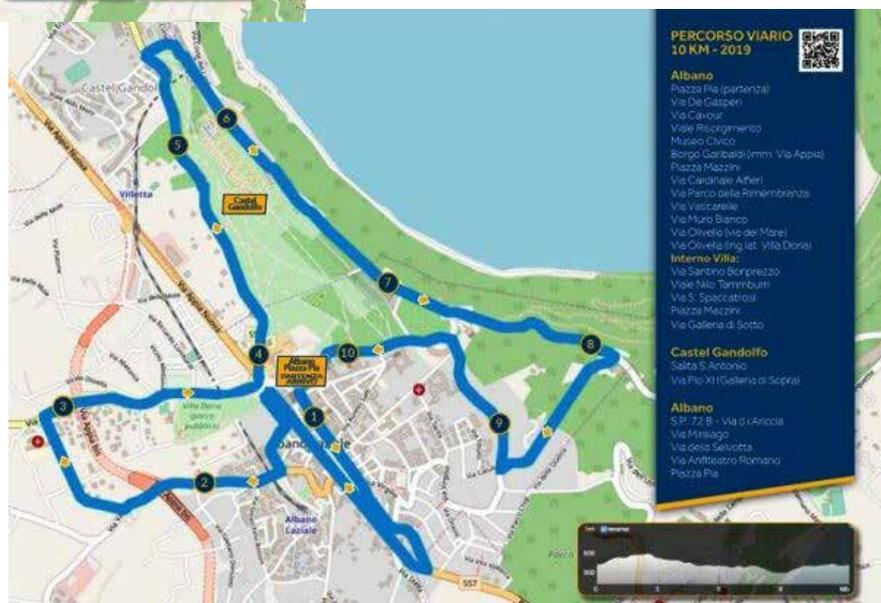
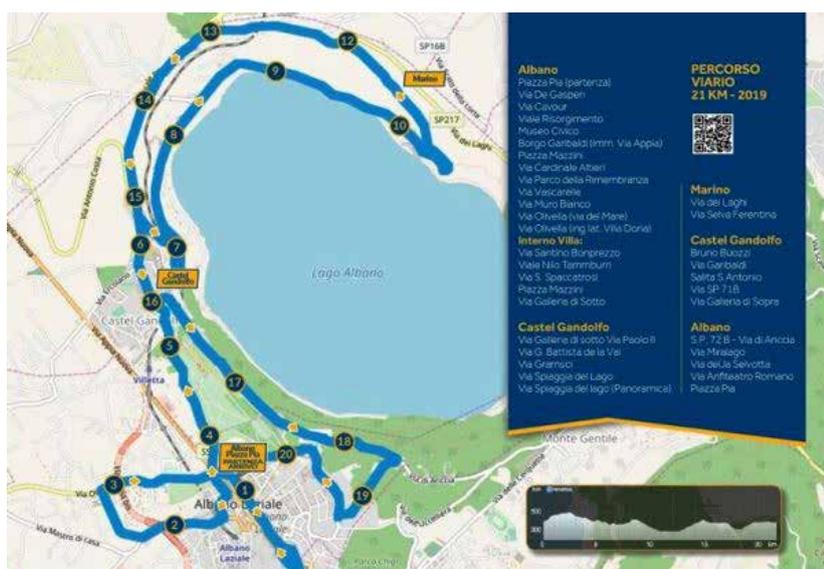
- per le donne **le prime 3** delle categorie SF, SF35, SF40, SF45 e SF50; le prime 2 delle categorie SF55, SF60, SF65, SF70, SF75 e SF80.

Per i donatori (da segnalare debitamente all'atto dell'iscrizione) **sarà stilata una speciale classifica.**

Per quanto riguarda i gruppi sportivi saranno premiate **le prime 10 società con almeno 30 iscritti e 20 arrivati** con i seguenti rimborsi: 1ª classificata 500 €, 2ª 350 €, 3ª 300 €, 4ª 150 €, 5ª 100 €, 6ª 80 €, 7ª 70 €, 8ª 60 €, 9ª e 10ª 50 €.

Gli atleti al loro arrivo sul traguardo riceveranno una bellissima medaglia.

Infine ricordiamo a tutti che la gara fa parte del calendario del **Criterion "Top Orange"**.



A FIUMICINO ALLA RICERCA DEL PERSONAL BEST!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

La partenza del trofeo con il nostro Francesco De Luca nelle primissime posizioni



L'Associazione Sportiva Dilettantistica A.S.D. Runners, con l'approvazione del Comune di Fiumicino ed il comitato provinciale AICS, organizza la XVIª edizione del **"Trofeo S. Ippolito"** - Memorial Mimmo Ragusa, gara podistica sulla **distanza di 10 km**. La gara si disputerà a Fiumicino domenica 6 ottobre, con ritrovo alle ore 7:30 a Piazzale Mediterraneo e partenza alle ore 9.30.

Il percorso, **completamente piatto** si snoderà all'interno della città di Fiumicino con gli ultimi due chilometri sul lungomare, è **particolarmente adatto a chi vuole provare a fare il proprio best sulla distanza**. Potete visionare la mappa del percorso in fondo all'articolo. Il tempo limite della gara è di 1 ora e 30'.

Il costo dell'iscrizione è di 12€ e darà diritto ad un ricco pacco gara. **Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente mercoledì 2 ottobre alle ore 20:00**; non saranno accettate iscrizioni il giorno della gara. Il cronometraggio e le classifiche saranno a cura della TDS.

Saranno premiati **i primi tre uomini e donne assoluti** con abbigliamento tecnico, trofei e coppe; per quanto riguarda i premi di categoria verranno premiati con prodotti tecnici e/o alimentari secondo il seguente schema:

- uomini: primi tre SM(18-34), SM70, SM75 ed oltre; primi cinque SM65; i primi sette SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60;

- donne: prime tre SF(18-34), SF65, SF70 ed oltre; prime 5 SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60.

Tutti i premi devono essere necessariamente ritirati il giorno stesso della gara.

Saranno premiate **le prime 8 società con maggiori atleti arrivati (minimo 15)**; in caso di società classificate a pari merito, verrà considerato il tempo del migliore atleta per stabilire la posizione.



Come raggiungere il ritrovo il villaggio maratona del “Trofeo S. Ippolito”:

Da Roma, Autostrada Roma-Fiumicino uscita Nord, direzione Fiumicino proseguire su via Portuense girare in via Torre Clementina direzione ponte 2 Giugno, superato lo stesso girare subito a destra per Viale Traiano, percorso circa un km. Girare a destra e vi troverete all'interno di Piazzale Mediterraneo (ex imbarco traghetti per la Sardegna).

Alcuni parcheggi si troveranno in Piazzale Tirreno dove ci sarà un addetto fino ad esaurimento, altrimenti in darsena o sul lungomare della Salute.



NOTIZIE SOCIALI

MI MANCHERAI ERMINIO LA ROCCA

di Romano Dessì

Mi mancherai, amico di tante battaglie, vissute su strade impervie. Mi mancherà il tuo sorriso di eterno bambino e il tuo sguardo sognatore, forse sognavi un arrivo diverso, un percorso pianeggiante senza traffico e con la gente sul percorso che riusciva finalmente a capire che anche noi ultimi avevamo bisogno di un applauso d'incoraggiamento.

Quante volte ci siamo affrontati in gara? Tantissime volte!!! E tutte le volte ci siamo dati battaglia sparando i nostri proiettili a salve tra sorpassi e contro sorpassi, lottavamo per le ultime posizioni, ma era una lotta leale fatta di sorrisi e di abbracci dopo il traguardo. Eri il mio primo tifoso e ad ogni gara a cui non partecipavi mi immortalavi sempre con una foto.

L'ultima volta che ti ho visto è stato a Piazza del Popolo ed eri felice come un bambino perché avresti potuto partecipare ad una frazione della 12x1 ora. Nel frattempo lo sparo dello start ci divideva, ma da lì a poco le nostre strade si sono incrociate per l'ultima volta, tu eri disteso a terra ed io non ti avevo riconosciuto, la tua corsa è finita lì davanti al Colosseo come un gladiatore ferito a morte dal suo avversario.



Spero che in paradiso tu possa trovare le strade libere dal traffico e qualcuno disposto a spendere un applauso al tuo passaggio.

Addio grande Erminio



AGOSTO: GLI ORANGE TRA MARE E MONTAGNA

di Redazione Podistica - Tony Marino



I nostri triatleti orange presenti al Triathlon Sprint di Bracciano

In questo **mese di Agosto** l'estate è esplosa in tutta la sua potenza: giornate meravigliose fin troppo calde che da un lato hanno permesso ai vacanzieri di godersi appieno il meritato riposo ma dall'altro hanno messo a dura prova gli atleti impegnati nelle varie gare disputate. Nonostante ciò sono **tanti i successi da segnalare sia per i nostri Top che per la nostra Società!**

Iniziamo proprio dai piazzamenti societari; la Podistica Solidarietà si è classificata:



1° POSTO:

La Speata

Attraverso... Castel San Pietro Romano

Arrampicata di Tolfa

Circeo National Trail Park a Sabaudia

Triathlon Sprint di Bracciano

2° POSTO:

Trail dei Briganti

Trail Torre Cajetani

3° POSTO:

Trofeo CTS Labico

Grazie ai piazzamenti ottenuti la Podistica Solidarietà ha vinto un montepremi totale di 1050 € da poter indirizzare alle nostre opere di beneficenza. Gran parte di questa cifra, ovvero 700 €, è stata devoluta per la realizzazione di progetti solidali alla Polisportiva Campotosto, che opera nel territorio colpito dal terribile sisma del 2016.

Per gli assoluti il mese di Agosto ha visto grandi risultati per i nostri Top!!!



Maria Casciotti
VINCITRICE
Circeo National Park Trail
Notturna di Borgo Hermada



Domenico Liberatore
VINCITORE
Circeo National Park Trail
2° assoluto: Stravilla
3° assoluto: Capracotta Trail



Lucia Perilli
VINCITRICE
Monte reale-Capitignano



Giovanni Battista Torelli
VINCITORE
6 Ore di San Gregorio Matese



Federica Livi
2^a assoluta
Arrampicata di Tolfa



Chiara Ciaccia
4^a assoluta
Montereale-Capitignano



Svitlana Sergiyivna Pashkevych
4^a assoluta
Arrampicata di Tolfa



Oksana Lysyk
4^a assoluta
Trail dei Briganti



Annalaura Bravetti
5^a assoluta
La Speata



Patrizio Sangermano
5^o assoluto
Attraverso... Castel San Pietro Romano

Tanti i piazzamenti in categoria ottenuti dai nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Aquino Night Run	1° Gianni Paone
Attraverso... Castel San Pietro Romano	1ª Irene Piombo
Monte reale-Capitignano	1° Enrico Zanotti
Trofeo Avis - Una corsa per la vita	1° Francesco De Luca
Costa di Trex in Corsa	1ª Maria Bianchetti
Trail dei Briganti	1° Vincenzo Carnevale
Trail della Luna	1ª Maria Matricardi

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che raccoglie con cura i risultati della nostra squadra; 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 prossimo mese con i risultati ed i successi Orange del mese di Settembre!!!





SOLIDARIETÀ

UN MONDO DI PACE CHE SI PRENDE CURA DEI SUOI BAMBINI È IL MONDO CHE CI PIACE!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Nel 1978 il Papa Giovanni Paolo II appena eletto compie il suo primo viaggio ad Assisi. È un segno di grande speranza. Su questa speranza l'idea di pace si fa concreta. Ad opera di **Gianfranco Costa** alla guida di un manipolo di volenterosi sognatori **nasce il Centro Internazionale per la Pace fra i Popoli di Assisi onlus**. Da quel lontano 1978, **oltre 1.000 iniziative, riconoscimenti nazionali ed internazionali, oltre 20.000 bambini sostenuti a distanza nel tempo**.

Da oltre 40 anni il Centro Internazionale per la Pace fra i Popoli di Assisi è impegnato nella promozione della cultura della pace e nel sostegno di bambini attraverso l'adozione a distanza in paesi in via di sviluppo.

Dal 2007, dopo aver ottenuto il riconoscimento di ONG (Organizzazione Non Governativa) l'impegno del Centro è particolarmente rivolto **alla realizzazione di strutture sanitarie, scolastiche e centri di accoglienza per bambini in difficoltà in Africa**.

L'associazione vuole dare il proprio contributo alla diffusione di una cultura di pace occupandosi in maniera privilegiata dell'infanzia. Le parole chiave che caratterizzano l'opera del centro sono:

BAMBINI: quelli di cui ci prendiamo cura attraverso i programmi di sostegno a distanza in 21 Paesi in tutto il mondo.

PROGETTI: la cooperazione allo sviluppo negli ambiti privilegiati dell'istruzione, della sanità, dello sviluppo locale, come strumento di impegno nel concreto.

PACE: come contenitore per tutte le iniziative che ci impegnano a livello culturale.

IN ITALIA l'associazione è impegnata a **sensibilizzare, educare e informare i cittadini sui temi della cittadinanza globale, dello sviluppo, della cooperazione e della solidarietà internazionale** coinvolgendoli in un processo attivo di apprendimento, fondato sui valori della solidarietà, dell'uguaglianza, dell'inclusione e della cooperazione.

Un percorso che, partendo dalla consapevolezza delle priorità dello sviluppo sostenibile, e passando attraverso la comprensione delle cause e degli effetti delle questioni globali, **giunga all'impegno personale e all'azione informata**.

La scuola è il luogo privilegiato in cui, attraverso seminari e laboratori differenziati per fasce d'età, si cerca di educare i ragazzi alla cittadinanza globale riflettendo su nuovi modelli di società sostenibili, inclusivi, giusti.

In un contesto inoltre, in cui le migrazioni interessano il nostro territorio e risvegliano le nostre coscienze, il Centro Pace ha avviato un progetto di accoglienza per richiedenti asilo.

ALL'ESTERO la cooperazione internazionale allo sviluppo e il sostegno all'infanzia sono i due ambiti in cui interveniamo.

Il sostegno a distanza in 18 paesi del Mondo è l'attività che, iniziata sin dagli anni '70 ci vede in prima linea perché, come recita il nostro slogan, **"Un mondo di pace che si prende cura dei suoi bambini, è il mondo che ci piace"**.



La realizzazione di progetti di sviluppo vede la Onlus concentrata in Africa e negli ultimi anni nello specifico dell' Africa sub-sahariana (Mali e Burkina) e in Uganda **nei settori della protezione dell'infanzia, della tutela della maternità, del sostegno ad attività generatrici di reddito, lotta ai cambiamenti climatici e sviluppo sostenibile.**

Per ulteriori informazioni sui progetti e le iniziative del Centro Internazionale per la Pace tra i Popoli di Assisi vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione **www.centropace.org**.



SOGNANDO INSIEME SI DIVENTA PIÙ FORTI: RESOCONTO MISSION ZAMBIA

di Aldo De Michele

Cari Amici Orange eccoci qui ad affrontare il viaggio di ritorno durante il quale si possono riordinare le idee anche alla luce dell'ultima esperienza, **con occhi e cuore provati ancora una volta dalle forti emozioni.**

Sarebbe dovuto essere l'ultimo viaggio in Africa ma da inguaribile sognatore mi viene da pensare già al prossimo. Circa 250 persone vivono a Kaulembe che è uno dei 7 villaggi che sono nati da poco in un'area che il Governo dello Zambia ha sdemanializzato concedendola alle popolazioni locali.

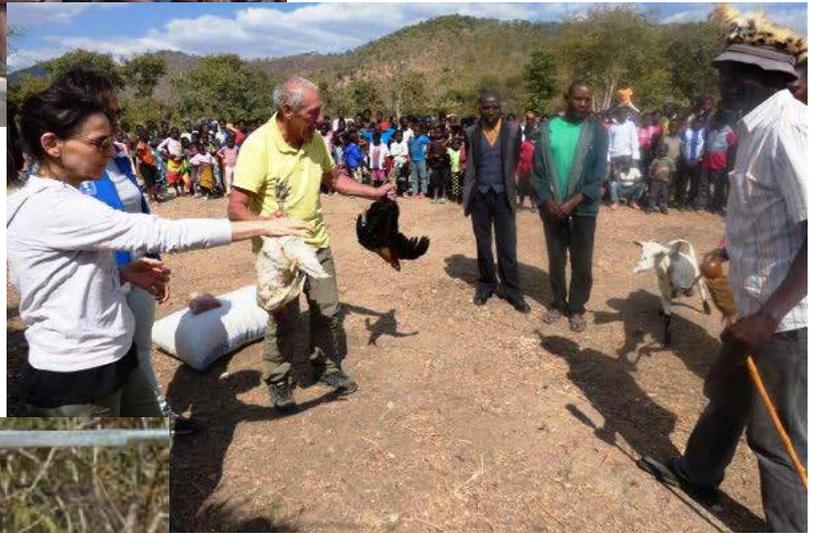
Ebbene il nuovo pozzo d'acqua realizzato a questa Comunità di etnia Ngoni ci ha donato la gioia di essere i primi bianchi che si sono interessati di loro.

La Primary School che vedete nella foto è frequentata da 200 bimbi dei 7 villaggi. Gli insegnanti sono 3. Dopo aver viste queste immagini è facile sognare, specialmente se mi seguite e credete che si possa fare insieme. Sino al prossimo anno **sogniamo di inaugurare per questa Comunità una nuova Scuola di tre classi con toilette.**

er esperienza ritengo che questo sogno si possa realizzare. Ho già chiesto un preventivo ad ACRA Zambia per costruirla secondo le normative del Governo ma resterà di proprietà della Comunità. Lo pubblicherò non appena mi sarà inviato. Doniamo una Scuola bella e sicura a questi bimbi per farli crescere con meno difficoltà. **Si può fare con piccole raccolte di fondi attraverso Progetti nelle Scuole, le Feste di fine anno, compleanni, matrimoni ed altro, eventi, donazioni in liberalità ma soprattutto promuovendo e condividendo l'iniziativa con tutti.**

SOGNANDO INSIEME SI DIVENTA PIÙ FORTI. Seguite il nostro sogno anche sulla pagina FB "Un pozzo di gioia"





A SOSTEGNO DEI PICCOLI MALATI ONCOEMATOLOGICI

di Redazione Podistica

L'Associazione **Davide Ciavattini ONLUS** nasce nel 1993 per volontà dei genitori Luigi e Margherita **in seguito alla scomparsa del figlio Davide**. Per anni si sono occupati di aiutare quelle famiglie che abitavano lontane dalle proprie abitazioni e dovevano venire a Roma per curare i propri figli, aiutandoli economicamente e offrendo degli alloggi situati un po' sparsi nelle



vicinanze dell'ospedale Bambino Gesù. **Finalmente nel 2016 il loro sogno diventa realtà: aprire una casa famiglia (la "Casa di Davide") in grado di ospitare ben 17 famiglie offrendo vitto, alloggio ed un pulmino per il trasporto degli stessi in ospedale per fare i controlli e le terapie in day hospital!**

Oggi l'Associazione opera principalmente nella **Divisione di Oncoematologia dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma** per l'assistenza e la cura dei bambini affetti da leucemia, linfomi e altre malattie ematologiche. L'Associazione Davide Ciavattini ONLUS in particolare:

- Promuove **la cura, l'assistenza sociale e psicologica** ai bambini malati e alle loro famiglie durante e dopo il ricovero nella struttura ospedaliera;
- Favorisce **la ricerca e lo studio** nel campo delle malattie ematologiche e dei tumori infantili.
- Svolge **opera di informazione e divulgazione** delle finalità sensibilizzando l'opinione pubblica.
- Esegue indagini conoscitive, fornisce e sviluppa una reciproca informazione ed un costante aggiornamento su argomenti di interesse comune, anche allo scopo di stimolare e di promuovere ricerche e collaborazioni.
- Promuove **l'integrazione scientifica ed organizzativa** fra gli operatori medici e non medici delle varie specialità professionali e favorisce lo scambio dei protocolli terapeutici internazionali.
- Ricerca **nuove modalità di intervento nelle attività scolastiche e ricreative** dei bambini ricoverati.
- Promuove **l'acquisto di apparecchiature e il miglioramento delle strutture** destinate ad accogliere i bambini e i genitori.

Per quanto sopra, raccoglie fondi, contributi, elargizioni e lasciti che provengano da privati Cittadini, dallo Stato o da altri enti pubblici e privati, destinandoli al raggiungimento dei fini sociali. **Anche la nostra società ha voluto supportare la causa e i fini dell'Associazione attraverso una donazione di 250 €.**

L'Associazione Davide Ciavattini ONLUS in particolare:

- **Assiste le famiglie non residenti offrendo loro una locazione gratuita presso la "Casa di Davide";**
- **Garantisce con personale specializzato l'assistenza domiciliare, psicologica, ludica e la clownterapia;**
- Istituisce borse di studio per l'assistenza ematologia;
- **Sostiene un laboratorio per i disabili** e le loro famiglie presso il reparto di neuroriabilitazione motoria dell'Ospedale Bambino Gesù di Palidoro;
- Realizza un proprio **giornalino-notiziario con l'aiuto dei bambini e insegnanti** dove racconta le attività e gli scopi dell'Associazione;
- Promuove l'acquisto di apparecchiature scientifiche e diagnostiche, e il miglioramento delle strutture destinate ad accogliere i bambini e i genitori;
- Svolge opera di informazione e divulgazione, sollecita gli organi competenti a prestare la massima attenzione a questa importante realtà.

Per tutti coloro che vogliono conoscere i progetti dell'Associazione vi invitiamo a visitare il sito web **www.associavattini.it** o la pagina facebook **[associazionedavideciavattinonlus](https://www.facebook.com/associazionedavideciavattinonlus)**

DONAZIONE SANGUE DEL 12 OTTOBRE: FAI UN AUTENTICO "ATTO DI AMORE"!!!

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 ottobre 2019
presso la sede della Podistica Solidarietà
in via dello Scalo di San Lorenzo 16
ore 08:00 - 12:00



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 ISCRIVERVI NELL'APPOSITA GARA FITTIZIA

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate nel sito **"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 al seguente indirizzo di posta elettronica ascolimarchetti@med.uniroma2.it

FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!

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

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



FACCE DA...

I NOSTRI DONATORI, IMMORTALATI NELL'



E TU COSA ASPETTI???

. DONATORI!



AUTOEMOTECA, NELLA MIGLIORE DELLE GARE!



**POSTO D'ONORE
PER UN GIOVANE DONATORE
ALLA SUA PRIMA VOLTA!**



AD SPEM ONLUS



VIENI A DONARE LA PROSSIMA VOLTA!!!

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

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 PODISTICHE - OTTOBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
05/10/2019	Maratona di Campobasso in pista 3ª edizione	Campobasso (CB) Italia	42.195
05/10/2019	StraWoman 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000
06/10/2019	Ultra Roma 50k	Roma (RM) Italia	50.000
06/10/2019	Ultra Roma 30k	Roma (RM) Italia	30.000
06/10/2019	Ultra Roma 10k	Roma (RM) Italia	10.000
06/10/2019	Bruxelles Marathon and Half Marathon	Bruxelles (EE) Belgio	42.195
06/10/2019	Montepulciano Run 4ª edizione	Montepulciano (SI) Italia	42.195
06/10/2019	Telesia Half Marathon 5ª edizione	Telese Terme (BN) Italia	21.097
06/10/2019	Trento Half Marathon 9ª edizione	Piazza Duomo - Trento (TN) Italia	21.097
06/10/2019	Trofeo dei Messapi 5ª edizione	Cavallino (LE) Italia	9.200
06/10/2019	Al Gir dal Final 41ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	13.400
06/10/2019	La Corsa di Alberto	Forte Bravetta - Roma (RM) Italia	5.000
06/10/2019	Maratonina dei Castelli Romani [TOP] - [Trofeo AVIS] 21ª edizione	Albano Laziale (RM) Italia	21.096
06/10/2019	Maratonina dei Castelli Romani - [Trofeo AVIS] 21ª edizione	Albano Laziale (RM) Italia	10.000
06/10/2019	San Francesco Marathon 8ª edizione	Marina di Cerveteri (RM) Italia	10.000
06/10/2019	Vendemmiale	Capena (RM) Italia	10.000
06/10/2019	L'anello del brigante 7ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	19.000
06/10/2019	Trail del Pescinese 4ª edizione	Pescina (AQ) Italia	14.000
06/10/2019	Trofeo S.Ippolito [C.C.R.] 16ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000
06/10/2019	Semprevisa Gravity Trail 3ª edizione	Bassiano (LT) Italia	24.500
06/10/2019	Semprevisa Gravity Trail 3ª edizione	Bassiano (LT) Italia	15.000
06/10/2019	Pharma Run for Life 2ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000
06/10/2019	Corri con Lory 3ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000
06/10/2019	Procida Energie in Corsa	Procida (NA) Italia	10.000
06/10/2019	10 Km del Mare	Tarquini Lido (VT) Italia	10.000
06/10/2019	Run for Health 4ª edizione	Parco Santa Maria della Pietà - Roma (RM) Italia	7.000
06/10/2019	Maratona del Drago 2ª edizione	Monselice (Pd) Italia	42.195
12/10/2019	Donazione Sangue 28ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0
13/10/2019	Tranincorsa [Camp. Ita Master Indiv e di società - Half Marathon]	Trani (Ba) Italia	21.097
13/10/2019	Matti per la corsa 5ª edizione	L.go Tacchi Venturi (Parco Caffarella) - Roma (RM) Italia	10.500
13/10/2019	Maratona di Roma a Staffetta [TOP-GOLD] 18ª edizione	Parco della Caffarella - Roma (RM) Italia	10.549
13/10/2019	Circuito dell'Acciaio 44ª edizione	Terni (TR) Italia	15.200
13/10/2019	Mezza Maratona Città di Pisa	Pisa (PI) Italia	21.097
13/10/2019	Strafrosinone 35ª edizione	Frosinone (FR) Italia	12.300
13/10/2019	Mezza Maratona del Lago di Vico	Ronciglione (VT) Italia	9.000
13/10/2019	Corri al Mare - La 13 Km del Mare di Roma	Piazzale Cristoforo Colombo - Ostia (RM) Italia	13.000
13/10/2019	Passeggiata alla fiera 44ª edizione	Sinalunga (SI) Italia	12.000
13/10/2019	Mezza Maratona del Lago di Vico	Ronciglione (VT) Italia	21.097
13/10/2019	La Tartufissima 9ª edizione	Pietralunga (PG) Italia	10.100
13/10/2019	Corri con Stefano 5ª edizione	Parco di Tor Fiscale - Roma (RM) Italia	6.000
13/10/2019	Correndo con Flavio 5ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	5.000
13/10/2019	6 Ore di Celano 1ª edizione	Celano (AQ) Italia	0
13/10/2019	Corri Cures [C.C.R.] 11ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	12.500

Data	Nome	Località	Distanza
13/10/2019	Straviterbo 12ª edizione	Piazza dei Caduti - Viterbo (VT) Italia	10.000
19/10/2019	Il Miglio di Milano	Milano (MI) Italia	1.609
20/10/2019	Maratona D'Annunziana di Pescara 19ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195
20/10/2019	Lake Garda Marathon 13ª edizione	Lago di Garda - Malcesine (Vr) Italia	42.195
20/10/2019	Parma Marathon	Parma (Pr) Italia	42.195
20/10/2019	Roma Urbs Mundi [TOP] [Trofeo AVIS] 21ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	15.000
20/10/2019	Maratona di Pescara 17ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195
20/10/2019	Maratona di Pescara 17ª edizione	Pescara (Pe) Italia	21.097
20/10/2019	Run Monterotondo Scalo 3ª edizione	Monterotondo Scalo (RM) Italia	10.000
20/10/2019	Mare – Lago delle Terre Pontine [TOP] [OPES]		
20/10/2019	Mezza Maratona di Foligno 6ª edizione	Foligno (PG) Italia	21.097
20/10/2019	Mezza Maratona Città della Ceramica 12ª edizione	Assemini (CA) Italia	21.097
20/10/2019	Mare-lago delle Terre Pontine 16Km		
20/10/2019	Crazy5k Inflatable Obstacle Run 2ª edizione	Garden Golf University - Roma (RM) Italia	5.000
20/10/2019	Corri per il Villaggio don Bosco 4ª edizione	Tivoli (RM) Italia	5.000
26/10/2019	Il 3000 di Emilio 8ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	3.000
26/10/2019	Maratonina Città di Scandriglia 1ª edizione	Scandriglia (RI) Italia	10.000
26/10/2019	Corri al Massimo per Irene 12ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000
27/10/2019	Maratona di Venezia 34ª edizione	Venezia (VE) Italia	10.000
27/10/2019	Rotary Marathon dei Navigli 4ª edizione	Abbiategrosso (Mi) Italia	42.195
27/10/2019	Il Miglio L'Aquila 1ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	5.000
27/10/2019	Mezza Maratona L'Aquila Città del Mondo 1ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	21.097
27/10/2019	Scorrendo tra le Fonti	Fiuggi (FR) Italia	13.300
27/10/2019	Mezza Maratona di Sabaudia 19ª edizione	Sabaudia (LT) Italia	21.097
27/10/2019	Cecchignola di corsa 3ª edizione	Cecchignola - Roma (RM) Italia	10.000
27/10/2019	Memorial San Giovanni Paolo II 1ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000
27/10/2019	Maratonina delle Castagne [Trofeo AVIS] 16ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000
27/10/2019	La Gazzella dei Lepini [OPES] [RIMANDATA] 6ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	11.000
27/10/2019	Maratona di Venezia 34ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195
27/10/2019	Corri Castelnuovo 5ª edizione	Castelnuovo di Porto (RM) Italia	10.000
27/10/2019	Tor Tre Teste Cross Country	Roma (RM) Italia	6.000
27/10/2019	Maratonina del Marrone 18ª edizione	Latera (VT) Italia	9.300
27/10/2019	Mezza Maratona di Arezzo	Piazza Guido Monaco - Arezzo (Ar) Italia	21.097

CALENDARIO GARE TRIATHLON - OTTOBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
13/10/2019	Triathlon Sprint Santa Marinella	Santa Marinella - Roma (RM) Italia	750/20.000/5.000
20/10/2019	Triathlon Olimpico Sabaudia	Lungomare Sabaudia - Latina (LT) Italia	1.500/40.000/10.000
26/10/2019	Challenge Roma	Porto di Roma (Ostia) - Roma (RM) Italia	1.900/90.000/21.000
27/10/2019	Triathlon Sprint Di Roma	Porto di Roma (Ostia) - Roma (RM) Italia	750/20.000/5.000

CALENDARIO GARE TRIAL - OTTOBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
06/10/2019	L'anello del brigante 7ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	19.000
06/10/2019	Trail del Pescinese 4ª edizione	Pescina (AQ) Italia	14.000
06/10/2019	Semprevisa Gravity Trail 3ª edizione	Bassiano (LT) Italia	24.500
06/10/2019	Semprevisa Gravity Trail 3ª edizione	Bassiano (LT) Italia	15.000
12/10/2019	UTSS	Baunei (NU) Italia	101.000
12/10/2019	UTSS	Baunei (NU) Italia	30.200
12/10/2019	UTSS -SKY	Baunei (NU) Italia	21.000
12/10/2019	UTSS	Baunei (NU) Italia	48.000
12/10/2019	6 ore Trail Villa di Maser	Villa di Maser - Maser (TV) Italia	6.300
13/10/2019	Sora Veroli Sky Marathon 2ª edizione	Monti Ernici - Veroli (FR) Italia	48.000
13/10/2019	Trail dei Borghi e Castelli 4ª edizione	Vairano Patenora (Ce) Italia	14.000
13/10/2019	Eco Trail della Roscetta 11ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097
13/10/2019	Trail dei Monti Ruffi 4ª edizione	Rocca Canterano (RM) Italia	14.000
19/10/2019	Trail dei Cimini TDC 2.0 1ª edizione	Soriano nel Cimino (VT) Italia	30.200
19/10/2019	Trail dei Cimini TDC 2.0 1ª edizione	Soriano nel Cimino (VT) Italia	12.200
20/10/2019	Sardinia Ultra Marathon 3ª edizione	Macomer (NU) Italia	60.000
20/10/2019	Sardinia Ultra Marathon 3ª edizione	Macomer (NU) Italia	31.400
20/10/2019	Conero Trail 9ª edizione	Sirolo (An) Italia	23.000
20/10/2019	Sardinia Ultra Marathon 3ª edizione	Macomer (NU) Italia	16.200
20/10/2019	Trail Monti Lepini- Archeo Urban Trail 4ª ed	Campo di Segni - Segni (RM) Italia	10.000
20/10/2019	Ecomaraton Chianti- Del Luca Trail 9ª ed	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	14.000
20/10/2019	Hescanas Trail 5ª edizione	Porano (TR) Italia	15.000
20/10/2019	Trail Città della Ceramica 5ª edizione	San Lorenzello (Bn) Italia	22.000
20/10/2019	Ecomaraton del Chianti 13ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195
20/10/2019	Ecomaraton del Chianti - 21K 13ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	21.000
20/10/2019	Trail delle Sorgenti 1ª edizione	Collalto Sabino (RI) Italia	12.000
27/10/2019	Ecomaraton Barbaresco e Tartufo d'Alba 9ª ed	Alba (Cn) Italia	21.097
27/10/2019	Ecomaraton Barbaresco e Tartufo d'Alba 10ª ed	Alba (Cn) Italia	42.195
27/10/2019	Trail del Vino di Ottima Annata 3ª edizione	Colonnella (Te) Italia	15.000
27/10/2019	Millennium Trail 5ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	19.000
27/10/2019	Millennium Trail 3ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	14.000

COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di *Giuseppe Coccia*

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

Gara	10 Km del Mare
Distanza	10.000 metri
Località	Tarquini Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZEBO..... - PREMI: 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 semplice.it
SPECIALI RATTIFACINE PER LE DENTI
TIBURMEDICAL
ShinyStat
AD SPERM
Tutti i fondi raccolti saranno utilizzati solo per iniziative di solidarietà!

ShinyStat
Viste oggi: 949
Viste 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