



la Podistica Solidarietà

TINFORMA



ANNO 19 - N. 195 MARZO 2019



IL NOTIZIARIO DELLA
PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Contenuti

5 RESOCONTI

ROMA-OSTIA: da spettatore a partecipante *di Marco Cerisola*
Una mezza a passo del gambero *di Antonio Marino*

11 AVVISI *di Redazione Podistica*

10 km veloci attraverso il quartiere Talenti
A Ciampino si vola
Insieme con i ragazzi speciali del Progetto Filippide
Un cross per orange e bancari!!!
Il nostro Trofeo: un appuntamento davvero imperdibile

21 CICLISMO *di Redazione Podistica*

Prima esperienza in coppa Lazio! *di Epifanio Giannetto*

23 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Marcia e staffetta: due eventi per non dimenticare
Il terremoto dell'Aquila *di Giovanni Sebastiani*
Corto Circuito Run 2019: il calendario e il nuovo regolamento
Febbraio: a Carnevale ogni scherzo vale
Festa pasquale per tutti gli arancini grandi e piccini

31 SOLIDARIETÀ

Run To End Polio: raccolta fondi per la prevenzione
e la cura della poliomelite *di Fabio Florio*
La Staffetta della Solidarietà dei Bersaglieri *di Cristina Valenti*
Chi corre con Kawasaki, vince sempre! *di Riccardo La Farina*
Il 7 aprile corriamo insieme "La Stracittadina" con la MAIS Onlus *di A. Carciotto*

38 DLF

40 CALENDARIO GARE - APRILE 2019

42 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*

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*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

ROMA-OSTIA: DA SPETTATORE A PARTECIPANTE

di Marco Cerisola

Quante volte ho visto transitare la mezza maratona "Roma - Ostia"! 40 anni fa, con i miei genitori, accompagnai mio fratello alla partenza dal Circo Massimo e poi ci precipitammo al suo arrivo nello stadio Stella Polare dopo 28 km. Fu una doppia sfida: **la sua contro il cronometro**, per realizzare un tempo di tutto rispetto (4'40" al km, 327° assoluto), e **la nostra che - con la metro B e il trenino Roma-Lido - riuscimmo a precederlo solo di pochi minuti**. Ho sostenuto per decenni i podisti con ammirazione e affetto, spesso per amicizia ("Vai Luciano!") e per spirito di squadra orange, però **regalando applausi e incitamento a tutti come se li conoscessi da una vita**. Quello stradone, che conosco come le mie tasche avendolo percorso un'infinità di volte in bici, in quella domenica diventava il mio stadio e mi appostavo festoso con la trombetta.

La passione è travolgente: **dopo oltre 40 anni partecipo**. Eccomi con il pettorale, coinvolto nel soave concerto dei ritmici passi di questa meravigliosa impresa. Volevo correrla con i miei figli, ma ho deciso di non rinviare perché le gambe girano e l'agonismo chiama. Le tappe di avvicinamento sono state confortanti e con il costante incoraggiamento dei miei adorati figli, nonché con i preziosi consigli quotidiani di David, mio simpatico collega di scrivania in banca, eccomi al via.

Una corsa che si dipana verso il mare è la metafora di un fiume: prima la sorgente, poche gocce sgorgate nel 1974, poi gli affluenti - che si uniscono, un'onda alla volta, al torrente vorticoso

giù dal palazzo dello Sport verso il laghetto (appunto!) - infine il fiume impetuoso che scorre temerario lungo la Colombo, come Cristoforo che 527 anni fa cercava di raggiungere le Indie.

Però, a differenza del fiume, **questo stupendo e maestoso insieme**

di infinite gocce (di sudore) non evita le colline girandoci attorno, bensì le scala spavaldo e indomito. Già i primi dislivelli tentano, invano, di rallentare il flusso, ma - al tavolo del primo rifornimento - il bicchiere d'acqua al chilometro sesto ci rimette in ... sesto! Inesorabilmente, chilometro dopo chilometro, il mare di podisti arriva al mare. "Sfociamo", non la consideriamo una "conclusione" perché l'avventura continua: **non deve mai arrestarsi**. Il percorso assieme agli altri prosegue, ne siamo quotidianamente partecipi. E mentre mi immergo nell'oceano degli altri atleti trionfanti al traguardo, penso a un altro importante fiume che deve riprendere a scorrere: **la donazione di sangue**. In molti ospedali c'è chi aspetta di riprendere la sua corsa, aspetta - da chi può - la nostra goccia. **Come nello sport, anche nella solidarietà non basta fare il tifo: dobbiamo essere protagonisti**.

Eccomi, amico sconosciuto: corro da te!



UNA MEZZA A PASSO DEL GAMBERO

di **Antonio Marino**

Per molti podisti la Roma Ostia rappresenta un appuntamento al quale difficilmente rinunciare. Per noi "romani", veri e di adozione, probabilmente ciò è dovuto soprattutto al fatto che si gioca in casa, ma il massiccio numero di atleti presenti (oltre 10mila in questa ultima edizione), molti dei quali provenienti dal resto dello stivale e addirittura dall'estero, ci dimostra come evidentemente ci sia ben altro dietro al successo di questa manifestazione. Infatti, al netto della meticolosa e perfetta organizzazione dello staff di **Luciano Duchi**, presidente dei Bancari Romani ed ideatore della manifestazione, **il percorso della gara che conduce gli atleti da Roma verso Ostia, idealmente li allontana dalla routine quotidiana rappresentata dal "caos" della città per spingerli verso il mare con il suo senso di pace e libertà.**

Dopo parecchi anni di "latitanza", dovuta principalmente alla partecipazione a gare di altro genere, in special modo trail ed ultratrail, la scorsa estate avevo programmato per questo 2019 di ritornare alla Roma-Ostia e magari provare a migliorare il mio P.B. sulla mezza maratona che nel mentre si era parecchio impolverato. La preparazione della maratona di Firenze, a cui ho partecipato alla fine di novembre, rappresentava un ottimo punto di partenza per cercare di ottenere un risultato di rilievo. Pertanto, con ritrovato entusiasmo, dopo una settimana di meritato riposo, iniziavo il programma di allenamenti ideato dall'amico **Andrea Rossi**. Ma fin da subito, il percorso intrapreso veniva interrotto da vari infortuni e malanni, di cui non vi sto a raccontare per non annoiarvi, i quali mi costringevano ad uno stop prolungato di oltre un mese e mezzo. **È inutile girarci intorno... una delusione enorme:** rinunciare alla gara a cui tanto anelavo? Beh in un primo momento è stato quello a cui ho pensato ma poi, riflettendo con molta calma, ho deciso che avrei fatto di tutto per correrla anche se il riscontro cronometrico non sarebbe stato dei migliori. D'altronde **l'importante è esserci, condividere le proprie sensazioni con gli amici e i compagni di squadra, la fatica delle salite e la gioia del traguardo, le emozioni di un percorso condiviso**

da tutti, dai top runners ai camminatori: questa è l'essenza della corsa.

Cosciente dei miei limiti attuali e pertanto abbastanza sereno e spensierato, domenica mattina di buon ora mi presento sul luogo dell'appuntamento degli orange.

Trovo incredibilmente posteggio a pochi metri dai bus che ci riporteranno a Roma al termine della gara e quindi non mi resta che raggiungere gli amici già presenti sul posto. Trovo il **Presidentissimo Pino Coccia** e il buon **Maurizio Ragozzino** già in piena attività nonostante la presenza orange sia ancora piuttosto bassa. Mi avvicino quindi al bus B, **ribattezzato per l'occasione "bus dei lenti"**, e in qualità di coordinatore e responsabile del bus (quale onore) affianco il buon **Danilo Bruzzeri** che sta già prendendo nota e spuntando i pochi arrivati. Con il trascorrere dei minuti Piazzale dell'Umanesimo inizia a colorarsi di orange; **chiacchiere, abbracci, risate, ansie, aspettative e tanto altro: attimi immortalati dal buon Claudio Ubaldini**, per l'occasione fotografo d'eccezione.

Alle 8 in punto ci si inizia a muovere in direzione del Palalottomatica, dove come da tradizione ci si riunisce per la foto di rito. **Tantissimi cuori che battono all'unisono riuniti in un solo colore: l'orange!** Siamo talmente tanti che il buon Gianfranco Bartolini mi confiderà che per immortalarci con una buona risoluzione sarebbe stato necessario avere un obiettivo particolare da utilizzare solo per noi!!!

I consigli e le raccomandazioni del Presidente precedono il tradizionale urlo del popolo orange: **per la Podistica Hip Hip Urrà!!!** Un boato che suscita l'ammirazione di tanti runners presenti. Concluso questo momento di condivisione, in pochi attimi ognuno di noi si allontana per concentrarsi sulla gara che da lì a poco avrà luogo, **portando con se un pezzettino di quel colore che ci rappresenta.**





È ancora troppo presto per entrare in griglia e quindi dopo aver fatto un selfie propiziatorio e benaugurante con la mia amica **Lorella Padovani** ed aver salutato un po' di runners tra cui **Aldo Strinati, Francesca Lento** e la compaesana **Ornella Rodilos** , decido di scaldarmi un pò. Per chi come me non giunge all'appuntamento clou nelle migliori condizioni, iniziare a correre già un'ora prima della gara vuol dire solamente sprecare energie per cui mi limito a qualche metro di jogging intervallato da esercizi di stretching dinamico e a qualche saltello. Improvvisamente si alza un vento freddo e cade qualche impercettibile goccia di pioggia; spero tra me e me che il tempo regga e che nonostante il cielo sia molto coperto possa arrivare sul traguardo asciutto.

Alle 8:40 in punto entro nella mia griglia di appartenenza, quella verde, meritatamente guadagnata oltre un anno prima grazie ad una discreta prestazione alla Panoramica Halfmarathon, ma che non mi si addice per nulla alla mia condizione attuale. Mi ritrovo nelle prime posizioni e cerco di concentrarmi in attesa dello start. Trascorro questi interminabili minuti in compagnia di **Maurizio Brescia, Lucia Tomasiello** e del grandissimo **Giancarlo Di Bella** che con i suoi "vivaci" racconti ci distrae dal clima di attesa.

Sono oramai le 9:22, la prima onda è già andata da un pezzo... adesso tocca a noi. **Ludovico Nerli Ballati, storico speaker della manifestazione,** ha iniziato il countdown, si parte!!!

La prima parte della gara è un invito a correre a perdifiato, la discesa iniziale infatti mi ingolosisce alquanto ma so benissimo che se oso troppo in questi primi chilometri il traguardo non lo riesco nemmeno a vedere con il binocolo!!! Quindi dopo un primo breve tratto lanciato cerco di regolarmi mantenendo un passo il più possibile costante.

Se ti riesci a contenere partire davanti ha i suoi vantaggi: il primo è quello di avere strada libera e quindi evitare di avventurarti in improponibili e pericolose traiettorie a zigzag; il secondo invece è di incontrare tanti runners che solitamente ti partono e ti arrivano davanti senza alcuna possibilità di scambiare un gesto di saluto ed incitamento. Così per i primi 6/7 km di gara non ho potuto far altro che ammirare i tantissimi runner che mi sorpassavano. Chiariamo subito: a me non piace essere sorpassato e solitamente cerco in tutti i modi di render la pariglia, ma in questa occasione il mio obiettivo è chiudere dignitosamente la gara e soprattutto raggiungere il mare e conquistare la medaglia. Mio figlio Fabio mi dice sempre **"Papà, l'importante non è vincere ma raggiungere il**

traguardo e prendere la medaglia".

In questi primi tratti di gara ho l'occasione di vedere tanti amici orange e con tutti, ripeto tutti, **ho modo di scambiare un saluto, un cinque, una pacca di incoraggiamento** (Raffaè aspettavo anche te). Dai lati della strada arriva il tifo sentito della gente che, incurante del freddo, si è appostata di buon ora per assistere al nostro passaggio. Anche qui la presenza orange si distingue in modo particolare: lungo la Colombo scorgo dapprima il buon **Sandro D'Alessandro** che ci immortala con al sua macchina fotografica e subito dopo **Marcella Cardarelli**, trasformatasi in questa occasione in una scatenata supporter. Ad un certo punto mentre ancora decine e decine di runners (forse anche centinaia) continuano a superarmi scorgo **una bambina con un cartello in mano con su disegnato un cuore rosso che corre e la scritta "Alè Podistica"**. Per un attimo mi sento sollevato dalla fatica della corsa e penso a quanto tutto sommato noi runners siamo fortunati a poter assistere a questo volto genuino e sincero del tifo. Superato il 9° km la strada inizia ad impennarsi: io mi riprometto di mantenere un passo fattibile senza strafare in attesa della temutissima salita del Presidente che porta gli atleti al camping, giro di boa "ideale" della gara. La fatica si fa sentire, abbasso lo sguardo per evitare di vedere quanto manca alla fine della salita e non far caso a chi ancora mi supera con facilità. Mentre mi avvicino alla fine della salita sento alcuni atleti incoraggiarsi fra loro "Dai che siamo al camping, ora è tutta discesa". "Cosa???" penso fra me e me. Ecco, è passato talmente tanto tempo dalla mia ultima Roma-Ostia che ho completamente dimenticato tutti i riferimenti. In men che non si dica **la famigerata "Heart break Hill" è ormai alle spalle.**

Accompagnato da una sensazione di stupore ed incredulità, mi sento sollevato a tal punto da esser pervaso da una nuova energia, d'altronde adesso è l'ora della discesa. Mi lascio andare e cerco di aumentare un po' la mia andatura. Così per un paio di chilometri smetto di fare il gambero e risorpasso tanti atleti che mi avevano sfilato in

precedenza.

Terminata la discesa aggancio un gruppetto di runners che procede con costanza e decisione verso il mare e cerco di seguire il loro passo. Uno di loro legge sulla mia canotta il mio soprannome e mi chiede **"Ma sei il Corsaro perché corri vè?"**... avrei voglia di raccontargli la "genesì" di quell'appellativo ma preferisco riservare il poco fiato che mi rimane e esclamo un semplice **"Eccerto!!!"**

Lungo la Colombo, in corrispondenza dei vari incroci, **il supporto della gente non viene mai a mancare, e i "give me five" scambiati mi ricaricano di energia.** L'energia esplosiva che mi trasmette anche la nostra **Roberta Ricci** in compagnia di **Alessandro Libranti** che soffia senza tregua una folcloristica quanto rumorosa trombetta. **È veramente bello poter contare sul tifo senza eguali degli orange.**

Raggiungo il 17° km e l'abbrivio della discesa e del tifo inizia a scemare; la crisi adesso è veramente dietro l'angolo ma manca poco e bisogna resistere. Il passo si fa decisamente più lento, la postura inizia ad essere contorta e torno nuovamente a fare il gambero. Cerco di allontanare la fatica pensando ad altro, entrando in una sorta di ipnosi, fin quando non vedo il buon **Claudio Ubaldini** arrampicato sullo spartitraffico della Colombo per fotografare tutti gli orange. Ormai è fatta, raggiungo finalmente il lungomare e ricevo gli incoraggiamenti di **Elena Pesavento** ma soprattutto di **Elena Monsellato che mi affianca correndo qualche metro accanto a me quasi a volermi spingere verso il traguardo.**

Mi avvio verso l'ultimo giro di boa prima del finish, mancheranno 300 o 400 metri ma sono veramente interminabili. Per la prima volta durante la gara guardo il cronometro che segna 1 ora e 52 minuti circa. Beh allora nonostante tutto sono in linea con quanto preventivato alla partenza. Spinto dagli ultimi incitamenti che arrivano dai lati del rettilineo finale da amici che hanno già terminato la loro fatica, taglio il traguardo: **anche questa volta sono arrivato al mare!!!**

Stanco ma soddisfatto indosso la mantellina rossa

consegnatami dai volontari, bevo un tè caldo e subito dopo mi mangio un gelato: una stranezza che non mi era mai capitata fin'ora! Lungo il percorso obbligato post traguardo ideato dagli organizzatori ho ancora modo di salutare qualche amico, tra cui un collega e compaesano che non vedevo da almeno 20 anni.



Ricevo la mia meritata medaglia di finisher e mi avvio con passo abbastanza deciso verso i bus, per riprendere il mio ruolo di coordinatore e per non far arrabbiare il Presidente, che più di una volta (direi almeno 100!!!) si è raccomandato di non perdere troppo tempo.

Pian piano gli orange tornano a riunirsi, ricomponendo il mosaico che si era formato in occasione della foto di gruppo. Adesso è il momento di rilassarsi e godersi il meritato risultato ottenuto. **È tempo di sorrisi e di foto, di chiacchiere e di scherzi.** Si inizia a fare l'appello e dopo aver recuperato gli ultimi temerari finisher finalmente è ora di ripartire.

Lungo il tragitto del ritorno accendo il cellulare e trovo decine e decine di messaggi di parenti ed amici che mi chiedono come è andata. Oltre ai nostri tifosi lungo la strada abbiamo anche i

nostri sostenitori a distanza! Tra questi almeno il 50% sono della mia amica **Claudia Marchetti**, per l'occasione purtroppo assente fisicamente, ma che in questi giorni non mi ha mai fatto mancare il suo supporto.

Verso le 13 e 20 facciamo ritorno su Viale dell'Umanesimo, dove scendiamo dai bus per tornare ognuno ai propri affetti. Incrocio nuovamente il Presidente e ci abbracciamo. **"Presidè... per quest'anno ho coordinato il bus dei lenti ma non ci fare l'abitudine... il prossimo anno cercherò di tornare tra quelli un po' più veloci"**. Finalmente lo vedo sereno e rilassato: **la macchina orange ha funzionato alla perfezione e il merito va decisamente a lui, al Vice e a tutti i volontari che da giovedì con il ritiro dei pettorali fino a domenica si sono messi a disposizione per la Podistica Solidarietà!**

Mi incammino verso casa per raggiungere la mia famiglia e mostrare al mio piccolo Fabio la medaglia di finisher. Non appena apro la porta di casa mi viene incontro e mi abbraccia. **"Papà... la medaglia!!! Bravo anche se non hai vinto... ma almeno sei arrivato secondo?"** E niente, anche queste so soddisfazioni!!!



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

10 KM VELOCI ATTRAVERSO IL QUARTIERE TALENTI

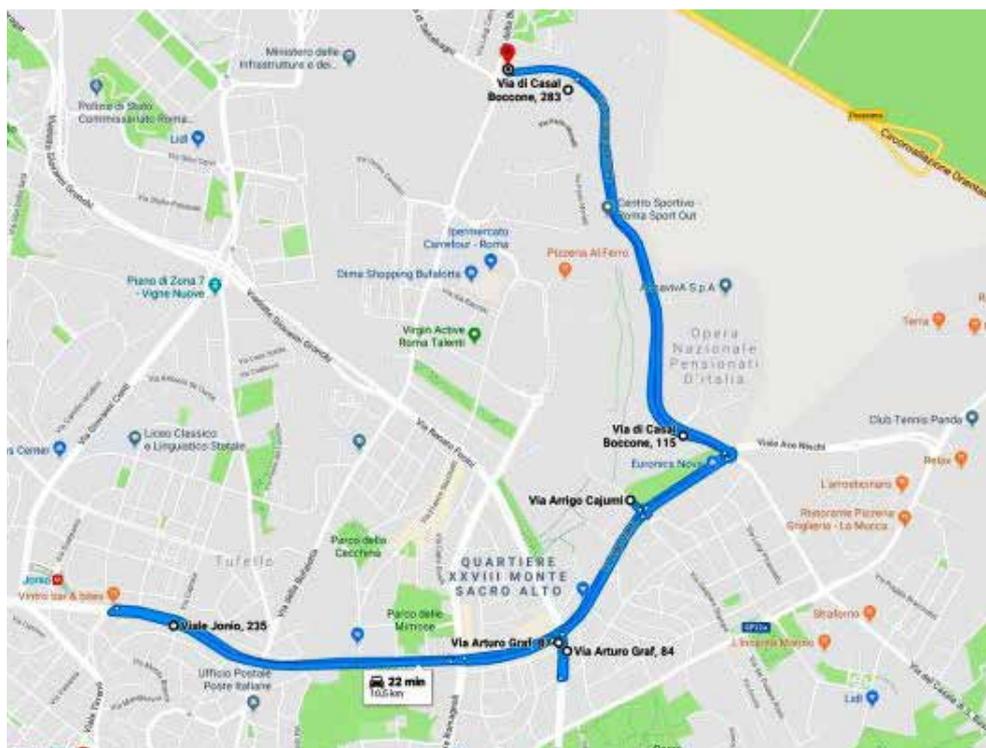
di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 17 marzo si svolgerà la prima edizione della **"Talenti Run"**, gara podistica competitiva da 10 km, organizzata dal centro sportivo Maximo Sport & Fitness con il patrocinio di Roma Capitale.

L'evento prevede anche una gara non competitiva da 3 km che partirà qualche minuto dopo la competitiva e lo svolgimento della corsa **Talenti Young** dedicata ai ragazzi; in particolare sono previsti una corsa campestre da 300m dedicata ai bambini dai 6 ai 10 anni (con la possibilità di correre anche insieme ai proprio genitori) e una corsa campestre da 1000m per i ragazzi dagli 11 ai 15 anni. La gara partirà dal centro sportivo Maximo (via di Casal Boccone 283) e per 2 km si costeggerà il bellissimo parco Talenti, che ospita settimanalmente centinaia di podisti del quartiere, per poi girare su via Ugo Ogetti e proseguire per altri 3 km fino a viale Jonio, altezza via Capraia dove ci sarà il giro di boa del 5° km. Si tornerà indietro per la stessa strada percorsa fino a via Arturo Graf dove si girerà a destra per una variante di circa 800 metri per poi tornare su via Ugo Ogetti e di nuovo su via Casal Boccone per gli ultimi 2 km fino al traguardo all'interno del Maximo. **Il percorso è veloce e lineare e accuratamente misurato.** Saranno a disposizione degli atleti alcuni pacer che scandiranno i seguenti ritmi di gara: 5'00" al km, 4'30" al km e 4'00" al km. Il ritrovo della gara è fissato dalle ore 7:30 presso il **Centro Sportivo Maximo Sport & Fitness** (via di Casal Boccone 283) mentre la partenza verrà data alle ore 9:30.

La quota di partecipazione, sia per la competitiva che per la non competitiva, è fissata in 10 €; **le preiscrizioni si potranno effettuare fino a martedì 12 marzo.** Per la gara non competitiva e per le gare dedicate ai ragazzi sarà possibile iscriversi anche la mattina della manifestazione. La partecipazione a queste ultime sarà gratuita con maglia e medaglia per tutti i piccoli partecipanti. Il pacco gara, consistente in una maglia tecnica, sarà assicurato solamente ai primi 500 iscritti. Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili** con materiale sportivo e/o alimentare. Saranno inoltre premiati, sia per gli uomini che per le donne, i primi 3 atleti delle seguenti categorie: MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, MM70, MM75 e oltre (uomini), MF35, MF40, MF45, F50, MF55, MF 60, F65 e oltre (donne).

Inoltre lungo il percorso è istituito **un traguardo volante dedicato a Zita Fabiani**: saranno premiati il primo uomo e la prima donna che transiteranno al 3° km, con obbligo di arrivo al 10° km. Infine saranno premiate **le prime 10 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 30 atleti classificati,**



con i seguenti rimborsi spese:

1° classificata 500 €;

2° 350 €; 3° 250 €;

4° 150 €; 5° 100 €;

dalla 6° alla 10° 50 €.

Il premio di società non potrà essere di importo superiore al 50% delle iscrizioni.

A CIAMPINO SI VOLA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Gli orange impegnati nella tradizionale foto di gruppo



Domenica 31 marzo si svolgerà la 21ª edizione della **“Vola Ciampino”**, Trofeo Amedeo Fabrizi, gara podistica sulla classica distanza dei 10 chilometri. Oltre alla gara competitiva vi sarà anche la “corsa stracittadina” non competitiva di 2,5 km nonché vi sarà persino la possibilità di correre insieme al proprio amico a 4 zampe. Nonostante il nome faccia pensare ad una gara estremamente facile, la “Vola Ciampino” non è da sottovalutare: **il percorso è un continuo falsopiano che non da mai respiro ai runner**, anche se il percorso è comunque molto veloce.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 8:00 su Viale Kennedy all'altezza del civico 35, da dove verrà data la partenza alle ore 10:15. La corsa stracittadina invece partirà intorno alle 9:30.

Le iscrizioni della prova competitiva si chiuderanno mercoledì 28 marzo alle ore 20:00; **la quota d'iscrizione è fissata in 12 € per la gara competitiva e € 5 per la “corsa stracittadina”**.

Il pacco gara che consiste in tre paia di calze Dry-in sarà consegnato unitamente al pacco ristoro al termine della gara, previa restituzione del chip.

Saranno premiati **i primi cinque atleti assoluti uomini e donne**, nonché **i primi dieci atleti di categoria fino alle categorie SM75 e SF75 e i primi 3 delle categorie SM80**; le categorie Juniores e Promesse faranno parte della categoria 18/34.

Saranno inoltre premiate **le prime 25 società più numerose** con un minimo di 15 atleti classificati secondo il seguente schema: - 1ª classificata 800 € + **BONUS 300 € con minimo 300 atleti sul traguardo**; - 2ª classificata 600 €; - 3ª classificata 400 €; - 4ª classificata 350 €; - 5ª classificata 300 €; - 6ª classificata 250 €; - 7ª classificata 200 €; - 8ª classificata 150 €; - 9ª classificata 100 €; - 10ª classificata 100 €; - dalla 11ª alla 15ª classificata 80 €; - dalla 16ª alla 20ª classificata 50 €; - dalla 21ª alla 25ª classificata 40 €.

Il percorso di gara si articolerà sulle seguenti strade cittadine: viale Kennedy 35, Ponte di Morena, Via del Lavoro, Via IV Novembre, P.zza della Pace, Viale di Marino, Via Dei Laghi, Via Fontana dei Monaci, Via Cuneo, Via dell'Ospedaletto, Via dei Laghi, Via Mura dei Francesi, Via Bruxelles, Via Genova, Via Parigi, Via Milano, Via Mura dei Francesi, Via Principessa Pignatelli, Via Col di Lana, Via XXIV Maggio, Ponte di Morena, Via di Morena, Via Lucrezia Romana, Via Reverberi, Viale Kennedy, Ponte di Morena, arrivo.

INSIEME CON I RAGAZZI SPECIALI DEL PROGETTO FILIPPIDE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Alcuni orange con le magliette dedicate al Progetto Filippide

Domenica 31 marzo torna sulle strade della capitale la **“Run for Autism”**, **gara competitiva di 10 km** interamente e unicamente dedicata alla sensibilizzazione sull'autismo in Italia e in Europa; è inserita nel calendario delle manifestazioni per la “Giornata Mondiale dello Sport” che si celebra il 6 aprile.

La manifestazione è organizzata dall'A.S.D. Associazione Sport e Società – **Progetto Filippide Roma**, con la collaborazione del Forhans Team e con il patrocinio della Regione Lazio, Comune di Roma, Coni, Cip, Fidal Lazio, Fisdor Lazio e della Protezione Civile.

Ogni giorno, decine di ragazzi e ragazze disabili trovano la loro identità come atleti, relazionandosi alla pari con sportivi professionisti e non. In ambienti e strutture pubbliche totalmente integrate al contesto sociale, gli atleti del Progetto Filippide si preparano con costanza e coraggio agli appuntamenti sportivi in calendario. **Lo spirito del “Progetto Filippide” è da sempre quello di dimostrare come lo sport possa diventare per soggetti affetti da disabilità mentale, uno strumento funzionale all’acquisizione di una propria autostima, a migliorare le proprie autonomie personali e all’integrazione sociale.**

Anche quest'anno la gara competitiva di 10 km sarà affiancata da una corsa non competitiva a passo libero sulla distanza di 3 km.

Il ritrovo della manifestazione è fissato presso lo **stadio Nando Martellini** alle ore 8:00; la partenza della gara sarà data alle ore 9:30 mentre a seguire partirà anche la corsa non competitiva.

Il costo del pettorale è di 10 €. Le preiscrizioni alla gara competitiva chiuderanno giovedì 28 marzo anche se sarà possibile iscriversi anche domenica mattina fino alle ore 9:00 con una maggiorazione di 2 € per oneri di segreteria. I primi 1000 arrivati troveranno nel pacco gara gli esclusivi **calzini marcati Run for Autism**. Per la manifestazione non competitiva le iscrizioni possono essere effettuate sabato 30 marzo dalle ore 10 alle ore 17 presso lo Stadio di atletica “Nando Martellini” o la mattina della gara dalle ore 8 alle ore 9:30 presso lo stand del Progetto Filippide in loco.

Il percorso della gara competitiva, compoltamente ridisegnato è il seguente:

Viale Terme di Caracalla (PARTENZA), Piazza di Porta Capena, Via dei Cerchi, Bocca della Verità, Via Petroselli, Via del Teatro Marcello, Piazza Venezia, Via dei Fori Imperiali, Largo Corrado Ricci, Via Cavour (giro di boa), Via Cavour, Largo Corrado Ricci, Via dei Fori Imperiali, Colosseo, Via di San Gregorio, Piazza di Porta Capena, Viale Terme di Caracalla, Via Baccelli (giro di boa), Via Baccelli, Via di Porta Ardeatina, Via della Piramide Cestia, Viale Aventino, Piazza di Porta Capena, Largo Vittime del Terrorismo, Stadio Nando Martellini (ARRIVO).

Sono previsti un ristoro intermedio lungo il percorso e uno a fine gara all'interno dello stadio per tutti i finisher. Le classifiche saranno stilate a cura di TDS Timing Data Service.

Per gli Assoluti saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne arrivate**. Verranno inoltre premiati **i primi 3 uomini e donne delle seguenti categorie**: UOMINI - Junior, Promesse, Senior, Amatori (cat. unica), MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, MM70, MM75 e oltre; DONNE - Junior, Promesse, Senior, Amatori (cat. unica), MF35, MF40, MF45, F50, MF55, MF 60, F65 e oltre.

È previsto un rimborso alle società con il maggior numero di atleti iscritti alla competitiva e arrivati al traguardo come di seguito indicato:

- con un minimo di 120 atleti arrivati euro 1.000;

- con un minimo di 100 atleti arrivati euro 800; - con un minimo di 80 atleti arrivati euro 600;

- con un minimo di 65 atleti arrivati euro 400; - con un minimo di 50 atleti arrivati euro 300;

- con un minimo di 40 atleti arrivati euro 200; - con un minimo di 30 atleti arrivati euro 100;

- con un minimo di 20 atleti arrivati euro 50.

UN CROSS PER ORANGE E BANCARI!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 24 marzo torna l'appuntamento con il classico "**Cross Romano Interbancario**", cross di circa 6 km dedicato ai bancari e agli atleti della Podistica Solidarietà, giunto quest'anno alla sua 45ª edizione. Oltre alla gara principale sono previste delle mini batterie per i ragazzi di tutte le età.

La manifestazione podistica si svolgerà come da tradizione all'interno del **Centro Sportivo della Banca d'Italia**, con ingresso da Largo Volumnia, n.2 (Via Tuscolana angolo Via delle Cave).

La gara si svolgerà nella cornice dell'**acquedotto Felice**, edificato tra il 1585 e il 1587 da Matteo Bortolani e da Giovanni Fontana, destinato all'approvvigionamento idrico delle zone dei colli Viminale e Quirinale; il percorso di gara in parte ricalca i sentieri che vengono utilizzati in occasione del Trofeo Podistica Solidarietà. Il ritrovo è fissato alle ore 09:00 con partenza fissata alle ore 10:00 sia per gli uomini che per le donne.

I pettorali saranno distribuiti il giorno della gara dietro pagamento di 3€ (costo del chip) da versare direttamente al cronometrista. Non è previsto il pacco gara.

Ingresso per gli ospiti: per ragioni di sicurezza non potranno accedere all'impianto atleti e accompagnatori non preventivamente segnalati e autorizzati all'ingresso; per informazioni quindi vi invitiamo a contattare il Coordinatore della Sezione **Salvatore Quattropani** al seguente numero di telefono **3478139637**

Verranno stilate due classifiche distinte (bancari e non bancari). Saranno premiati:

- i primi tre atleti maschili e femminili assoluti;

- i primi tre atleti maschili e femminili bancari;

Inoltre verranno premiati i primi tre Istituti Bancari; Non sono previsti premi di categoria.

Vi aspettiamo numerosi come sempre!!!



Il nostro Vice Marco Perrone Capano e Giovanni Bretti

IL NOSTRO TROFEO: UN APPUNTAMENTO DAVVERO IMPERDIBILE

di *Redazione Podistica - Tony Marino*



Foto di gruppo degli orange e degli arancini con lo sfondo dell'Acquedotto Felice

Anche quest'anno, con l'arrivo della stagione primaverile in un periodo diverso dal solito, arriva puntuale come sempre, l'appuntamento più importante per gli atleti orange, ovvero il

“TROFEO PODISTICA SOLIDARIETÀ”

Il nostro Trofeo, giunto quest'anno alla sua 16ª edizione (l'anno scorso ahimè non è stato disputato), come ormai da tradizione si svolge nel suggestivo scenario dell'acquedotto romano all'interno del

CENTRO SPORTIVO DELLA BANCA D'ITALIA

L'appuntamento è per **domenica 14 aprile alle ore 9:00 in Largo Volumnia, 2**. Lo start della gara verrà dato alle ore 10:00.

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

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

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

Lo sapremo solo partecipando...

A corredo di questo immancabile appuntamento, i nostri atleti più piccoli si daranno battaglia in una sfida giunta ormai al dodicesimo anno, il

“TROFEO DEGLI ARANCINI”

(andate sul sito per iscrivervi e segnalare la presenza dei vostri piccoli) dove verrà consegnato, come ricordo, la “maglietta degli arancini” e una medaglia.

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

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

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

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

A corollario della manifestazione si svolgerà la

“FESTA PASQUALE DEGLI ARANCINI”

(andate sul sito per iscrivervi e segnalare la presenza dei vostri piccoli)

un bellissimo momento di festa per grandi e piccini con la tradizionale apertura delle uova di cioccolato solidali che la Podistica acquista da tantissime Onlus.

Non resta che darvi appuntamento a domenica 14 aprile alle ore 9 in punto per trascorrere una giornata intensa e ricca di emozioni tutte a tinte Orange!!!

ALBO D'ORO VINCITORI "TROFEO PODISTICA SOLIDARIETÀ"



2004



Alessandro
Zerilli

Eleonora
Piroli

2005



Alfredo
Donatucci

Maurizia
Giacomozzi

2006



Giorgio
Meschini

Maurizia
Giacomozzi

2007



Giorgio
Meschini

Patrizia
Cini

2008



Fabrizio
Terrinoni

Marina
La Fratta

2009



Dario
Salerni

Patrizia
Santarelli

2010



Dario
Salerni

Marina
La Fratta

2011



Dario
Salerni

Laura
Cerami

2012



Dario
Salerni

Laura
Cerami

2013



Danilo
Osimani

Laura
Cerami

2014



Danilo
Osimani

Paola
Patta

2015



Danilo
Osimani

Marcella
Cardarelli

2016



Domenico
Liberatore

Paola
Patta

2017



Domenico
Liberatore

Anna Laura
Bravetti

EDIZIONE 2018: NON DISPUTATA

CICLISMO



PRIMA ESPERIENZA IN COPPA LAZIO!

di Epifanio Giannetto

Prima esperienza in coppa Lazio! Organizzazione un po' all'antica e un po' alla buona, ciclisti assatanati! Iscrizioni al Panta Rei Caffé, vicino al campo di rugby, partenza alla rotatoria di Tor Vergata vicino alla Banca d'Italia. Divisi per età in due gruppi, i più giovani partivano 5 minuti prima, **Andrea Giannetto** nel primo gruppo, **Maria Morganti e Fanio Giannetto** nel secondo. Dichiarati 14 giri del circuito classico di Tor Vergata, in realtà i giri per i primi sono stati ridotti a 12 giri e per gli altri altrettanti solo se non doppiati, perché usciti i primi hanno indirizzato anche tutti gli altri verso l'arrivo in salita al Panta Rei.

Andrea è rimasto saldamente agganciato fino a fine gara al gruppo dei giovani, che marciava a tutta birra, riuscendo così a tenere una media complessiva di 40,7, compresa la salita finale! (da Strava).

Fanio è riuscito a tenere il gruppo dei meno giovani solo per un giro, conseguendo in quel giro grazie alle scie 37,0 km/h di media (sempre da Strava). Subito dopo il giro di boa il gruppo ha allungato forte staccandolo, ha così proseguito senza scie al proprio passo (29-30 Km/h), indirizzato alla salita finale dopo 9 giri.

Maria, dopo alcuni giri, stufa di girare da sola nel circuito, rischiando di essere travolta ai doppiaggi dal gruppo in bagarre, ha pensato bene di dare un senso diverso alla giornata puntando invece alla salita, pensando alla Garibaldina, ed è arrivata fin quasi a Rocca Priora!

A Maria, essendo poche le donne partecipanti, è stato attribuito il quarto posto, è stata premiata, a sua insaputa!... Mentre continuava a pedalare oltre il traguardo, versa Rocca Priora!





NOTIZIE SOCIALI

MARCIA E STAFFETTA: DUE EVENTI PER NON DIMENTICARE IL TERREMOTO DELL'AQUILA

di Giovanni Sebastiani

Cari Amici della Podistica, vi segnalo due eventi sportivi collegati tra loro che mi vedono coinvolto a livello di organizzazione e realizzazione. Entrambi gli eventi si svolgeranno a **L'Aquila il 6 Aprile 2019**, a dieci anni dalla scossa che sconvolse la vita di quella bella città'.

Il primo evento è **una staffetta podistica**, da percorrersi a 6'/km circa, con tappe da poco più di 10 km e ristori, per una lunghezza totale di 33 km circa. Ci si può aggregare in uno qualsiasi dei punti lungo il percorso. La partenza sarà a **Castelnuovo** da dove si percorrerà la valle dell'Aterno. Transitando anche per Onna, si arriverà a L'Aquila, presso la **basilica di Collemaggio**, dove i podisti si uniranno ai marciatori, protagonisti del secondo evento, descritto di seguito. Tutti insieme, proseguiremo poi attraverso il centro dell'Aquila, passando per piazza Duomo, per arrivare al punto finale davanti la **Casa dello Studente**.

Il secondo evento sarà invece di marcia ed sarà composto da due fasi. Nella prima marceremo a passo libero lungo un anello presso la frazione di Onna, una delle più colpite dal terremoto. Successivamente, ci trasferiremo in auto a Collemaggio, dove marceremo sempre a passo libero lungo l'anello attorno al prato antistante la bellissima facciata della basilica. All'arrivo dei podisti, proseguiremo tutti assieme fino alla Casa dello Studente.

Per chi vorrà, sarà possibile mangiare insieme in un ristorante dell'Aquila, con menù fisso. Questa è la prima edizione della marcia, mentre la staffetta si svolge da nove anni.

L'ideatore e promulgatore della staffetta è **Franco Schiazza**, maratoneta pescarese, organizzatore di eventi sportivi sia competitivi che di solidarietà. Nel 2014 marciai mentre loro correvano e tra i ricordi di quel giorno c'è quello toccante del minuto di silenzio durante la sosta ad Onna. Per maggiori informazioni, potete consultare il calendario gare della Podistica o contattarmi.

Vi invito a venire il 6 Aprile a L'Aquila, dove **daremo a chi tanto ha perso dieci anni fa un segno tangibile di vicinanza e col nostro gesto, correre o marciare, un augurio di andare, senza dimenticare, avanti.**

Spero di vedervi numerosi a L'Aquila!!!



La basilica di Santa Maria di Collemaggio

CORTO CIRCUITO RUN 2019: IL CALENDARIO E IL NUOVO REGOLAMENTO

di Redazione Podistica - Tony Marino



Sull'onda del successo degli anni passati anche per il 2019 torna il Corto Circuito Run, il circuito podistico che ci ha visti protagonisti e vincitori delle ultime edizioni sia come società che con i nostri atleti orange. L'edizione 2019 del "Corto Circuito Run" si articola su **19 gare**, che si svolgono nel territorio nell'area della Città Metropolitana di Roma Capitale; in dettaglio il calendario prevede i seguenti appuntamenti:

13 gennaio	"Trofeo Lidense"	Ostia	15 km	<i>già disputata</i>
3 febbraio	"La Panoramica"	Palombara Sabina	21,097 km	<i>già disputata</i>
3 febbraio	"La Panoramica"	Marcellina	10 km	<i>già disputata</i>
17 marzo	"Cross Valle del Tevere"	Monterotondo Scalo	5 km	<i>già disputata</i>
24 marzo	"Cronoscalata al Tuscolo"	Frascati	4 km	
14 aprile	"Giro delle Ville Tuscolane"	Frascati	9,7 km	
12 maggio	"Corsa del Narciso"	Rocca Priora	10 km	
19 maggio	"Maratonina di Villa Adriana"		10 km	
9 giugno	"Maratonina di San Luigi"	Guidonia	10 km	
16 giugno	"Corri Casal Monastero"	Roma	10 km	
22 giugno	"Mentana by Night"	Mentana	5 km	
6 luglio	"La Jennesina"	Subiaco	10 km	
13 luglio	"Palestrina Archeologica"	Palestrina	9 km	
8 settembre	"Corsa del SS Salvatore - Trofeo Fabrizio Irilli"	Villa Adriana	10 km	
29 settembre	"Millennium Running"	Palombara Sabina	10 km	
6 ottobre	"Trofeo S. Ippolito"	Fiumicino	10 km	
13 ottobre	"Corri Cures"	Passo Corese	13 km	
24 novembre	"Corsa dell'Angelo"	Montecompatri	10 km	
8 dicembre	"La Natalina"	Monterotondo	10 km.	

L'edizione 2019 del "Corto Circuito Run" prevede **un montepremi di 5.000 €**, articolato nelle seguenti premiazioni:

Rimborsi Spese per Società: verranno premiate le prime 10 società per numero di partecipanti nell'intero circuito con i seguenti rimborsi: 1^a 1.200 €, 2^a 800 €, 3^a 500 €, 4^a 200 €, dalla 5^a alla 10^a 100 €. Per accedere ai rimborsi è necessaria la partecipazione ad almeno 12 gare del Circuito.

Premi Individuali Assoluti: verranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne con il maggior numero di punti nella Classifica di Merito Assoluta. Tale classifica sarà compilata sommando i punti ottenuti da ogni singolo/a atleta nella classifica di ogni gara del circuito al meglio delle 17 gare, ovvero scartando i peggiori punteggi di quelle eccedenti. Per accedere alle premiazioni di categoria è necessaria la partecipazione ad almeno 12 gare del Circuito.

Premi Individuali di Categoria: verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne con il maggior numero di punti nelle Classifiche di Categoria : M18/34-F18/34; M35-F35; M40-F40; M45-F45; M50-F50; M55-F55; M60-F60; M65-F65; MM65-F65; M70-F70. Tale classifica sarà compilata sommando i punti ottenuti da ogni singolo/a atleta nella classifica di ogni gara del circuito al meglio delle 17 gare, ovvero scartando i peggiori punteggi di quelle eccedenti. Per accedere alle premiazioni di categoria è necessaria la partecipazione ad almeno 12 gare del Circuito.

Premi Individuali ALL-IN: verranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne con tutte le gare disputate e maggior numero di punti.

Premi Individuali Fedeltà: verranno premiati tutti coloro che disputeranno tutte le gare del circuito.

Le premiazioni non sono tra di esse cumulabili e sarà quindi applicata la seguente norma:

- i vincitori delle classifiche M/F di merito assolute sono esclusi dalle classifiche M/F di categoria;
- i vincitori delle classifiche M/F di categoria sono esclusi dalle classifiche M/F "all-in".

A conclusione del "Corto Circuito Run", le Società e gli atleti premiati verranno contattati per partecipare alla festa di premiazione. Inoltre **per tutti gli atleti presenti nelle classifiche ufficiali della circuito sarà previsto un diploma personalizzato di partecipazione**, scaricabile direttamente dalla pagine classifiche del sito.

Per le premiazioni inerenti i Rimborsi Spese di Società, **verrà stilata una classifica di società con la somma dei punteggi conseguiti da ognuna in ogni gara del Circuito**. L'assegnazione dei punteggi di società deriverà dal numero degli atleti della società giunti al traguardo per ogni gara del circuito, con un minimo di 10 atleti.

Sulla base di tale criterio verranno assegnati: 10 punti alla prima, 9 punti alla seconda, 8 punti alla terza, 7 punti alla quarta, 6 punti alla quinta, 5 punti alla sesta, 4 punti alla settima, 3 punti alla ottava, 2 punti alla nona e 1 punto alla decima.

Per ogni gara del circuito, sono inoltre previsti 2 punti bonus per ogni società con almeno 10 atleti al traguardo, cumulabili con quelli assegnati alle prime 10 (esempio: 1^a società per numero di atleti 10 + 2 = 12 punti; 2^a società per numero di atleti : 9 + 2 = 11 punti; ecc).

In caso di pari merito tra due o più società per numero di atleti giunti al traguardo, il punteggio più alto verrà assegnato alla squadra che ha l'atleta giunto primo al traguardo.

Per le premiazioni inerenti la classifica degli assoluti e la classifica delle categorie al termine di ogni gara del circuito **sarà compilata una classifica generale maschile e femminile**, a partire da quella ufficiale della gara. L'assegnazione dei singoli punteggi M/F sarà basata sulla somma dei seguenti parametri:

Bonus Partecipazione: 10 punti;

Punti Distanza Gara: 3 punti per ogni km;

Punti Piazzamento Gara: 500 punti al primo arrivato e poi a scalare;

Primo Classificato M/F: 50 punti;

Secondo Classificato M/F: 30 punti;

Terzo Classificato M/F: 10 punti;

Per la compilazione delle classifiche M/F verrà preso come riferimento, nell'ordine, il Real Time, il Tempo e la Categoria (dalla più alta a scalare). Nei casi di parità nelle classifiche finali del circuito si terrà conto della migliore prestazione conseguita nelle gare disputate.

FEBBRAIO: A CARNEVALE OGNI SCHERZO VALE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Gli orange della XMilia a Tor Vergata



Cari amici orange, eccoci qui pronti a presentarvi il resoconto podistico e solidale del **mese di febbraio**; in questo mese poche gare ma molto partecipate da parte degli atleti orange che ci hanno permesso di ottenere importanti risultati; in particolare per la Podistica Solidarietà segnaliamo i seguenti piazzamenti:



1° POSTO:

Panoramica Half Marathon a Palombara Sabina;

XMilia;

- Cisalfa Duathlon Sprint.

2° POSTO:

Corsa del Ricordo;

- alla Corrifregene;

- alla Rock&Run.

3° POSTO:

Maratona di San Valentino a Terni;

- al Lunghissimo di Capena nella gara da 13 km.

Grazie ai piazzamenti ottenuti, la nostra società ha vinto una somma pari a 2.000 euro. In questo mese è stata fatta **una donazione di 250 euro a favore della Lega Italiana Fibrosi Cistic Lazio** mentre altri **178 euro sono stati indirizzati al sostegno degli atleti orange in difficoltà economica.**

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Febbraio ha visto tantissimi ottimi risultati per i nostri Top; in particolare segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Maria Casciotti
Vincitrice
Rock&Run e Giano Trail
 2^a assoluta
 Panoramica Half Marathon



Paola Patta
Vincitrice
 Panoramica (10 km)
 3^a assoluta
 Rock&Run



Michela Ciprietti
Vincitrice
 Corri Fregene



Eleonora Mella
 2^a assoluta
 Lunghissimo di Capena 24 km
 4^a assoluta
 Terre di Siena UltraMarathon 50 km



Annalaura Bravetti
 2^a assoluta
 Panoramica 10 km



Svitlana Sergiyivna Pashkevych
 3^a assoluta
 Panoramica Half Marathon



Domenico Liberatore
 4^a assoluto
 Corsa del Ricordo



Danilo Osimani
 4^a assoluto
 Panoramica Half Marathon



Patrizio Sangermano
 4^a assoluto
 Rock&Run



Silvia Romeo

5ª assoluta
Corri Fregene



Marcello Riccolbaldi

5ª assoluto
Meeting atletica leggera Benvenuto 2019
3000m

Per quanto riguarda i piazzamenti in categoria dei nostri atleti segnaliamo:

Panoramica Half Marathon

uomini 1° **Andrea Mancini e Francesco De Luca**
donne 1° **Annalisa Ammazalorso e Maria Matricardi.**

Panoramica 10 km 1° **Gianluigi Ricupito e Irene Piombo.**

XMilia 1ª **Stefania Pomponi.**

Corsa del Ricordo 1ª **Emanuela Tabacchiera.**

Lunghissimo di Capena 13 km 1ª **Alessandra Muzzi.**

Rock&Run 1ª **Stefania Pomponi.**

Trofeo Fulvio Villa 1° **Giovanni Sebastiani.**

Lunghissimo di Stimigliano 27 km 1° **Andra D'Offizi.**

Meeting Benvenuto 2019

1000m 1° **Marco Taddei**

3000m 1° **Daniel Peiffer e Danilo Bruzzesi**

500m 1° **Umberto Martino**

salto in lungo 1° **Alessandro Libranti**

1000m 1° **Roberta Ricci**

Cisalfa Duathlon Sprint 1° **Elisabetta De Santis e Bruna Mazzoni.**

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico **Enrico Zuccheretti** che raccoglie con dovizia tutti 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 prossimo resoconto di Marzo e augurarvi buone corse!!!

FESTA PASQUALE PER TUTTI GLI ARANCINI GRANDI E PICCINI

di Redazione Podistica - Tony Marino

Sabato 20 aprile 2019 alle ore 11:00
appuntamento presso la nostra sede sociale in
Via dello Scalo di San Lorenzo, n. 16
per la
“FESTA PASQUALE DEGLI ARANCINI”

Abbiamo pensato di creare un'evento per festeggiare l'arrivo della Pasqua **unendo al momento di festa e di aggregazione anche la Solidarietà**: infatti tutte le uova, colombine, pizze ed altro che saranno distribuite in questa occasione verranno acquistate dalle associazioni con le quali collaboriamo e che anche con questo piccolo gesto continuiamo ad aiutare.

Nel corso della festa saranno aperte e distribuite le Uova di Pasqua dell'AIL, dell'Isla Ng Bata, dell'Associazione Fibrosi Cistica, dell'Associazione Rari ma Speciali e forse altre, le colombine dell'Aism e le pizze pasquali a tutti gli Arancini grandi e piccini!!!

È gradita la prenotazione andando sulla gara fittizia creta per l'occasione sul sito, cliccare su “MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA” e indicare nei commenti il nome o il numero degli “ARANCINI”, dei parenti e degli amici parteciperanno.

Tutti gli arancini insieme ai genitori potranno gustare un ricco ristoro; sono graditi dolci e salati fatti in casa dagli orange da segnalare nello stesso modo sui commenti o con una mail a podistica.solidarieta@virgilio.it.

Sono altresì graditi volontari per allestire tavoli, sedie e quant'altro necessario e che si presentino con congruo anticipo il giorno dell'evento.

Vi aspettiamo numerosi il 20 aprile per festeggiare tutti insieme la Santa Pasqua



Alcuni piccoli arancini con le buonissime uova solidali di cioccolato



SOLIDARIETÀ

RUN TO END POLIO: RACCOLTA FONDI PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLA POLIOMELITE

di Fabio Florio



Cosa è la Rotary Foundation

La missione della Fondazione Rotary è di consentire ai soci del Rotary di promuovere la comprensione, la buona volontà e la pace nel mondo migliorando le condizioni sanitarie, sostenendo l'istruzione e alleviando la povertà.

La Fondazione è un'organizzazione senza scopo di lucro finanziata esclusivamente dalle donazioni dei soci del Rotary e di altri sostenitori che ne condividono la visione di un mondo migliore. Questo sostegno è indispensabile per la realizzazione dei progetti finanziati dalle sovvenzioni della Fondazione, in grado di offrire miglioramenti sostenibili

END POLIO NOW

24 ottobre 2017 – Giornata Mondiale contro la Polio (World Polio Day) Quest'anno si sono verificati solo 12 casi di poliovirus selvaggio nel mondo: 7 in Afghanistan e 5 in Pakistan.

È questo il numero più basso mai registrato nella storia, un'occasione d'oro per eradicare la poliomielite per sempre dalla faccia della Terra.

Ma rimangono delle grandi sfide – in particolare nei tre Stati in cui la poliomielite è endemica: Pakistan, Afghanistan e Nigeria – ed è essenziale che il mondo continui a impegnarsi per porre fine alla polio.

92%

Programmi

CHARITY NAVIGATOR

★★★★★

in Charity Navigator

The Rotary Foundation

Punteggio complessivo e valutazione 100,00
 - Finanziario 100,00
 - Responsabilità e trasparenza 100,00

FARE BENE NEL MONDO

Cari amici,

sapete tutti della mia passione per la corsa, esplosa per caso nel 2005, a quarant'anni, e che mi ha portato a correre **oltre 40 maratone**, di cui 3 a New York, la mia gara preferita oltre che sogno di ogni maratoneta. Oltre a gareggiare in splendide città come Chicago, Parigi, Madrid, Dubai, Roma e Firenze ho completato **per ben sette volte la 100km del Passatore**: e non ho alcuna intenzione di fermarmi qui!

Quest'anno infatti parteciperò, come ogni anno, alla Maratona Internazionale di Roma, in programma il prossimo 7 aprile 2019, ma **questa volta ho deciso di farlo per raggiungere un importante obiettivo: aiutare il Rotary Club Roma Est a porre la parola fine alla Poliomielite.**

Il programma di prevenzione **Polio Plus**, lanciato nel 1985 a livello mondiale da tutti i Rotary, ha fatto registrare un progressivo calo dei casi di poliomielite nel mondo. Oggi la Polio è presente solo in due paesi (Afghanistan e Pakistan), il traguardo della totale eradicazione è vicino, e il mio desiderio per il 2019 è la trasmissione zero della malattia.

Vi chiedo di partecipare attivamente a questa iniziativa, accompagnandomi, anche solo per qualche piccolo tratto, lungo il percorso di 42,195 km della maratona e soprattutto di sostenermi in questa causa con una libera donazione con l'obiettivo di scrivere la parola fine alla Polio!

Grazie di cuore,

Fabio

Per effettuare un donazione a favore della causa sostenuta da Fabio e dal Rotary Club vai alla seguente pagina su **Rete del dono** dedicata all'iniziativa **fabio-per-rc-roma-est**



LA STAFFETTA DELLA SOLIDARIETÀ DEI BERSAGLIERI

di *Cristina Valenti*



Correva l'anno 1987: eravamo giovani, tutti della Sezione Bersaglieri di Frascati. Avevamo già partecipato all'annuale Raduno nazionale con la Sezione, una piacevole gita: il ritrovarsi con gli altri commilitoni, la sfilata domenicale, tutto molto bello. Quell'anno fu anche determinante: **decidemmo di dare un senso più profondo alla nostra partecipazione al Raduno nazionale.**

Uno dei motti bersagliereschi più famosi recita **"Dove gemono i dolor primo accorre il bersaglier"** e, coniugando questo motto con le caratteristiche principali di un Bersagliere, cioè la rapidità e la corsa, **decidemmo di raggiungere il Raduno nazionale a Firenze percorrendo la distanza da Frascati a passo di corsa.**

Avevamo deciso **di correre per un Ente benefico.** Avremmo promosso la sua meritoria attività in ogni Comune attraversato. Partimmo in dieci, alternandoci nella corsa ogni ora. Come base logistica al seguito avevamo il vecchio furgone di un nostro associato dove potevamo riposare. Corremmo per l'UNICEF, percorremmo tutti i 350 km. **Questa iniziativa ebbe un tale successo che decidemmo di ripeterla ogni anno.** Così migliorammo la logistica, noleggiando dei camper e chiedendo sempre la scorta della Polizia Stradale. Dal 1987 abbiamo dovuto rinunciare solo due anni per questioni economiche.

Quest'anno siamo arrivati alla 31esima edizione. **Abbiamo macinato migliaia di chilometri, raccolto fondi e promosso l'opera dell'UNICEF, dell'AIL, della Lega del Filo d'Oro, dell'AIRO, dell'AIMA, della DIMOS, della Sindrome di Rett.**

Dal 2015 si è unita a noi la Sezione di Albano Laziale con dei giovani eccezionali che hanno dato nuova linfa alla staffetta e insieme continuiamo questa grande avventura. Nel 2018 abbiamo raccolto fondi per l'AIL, correndo da Albano Laziale a San Donà di Piave.

Quest'anno **partiremo da Albano Laziale il 16 maggio e arriveremo a Matera per il raduno del 19 maggio, attraversando mezza Italia. Correremo ancora per l'AIL, Associazione Italiana contro le Leucemie, con lo stesso ardore e con lo stesso impegno del 1987.**

Come sempre, chilometro dopo chilometro, **doneremo il nostro sudore per una giusta causa.**
Noi con la forza del cuore e delle gambe e voi con una piccola donazione, possiamo raccogliere tanti chilometri a sostegno del servizio di cure domiciliari dell'AIL per garantire a tanti pazienti che non hanno la possibilità di spostarsi, di essere curati direttamente a casa, circondati dall'affetto dei propri cari.

Per offrire il vostro contributo sostieni la nostra campagna "Dona un chilometro" andando sulla pagina di [Mycrowd.ail.it](https://mycrowd.ail.it) dedicata all'iniziativa (cercate staffetta-dei-bersaglieri-2019).



CHI CORRE CON KAWASAKI, VINCE SEMPRE!

di **Riccardo La Farina**

Mi chiamo **Riccardo**, runner e triatleta nel tempo libero. In previsione della mia prima maratona, a Roma il 7 aprile 2019, ho pensato che una importante sfida sportiva personale potesse trasformarsi in un'unica sfida solidale collettiva. Ecco perché, sulla scia della vicenda personale di un'amica, **ho deciso di sostenere l'Associazione Rari ma Speciali Onlus e il suo Progetto collegato alla Malattia di Kawasaki.**

L'Associazione ha lo scopo di far conoscere e sensibilizzare su una malattia che colpisce soprattutto bambini piccoli e neonati. La Malattia di Kawasaki consiste in una grave



vasculite acuta e sistemica, che infiamma i vasi sanguigni, e rappresenta la principale causa di malattia cardiaca. Mission dell'Associazione, nata nel 2012, è informare le famiglie direttamente coinvolte, **sostenere i piccoli pazienti e le loro famiglie**, sensibilizzare i pediatri alla corretta e tempestiva diagnosi, e supportare i reparti italiani di pediatria e cardiologia pediatrica nella ricerca scientifica sulla Malattia di Kawasaki.

Più nello specifico, **uno dei principali progetti dell'Associazione e di questa raccolta fondi è la comunicazione delle Linee Guida italiane sulla Malattia di Kawasaki, strumento scientifico fondamentale nella prima diagnosi della malattia.**

Chi corre con Kawasaki, vince sempre. Piccola che sia sarà la nostra grande vittoria perché insieme conquisteremo il podio della solidarietà.

Per effettuare una donazione a favore del progetto di Rari ma Speciali sostenuto da Riccardo vai alla pagina di **Rete del dono** dedicata all'iniziativa **Chi corre con Kawasaki vince sempre**



IL 7 APRILE CORRIAMO INSIEME “LA STRACITTADINA” CON LA MAIS ONLUS *di Arianna Carciotto*



1994 - 2019



**25 ANNI DI DEMOCRAZIA IN SUDAFRICA
E DI PROGETTO SCUOLA MAIS ONLUS**

**CORRI CON NOI PER SOSTENERE IL
SOGNO DI LIBERTA' E DI UGUAGLIANZA DI MANDELA
ATTRAVERSO IL PROGETTO SCUOLA SUDAFRICA**

Carissime/i Orange,

per tutti i nostri runner e i loro familiari e amici che non correranno la Maratona di Roma, segnaliamo questa importante iniziativa.

Anche quest'anno la Podistica Solidarietà, in occasione della Maratona di Roma, sosterrà la **MAIS Onlus**, associazione grazie alla quale sosteniamo alcuni bambini in adozione internazionale.

Attraverso la partecipazione alla **Stracittadina di 5 km**, la MAIS promuoverà i suoi progetti in Sudafrica (giunti al 25° anno di vita) accanto all'ambasciata del Sudafrica in Italia, che festeggia in contemporanea i 25 anni della democrazia.

Acquistando a 10 euro un biglietto della Stracittadina, riceverete un pettorale e un kit gara con tanti gadget e sosterrete il progetto Scuola Sudafrica.

Nell'altra pagina la locandina dell'evento.

Per sapere come fare:

info@maisonlus.org

progetti@maisonlus.org

067886163



Ambasciata della Repubblica
del Sudafrica in Italia

1994 - 2019



**25 ANNI DI DEMOCRAZIA IN SUDAFRICA
E DI PROGETTO SCUOLA MAIS ONLUS**

CORRI CON NOI PER SOSTENERE IL
SOGNO DI **LIBERTA'** E DI **UGUAGLIANZA** DI MANDELA
ATTRAVERSO IL PROGETTO **SCUOLA SUDAFRICA**

**ACQUISTANDO A 10€ UN BIGLIETTO DELLA STRACITTADINA
RICEVERAI UN PETTORALE E UN KIT GARA CON TANTI GADGET**

PER INFO E PRENOTAZIONI BIGLIETTI

MAIS Onlus

TEL 06 7886163

info@maisonlus.org

progetti@maisonlus.org

AMBASCIATA DEL SUDAFRICA

TEL 06 852541

PARTENZA: 7 APRILE 2019 - ORE 9:00

VIA DEI FORI IMPERIALI



Insieme per il bene
Comune
**Good
Deeds
Day**

www.insiemeperilbenecomune.net



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 - APRILE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
05/04/2019	Marathon des Sables	Darbaroud (EE) Marocco	240.000
06/04/2019	BVG Trail 6ª edizione	Salo (Bs) Italia	75.000
06/04/2019	Sciacche Trail 5ª edizione	Parco delle 5 Terre - Monterosso al Mare (SP) Italia	47.000
06/04/2019	BVG Trail 6ª edizione	Salo (Bs) Italia	25.000
06/04/2019	Marcia Commemorativa 1ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	33.000
06/04/2019	Trofeo Regionale di Staffette Master [CAL]	Stadio del CONI Latina - Latina (LT) Italia	400
06/04/2019	Staffetta Commemorativa 1ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	33.000
06/04/2019	Mezza Maratona di Praga 21ª edizione	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097
06/04/2019	BVG Trail 6ª edizione	Salo (Bs) Italia	50.000
06/04/2019	Ibiza Marathon 3ª edizione	Ibiza (EE) Spagna	42.195
06/04/2019	Vertical Mora Ferrogna 1ª edizione	C.da Vignola - Subiaco (RM) Italia	2.000
07/04/2019	Salemo Corre 6ª edizione	Salerno (SA) Italia	10.000
07/04/2019	Maratona di Vienna 36ª edizione	Vienna (EE) Austria	42.195
07/04/2019	Maratona di Roma [TOP] 25ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195
07/04/2019	Mezza maratona di Vienna 36ª edizione	Vienna (EE) Austria	21.097
07/04/2019	Run for Smile 5ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000
07/04/2019	Maratona di Rotterdam 39ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195
07/04/2019	Maratona di Milano 19ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195
07/04/2019	Casarun	Casarano (LE) Italia	9.500
07/04/2019	Stracittadina Roma Fun Run	Roma (RM) Italia	4.920
07/04/2019	Nuovi Quartieri in Corsa 13ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000
07/04/2019	Mezza Maratona di Berlino 39ª edizione	Fotrmer Airport Tempelhof - Berlino (EE) Germania	21.097
07/04/2019	Mezza Maratona di Firenze 35ª edizione	Lungarno della Zecca - Firenze (FI) Italia	21.097
07/04/2019	Trofeo AVIS Città di Patrica 14ª edizione	Patrica (FR) Italia	10.500
07/04/2019	Maratonina del Golfo 7ª edizione	Gela (CL) Italia	21.097
07/04/2019	Trail dei Contrabbandieri di Tabacco 1ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	17.000
13/04/2019	Flaminia Militare 2ª edizione	Bologna (Bo) Italia	55.000
13/04/2019	Venice Night Trail 5ª edizione	Venezia (VE) Italia	16.000
14/04/2019	Trailaghi 6ª edizione 1ª prova	Chiaverano (To) Italia	54.400
14/04/2019	Maratona di Parigi 43ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195
14/04/2019	Parco Talenti Race 1ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000
14/04/2019	Mezza Maratona di Genova 15ª edizione	Genova (GE) Italia	21.097
14/04/2019	Ultramaratona del Granduca Leopoldo 1ª edizione	Cortona (Ar) Italia	50.000
14/04/2019	CorriGenova	Genova (GE) Italia	13.000
14/04/2019	Giro delle Ville Tuscolane [C.C.R.] 19ª edizione	Parco di Villa Torlonia - Frascati (RM) Italia	10.000
14/04/2019	STAD10 2ª edizione	Stadio Libero Liberati - Terni (TR) Italia	10.000
14/04/2019	Pasqualonga 2ª edizione	Terracina (LT) Italia	12.800
14/04/2019	Trofeo Podistica Solidarietà ANNULLATA 16ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	5.500
14/04/2019	Pasqua del Podista 5ª edizione	Contigliano (RM) Italia	16.000
14/04/2019	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 19ª edizione	Contigliano (RI) Italia	16.000
14/04/2019	WizzAir Cluj-Napoca Marathon	Cluj-Napoca (EE) Romania	21.097
14/04/2019	T-Fast 10k	Torino (To) Italia	10.000
14/04/2019	Rundays Decathlon -ANNULLATA	Frosinone (FR) Italia	11.300
14/04/2019	Straverolana 29ª edizione	Veroli (FR) Italia	10.000
14/04/2019	Eco Corsa del Lago di Montedoglio 10ª edizione	Sansepolcro (AR) Italia	11.500
14/04/2019	Attraverso...Piansano 4ª edizione	Piansano (VT) Italia	9.000
14/04/2019	Maratonina del Partigiano 15ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	13.200
14/04/2019	Maratonina Cooperazione [Abb. all'8a ed. Corriflavio] 42ª ed.	Colli Aniene - Roma (RM) Italia	10.100

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
14/04/2019	Memorial Iacolare 17ª edizione	Giugliano (NA) Italia	10.000
19/04/2019	Trofeo "C. C.le LE MARK" 1ª prova	Rieti (RI) Italia	42.200
19/04/2019	Trofeo "C. C.le LE MARK"	Rieti (RI) Italia	10.200
19/04/2019	Trofeo "C. C.le LE MARK"	Rieti (RI) Italia	20.400
20/04/2019	Trofeo "BAR AGORA"	Rieti (RI) Italia	42.200
20/04/2019	Trofeo "BAR AGORA"	Rieti (RI) Italia	28.000
20/04/2019	Trofeo "BAR AGORA"	Rieti (RI) Italia	14.000
21/04/2019	Trofeo "Bar LA SIESTA"	Rivodutri (RI) Italia	42.200
21/04/2019	Trofeo "Bar LA SIESTA"	Rivodutri (RI) Italia	16.800
21/04/2019	Trofeo "Bar LA SIESTA"	Rivodutri (RI) Italia	25.200
21/04/2019	Iasi Half Marathon	Iasi (EE) Romania	21.097
22/04/2019	Trofeo "Parco del Principe"	Rieti (RI) Italia	42.200
22/04/2019	Trofeo "Parco del Principe"	Rieti (RI) Italia	28.000
22/04/2019	Trofeo "Parco del Principe"	Rieti (RI) Italia	16.500
22/04/2019	Mezza Maratona Di Prato 31ª edizione	Prato (Po) Italia	21.097
22/04/2019	Camminata di Pasquetta 1ª edizione	Acquapendente (VT) Italia	10.000
25/04/2019	50 Km di Romagna 38ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000
25/04/2019	Roma 3 Ville Run [TOP] [GOLD] 6ª edizione	Roma (RM) Italia	13.000
25/04/2019	10000 Vigne Del Negroamaro – Trofeo Conti Zecca 5ª edizione	Cantina Conti Zecca - Via Cesarea - Leverano (LE) Italia	10.000
25/04/2019	Correndo sulla Via Francigena 2ª edizione	Pofi (FR) Italia	12.800
25/04/2019	21000 Vigne Del Negroamaro – Trofeo Conti Zecca 1ª edizione	Cantina Conti Zecca - Via Cesarea - Leverano (LE) Italia	21.097
25/04/2019	Memorial Calvani 2ª edizione	Latina Scalo (LT) Italia	10.000
25/04/2019	Giro della Laguna di Orbetello 11ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097
25/04/2019	Podistica della Liberazione 35ª edizione	Acquapendente (VT) Italia	7.200
25/04/2019	Corrialvito 7ª edizione	Alvito (FR) Italia	10.000
25/04/2019	Corri per la Liberazione 18ª edizione	Morlupo (RM) Italia	12.000
25/04/2019	Trail dei Marsi sui Sentieri della Dea Angizia 1ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	18.000
25/04/2019	Trofeo Liberazione [CAL]	Stadio P. Giannattasio (Stella Polare) - Ostia (RM) Italia	3.000
25/04/2019	Vertical Santa Maria dei Monti 1ª edizione	Scala (SA) Italia	3.100
26/04/2019	Tuscany Crossing 100Mile 1ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	160.000
27/04/2019	Tuscany Crossing Val D'Orcia 6ª edizione 2ª prova	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	50.000
27/04/2019	Tuscany Crossing Val D'Orcia 7ª edizione 1ª prova	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	103.000
27/04/2019	Fjordkraft Bergen City Marathon 8ª edizione	Bergen (EE) Norvegia	21.097
27/04/2019	Maratona di Madrid 42ª edizione	P. de la Castellana Ortega e Gasset e Marqués de Villamagna Madrid (EE)	42.195
28/04/2019	Ultra Trail del Mugello 6ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	60.000
28/04/2019	CDS Marcia - TROFEO LAZIO DI MARCIA 3ª prova	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	5.000
28/04/2019	Maratona di Padova 20ª edizione	Stadio Euganeo - Padova (Pd) Italia	42.097
28/04/2019	Maratona di Londra 39ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195
28/04/2019	UltraTrail del Mugello 6ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	23.500
28/04/2019	La Primavera al Bosco	Capodimonte (NA) Italia	10.000
28/04/2019	Appia Run [TOP] - [Trofeo AVIS] 21ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.700
28/04/2019	Bolgheri Run 3ª edizione	Bolgheri (Li) Italia	18.000
28/04/2019	Chia Laguna Half Maraton 8ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097
28/04/2019	Tuscany Crossing Val D'Orcia 6ª edizione 1ª prova	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	15.000
28/04/2019	Pedagnalonga 46ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	10.000
28/04/2019	Pedagnalonga 46ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097
28/04/2019	Running Sicily	Cefalù (PA) Italia	10.000
28/04/2019	Urban Trail Fori Porta 5ª edizione	Vitorchiano (VT) Italia	10.000
28/04/2019	Trail dei Trabocchi 4ª edizione	Riserva Punta Aderci - Vasto (Ch) Italia	13.500

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	Tarquinijs 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 FARMACIA PER LE SPORT

TIBURMEDICAL
TUBI E CANNULE

SPORTVULSO.it

DLF5 ROMA

AD SPERM

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