



la Podistica Solidarietà

TINFORMA



ANNO 19 - N. 201 OTTOBRE 2019



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici Orange rieccoci finalmente giunti al tradizionale appuntamento mensile con il **Tinforma!!!**

In questo mese di Ottobre le temperature hanno raggiunto valori più invernali ricordandoci che grande caldo estivo è ormai definitivamente alle spalle; il popolo Orange continua ad essere protagonista sulle strade della Capitale e di tutto il Lazio, grazie soprattutto all'assidua partecipazione a tutti gli eventi podistici che il calendario ci offre.

Giusto per gradire, questo numero inizia con alcuni emozionanti resoconti: la nostra **Federica Livi** ci racconta la sua fantastica vittoria ottenuta alla Mezza Maratona del Lago di Vico; **Sara Pastore** invece ci porta su fino a Venezia alla sua prima Maratona; infine **Giuseppe Morelli** ci porta nel mondo del triathlon raccontandoci le avventure sue e dello squadrone Orange al Triathlon Internazionale di Roma.

Dopo i vostri racconti arrivano i nostri avvisi: la **Maratona a Staffetta**, quest'anno svoltasi in una nuova location, ovvero il Parco della Caffarella, ed affiancata dalla manifestazione **Matti per la Corsa; la Roma Urbs Mundi** (ex Hunger Run), 15 km tra le bellezze della Capitale; la **Corri Cures** di Passo Corese, gara di Cortocircuito Run; la **Cecchignola di Corsa**, organizzata con la collaborazione dell'Esercito Italiano; la **Corri al massimo per I.R.E.N.E.**, manifestazione solidale a sostegno dei piccoli malati di tumore celebrale; la **Maratonina delle Castagne** di Rocca di Papa; la **Corsa dei Santi**; la **Maratonina Città di Fiumicino**; la **Gara della Solidarietà Città di Tagliacozzo**, dedicata alla Memoria del nostro Orange **Tarquinio Catello** e a sostegno dell'A.M.I.P., in ricordo della nostra piccola guerriera **Giorgia Onorati**.

Passando alle notizie sociali, come da tradizione potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti, grazie all'opera di raccolta e selezione del nostro **Enrico Zuccheretti**. Quindi la nostra **Francesca Boldrini** ci ragguaglia su tutte le iniziative ed attività dedicate ai ragazzi speciali della **Onlus Spiragli di Luce di Elisa Tempestini**. Infine alcuni avvisi sulla **riapertura ed inaugurazione della nostra sede di Roma**, sita in via dello Scalo di San Lorenzo 16, dopo un certosino lavoro di restyling.

L'anno in corso volge al termine e questo significa che è tempo di programmare e richiedere **il rinnovo del tesseramento alla Podistica Solidarietà per il 2020**.

Insieme si può!!!: con questo slogan vogliamo indicare la via per poter correre ed allo stesso modo poterci dedicare alle iniziative solidali, grazie ai premi che la società vince grazie alla partecipazione degli atleti Orange. Troverete un articolo con tutte le istruzioni necessarie al rinnovo del tesseramento.

Per quanto riguarda la sezione solidarietà potrete leggere un articolo di ringraziamento del nostro Doc **Andrea Ascoli Marchetti** che ci ragguaglia sulla donazione del sangue, in collaborazione con **AdSpem**, avvenuta presso la nostra sede; infine la nostra **Alessia Calcagnile** ci presenta i calendari solidali di **Piccoli Passi Onlus**, associazione che si occupa dell'accoglienza di minori in difficoltà.

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

Tony "Il Corsaro" Marino



Un saluto da Pino Coccia 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!



IL NOSTRO FOTOGRAFO MAURIZIO RAGOZZINO!!



Contenuti

7 RESOCONTI

Una giornata a dir poco... movimentata *di Federica Livi*
Make it possible: Un sogno lungo 42.195 metri *di Sara Pastore*
Revolution Triathlon Internazionale di Roma *di Giuseppe Morelli*

13 AVVISI *di Redazione Podistica*

1.100 atleti, 42.195 metri, 4 frazioni, una sola maglia, quella ORANGE!!!
Sulle strade della Città Eterna: 15 km tra le bellezze di Roma
A Passo Corese inseguendo il Cortocircuito Run: tanti premi in palio per tutti!!!
Alla Cecchignola una gara molto ben premiata
Un sabato insieme a sostegno di IRENE
Caldarroste, vino e polenta: una corsa tra i sapori dell'autunno
Corsa dei Santi: istruzioni per la gara
La 21 Km più veloce del litorale romano
Tutti a Tagliacozzo per ricordare Giorgia Onorati e Tarquinio Catello

27 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Nettuno: Ripartono le attività Us Acli a favore dei ragazzi diversamente abili
di Spiragli di Luce *di Francesca Boldrini*
Tutti invitati alla festa per la riapertura della nostra Sede Sociale
Inaugurata la nostra "nuova" sede di Roma
Settembre: un clima gradevole accompagna i successi orange
Rinnovo tesseramento 2020: INSIEME SI PUÒ!!!

39 SOLIDARIETÀ

GRAZIE! *di Andrea Ascoli Marchetti*
Calendari di Piccoli Passi Onlus: 365 pensieri solidali *di Alessia Calcagnile*

42 DLF

44 CALENDARIO GARE - NOVEMBRE 2019

47 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

UNA GIORNATA A DIR POCO... MOVIMENTATA

di Federica Livi

Se me l'avessero chiesto prima di partire da casa non avrei mai pensato che mi si prospettava una giornata così... **definirla movimentata è dir poco...**

Arriviamo a Vico e sembra tutto perfetto, clima, luogo, organizzazione... via con il riscaldamento... mi sento bene ma c'è qualcosa di strano, lì per lì non gli di peso ne parlo solo con Luca scherzando sul mio languorino...

Si parte e tra l'altro con la mia "amata" discesa, seguo il gruppo e cerco di mettermi a ritmo senza esagerare, la gara è lunga e soprattutto la difficoltà del percorso è sul finale. Curva a gomito a sinistra e comincio a vedere doppio, eh si forse c'è qualcosa che non va, le mie mani diventano fredde più del solito e comincio ad agitarmi, non mi era mai successo prima. Colpa mia mi dico, mi sono trascurata sia il giorno prima che durante la settimana... e mi tornano in mente le parole del coach: **"Fede gli errori si pagano"**.

Ok ho sbagliato ma cerchiamo di rimediare, arriva il primo ristoro bevo il più possibile e cerco di reintegrarmi, non ci penso proprio a fermarmi né a buttare la gara senza provarci. Mi calmo, comincio a tornare a ritmo e a ritrovare energie, si riparte.

Un signore dell'organizzazione che ancora ringrazio mi accompagna per alcuni tratti in bici facendomi la telecronaca della gara e delle mie avversarie... **cavolo sono sotto e parecchio dal mio personale!** Che ansia, non è possibile! Tollo la media al km e vado a sensazione, poi si avvicina un ragazzo verso l'ottavo chilometro, sembra che abbiamo allo stesso ritmo, mi chiede



Ancora la nostra Federica impegnata sul percorso della mezza maratona (Foto by Gianfranco Bartolini)



a quanto voglio chiudere la gara... ma io sorrido "che ne so, gli rispondo, lo vedrò alla fine".. mi propone di correrla insieme, accetto ma so che ho dei pessimi ritmi sui percorsi ondulati e chi non mi conosce impazzisce. Il signore in bici continua con la telecronaca, **siamo al 17 km ho ampio margine, mi sento bene e sto facendo il personale.**

Non ci credo, vorrei che quei attimi non finissero più, me li godo e forse troppo, incontro Gianfranco Bartolini a cui non puoi che sorridere, lo ringrazio e proseguo.

Ecco la discesa e l'arrivo, mi emoziono, mi spiace solo che sia finita. Tutto nuovo per me e anche i controlli antidoping a fine gara che purtroppo mi hanno fatto tardare e non poco, saltando la premiazione ufficiale (n.d.r. Federica non ha potuto presenziare alla premiazione in quanto impegnata nei controlli antidoping).

Ringrazio **la mia splendida società** che non mi ha dato per dispersa, ma che ha tenuto le mie cose vicino il gazebo, il mio coach **Luca Pretolani** che era infervorato più di me, il torturatore magico **Giuseppe Minici** e di nuovo Gianfranco per aver aspettato la mia premiazione in solitaria. **Questa giornata non la dimenticherò facilmente!**

MAKE IT POSSIBLE: UN SOGNO LUNGO 42.195 METRI

di Sara Pastore

Ad aprile 2019 mi trovavo a gareggiare nella mia prima 10k. **Oddio 10 km, e chi li aveva mai fatti?** Sì è vero mi alzavo la mattina alle 6.00, ma per una corsetta, di quelle che fanno partire bene la giornata. Senza contare i km, senza contare i minuti, stando attenta solo a non far tardi per cominciare con gli impegni del lavoro e dello studio.

Mi sembra passata un'eternità. Il garmin ha fatto la sua entrata in scena, ignara che sarebbe diventato per me un compagno di viaggio come per tutti quei runner che vedevo con la testa chinata all'inizio e alla fine delle gare. **La prima 21k è arrivata. Anche stavolta ce l'ho fatta.** Due settimane dopo: "Quasi quasi ne faccio un'altra". **E questi 35 km li vogliamo mettere giù almeno una volta?** Ci proviamo che la settimana prossima si va a Venezia. **Mi sono iscritta ad una vera maratona ancor prima di fare i miei primi 21 km.**

I giorni precedenti mi chiedevo se ce l'avrei fatta. **Impaurita, ma eccitata. Ero lì allo start e quei 42.195 km erano ancora un sogno, ma non so come sapevo che ce l'avrei fatta.**

3 ore e 53 minuti. Potevano essere anche meno, ma me li sono goduti fino all'ultimo, rispondendo agli incoraggiamenti, sorridendo e battendo i 5 ai bambini. Sono arrivata al traguardo e ho camminato per altri 10 km per Venezia, nessun crampo, non mi sentivo neanche troppo affaticata. **Ancora adrenalica, oggi vi scrivo da finisher e ringrazio la podistica per avermi dato la possibilità di conoscere questo meraviglioso mondo.**



REVOLUTION TRIATHLON INTERNAZIONALE DI ROMA

di *Giuseppe Morelli*



Lo squadrone orange di triathlon

Ultima gara della stagione tempo di bilanci. I numeri raccontano di 11 gare di triathlon che per un esordiente non sono proprio poche: 10 gare Sprint e 1 Olimpico che inizia ad essere una distanza sicuramente "più impegnativa". Ma al di là delle fredde statistiche **quello che effettivamente conta sono le emozioni che questo meraviglioso sport è riuscito a darmi.**

Partire da zero con il nuoto e con la bici non è stato facile anzi ha richiesto un notevole impegno fisico e mentale soprattutto per uno che quelle rarissime volte che era andato in piscina aveva fatto al massimo 18 vasche da 20mt in una ora. Della bici poi che dire... in cantina ne avevo una di trent'anni fa in acciaio da 20kg buona forse per andare al parco!

Ma quando una cosa ti piace e riesce a toccarti le corde giuste stringi i denti e vai e non c'è cloro o salita che possono fermarti perché come

amava dire uno che ha scritto la storia dello sport italiano e mondiale **"la fatica non è mai sprecata soffri ma sogni".**

E poi con una squadra così non poteva essere altrimenti...





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

1.100 ATLETI, 42.195 METRI, 4 FRAZIONI, UNA SOLA MAGLIA, QUELLA ORANGE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



Domenica 13 ottobre ritorna il classico appuntamento con la **"Maratona a Staffetta"**, giunta alla sua 17ª edizione. Quest'anno la manifestazione avrà una nuova location, infatti **la gara si svolgerà all'interno del Parco della Caffarella**. Novità anche sulle frazioni: **infatti la canonica distanza della maratona sarà suddivisa in quattro frazioni da 10,549 km**.

Oltre alla gara agonistica vi sarà anche una camminata di solidarietà e culturale di 5 km sempre all'interno del parco.

La staffetta quest'anno si affiancherà alla manifestazione **"Matti per la corsa"** organizzata dall'Associazione di Volontariato "Si può fare di più" con la quale si vuole ribaltare l'immagine della persona con disagio psichico, non più confinata nei luoghi di cura, ma presente e protagonista in quelli della promozione della cittadinanza attiva, dello sviluppo e della coesione sociale.

Il ritrovo della manifestazione è fissato all'interno del Parco della Caffarella (ingresso Largo Pietro Tacchi Venturi) dalle ore 07:30 in poi mentre la partenza sarà data alle ore 09:00; ogni staffettista dovrà percorrere due giri da 5,275 km per completare la propria frazione.

La camminata di solidarietà e culturale di 5 km invece partirà nel pomeriggio alle ore 14:00 dallo stesso punto della Staffetta.

La quota d'iscrizione è fissata in 50 € a squadra (12,5 € a frazione) per la staffetta e 13 € per gli atleti partecipanti alla gara individuale "Matti per la corsa". Sarà assicurata l'iscrizione e il pacco gara alle prime 100 squadre della Staffetta e ai primi 200 iscritti della corsa individuale. E' previsto il servizio di rilevazione dei tempi mediante l'impiego dei chip a cura della Società Timing Data Service.

Le premiazioni saranno effettuate subito dopo l'arrivo all'interno del "Parco della Caffarella". I premi in particolare saranno così suddivisi:

- per la "Maratona a Staffetta" saranno premiate con coppa e medaglie le prime 3 squadre;

- per la gara individuale "Matti per la corsa" saranno premiati con coppe i primi 3 arrivati assoluti uomini e donne e con medaglie i primi 3 arrivati delle categorie maschili SM (23-34), SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 e femminili SF (23-34), SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65.

Saranno premiate le prime 5 Società in base al numero di arrivati alle due gare con i seguenti premi e numeri minimi di atleti: 1^a classificata € 400 (minimo 25 atleti gara individuale e 5 squadre), 2^a classificata € 300 (minimo 20 atleti gara individuale e 4 squadre), 3^a classificata € 200 (minimo 15 atleti gara individuale e 3 squadre), 4^a classificata € 100 (minimo 10 atleti gara individuale e 2 squadre) 5^a classificata € 50 (minimo 5 atleti gara individuale e 2 squadre).

In caso di parità del numero di arrivati si considererà la somma dei tempi del primo atleta individuale e della prima squadra classificata. In caso di mancato raggiungimento dei minimi indicati la società avrà diritto al premio della fascia inferiore per la quale raggiungerà il minimo.

La Maratona a Staffetta fa parte del calendario dei **Criterion Top Orange e Trofeo Solidarietà**; un'occasione unica per **esaltare lo spirito di squadra e correre tutti insieme incoraggiandosi ed incitandosi**.

Una festa unica in cui sarebbe veramente un peccato non essere presenti.

Allora siete tutti invitati alla festa Orange!!!



SULLE STRADE DELLA CITTÀ ETERNA: 15 KM TRA LE BELLEZZE DI ROMA

di Redazione Podistica - Tony Marino

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

La gara, inserita nel calendario regionale FIDAL, si disputerà a Roma, **domenica 20 ottobre**, con ritrovo alle ore 7:00 all'interno dello **Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla)** e partenza alle ore 8:30 da Viale delle Terme di Caracalla.

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

La novità di questa edizione è la staffetta **"Run Two 5 + 10"**, ovvero la possibilità di dividersi il percorso della Roma Urbs Mundi, con staffette che possono essere maschili, femminili e miste.

La tassa di iscrizione per la partecipazione alla gara competitiva è di 18 €. Le iscrizioni per la gara competitiva per le società si chiudono il giorno lunedì 14 ottobre.

Saranno possibili iscrizioni last minute al Villaggio venerdì 18 e sabato 19 ottobre al costo di 20 € (fino ad esaurimento pettorali).

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

Con l'iscrizione alla gara competitiva ciascun atleta avrà diritto ad una **maglia tecnica Mizuno**, alla **medaglia per tutti i finisher** ed a gadget vari offerti dai partner.

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



Il grande gruppo Orange della Roma Urbs Mundi 2018

L'assegnazione dei pettorali per la gara competitiva è fatta ad insindacabile giudizio del Comitato organizzatore, principalmente sulla base dei migliori tempi sulla distanza di 10 km del 2018. I top runner o le loro società devono fare richiesta del pettorale per l'ingresso alla griglia top runner all'atto dell'iscrizione.

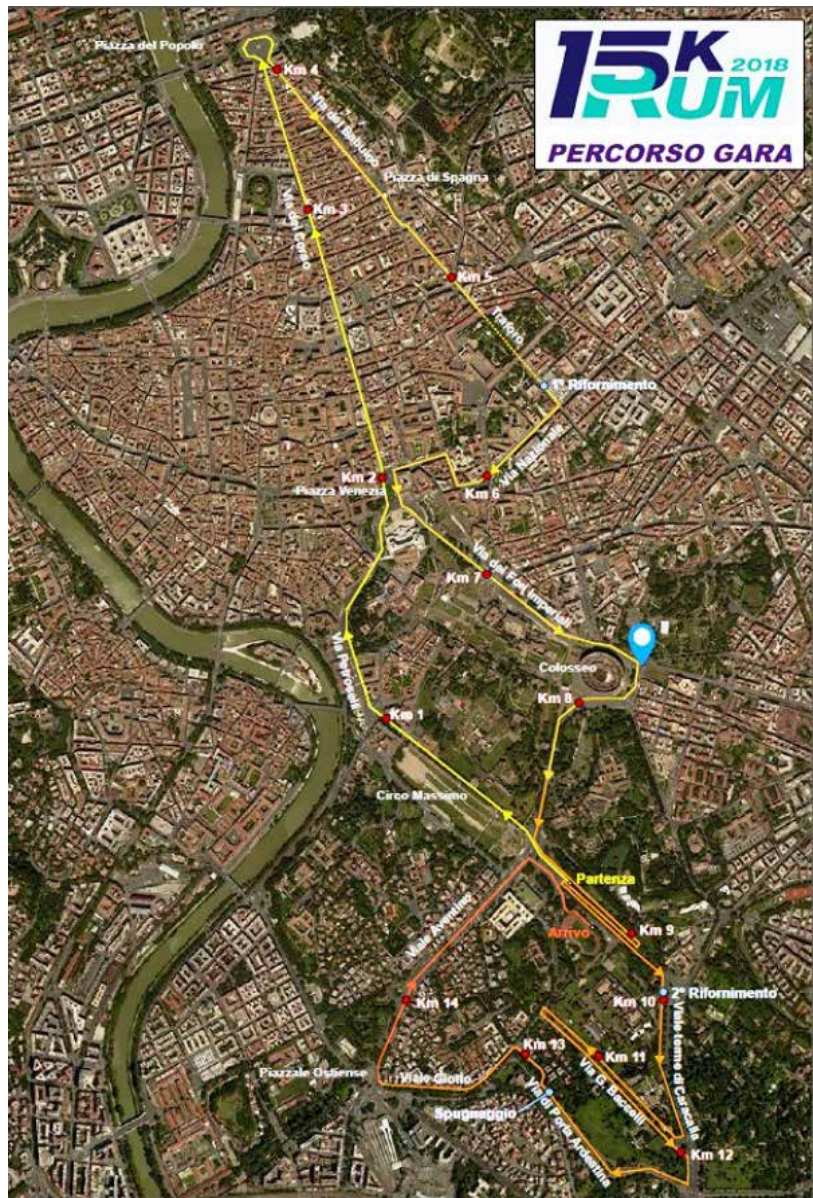
Il tempo massimo per concludere la gara competitiva e la passeggiata non competitiva è di 2 ore. Sono previsti **un rifornimento intermedio** circa a metà percorso e **un ristoro finale** dopo il traguardo con acqua, sali e prodotti vari.

Sono previsti premi per assoluti, categorie e società. In particolare **per gli Assoluti saranno premiati i primi 5 uomini e donne** mentre **per le Categorie saranno premiati i primi 5 di ciascuna categoria FIDAL** (se sono meno di 3 verranno accorpati nella categoria precedente); per quanto riguarda i premi societari saranno premiati **le prime 10 Società con un minimo di 20 atleti arrivati** con le seguenti somme: 1ª 800 €, 2ª 600 €, 3ª 500 €, 4ª 400 €, 5ª 300 €, 6ª 250 €, 7ª 200 €, 8ª 150 €, 9ª 100 €, 10ª 50 €.

All'interno del Villaggio presso lo Stadio delle Terme di Caracalla sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti alla gara competitiva potranno lasciare le borse. In ogni caso visto l'alto numero di atleti orange dovrebbero esserci i gazebo della nostra società.

La Roma Urbs Mundi fa parte del **Campionato AVIS 2019 "Corri con AVIS"**. Inoltre la Roma Urbs Mundi ospiterà il secondo **Campionato riservato ai Presidenti di Società** in cui il nostro grande Pino Coccia parteciperà alla speciale classifica per i Presidenti.

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



A PASSO CORESE INSEGUENDO IL CORTOCIRCUITO RUN: TANTI PREMI IN PALIO PER TUTTI!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 13 ottobre a Passo Corese si svolgerà l'undicesima edizione della "Corri Cures", gara podistica di 12,5 km.

La gara fa parte del "Cortocircuito Run", circuito podistico in cui la nostra Società occupa al momento la prima posizione e che siamo chiamati a difendere. Il percorso è ondulato e panoramico, controllato e segnalato ad ogni chilometro.

Il raduno è fissato alle ore 08:00 in **Piazza della Libertà a Passo Corese (RI)**; la partenza sarà alle ore 10:00. Il costo dell'iscrizione è di 12 € con pacco gara garantito per i primi 400 iscritti. Anche in questa edizione sarà consegnata a tutti i finisher **una bellissima medaglia commemorativa**.

Per le società le iscrizioni si chiuderanno venerdì 11 ottobre alle ore 21:00; sarà comunque possibile iscriversi in loco fino a mezz'ora prima della partenza. Le rilevazioni cronometriche saranno a cura di Icron.

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

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

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

Raggiungere Passo Corese da Roma è facile e veloce:

- in auto si può percorrere il G.R.A. fino all'uscita 9 e percorrendo la via Salaria direzione Fiano Romano/Rieti;
- in **treno** da Roma Tiburtina utilizzando la linea FL1 direzione Fara Sabina; il treno impegno poco meno di 40 minuti.



Gli orange posano tutti insieme per la tradizionale foto di gruppo davanti alla Chiesa di Santa Croce

ALLA CECCHIGNOLA UNA GARA MOLTO BEN PREMIATA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Fabia Carboni e Alessandra Ciotti (Foto by Luca Bonanni)



Il Comando Comprensorio Cecchignola dell'Esercito Italiano, con la collaborazione tecnica del Gruppo Sportivo Bancari Romani, sotto l'egida della FIDAL, organizza per domenica 27 ottobre la terza edizione della **"Cecchignola in Corsa"**, gara podistica competitiva nazionale sulla distanza di 10 km. Il percorso della gara si sviluppa interamente all'interno del comprensorio della Cecchignola. Il ritrovo della manifestazione è previsto al **Centro Sportivo dell'Esercito Italiano**, in via dei Cannonieri - zona Cecchignola - alle ore 08.00; la partenza della gara è prevista alle ore 09.30. Vi sarà un ristoro lungo il percorso e uno a fine gara per tutti gli arrivati. In prossimità dell'area di partenza e arrivo sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti potranno lasciare le borse. Il tempo massimo per concludere la gara competitiva e la manifestazione non competitiva è di 1 ora e 30 minuti (media: 9.00 min/km). Il costo dell'iscrizione per la partecipazione alla gara è di € 10 fino al 7 ottobre e di € 12 fino a martedì 22 ottobre data in cui chiuderanno le iscrizioni per le società. Per i singoli sarà possibile iscriversi fino a giovedì 24 ottobre. Il pacco gara sarà composto da una maglia tecnica e ai gadget degli sponsor partner della gara. Inoltre vi sarà una medaglia per tutti i finisher della gara.

E' inoltre prevista una **manifestazione non competitiva a passo libero, sulla stessa distanza (km 10) e sullo stesso percorso della gara competitiva**, aperta a tutti, per la quale non è necessario il possesso di certificazione medica né il tesseramento a società sportive, né il possesso di Runcard. Costi, scadenze e modalità di iscrizione sono analoghi a quelli per la gara competitiva. Verranno premiati per gli assoluti **i primi 5 uomini e le prime 5 donne** arrivati con i seguenti rimborsi: 1° classificato/a 300 €; 2° classificato/a 250 €; 3° classificato/a 200 €; 4° classificato/a 150 €; 5° classificato 100 €.

Verranno inoltre premiati/e **i primi 5 di ogni categoria maschile e femminile** previste dall'organizzazione.

Infine **le Società riceveranno un rimborso sulla base del numero di atleti classificati (minimo 20 atleti arrivati)** secondo il seguente schema: 1° 800 €; 2° 600 €; 3° 500 €; 4° 400 €; 5° 300 €; 6° 250 €; 7° 200 €; 8° 150 €; 9° 100 €; 10° 50 €. Infine vi ricordiamo che la Corri in Cecchignola fa parte del calendario del Trofeo Solidarietà Orange!!!

UN SABATO INSIEME A SOSTEGNO DI IRENE

di Redazione Podistica - Tony Marino

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

L'associazione IRENE OdV partecipa a questa iniziativa organizzando, con il supporto tecnico della ASD Run Race Management, la manifestazione **"Corri al Massimo per IRENE"**, dedicata alla memoria di Massimo Crocco, uno sportivo scomparso per tumore cerebrale.

Quest'anno la manifestazione è aperta alla partecipazione di tutti i nostri amici, pazienti e familiari e si svolgerà **sabato 26 ottobre a Villa Pamphili** con partenza alle ore 16.30. Essa prevede una corsa non competitiva di circa 5 km ed una camminata di circa 3 km.

Appuntamento alle ore 15.30 presso il **Centro Anziani "Bel Respiro"**, ingresso da via Vitellia 104 o Via Leone XIII. Le iscrizioni dovranno pervenire entro venerdì 25 ottobre. Il costo è di 10 €. È possibile iscriversi online sul sito www.associazioneirene.it oppure sul posto nel giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza. Tutte le iscrizioni saranno confermate via email.

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

L'Associazione IRENE Onlus è l'associazione dei pazienti e familiari di persone affette da tumore cerebrale raccolti intorno al servizio di cure domiciliari neuro-oncologiche gestito dall'Istituto Regina Elena. E' stata fondata nel 2003 con l'obiettivo di aiutare le persone colpite da questa malattia e i loro familiari ad affrontare i problemi sia di natura sanitaria che psicologica e sociale che questa diagnosi comporta. In particolare sostenere ed estendere il servizio di cure domiciliari dell'Istituto Regina Elena per i malati neuro-oncologici raccogliendo fondi destinati a migliorare la qualità dell'assistenza ai malati e promuove l'informazione sui tumori cerebrali.

Per ulteriori info vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione www.associazioneirene.it

Tanti buoni motivi per partecipare a questa manifestazione e sostenere l'Associazione IRENE Onlus godendo tra l'altro di un sabato pomeriggio immersi nel verde di Villa Pamphili.



Monica Sorrenti e Luca Palone (Foto by Roberto Dalmazi)

CALDARROSTE, VINO E POLENTA: UNA CORSA TRA I SAPORI DELL'AUTUNNO

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani

Domenica 27 Ottobre 2019 si svolgerà la XVI edizione della Maratonina delle Castagne - Memorial Mario Gabrielli. Corsa competitiva di circa 10 Km il cui percorso si articola con continui saliscendi su stradine e sentieri dei boschi di Rocca di Papa.

A fine gara ricco ristoro con caldarroste, vino e polenta offerta dal Ristorante "Polentone".

Il ritrovo è previsto alle ore 8:30 **presso il Parco Comunale Campi d'Annibale Piazza di G. di Vittorio** e a seguire la partenza della gara alle ore 9:30.

Le iscrizioni, aperte dal primo ottobre, chiuderanno alla mezzanotte del 24 ottobre al costo di € 12. Per le iscrizioni societarie con più di 5 atleti il costo sarà di € 10 ad atleta.

Saranno premiati con prodotti alimentari e sportivi **i primi 3 atleti e le prime 3 atlete assolute.**

Saranno premiate le prime 10 società con minimo di 20 atleti arrivati:

1° società classificata €300 - 2° società classificata €250 - 3° società classificata €200 - 4° società classificata €160 - 5° società classificata €130 - 6° società classificata €100 - 7° società classificata €80 - 8° società classificata €50 - 9° società classificata €50 - 10° società classificata €50

Per le categorie verranno premiati con prodotti tipici locali i primi 10 atleti maschili SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e i primi cinque delle categorie SM65, SM70, SM75 e SM80. Le prime 10 atlete femminili SF, SF35, SF40, SF45, SF50, e le prime cinque delle categorie SF55, SF60, SF65.

Il pacco gara sarà consegnato a fine gara previo ritiro del chip.

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

Le classifiche saranno curate dalla TDS con rilevamento dei tempi tramite chip che dovranno essere consegnati all'arrivo. I chip mancanti saranno addebitati alla Società di appartenenza al costo di €20 cadauno. Tempo massimo previsto 1 ora e 30 minuti.

Si ricorda infine che la "Maratonina delle Castagne" è inserita nel calendario **Trofeo Solidarietà Orange.** Alé Podistica!



Il gioioso Claudio Ubaldini su un tratto nel bosco

CORSA DEI SANTI: ISTRUZIONI PER LA GARA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Venerdì **1 novembre** ritorna, nel cuore di Roma, uno degli appuntamenti più partecipati nel panorama podistico romano, giunto alla sua 12ª edizione, la "**Corsa dei Santi**", **gara competitiva su strada di 10 km**.

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

Contestualmente alla gara competitiva vi sarà una **corsa non competitiva di 10 km** (stesse modalità di iscrizione e stesso percorso della competitiva) ed una di **3 km a passo libero aperta a tutti** a cui sarà possibile iscriversi la mattina della gara in Piazza Pio XII angolo Via dei Corridori.

Visto l'elevato numero di partecipanti vi sarà una predistribuzione dei pettorali nella nostra sede in via dello Scalo San Lorenzo, n.16, giovedì 31 ottobre dalle 14 alle 19.

Siete pregati di venire in sede a ritirare il pettorale; venerdì mattina sarà possibile ritirare il pettorale solo per chi viene da fuori Roma e per casi eccezionali (previo avviso). Sarà l'occasione di vedere dal vivo la nostra sede da poco riaperta dopo i lavori di ammodernamento.

L'appuntamento per la gara è fissato per **venerdì mattina 1 novembre a Castel Sant'Angelo alle ore 8:00 dove la nostra task force (servono volontari) posizionerà i gazebo della squadra (lato destro guardando la facciata).**

È possibile parcheggiare al Terminal Gianicolo al costo convenzionato di 1 € l'ora - dedicato agli iscritti alla Corsa che dovranno esibire il pettorale o il pass ingresso in cassa centrale all'uscita (livello 0) ed effettuare lì il pagamento.

Le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente venerdì 25 ottobre; il pacco gara, consegnato fino ad esaurimento scorte, sarà composto da gadget e prodotti offerti dalle aziende sponsor nonché la canotta ufficiale dell'evento. Insieme al pacco gara saranno consegnati pettorale e chip per la rilevazione dei tempi.

A tutti i partecipanti verrà consegnata la medaglia ricordo della partecipazione.

La partenza sarà data da Piazza Papa Pio XII (antistante Piazza San Pietro) alle ore 10:00.

Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 30'; saranno previsti un ristoro intermedio ed uno finale. E' previsto inoltre un deposito borse che sarà disponibile nei pressi della partenza e arrivo.



I nostri orange, riuniti per la foto di gruppo, non temono la pioggia!!!

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

Verranno premiati **i primi 8 atleti tesserati per le seguenti categorie sotto riportate:**

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

- DONNE: Juniores (16-19 anni), Promesse (20-22 anni), Seniores (23-34 anni), SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70, SF75, SF80 ed oltre.

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

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



LA 21 KM PIÙ VELOCE DEL LITORALE ROMANO

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani

Foto di gruppo Podistica Solidarietà nell'edizione 2018 della "Maratonina Città di Fiumicino"



Domenica 10 novembre 2019 si disputerà la 17ª edizione della "Maratonina Città di Fiumicino" offrendo la possibilità di competere su percorsi interamente pianeggianti e asfaltati nelle due distanze di 21,085 km e 10 km. E' prevista anche una non gara non competitiva di 10 Km.

Gli iscritti alla 21 km potranno essere classificati alla 10 km e non viceversa. Il tempo limite è fissato per 2 ore e 30 minuti, per motivi di viabilità e sicurezza stradale la macchina di fine corsa dovrà inderogabilmente tenere un'andatura pari a 7 minuti per km. I concorrenti che verranno superati dalla macchina di FINE CORSA sono tenuti al rispetto del codice della strada e raggiungere per la strada più breve la zona di partenza/arrivo. In ogni caso per gli iscritti alla 21 km si riterrà conclusa la loro gara qualora transitassero sotto l'arco dei 10 km con un tempo superiore ad 1 ora e 8 minuti.

Il ritrovo della manifestazione è a partire dalle ore 7:30 nella zona adiacente al palazzetto dello Sport di viale Danubio, Fiumicino. **La partenza per entrambe le competizioni sarà alle ore 9:30.** I ristori lungo il percorso saranno posizionati ai Km 6, 12, 18 e all'arrivo.

Le quote di partecipazione per la 21 km sono fissate per le iscrizioni societarie (minimo 5 atleti) a € 18 per le iscrizioni inviate entro giovedì 31 ottobre e € 20 per le iscrizioni inviate entro il termine ultimo di martedì 5 novembre. Le quote di partecipazione per la 10 Km sono fissate per le iscrizioni societarie (minimo 5 atleti) a € 13 per le iscrizioni inviate entro giovedì 31 ottobre e € 15 per le iscrizioni inviate entro il termine ultimo di martedì 5 novembre.

Saranno **premiare le prime 20 società** con il maggior numero di atleti classificati (sommando i classificati della 21 Km e della 10 Km): **1ª classificata 500 €**; 2ª classificata 400 €; 3ª classificata 300 €; 4ª classificata 250 €; 5ª classificata 200 €; 6ª classificata 180 €; 7ª classificata 150 €; 8ª classificata 130 €; 9ª classificata 110 €; 10ª classificata 100 €; dalla 11ª alla 15ª classificata 60 €; dalla 16ª alla 20ª classificata 50 €. In caso di parità numerica prevale la società con l'atleta meglio piazzato sulla distanza dei 21 m.

Per la 21 km verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 5 donne assolute con una coppa, un prosciutto e altri premi. Per le categorie invece i premi seguiranno il seguente criterio: - Uomini: AMM(B), AMM35(C), AMM40(D), AMM45(E) e AMM50(F) primi 25; AMM55(G) primi 20; AMM60(H) primi 15; AMM65(I) primi 10; AMM70(L) primi 8; OVER75(L1) primi 5. - Donne: AMF(M), AMF35(N) e AMF40(O) prime 15; AMF45(P) prime 12; AMF50(Q) e



AMF55(R) prime 10; AMF60(S) prime 7; OVER65(S1) prime 5.

Per la 10 km verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 3 donne assolute con una coppa, un prosciutto e altri premi. Inoltre saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne di tutte le categorie già menzionate per la mezza maratona.

Il pacco delle gare competitive contiene la Maglia Tecnica e vari prodotti alimentari, verrà consegnato esclusivamente restituendo il chip "ICRON". Le classifiche sono a cura dell'azienda "ICRON" con l'applicazione di due chip uno incollato al pettorale ed uno da posizionare sui lacci della scarpa. Il Full time e il Real time saranno consultabili sul sito di www.icron.it.

Inoltre, i primi 1500 arrivati della 21 m riceveranno anche **una medaglia di partecipazione molto particolare**, sarà complementare a quella della 21 Km di Corri Fregene del prossimo 2 febbraio 2020.

Podistica Solidarietà ha inserito la "Maratonina Città di Fiumicino" sia nel suo **Trofeo Solidarietà Orange** che nel "Criterio Top Orange".

Tutti pronti allora per questa bella corsa al mare? **Alé Podistica!**



TUTTI A TAGLIACOZZO PER RICORDARE GIORGIA ONORATI E TARQUINIO CATELLO

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 3 novembre si svolgerà la **15ª edizione della "Gara della Solidarietà Città di Tagliacozzo"**, gara competitiva sulla distanza di 10 km organizzata dall'A.S.D. Tibur Ecotrail di Massimiliano Rossini in collaborazione con la nostra società e con l'AMIP.

Come ogni anno questa manifestazione **sarà l'occasione di ricordare la nostra Giorgia Onorati, scomparsa pochi anni fa dopo una strenua e coraggiosa lotta contro una subdola malattia, l'ipertensione polmonare**, ed esempio vivissimo della voglia di non arrendersi mai alle avversità della vita. **Il ricavato della corsa sarà devoluto all'AMIP, Associazione dei Malati di Ipertensione Polmonare**, che affianca e sostiene coloro che convivono con questa malattia.

Il ritrovo della manifestazione è fissato a Tagliacozzo domenica 3 novembre alle ore 08:30 presso Piazza dell'Obelisco con partenza alle ore 10:00.

Il percorso sarà completamente su asfalto e prevede un rifornimento circa a metà gara con acqua, integratori e frutta oltre al ristoro a fine gara.

La quota d'iscrizione è di 10 € (per gli Orange agevolazioni saranno comunicati nei commenti gara e via mail) e dà diritto ad un ricco pacco gara contenente una sacca, un portascarpe e un telo da bagno per i primi 100 iscritti; dopodiché il prezzo sarà di 8 € senza pacco gara.

Sarà possibile iscriversi anche direttamente sul posto la mattina del 3 novembre presso il gazebo iscrizioni allestito in prossimità della partenza di gara fino alle ore 09:45.

Le premiazioni verranno effettuate a partire dalle ore 11:00 presso l'arrivo, al cospetto delle autorità invitate a presiedere.

Saranno premiati **i primi 3 atleti assoluti uomini e le prime 3 atlete assolute donne.**

Saranno premiati inoltre **i primi tre atleti uomini e donne di tutte le categorie.**

Inoltre per questa manifestazione è istituito il **premio speciale "MEMORIAL CATELLO TARQUINIO", riservato ai soli atleti della Podistica Solidarietà**, per il primo Orange che transiterà sul traguardo di Tagliacozzo, per ricordare il nostro atleta Catello che ci ha lasciato nel corso di una gara nel 2005.

In fine saranno premiate **le prime tre società con un minimo di 10 atleti** arrivati totali con i seguenti premi:

1ª classificata € 150;

2ª classificata € 100;

3ª classificata € 50.

In fine vi ricordiamo che la Gara della Solidarietà è inserita sia nel calendario del **Criterion Top Orange** che nel Trofeo Solidarietà. Non ci resta che rispondere presenti alla chiamata e andare a Tagliacozzo a riempire di affetto i cuori dei nostri amici dell'AMIP donando i nostri respiri a chi lotta ogni giorno in memoria di Giorgia.



Tris d'assi orange: Max Rossini, Marco Taddei e il nostro presidente Pino Coccia



NOTIZIE SOCIALI

NETTUNO: RIPARTONO LE ATTIVITÀ US ACLI A FAVORE DEI RAGAZZI DIVERSAMENTE ABILI DI SPIRAGLI DI LUCE *di Francesca Boldrini*

Rilanciata l'alleanza di **US ACLI** con la **Fondazione Umberto Porfiri**, **Elisabetta De Franceschi** e **Spiragli di Luce** a favore dei giovani con disabilità.

Il giorno **8 ottobre** partirà il **progetto "LeggiAmo"**, patrocinato dai Servizi sociali del Comune di Nettuno, dalla Dott.ssa Margherita Camarda.

LeggiAmo è un laboratorio di scrittura creativa che si prefigge, attraverso attività fisiche e manuali, di aiutare i ragazzi a esplorare il significato della parola **Felicità** nella loro esperienza quotidiana.

L'iniziativa, portata avanti da **Elisa Tempestini**, presidente di Spiragli di Luce (nata come associazione sportiva, affiliata ad Acli), e dalla Fondazione Porfiri, è ospitata nei locali del **Centro Anziani Franco Romani** (via S. Giacomo 97 Nettuno), grazie alla presidentessa **Iolanda Bellobono**.

"LeggiAmo è rivolto a tutti i ragazzi con disagio mentale e fisico dai 20 anni in sù – spiega Tempestini – **Purtroppo con il passare degli anni, non avendo una continuità scolastica, perdono l'apprendimento.** Per questo si organizzano questi progetti, **aiutandoli con la lettura e il disegno, con cui possono sviluppare la loro creatività.** Questi ragazzi o ragazze sono limitati nell'apprendimento, non hanno la facoltà né di leggere e scrivere e questo li porta ad essere bambini. **Questi approcci li aiutano ad aumentare la loro autostima**".

Per le attività sportive, dal 2 ottobre (e fino al giugno 2019), **sono ripresi i corsi di nuoto e pallavolo organizzati da Spiragli di Luce**, riconosciuti dal CONI e seguiti da istruttori qualificati. Le lezioni si svolgeranno presso la **Piscina comunale di Anzio FIN**, il mercoledì e venerdì fra le 10 e le 12. I corsi di pallavolo partiranno il 15 ottobre, presso **l'Istituto Emanuele Loi di Nettuno** (martedì pomeriggio, 16-17; giovedì mattina, 11-12). Tutte le attività sono affiliate UsAcli.

L'associazione Spiragli di Luce ringrazia la Fondazione Umberto Porfiri e Elisabetta De Franceschi per il loro contributo e per il supporto che da anni ci sostiene per i progetti rivolti ai ragazzi con disabilità.



Attività Sportive di APS Spiragli di Luce
Affiliati ad US ACLI RICONOSCIUTI DAL CONI

PALLAVOLO: presso l'Istituto Emanuela Loi
 2 volte la settimana, Martedì dalle ore 16:00 alle ore 17:00 con il Giovedì dalle ore 11:00 alle 12:00 e istruttori qualificati.

PISCINA: Attività natatoria due volte la settimana, il Mercoledì ed il Venerdì dalle ore 10:00 alle ore 12:00 presso la piscina Comunale Di Anzio con istruttori federali FIN.

* **PROGETTO LEGGIAMO:** ogni Martedì dalle 10:30 alle 12:00

I CORSI DI NUOTO E PALLAVOLO
INIZIERANNO DA OTTOBRE 2019 FINO A MAGGIO 2020

Info: Elisa Tempestini
 Tel: 3284310352

Email: elisatempestini@hotmail.it




TUTTI INVITATI ALLA FESTA PER LA RIAPERTURA DELLA NOSTRA SEDE SOCIALE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Cari amici orange siamo lieti di invitarvi alla riapertura della sede della Podistica Solidarietà di Roma, pronta ad accogliervi dopo lavori di ristrutturazione ed ammodernamento.

L'appuntamento è fissato per venerdì 18 ottobre dalle ore 17 alle ore 19 in via dello Scalo di San Lorenzo n.16 Sarà un'occasione unica **per festeggiare e brindare insieme**. Un sentito ringraziamento va a tutti coloro che hanno contribuito a migliorare e rendere più vivibili i locali sacrificando il loro tempo e i loro affetti.

In primis il nostro **Presidente Pino Coccia, Maurizio Ragozzino, Gianni Paone, Patrizia Cattivera, Alessandra Pellegrino, Domenico Nuzzi.**

Saremo lì ad accogliervi e condividere con voi questo importante passo per la nostra Società. Ampio posteggio davanti alla sede. La sede dalla settimana prossima in poi aprirà regolarmente nei giorni di:

- martedì dalle 17:00 alle 19:00 - giovedì dalle 17:00 alle 19:00

Vi aspettiamo numerosi! Non mancate!!!



INAUGURATA LA NOSTRA "NUOVA" SEDE DI ROMA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Venerdì scorso 18 ottobre, dopo lavori di ristrutturazione e di ammodernamento, **è stata riaperta la nostra sede sociale di Roma.**

Già dalle 17 in punto un generoso buffet composto da pizette, panini, cornetti salati, rustici vari, dolcetti, ciambellone, confetti e tanto altro ancora, preparato con dedizione da **Patrizia Cattivera e Gianni Paone**, accoglieva gli orange!!!

Intorno alle 18, alla presenza di un numeroso drappello di atleti ed amici **il nostro Presidente Pino Coccia** ha tagliato virtualmente il nastro e dopo aver fatto un discorso di ringraziamento per tutti coloro che hanno fattivamente partecipato ai suddetti lavori ha invitato tutti gli orange presenti a brindare insieme. Immane le foto ricordo scattate dal nostro **Maurizio Ragozzino** e la foto di gruppo fatta tutti insieme nel piazzale antistante la sede. Tanti altri orange hanno continuato a visitare la sede esprimendo particolare apprezzamento per il lavoro svolto. Speriamo di aver fatto il meglio per potervi accogliere in ogni occasione. Ne approfittiamo per ribadire indirizzo, giorni ed orari di apertura.

Sede Podistica Solidarietà - ROMA Via dello Scalo di San Lorenzo, 16

Giorni ed orari di apertura: - martedì dalle 17:00 alle 19:00 - giovedì dalle 17:00 alle 19:00



SETTEMBRE: UN CLIMA GRADEVOLE ACCOMPAGNA I SUCCESSI ORANGE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Alessandra Adriatico e Valeria Floquet alla Cardio Race

Cari amici orange, il caldo estivo ha appena lasciato spazio ad un clima più fresco con il quale correre è molto più gradevole; la stagione podistica continua in attesa delle maratone di ottobre e novembre presentando tante gare in cui il colore orange l'ha fatta da padrone!

Il mese di Settembre ha visto tanti successi per la nostra società e per i nostri atleti; in particolare per la Podistica Solidarietà possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:



1° POSTO:

Trofeo delle Sette Contrade ad Orte

Roma by Night Run

mezza maratona e stracittadina

Rome Half Marathon Via Pacis

Cardio Race 10 km e 16 km

Triathlon Sprint di Montefiascone.

2° POSTO:

Corsa del S.S. Salvatore

Trofeo Fabrizio Irilli a Tivoli

Corri Roma

Millennium Running a Palombara Sabina,
classifica di qualità e di quantità

3° POSTO:

Scorrendo con il Liri 65 km

Notturna di Rignano Flaminio

Pineto Trail.

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 4.590 euro.

In questo mese 933 euro sono stati destinati a progetti solidali, in particolare alla costruzione di una scuola a Kaulembe nello Zambia, ai progetti di ricostruzione a Campotosto e al sostegno di atleti orange in difficoltà economica.

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



Paola Patta
VINCITRICE

Trofeo delle Sette Contrade
Trofeo dei Falisci,
MIGLIOR PRESTAZIONE

INDIVIDUALE FEMMINILE Staffetta 12x1 ora
 4^a assoluta Gara Podistica Int.le S. Lorenzo.



Maria Casciotti
VINCITRICE

We Run Latina e Eneide Urban Trail
 2^a assoluta al Trofeo Città di Aprilia.



Annalaura Bravetti
VINCITRICE

Corsa S.S. Salvatore Trofeo F. Irilli
Millennium Running
 SECONDA PRESTAZIONE

INDIVIDUALE FEMMINILE Staffetta 12x1 ora



Alessandro Paganelli
VINCITORE

Corsa del S.S. Salvatore
 Trofeo Fabrizio Irilli.



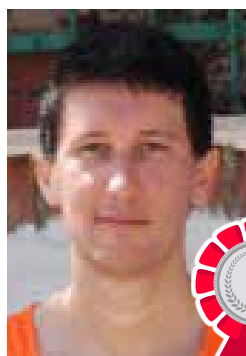
Lucia Perilli
VINCITRICE

Corri con il Cuore



Federica Livi
 2^a assoluta

Trofeo Sette Contrade
 Giro Lago di Chiusi



Domenico Liberatore
 2^o assoluto

Roma by Night Run, Millenium Running
 Corri Roma



Danilo Osimani
 2^o assoluto

Corsa del S.S. Salvatore
 Trofeo Fabrizio Irilli



Svitlana Sergiyivna Pashkevych

3^a assoluta Cardio Race 10k
 terza prestazione ind. femminile
 Staffetta 12x1 ora
 4^a assoluta Corri Roma



Stefania Pomponi

4ª assoluta

Roma by Night Run - Stracittadina



Francesco De Luca

4ª assoluto

Corsa del S.S. Salvatore
Trofeo Fabrizio Irilli



Stefano Fubelli De Luca

4ª assoluto

Maratona
"Giro del Lago di Piediluco"



Chiara Battocchio

5ª assoluta

Corsa del S.S. Salvatore
Trofeo Fabrizio Irilli



Carola Norcia

5ª assoluta

Corsa della Croce Rossa
Memorial Angelo Pinna



Antonio Valerio

5ª assoluto

Eneide Urban Trail

Per quanto riguarda l'**ATLETICA LEGGERA** segnaliamo:



Marco Taddei

VINCITORE

Mennea Day 400m di marcia



Francesco Crudo

2ª assoluto

Mennea Day 400m di marcia

Infine segnaliamo le grandi prestazioni ottenute dalle nostre staffette orange in occasione della 12x1 ora;



1° POSTO ASSOLUTO PER LA SQUADRA PODISTICA SOLIDARIETÀ TOP LADIES:
PAOLA PATTA, ANNALaura BRAVETTI, SVITLANA PASHKEYVICH, ANGELINA CAVALERI,
CHIARA BATTOCCHIO, FRANCESCA LIPPI, FABIANA DI BIASI, CARLA ANCONA, TIZIANA BINI,
ELENA MONSELLATO, OMBRETTA SPURI E IRENE PIOMBO.



4° posto assoluto per la Squadra Podistica Solidarietà TOP MEN:
 Antonio Manuel Soares Pereira, Daniele Biondi, Gianluca Alba, Giuseppe Castelluccio,
 Francesco De Luca, Antonio Capuano, Marco Accardo, Alessandro Ventura,
 Salvatore Zinna, Mariano Scamarcio, Stefano Pierdomenico e Pierluigi Panariello.

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

Millennium Running	1° Francesco De Luca, Fabio Bontempi, Stefano Fubelli 1° Antonella Abbondanza e Patrizia De Angelis
Trofeo delle Sette Contrade	1ª Simonetta Salomone
La Corsa della Croce Rossa - Memorial A. Pinna	1° Gianni Paone
Rome Half Marathon Via Pacis	1ª Federica Livi
Trofeo Città di Aprilia	1ª Elisa Tempestini
Cardio Race 16 km	1° Alessandra Adriatico e Maria Matricardi
10 km	1° Gianluca Spinosa, Emanuela Tabacchiera
10 km	1° Roberta Masi e Emanuela Saragoni
Roma by Night Run stracittadina	1° Girolamo Lanzellotto e Sara Pastore
Memorial Paolo Casalese	1° Gianni Paone
Notturna di Rignano Flaminio	1ª Celine Koh
Ultramaratona delle fiabe	1° Giovanni Battista Torelli
Gara Podistica Internazionale S. Lorenzo	1ª Carola Norcia
100 del Vulcano	1° Giovanni Battista Torelli
Mennea Day nei 200 m	1° Andrea Pace e Tiziana Malatesta
Eneide Urban Trail	1ª Pinuccia Pisano
Triathlon Sprint Montefiascone	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 pazientemente i risultati ottenuti dalla nostra squadra e da tutti gli atleti Orange; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it.

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

RINNOVO TESSERAMENTO 2020: INSIEME SI PUÒ!!!



È ufficialmente iniziata la **“CAMPAGNA RINNOVI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ PER L'ANNO 2020”** per tutti gli atleti già tesserati nel 2019.

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

Se vi siete trovati bene con la nostra squadra e con la nostra organizzazione e pensate di poterci dare ancora fiducia potete rinnovare il tesseramento **iscrivendovi alle gare fittizie create al 31 dicembre 2020 che troverete nella vostra AREA RISERVATA** alla sezione **“CALENDARIO GARE PODISTICHE”**

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

In particolare:

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

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

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

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

L'ISCRIZIONE SI RITERRÀ VALIDA SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DOPO CHE VI SARETE ISCRITTI ALLA GARA FITTIZIA ED AVRETE PAGATO LE RELATIVE QUOTE.

ATTENZIONE: CHI HA ANCORA SOSPESI NELLA PROPRIA AREA RISERVATA NON POTRÀ ESSERE TESSERATO PER IL 2020 FIN QUANDO NON AVRÀ SALDATO QUANTO DOVUTO.

LE QUOTE DA VERSARE PER IL 2020 - SALVO VARIAZIONI DELLA FIDAL, FITRI E CSAIN - SONO LE SEGUENTI:

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

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

FIT WALKING	20 €
TRIATHLON FITRI	50 € (compreso Duathlon)
CICLISMO CSAIN	38 € (25 € per primo anno)

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

FIDAL + FITRI	80 € (Uomini tutte le età) - 75 € (Donne tutte le età)
FIDAL + CSAIN	70 € (Uomini fino a 65 anni) - 65 € (Donne fino a 65 anni) - 60 € Tutti Over 65
FIDAL + FITRI + CSAIN	100 € (Uomini tutte le età) - 95 € (Donne tutte le età)
FITRI + CSAIN	80 € (Uomini e Donne di tutte le età)

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

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



Le suddette quote possono essere versate:

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

- con **BONIFICO** su uno dei CCB di seguito indicati:

CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO BANCA D'ITALIA

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

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

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

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

IBAN IT22N0582403204000070007311

BIC CSRFITR1XXX

CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO UNICREDIT S.P.A.

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

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

BANCA: UNICREDIT S.P.A.

AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W0200805239000101411301

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

Per qualsiasi dubbio o per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo di posta elettronica podistica.solidarieta@virgilio.it.



**POTETE SCARICARE I MODULI DI RICHIESTA PER LE VISITE MEDICHE PER
ATLETICA, CICLISMO, TRIATHLON
ALL'INTERNO DELL'ARTICOLO "RINNOVO TESSERAMENTO 2020", NELLA SEZIONE NOTIZIE**

MEDICI SPORTIVI E CENTRI CONVENZIONATI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ:

DOTT. CARLO PAGLIARICCI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DOTT.SSA MARTA RIZZO Via Monte delle Gioie, 13 Roma Tel. 347 3060579

mail: dotmarta@yahoo.it Pec: martarizzo@omceoromapec.it

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

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

Ecocardiogramma - holter cardiaco

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

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

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

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

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

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

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

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica



SOLIDARIETÀ

GRAZIE!

di *Andrea Ascoli Marchetti*

Cari amici Orange, vorrei ringraziare tutti coloro che hanno partecipato insieme a me, **alla "corsa" alla donazione: Daniel Peiffer, Michelangelo Marino, Giovanni Luigi Chessa, Domenico Bovi, Andrea Covino, Fabrizio De Angelis, Massimo Olivieri, Francesco Maria Graziano, Jean-Pierre Plebani, Maurizio Randolfi, Andrea Guidobaldi, Simona Vezzo, Gustavo De Santis** anche se non ha potuto donare, **Vincenzo Matera e Carla Ancona e la sua amica Roncevalles Maria Judea.**

Vorrei anche invitare tutti quelli che non sono venuti, a partecipare la prossima volta. **Vi ricordo che con la donazione è possibile avere gli esami del sangue per un controllo, a richiesta una visita cardiologica con ECG e probabilmente la prossima volta anche con qualche altra sorpresa.**

La medaglia questa volta, per la prima donazione effettuata, l'hanno presa Vincenzo Matera e Jean-Pierre Plebani, Domenico Bovi e Giovanni Luigi Chessa.

Dajee Podistica, la prossima volta vi aspetto!



FACCE DA... DONATORI!



CALENDARI DI PICCOLI PASSI ONLUS: 365 PENSIERI SOLIDALI

di Alessia Calcagnile

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

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

Anche quest'anno **Piccoli Passi ha realizzato i calendari per il 2020**. Il prezzo è di 10 € ed è un regalo che fa bene e fa del bene. **Il ricavato infatti servirà a sostenere le attività dell'Associazione a favore dei minori della Casa.**

"Grandi e preziosi istanti in relazione ai piccoli passi... l'illuminazione avviene sempre per piccoli passi... per quanto intelligenti, meravigliosi, capaci possiamo essere ogni giorno dobbiamo iniziare di nuovo ad imparare l'Amore."



Per acquistare i calendari potete contattarmi direttamente al seguente numero di telefono: 3296263374.

Per qualsiasi informazione sui calendari e sulla casa di accoglienza Piccoli Passi potete visitare il sito dell'Associazione www.piccolipassi-onlus.it



DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

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

TURISMO

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: turismo@dlfroma.it

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE PODISTICHE - NOVEMBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/11/2019	Trail dei Santi 1ª edizione	Rocca Priora (RM) Italia	16.000
01/11/2019	La Corsa dei Santi [TOP] 12ª edizione	Via della Conciliazione - Roma (RM) Italia	10.000
03/11/2019	Spaccanapoli 37ª edizione	Piazza del Municipio - Napoli (NA) Italia	14.000
03/11/2019	AnxuRun	Terracina (LT) Italia	10.000
03/11/2019	Cursa de Sant Marti 40ª edizione	Barcelona (EE) Spagna	10.000
03/11/2019	Lago Maggiore Marathon (42,195 KM) 9ª edizione	Verbania (VB) Italia	42.195
03/11/2019	Lago Maggiore Marathon (21,097 km) 9ª edizione	Verbania (VB) Italia	21.097
03/11/2019	La Michettiana Runner 1ª edizione	Francavilla al Mare (Ch) Italia	21.097
03/11/2019	Corri A.Roma **ANNULLATA** 2ª edizione	Roma (RM) Italia	20.000
03/11/2019	Lago Maggiore Marathon (10 km) 9ª edizione	Verbania (VB) Italia	10.000
03/11/2019	Maratona Città di Rieti 6ª edizione	P.le Leoni c/o Stadio Atletica Rieti "R.Guidobaldi"	42.195
03/11/2019	Corri A.Roma **ANNULLATA** 2ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
03/11/2019	Lago Maggiore Marathon (33 km) 9ª edizione	Verbania (VB) Italia	33.000
03/11/2019	Maratona Città di Rieti 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097
03/11/2019	Sagrantino Running - 13k 1ª edizione	Montefalco (Pg) Italia	13.000
03/11/2019	Sagrantino Running 1ª edizione	Montefalco (Pg) Italia	26.500
03/11/2019	Eco Trail Correndo nella Storia 5ª edizione	Cassino (FR) Italia	18.000
03/11/2019	Maratona Città di Rieti 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	33.300
03/11/2019	Maratona Città di Rieti 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	12.200
03/11/2019	Maratonina Blu Jonio 8ª edizione	Riposto (CT) Italia	21.097
03/11/2019	Maratona di New York 49ª edizione	New York (EE) Stati Uniti D'America	42.195
03/11/2019	Trail dei Fontanili 5ª edizione	Morlupo (RM) Italia	12.000
03/11/2019	Pavona Run 12ª edizione	Piazza Enrico Berlinguer - Pavona (RM) Italia	10.000
03/11/2019	Gara Solidarietà Tagliacozzo [TOP][RIMANDATA] 15ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.500
03/11/2019	Maratonina Città di Montalto 25ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	11.000
09/11/2019	Ecotrail di Madrid 3ª edizione	Madrid (EE) Spagna	80.000
10/11/2019	TSSDS - Trail sul Sentiero dei Santi 1ª edizione	Subiaco (RM) Italia	13.000
10/11/2019	Athens Classic Marathon 37ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.145
10/11/2019	Mezza Maratona di Ravenna 13ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	21.097
10/11/2019	Fiumicino Half Marathon 17ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.085
10/11/2019	Maratonina Città di Fiumicino- 10K 6ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000
10/11/2019	Maratona di Ravenna 21ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	42.195
10/11/2019	Trofeo Giacomo Ippoliti 36ª edizione	Cisterna (LT) Italia	8.200
10/11/2019	Mezza Maratona di Livorno 3ª edizione	Livorno (Li) Italia	21.097
10/11/2019	Winter Trail Tarsogno 3ª edizione	Tarsogno (PR) Italia	17.000
10/11/2019	Cross - Campus Un. Viterbo 2019ª prova	Viterbo (VT) Italia	8.000
10/11/2019	Marcia del Tartufo D'Alba 31ª edizione	Diano D'Alba (CN) Italia	12.000
10/11/2019	Atina Enotrail 1ª edizione	Atina (FR) Italia	12.500
10/11/2019	Pofi Run - Il Giro dell'Ocaro 4ª edizione	Pofi (FR) Italia	10.000
15/11/2019	Oman Desert Marathon 165k 7ª edizione	Oman (EE) Oman	165.000
16/11/2019	Maratonina di S.Alberto Magno [TOP] 35ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800
17/11/2019	Beach Trail Positano 9ª edizione	Positano (NA) Italia	30.000
17/11/2019	UltraK Marathon 13ª edizione	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	50.000
17/11/2019	Great Ethiopian Race 10K 19ª edizione	Addis Abeba (EE) Etiopia	10.000

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
17/11/2019	Mezza Maratona di Palermo 25ª edizione	Palermo (PA) Italia	21.097
17/11/2019	Mezza Maratona Reggio - Reggio 6ª edizione	Caserta (Ce) Italia	21.097
17/11/2019	Maratona di Verona	Verona (Vr) Italia	10.000
17/11/2019	Maratona di Verona 18ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195
17/11/2019	Beach Trail Positano 8ª edizione	Positano (NA) Italia	12.000
17/11/2019	Cangrande Halfmarathon 6ª edizione	Verona (VR) Italia	21.097
17/11/2019	Maratona di Palermo 25ª edizione	Palermo (PA) Italia	42.195
17/11/2019	Corri per il Verde [RIMANDATA] 48ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
17/11/2019	Trofeo San Leonardo 10ª edizione	Acilia (RM) Italia	8.000
17/11/2019	4 Chiese Trail 6ª edizione	Verzi di Loano - Loano (Sv) Italia	20.000
17/11/2019	Trofeo Todaro Sport [GARA RINVIATA] 10ª edizione	Zona Artigianale - Ladispoli (RM) Italia	10.000
17/11/2019	Mezza Maratona di Latina [GARA RINVIATA al 15/12] 18ª edizione	Latina (LT) Italia	21.097
17/11/2019	Corri nella Riserva - Trofeo Telethon 15ª edizione	Feniglia - Orbetello (GR) Italia	10.000
17/11/2019	Corriamo al Tiburtino - [TOP] [Trofeo AVIS] 20ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
17/11/2019	La Mezza che Vale	Torino (To) Italia	21.097
17/11/2019	Bad Woman Trail (Solo donne) 10ª edizione	Parco di Vejo - Formello (RM) Italia	11.500
17/11/2019	Maratona di Verona 18ª edizione (gara minore)	Verona (Vr) Italia	10.000
23/11/2019	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (FI) Italia	92.500
23/11/2019	Trail del Cinghiale 8ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (FI) Italia	62.500
23/11/2019	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (FI) Italia	29.100
23/11/2019	The Bagan Temple Marathon 6ª edizione	Myanmar (EE) Birmania	42.195
24/11/2019	Maratona per la Pace Napoli Pompei 26ª edizione	Napoli (NA) Italia	42.195
24/11/2019	Maratona di Firenze 36ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195
24/11/2019	Sotto il Vulcano Trail 3ª edizione	Francavilla di Sicilia (Me) Italia	25.000
24/11/2019	Corri alla Garbatella - [Trofeo AVIS] 28ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
24/11/2019	Corri per il Verde 48ª edizione 2ª prova	Parco di Tor Fiscale - Roma (RM) Italia	6.000
24/11/2019	Deejay Ten 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
24/11/2019	Trofeo Carrefour Market 2ª edizione	Carrefour Market - Cisterna di Latina (LT) Italia	11.000
24/11/2019	Maratona di Torino - T-FAST [ANNULLATA] 33ª edizione	Torino (To) Italia	42.195
24/11/2019	Ganten Milano 21 Half Marathon 3ª edizione	Milano (Mi) Italia	21.097
24/11/2019	Stracittadina Salicese 2ª edizione	Salice Salentino (LE) Italia	10.000
24/11/2019	Tibur Ecotrail 10ª edizione	Tivoli (RM) Italia	18.000
24/11/2019	Trail del Cinghiale 2ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Palazzuolo sul Senio (FI) Italia	15.200
24/11/2019	Monterosi Run [Trofeo AVIS] 14ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000
24/11/2019	Trofeo Santa Barbara 4ª edizione	Colleferro (RM) Italia	10.000
29/11/2019	Eilat Desert Marathon 9ª edizione	Eilat (EE) Israele	42.195
29/11/2019	Eilat Desert Marathon	Eilat (EE) Israele	21.097

CALENDARIO GARE TRIAL - NOVEMBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/11/2019	Trail dei Santi 1ª edizione	Rocca Priora (RM) Italia	16.000
03/11/2019	Sagrantino Running - 13k 1ª edizione	Montefalco (Pg) Italia	13.000
03/11/2019	Sagrantino Running 1ª edizione	Montefalco (Pg) Italia	26.500
03/11/2019	Eco Trail Correndo nella Storia 5ª edizione	Cassino (FR) Italia	18.000
03/11/2019	Trail dei Fontanili 5ª edizione	Morlupo (RM) Italia	12.000
09/11/2019	Ecotrail di Madrid 3ª edizione	Madrid (EE) Spagna	80.000
10/11/2019	TSSDS - Trail sul Sentiero dei Santi 1ª edizione	Subiaco (RM) Italia	13.000
10/11/2019	Winter Trail Tarsogno 3ª edizione	Tarsogno (PR) Italia	17.000
10/11/2019	Atina Enotrail 1ª edizione	Atina (FR) Italia	12.500
17/11/2019	Beach Trail Positano 9ª edizione	Positano (NA) Italia	30.000
17/11/2019	Beach Trail Positano 8ª edizione	Positano (NA) Italia	12.000
17/11/2019	4 Chiese Trail 6ª edizione	Verzi di Loano - Loano (Sv) Italia	20.000
17/11/2019	Bad Woman Trail (Solo donne) 10ª edizione	Parco di Vejo - Formello (RM) Italia	11.500
23/11/2019	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (FI) Italia	92.500
23/11/2019	Trail del Cinghiale 8ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (FI) Italia	62.500
23/11/2019	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (FI) Italia	29.100
24/11/2019	Sotto il Vulcano Trail 3ª edizione	Francavilla di Sicilia (Me) Italia	25.000
24/11/2019	Trail del Cinghiale 2ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Palazzuolo sul Senio (FI) Italia	15.200
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	Ecomaratona 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	Ecomaratona del Chianti 13ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195
20/10/2019	Ecomaratona 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	Ecomaratona Barbaresco e Tartufo d'Alba 9ª ed	Alba (Cn) Italia	21.097
27/10/2019	Ecomaratona 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	Tarquinia Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZEBO..... - PREMI: Organizzata da: UISP Viterbo
Percorso	Planeggiante
Logistica	Ritrovo ore 7,30 e partenza ore 9,30 Viale dei Navigatori
Iscrizioni	Info: Cell.: 328.5675201 - Email: maurizioguidozzi@libero.it Iscrizioni a cura della Podistica Solidarietà*
Web	www.uisp.it/viterbo

farmacia semplice.it
SPECIALI RATTIFACINE PER LE DENTI
TIBURMEDICAL
ShinyStat
DLF ROMA
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