



IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA  
TRIATHLON

TRAIL  
CICLISMO

NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ

# Editoriale



Cari amici Orange,

benvenuti all'appuntamento con il con il **Tinforma del mese di Settembre**, la nostra rivista digitale in cui poter ritrovare e rivivere tutte le avventure podistiche, gli appuntamenti sociali e le iniziative solidali della Podistica Solidarietà!!!

Nel mese di Settembre appena trascorso, abbiamo salutato l'estate e siamo entrati, nonostante il perdurare del bel tempo nell'atmosfera autunnale; finite le vacanze per molti di noi si ricomincia con una routine ben collaudata, tra lavoro e scuola, scandita oltre che dai nostri appuntamenti personali anche e soprattutto dal calendario podistico che come sempre ci propone gare storiche che si disputano nella nostra regione insieme ad interessanti novità.

In questo numero troverete infatti gli avvisi della **Millennium Running di Palombara**, gara appartenente al Corto Circuito Run che da un paio di anni vede la partecipazione assidua di tanti atleti, della **Via Pacis Half Marathon**, mezza maratona che attraversa il centro della Capitale, che ha come partenza e arrivo un luogo simbolo di Roma come Piazza San Pietro, della **Cardio Race**, manifestazione che promuove la prevenzione sulle malattie cardiache, la **Corricolonna**, classicissima che vede ogni anno centinaia di atleti correre attraverso i vigneti della cittadina laziale, e, per quanto riguarda il mese di ottobre, della **Maratonina dei Castelli Romani**, bellissima e impegnativa gara il cui percorso, con salite durissime e discese al cardipalma, attraversa gli abitati di Castel Gandolfo, Albano e Ariccia, e del **Trofeo Sant'Ippolito di Fiumicino**, diecimila velocissimo molto apprezzato da chi desidera ottenere il personl best sulla distanza.

In questo numero potrete apprezzare il resoconto di **Isabella Calidonna** relativo al Vallecamonica Vertical, in cui la nostra orange ci racconta la sua sfida contro la forza di gravità e... se stessi, e dulcis in fundo un resoconto non tanto di una singola gara ma di una vita in orange, ovvero **le prime 1100 gare di Romano Dessì** con la Podistica Solidarietà!!!

Infine per la sezione dedicata al ciclismo il nostro amico **Gianfranco Di Pretoro** lancia un appello ai giovani a rivoluzionare la città con la bicicletta, lasciando a casa auto e motorini ed invadendo di bici le strade della Capitale, non tralasciando mai la sicurezza e la prudenza.

Nella sezione sociale la nostra **Francesca Boldrini** invece ci presenta tutti i progetti che la **Onlus Spiragli di Luce**, in collaborazione con la **Fondazione Porfiri** sta preparando per i ragazzi speciali della nostra **Elisa Tempestini**: tante attività che comprendono tra le altre i corsi di nuoto e pallavolo, laboratori di scrittura creativa e corsi sulla genitorialità.

Quindi troverete il sempre preciso e dettagliato resoconto di i piazzamenti ottenuti dalla nostra società e dai nostri atleti durante il mese di agosto, grazie alla certissima opera di raccolta dati del nostro **Enrico Zuccheretti**, nonché tutte le opere di beneficenza effettuate dalla Podistica Solidarietà con i premi vinti alle gare grazie alla partecipazione degli atleti orange.

Infine per la sezione dedicata alla solidarietà vi presentiamo l'iniziativa di **raccolta scarpe ed indumenti per i carcerati** del penitenziario Regina Coeli, proposta dal nostro orange **Fabrizio La Pera**; vi ricordiamo che il materiale sarà raccolto presso la nostra sede fino alla prima settimana di novembre e pertanto chi volesse contribuire con gli indumenti richiesti può ancora farlo.

Dulcis in fundo la nostra **Claudia Marchetti** ci racconta la sua mission in quel di Amatrice, insieme a **Maurizio Ragozzino e Bruno Cocchieri**, in occasione dell'inaugurazione di un laboratorio di macelleria dell'azienda agricola Fantusi di Santa Giusta; una fervida testimonianza di come nonostante tutto si possa e si debba ripartire.

Adesso, sperando di aver suscitato i giusti interesse e curiosità, vi lascio alla lettura integrale del Tinforma, dandovi appuntamento al prossimo mese per un nuovo numero del Tinforma.

“Buone corse” a tutti!!!

Tony Marino

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

---

## **REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ**

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

# Contenuti

## 5 RESOCONTI

Sfidare la forza di gravità e se stessi *di Isabella Calidonna*

Le mie prime 1100 gare con la Podistica!!! *di Romano Dessì*

## 9 AVVISI *di Redazione Podistica*

A Palombara una gara premiatissima per il Corto Circuito Run.

Ritorna la mezza della Pace per promuovere l'integrazione fra i popoli

16 km o 10 km: di corsa verso la prevenzione!!!

A Colonna tra i vigneti pronti a farci un... gocchetto di vino!!!

Attraverso le bellezze dei Castelli Romani

A Fiumicino alla ricerca del Personal Best!!!

## 19 CICLISMO

Ragazzi, rivoluzioniamo la città con la bicicletta! *di Gianfranco Di Pretoro*

## 21 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Spiragli di Luce e Fondazione Porfiri:

la collaborazione che promuove il sociale a Nettuno *di Francesca Boldrini*

Agosto: arriva il solleone!!!

## 27 SOLIDARIETÀ

Raccolta scarpe ed indumenti per Regina Coeli *di Redazione Podistica*

Amatrice: la Forza di ricominciare *di Claudia Marchetti*

## 30 DLF

## 32 CALENDARIO GARE - OTTOBRE 2018

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



**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**

# SFIDARE LA FORZA DI GRAVITÀ E SE STESSI

*di Isabella Calidonna*

Credo che TUTTE prima o poi dovremmo affrontare una gara in solitaria, lontano dalla nostra comfort zone, in un luogo che conosciamo poco. La paura sarà tanta, ma poi farà spazio alla gioia e alla felicità per quello che proveremo, come è capitato a me.

Ho sfidato la forza di gravità e me stessa, in una gara molto bella e particolare: LA VALLECAMONICA VERTICAL.

Tutto è iniziato qualche mese fa, quando scorrendo la home page di FB, ho notato alcune foto di un amico "virtuale" che aveva fatto una gara simile. Gli ho immediatamente chiesto delle informazioni e mi ha dirottato, così, verso questa gara. Ho subito controllato il sito, spulciato la rete e alla fine ho deciso di iscrivermi!

Sapevo che il viaggio sarebbe stato lungo e la preparazione altrettanto, ma ero decisa a sfidare me stessa!

Pochi giorni prima della gara gli amici mi chiedono il tempo che il precedente anno era stato impiegato, il dislivello, il percorso e molto altro. Domande a cui io non ho dato risposta, non perché non volessi, ma perché volutamente ne ero all'oscuro.

Avevo intuito che sarebbe stata dura, quindi meno avrei saputo e meglio sarebbe stato.

Sapete quando ho realmente percepito la difficoltà della gara? Venerdì sul posto, quando Ulisse, uno dei meravigliosi organizzatori della gara, dopo essere venuto in stazione a prendermi mi ha mostrato la partenza e la condotta.

Li ho avuto davvero paura e tra me e me mi chiedevo in quale guaio mi ero andata a cacciare. Ora, ritornata a casa, penso che sia stata la "mattata" più bella che abbia mai fatto in vita mia.

Sono stata accolta in una maniera inaspettata. Ho sentito il vero calore umano, quello che ormai è difficile sentire e vedere. Ho sentito affetto sincero da parte di persone che non mi conoscevano per niente e si sono fidate, senza chiedere nulla in cambio. Avrei dovuto dormire in un rifugio da sola, invece mi hanno ospitata in una casa calda

e accogliente, con due piccole cuccioline d'uomo che mi hanno riempita di affetto.

In un mondo nel quale oramai l'indifferenza regna, dove l'egoismo fa da padrone, in questa piccola comunità montana regna l'amore e il prodigarsi per il prossimo.

Il giorno prima e il giorno della gara aiuto come posso, nel mio piccolo voglio dare una mano. Ceno insieme a loro e attendo pazientemente che passino le ore, per confrontarmi con quel gigante che ho di fronte.

Il giorno della gara tra bimbe e chiacchiere arriva il momento della partenza. Inizio a riscaldarmi, sono la seconda quindi partirò 45 secondi dopo allo scoccare delle ore 13.

Alla fine, per la defezione della numero 1 sarò la prima, così alle 13 precise inizio la mia gara. Applausi e dopo pochi gradini arriva l'incitamento di Chiara e Sofia. Vado piano e con cautela, non conosco bene la gara e non voglio mandare tutto per aria. I primi gradini sono ok, ma dal trecentesimo in poi inizia a cambiare qualcosa. Tutto si fa più ripido. La testa inizia a pensare cose "strane": AMMAZZA QUANTO E' RIPIDO. RITIRATI.

Sono sincera e c'è stato un momento in cui mi sono detta tra me e me "chi me lo ha fatto fare", ma c'è stato anche un momento in cui mi sono fermata per far passare chi sopraggiungeva e voltandomi ho visto qualcosa che è difficile da descrivere.

Il mio sguardo è stato rapito dalla vallata.

Ero a millecinquecento gradini e dietro di me avevo la meraviglia, il terrore e l'adrenalina. Questo mi ha dato la spinta a non mollare. Testa bassa e macinare gradini. Ho fatto solo questo. Mi sono fermata solo un'altra volta per bere e per chiedere ad una ragazza che poco prima aveva avuto un leggero malore, come stesse. Abbiamo



fatto gli ultimi gradini insieme.

Prima del traguardo, circa cinquanta gradini, ho alzato lo sguardo e c'erano i ragazzi del soccorso Alpino, volontari e i fotografi. Tutti mi sorridevano e mi facevano i loro complimenti. Questa gara vale anche per questo, per l'attenzione verso l'atleta,

impeccabili sotto ogni punto di vista.

Una gara che rifarei anche domani, perché dentro non porto solo l'emozione per l'aver sfidato e vinto la gravità e me stessa, ma anche per essermi riempita di gioia.



## LE MIE PRIME 1100 GARE CON LA PODISTICA!!!

*di Romano Dessì*

Cari amici solidali, una lunga militanza alla Podistica mi lega a tutti voi, quando ho iniziato, eravamo un piccolo gruppo di atleti che avevano un solo scopo, quella di fare solidarietà. All'inizio non credevo di dover stare così a lungo, **ma quando il cuore della solidarietà ti entra nelle vene non puoi fare a meno di uscirne.**

Una lunga scia di gare che mi hanno fatto conoscere molte persone che chi più chi meno mi hanno insegnato molto, dal punto di vista umano sia di quello sportivo.

Il nostro presidente mi ha insegnato a riflettere, prima di partire in quarta, delle volte bisogna saper riflettere, ma delle volte non ci riesco dopo aver visto dei soprusi nei confronti di chi non ha voce. Parlo degli ultimi, che in molte gare vengono lasciati soli in mezzo al traffico e delle volte senza ristoro finale, come dico o vorrei far capire che chi sta dietro non è il bancomat della gara per pagare chi ci arriva davanti, chi arriva in fondo alla classifica ha diritto alla pari dignità con i primi, soprattutto se sono in tempo massimo sull'orario di gara. La mia battaglia in favore degli ultimi è totale, ed il cammino è ancora lungo a finire.

Durante questi anni ho imparato molto da tutti voi, ho imparato ad essere tollerante, anche se a fatica, verso chi ti getta fango addosso. Ho raggiunto traguardi da me impensabili, **aver fatto 5 edizioni del Passatore, essere diventato Senatore della Maratona di Roma, aver avuto la fortuna di trovare uno sponsor personale, per me è motivo d'orgoglio.**

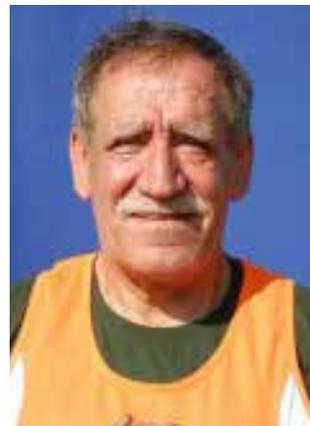
Siamo riusciti tutti noi a diventare uno dei gruppi più grandi d'Italia. Siamo riusciti a scalare le vette più alte delle classifiche per società. Nel mio piccolo credo di aver dato una mano cercando di arrivare in fondo ad una gara, per far sì che il nostro gruppo fosse il più numeroso anche di un solo atleta. In tutti

questi anni ho visto passare molta gente, molte persone sono state meteore che non hanno lasciato traccia lungo il cammino, ma in molti stanno dando un grande contributo alla nostra causa.

Durante le gare mi sono state dette tante cose, **ma la più simpatica è stata quella di lumaca, sono orgoglioso di esserlo, sono fiero di aver iniziato a marciare, e sono fiero di poter festeggiare i miei primi 50 anni di gare con tutti voi.**

La mia prossima gara sarà la staffetta 12x1h, e **sarà la mia gara numero 1100 con tutti voi** (n.d.r. sabato 15 settembre), un traguardo ripartenza con tutti voi.

Un saluto dal vostro marciatore Romano



Romano si riscalda sulla pista dello stadio Nando Martellini  
 (foto G. Bartolini)



**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

## A PALOMBARA UNA GARA PREMIATISSIMA PER IL CORTO CIRCUITO RUN.

di Antonio Marino

Domenica 16 settembre a Palombara Sabina si svolgerà la 6ª edizione della **“Millennium Running”**, gara podistica competitiva sulla distanza di 10 km. La gara, organizzata dall’ASD Atletica Palombara, fa parte del calendario del **“Corto Circuito Run”**, circuito a premi a cui oramai la nostra Società partecipa assiduamente. Oltre alla gara competitiva **è prevista anche la passeggiata non competitiva, sulla distanza di 2,5 km, aperta a tutti, inclusi cani al guinzaglio con pettorina, il cui ricavato sarà interamente devoluto in beneficenza**; inoltre, per tutti i bambini iscritti ad associazioni sportive sono previste le mini gare sui 100 metri e sui 400 metri.

Il ritrovo della gara è fissato dalle ore 7:00 a Palombara in Piazzale Salvo D’Acquisto, presso l’Ospedale San Salvatore; la partenza è prevista alle ore 10:00. Il percorso, leggermente ondulato, si articolerà su un circuito misto cittadino e su strada statale, interamente su asfalto e completamente chiuso al traffico. **Saranno assicurati ben quattro ristori lungo il percorso con acqua, sali e frutta secca, rispettivamente ai km 3, 5, 7 e 9; all’arrivo ci sarà un ricco ristoro finale, aperto anche ai familiari e agli accompagnatori degli atleti, con stand gastronomici forniti di pasta, panini, frutta, dolci e bevande.**

La quota di partecipazione è fissata in 10 €; le preiscrizioni si potranno effettuare fino a giovedì 13 settembre. Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino alle ore 9:00 al costo di 13 €. Il pacco gara, di origine alimentare, sarà assicurato ai primi 600 iscritti e sarà consegnato al termine della gara con la riconsegna del microchip. Gli organizzatori si riservano di chiudere le iscrizioni al raggiungimento dei 1.000 iscritti. Le corsa dei bambini inizieranno dalle ore 9:00 mentre la non competitiva prenderà il via intorno alle ore 10:20. **Per tutti gli atleti presenti nelle classifica ufficiale della gara sarà previsto un diploma personalizzato di partecipazione, scaricabile direttamente dal sito della competizione (www.millenniumrunning.it).**

**Saranno premiati i primi tre atleti assoluti maschili e femminili con cesti gastronomici.** Saranno inoltre premiati per gli uomini i primi cinque atleti delle categorie M18-34, M35, M65, M70, M75, M80 ed oltre e i primi 10 atleti delle categorie M40, M45, M50, M55 e M60 mentre per le donne le prime 5 atlete delle categorie F18-34, F35, F55, F60, F65, F70 ed oltre e le prime 10 atlete delle categorie F40, F45 e F50. **Saranno premiate le prime 10 società più numerose** in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 25 atleti classificati, con i seguenti rimborsi spese: 1ª classificata 400 €; 2ª 200 €; 3ª 100 €; dalla 4ª alla 10ª 50 €.

**Palombara Sabina è raggiungibile dalla:**

- **Via Salaria** all’altezza del km 29, svoltando per la Strada della Neve (già Strada Pascolare) e percorrendola fino alla fine per un totale di km.13,5;

- **Via Nomentana** con svolta su Via Palombarese fino a Palombara Sabina;

- **Via Tiburtina** passando per Guidonia e Marcellina;

- **Autostrada A1/A24 uscendo a “Tivoli”** e passando per Villa Adriana, Villanova di Guidonia e Marcellina.

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



Classico appuntamento con le foto pregara scattate dal nostro grande Maurizio Ragozzino

# RITORNA LA MEZZA DELLA PACE PER PROMUOVERE L'INTEGRAZIONE FRA I POPOLI

di Antonio Marino



Domenica 17 settembre nel cuore della Capitale si svolgerà la 2ª edizione della **“Half Marathon Via Pacis”**, gara competitiva **sulla distanza della mezza maratona**.

La manifestazione è organizzata dalla FIDAL su invito e con il patrocinio di Roma Capitale e del Pontificio Consiglio della Cultura, con il patrocinio del CONI, ed è inoltre inserita nel Calendario Nazionale FIDAL. Accanto alla gara competitiva si svolgerà anche la **“Run for Peace”**, **prova non competitiva aperta a tutti sulla distanza di 5 km**.

Il ritrovo della manifestazione è stabilito a **Piazza San Pietro** alle ore 7:30; lo start della mezza maratona sarà dato alle ore 9:00 mentre la prova non competitiva partirà alle ore 9:30.

Le iscrizioni della gara competitiva dovranno essere effettuate entro la mezzanotte di lunedì 17 settembre.

La tassa di iscrizione è fissata in 20 € per gli atleti che si iscriveranno entro il 31 marzo, 25 € dal 1 aprile al 31 maggio, 30 € dal 1 giugno al 31 agosto e di 35 € dal 1 settembre al 17 settembre.

Le iscrizioni della Run for Peace invece dovranno essere effettuate on line entro le 18 di giovedì 13 settembre oppure direttamente presso il **“Villaggio Rome Half Marathon Via Pacis”** dal 14 settembre fino alle ore 18 di sabato 22 settembre. L'iscrizione alla non competitiva è fissata in 10 €.

L'organizzazione mette a disposizione degli atleti un servizio deposito delle borse nella zona adiacente la partenza e l'arrivo della gara.

Il tempo massimo di gara è stabilito in 2 ore e 45 minuti. Saranno istituiti due cancelli: al km 10 per chi non transita entro 1 ora e 20 minuti e al km 15 per chi non transita entro 2 ore e 00 minuti. Tutti gli atleti che transiteranno dopo tali tempi potranno proseguire attenendosi alle norme del codice stradale.

A tutti i classificati entro il tempo massimo sarà consegnata all'arrivo una medaglia. Coloro che taglieranno il traguardo oltre il tempo limite non verranno inseriti in classifica.

Saranno premiati per gli assoluti i primi 10 uomini e le prime 10 donne arrivati al traguardo; per le categorie saranno premiati i primi 3 uomini e donne di ogni categoria prevista dalla FIDAL. Le premiazioni degli assoluti saranno effettuate alle ore 11:00, mentre le premiazioni delle categorie saranno effettuate alle ore 11:30.

Saranno infine **premiare le prime 15 società con il maggior numero di atleti arrivati al traguardo della mezza maratona** (con almeno 20 atleti classificati) secondo il seguente schema:

- **1ª società 2000 €**; - 2ª società 1500 €; - 3ª società 1000 €; - 4ª società 750 €; - 5ª società 500 €;

- 6ª società 400 €; - 7ª società 300 €;

- dalla 8ª alla 10ª società 250 €; - dalla 11ª alla 13ª società 200 €; - dalla 14ª alla 15ª società 150 €.

Infine vi ricordiamo che la Half Marathon Via Pacis fa parte del calendario del **Criterion Solidarietà Orange**.

Il percorso della mezza maratona nel dettaglio sarà il seguente (potete visualizzarlo nella mappa in fondo all'avviso): Via della Conciliazione (Partenza), Via San Pio X, Ponte Vittorio Emanuele II, Lungotevere dei Fiorentini, Lungotevere dei Sangallo, Lungotevere dei Tebaldi, Lungotevere dei Vallati, Lungotevere de' Cenci, Lungotevere dei Pierleoni, Piazza di Monte Savello, Via del Foro Olitorio, Via Luigi Petroselli, Piazza della Bocca della Verità, Via dei Cerchi, Piazza di Porta Capena, Via Di San Gregorio, Via Celio Vibenna, Piazza del Colosseo, Via dei Fori Imperiali, Piazza della Madonna di Loreto, Piazza Venezia, Via del Corso, Via Tomacelli, Largo degli Schiavoni, Piazza Augusto Imperatore, Passeggiata di Ripetta, Lungotevere Arnaldo da Brescia, Lungotevere delle Navi, Piazzale delle Belle Arti, Lungotevere Flaminio, Largo Sarti, Via Cesare Fracassini, Viale Tiziano, Piazza Apollodoro, Via Pietro De Coubertin, Via Nedo Nadi, Viale Pietro De Coubertin, Via Giulio Gaudini, Viale Maresciallo Pilsudski, Piazzale del Parco della Rimembranza, Viale Parioli, Viale della Moschea, Via del Foro Italico, Via dei Campi Sportivi, Via Enrico Elia, Lungotevere dell'Acqua Acetosa, Lungotevere Salvo D'Acquisto, Piazzale Cardinal Consalvi, Lungotevere Grande Ammiraglio Thaon de Revel, Ponte Duca D'Aosta, Largo Lauro De Bosis, Lungotevere Maresciallo Cadorna, Piza Maresciallo Giardino, Lungotevere della Vittoria, Piazza del Fante, Via Monte Zebio, Piazza Giuseppe Mazzini, Via Giuseppe Ferrari, Via Lepanto, Via Marcantonio Colonna, Via Cicerone, Piazza Cavour, Via Crescenzo, Via Sforza Pallavicini, Via di Porta Castello, Via della Traspontina, Via della Conciliazione (Arrivo)



Foto di gruppo davanti Castel S. Angelo

## 16 KM O 10 KM: DI CORSA VERSO LA PREVENZIONE!!!

**di Antonio Marino**

La Dreamtour Srl, con il supporto tecnico dell'ACSI Italia Atletica, organizza per domenica 30 settembre, la 4ª edizione della **"Cardiorace"**, manifestazione di corsa su strada competitiva e non competitiva sulla distanza di **16,093 km (10 miglia)**, **10 km e non competitiva sulla distanza di km 5**. Inoltre vi sarà anche una prova dedicata ai ragazzi, la **"Kids Run"** sulla distanza di 1 km.

**La Cardio Race è una manifestazione nata per sensibilizzare alla salute del cuore, la ricerca sulle malattie cardiovascolari e la lotta alla morte cardiaca improvvisa.** Troppo spesso ci scordiamo che il nostro cuore ha bisogno di attenzioni. Per questo, oltre alla corsa podistica di 5, 10 e 16 km, dal 28 al 30 settembre ci saranno a disposizione di tutti, stand per la prevenzione della salute del Cuore. **La quota di iscrizione alla corsa sarà utilizzata per la prevenzione cardiovascolare gratuita e per finanziare la ricerca scientifica dell'Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari.**

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

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

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



*Un gruppo di orange posa per il selfie di gruppo prima della partenza della gara*



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

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

Infine ricordiamo che da venerdì 28 a domenica 30 settembre dalle ore 9.00 alle ore 19.00 presso il **"Villaggio Benessere"**, sarà allestita un'area espositiva con prodotti e servizi per la salute e il benessere, con tante curiosità.

All'interno del villaggio sono previsti tre giorni di eventi, sport, checkup e convegni per la salute del cuore. In particolare controlli cardiovascolari con elettrocardiogramma ed ecoscopia, incontri con gli esperti e convegni ECM, molti altri controlli medici tra cui controllo dermatologico, capillaroscopia, controllo posturale, show cooking salutistici con chef noti e nutrizionisti, corsi di primo soccorso, rianimazione cardiopolmonare e distruzione delle vie aeree del lattante, adolescente e adulto e tanto altro.

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

## A COLONNA TRA I VIGNETI PRONTI A FARCI UN... GOCETTO DI VINO!!!

**di Antonio Marino**

Domenica 30 Settembre si svolgerà la 28ª edizione della **"Corricolonna"**, gara podistica sulla distanza di 10 km. Si correrà nelle campagne di Colonna, circondati dal profumo dei vigneti; due giri quasi uguali dello stesso percorso, con una piccola salita in partenza, una salita corta ma abbastanza impegnativa verso metà gara e la discesa finale verso il traguardo. Una gara che nonostante tutto risulta molto scorrevole e che vi metterà alla prova soprattutto **verso il 9° km, sotto al cartello "fatte un goccio", dove i volontari offriranno, invece che acqua, del delizioso novello locale.** Non preoccupatevi, ci sarà anche dell'acqua! Ma verso il km 4,5 oltre che a fine gara. Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 8:00 in Via Colle S. Andrea (zona campo di calcio) mentre la partenza della gara sarà alle ore 10:00. Il costo della gara è di 12 €; le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente mercoledì 26 Settembre alle ore 21:00. È previsto il deposito borse in zona partenza/arrivo con relativa sorveglianza. La gara fa parte del calendario **del criterium Top Orange, del Trofeo Solidarietà ma soprattutto del Corto Circuito Run** in cui siamo chiamati a difendere il primato.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 5 atleti arrivati maschili e le prime 5 atlete arrivate femminili**, mentre sono previsti **tantissimi premi di categoria (circa 300)**. Le classifiche di categoria sono pubblicate nell'immediato e affisse in punto visibile nella zona del traguardo: gli atleti premiati possono ritirare subito il premio presso gli appositi stand presentando il proprio pettorale.

Tra tutti gli atleti giunti regolarmente al traguardo verranno estratti due premi consistenti in 30 minuti di volo in elicottero. Infine saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne che avranno ottenuto il miglioramento più consistente rispetto al tempo fatto registrare nell'edizione 2017.

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

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

Sempre collegata alla manifestazione invece sabato 29 settembre alle ore 17:00 con ritrovo alle ore 15:30 si svolgerà la **"Mini Run della Corricolonna"**, **corsa non competitiva di 1 km riservata ai bimbi e ragazzi di ogni età.** Il ritrovo è fissato a Colonna in Via Colle S. Andrea (zona campo di calcio) e le iscrizioni saranno effettuabili in loco al costo di € 5.



La 'Contessa' e il 'Corsaro'

## ATTRAVERSO LE BELLEZZE DEI CASTELLI ROMANI

di Antonio Marino

Domenica 7 ottobre il calendario del podismo laziale ci regala una delle mezze maratone più belle e caratteristiche dell'anno: **la maratonina dei Castelli Romani**. Una delle peculiarità di questa gara è che ogni anno la partenza viene data a rotazione dai caratteristici comuni dei Castelli Romani: il 2018 vedrà partenza (e arrivo) nel comune di **Castel Gandolfo**; anche quest'anno la gara si svolgerà sulla lunghezza di 20 km.

Il percorso ricalca quello classico degli anni passati, mantenendo i caratteristici saliscendi tipici di questi comuni e attraversando alcuni comuni dei Castelli.

**Si partirà da Castel Gandolfo**, da dove attraverso una vertiginosa discesa si giungerà sulle rive del **lago di Albano** che gli atleti costeggeranno per qualche chilometro; dopo un breve biscotto, in cui si avrà la possibilità di salutare gli amici che ci precedono e ci seguono, si passerà dal tunnel per poi affrontare la prima salita della gara che ci ricondurrà sopra il comune di Castel Gandolfo per dirigerci decisi verso **Albano Laziale**.

Attraversato Albano ci si dirige verso **Ariccia** senza però attraversare il famigerato ponte. Da qui inizia la parte più dura del percorso in cui saremo chiamati ad affrontare alcuni chilometri di salita fino al giro di boa del 15° km, da cui ci troveremo a percorrere la famosa salita di S. Antonio ma, rispetto alle passate edizioni, questa volta in discesa, proiettati nuovamente verso il traguardo di Castel Gandolfo dove saremo chiamati all'ultimo strappo prima di conquistare la nostra medaglia da finisher. Potrete visionare il percorso nella mappa sul fondo dell'avviso.

Il ritrovo della manifestazione è fissato dalle ore 7:45 a Castel Gandolfo in **Piazza della Libertà** mentre la partenza sarà data alle ore 9:30. Il tempo limite per la gara è stabilito in 2 ore e 30'; sono istituiti i seguenti due cancelli: 1 ora e 15' al km 10 e 1 ora e 53' al km 15. Chi non supererà questi cancelli entro i tempi stabiliti sarà considerato fuori tempo massimo e non saranno garantiti per quanto previsto dall'organizzazione e dalle Norme del Codice della Strada.

Lungo il percorso sono previsti **ristori con acqua e sali ai km 5, 10, 15 e 18, oltre al ristoro finale. La quota d'iscrizione è di 20 €; le iscrizioni chiuderanno alle ore 20 di sabato 29 settembre.**



Franco Sarracino, Masimo Olivieri e Giuseppe Macrì in uno splendido arrivo di gruppo

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

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

- per gli uomini i primi 5 delle categorie TM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65; i primi 3 della categoria SM70; i primi 2 della categoria SM75 e SM80.
- per le donne le prime 4 delle categorie TF e SF35; le prime 3 delle categorie SF40, SF45, SF50 e SF55; le prime 2 delle categorie SF60, SF65 e SF70.

Per quanto riguarda i gruppi sportivi saranno premiate **le prime 10 società con almeno 20 arrivati** con i seguenti rimborsi: 1<sup>a</sup> classificata 500 €, 2<sup>a</sup> 400 €, 3<sup>a</sup> 300 €, 4<sup>a</sup> 150 €, 5<sup>a</sup> 100 €, 6<sup>a</sup> 80 €, 7<sup>a</sup> 70 €, 8<sup>a</sup> 60 €, 9<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup> 50 €.

Gli atleti al traguardo riceveranno una bellissima medaglia. Infine ricordiamo a tutti che la gara fa parte del calendario del **Criterium "Top Orange" e del "Trofeo Solidarietà"**.



# A FIUMICINO ALLA RICERCA DEL PERSONAL BEST!!!

di Antonio Marino

*Gli Orange presenti a Fiumicino per l'edizione 2017 del Trofeo*



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

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

Il costo dell'iscrizione è di 12€ e darà diritto ad un ricco pacco gara. **Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente mercoledì 3 ottobre**; non saranno accettate iscrizioni il giorno della gara. Il cronometraggio e le classifiche saranno a cura della TDS.

Saranno premiati **i primi tre uomini e donne assoluti** con abbigliamento tecnico, trofei e coppe; per quanto riguarda i premi di categoria verranno premiati con prodotti tecnici e/o alimentari secondo il seguente schema: i primi tre SM e SF 18-34, SM e SF 70, SM e SF 75 ed oltre; i primi otto SM e SF 35, 40, 45, 50, 55, 60 e 65. Saranno premiate **le prime 8 società con maggiori atleti arrivati**; in caso di società classificate a pari merito, verrà considerato il tempo del migliore atleta per stabilire la posizione.



# CICLISMO



## RAGAZZI, RIVOLUZIONIAMO LA CITTÀ CON LA BICICLETTA!

di **Gianfranco Di Pretoro**

In questo giorno di auguri a tutti gli studenti, Gianfranco da' subito un compito agli adolescenti, quelli che in questa fascia d'età, lasciano lo sport. Solo voi potete concretizzare una vera rivoluzione nella mobilità cittadina. Sarà "pacifica" ma migliorerà la qualità della vostra vita e di tutti gli abitanti, sarete emulati anche dai grandi per la decisa riduzione dell'inquinamento atmosferico ed acustico, delle malattie fisiche e psichiche, risparmiando tempo e denaro. **In poche parole, cari ragazzi, riprendetevi la vostra gioventù pedalando in bicicletta, senza lasciarsi fermare dal motorino o invecchiare dalle minicar.**

Come ben sapete la strada è ricca di trabocchetti e pericoli, ma lo è per tutti, non solo per i ciclisti. **Indossate il casco e via in bicicletta passando lontano dalle portiere delle auto, con le mani sempre pronte sui freni. Di notte, meglio togliersi dalla strada preferendo le piste ciclabili, le aree pedonali e con educazione, i marciapiedi.**

Già sento il vostro rumor sui disagi nel portare i libri e sopportare il sudore. Roba da impiegati poltroni: basta dotare la MTB del portapacchi posteriore, riempire lo zaino con volumi, canottiera e camicia pulita. Cinque minuti al bagno e via alle lezioni. Vi assicuro che funziona, vi sentirete dei leoni. Il bus solo nelle giornate piovose. Poi le avventure e le gare della domenica, protagonisti reali non virtuali, da non dimenticare!

Gianfranco vi promette il suo massimo impegno per la realizzazione delle infrastrutture idonee a pedalare più sicuri ma i tempi della burocrazia non sono quelli vostri. Per rivoluzionare la città abbiamo bisogno del vostro aiuto, non di manifestazioni scarica rabbia, ma di azioni positive quotidiane.

**Vi aspetto tutti, già da domani, sulle strade della Capitale!**

*ndr: sul sito, nella sezione ciclismo, trovate due utili guide preparate da Gianfranco: "Pericoli per il ciclista" e "Educazione stradale e comportamenti"*





**NOTIZIE SOCIALI**

## SPIRAGLI DI LUCE E FONDAZIONE PORFIRI: LA COLLABORAZIONE CHE PROMUOVE IL SOCIALE A NETTUNO *di Francesca Boldrini*

Settembre è mese di ripresa, e con la riapertura delle scuole ed il ritorno all'attività lavorativa si respira aria di nuovi progetti e propositi. In questo clima operoso si inserisce **il nuovo programma di iniziative ludico culturali promossi dalla onlus Spiragli di Luce a sostegno dei ragazzi diversamente abili del territorio.**

Riprendono i consueti **corsi di nuoto e pallavolo**, riconosciuti dal CONI, che rappresentano ormai da anni un punto fermo nel quadro delle attività offerte da Spiragli di Luce in affiliazione con US ACLI. Nulla di invariato nel programma, con i corsi di pallavolo ospitati presso la palestra dell'Istituto Emanuela Loy di Nettuno il martedì pomeriggio ed il giovedì mattina; presso la piscina comunale Asd Anzio nuoto e pallanuoto invece le attività natatorie verranno effettuate il mercoledì e venerdì mattina. Entrambi corsi sono tenuti da istruttori qualificati.

Continua invece la preziosa collaborazione tra Elisa Tempestini ed il dott. Marco De Franceschi della Fondazione Porfiri che, dopo il riscontro positivo ottenuto a marzo 2018, torna a finanziare **il progetto LeggiAmo, un laboratorio di scrittura creativa per ragazzi diversamente abili**, che si prefigge principalmente, attraverso attività fisiche e manuali, di portare i ragazzi ad elaborare il concetto della Felicità e ad individuarla nell'ambito della propria esperienza.

Altra interessante iniziativa finanziata dalla Fondazione Porfiri è il **corso sulla genitorialità**, giunto anch'esso alla sua seconda edizione; rivolto a tutte le famiglie e a titolo completamente gratuito, si articolerà in lezioni a cadenza settimanale della durata di due ore ciascuna. Il corso ed il laboratorio LeggiAmo, entrambe iniziative patrocinate dall'Assessorato Cultura, Servizi Sociali, Sport e Turismo del Comune di Nettuno, saranno ospitati nella sala consiliare del Comune stesso e saranno seguiti dalla dott.ssa Diana Di Laudo e dal dott. Michele Rucco. Si invitano tutti gli interessati a contattare la Presidentessa di Spiragli di Luce Elisa Tempestini tramite i recapiti in calce per trasmettere la propria adesione o per richieste di approfondimenti sul programma di attività proposte. In un panorama generale piuttosto sconfortante in cui dominano le polemiche per i disagi affrontati quotidianamente dai cittadini e della sordità delle istituzioni a tante segnalazioni, è piuttosto confortante invece constatare come **le iniziative di piccole e tenaci realtà riescano a farsi strada nel proteggere i bisogni di tanti individui troppo spesso dimenticati dando voce alle loro necessità.**

Info:  
 Elisa Tempestini  
 3284310352  
 email  
 elisatempestini@  
 hotmail.it

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

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

**PISCINA:** Attività natatoria due volte la settimana,  
 il mercoledì ed il venerdì dalle ore 11:00  
 alle ore 12:00 presso la piscina Comunale Di Anzio ASD Anzio  
 Nuoto e Pallanuoto, con istruttori federali FIN.

\* LABORATORIO LEGGIAMO MARTEDI 10-12 Sala Consiliare Comune di Nettuno  
 \* CORSO PER LA GENITORIALITA' GIOVEDI 10-12 Sala Consiliare Comune di Nettuno

**I CORSI DI NUOTO E PALLAVOLO**  
**INIZIERANNO DA OTTOBRE 2018 FINO A MAGGIO 2019**

Info: Elisa Tempestini  
 Tel: 3284310352

Email: elisatempestini@hotmail.it

# AGOSTO: ARRIVA IL SOLLEONE!!!

di Redazione Podistica

*Il nostro Presidente Pino Coccia sul gradino più alto del podio a Monte Livata*



Cari amici orange, il **me**se di **Agosto** appena trascorso è stato un mese all'insegna del gran caldo, ma nonostante ciò ha visto la disputa di tante gare a cui gli atleti orange non hanno fatto mai mancare la loro partecipazione.

Numerosi i successi per la Podistica e per i suoi atleti; in particolare per la nostra società possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:



## 1° POSTO:

### **La Speata**

*classicissima estiva che da Subiaco conduce gli atleti fino al suggestivo traguardo di Monte Livata*

### **Attraverso... Castel San Pietro Romano**

### **Arrampicata di Tolfa**

### **Maratonina di Manziana**

### **Circeo National Park Trail Race a Sabaudia**

## 2° POSTO:

### **Notturna di Rignano Flaminio**

### **Corriamo Ronciglione**

## 3° POSTO

### **Trofeo CTS a Labico**

## 4° POSTO

### **Tre giri della Panoramica a Filettino**

### **Maratonina della Nuova Florida ad Ardea**

### **Trail dei Briganti a Sonnino.**

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 925 euro che sarà destinata nelle prossime settimane alle nostre iniziative solidali.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Agosto ha visto i nostri Top ottenere le luci della ribalta in molte competizioni; in particolare segnaliamo i seguenti piazzamenti:

**PODISTA DOMINATORE!**





**Domenico Liberatore**

1° assoluto  
 Notturna di Cupello  
 Gara Podistica di Montebello

2° assoluto  
 Scarpinata Farese  
 Trofeo Città di Crecchio

3° assoluto  
 Stravilla.





**Michela Ciprietti**

1° assoluta  
 Attraverso... Castel San Pietro  
 Romano



**Franco Piccioni**

1° assoluto  
 10ª prova "12 maratone in 12 giorni"  
 distanza 42 km  
 3° assoluto  
 3ª prova "12 maratone in 12 giorni"  
 distanza 42 km



**Celine Koh**

1° assoluta  
 8ª prova "12 maratone in 12 giorni"  
 distanza 11 km  
 2ª assoluta : 10ª prova  
 3ª assoluta: 4ª prova  
 4ª assoluta: 6ª e 12ª prova  
 "12 maratone in 12 giorni"  
 distanze 11, 12 e 14 km.



**Daniela Reali**

1ª assoluta  
meeting Ritorno in Pista  
800 metri



**Annalaura Bravetti**

2ª assoluta  
Notturna di Rignano Flaminio



**Maria Casciotti**

2ª assoluta  
Circeo National Park Trail Race



**Tania Della Bella**

3ª assoluta  
Tre giri della Panoramica  
4ª assoluta  
Maratonina Nuova Florida



**Stefania Pomponi**

3ª assoluta  
Notturna di Rignano Flaminio



**Sergio Colantoni**

3ª assoluto  
5ª prova  
"12 maratone in 12 giorni"  
distanza 42km



**Andrea Mancini**

4ª assoluto  
Trofeo CTS di Labico



**Maria Adele Tortora**

5ª assoluta  
Maratonina Nuova Florida



**Ionela Daniela Vanescu**

5ª assoluta  
Costa di Trex in Corsa  
distanza 24 km



**Oksana Lysyk**

5ª assoluta  
Trail dei Briganti

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

**Speata 1° Francesco De Luca**

**Maratonina Nuova Florida 1° Rita Boscu e Gianni Paone**

**Trail dei Briganti 1° Vincenzo Carnevale**

**1° Maria Matricardi**

**“12 maratone in 12 giorni” 1° Celine Koh 1ª e 2ª prova sulle distanze minori**

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 Settembre e augurare a tutti voi buone corse!!!



**SOLIDARIETÀ**

## RACCOLTA SCARPE ED INDUMENTI PER REGINA COELI *di Redazione Podistica*



Carissimi atleti solidali, vi chiediamo il vostro generoso aiuto per sostenere **la raccolta di scarpe ed indumenti usati per i carcerati di Regina Coeli**. Le nostre scarpe per correre usate e scariche nonostante i tanti km possono essere molto utili a chi sta peggio di noi e non ha nulla.

In particolare date le numerose richieste da parte dei carcerati abbiamo bisogno del seguente materiale:

- **scarpe da ginnastica** (*hanno veramente bisogno di questo tipo di scarpe anche se fossero molto usate vanno bene*);
- **jeans**
- **ciabatte**
- **pigiama e tute**
- **magliette sia manica corta che manica lunga**
- **felpe o maglioni** (*soprattutto in questo periodo in cui le temperature scendono un pò*).

Queste sono le cose che mancano maggiormente ma anche altri indumenti possono servire. Il materiale sarà distribuito a cura dei volontari del **Vo.Re.Co. di Padre Vittorio Trani**, cappellano del carcere.

**[www.voreco.it](http://www.voreco.it)** per visitare il sito ufficiale dell'Associazione)

**Raccoglieremo il materiale presso la nostra sede fino alla prima settimana di novembre per poi consegnarlo ai volontari del Vo.Re.Co.**

Per qualsiasi informazione in merito potete contattare il nostro orange **Fabrizio La Pera**, promotore per la Podistica di questa iniziativa all'indirizzo email **[flpdeal@hotmail.it](mailto:flpdeal@hotmail.it)**

## AMATRICE: LA FORZA DI RICOMINCIARE

di *Claudia Marchetti*

Corro da quasi 4 anni e da subito mi sono avvicinata a questa società. Mi ha colpito il nome e quel cuoricino rosso stampato sulla canotta; ho pensato **“correndo posso aiutare chi è meno fortunato di me”**. Ho conosciuto tante belle persone, e ho avuto modo di vedere come la Podistica Solidarietà aiuta varie associazioni devolvendo i premi vinti, aiuti veri, reali e sempre dettati dal cuore.

Proprio sabato, il nostro Presidente **Pino Coccia** mi ha dato la possibilità di recarmi ad **Amatrice**, un paese ormai distrutto dal terremoto, ma **dove le persone non hanno perso la speranza di risorgere**.

Sono in buona compagnia, in un viaggio dove non mancheranno le risate, con due persone simpaticissime, due figure importanti per noi orange, **Maurizio Ragozzino e Bruno Cocchieri**. Grazie alla loro disponibilità noi tutti possiamo gareggiare utilizzando i gazebo, non dimentichiamolo!

Arriviamo a **Santa Giusta**, una frazione di Amatrice, dove una famiglia colpita dal terremoto si accinge ad **inaugurare una nuova attività**. Da quel maledetto 24 agosto 2016, **la Podistica è stata sempre vicina a queste popolazioni contribuendo con aiuti di vario genere, ed oggi in un giorno così importante per loro, ci tengono alla presenza di noi orange**.

C'è un bel clima... quei sorrisi nascondono una grande dignità, una grande forza. Trascorriamo qualche ora lì e ripartendo passiamo per il centro di Amatrice. Ho un bel ricordo di quei posti e vederli ora così sommersi di macerie, mi fa stringere il cuore e riflettere tanto.

Torno a casa con un bagaglio in più, ma con la consapevolezza che **dopo tanto buio torna sempre la luce, se lo vogliamo, se ci crediamo, se non molliamo mai!**

E oggi, 29 settembre, questa famiglia ce lo ha dimostrato, **oggi per loro è RINASCITA**.

Sono certa che tutti noi possiamo imparare da queste persone che in pochi secondi hanno perso tutto, ma non la forza di ricominciare.

La Podistica Solidarietà è soprattutto questo. **Tutti noi, con poco possiamo fare molto... con il cuore si corre e si corre per donare**.

Grazie a chi ha condiviso con me questa giornata, che mai dimenticherò...

**ALÉ PODISTICA**



*L'inaugurazione del laboratorio di macelleria dell'Azienda agricola Fantusi Fabio di Santa Giusta di Amatrice*

## **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](http://www.gruppoarcheodlfroma.it)

email: [gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it](mailto: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](http://www.dlfroma.it), consultando il menu "Turismo"

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

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

## **SERVIZI & CONVENZIONI**

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

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

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 - OTTOBRE 2018

Data	Nome	Località	Distanza
06/10/2018	StraWoman	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	5.000
06/10/2018	San Francesco Marathon 7ª edizione	Marina di Cerveteri (RM) Italia	10.000
07/10/2018	Trento Half Marathon 8ª edizione	Trento - Trento (TN) Italia	21.097
07/10/2018	Telesia Half Marathon 4ª edizione	San Salvatore Telesino (Bn) Italia	21.097
07/10/2018	MontepulcianoRun 3ª edizione	Montepulciano (SI) Italia	14.000
07/10/2018	Vendemmiale	Capena (RM) Italia	10.000
07/10/2018	La Corrida di Molella [OPES]	Sabaudia (LT) Italia	9.000
07/10/2018	Maratonina dei Castelli Romani (TOP) 20ª edizione	Castel Gandolfo (RM) Italia	20.000
07/10/2018	Trofeo S.Ippolito 15ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000
07/10/2018	MontepulcianoRun 3ª edizione	Montepulciano (SI) Italia	25.000
07/10/2018	Lunghissimo di Contigliano ... aspettando la Maratona di Rieti 5ª ed	Contigliano (RI) Italia	31.000
07/10/2018	Run for Autism 7ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
07/10/2018	Corri con Lory 2ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000
07/10/2018	10 Km del Mare	Tarquinia Lido (VT) Italia	10.000
07/10/2018	Corri con Stefano 4ª edizione	Parco della Caffarella - Roma (RM) Italia	7.000
13/10/2018	Mission Run 1ª edizione	Grottaferrata (RM) Italia	10.000
13/10/2018	Maratona di Roma a Staffetta [GARA ANNULLATA] 18ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439
14/10/2018	Parma Marathon	Parma (PR) Italia	42.195
14/10/2018	La Trenta del Mare di Roma (TOP) 16ª edizione	Ostia (RM) Italia	30.000
14/10/2018	Corsa del pane Genzanese [OPES] 6ª edizione	Genzano (RM) Italia	10.000
14/10/2018	Corri A.Roma 1ª edizione	Valle dei Casali - Roma (RM) Italia	10.000
14/10/2018	Passeggiata alla fiera 43ª edizione	Sinalunga (SI) Italia	12.000
14/10/2018	Straviterbo 11ª edizione	Viterbo (VT) Italia	10.000
14/10/2018	Corri per Medici Senza Frontiere 5ª edizione	Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	7.500
14/10/2018	Corri Cures [C.C.] 11ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	12.500
14/10/2018	Strafrosinone [Memorial Luciano Rennà] 34ª edizione	Frosinone (FR) Italia	13.000
21/10/2018	Crazy5k Inflatable Obstacle Run 1ª edizione	Garden Golf University - Roma (RM) Italia	5.000
21/10/2018	Maratona di Lucca 10ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195
21/10/2018	Maratona di Pescara 16ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195
21/10/2018	Maratona di Pescara 16ª edizione	Pescara (Pe) Italia	21.097
21/10/2018	Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run) 19ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	15.000
21/10/2018	Mezza Maratona di Foligno 5ª edizione	Foligno (Pg) Italia	21.097
21/10/2018	StraSalerno 24ª edizione	Salerno (SA) Italia	21.097
21/10/2018	Trofeo Todaro Sport 9ª edizione	Zona Artigianale - Ladispoli (RM) Italia	10.000
21/10/2018	Mare – lago delle terre pontine [OPES]	Latina (LT) Italia	30.000
21/10/2018	Mare – Lago delle Terre Pontine [OPES] 4ª edizione	Fogliano (LT) Italia	16.000
21/10/2018	Corri per il Villaggio don Bosco 3ª edizione	Tivoli (RM) Italia	0
21/10/2018	Marcia Camerte 2ª edizione	Camerino (MC) Italia	10.000
27/10/2018	6 Ore di Casole D'Elsa 1ª edizione	Casole d'Elsa (SI) Italia	60.000
27/10/2018	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.000
28/10/2018	Maratona di Venezia - 10K 33ª edizione	Venezia (VE) Italia	10.000
28/10/2018	La Gazzella dei Lepini [OPES]	Roccagorga (LT) Italia	11.000
28/10/2018	Rotary Marathon dei Navigli 3ª edizione	Abbiategrasso (Mi) Italia	42.195
28/10/2018	Maratonina delle Castagne 15ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000
28/10/2018	ViVi Dragona 7ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
28/10/2018	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097
28/10/2018	Scorrendo tra le fonti	Fiuggi (FR) Italia	13.300
28/10/2018	Maratona di Venezia 33ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195
28/10/2018	Maratona delle Cattedrali 5ª edizione	Barletta (Ba) Italia	42.195
28/10/2018	Corri nella terra di Fra' Diavolo	Itri (LT) Italia	10.000
28/10/2018	Trofeo Carrefour Market [GARA ANNULLATA 3ª edizione	Via dei Volsci - Velletri (RM) Italia	11.000
28/10/2018	Maratonina Città di Arezzo 20ª edizione	Arezzo (AR) Italia	21.097
28/10/2018	Trofeo Podistica Solidarietà [TOP] 15ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	5.500
28/10/2018	Maratonina del Marrone 17ª edizione	Latera (VT) Italia	9.300
28/10/2018	Trofeo Arancini Podistica Solidarietà 13ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (Rm) Italia	0
28/10/2018	Campionato Regionale A.S.I. di Cross 2ª edizione	Largo Serafino Cevasco - Parco di Tor Tre Teste - Roma (RM)	6.000



# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

## COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

**Il gioco è fatto!**

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia




The screenshot shows the website interface for Podistica Solidarietà. At the top, there is a navigation menu with links like 'home page', 'podistica', 'triathlon', 'trail', 'ciclismo', 'criterium', 'società', 'notizie', 'solidarietà', 'fototeca', 'dlf', 'fidal', 'aics', 'links', 'area riservata', and 'contatti'. Below the menu, there are social media icons and a user profile section for 'Ciao Maria Alessandra Pellegrino'. The main content area is titled 'Scheda gara: 10 Km del Mare' and features a table with the following data:

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

Below the table, there are buttons for 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' and 'MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!'. A blue hand cursor is pointing at the 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' button. There are also buttons for 'in sintesi', 'gli orange', and 'commenti'. A detailed information table for the race is also visible:

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

On the right side of the page, there are several advertisements for 'farmacia simplice.it', 'TIBURMEDICAL', 'DLF5 ROMA', and 'AD SPEN'. At the bottom, there is a footer with the text: 'Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"'. A small red heart icon is also present in the bottom right corner.

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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