



la Podistica Solidarietà

TINFORMA



ANNO 19 - N. 199 LUGLIO-AGOSTO 2019



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici orange buongiorno e ben ritrovati dall'appuntamento con il **Tinforma versione estiva**.

Questa calda e lunga estate è stata caratterizzata da tantissimi eventi di carattere sportivo, sociale e solidale. Un susseguirsi di emozioni che hanno coinvolto il popolo Orange.

Dal punto di vista podistico non possiamo non menzionare le tantissime gare che si sono svolte nella capitale ed in tutto il Lazio; classicissime del panorama podistico regionale, quali **la corsa de' Noantri, la Jennesina, la Speata, il Trail del Circeo, la Night Race di Tagliacozzo, la Roma by Night, l'Arrampicata di Tolfa, l'Attraverso Castel San Pietro** e tantissime altre che hanno visto la presenza costante dei nostri atleti.

Tantissime canotte Orange, dal mare alla montagna, che hanno portato spesso la nostra società sui gradini più alti del podio permettendogli di vincere consistenti premi da poter utilizzare nelle cause solidali in cui siamo costantemente impegnati.

In questo numero potrete rileggere i tanti avvisi dedicati alle gare estive nonché un bellissimo resoconto dedicato alla **Matese Sky Race** scritto dal nostro "Sir" **Ettore Golvelli**.

Per quanto riguarda l'aspetto sociale, potrete gustarvi tutti i risultati di rilievo ottenuti dai nostri atleti e dalla società, grazie al certosino lavoro del nostro **Enrico Zuccheretti**. Inoltre la nostra **Francesca Boldrini** ci fa rivivere il **Centro Estivo dei ragazzi "speciali" di Spiragli di Luce**, che anche quest'anno grazie al **Cross Trofeo Città di Nettuno**, organizzato sapientemente dalla nostra **Elisa Tempestini**, e dalle donazioni giunte dalla nostra e da altre società, ha potuto regalare momenti di gioia ai ragazzi.

Quindi potrete leggere un articolo del nostro ciclista **Matteo Simone** il quale mette in stretta correlazione tra loro la fatica e l'impegno sportivo e la soddisfazione che ne consegue.

Dulcis in fundo il nostro **Presidente Pino Coccia** ci introduce alla **Scuola di Atletica della Podistica Solidarietà**, un modo originale per allenarsi insieme seguiti da validi istruttori; se ancora siete indecisi su chi affidare la vostra preparazione non vi resta che contattare direttamente il Presidente.

Per quanto riguarda l'aspetto solidale, la nostra **Lucia Perilli** ci introduce alla sua raccolta fondi a favore de **"Il laboratorio di Chiara"**, Onlus impegnata nell'assistenza dei bambini affetti da malattie neuro oncologiche. Infine vi facciamo partecipi dei ringraziamenti giunti dall'organizzazione **"Volontario per Te - OdV"** per bocca del suo Presidente Valerio Coletti a seguire della nostra donazione che ha permesso l'installazione di un defibrillatore pubblico nella città di Guidonia Montecelio.

Non mi resta che ringraziarvi per l'attenzione che mi avete prestato e darvi appuntamento al prossimo numero del Tinforma.

Vi ricordo che potete contribuire al nostro sito scrivendo un resoconto delle vostre gare e condividendo le vostre emozioni con tutti gli Orange; potete inviare i vostri articoli alla mail redazione@podisticasolidarieta.it.

Buone corse a tutti!

Tony Marino



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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

MATTEO QUINTILIANI *Redazione*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

Contenuti

5 RESOCONTI

Matese Sky Race. Le montagne che incantano *di Ettore Golvelli*

10 AVVISI *di Redazione Podistica*

Alla conquista del "Rione der Leone"

Da Subiaco a Livata... salendo verso il Paradiso!!!

Pane, amore e fantasia... una corsa da cinema!!!

Arriva la Nightrace, la gara più luminosa dell'estate!

Trail Corto Collepardo

A Tolfa per una classicissima dell'estate orange

Nel meraviglioso Circeo tra sabbia, sentieri e tanto divertimento!

Ad Orte per la disfida delle Contrade!!!

Roma corsa in notturna: nuovo percorso stesse emozioni!!!

A Ostia per l'ambiente e per la ricerca

25 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Più ci sono fatica e impegno, più la soddisfazione è maggiore *di Matteo Simone*

Giugno: inizia l'estate Orange!!!

Luglio: la canicola la fa da padrona

Campus Spiragli di Luce 2019, quando la solidarietà va in vacanza!!! *di Francesca Boldrini*

Ritorno a Scuola... di Atletica Laggera!!! *di Giuseppe Coccia*

41 SOLIDARIETÀ

Il laboratorio di Chiara: realizziamo insieme il sogno dei bambini! *di Lucia Perilli*

Programma "Città Cardioprotette": ringraziamenti

44 DLF

46 CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2019

48 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

MATESE SKY RACE LE MONTAGNE CHE INCANTANO

di *Ettore Golvelli*

Siamo di nuovo sui monti del Matese, i monti dei briganti, delle acque, dei pastori, delle leggende, ma soprattutto i monti che ospitano il lago del Matese, un piccolo gioiello incastonato ai piedi dei grandi giganti di queste montagne: monte Miletto e la Gallinola.

Ci si ritrova tutti alla Falode, un grazioso agriturismo ai piedi del lago dove la variopinta banda di trailers si ritrova per la partenza per questa nuova avventura che prevede la scalata delle maggiori cime del Matese.

Si parte e dopo aver attraversato alcune tipiche fattorie del posto, stranamente popolate solo da mucche e pecore, si attraversano alcuni campi di grano ancora da mietere, ma appena scavalcato un dosso si presenta il primo spettacolo di questa indimenticabile giornata.

Appare un campo coltivato coperto di grano mietuto e tantissima gente. I contadini, alcuni con forconi di legno, sollevano i covoni alzando polvere sul campo arso, rovente; altri, ritti sui

carri, affastellano i covoni e li impalano sui pali ritti sui carri. Di lato si vedono qua e là, sul campo mietuto, le schiene curve delle mietitrici che prendono le spighe per legarle con maestria antica. Una donna anziana sonnecchia all'ombra di un gigantesco albero, bimbi con brocche e bicchieri che girano tra uomini e donne che lavorano.

Chiunque sia nato e cresciuto in campagna sa che questa è la storia delle più belle feste della campagna: la mietitura.

Adesso lascio la strada asfaltata e comincio a salire per un sentiero che si dirige verso la "grande montagna": monte Miletto. Dopo impegnativi tornanti sassosi il sentiero diventa particolarmente



Il lago del Matese



fangoso perché esso non è altro che il letto di una risorgiva copiosa. Le scarpe affondano nel terreno ma in compenso sono avvolto dall'estate. **I colori delle piante sono di una bellezza struggente: i rossi, i gialli, i verdi si intersecano formando dei quadri bellissimi.** I raggi del sole, che al momento ci stanno accompagnando, creano spettacolari rifrangenze sulle foglie bagnate. Sotto gli alberi alcuni funghi fanno capolino... saranno buoni? Non credo, anche da lontano si capisce ma comunque per me perfetti in queste immagini.

Uscito dal bosco lo spettacolo è mozzafiato. Sotto di me il lago del Matese, in alto le nubi si rincorrono con il sole donando al lago colori intensi: azzurro, acciaio... il rosso degli alberi "bellissimo", le montagne sono avvolte dalla nebbia che sale, e poi, velocemente, si dirada, e lascia intravedere i colori dell'estate in tutto il suo splendore. Poi si richiude ma filtrano i raggi che illuminano il lago. Che altro dire se non salire la montagna e lasciare che la natura mi avvolga in tutto il suo splendore.

Adesso la salita diventa più dolce e si immette in una piccola e graziosa vallata dove, anche da lontano, si intravede di già il rifugio dell'Esule.

Colori resi vivi da un magnifico sole estivo, il

caldo mitigato dall'altitudine è un comodo tavolo all'ombra di un piccolo albero posizionato all'ingresso del rifugio. Questa è la versione estiva dell'Esule, col valore aggiunto dell'acqua che sgorga costantemente rinfrescando i frequentatori della zona: quadrupedi, bipedi o volatili che siano. E oggi anche i trailer. Qui sopra d'inverno s'imbianca, il candore diventa dominante e i colori vivaci devono cedere il passo alla stagione fredda, e tutto diventa omogeneo, ovattato; la letargia s'impadronisce delle giornate e attraversare questi luoghi in solitudine rende perfettamente l'idea del nome della valle. Rifugio ed abbeveratoio sono simboli resi ancor più noti dalla leggenda in cui narra la sfortunata storia della principessa Jole, ma questa è una storia troppo lunga da raccontare.

Qualche cane abbaia forte, il timbro è di quelli cupi, non hanno nessuna voglia di essere amichevoli e non è il momento di fare feste, il lavoro da guardiano lo svolgono in maniera perfetta. Le vacche sono lì, alcune sdraiate, altre infastidite e non hanno nessuna voglia di familiarizzare con noi intrusi. In lontananza risuona profondo il suono di una galoppata: è un branco di cavalli che viene verso l'abbeveratoio per la quotidiana bevuta.

Scollinare sull'Esule e bagnarsi con le acque fredde dell'abbeveratoio mi genera solo brividi adrenalinici che mi inducono a finire la sosta e continuare l'ascesa del grande monte.

Lascio il rifugio, tiro qualche respiro e riparto per il colle del Monaco, a 1700 m. di altezza, passando per un sentiero mai tracciato e che si inerpica sulle rocce che risalgono la montagna. La pendenza è pazzesca e il mio passo è messo alla prova, è solo l'evolversi delle salite, che in misura direttamente proporzionale rimpicciolisce il minuscolo rifugio dell'Esule alle mie spalle, da carburante alle mie gambe e soprattutto al cervello.

Giunto in cima al colle traccio nel mio immaginario una via da seguire per arrivare alla base del Miletto. Questa montagna appare come una immensa piramide di roccia, dura, che s'innalza verso il cielo e io, ancora distante dalla sua base, posso solo subire tutto il fascino che la sua natura sa trasmettere.

Comincio a salire, con la testa alta a cercare di percepire se si riesce a vedere la fine di questa montagna, provando nuovamente a tracciare un percorso fuori dagli schemi, per ammirare da una parte differente la cima. È forse ho fatto una scelta equilibrata perché, tra pendenze e dislivelli, ho risalito la parete aiutandomi con le mani, piedi, bastoncini ed imprecazioni. C'è anche tanto sudore, tanto poco caro, che scende dalla fronte agli occhi, a rendere tutto più complicato.

In un ora sono su, a pochi passi delle croci disseminate qua e là in cima a quella montagna, sopra i duemila metri, e **posso finalmente godere del vento che mi accarezza in questa calda giornata di luglio e del sole che di tanto in tanto corre a nascondersi alle spalle di una nube**, consegnandomi alla frescura dell'ombra. Sono tutti segni di un tempo che sta mutando ed io non devo indugiare ulteriormente; è così, dopo aver raggiunto l'anticima ed essendomi affacciato sulle sottostanti valli, mi devo obbligatoriamente apprestarmi ad una rapida discesa. Le condizioni meteo infatti sono precipitate in un attimo, imprevedibile come la natura della montagna, e in lontananza alcuni tuoni cominciano a far tremare il cielo che intanto si è scurito.

Secondo ogni manuale e soprattutto secondo il

buon senso, non bisogna mai trovarsi in cima ad una montagna come questa, priva di vegetazione è ricoperta solo di roccia, in caso di temporale. Ma quassù, a 2050 metri, è troppo bello sostare e guardarsi intorno. Da questa cima è visibile tutta la valle del Volturno, i monti Trebulani, il massiccio del Taburno, il Vesuvio, e i monti Lattari (la Costiera Amalfitana) e quella sorrentina. Verso nord-ovest lo sguardo spazia sul gruppo delle Mainarde, sui monti della Meta, sul massiccio della Maiella, sul Gran Sasso.

Solo da questa cima si possono ammirare paesaggi mozzafiato. Dominare con lo sguardo tutto il Matese costituisce uno dei godimenti più grandi dello spirito e riassume le emozioni di questa giornata particolare.

Perché su questa cima c'ero già stato in passato, passandoci la notte all'addiaccio, in attesa dell'alba. Qui sopra, nelle ore antelucane, la luce si annunzia nel lontano oriente come una striscia sterminata di un bianco spettrale mentre ad occidente tutto è nero e brumoso. Il tramonto mostra il mar Tirreno e specie il golfo di Gaeta come una gran massa d'oro, finché tante sfumature di tinte vanno attenuandosi via via nel crepuscolo. Di notte, ai piedi della grande montagna, spicca la marea di puntini scintillanti che parla di paesi addormentati. Di notte non arrivano rumori. Il vento leggero (sempre presente) ha la meglio e in quelle serate fortunate prive di nubi è un piacere attendere l'alba guardando il miglior spettacolo possibile. Poi arriva l'alba, e colora l'Oriente di viola e di porpora finché, attraverso una fascia di nebbia, appare senza raggi il globo purpureo del sole, e sotto gli risplende per poco l'oro dell'Adriatico.

Ma adesso è ora di scendere. Qualche nuvola si rincorre fra i crinali e qualche altra mi rincorre nella discesa dandomi un piacevole sollievo dal solleone che imperava per tutta la salita. Lungo il tragitto meravigliose fragole di bosco fanno capolino tra i cespugli: hanno il sapore della mia infanzia ma non posso fermarmi a raccogliere. In lontananza il continuo rumore dei campacci delle mucche e cavalli.

Finita la prima discesa adesso si deve risalire di nuovo per la seconda cima: la Gallinola.

Salgo piano piano in una pietraia tra rami spezzati ed arbusti, fino ad uscire di nuovo su di un piccolo

altopiano assolutissimo ma in piano. **Il caldo adesso è torrido, il sole picchia e salendo mi manca quasi il fiato.** Ancora un breve altopiano e poi l'ultima salita in quota sul crinale fino alla croce della Gallinola (1936 m.). Credevo quasi di non farcela, sarebbe stata la prima volta, ma un passo alla volta arrivo in cima. **Lo spettacolo è magnifico, una sensazione immensa di libertà e di vita che ti avvolge.** Sulla cima di fronte un segnale che delimita il confine tra Campania e Molise. Per diversi anni la cima è stata contesa tra le due regioni e poi grazie a Giulia D'Angerio e Carlo Pastore (mio grandissimo amico), entrambi fondatori del CAI di Piedimonte Matese, i confini sono stati delimitati. Questa punta adesso è stata dedicata a lei, prematuramente scomparsa, "Punta Giulia", la cima più alta della Campania.

Adesso inizia la lunga discesa che mi riporterà di nuovo al lago, fino al traguardo.

Dopo un paio di chilometri di discesa in un fitto bosco, all'improvviso, gli alberi si diradano e si materializza il

Pianellone, un immenso prato circondato dal bosco, fiori di campo a perdita d'occhio, mucche al pascolo e, più distanti, una coppia di cavalli ed un cavallino. Lascio il Pianellone e corro in discesa spedito, in silenzio, ascoltando il suono dei campanacci ed il rumore dei miei passi sull'erba secca. In alto le nuvole circondano alcune cime delle montagne come sbuffi di ovatta candida. Si sopporta ancora bene il caldo però giù dalle montagne il sole è bello tosto e sono completamente esposto alla sua calura.

Sono quasi alla fine della mia corsa e rivedo il lago, con le sue acque lisce, quasi impalpabili. Una barca scivola leggera sul piacere delle acque, così come il tacito volo di un rapace evanescente.

Una sensazione di leggerezza mi invade, di liberazione, soprattutto quando mi appare il simbolo del traguardo finale che annuncia che la mia corsa è finita come lo spettacolo che solo questo posto può offrire.





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

ALLA CONQUISTA DEL “RIONE DER LEONE”

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Gli orange al completo capitanati dal Presidente Pino Coccia sul podio delle premiazioni



"Co' a Corsa de' Noantri se insisti e resisti, raggiungi e conquisti er rione der Leone": domenica 21 luglio, nel cuore di Roma a Trastevere, si svolgerà quella che oramai è diventato un classico appuntamento estivo del podismo romano, ovvero la **"Corsa de' Noantri"**, gara giunta alla 15ª edizione. La gara fa parte del Criterium Top Orange, del Trofeo Solidarietà e del Criterium Estivo.

Il ritrovo per tutti gli atleti e appassionati è alle 7:00 in **Largo San Giovanni de Matha** mentre la partenza è prevista intorno alle 9:00. Il costo dell'iscrizione è di 10 € e da diritto al pacco gara (disponibili fino ad esaurimento delle scorte). Le pre iscrizioni chiuderanno giovedì 18 luglio ma sarà possibile iscriversi anche la mattina della corsa, dalle ore 7:00 fino a 30 minuti prima della partenza presso l'apposito box in Largo San Giovanni de Matha (Piazza Sonnino). Anche quest'anno sarà presente il cronometraggio ufficiale a cura della T.D.S..

Sono previsti due rifornimenti: il primo lungo il percorso al termine della salita di Via Angelo Masina e il secondo all'arrivo. Inoltre alla partenza sarà predisposto un servizio di deposito borse, in cui la consegna delle borse sarà consentita fino alle ore 8:45.

Il percorso, lungo circa 7 km, prevede la partenza da Largo San Giovanni de' Matha con attraversamento Viale Trastevere, Via della Lungaretta, Piazza in Piscinula, Via Arco dei Tolomei, Via Anicia, Piazza San Francesco d'Assisi, Via di San Francesco a Ripa con attraversamento Viale Trastevere, Via Luciano Manara, Via Goffredo Mameli, Via Dandolo, Viale XXX Aprile, Via Angelo Masina, Porta San Pancrazio, Via Garibaldi, Via di Porta Settimiana, Via della Lungaretta, Lungotevere Gianicolense, Lungotevere Farnesina, Lungotevere Sanzio, Via Bartolomeo Filippieri e arrivo in Piazza Giuditta Tavani Arquati. **Il percorso, seppur presidato, in alcuni tratti sarà aperto al traffico automobilistico.**

Verranno premiati **i primi 5 uomini e le prime cinque donne** che taglieranno il traguardo e **la società che porterà più iscritti**. Non vi saranno premi di categoria.

DA SUBIACO A LIVATA... SALENDO VERSO IL PARADISO!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 4 agosto si svolgerà la 24ª edizione de "La Speata" - 19° Trofeo "Franco Ciaffi", gara su strada a carattere regionale sulla distanza di 12 km interamente in salita, con partenza alle ore 9:30 da Subiaco in località Montore e arrivo in quota presso il piazzale di Monte Livata.

La Speata rappresenta per noi orange un appuntamento immancabile, una tradizione che va avanti ormai da ben 16 edizioni: si avete capito bene, **la Podistica Solidarietà sale sul gradino più alto del podio di questa gara da ben 16 anni consecutivi**. Tante società hanno provato a scalzarci da quel gradino ma fino adesso nessuno ci è ancora riuscito e noi vogliamo continuare a difenderlo e **far sì che il nostro Presidente Pino Coccia anche quest'anno mostri agli Orange, sorridente ed orgoglioso, il Trofeo dei vincitori**.

L'emozionante percorso, interamente in salita, vi condurrà attraverso circa 12 km di scorci meravigliosi e panorami mozzafiato; questa competizione storica vi permette di mettere alla prova le vostre capacità nonché vi permetterà, una volta arrivati in cima, di gioire ed esultare perché dopo tanta sofferenza e forza di volontà, vi sembrerà di raggiungere il Paradiso.

Ora qualche notizia tecnica sul percorso per coloro che non hanno avuto ancora modo di provare questa bellissima esperienza. Come già detto la gara si svolge interamente su strada asfaltata ed è quasi completamente in salita. Da subito si affrontano 3 km di ripide salite (pendenza massima 18%), lungo la strada provinciale panoramica immersa nel verde della natura. Successivamente, affrontando una serie infinita di tornanti, la strada si fa più dolce e meno faticosa fino ad incontrare dopo il decimo chilometro un leggerissimo falsopiano di circa duecento metri che vi proietta verso l'ultima tratto in salita che vi condurrà al traguardo: **uno sbalzo di altimetria che dai 500 m iniziali arriva ai 1.380 m giungendo al centro turistico di Monte Livata dove sarete accolti tra due ali di caloroso pubblico**.

Lungo il percorso saranno allestiti **tre ristori e spugnaggi, situati rispettivamente al terzo, sesto e nono chilometro**, con distribuzione di bevande e frutta.

Il tempo massimo per la manifestazione competitiva è di 120 minuti, ovvero due ore, calcolando per ogni km il rispettivo tempo massimo sulla base di 9 minuti al km: **un tempo che permette a tutti anche i meno allenati in salita a concludere la gara in tranquillità**.

La quota di iscrizione è di € 15 € e sarà possibile preiscriversi fino a giovedì 1 agosto alle ore 24:00. Sarà comunque possibile iscriversi anche la mattina della gara non oltre le ore 9:00 con quota maggiorata a 17 €.



Direttamente dalla Redazione Podistica ogni tanto corro anche io...

I pettorali saranno distribuiti la mattina della gara dalle ore nei pressi della partenza dai nostra task force; vi ricordiamo che, vista la particolarità della gara non sarà possibile la presenza del nostro gazebo. L'organizzazione mette comunque a disposizione un servizio di trasporto borse che poi ritroverete presso l'arrivo.

Il ritrovo della manifestazione è alle ore 8:00 a Subiaco Località Montore (seguire indicazioni per Monte Livata) mentre la partenza sarà alle ore 9:30.

Vi sarà un servizio navetta gratuito per tutti i concorrenti che sarà disponibile prima della partenza per gli atleti che vorranno parcheggiare in zona arrivo (Monte Livata) con ultima partenza alle ore 8:30 e a fine gara, dopo le premiazioni, intorno alle ore 12:00, per gli atleti che avranno lasciato il proprio veicolo in zona partenza (Contrada Montore).

Alla riconsegna finale del pettorale con il chip elettronico verrà data in omaggio la maglia tecnica della manifestazione e vi sarà un ristoro finale e con un piccolo contributo legato alla lotteria locale sarà possibile partecipare al pasta party.

Le premiazioni inizieranno alle ore 12:00. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne assoluti** con premi in natura.

Da quest'anno sarà assegnato il **Trofeo Remo Renzetti sulla base dei migliori cinque tempi di ogni società.** Saranno così premiate le 3 società più veloci con i seguenti riconoscimenti:

- 1ª Società Classificata Trofeo R. Renzetti + rimborso spese € 250;
- 2ª Società Classificata Coppa + rimborso spese € 150;
- 3ª Società Classificata Coppa + rimborso spese € 100.

Saranno premiate **le prime 5 società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo con un minimo di 20 atleti giunti al traguardo**

(1ª 400 €, 2ª 300 €, 3ª 200 €, 4ª 150 €, 5ª 100 €).

Inoltre **verranno assegnati oltre 150 premi di categoria**, secondo la seguente tabella: UOMINI: A 10(18-35); B 10(SM35); C 10(SM40); D 10(SM45); E 10(SM50); F 10(SM55); G 10(SM60); H 10(SM65); I 5(SM70); L 3(SM75 e oltre); DONNE: M 8(18-35); N 8(SF35); O 8(SF40); P 8(SF45); Q 5(SF50); R 5(SF55); S 3(SF60); T 3(SF65 e oltre).

Infine sarà assegnato il **1° Trofeo AVIS** ovvero sarà premiato il primo classificato tra coloro che al momento dell'iscrizione dimostrerà di essere un donatore AVIS inviando copia della tessera.

Infine vi ricordiamo che **"La Speata" fa parte del Criterium Top Orange, del Trofeo Solidarietà Orange e del Criterium Estivo.**

Tanti buoni motivi per partecipare ad una delle gare più belle ed emozionanti del panorama podistico laziale!!!



PANE, AMORE E FANTASIA... UNA CORSA DA CINEMA!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

L'Amministrazione Comunale di Castel San Pietro Romano, il Comitato Festeggiamenti Pia Unione San Rocco 2019 e la Proloco, sotto l'egida della FIDAL con la collaborazione della Podistica Solidarietà, organizzano per domenica 11 agosto la manifestazione sportiva **"Attraverso ... Castel San Pietro Romano", gara podistica competitiva regionale sulla distanza di circa 9 chilometri**, giunta quest'anno alla sua 11ª edizione. La manifestazione prevede anche lo svolgimento di una **passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti**.

Intorno agli anni Cinquanta Castel San Pietro Romano era **"il paese più scassato d'Italia"**: così lo definì il suo sindaco, il famoso fotoreporter (primo in Italia) Adolfo Porry-Pastorel. Parlando con il suo amico Vittorio De Sica, questi gli disse: "Abbiamo percorso l'Abruzzo in lungo e in largo e non siamo riusciti a trovare un paese scassato, ma scassato assai per poterci girare un film".

Ecco che Castel San Pietro Romano divenne Sagliena, il paese delle rocambolesche vicende amorose del maresciallo (Vittorio de Sica) e la bersagliera (Gina Lollobrigida) in **"Pane, amore e fantasia"**.

Da allora Castello ospitò diverse produzioni cinematografiche e il paese divenne scenario, e gli abitanti attori, per vari film tra cui ricordiamo **"Pane, amore e gelosia"** sempre con V. De Sica e G. Lollobrigida, **"Il federale"** con Ugo Tognazzi, **"Liola"** con Ugo Tognazzi e Giovanna Ralli, **"I due marescialli"** con Totò e De Sica, **"Tuppe, tuppe marescià"** con Peppino De Filippo, Lorella De Luca e Giovanna Ralli ... nominarli tutti sarebbe impossibile.

La manifestazione si va ad inserire nel cuore dei festeggiamenti in onore di San Rocco; **l'intero paese di circa 800 abitanti in festa con a capo il nostro amico orange Luigi Gasbarri, sono pronti ad accoglierci**.

Il percorso, interamente su strada asfaltata e chiusa al traffico, è ondulato. Dalla partenza si scende per uscire dal paese e immettersi nella strada provinciale per Capranica che con continui saliscendi ci porterà al ristoro posizionato al 4º chilometro; qui si tirerà un pochino il fiato su un rettilineo di circa 1000 metri, percorrendo la



Gli orange posano per la foto di gruppo con il meraviglioso paesaggio che si gode dalla cittadina laziale - 2018

Gli orange posano per la foto di gruppo - 2019



parte nuova del paese per tornare indietro fino alla salita finale nei pressi dell'arrivo, attraversando i caratteristici vicoli, e con un ricco ristoro finale ad attenderci.

Il ritrovo è fissato per le ore 8:00 in Piazza San Pietro mentre la partenza è fissata per le ore 9:30. La quota d'iscrizione è di € 10 con pacco gara per i primi 150 iscritti; di € 5 per i successivi senza pacco gara.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della gara in Piazza San Pietro, alla presenza delle autorità locali. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne arrivati/e al traguardo**, che saranno esclusi/e dai premi di categoria.

Saranno premiate **le prime tre società con un numero minimo di arrivati pari a 16 atleti**.

Saranno premiati **i primi 3 atleti di tutte le categorie maschili** (18-34 anni; 35-39 anni; 40-44 anni; 45-49 anni; 50-54 anni; 55-59 anni; 60-64 anni; 65-69 anni; 70 e oltre) **e femminili** (18-29 anni; 30-39 anni; 40-49 anni; 50-59 anni; 60 e oltre).

Verranno premiati il 1° atleta e la 1ª atleta di Castel San Pietro Romano. Infine verranno premiati **i primi 3 donatori AVIS**, che all'atto dell'iscrizione avranno presentato il tesserino di donatore. Per quanto riguarda la gara non competitiva verranno premiati i primi 3 atleti giunti sul traguardo.

Ricordiamo infine che la gara fa parte del Criterium Estivo e del Trofeo Solidarietà.

Castel San Pietro è facilmente raggiungibile, tramite l'autostrada A1 con uscita a San Cesareo per chi arriva da Roma e Valmontone per chi giunge da Napoli, proseguendo poi fino a Palestrina o dalla via Casilina o dalla via Prenestina, andando poi per la Via Pedemontana che ci conduce al paese, invece con il pullman CO.TRA.L da Anagnina in direzione Palestrina con cambio per Capranica.

ARRIVA LA NIGHTRACE, LA GARA PIÙ LUMINOSA DELL'ESTATE!

di Redazione Podistica - Tony Marino



Dopo il grande successo delle precedenti edizioni, il Magic Runners Tagliacozzo organizza per **mercoledì 31 luglio**, la quinta edizione della **"Tagliacozzo Night Race"** - Memorial Paolo Venturini, gara notturna sulla distanza di circa 10 km tra gli antichi vicoli del paese di Tagliacozzo, a merito inserito tra i cento borghi più belli d'Italia. Per creare un gioco di luci **verrà consegnato insieme alla maglia ufficiale della gara una esclusiva lampada frontale** che potrà essere utilizzata in gara; archi luminosi contorneranno l'evento, nel nuovo e velocissimo percorso di gara.

La quota di iscrizione è di € 10; sarà possibile iscriversi in loco fino a mezz'ora prima della partenza della gara. Il pacco gara consiste in una maglia tecnica, una luce frontale e prodotti alimentari.

La gara è inserita nei circuiti **Corri Master e Gran Prix Marsica**. Oltre alla gara competitiva sono previste le gare per i ragazzi e una camminata non competitiva di 5 km. Il costo della camminata non competitiva è di 10 € mentre per le gare dei ragazzi il costo è di 3 €; in questi casi sarà possibile iscriversi direttamente il giorno della gara.

Il ritrovo della manifestazione è dalle ore 19.00 a Tagliacozzo presso **Piazza Duca degli Abruzzi**. La partenza delle gare per ragazzi avverrà dalle ore 20:00 in poi mentre la camminata non competitiva inizierà alle ore 20:45. Dulcis in fundo verrà dato **lo start alla gara competitiva alle ore 21:00 in punto**. Il tempo limite entro il quale saranno garantiti i servizi di gara è di 1 ora e 30 minuti dalla partenza.

Durante il percorso sono previsti ristori ogni 3 km; inoltre per gli atleti sarà possibile usufruire del servizio docce e servizi igienici presso lo stadio Leo Attili. Le classifiche saranno a cura della Digital Race. Al termine della gara è previsto un abbondante pasta party finale.

Le premiazioni inizieranno alle ore 22:30. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne assoluti**. Saranno premiate **le prime 5 società** con il maggior numero di atleti giunti al traguardo (1^a 300 €, 2^a 150 €, 3^a 100 €, 4^a e 5^a premi in natura).

Inoltre verranno premiati **i primi cinque atleti uomini e donne di tutte le categorie** (16-22, 23-30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 e oltre).

TRAIL CORTO COLLEPARDO

di *Redazione Podistica - Matteo Quintiliani*

Domenica 4 Agosto 2019 si svolgerà la terza edizione del Trail Corto Collepardo (precedentemente prevista per Domenica 28 Luglio 2019 ma rinviata causa maltempo) sulla distanza di 20 Km in ambiente naturale, immersi nel sottobosco, costeggiando torrenti, su sentieri e mulattiere con un dislivello positivo di circa 1100 m. Lungo il percorso sono previsti 3 ristori di cui 2 con solo liquidi ed uno con liquidi e solidi curato dal mitico Ferdinando Zeppieri e la sua cantina aperta (conosciutissimo per gli appassionati per il ristoro super).

Iscrizioni a cura del GdL Trail Podistica Solidarietà fino al 26 luglio. Il pagamento della quota di 15 euro (10 euro se iscritti prima del 31 marzo) direttamente il giorno della gara al ritiro del pettorale.

Buono colazione, pasta, birra e cocomero per tutti i partecipanti.

Il pacco gara sarà garantito ai primi 200 iscritti.

Parcheggio adiacente la partenza all'ingresso del paese. **Docce disponibili** a 50 metri dall'arrivo.

Ritrovo ore 7:30 presso Piazzale dei giardini Oreste Cicalè. **Partenza ore 9:00.**

Previsto al Km 11 in zona "Cappellette" **un cancello orario di 2 h e 30'.**

Saranno premiati i primi 3 atleti e le prime 3 atlete assolute. Sono previsti inoltre premi per **i primi 3 delle seguenti categorie:** U23, 39, 45, 50, 55, 60, 65 e oltre.

Materiale obbligatorio/consigliato:

- Scarpe da Sky Running/Trail Running
- È consentito l'utilizzo dei bastoncini con la raccomandazione di utilizzarli con la massima prudenza, pertanto nei tratti in cui si corre gli stessi vanno tenuti con la punta rivolta in avanti.
- Fortemente consigliato avere al seguito una giacca/guscio da utilizzare in quota in caso di condizioni meteo avverse
- Borraccia e/o Camel Bag

Buon divertimento a tutti!. Alé Podistica!



Super ristoro del Trail Collepardo

A TOLFA PER UNA CLASSICISSIMA DELL'ESTATE ORANGE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Fabio Bortoloni, Gianni Paone e Marco 'Forrest' Taddei ritirano il trofeo e il prosciutto sul podio della manifestazione

Giovedì 22 agosto per gli amanti delle salite ecco un'altra sfida irrinunciabile: **l'Arrampicata di Tolfa**. Si tratta di una gara di quasi 9 km (8850 metri per la precisione), la maggior parte dei quali in ascesa verso il bellissimo paese che divenne famoso per le sue **"borse di cuoio"** e per le scenografie dei "Western all'italiana". Raggiungere il centro di questo incantevole luogo, un vero e proprio salotto, e poter godere del ricco rinfresco preparato dall'organizzazione, sarà un'impresa entusiasmante, per cuori impavidi, perché il percorso si presenta molto sfidante.

La partenza va gestita bene perché i primi 2 km e mezzo sono relativamente facili e si può commettere l'imprudenza di spendere un pochino troppo. Infatti dal 3 km in poi non ci sarà più un tratto pianeggiante fino all'arrivo. Gli ultimi chilometri sono impegnativi in quanto all'avvicinarsi al paese di Tolfa la salita si fa sempre più importante. È questo il punto decisivo della gara, qui bisogna fare riferimento a tutte le energie rimaste. **Infine entrati alle porte del paese un lungo e stretto rettilineo ci accompagna al traguardo, nella splendida piazza Vittorio Veneto tra due ali di folla incitante.** All'arrivo, soddisfatti dell'impresa appena conclusa, ci attende un ricco e meritato ristoro: assolutamente da non perdere un assaggio di miele e di pappa reale!!!

Il ritrovo della manifestazione sarà il centro di Tolfa, in Piazza Vittorio Veneto, **da dove dalle ore 16:00 in poi si metteranno in moto le navette dell'organizzazione che provvederanno a trasportare gli atleti verso il luogo della partenza** (Strada Provinciale Braccianese Claudia) che verrà data alle ore 18:00. Il tempo massimo per concludere la gara è di 2 ore. Il costo dell'iscrizione è di 10 €; la quota comprende il pacco gara composto da prodotti tipici locali e garantito per i primi duecento atleti iscritti, il servizio navetta fino alla partenza, i ristori sul percorso e il ristoro finale, l'assicurazione e il servizio fotografico. Le preiscrizioni si chiuderanno martedì 20 agosto alle ore 18 ma sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara al costo di 12 €. Le premiazioni per gli assoluti e per le società inizieranno alle ore 20; in particolare verranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne che giungeranno al traguardo.** Per quanto riguarda le categorie saranno premiati **i primi 10 e le prime 10 delle categorie previste.**

Infine saranno premiate con trofeo e pacco alimentare le prime 3 società con almeno 15 atleti giunti al traguardo.

NEL MERAVIGLIOSO CIRCEO TRA SABBIA, SENTIERI E TANTO DIVERTIMENTO!

di Redazione Podistica - Tony Marino

L' A.S.D. Atletica Sabaudia con il Patrocinio del Comune di Sabaudia, del Parco Nazionale del Circeo, e in collaborazione con OPES organizza per sabato 24 Agosto a Sabaudia alle ore 18:00 il **"Circeo National Park Trail"**, competizione di trail running, che si svolge su un percorso pianeggiante di circa 11,3 km.

Dal punto di vista tecnico, la gara viene classificata come un "Easy Trail", poiché sia la distanza non proibitiva e l'assenza di significativi dislivelli, permette la partecipazione anche di coloro che non hanno mai affrontato una gara di trail e pertanto rappresenta un'occasione unica per tutti di poter avere un primo approccio con questa realtà.

Insieme alla gara competitiva **si svolgerà anche una passeggiata non competitiva** aperta a tutti con partenza alle ore 17:30 (costo di iscrizione è di 10 €).

Il tracciato di gara dell'edizione ricalcherà, in grandi linee quello delle passate edizioni, con qualche piccola modifica per dare la possibilità di far scoprire ai concorrenti **nuovi scorci inesplorati del bosco che ci ospita**. Anche quest'anno la gara sarà caratterizzata dal **passaggio nella foresta** e da un tratto di circa tre chilometri su **stradoni di campagna**, prima di giungere nel **paesino di Molella** dove gli abitanti locali si prenderanno cura di tutti gli atleti organizzando docce volanti e ricchi rinfreschi, prima di rientrare nuovamente nel bosco e giungere al traguardo, sito nelle stesse coordinate della partenza.

Gli atleti potranno in questo modo assaporare le luci e le ombre del bosco, i colori delle strade di campagna, delle mulattiere, delle carrarecce e il lago di Paola, che viene costeggiato fino al punto di impattare i piedi sulla sabbia bagnata della sponda, ammirando così degli scorci paesaggistici che in Italia non hanno eguali: **un susseguirsi di colori e suoni lasceranno nella mente di ogni atleta un ricordo indelebile**.

Il ritrovo della manifestazione è previsto dalle ore 14:00 in poi presso il Centro Visitatori del Parco Nazionale del Circeo, sito in Sabaudia alla Via Carlo Alberto n.107, da dove verrà data la partenza alle ore 18:00. Il tempo massimo per concludere la gara è fissato in due ore. Il costo dell'iscrizione è di 10 € e sarà possibile **pre-iscriversi entro il 21 agosto** dopodiché in caso di disponibilità di pettorali sarà possibile iscriversi il giorno della gara entro un'ora dalla partenza al costo di 15 €.

La manifestazione prevede un numero massimo di 1000 partecipanti mentre il pacco gara, consistente in una cassetta di verdure e ortaggi derivanti da coltivazioni a km 0, viene garantito a tutti gli atleti preiscritti.



Un suggestivo ma anche faticoso passaggio sulla sabbia del Circeo con la nostra Elisa Tempestini

Per quanto riguarda gli assoluti saranno premiati **i primi 3 classificati e le prime 3 classificate** con un Trofeo o medaglia, materiale tecnico e generi alimentari di varia natura.

Saranno premiate le prime 5 Società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo (con un minimo di 20 classificati), con i seguenti pettorali omaggio: 1^a nr. 45 pettorali, 2^a nr. 30 pettorali, 3^a nr. 20 pettorali, 4^a nr. 10 pettorali, 5^a nr. 7 pettorali. Alle società cui gli atleti giunti al traguardo supereranno le 50 unità (50+1) sarà riconosciuto un ulteriore omaggio di 5 pettorali.

Per quanto riguarda i premi di categoria, per gli uomini saranno premiati i primi 6 delle categorie A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70, ai primi 3 della categoria N75 e altre UNICA, mentre per le donne saranno premiate le prime 5 delle categorie A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e altre unica.

Saranno infine premiati con generi alimentari di varia natura **l'atleta maschile e femminile più anziano**.

Infine vi ricordiamo che la gara fa parte del **Circuito OPES - In Corsa libera** ed è inserita nel calendario del **Criterion Top Orange, Trofeo Solidarietà** nonché nel calendario del Criterion Trail.



AD ORTE PER LA DISFIDA DELLE CONTRADE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

L'Associazione Sportiva Atletica Orte, con il patrocinio del Comune di Orte ed in collaborazione con la sezione Avis di Orte, la Pro Loco, l'Ente Ottava Medievale, indice ed organizza per domenica 1 settembre **la 20ª edizione del "Trofeo delle 7 Contrade", gara regionale di corsa su strada che si disputerà sulla distanza di 11,8 km a Orte (VT).**

Il ritrovo della manifestazione è fissato ad Orte domenica 1 settembre alle ore 08:00 in **Piazza della Rocca** mentre la partenza della gara sarà data alle ore 10:00. (Per il parcheggio si potranno utilizzare gli spazi a valle della Rocca stessa per poi raggiungere la Rocca a piedi, distanza 200 metri).

Il percorso sarà completamente su asfalto e prevede due ristori posizionati nei pressi del km 4,5 e del km 9,5 sul lato destro della direzione di marcia, provvisti di acqua minerale; inoltre è prevista anche una postazione di spugnaggio al km 11. All'arrivo ricco ristoro finale con frutta, acqua, bibite varie, snacks dolci e salati.

La quota d'iscrizione è di € 10 con preiscrizioni da effettuare entro il 30 agosto; sarà possibile iscriversi anche direttamente sul posto la mattina della gara con quota di iscrizione pari a 13 € fino alle ore 09:30. Il pacco gara garantito sarà garantito ai primi 350 iscritti; oltre tale numero, la quota di iscrizione diventa 7 € senza diritto al pacco gara.

Le premiazioni degli assoluti e delle Società saranno effettuate al termine della gara sul palco a partire dalle ore 11:30.

Saranno premiati **i primi 3 atleti assoluti uomini e le prime 3 atlete assolute donne.** Le categorie saranno premiate secondo il seguente schema:

- Uomini primi 15 delle categorie M35, M40, M45, M50 e M55; primi 10 delle categorie M30, M60 e M65; primi 6 della categoria M70 ed oltre; primi 5 della categoria AM (18/29 anni);
- prime 6 della categoria F60 e oltre; prime 5 delle categorie AF (18/29 anni), F30, F35, F40, F45, F50 e F55.

Verranno premiate **le prime 6 società con almeno 20 atleti arrivati.** I premi, consistenti in rimborsi spese, sono i seguenti: 1ª classificata € 300; 2ª € 2000; 3ª € 100; 4ª € 70; 5ª € 50; 6ª € 40. Inoltre vi sarà un mega rimborso di € 500 se la 1ª squadra classificata avrà un numero minimo di 60 atleti arrivati (anziché € 300) e di € 400 se la 2ª squadra classificata avrà un numero minimo di 50 atleti (anziché €. 200).



Il podio femminile dell'edizione 2018 con le nostre Ladies Michela Ciprietti e Paola Patta

ROMA CORSA IN NOTTURNA: NUOVO PERCORSO STESSA EMOZIONI!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Venerdì 6 settembre la Capitale accende le luci per la 6ª edizione della **"Roma By Night Run"**, la Mezza Maratona in notturna organizzata dal Forhans Team che da alcuni anni accende l'entusiasmo dei runners con **partenza da piazza del Popolo** alle ore 21:30 e arrivo al Pincio, a Villa Borghese.

Anche nell'edizione 2019 è previsto lo svolgimento della Stracittadina, una prova competitiva di 8 km, e della Fit Run, una prova non competitiva anch'essa di 8 km alla quale potranno partecipare tutti: camminatori, runners, Nordic e Fit Walkers. Queste ultime partiranno in coda alla mezza maratona sempre da Piazza del Popolo, luogo in cui è previsto anche l'arrivo delle stesse.

Il percorso della Roma By Night Run sarà diverso rispetto alle passate edizioni. La partenza verrà data da Piazza del Popolo in direzione via del Corso tra le Chiese di Santa Maria dei Miracoli e Santa Maria in Montesanto; da qui la svolta in via dei Condotti, il passaggio da **Piazza di Spagna** per poi percorrere il traforo Umberto I. Poi si va verso **Piazza Venezia** e via dei Fori Imperiali, si costeggia il **Colosseo** e di nuovo su via del Corso in direzione opposta. Svolta a via Tomacelli e passaggio in Piazza Augusto Imperatore. Da via di Ripetta quindi si prende il lungotevere fino al primo attraversamento su Ponte Risorgimento seguito dal **Ponte della Musica** da cui si ritorna verso il cuore di Roma passando per via Flaminia. Ci si riaffaccia a Piazza del Popolo per entrare nel verde di Villa Borghese fino ad arrivare sul traguardo posto sulla **Terrazza del Pincio**. Il tempo massimo di gara è fissato in 3h per la mezza maratona e 1h e 30 per la 8 km.

Il costo delle iscrizioni per la mezza maratona è fissato in 20 € fino al termine delle iscrizioni, per la Stracittadina e la Fit Run invece è fissato in 10 € fino al 20 agosto e 12 € fino al 31 agosto. Le iscrizioni alla manifestazione si chiuderanno tassativamente sabato 31 agosto. Non saranno accettate iscrizioni il giorno della gara. Il



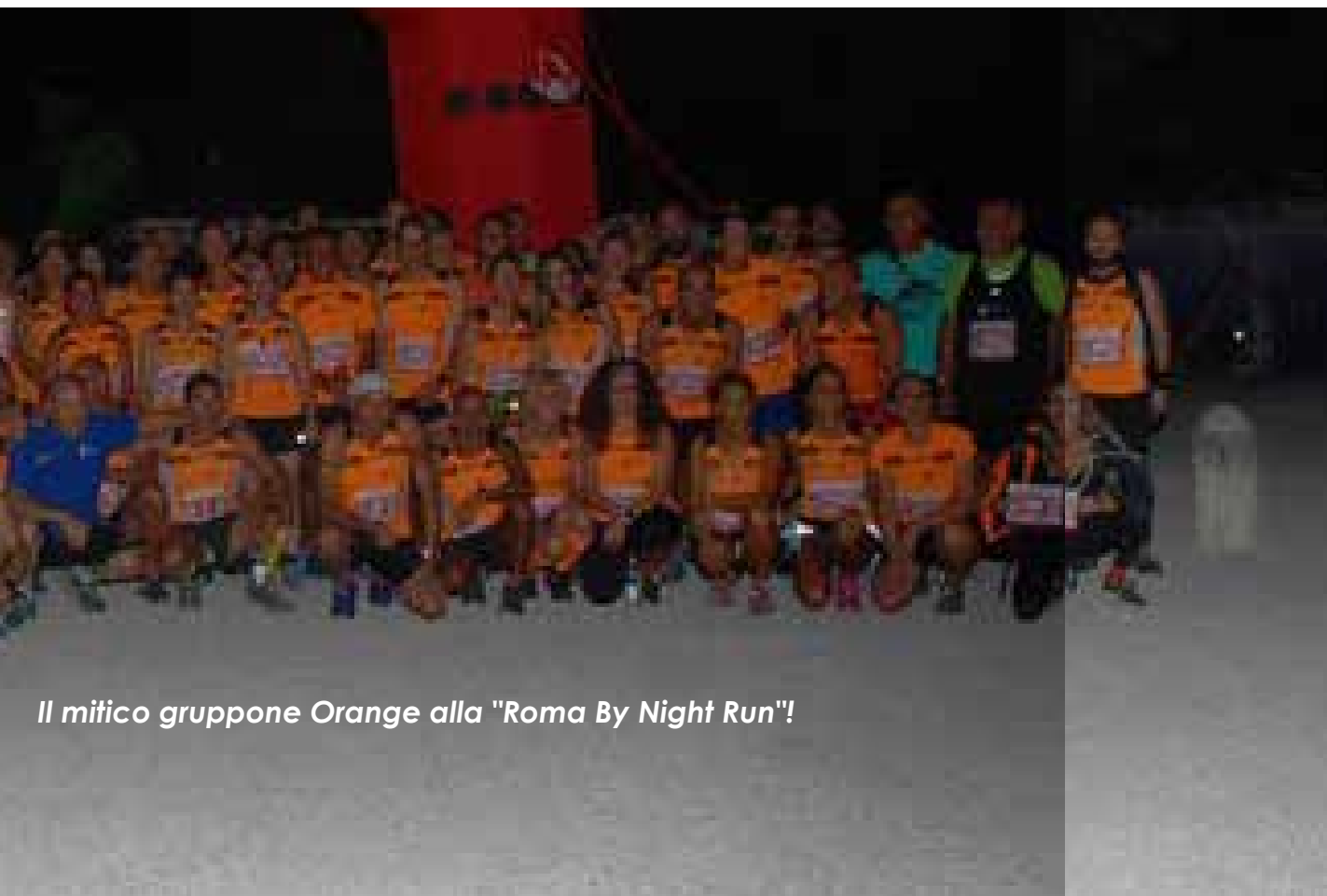
pacco gara, comprensivo della t-shirt Diadora, sarà garantito ai primi 2000 iscritti della mezza maratona e ai primi 500 iscritti della Stracittadina e della Fit Run. **Inoltre i primi 2000 atleti che taglieranno il traguardo della mezza maratona riceveranno la medaglia di finisher.** Sarà previsto un servizio Pacer fornito dal gruppo Marathon Truppen. L'iscrizione alla gara dà diritto a tutti i servizi aggiuntivi: WC, deposito borse controllato, centro classifiche e ristoro finale, nonché ai ristori durante la gara, previsti ai km 6, 11, 16.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della manifestazione. Gli atleti premiati dovranno ritirare personalmente il premio o delegare altri in forma scritta; i premi non ritirati il giorno della gara non saranno più esigibili dal giorno successivo.

Verranno premiate **le prime 20 Società con il maggior numero di punti ottenuti.** Per ogni atleta arrivato saranno assegnati 1 punto per la mezza maratona e 0,5 punti per la competitiva di 8 km. Le prime 5 società dovranno totalizzare un minimo di 30 punti, dalla 6ª alla 10ª dovranno totalizzare un minimo di 20 punti mentre dalla 11ª alla 20ª società dovranno totalizzare un minimo di 10 punti. I premi saranno i seguenti: 1ª classificata 1.000 €, 2ª classificata 700 €, 3ª classificata 500 €, 4ª classificata 400 €, 5ª classificata 300 €, 6ª classificata 200 €, 7ª classificata 150 €, dalla 8ª alla 10ª classificata 100 €, dalla 11ª alla 15ª classificata 80 €, dalla 16ª alla 20ª classificata 50 €.

Per gli assoluti verranno premiati **i primi 3 arrivati della gara M/F** con prodotti tecnici e/o alimentari, mentre per le categorie saranno **premiati i primi 5 atleti di ogni categoria M/F.**

Verrà dato un riconoscimento tecnico ai primi 10 arrivati uomini e alle prime 5 arrivate donne della Stracittadina.



Il mitico gruppone Orange alla "Roma By Night Run"!

A OSTIA PER L'AMBIENTE E PER LA RICERCA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Liberato Fusco



Domenica 1 settembre, nell'incantevole scenario della **Pineta di Castel Fusano**, si svolgerà la 17ª edizione della manifestazione podistica **"Ostia in Corsa per l'Ambiente"**, gara competitiva di 10 km. In concomitanza con la gara competitiva si svolgeranno anche una non competitiva di 3 km e una camminata di 10 km.

Il ricavato della manifestazione sarà devoluto alla Onlus Insieme per la Ricerca del PCDH19, rara malattia genetica che affligge bambine piccolissime per la quale ancora oggi non esiste cura.

Il ritrovo della manifestazione è fissato ad Ostia presso **Piazzale Villa di Plinio** (ingresso dal Canale dei Pescatori) alle ore 8:00 mentre la partenza della gara sarà data alle ore 9:30.

Il percorso sarà il seguente: Canale dei Pescatori (partenza), Viale Villa di Plinio (andata e ritorno), Viale del Circuito, Via Cristoforo Colombo (laterale), Viale Gran Pavese, Viale Mediterraneo (arrivo). E' previsto un ristoro intermedio al km 5 oltre all'arrivo. Presso la partenza della gara sarà predisposto un deposito borse.

La quota d'iscrizione è di € 12 con preiscrizioni da effettuare entro il 27 agosto; sarà possibile preiscriversi fino al 30 agosto ma con quota di iscrizione maggiorata di 15 €. Il pacco gara consiste in una t-shirt tecnica che sarà consegnata a fine gara alla riconsegna del chip.

Le iscrizioni alla non competitiva di 3 km e alla passeggiata di 10 km si potranno effettuare direttamente la mattina della gara fino a 15 minuti prima della partenza. Il costo della non competitiva da 3 km è di 5 € con medaglia all'arrivo mentre per la camminata è di 10 € con t-shirt tecnica.

Saranno premiati **i primi 3 atleti assoluti uomini e le prime 3 atlete assolute donne** con materiale sportivo. Verranno premiati con medaglia e materiale sportivo i primi 3 di tutte le categorie FIDAL.

Verranno premiate con rimborso spese **le prime 5 società con almeno 20 atleti iscritti.**



NOTIZIE SOCIALI

PIÙ CI SONO FATICA E IMPEGNO, PIÙ LA SODDISFAZIONE È MAGGIORE

di Matteo Simone

La fatica diventa una costante nella vita di un atleta ma a volte è considerata anche una buona compagnia perché al momento opportuno va via, si rimane con il gusto di avercela fatta nonostante si sia sperimentato dolore e sofferenza e questo rafforza la persona, si trasferisce l'esperienza nella vita quotidiana nei momenti tristi e faticosi quando sembra che tutto rema contro e poi si riesce a uscirne ancora una volta sperimentando che la crisi o la fatica non è per sempre ma un po' bisogna accettarla e un po' bisogna far fronte con strumenti e strategie adeguate e consolidate nel tempo e con l'esperienza. La passione per uno sport permette di condurre uno stile di vita fatto di fatica e gioie, di relazioni, di mete e obiettivi da costruire. Lo sport fa prendere direzioni per raggiungere traguardi, mete e obiettivi difficili, sfidanti ma non impossibili superando eventuali imprevisti lungo il percorso con fiducia in sé, con impegno, motivazione, passione e determinazione.



Interessante la testimonianza dell'ultrarunner Gianluca Di Meo: **Un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore?** *"Oggi i ragazzi non hanno più voglia di sudare e fare fatica come un tempo, a giocare nel cortile preferiscono la playstation, e le partite di calcio dove si corre poco. Certo non è così dappertutto. Ho fatto tirocinio presso una squadra di Atletica di Bologna per diventare allenatore ed è stato stupendo vedere quanto ragazzini di 10 anni abbiamo ancora voglia di sudare, faticare. Un messaggio può essere che più ci sono fatica e impegno, più hai fatto fatica in qualcosa, più la soddisfazione è maggiore."*

Dopo una certa età lo sport diventa un hobby che fa sperimentare spensieratezza come tornare bambini, ci si diverte faticando e affrontando situazioni difficili ma non impossibili, cadendo e rialzandosi e prendendosi in giro da soli o in compagnia.

Interessante la dichiarazione di Claudio che si diverte partecipando alle Spartan Race: **Quali sensazioni sperimentati facendo sport?** *"E' sorprendente come nella fatica trovo risorse che direi impensabili."*

Cosa spinge persone a fare sport, sudare, faticare? Certo non solo la performance ma anche la voglia di mettersi in gioco, di mantenersi in forma, rincorrere il benessere psicofisico, emotivo e relazionale; una spinta motivazionale dettata da cuore, testa e corpo per provare, per non mollare, per occuparsi di se stessi, per far parte di un gruppo o una squadra con progetti di gare; per condividere momenti, viaggi e incontri; superarsi, ricordare momenti passati insieme.

I doni dello sport: partenze, ripetute, fatica, lavori, tramonti, lune, luci, colori, amicizia, relazioni, incontri, sensazioni, emozioni, ciclicità dell'esperienza, arrivi, benessere, performance, risultati. **Cosa c'è dietro lo sport? Tanta passione, allenamenti, incontri, fatica, aggregazione, tante decisioni, presenza, attenzione, focalizzazione. Squadre, gruppi, associazioni.**

Un mondo dietro lo sport, tanta fatica e impegno con passione e determinazione, tanti pensieri e dubbi, tante sfide e sogni da realizzare, tante prove in allenamento e gara, tante persone dietro gli atleti; tante gioie e soddisfazione.

Lo sport diventa una terapia naturale meglio di tanti farmaci, diventa un addestramento alla vita, incrementa consapevolezza nei propri mezzi e proprie capacità, incrementa fiducia in sé, aiuta a stare al mondo con una visione positiva e propositiva, l'esercizio fisico attraverso lo sport ti permette di elaborare pensieri e problemi, prendere decisioni ragionate, aiuta a pianificare progetti e mete, a stare con gli altri confrontandosi e condividendo gioia e fatica.

Lo sport rende felici nonostante la fatica, nonostante le salite, nonostante le avverse condizioni climatiche. **Per ottenere qualcosa bisogna crederci; fidarsi e affidarsi; essere consapevole delle proprie capacità e limiti; impegnarsi duramente; essere determinato; mettere in conto infortuni, avversari più forti, sconfitte e momenti bui; rialzarsi sempre e ripartire con pazienza, senza fretta, con modestia e umiltà, rispettando gli altri e apprezzando sempre l'esperienza che dà frutti importanti da portare a casa con serenità.**

Per ottenere qualcosa bisogna faticare, impegnarsi un po', soffrire, e arrivare a conclusione sperimentando soddisfazione e gioia oltre che dolore e sofferenza, questa sembra essere l'esperienza di molti atleti. Lo sport permette di sperimentarsi, mettersi in gioco, uscire fuori dalla zona di confort per conoscersi meglio nell'affrontare la fatica, per ascoltare sensazioni corporee ed emozionarsi. Lo sport rende felici nonostante la fatica.

Lo sport regala emozioni uniche che ripagano la fatica condivisa partecipando a manifestazioni ed eventi; lo sport avvicina persone, culture e mondi; attraverso lo sport si conoscono nuove persone, avvengono incontri e confronti. Lo sport abbatte muri e barriere anche generazionali, lo sport rimette al mondo facendo faticare con i più giovani.

La fatica diventa amica, più è grande la fatica e più ne sarai riconoscente quando è finita. Se vuoi, se ci credi, tutto passa, tutto cambia, passa la fatica, passa la salita, quello che rimane è la consapevolezza della forza interiore acquisita che aiuterà non solo nello sport ma anche nella vita quotidiana, lavorativa, familiare, relazionale, individuale.



GIUGNO: INIZIA L'ESTATE ORANGE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



Gli orange presenti al Giro del Lago di Campotosto

Il **mese di Giugno** coincide con l' arrivo dell'Estate, periodo in cui molti atleti lasciano la Capitale per una meritata vacanza al mare o sui monti; ma nonostante ciò tantissime sono le presenze orange nelle varie gare che si svolgono a Roma e soprattutto nei tanti caratteristici borghi di provincia. Tantissimi successi sia per la Società che per gli atleti che vi andiamo subito a riepilogare.

Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata al:



1° POSTO:

Maratonina San Luigi

Corri Casal Monastero

Giro del Lago di Campotosto

organizzato sapientemente dalla nostra Lucia Perilli nella distanza breve da 12 km

Campagnano Vallelunga Race

Trail Amatrice-Campotosto

Triathlon di Capodimonte

Triathlon Sprint di Trevignano

2° POSTO:

Giro del Lago di Campotosto (25 km)

Medium Trail dei Monti Simbruini

3° POSTO:

Cross Trofeo Città di Nettuno

organizzato abilmente dalla nostra Elisa Tempestini

Mentana by Night

Sulle Orme di Enea

Corri al Massimo per IRENE

Calcaterra Run

4° POSTO:

Cinecittà World Run

Corsa della Trebbiatura

Etrurian Trail

5° POSTO:

RunDay;

3000 di Sera di Fiumicino

Memorial Cristiano Stracchi

Corri al Castellaccio

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Giugno ha visto risultati di rilievo per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:



Domenico Liberatore
VINCITORE
Corri Casal Monastero
Maratonina San Luigi
2° assoluto
Trofeo Città di San Salvo



Maria Casciotti
VINCITRICE
Cross Trofeo Città di Nettuno
Sulle Orme di Enea
Trofeo Valvisciolo
Triathlon Sprint Trevignano



Annalaura Bravetti
VINCITRICE
Maratonina San Luigi



Michela Ciprietti
VINCITRICE
Calcaterra Run





Stefania Pomponi

2^a assoluta

Cross Trofeo Città di Nettuno
Maratonina San Luigi



Svitlana Pashkevych

2^a assoluta

Corri al Castellaccio



Angelina Cavaleri

3^a assoluta

Cross Trofeo Città di Nettuno



Augusto Iadeluca

3^o assoluto

Corsa della Trebbiatura



Chiara Battocchio

3^a assoluta

Maratonina San Luigi

5^a assoluta

Corsa del Narciso



Haydee Tamara Arias

3^a assoluta

Trail Amatrice-Campotosto



Emanuela Tabacchiera

4^a assoluta

Corri al Massimo per IRENE



Silvia Romeo

4^a assoluta

Corsa della Trebbiatura

5^a assoluta

Corri al Massimo per IRENE



Danilo Osimani

4^o assoluto

Cinacittà World Run

5^o assoluto

Maratonina San Luigi



Ombretta Spuri
4^a assoluta
Trail Amatrice-Campotosto



Giovanni Battista Torelli
4^o assoluto
King of Island - Soft Ultra Trail



Andrea Mancini
5^o assoluto
Corsa del Narciso



Antonio Valerio
5^a assoluta
Corsa della Trebbiatura

Dedichiamo un capitolo a parte per quanto riguarda il settore **Aletica Leggera** che ha visto svolgersi in questo mese appuntamenti importantissimi a livello nazionale e regionale; nel dettaglio:

Campionato Italiano di Società su Pista - MASTER

200m hs	3° assoluta Germana Bartolucci
3000M	4° assoluta Angelina Cavaleri
salto triplo	5° assoluto Alessandro Libranti

Trofeo Regionale Velocità-Mezzofondo-Salti - MASTER

1500m	4° assoluto Marcello Riccobaldi
salto in alto	4° assoluto Alessandro Libranti
salto in lungo	4° assoluto Alessandro Libranti

Campionati Regionali Individuali su Pista - MASTER

300m hs	2° assoluto Andrea Pace
4x400m	2° assoluta Staffetta Orange composta da Tiziana Malatesta, Elena Monsellato, Claudia Marchetti, Roberta Ricci
5000m	3° assoluta Marcella Cardarelli
3000 siepi	4° assoluto Andrea Ascoli Marchetti
5 km di marcia	4° assoluto Giovanni Sebastiani
salto in alto	5° assoluto Andrea Pace
salto in alto	5° assoluta Tiziana Malatesta

Tantissimi i piazzamenti in categoria per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Cross Trofeo Città di Nettuno		1ª Fabiola Restuccia
Giro del Lago di Campotosto	distanza 25 km	1ª Francesca Lippi
	distanza 12 km	1° Gianluca Alba
Maratonina "San Luigi"	uomini	1° Francesco De Luca
	donne	1ª Annalisa Ammazalorso
Capecrano in Corsa		1ª Ombretta Spuri
Notturna Olim Palus		1° Gianni Paone
Maratona del Terminillo Plus		1° Francesco Giammarino
Corri al massimo per IRENE	uomini	1° Mario Pipini
	donne	1ª Annalisa Bucalossi
3000 di Sera di Fiumicino		1° Augusto Iadeluca
Sulle Orme di Enea		1° Gianni Paone
Trofeo Valvisciolo		1ª Silvia Martinini
RunDay		1ª Svitlana Sergiyivna Pashkevych
Corsa del Narciso		1° Francesco De Luca
Ultraserra di Celano		1° Marco Perrone Capano
ArcheCross		1° Pierluigi Missimei
Trail Amatrice-Campotosto	uomini	1° Domenico Nuzzi
	donne	1° Maria Matricardi e Stefania Caputo
Campionati Italiani di Società su Pista Master		
	800m	1° Gianluca Spinosa
	salto in alto	1° Andrea Pace
	1500m	1ª Chiara Battocchio
	lancio del martello	1ª Tiziana Bini
Trofeo Regionale Velocità-Mezzofondo-Salti Master		
	200m	1ª Andrea Ascoli Marchetti
	1500m	1ª Andrea Ascoli Marchetti
	800m	1ª Elena Monsellato
Campionati Regionali Individuali su Pista Master		
	salto triplo	1° Marco taddei
Triathlon di Capodimonte		1ª Federica Scalabrino, Elisabetta De Santis, Bruna Mazzoni

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro grande **Enrico Zuccheretti** che raccoglie meticolosamente 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 rimane che darvi appuntamento al resoconto Estivo e **augurare a tutti voi Buona Corse!!!**

LUGLIO: LA CANICOLA LA FA DA PADRONA

di Redazione Podistica - Tony Marino



Gli orange festeggiano la vittoria societaria alla Corsa de' Noantri

Siamo oramai in piena estate, il caldo non dà tregua ma nonostante ciò gli atleti orange hanno risposto presente a quasi tutte le manifestazioni podistiche che si sono svolte in questo **mese di Luglio** portando a casa tanti ottimi risultati sia a livello societario che a livello individuale.

Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata al:



1° POSTO:

La Jennesina a Subiaco

Trofeo Vitamina

-Roma Rights Run

Corsa de' Noantri

Gran Premio della Montagna di Roma

2° POSTO:

Palestrina Archeologica

3° POSTO:

5000 Fagnani Nutrition - Summer Edition

4° POSTO:

Ultramaratona del Gran Sasso

5° POSTO:

Corri nel Bosco

Grazie ai piazzamenti ottenuti, la nostra società ha vinto una somma pari a 2.030 euro (giugno e luglio).

Al contempo in questi ultimi due mesi ben 2.152 € sono stati devoluti per diverse cause attraverso donazioni ed in particolare:

alla **Onlus Spiragli di Luce** della nostra Elisa Tempestini, che ha permesso lo svolgimento del entro estivo per i ragazzi speciali dell'associazione;

alla **Casetta Lauretana Onlus;**

alla **O.d.V. Volontario per Te** che ha permesso l'acquisto e l'installazione di un defibrillatore nella città di Guidonia;

alla **Lega Fibrosi Cistica;**

all'**associazione "Il Girasole" di Latina;**

ad **alcuni orange in difficoltà economica.**

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Luglio ha visto risultati di rilievo per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:



Maria Casciotti
VINCITRICE
Corrigorga

Corriamo sul Monte Artemisio
2^a assoluta Alba Run



Domenico Liberatore
2^o assoluto
Corsa de' Noantri
Ecolonga



Annalaura Bravetti
2^a assoluta
Palestrina Archeologica
4^a assoluta
La Jennesina



Lucia Perilli
2^a assoluta
Go! (13 km)



Svilana Pashkevych
3^a assoluta Corsa de' Noantri e
Ultramaratona del Gran Sasso



Giovanni Battista Torelli
3^o assoluto
Sei Ore di Latina



Paola Patta
4^a assoluta
Night Race di Tagliacozzo



Franco Piccioni
5^o assoluto
Sei Ore di Roma



Per quanto riguarda il settore Atletica Leggera che ha visto svolgersi meeting a livello nazionale e regionale; nel dettaglio:

Atletica di Sera (1 ^a e 2 ^a prova)	3000m	4^a assoluta Marcella Cardarelli
	lancio del peso	5^a assoluta Marcella Cardarelli
	lancio del peso	4^a assoluta Ornella Rodilos
	1500m	5^a assoluta

Tantissimi i piazzamenti in categoria per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Cross Trofeo Città di Nettuno		1^a Fabiola Restuccia
Giro del Lago di Campotosto	distanza 25 km	1^a Francesca Lippi
	distanza 12 km	1^o Gianluca Alba
Maratonina "San Luigi"	uomini	1^o Francesco De Luca
	donne	1^a Annalisa Ammazalorso
Capestrano in Corsa		1^a Ombretta Spuri
Notturna Olim Palus		1^o Gianni Paone
Maratona del Terminillo Plus		1^o Francesco Giammarino
Corri al massimo per IRENE	uomini	1^o Mario Pipini
	donne	1^a Annalisa Bucalossi
3000 di Sera di Fiumicino		1^o Augusto Iadeluca
Sulle Orme di Enea		1^o Gianni Paone
Trofeo Valvisciolo		1^a Silvia Martinini
RunDay		1^a Svitlana Sergiyivna Pashkevych
Corsa del Narciso		1^o Francesco De Luca
Ultraserra di Celano		1^o Marco Perrone Capano
ArcheCross		1^o Pierluigi Missimei
Trail Amatrice-Campotosto	uomini	1^o Domenico Nuzzi
	donne	1^o Maria Matricardi e Stefania Caputo
Campionati Italiani di Società su Pista Master		
	800m	1^o Gianluca Spinosa
	salto in alto	1^o Andrea Pace
	1500m	1^a Chiara Battocchio
	lancio del martello	1^a Tiziana Bini
Trofeo Regionale Velocità-Mezzofondo-Salti Master		
	200m	1^a Andrea Ascoli Marchetti
	1500m	1^a Andrea Ascoli Marchetti
	800m	1^a Elena Monsellato
Campionati Regionali Individuali su Pista Master		
	salto triplo	1^o Marco taddei
Triathlon di Capodimonte		1^a Federica Scalabrino, Elisabetta De Santis, Bruna Mazzoni

Tantissimi i piazzamenti in categoria per i nostri atleti; in particolare segnaliamo:

Jennesina		1ª Chiara Battocchio
Roma Rights Run		1ª Francesca Lippi
Sei Ore di Roma		1° Giovanni Battista Torelli e Stefano Guerra
Palestrina Archeologica		1ª Maria Matricardi e Emanuela Saragoni
Corsa de' Noantri		1ª Carla Ancona e Maria Matricardi
Night Race a Tagliacozzo		
	uomini	1° Francesco De Luca
	donne	1ª Irene Piombo
5000 Fagnani Nutrition - Summer Edition		1° Augusto Iadeluca
Memorial Alessandro Masi		1° Gianni Paone
Gran Premio della Montagna di Roma		1ª Germana Bartolucci
Triathlon Brasimone		1ª Elisabetta De Santis
Triathlon Cross Martignano		1° Marco Accardo e Marco Mechelli
Atletica di Sera - 1ª prova	400m	1° Giuseppe Fattorusso
	3000m	1° Daniel Peiffer
Atletica di Sera - 2ª prova	400m	1° Roberto Nigro
	1500m	1° Andrea Ascoli Marchetti
	5000m	1° Alberto Botta
	lancio del disco	1° Raffaele Buonfiglio
	100m	1° Tiziana Malatesta
	400m	1° Tiziana Malatesta
	800m	1° Elena Monsellato
	800m	1° Ombretta Spuri
	1500m	1° Laura Toniarini Dorazi
	lancio del disco	1° Ornella Rodiloss

Campionati Regionali Individuali su Pista

800m	1° Gianluca Spinosa
5000m	1° Leonardo Brachetta
3000 siepi	1° Andrea Ascoli Marchetti
800m	1° Steffi Kordula Wolf

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro grande **Enrico Zuccheretti** che raccoglie meticolosamente 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 rimane che darvi appuntamento al prossimo mese e augurare a tutti voi **Buone Corse!!!**

CAMPUS SPIRAGLI DI LUCE 2019, QUANDO LA SOLIDARIETÀ VA IN VACANZA!!!

di Francesca Boldrini



Dopo due settimane intense all'insegna dello sport e della solidarietà il 14 luglio si è concluso **il campo estivo organizzato per i ragazzi di Spiragli di Luce** all'interno del Camping Isola Verde di Nettuno **grazie ai fondi raccolti a seguito della manifestazione podistica "Cross Trofeo Città di Nettuno"**.

L'organizzazione attenta ed accurata di **Elisa Tempestini** ha permesso ai ragazzi di sperimentare e condividere numerose esperienze ludico-sportive; grazie alla collaborazione di istruttori qualificati ed all'ausilio di volontari infatti questi sono stati coinvolti in **attività natatorie (acquagym e nuoto) e pallavolo**. Non sono mancati altri momenti di aggregazione per gli atleti speciali grazie all'animazione del villaggio che li ha **intrattenuti allegramente con giochi e balli di gruppo**.

Dopo gli impegni sportivi i ragazzi sono stati ospitati per il pranzo nel ristorante del Village Isola Verde dove sono stati accolti e seguiti con grande professionalità dal personale; dopo la pausa pranzo sono stati invece coinvolti in **varie attività ludico-ricreative**.

Doverosi i ringraziamenti di Elisa rivolti a tutti coloro che hanno permesso anche quest'anno di concretizzare questo prezioso progetto; in ordine sparso **un grazie di cuore va al gestore del Village Isola verde**, Daniele Occhiodoro, per aver messo anche quest'anno a disposizione una struttura adeguatamente attrezzata per soggetti diversamente abili.

Grazie **all'assessorato ai servizi sociali del Comune di Nettuno**, nella persona della dirigente, Dott.ssa Margherita Camarda, che ha partecipato fornendo supporto per il trasporto dei ragazzi di Nettuno, con Bus Gioia di Elvio Stefanelli ed **all'assessorato dei servizi sociali di Anzio** nella persona della Dott.ssa Santaniello che ogni anno fornisce invece il suo contributo per il trasporto dei ragazzi di Anzio.

Grazie inoltre ai tanti podisti che lo scorso 2 giugno hanno partecipato al Cross Trofeo Città di Nettuno garantendo così un prezioso apporto a sostegno del progetto del Campus ed a tutti i volontari che hanno collaborato nell'organizzazione della gara; un grazie speciale **al Generale dell'UTTAT**, direttore del Poligono Militare di Nettuno, **alla Podistica Solidarietà** ed a tutti gli Sponsor.

Per il momento si fermano le attività di Spiragli di Luce; queste riprenderanno ad ottobre con il nuoto presso la piscina comunale Anzio FIN e la pallavolo presso l'istituto Emanuela Loi; in programma anche la ripresa dei laboratori di lettura e disegno LeggiAmo finanziati dalla Fondazione Porfiri.

Un bel calendario di iniziative attende quindi i ragazzi di Spiragli, ma non si esclude l'integrazione del programma con nuove iniziative e contributi a sostegno del coraggioso lavoro intrapreso ormai da anni da Elisa per garantire l'integrazione e la dignità dei giovani meno fortunati del nostro territorio.

RITORNO A SCUOLA... DI ATLETICA LAGGERA!!!

di Giuseppe Coccia

Cari amici orange e podisti,

sta per arrivare il momento per riprendere e forse per imparare finalmente a correre frequentando la nostra **Scuola di Atletica Leggera**, seguire allenamenti mirati per affrontare al meglio il prossimo autunno denso di gare e prepararsi per la maratona di Venezia, New York, Firenze ecc, per tutte le Mezze Maratone Via Pacis, Lago di Vico e per le gare del prossimo 2020 o per migliorare le vostre prestazioni sulla distanza canonica di 10.000 metri o altre distanze previste nei vostri obiettivi.

Tanti altri i motivi per seguire la nostra scuola: Per non seguire il self made, per cercare di non farsi più male, per essere seguiti passo passo nei vostri allenamenti, per migliorare la vostra postura di corsa e soprattutto per tonificare e rinforzare il vostro fisico e prepararlo all'esercizio della corsa.

Dunque il **5 settembre 2019** riprendono per l'11° anno consecutivo le lezioni della Scuola di Atletica Leggera della Podistica Solidarietà.

L'appuntamento è presso lo Stadio delle Terme di Caracalla alle ore 18 con un bel brindisi di benvenuto.

La Scuola sarà coordinata dall'**Istruttore Federale Giuseppe Coccia** coadiuvato da un Team di validissimi Collaboratori che scoprirete in campo.

La Scuola è riservata a bambini, ragazzi e adulti a qualsiasi livello di apprendimento con orari da stabilire in relazione al numero di allievi che potranno essere divisi per età o per fasce di apprendimento, in linea di massima **mart giov – 17/18 – 18/19,30**.

I corsi saranno di tipo:

- **teorico** (lezioni presso la nostra sede con cadenza mensile);
- **pratico** (lezioni presso lo stadio delle Terme di Caracalla)

e prevedono tabelle personalizzate tutto l'anno, anche in agosto per chi non vuol fermarsi mai, lezioni pratiche nei giorni di martedì e giovedì h 17/18 – h 18/19,30 da settembre 2019 a luglio 2020.

Inizieremo con la prima fase di allenamento basata sul raggiungimento di una buona preparazione fisica e tecnica, periodo che dovrebbe durare almeno 1 mese, per poi passare alla fase successiva relativa ad una preparazione mirata ai diversi obiettivi che ognuno si proporrà di raggiungere, terza fase: affronteremo insieme sedute più intense di resistenza aerobica.

All'interno di questa pianificazione programmeremo le varie sedute di allenamento anche in base ai requisiti degli allievi tenendo sempre presente gli obiettivi primari:

PREVENZIONE, POTENZIAMENTO E TECNICA.



Il programma di una lezione per adulti prevede **una prima fase di tonificazione o potenziamento muscolare, mobilità articolare, addominali, dorsali**, ecc. quest'anno faremo uso di elastici, pesetti ecc. e a seguire **esercitazione tecniche in pista per il miglioramento dell'azione biomeccanica**, sulla base di tabelle personalizzate che invieremo settimanalmente a ciascuno dei frequentatori.

È prevista la possibilità di non frequentare lo stadio e ricevere solo tabelle o anche 1 sola volta a settimana, per chi non ha tempo ma vuole migliorare su diverse distanze o fare una preparazione per una Mezza Maratona o per una Maratona o altre distanze siamo disponibili a stilare delle tabelle di allenamento con verifica periodica sul campo. In ogni caso i due obiettivi principali della Scuola sono:

- **LA PREVENZIONE DAGLI INFORTUNI**
- **IL MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI**

Dimenticavo, le prime 3 lezioni, che potete fare in ogni momento dell'anno, sono gratuite e le quote sono minime alla portata di tutti.

Vi aspetto come sempre numerosi.

Per maggiori info:

podistica.solidarieta@virgilio.it - 3382716443 (what up - msg) Giuseppe Coccia





SOLIDARIETÀ

IL LABORATORIO DI CHIARA: REALIZZIAMO INSIEME IL SOGNO DEI BAMBINI!

di Lucia Perilli

L'associazione "Il Laboratorio di Chiara" è stata fondata in memoria della piccola Chiara. Ed è dalla speranza che Chiara ha avuto fino all'ultimo, che nasce la nostra Associazione: **sostenere la ricerca nel campo delle malattie neuro-oncologiche in età pediatrica**. In questo modo riuscire a donare, a bambini meno fortunati, la speranza di una qualità di vita migliore se non addirittura la vita.

Lo scopo dell'associazione è principalmente quello di sensibilizzazione rispetto alla malattia neuro-oncologica pediatrica e di raccolta fondi per la ricerca.

Il nostro impegno come struttura associativa, è volto a finanziare progetti di ricerca scientifica al fine di favorire lo studio, la prevenzione e la cura dei tumori cerebrali infantili i quali, seppur rari, rappresentano il primo tumore solido che colpisce l'infanzia e, ancora oggi, un'importante causa di mortalità o di invalidità permanente. Per tale motivo è accreditata presso l'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** di Roma. L'associazione per perseguire ciò **organizza eventi per grandi e piccini, attività creative, aggregative e laboratori rivolti in particolare ai bambini**, con finalità educative e finalizzate anche all'acquisizione di valori che coadiuvino la loro crescita; a tale fine si avvale di persone che prestano la collaborazione in modo personale, spontaneo e gratuito.

Per ulteriori informazioni ed approfondimenti vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione www.illaboratoriodichiara.org

Quest'anno correrò la Rome Half Marathon Via Pacis non solo con l'obiettivo di fare il best sulla distanza ma anche e soprattutto quello di fare il best come fundraiser. Sono veramente felice di poter dare il mio piccolo contributo a Il Laboratorio di Chiara, una onlus che ha come obiettivo quello di raccogliere fondi per la ricerca nel campo delle malattie neuro-oncologiche pediatriche.

Tutti coloro che intendono dare una piccola mano possono effettuare una donazione sulla pagina dedicata di Rete del Dono Il sogno dei bambini.

Forza Orange!!! Proviamo ad aiutare questi piccoli Guerrieri a sorridere!



PROGRAMMA "CITTÀ CARDIOPROTETTE": RINGRAZIAMENTI

di Redazione Podistica

Riceviamo e pubblichiamo lettera di Valerio Coletti, Presidente dell'Organizzazione di Volontario "Volontario per Te - OdV"

Egregio Presidente,

siamo a ringraziare Lei e tutti i Soci dell'Associazione per il contributo che avete voluto devolvere alla nostra Organizzazione di Volontariato in occasione della Maratonina di San Luigi dello scorso 9 giugno.

La vostra donazione sarà destinata al nostro programma "Città Cardioprotette" che ha l'obiettivo di mettere a disposizione dei cittadini quanti più defibrillatori pubblici possibili (postazioni PAD – Public Access Defibrillation), formando adeguatamente i cittadini alle manovre per la rianimazione cardiopolmonare e all'uso dei defibrillatori.

Dopo la postazione installata lo scorso anno nella circoscrizione di Villanova di Guidonia, grazie anche al Vostro contributo contiamo di installarne un'altra nella circoscrizione di Colle Fiorito, sempre a Guidonia Montecelio. A tal proposito abbiamo già avviato l'iter con l'amministrazione comunale per le necessarie autorizzazioni e sarà nostra cura tenervi aggiornati sullo stato di avanzamento della pratica.

Non appena ricevute le necessarie autorizzazioni, è nostra intenzione organizzare un apposito evento per inaugurare la postazione, evento al quale sarà nostro piacere avere la Sua presenza e dei soci che vorranno intervenire e per il quale vi daremo tempestiva comunicazione.

Esprimendo nuovamente la nostra riconoscenza per la sensibilità dimostrata e con l'auspicio che questa collaborazione possa continuare nel tempo, invio i nostri più cordiali saluti.

Guidonia Montecelio, 05/08/2019

O.d.V. Volontario per Te
Il Presidente
Valerio Coletti



**Salva
una vita
anche tu!**



DLF

di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

email: gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it - Facebook: facebook.com/gruppoarcheodlfroma

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE PODISTICHE - SETTEMBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/09/2019	Marcialonga Running 17ª edizione	Moena (Tn) Italia	26.000
01/09/2019	Ostia in Corsa per l'Ambiente 17ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	10.000
01/09/2019	Trofeo delle Sette Contrade [CE] 20ª edizione	Orte (VT) Italia	11.800
01/09/2019	Ultramaratona delle fiabe 3ª edizione	Rapone (Pz) Italia	46.400
01/09/2019	Maratonina d'autunno [OPES] 8ª edizione	Torrice (FR) Italia	10.700
01/09/2019	Rocca di Cave Run 54ª edizione	Rocca di Cave (RM) Italia	7.000
02/09/2019	Ultra Maratone delle Fiabe 2ª edizione	Rapone (Pz) Italia	43.500
06/09/2019	Roma by Night Run [TOP] 6ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
06/09/2019	Roma by Night Run (Stracittadina)[CE] 3ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000
07/09/2019	Corri Barrea 2ª edizione	Barrea (AQ) Italia	12.000
07/09/2019	Marcia delle 8 Porte 8ª edizione	Assisi (Pg) Italia	7.000
08/09/2019	Il cammino dei Papi 2ª edizione	Montefiascone (RM) Italia	19.000
08/09/2019	Trail Santa Chelidonia 5ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (RM) Italia	14.000
08/09/2019	Trail Santa Chelidonia 3ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (RM) Italia	30.000
08/09/2019	Pineto Trail	Parco del Pineto - Roma (RM) Italia	9.600
08/09/2019	Run for Care	Brescia (BS) Italia	10.000
08/09/2019	Livorno Cronoscalata Castellaccio 1ª edizione	Collinaia (Li) Italia	6.850
08/09/2019	Cross CorriLIPU 4ª edizione	Oasi castel di Guido - Roma (RM) Italia	10.000
08/09/2019	Cariparma Mezza Maratona 22ª edizione	Parma (PR) Italia	21.097
08/09/2019	Corsa del Cuore e delle Coppie 14ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000
08/09/2019	Corsa del S.S. Salvatore - Trofeo Fabrizio Irilli [C.C.R.] 5ª edizione	Villa Adriana (RM) Italia	10.000
08/09/2019	Run Tune Up 18ª edizione	Bologna (Bo) Italia	21.097
08/09/2019	Let's Trail 4ª edizione	Località Campone-Maranola - Formia (LT) Italia	16.000
08/09/2019	Trofeo dei Falisci 12ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	10.000
08/09/2019	100 del Vulcano 4ª edizione	Bronte (Ct) Italia	100.000
13/09/2019	La Corsa della Croce Rossa - Memorial Angelo Pinna 8ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	8.000
14/09/2019	Staffetta 12 x 1 ora [TOP GOLD] [CE] 24ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.000
14/09/2019	The Color Run	Milano (Mi) Italia	5.000
14/09/2019	Trofeo Madonna della Vittoria 34ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	10.000
14/09/2019	Memorial Paolo Casalese 4ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.600
15/09/2019	Montanaro Trail 7ª edizione	San Marcello (Pt) Italia	58.000
15/09/2019	Ecomaratona Pratese 2ª edizione	Prato (PO) Italia	42.195
15/09/2019	Corri Roma [CE] 13ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.500
15/09/2019	Montanaro Trail 2ª edizione	San Marcello (Pt) Italia	24.000
15/09/2019	Trail del Narciso 5ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	39.500
15/09/2019	Faito X-Trail 10ª edizione	Bivio Monte Faito - Moiano (NA) Italia	19.000
15/09/2019	Corsa del pane Genzanese 7ª edizione	Genzano (RM) Italia	10.000
15/09/2019	Trail del Narciso -Short 5ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	16.500
15/09/2019	Salomon Running Milano - Urban Trail 25K 9ª edizione	Milano (Mi) Italia	25.000
15/09/2019	Maratona Alzheimer 8ª edizione	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	42.195
15/09/2019	Summer Trail del Prosciutto di Parma 7ª edizione	Sala Baganza (PR) Italia	21.500
15/09/2019	Eneide Urban Trail 2ª edizione	Lavinio (RM) Italia	10.000
15/09/2019	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	30.000
15/09/2019	Genazzano a perdifiato 4ª edizione	Genazzano (RM) Italia	10.000

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
15/09/2019	Run the Race 2ª edizione	Grotte Di Castro (VT) Italia	10.000
15/09/2019	Salomon Running Milano [Non Competitiva] 9ª edizione	Milano (Mi) Italia	15.000
15/09/2019	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	21.097
15/09/2019	Paloccorun - dalla Poli alla Poli 2ª edizione	Casalpalocco - Roma (RM) Italia	6.200
15/09/2019	Salomon Running Milano [Non Competitiva] 9ª edizione	Milano (Mi) Italia	9.900
15/09/2019	Corri al Castello 11ª edizione	Fiano Romano (RM) Italia	10.000
21/09/2019	Urban Trail Night di Cesano 9ª edizione	Cesano (RM) Italia	12.000
21/09/2019	Italian Ultra Marathon Festival Maratona 8ª edizione	Policoro (Mt) Italia	42.195
21/09/2019	Memorial Matteo Fani 6ª edizione	Aranova (RM) Italia	5.500
22/09/2019	Scorrendo con il Liri 5ª edizione	Cappadocia (AQ) Italia	65.700
22/09/2019	Maratona "Giro del Lago di Piediluco" 1ª edizione	Centro Nautico "Paolo D'Aloja" - Lago di Piediluco (TR)	43.500
22/09/2019	Rome Half Marathon Via Pacis [TOP] 3ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
22/09/2019	Trofeo Città di Aprilia 6ª edizione	Aprilia (LT) Italia	10.000
22/09/2019	Run For Peace 5km	Roma (RM) Italia	5.000
22/09/2019	Le Antiche Fontane del Borgo 3ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000
22/09/2019	Scarpinata a Monte Rufeno 35ª edizione	Trevinano - Trevinano (VT) Italia	23.000
22/09/2019	Cisterna Run 1ª edizione	Cisterna di Latina (LT) Italia	10.000
22/09/2019	Salifaggeta 8ª edizione	Soriano del Cimino (VT) Italia	8.500
22/09/2019	Maratona del Mugello 46ª edizione	Borgo San Lorenzo (Fi) Italia	42.195
22/09/2019	Trofeo Citta dei Papi 5ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000
22/09/2019	Scorrendo con il Liri 4ª edizione	San Vincenzo Valle Roveto (AQ) Italia	27.000
22/09/2019	La corsa contro il tempo 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.000
28/09/2019	Notturna di Rignano Flaminio 4ª edizione	Rignano Flaminio (Roma) Italia	9.200
29/09/2019	Cardio Race -[Trofeo AVIS - GARA BLOOD] 5ª edizione	Pzza G. da Fabriano, Ponte della Musica - Roma (RM) Italia	10.000
29/09/2019	Cardio Race [Trofeo AVIS - GARA BLOOD] 5ª edizione	Pzza G. da Fabriano, Ponte della Musica - Roma (RM) Italia	16.093
29/09/2019	Maratona di Ferrara 46ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	42.195
29/09/2019	We Run Latina 4ª edizione	Latina (LT) Italia	13.000
29/09/2019	Millenium running [C.C.R.] 7ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000
29/09/2019	Mezza Maratona di Ferrara 46ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	21.097
29/09/2019	Memorial Don Luigi Marchetta 12ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000
29/09/2019	Corri con il Cuore	Monteale (AQ) Italia	9.500
29/09/2019	I 4 Campanili	Supino (FR) Italia	9.300
29/09/2019	Corri per Norcia 3ª edizione	Norcia (Pg) Italia	10.000
29/09/2019	Corro per Vale 5ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000
29/09/2019	Corricolonna [TOP] 29ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000
29/09/2019	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 58ª edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800

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 search bar. The main content area displays the details for the '10 Km del Mare' race, including a table of editions from 2015 to 2017. A blue hand cursor points to the 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' button. Below the table, there are buttons for 'in sintesi', 'gli orange', and 'commenti'. A detailed information table for the 2017 edition is also visible, listing the date, distance, location, and contact information for the organizing committee.

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

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

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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