



Podistica Solidarietà RM069



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 151 aprile 2015

Carissime amiche e carissimi amici Orange,
se è vero che la saggezza popolare non ha mai età allora è vero anche che **aprile è dolce dormire**. Infatti proprio ad Aprile, quando i primi caldi si fanno sentire, è normale avvertire una sensazione di sonnolenza e stanchezza diffusa. Ma questo non vale per la valanga Orange, che trova le sue energie e la sua **pappa reale** nella consapevolezza che partecipare e vincere le gare, per numero di partecipanti, vuol dire portare a casa fondi per poter sostenere le tante iniziative di solidarietà che contraddistinguono il nostro essere.

La fanno da padroni in questo mese sicuramente **l'Appia Run e la Granai Run**. La storia di Roma dietro l'Appia Run, che come ogni anno ci conduce nella storia dell'antica Roma, su un percorso (a volte quasi ad ostacoli) che lambisce alcune fra le più belle pietre preziose della nostra città.

Quest'anno il percorso iniziale è diverso, c'è una salita piuttosto impegnativa. Proseguiamo verso l'Appia antica, in un attimo veniamo trasportati indietro nel tempo, nell'antica Roma, il suono dei nostri passi sui sanpietrini si trasforma in quello degli zoccoli dei cavalli, poi i sanpietrini lasciano il posto ai basoli, di dimensioni più grandi, sembra di attraversare un ruscello saltando sui sassi stando attenti a non scivolare.

Entriamo infine nel parco della Caffarella, un posto di straordinaria bellezza paesaggistica, davanti a me si snoda un serpentone di podisti multicolori contornati da un alone di polvere, dall'antica Roma mi immergo nella natura, si sentono i cinguettii degli uccelli, tutto ciò mi dà una carica di energia ma non si può aumentare il passo, siamo tantissimi.

Sotto un sole finalmente splendente, si è svolta la **6ª edizione della AMAZING THAILAND I GRANAI RUN**, gara competitiva di 10 km (percorso omologato dal GGG Fidal Lazio) riservata ad atleti tesserati FIDAL o EPS riconosciuti dal CONI.

In programma anche una gara non competitiva di 4 km aperta a tutti e La Saetta dei Granai, gare di velocità (60 e 100 metri) riservate a bambini/e dai 6 ai 14 anni, insomma **una vera Festa dello Sport che coinvolge non solo Runner ma intere scuole e famiglie**.

Questa gara la si può interpretare in modi diametralmente opposti, a seconda del tipo di preparazione che si sta affrontando. Il percorso presenta diverse insidie, che si pagano con interessi se si esegue una condotta di gara sbagliata.

Tra gli uomini spicca il **6° posto assoluto di Domenico Liberatore**, che è il nostro orgoglio e garanzia di successo un po' in tutte le distanze, incarnando al meglio lo "**Spirito Orange**". Grazie ad atleti come "**Mimmo**", non siamo solo una società di numeri ma anche di valore!!!

E quando si parla di Runner di valore si deve per forza citare **Francesco "Checco" de Luca**, che è giunto 25° assoluto e 3° di categoria, sempre ai vertici delle classifiche, sempre prestazioni eccellenti!

Non si può parlare di "eccellenza" senza nominare **Giuseppe Zagordi, Primo di Categoria (SM55) e 39° assoluto!!!**

In tanti anche alla **Roma 3 Ville** gara che ha visto la partecipazione anche in questo caso di un nutrito numero di amici in canotta arancione. Il caldo comincia a fare capolino anche dalle nostre parti e cominciamo ad apprezzare il piacere di correre in orari sempre più freschi.

Buona corsa a tutti...

E vediamo le gare del mese appena trascorso e i suoi partecipanti:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
4/4	17:00	Trofeo Bar del Secolo 8ª edizione	Vazia (RI) Italia	10.300	3
6/4	9:30	Trofeo Podistico Città di Senigallia 36ª ed.	Senigallia (An) Italia	10.000	1
6/4	9:45	Cross di Pasquetta	Ostia Lido (RM) Italia	5.000	3
6/4	10:00	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 16ª	Contigliano (RI) Italia	15.500	2
6/4	10:00	Maratonina del Partigiano 11ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	13.200	2
6/4	10:00	Tallacano Trail-corto 9K 1ª edizione	Tallacano - Acquasanta Terme (AP)	9.000	2
11/4	7:00	UTMC Ultra Trail dei Monti Cimini 5ª ed.	Viterbo (VT) Italia	73.000	9
11/4		Gargano 100, la 100 km del Promontorio	Vico del Gargano (FG) Italia	100.000	1
12/4	9:00	Maratona di Milano 15ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	12
12/4	9:00	Maratona di Parigi 39ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	7
12/4	9:00	Maratona di Vienna 32ª edizione	Wagramerstrasse/Uno-Building/Reichsbrücke-Vienna	42.195	1
12/4	9:00	Monti Cimini Run 5ª edizione	Viterbo (VT) Italia	36.000	8
12/4	9:00	Sora SanCasto Sky Race 1ª edizione	Sora (FR) Italia	22.000	3
12/4	9:30	Ecomaraton dei Monti Cimini 4ª edizione	Viterbo - Viterbo (VT) Italia	14.000	2
12/4	9:30	Half Marathon Firenze - Vivici�tt� 32ª ed.	Firenze (FI) Italia	21.097	17
12/4	9:30	Mezza Maratona dei Dogi 18ª edizione	Venezia (VE) Italia	21.097	1
12/4	10:00	Granai Run 6ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	151
12/4	10:00	Maratona di Rotterdam 35ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	1
12/4	10:00	Vivici�tt� Frascati	Frascati (RM) Italia	10.000	3
12/4	10:00	Vivici�tt� Latina 32ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	33
12/4	10:00	Vivici�tt� Palermo	Palermo (PA) Italia	12.000	2
12/4	10:30	Vivici�tt� nel Carcere di Rebibbia	Roma (RM) Italia	4.000	3
12/4	10:30	Vivici�tt� nel Carcere di Rebibbia 7ª	Roma (RM) Italia	12.000	25
18/4	9:15	Earth Day 1ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	6.000	14
18/4	14:00	Trofeo Stadion 1ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma	2.000	14
19/4	8:45	Maratona S. Antonio 16ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195	9
19/4	8:45	Maratona S. Antonio 16ª edizione	Padova (Pd) Italia	21.097	1
19/4	9:00	UltraTrail Vecchia Ferrovia Spoleto-Norcia	Spoleto (Pg) Italia	50.000	8
19/4	9:15	Mezza Maratona dei Fiori 16ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	15
19/4	9:15	Nuovi quartieri in Corsa	Latina (LT) Italia	10.000	1
19/4	9:30	Appia Run 17ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla-Roma	12.700	356
19/4	9:30	Corri la due Comuni 1ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000	11
19/4	9:30	Mezza Maratona di Genova 11ª edizione	Genova (GE) Italia	21.097	6
19/4	10:00	Half Marathon del Lago Maggiore 8ª ed.	Lago Maggiore-Verbania Pallanza (Vb)	21.097	1
19/4	10:00	Mezza Maratona di Budapest 30ª	Budapest (EE) Ungheria	21.097	2
19/4	10:00	Mezza Maratona di Budapest 30ª	Budapest (EE) Ungheria	10.000	1
19/4	10:00	Mezza maratona di Lipsia	Lipsia (EE) Germania	21.097	1
24/4	7:30	Donazione Sangue 14ª edizione	Sede - Via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	20
25/4	6:30	100 km. del Sahara 17ª edizione	Djerba (EE) Tunisia	100.000	1
25/4	8:30	50 Km di Romagna 34ª edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000	3
25/4	9:30	Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	13.000	85
25/4	10:00	Corri per la Liberazione 14ª edizione	Morlupo (RM) Italia	13.500	2
25/4	10:00	Giro delle Ville Tuscolane 15ª edizione	Frascati (RM) Italia	10.000	34
25/4	10:00	Mondragone in corsa 4ª edizione	Piazza M. L. Conte - Mondragone (Ce)	10.000	7
26/4	5:00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3ª	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	103.000	1
26/4	8:30	Ecomaraton Monti della Tolfa 4ª	Loc. Grasceta dei Cavallari - Tolfa (RM)	42.195	8
26/4	8:30	Ecomaraton Monti della Tolfa 3ª	Loc. Grasceta dei Cavallari - Tolfa (RM) Italia	24.000	4
26/4	9:00	Maratona di Londra 35ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	1
26/4	9:00	Maratona di Madrid 38ª edizione	Madrid (EE) Spagna	21.097	1
26/4	9:00	Maratona di Rimini 2ª edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	11
26/4	9:30	Giro della Laguna di Orbetello 7ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097	7
26/4	9:30	Metro Group Marathon Dusseldorf	Dusseldorf (EE) Germania	42.195	1
26/4	9:30	MezzaMaratona Primavera dell'Alto Adige	Merano (BZ) Italia	21.097	1
26/4	9:30	Mezza Maratona di Rieti 20ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	36
26/4	9:45	Pedagnalonga 42ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada	21.097	23
26/4	9:45	Pedagnalonga 42ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada	8.800	4
26/4	10:00	Corrifiavio 4ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	7
26/4	10:00	Maratonina della Cooperazione 38ª	Colli Aniene - Roma (RM) Italia	10.000	23
26/4	10:00	Pedagnalonga - Passeggiata 42ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada	16.000	2
29/4	12:00	Correre Verso la Speranza 1ª edizione	Roma (RM) Italia	1.600	3

E i vostri articoli:

La mia prima maratona di Roma

di Giuseppe Morelli, 01/04/2015



Il pettorale che ha accompagnato il nostro amico orange per le strade della città eterna

Quella di domenica è stata la mia prima Maratona di Roma. Non la prima maratona in assoluto, in quanto l'esordio l'ho fatto a Firenze lo scorso novembre. Il risultato ottenuto nel capoluogo toscano è stato molto soddisfacente sia dal punto di vista fisico che cronometrico cosicché nei primi giorni di dicembre, approfittando della quota iscrizione in promozione, ho deciso di riprovare la lunga distanza nella nostra meravigliosa città.

Ho subito pensato che con quattro mesi a disposizione avrei potuto preparare questa nuova avventura in modo più completo anche in virtù di tutte le indicazioni assimilate dall'esperienza precedente. Purtroppo però, come spesso accade, **i progetti più ambiziosi sono costellati di ostacoli ed imprevisti**. Un fastidioso quanto costante dolore al lato del ginocchio sinistro mi ha praticamente compromesso tutta la preparazione. Anzi posso affermare con certezza che la preparazione non c'è nemmeno stata. Con l'aiuto degli antinfiammatori sono riuscito a correre qualche lungo e pochissime gare della domenica. Inevitabilmente i risultati negativi non hanno tardato a presentarsi. L'ultima Roma-Ostia è stata di gran lunga la mia peggior mezza maratona.

L'entusiasmo iniziale a cominciato a lasciare spazio allo sconforto. Sono stati giorni molto duri. **Ma non ho mollato**. Non volevo rinunciare a correre la maratona in questa città. **Non sarà tra le maratone più blasonate e più partecipate ma certi "scenari" le altre corse nemmeno se li sognano. E io invece volevo continuare a sognare**. Addirittura le ultime due settimane le ho fatte di riposo assoluto.

Finalmente arriva il grande giorno. La foto con la squadra, gli auguri al Presidente e poi lentamente mi avvio subito dentro l'area di partenza. Le avverse condizioni meteo non mi infastidiscono più di tanto. Quello che mi crea qualche apprensione sono i 7,6 km di sampietrini e la salita di Via della Moschea che al 28° km potrebbe rappresentare un ostacolo molto duro non solo per il ginocchio dolorante.

Si parte. I primi km scorrono via abbastanza tranquillamente nonostante il fondo stradale si presenti scivoloso e alquanto sconnesso. Pozzanghere, buche, rotaie del tram sono loro gli avversari da cui guardarsi. Controllo costantemente l'andatura perché ho l'impressione che nella fase iniziale le gambe vogliono impostare un ritmo troppo sostenuto per la blanda tabella di marcia che mi sono prefissato. **Questa gara la devo correre soprattutto con la testa**. Ci saranno giorni migliori in cui pensare anche al cronometro. Si incontrano parecchie canotte arancioni con i quali ci si scambia sempre un cenno di saluto. La prima parte del percorso, a parte la splendida Basilica di San Paolo, non offre molto allo sguardo e quindi si tende a stare noiosamente concentrati sulla corsa. **Fortunatamente, subito dopo Ponte Marconi, mi arriva un caloroso "Forza Giuseppe" da parte del sempre cordiale e solare Claudio Ubaldini**.

Una scossa, finalmente, che mi fa uscire fuori da quel torpore che inevitabilmente mi stava avvolgendo. Naturalmente ricambio subito l'incitamento.

Il tratto di corsa davanti il Tempio Maggiore di Roma (la Sinagoga) è veramente impressionante. Nonostante la pioggia battente, si passa attraverso ali di folla festante dove nessuno fa mancare il proprio incitamento. Sento qualcuno che grida **"Forza Podistica"**, ma con gli occhiali bagnati non riesco a vedere bene chi è stato. Lo ringrazio comunque. Adesso si possono finalmente ammirare le bellezze di Roma. Pochi chilometri e siamo in Via della Conciliazione con la Basilica di San Pietro sullo sfondo. Scenario che ho già potuto godere correndo la Corsa dei Santi ma che ha sempre il suo fascino. Qualcuno corre facendo un video, altri si fanno le foto. **Uno spettacolo nello spettacolo**. Tuttavia è un momento difficile della gara. Il dolore al ginocchio inizia a farsi sentire. Non è insopportabile ma sicuramente rallenta, se mai ce ne fosse bisogno, la mia già claudicante andatura. Devo resistere fino al ristoro del 20° km dove ho in programma di utilizzare uno dei due vasetti di antinfiammatorio in gel che ho portato con me.

Superato il giro di boa della mezza distanza ci si dirige verso un altro tratto del percorso non particolarmente avvincente: la zona del Foro Italico e lo Stadio Olimpico. Lentamente mi sto avvicinando a quello che personalmente considero il punto critico della corsa: la temuta salita di Via della Moschea. Riuscire a superare indenne questo ostacolo aumenterebbe considerevolmente le possibilità di arrivare fino in fondo. Ecco lo Stadio "Paolo Rosi". Curva secca a destra e la strada inizia a salire. Probabilmente non è una pendenza particolarmente impegnativa ma dopo 28 chilometri sembra di affrontare la salita dell'Alpe d'Huez. **Ci mancano solo Coppi e Bartali che si passano la famosa borraccia!!!!** Molti atleti la stanno affrontando camminando io invece incredibilmente continuo a correre. Al ristoro del 30° km utilizzo il secondo ed ultimo vasetto di antinfiammatorio. Da qui in poi eventuali dolori me li dovrò

portare fino alla fine. Saranno chilometri difficili ma i pochi lunghi corsi in allenamento stanno dando i loro frutti almeno sotto l'aspetto psicologico.

Si ritorna sul Lungotevere e, grazie al tifo di molti appassionati, anche stranieri, alcuni chilometri di percorso non particolarmente entusiasmante si riescono a buttare alle spalle. Il Sottopasso di Ripetta ci introduce nel centro storico di Roma e nel giro di poche centinaia di metri si entra nella famosissima Piazza Navona. Si corre sui sampietrini, anche abbastanza dissestati, e ogni passo mi crea qualche difficoltà al ginocchio ma lo spettacolo che c'è intorno attenua apparentemente qualsiasi dolore. Poche centinaia di metri e siamo in Corso Vittorio Emanuele. Anche qui tanta gente che fa il tifo e incita gli atleti leggendo il nome sul pettorale. **Gli altoparlanti diffondono la marcia dei Bersaglieri e allora spinto da un sussulto di orgoglio nazionale provo ad aumentare leggermente il ritmo** ma l'effetto dura veramente poco.

Ormai sono arrivato a Piazza Venezia e devo girare a sinistra per Via del Corso. Posso vedere gli atleti che stanno scendendo da Via Quattro Novembre e ormai sono a meno di trecento metri dal traguardo. Beati loro!!!! Penso che tra pochi minuti anche io sarò su quella discesa. Ma c'è ancora da soffrire. La via dello "struscio" di quando eravamo ragazzi non sembra finire mai e qualcuno approfitta per farsi spruzzare dai sanitari lo spray antidolorifico sui polpacci e sulle cosce, come fanno molto spesso i calciatori. La tentazione è forte ma tiro dritto. Piazza del Popolo viene affrontata come fosse una curva parabolica per lanciarsi dentro la strettissima Via del Babuino. Ancora sampietrini. Adesso oltre al dolore al ginocchio si aggiunge anche qualche fisiologico indolenzimento alle gambe. Siamo al 40° km e Piazza di Spagna è gremita di gente che applaude tutti quelli che transitano. Nonostante la fatica che annebbia un po' la mente riesco a gettare uno sguardo sulla Fontana della Barcaccia vittima dell'assalto olandese di qualche settimana fa: è bellissima.

In Via dei Due Macelli c'è un orange che invece di stare davanti ad un bel piatto domenicale di lasagne è lì a ricordarci che manca pochissimo ed ormai è fatta. Grazie Raffaele!!! Arrivato all'ingresso del Traforo Umberto I penso di avere le allucinazioni. Prima di entrare vedo una signora attempata con in testa un cappellino verde acido che grida ripetutamente GO! GO! GO! E' la quarta volta che la vedo in quattro punti diversi del percorso. Come avrà fatto non lo so ma la cosa mi fa sorridere e finalmente riesco ad allentare la tensione. Forse è questo il momento in cui capisco di avercela veramente fatta. Via Nazionale, Via Quattro Novembre, curva a sinistra, Piazza Venezia. Si intravede il traguardo. **Alzo le braccia come non ho mai fatto in nessuna gara alla quale ho partecipato finora. E' finita! Fermo il cronometro e vado a ritirare la meritatissima medaglia.** Sono molto stanco e dolorante ma immensamente felice perché nonostante tutte le avversità non ho mollato. Mi avvio verso l'uscita delle gabbie avvolto da una sensazione di euforia indescrivibile che vorrei non finisse mai.

Adesso voglio solo riposarmi.

L'altra Maratona

di Gianluca Cocciarelli, 01/04/2015



Gianluca impegnato in una delle sue tante gare in canotta orange

E riecconi qui a scrivere non di una prestazione o di un tempo di gara, ma a **descrivere come ho vissuto questa Maratona di Roma.** È un po' che non mi alleno più con continuità, lavoro, pensieri, problemi vari, per cui non essendo ben preparato ho deciso di non iscrivermi, mentre però intorno a me amici vari non facevano altro che parlare dei loro allenamenti all'avvicinarsi della gara. Devo dire che una settimana prima mi era venuta voglia di iscrivermi, ma il mio "lungo" ultimamente è stato solo di 12 km.

Parlando con un amico (Alberto) però **mi convinco ad accompagnarlo** per un pezzo di gara. Proprio sotto il mio palazzo passa l'8 km, per cui ci diamo appuntamento lì. La domenica mattina accendo il televisore e vedo e sento le emozioni della gara; vedo la partenza e dopo un po' scendo giù. Aspetto i primi etiopi e kenioti che passano e decido di fare qualche metro (solo 300) con loro, ed **ecco qui che rivivo le emozioni che ti può dare una gara, le sensazioni uniche** ... e allora mi commuovo (e non mi vergogno a dirlo) poiché è da novembre che non le provavo.

Fatti questi pochi metri, mi metto ad aspettare Alberto e vedo passare gli altri podisti ... vedo **Domenico Liberatore** e lo incito, vedo **Alberto Botta** e lo prendo un po' in giro (... "dai che sei lento oggi, accelera, vai, vai" ...), vedo **Stefano Fubelli** e lo saluto, e via via tutti gli altri orange incitati tutti.

Poi arriva il mio amico e così anche io posso iniziare a fare qualche metro **"come se fossi in gara"**, e così iniziano a passare i km e inizio a provare tutte quelle emozioni che così ti fanno stare bene ... procediamo ancora insieme ed incontriamo con un passo simile al nostro la nostra Orange **Susanne** alla sua prima maratona, e allora le racconto quante meravigliose sensazioni proverà sia durante la gara che all'arrivo al traguardo. Continuiamo quindi a parlare finché arriviamo al 19esimo, dove le dico scherzando: **"mi raccomando porta il mio**

amico al 36esimo e poi vi scorto io fino al traguardo". Così li lascio e mi avvicino verso il lato opposto. Nel frattempo bagnato mi rifugio in un bar per aspettare le circa due ore per poterli rincontrare. Speravo di stare un po' al calduccio ma, dopo poco che sono entrato, considerato il mio odore non proprio salutare, il proprietario ha aperto la porta e così ho sofferto un po' il freddo.

Al momento giusto e dopo un te caldo, esco e mi metto sotto la bandiera del 36esimo. Passa la nostra Susanne che è stata di parola e mi dice: **"guarda che sono proprio qui dietro"** ... ed in effetti dopo circa 100 metri ecco il mio amico Alberto, stanco ma contento di vedermi. E da qui iniziamo insieme gli ultimi km...io mi carico per poter correre in mezzo alla gara ed incito per tutti i metri degli ultimi 6 km il mio amico, soprattutto quando lo vedo stremato, gli grido di non mollare, di spingere che è finita, dai, dai, ... e così arriviamo sotto il traguardo, **lui felice per aver chiuso nel tempo che voleva, ed io euforico per aver avuto la possibilità di correre, e di indossare ancora una volta la nostra canotta orange.**

Posso dire che questa è la prima volta che taglio il traguardo di una maratona senza essere stanco ... ma come al solito felice.

Una maratona da sogno!

di Anna Marina Cutelle', 02/04/2015



Anna corre verso il traguardo

Il mio sogno era chiudere una maratona in 4h 16' solo per un gioco di numeri, non perché pensassi veramente di farcela, il 16 marzo sono nata e il 16 ottobre è nato il mio grande amore per Paolo. Ci ho provato a Firenze ma è andata male, 4h 25', a Sabaudia ci sono andata vicino, 4h 18', a Roma il percorso è impegnativo, con i sampietrini e la pioggia non ho speranze! Il mio amico Nicola mi propone di correrla insieme in 4h 30', sarebbe bellissimo ma non mi illudo troppo.

Il giorno tanto atteso arriva, **adrenalina ansia paura ed emozione si alternano in me** ... il tempo non mi aiuta, non amo la pioggia, quindi indosso un poncho trasparente sperando che sia utile. Saluto Paolo all'entrata della griglia, grazie al tempo ottenuto a Sabaudia è la penultima non l'ultima!!! Mancano 20 minuti alla partenza, cerco di riscaldarmi corricchiando e a poco a poco la griglia si riempie, mi fermo ad attendere lo sparo con le farfalle nello stomaco, circondata da centinaia di atleti.

Partiamo camminando, siamo tantissimi, piano piano iniziamo a correre ... **passo sotto l'arco di partenza e comincia la mia avventura** ...

Vorrei guardarmi intorno ma sono troppo impegnata a saltare felpe, maglioni, buste di plastica e bottiglie vuote che i miei colleghi podisti molto educatamente hanno gettato a terra, la strada sembra un campo minato, una felpe volante mi arriva in testa ma lascio stare le polemiche, sono già abbastanza nervosa. La pioggia non si attenua, anzi, dopo qualche km aumenta ma cerco di non pensarci e tento di evitare il più possibile le pozzanghere, non mi piace avere i piedi bagnati.

Superato il campo minato, ancora incredula mi guardo intorno: **sto correndo nella città più bella del mondo!** Ecco il Circo Massimo, le Piramidi, la Bocca della Verità, il lungotevere, ponte Sant'angelo, piazza Cavour ... c'è tanta gente a fare il tifo per noi, incurante della pioggia, tanti bambini allungano le mani per battere il cinque, qualcuno incoscientemente attraversa rischiando di essere travolto, vado a sbattere ad una signora che per fortuna non cade, un'altra signora anziana col bastone tenta di passare e ci grida "ehi un attimo!" non oso pensare a cosa sarebbe successo se avesse attraversato ... **mi scusi tanto, la prossima volta mi fermo, la prendo a braccetto e la faccio attraversare.**

So che al 12° km ci saranno le mie amiche ad incoraggiarci e finalmente le vedo, **Gisella, Roberta, Raffaella con Andrea e Davide**, imperterriti nonostante la pioggia ad attendere per ore il passaggio di quei pazzi che corrono per 42 lunghissimi km, li saluto ridendo, mando loro un bacio e proseguo con nuovo entusiasmo ... **è incredibile quanta energia ci danno gli amici sostenitori! Lungo il percorso sento spesso gridare "alé podistica!", sono gli oranges che mi incoraggiano, ma quanti siete!** Allo spugnavaggio del 18° km altri visi amici mi incitano e subito dopo entro in via della conciliazione ... sullo sfondo la maestosa Basilica di San Pietro mi lascia senza fiato, anche se l'ho vista centinaia di volte mi affascina, sono estasiata e continuo a correre con più grinta. I km scorrono rapidi, sono già al 30° km e il display segna 3h 03'!!! **L'euforia sale ma improvvisamente sento i muscoli delle gambe indolenziti... paura!!!** ... rallento un po' e la situazione migliora, spero che non si facciano sentire i miei soliti disturbi intestinali ma tutto sembra andare per il meglio, il percorso è faticoso sugli storici sampietrini ma ciò che mi sta intorno è spettacolare, da via del Corso entro in Piazza del Popolo ... fantastica!!! Poco più avanti Piazza di Spagna ... **che meraviglia ... sono al 40° km!!!**

L'emozione mi attanaglia, qualcuno mi chiama, è Roberta con Andrea, li saluto con gioia, ritrovo Nicola e proseguiamo insieme, sono sempre più euforica, aumento l'andatura, le gambe vanno da sole, **ovunque sento gridare "alé podistica"** ... non so chi siete ma vi voglio bene, mi

state dando la carica per affrontare l'ultimo tratto in discesa sui sampietrini. Ecco Piazza Venezia, dopo la curva una visione celestiale, il display segna 4h 16' 47" posso farcela, devo farcela!!! Corro più che posso insieme a Nicola e finalmente supero il traguardo!!! **4h 16' 59"** ... **il sogno si è avverato!** Un pensiero mi colpisce improvvisamente: quello è il tempo totale, guardo il gps, **il tempo reale è 4h 15' 19"**. Sono incredula poi mi arrendo alla meravigliosa realtà ... ce l'ho fatta!!!

Nicola mi abbraccia, è contento, è partito nell'ultima griglia, per lui il real time è 4h 13' ... una donna sorridente mi mette la medaglia, sento qualcosa pungermi gli occhi, sono le lacrime, piango di gioia e penso che non potrei essere più felice ... ma mi sbagliavo ... ad aspettarmi c'è il mio Paolo e le lacrime si sciolgono in un sorriso, ci abbracciamo e bacciamo, anche lui ha fatto un'ottima gara dopo due anni difficili tra infortuni vari ... **adesso sono travolta dalla felicità!!!**

Roma con te ho un conto in sospeso ... la prossima volta voglio il sole!

Sinfonia

di Romano Dessì, 08/04/2015



'ogni passo in più verso l'arrivo era una nota e un colore che ti invadeva il cuore'

Cari amici solidali, insieme a Daniel abbiamo affrontato per l'ennesima volta la **Maratonina del Partigiano** a Poggio Mirteto. Solita partenza e solito arrivo, ma, le sensazioni sempre differenti. Io amo questa che è più di una gara, **è una sfida contro se stessi, dove dal primo all'ultimo sono protagonisti e vincitori.**

Alla partenza un cielo azzurro come non mai salutava la partenza dei pochi audaci che avrebbero da lì a poco affrontato le ardue salite che portano da Poggio Catino a Monte San Giovanni. **Una sinfonia di colori e di musica allietava il mio passaggio lungo il percorso.** Un panorama che non ti saresti mai stancato di ammirare, sembrava che la natura si burlasse di noi dicendoci, *"Tu uomo distruggi tutto quello che hai intorno. ma io cerco ancora di resistere, non so per quanto, ma resisto"*.

Una sinfonia di colori mi riempiva gli occhi, la primavera ci regalava una sinfonia di verde, dal più chiaro al più scuro che mi alleggeriva la fatica, e poi la musica, non c'erano orchestre che suonavano, ma, la musica veniva da dentro di me. **Vedevo le note musicali che volteggiavano nel cielo, sentivo una melodia che mi avvicinava a Dio.** Più andavo avanti, più la musica invadeva il mio essere, da una musica quasi sussurrata alla partenza, ad un andante fino a Poggio Catino, fino alla marcia trionfale che mi ha accolto all'arrivo.

Conosco il percorso a memoria, ma come sempre certe salite riuscivano a sorprendermi, sono sempre le stesse e stanno sempre lì da anni, ma, quando le affronti ti sfidano dicendoti, *"Io sono sempre la stessa e tu invece sei invecchiato di un anno, voglio vedere come te la cavi."* ed io accetto quella sfida, più per ripicca sul tempo che passa che per altro. Noi non accettiamo volentieri che il tempo passi velocemente, non accettiamo il decadimento fisico che inevitabilmente si appropria del nostro corpo. Siamo sempre pronti all'arrembaggio di una nave in deriva, cercando in tutti i modi di esorcizzare quella brutta malattia che si chiama vecchiaia, ma, il tempo passa inesorabile per tutti. E noi stiamo sempre lì ad affrontare le nostre paure e le nostre fobie, cercando di costruire una Torre di Babele che ci avvicini a Dio.

Quante volte ci siamo domandati se ne vale la pena di affrontare certe imprese, molti di noi vorrebbero, ma, pochi riescono. Per riuscire ci vuole cuore e testa. La musica e i colori non mi abbandonavano mai lungo il percorso, sembrava che eravamo un'unica cosa ed ogni passo in più verso l'arrivo era una nota e un colore che ti invadeva il cuore. Ogni nota ti dava la forza di affrontare quelle paure che sono dentro di noi, ogni colore ci dava il coraggio di arrivare. **Poi l'incantesimo è finito, con l'arrivo, ma, una cosa è certa, quella musica e quei colori non finiranno mai di accompagnarci, fino a che Dio vorrà.**

Un saluto dal vostro marciatore Romano.

Amazing... Granai !

di Marco Taddei, 12/04/2015



La partenza della Granai Run con il nostro Domenico Liberatore già in testa !
Sotto un sole finalmente splendente, si è svolta la **6ª edizione della AMAZING THAILAND I GRANAI RUN**, gara competitiva di 10 km (percorso omologato dal GGG Fidal Lazio) riservata ad atleti tesserati FIDAL o EPS riconosciuti dal CONI.

In programma anche una gara non competitiva di 4 km aperta a tutti e La Saetta dei Granai, gare di velocità (60 e 100 metri) riservate a bambini/e dai 6 ai 14 anni , insomma **una vera Festa dello Sport che coinvolge non solo Runner ma intere scuole e famiglie.**

Questa gara la si può interpretare in modi diametralmente opposti, a seconda del tipo di preparazione che si sta affrontando. Il percorso presenta diverse insidie, che si pagano con interessi se si esegue una condotta di gara sbagliata.

La partenza in salita è la prima insidia che se affrontata in modo incosciente si può pagare cara nella seconda metà del percorso.

Difficile da affrontare anche il tratto di Via del Tintoretto, al ritorno che con il suo lungo falsopiano mette a dura prova la resistenza dei Runner, specialmente quelli "occasionalisti".

Con il sole che picchia e con percorsi "nervosi" è bene affrontare allenamenti adeguati, per evitare di trovarsi a metà gara con le energie completamente esaurite!

Ma i **136 Orange** che hanno portato a termine la gara, si sono (con fatica) ben comportati e hanno permesso alla **Podistica Solidarietà di ottenere un ottimo 3° posto di società.**

Tra gli arrivati, sinceri complimenti di benvenuta alla nuova iscritta **Anna Abbagnale** che ha fatto il suo esordio in Orange!!!

Tra le donne non siamo riusciti a piazzare nessuna assoluta questa volta, ma tra gli uomini spicca il **6° posto assoluto di Domenico Liberatore**, che è il nostro orgoglio e garanzia di successo un po' in tutte le distanze, incarnando al meglio lo "Spirito Orange". Grazie ad atleti come "Mimmo", non siamo solo una società di numeri ma anche di valore!!!

E quando si parla di Runner di valore si deve per forza citare **Francesco "Checco" de Luca**, che è giunto 25° assoluto e 3° di categoria, sempre ai vertici delle classifiche, sempre prestazioni eccellenti!

Non si può parlare di "eccellenza" senza nominare **Giuseppe Zagordi, Primo di Categoria (SM55) e 39° assoluto!!!**

Fantastica oggi anche la prestazione di **Gianluca Corda**, altro atleta che si cimenta in tutte le distanze e non solo riesce a volare su una 10 km impegnativa come l'odierna, ma ci stupirà presto nella "dura per duri" 100 km del Passatore!

Prima delle nostre Ladies **Mariangela Valletta**, che ha ormai inserito il turbo e ad ogni gara va a premio, oggi 3° di Categoria.

A premio anche **Marcella Cardarelli** che con recupero finale è giunta **7° di Categoria.**

Bravissima anche **Ilba Grillo**, che mette in pratica i benefici della scuola di Atletica della Podistica Solidarietà e si migliora gara dopo gara, anche oggi a premio in Categoria.

Sempre una garanzia di successo, **Anastasio Piazzolla, 4° di Categoria**

Spero di non aver dimenticato nessuno, nel caso segnalatelo tra i commenti ...

È sempre una felicità correre in Orange, ma c'è anche chi non corre e viene a supportare la squadra, grazie a **Raffaele Buonfiglio** e ai suoi incitamenti !!

E grazie a chi lavora in silenzio e ci permette di avere ben 3 gazebo per permetterci di cambiarci e tenere le borse durante la gara, grazie a **Maurizio Ragazzino** e Raffaele Pirretto!!!

Sempre grati infine alla nostra Alfonsina, che garantisce l'incolumità degli effetti personali.

Ho aspettato la premiazione delle società, perché salire sul podio, a prescindere dal gradino (il primo è sempre il migliore ...) è sempre una grandissima emozione! Essere là a rappresentare la squadra mi onora al pari di vincere come assoluto (anche perché non accadrà più ...!), ma l'organizzazione alla fine della premiazione ha comunicato che le società verranno premiate in settimana in modo informale.

Poco importa, importante è aver vinto i 400 euro per i nostri fini solidali!

Per qualcuno più fortunato ci sarà un bellissimo finale, ovvero la vincita di biglietti per un viaggio in Thailandia, hai visto mai???!?

E sono 100

di Giampiero Decinti, 13/04/2015



Gli orange impegnati alla Granai Run

Ogni ricorrenza o traguardo merita di essere festeggiato, probabilmente il mio non è nemmeno un grande risultato, considerando che tra le nostre file e non solo, ci sono atleti che questa cifra la raggiungono in un solo anno, ma **questa è anche la bellezza e la diversità che la vita ci offre.**

Vi confesso che il 22/01/2012, quando ho corso la mia prima gara in assoluto con la canotta Orange (La Corsa di Miguel), non avrei mai immaginato che in quasi tre anni sarei arrivato a cogliere questo risultato, non sono mai stato molto costante nelle attività sportive nelle quali mi sono cimentato, ma oggi completando la Granai Run mi sono emozionato ed anche un pochino commosso. Un traguardo che mi ha visto crescere e migliorare molto in questi anni, ogni Orange conosciuto ed incontrato ha contribuito in questo processo di maturazione come

uomo, nulla come lo sport e il sano agonismo contribuiscono nel forgiare il carattere, temprandolo per affrontare le avversità che quotidianamente siamo chiamati ad affrontare.

Non finirò mai di ringraziarvi tutti per avermi permesso di rivedere seppur non in modo radicale la mia opinione sul genere umano, conoscere persone pronte a raggiungere gli obiettivi solidali che la nostra associazione ha come prerogativa, ogni nostro respiro affannoso, ogni singolo passo contribuiscono a far sì che, chi meno fortunato di noi, ne goda i benefici. Ancora **Grazie Pino Coccia, mio Presidente e Condottiero**, per avermi permesso di conoscerli e di far parte della mia vita. Dopo questi ringraziamenti, passiamo ad analizzare la gara di oggi la Granai Run, che in questi ultimi mesi era stata addirittura in dubbio, ma fortunatamente gli organizzatori sono riusciti a risolvere tutte le problematiche, per regalarci una mattinata di festa e sport, con le generazioni future che si cimentano in Via Rigamonti nella classica **Saetta dei Granai**, questi piccini con il loro entusiasmo e la confusione che hanno prodotto, hanno contagiato tutti coloro che li hanno ammirati sfrecciare sulla pista a loro dedicata.

La manifestazione competitiva vede la Podistica giungere Terza tra le società con i suoi 136 atleti al traguardo, con il relativo montepremi destinato alle nostre iniziative, il percorso affrontato da chi per la prima volta, da chi vi tornava memore delle precedenti edizioni si conferma molto impegnativo, ondulato che mette a dura prova la resistenza e la voglia di competere di tutti, con le gambe che non hanno mai pace e sono sempre al massimo, il Nostro **Domenico Liberatore** sugli scudi che giunge sesto assoluto, con **Giuseppe Zagordi** e **Roi Piermarini** primi di categoria e con **Francesco De Luca** e **Mariangela Valletta** terzi di categoria e con **Anastasio Piazzolla** quarto sempre di categoria, dimostrando che nessun percorso è troppo ostico per i nostri fantastici atleti.

Party post gara nel nostro gazebo con **Francesca Lippi** che festeggia il suo compleanno con tutti noi correndo e regalandoci un rinfresco. **Questi e mille altri sono le ragioni per cui la Podistica è unica, amata da tutti, in grado di regalarci emozioni e sensazioni irripetibili, in un mondo in cui le certezze si assottigliano quotidianamente la PODISTICA C'E'.**

Alee Podistica, altri 20 di questi anni

Un saluto dal vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Non sono proprio un giovanotto

di Adriano Percoco, 14/04/2015



Il gruppo orange presente a Latina

Non sono proprio un giovanotto, ma un ragazzino di sessantatré anni che da tempo corre per divertimento come tanti altri.

Lo faccio spesso con un compagno speciale, **mio figlio Fabrizio**: un ragazzo che si rapporta con gli altri in un modo diverso. Quando conosce una persona, "*chiede come ti chiami?*", "*quanti anni hai?*" e poche altre cose che estrae dal suo linguaggio molto limitato. Ma anche se è padrone di poche parole, fa tante altre cose come ascoltare la musica, giocare al computer, andare in bicicletta sul tandem e pattinare.

Ci alleniamo spesso sulla pista ciclabile che arriva al mare, incontriamo tanti amici che ci sorridono e ci salutano cordialmente, ma quest'anno abbiamo partecipato alla 32° edizione del Vivicittà di Latina organizzato dalla UISP, insieme ad tante altre persone e a tanti amici della bella società nella quale mi trovo da circa un anno, la Podistica Solidarietà.

Avevo effettuato la mia iscrizione da un certo tempo, ma anche se non è la prima volta che partecipiamo a gare competitive, fino alla mattina della partenza non ero sicuro di poter gareggiare perché Fabrizio ed io siamo alquanto ingombranti e potremmo essere di intralcio agli altri atleti e qualche volta ci hanno negato il permesso. Fabrizio è alto 1 metro e 83 cm e con i pattini sfiora i due metri. Vicino al gazebo della Podistica incontriamo **Domenico Lattanzi**, il presidente della UISP di Latina che ci sorride e ci rassicura. **Fabrizio è posseduto da una contentezza inesauribile, non vede l'ora di mettere i pattini e dice continuamente "facciamo Cicicittà con le ragazze e i bambini"**. Nel Gazebo troviamo **Pino**, il presidente che è venuto ad onorarci della sua presenza per premiare i volontari che prestano servizio nel dormitorio notturno di Latina: **una bella iniziativa promossa dall'amico Davide Ferrari e portata avanti da tanti amici Solidali.**

Aiutato da Luca, con un po' di pazienza, gli metto i pattini e la canotta arancione della podistica, **quella dei donatori che gli piace in maniera particolare**. Siamo pronti, proviamo a fare qualche metro di riscaldamento, ma quasi non riusciamo a muoverci perché le strade dei "giardinetti" sono tutta una buca, pazienza, partiremo piano piano e gradualmente ci rifaremo. Per non creare problemi con la nostra ingombrante presenza, ci siamo messi in fondo al gruppo.

Fabrizio è euforico, cerca il contatto con tutti, fa qualche apprezzamento simpatico: "che belle gambe" dice a due ragazze vicine a noi. Mi abbraccia, mi da dei bacetti, mi chiede di azionare il cronometro. Arriva lo sparo e ci muoviamo piano piano; sfilano tutti e noi ci

troviamo nelle ultime posizioni. Cominciamo a muoverci, lui è attaccato al mio braccio e presto possiamo correre e cimentarci con i primi sorpassi .

Mentre corriamo Fabrizio urla i suoi incitamenti: **dai, dai, avanti, avanti e tutti ci battono le mani**. In un paio di curve rischiamo di cadere inciampando con altri che ci stringono, ma andiamo avanti.

Fabrizio canta "Abbronzatissima" e un gruppetto di persone ci accompagna con il ritornello. Dopo tante curve, la strada diventa dritta e aumentiamo la velocità. Fabrizio canta ancora, questa volta si cimenta in "Nessun dorma" e mi dice vai vai. Vorrebbe che io gli rispondessi con altre parole, ma il fiato non è sufficiente a parlare ad alta voce come lui e le mie sono frasi smozzicate. **E' felice e sorride, saluta gli spettatori**. Una moto dell'organizzazione ci sorpassa facendo un po' di rumore e lui dice "tacci tua" perché non sopporta il rumore fatto dagli altri.

Il caldo si fa sentire ed io sudo come un maiale, lui è fresco come una rosa . Superiamo tanti atleti che ci dicono che così non è giusto, con i pattini, secondo loro è più facile. Li invito a tirare Fabrizio, uno ci prova ma dopo un minuto mi dice che è troppo faticoso. Lo so, **ma la gioia di mio figlio è grande e il suo sorriso mi ripaga di tutto**.

Alcune strade sono una continua buca e ad ogni passo dobbiamo quasi fermarci e ricominciare la corsa. La fatica si sente e il mio braccio destro mi pare che si sia allungato di qualche centimetro. Cambio con il sinistro ma rallentiamo vistosamente. Ritroviamo il ritmo e andiamo alla grande. Alcuni ci riconoscono e ci chiamano a granvoce.

Si sono formate diverse code di auto e gli automobilisti altercano gli addetti al servizio d'ordine; Fabrizio strilla: "e statte zitto, vai a piedi!" Io mi meraviglio delle sue esclamazioni perché raramente usa delle espressioni autonomamente. Dopo il decimo chilometro i suoi incitamenti si affievoliscono, una certa fatica deve sentirla anche lui. Il traguardo si avvicina e gli spettatori aumentano. Fabrizio sente che il divertimento sta per finire e riprende vigore, si vede che è contento dei complimenti che riceve.

Dodici km è la lunghezza della corsa e li percorriamo in poco più di un'ora. **Fabrizio al traguardo urla: ho vinto!** Si è vero abbiamo vinto io e lui e tutti gli amici che ci applaudono e mamma Assunta che ci aspetta oltre le barriere e ci fa le fotografie.

Forse anche così si combatte l'autismo.

Adriano e Fabrizio

Partecipare è Emozionarsi

di Marco Taddei, 18/04/2015



Alcuni dei protagonisti delle gare al Trofeo STADION

Quest'anno sono "determinato"!

Voglio portare la **PISTA dentro la Podistica Solidarietà e nel ForresTeam**, ma non come attività di rincalzo ... ma di rilievo!

E quindi seguo tutte i dispositivi FIDAL, espliciti e meno ... pubblico, organizzo, e provo a comporre un numero considerevole di atleti per questa attività che è "speciale" e ti da motivazioni uniche, ti permette di sentirti atleta "vero"!!!

Indescrivibile l'assistere da "protagonista" e obbedire fedelmente alla frase : "Ai vostri posti"!!!

Solo chi c'era puo' capire e testimoniare!!!

Indescrivibile l'emozione di assistere alla migliore prestazione mondiale del lancio del giavellotto, categoria cadetti, essere là a 5 metri da dove è caduto l'attrezzo ... sarà un ricordo indelebile!!!

Grandissima **Carolina Visca che ha lanciato il sul giavellotto a 57.45 metri!!**

Certo una manifestazione lunga e sotto il sole come quella a cui abbiamo partecipato , può fornire attimi meno "salienti", come quando lo speaker, commentando la seconda batteria dei 2.000 che vedeva al primo giro, agli ultimi posti atleti Orange, ha definito il termine "Solidarietà" come un incentivo da dare al pubblico per compatirci, in quanto se fossimo stati nelle prime posizioni non avremmo meritato tale "compassione"!

- A parte che i primi erano ragazzotti sotto i 20 anni, di belle speranze con una carriera da formare che l'organizzazione ha mescolato con Master che sono venuti in pista per mettersi alla prova con le proprie possibilità ...

- A parte che se schieriamo i nostri "Top" ci mangiamo anche i "ragazzotti di belle speranze"

...

- A parte che il suo tentativo di far ridere si è rivelato un vero "boomerang" ...

- A parte che se non fossi ormai Orange "convito" e se non avessi lo "Spirito Orange" ormai integrato nel sangue sarei corso al gabbiotti per usare il microfono dello speaker , contro lo speaker in "altro modo"

Ho avuto la "calma dei saggi" per andare al gabbiotto, aspettare che lui terminasse di informare su una premiazione e poi dirgli le testuali parole :

"Far ridere è un arte , che non tutti hanno, chi non ci riesce scade ne patetico e tu sei PATETICO"! Poi mi sono fatto scappare, ti aspetto ad un mille io e te, e poi vediamo chi

vince!!! Lui ha risposto ... ti batto !!! E là , trovando calma olimpica, forse scesa su di me per volere "divino" ho risposto, in atletica non vince sempre chi arriva primo , ma chi ha motivazioni speciali per mettersi in gioco e sfidare anche l'impossibile ... ecco tu continua a giocare con il microfono ...!!!

Devo dire che forse è la prima volta in vita mia che esco da una discussione senza usare "parolacce" e soprattutto senza mettere le mani addosso all'interlocutore ... mi sono meravigliato di me stesso!!!

Ma passiamo ai risultati tecnici .

Premetto che ognuno che ha gareggiato è andato molto oltre ogni aspettativa, prova che **la gara in pista esalta le proprie possibilità!!!**

Tutti si sono battuti come Leoni , hanno messo cuore, polmoni e testa per ottenere riscontri cronometrici impensabili!

Menzione speciale per alcuni atleti che hanno davvero strabiliato e sono Andrea Pace , Elena Monsellato e Valter Santoni

Andrea ha condotto una gara impeccabile, troppo forte al primo giro, ma poi regolare e secondo la più ottimistica tabella nei 4 giri successivi del suo 2.000 , davvero bravo!

Elena non era in condizione, viene da uno stop che ha interrotto la preparazione ed oggi doveva fare un 2000 molto più tranquillo e invece è scesa anche lei nel tempo e non di poco!

Bravi, davvero bravi, ma ora pretendo ancora di più, ovvio!!!

Valter ha corso un 800 davvero feroce, conducendo una gara superlativa.

Nei 200 metri i nostri velocisti si sono ben comportati e hanno potuto vivere l'adrenalina della gara che si corre in apnea e a velocità estrema!

Il più veloce è stato **Davide Ferrari** che ha corso la distanza in 29.91, riuscendo a scendere sotto il muro dei 30"!! Era il suo "ritorno" sul tartan e penso non se lo dimenticherà facilmente!

Poi **Alessandro Libranti** in 31.24 ha dimostrato di avere ora molte più energie sulla velocità in pista che sulla media distanza su strada ...quindi possiamo lavorare su questa base per portare gioventumi anche sulle distanze superiori!

Roberto Nigro si è esibito in un'eccellente partenza sui blocchi che gli hanno permesso di chiudere in 38.56. Piccoli problemi alla caviglia per **Riccardo Titta** che gli hanno condizionato la gara, chiusa in 38.94 .

Da buon contabile Riccardo è stato di notevole aiuto per tutti, registrando non solo i tempi finali, ma tutti i parziali, danno immediatamente , a fine gara , a ciascuno di noi l'andamento della prestazione. Alessandro con le fotografie ha immortalato i momenti salienti, **insomma una perfetta sintonia con lo spirito Orange : mettersi al servizio degli altri, per sentirci migliori!!!**

Poi si sono esibiti gli Uomini degli 800 metri, con **Davide che ha centrato la doppietta**, unico a rischiare su due distanze, e per questo merita un encomio particolare!

Anche qui un esordiente, **Claudio Ubaldini** che dopo aver tirato il primo giro con una batteria di rilievo ha pagato l'intraprendenza ma sono certo che si è comunque divertito oggi alla Farnesina.

Questi i risultati :

Cosimo Selvaggi 2:29.67

Marco Taddei 2:32.47

Valter Santoni 2:46.45

Claudio Ubaldini 2:47.60

Davide Ferrari 3:01.33

Finalmente la quota Rosa è scesa in pista nei 2000 metri, battendosi con ragazzine velocissime ma mai sfigurando. Buona condizione per **Carola Norcia** , anche lei molto più veloce delle aspettative, e c'è da considerare che ha gareggiato anche stamattina a villa Borghese!

Carola Norcia 8:03.62

Elena Monsellato 8:08.83

Tra Uomini dei 2000 dove **Andrea Pace** nella prima batteria si è battuto con i "fenomeni" capaci di chiudere in 5:29.88, nella seconda tutti meritano una menzione speciale perché sono andati oltre le proprie possibilità ed in gare con soli Master ci saranno per tutti prestazioni soddisfacenti anche di classifica! !!!

Bellissima prestazione di **Stefano Narsete** che dopo aver capito che poteva osare, ha cambiato passo e ha chiuso in crescendo una bella gara.

Bravo **Massimo Rodolico** che seppur in difficoltà ha tenuto fino alla fine, abbattendo il muro degli 8 minuti!

Bravo **Paolo Sai** che ha fatto gara da solo, e questo non aiuta, senza riferimenti ha tenuto il suo passo fino alla fine, costante come si deve!

Fantastico **Giovanni Golvelli** che è un esempio per tutti , in tutte le distanze e superfici!!!

Andrea Pace 7:26.71

Stefano Narsete 7:45.95

Massimo Rodolico 7:57.35

Paolo Sai 8:32.77

Giovanni Golvelli 8:37.79

Chiude la manifestazione l'immarcescibile **Romano Dessi** che marcia sui 3000 metri, giungendo **4° con il tempo 20:53.50. Fantastico Romano!**

Una meravigliosa giornata di Sport, di **Atletica Leggera**, che ricordo è la **Regina delle Olimpiadi!!!**

Camminare è una scelta

di Daniela Paciotti, 21/04/2015



Le nostre Daniela, Alessia e Francesca

Penso ci siano tre momenti nella vita di un runner in cui si decide di andare piano: quando si incomincia, perché non si conoscono i propri limiti, quando si esce fuori da uno stop forzato in cui il nostro corpo ci ha posto un limite e quando, conoscendo il proprio limite, non si forza troppo.

Rientrando nella terza categoria di runner, un po' per l'età, un po' perché uno stop troppo prolungato non me lo potrei proprio permettere, opto quasi sempre per una corsa "a intervallo" (Galloway docet) che mi permette di alternare un certo numero di minuti di corsa con un breve recupero di minuti di camminata. Questo metodo che mi ha permesso di superare me stessa e la mia pigrizia, mi ha aiutato a completare quattro maratone alla soglia dei 60 anni, ma anche a fare molto altro.

Domenica, insieme a **Roberto Rocchi** e **Alessia Salatini**, avevamo deciso di conquistare Genova, in una mezza che si presentava come una bella avventura fuori porta (molto fuori porta per la verità). Arrivati sabato, ci siamo goduti la città, caratteristica e intensa. Genova, così come abbiamo imparato alla scuola primaria, è praticamente tra monti e mare e salvo una lingua allungata accanto al porto, si arrocca ammiccando ai suoi abitanti e ai suoi visitatori.

Ti colpiscono le navi, incredibilmente grandi che stanno lì, proprio lì, come una gigantografia di un puzzle costruito da una mano oltre ogni immaginazione, ti colpisce il passaggio frenetico a volte, a volte solo indolente dei suoi abitanti, ti colpiscono gli effetti del mare che esce all'improvviso tra un mercantile e una nave da crociera ... e ti domandi la profondità del porto, considerando l'enorme mole di questi "mostri". Ma ti ci perdi pochi attimi, per voltare gli occhi verso quelle colline che come grandi braccia, accolgono le case e in qualche modo sembrano proteggerle.

Anche se sappiamo che purtroppo, in più di un'occasione non è stato così, ci piace immaginare che la Natura sia ancora madre e non solo matrigna. **E' un viaggio che val la pena fare indipendentemente dall'occasione di una corsa.**

Comunque domenica mattina, pronti, emozionati in modo diverso e con modalità differenti, eravamo pronti alla partenza: Alessia alla sua prima Mezza, Roberto alla ricerca di conferme, Francesca ed Edoardo di tempi e io, naturalmente alla ricerca dell'arrivo.

Beh sì, come dicevo, non mi interessa molto il tempo da un po' di tempo in qua, ma la capacità di tagliare il traguardo. Tra l'altro avendo ripreso anche il mio precedente sport acquatico ho pochissimo tempo per allenarmi, salvo i trail (mi possono levare tutto tranne i miei trail).

Lo sparo, come sempre ti coglie impreparato, un attimo per regolare l'orologio e si parte.

Naturalmente io rimango subito dietro e questo mi permette di guardare un gruppo numeroso di atleti che corrono con i disabili, venuti da tutta Italia, questi atleti si faranno tutta la gara spingendo i ragazzi e le ragazze costretti sulle carrozzelle da altre scelte, scelte che la vita ha fatto per loro.

Sorrido loro e proseguo con andatura programmata, decisa ad adottare, ancora una volta, l'intervallo al passo.

Solo che accade qualcosa di straordinario ed emozionante: **comincio a ricevere incitamenti e complimenti mentre marcio, le persone mi inviano sorrisi applausi, gli atleti che dopo poco mi raggiungono, quelli della 13 km per intenderci, mi applaudono perché ho il coraggio di farla di marcia.**

Così, mentre mi sfrecciano accanto quelli della velocità, comincio a fare una scelta diversa, comincio a pensare quanto tempo impiegherei senza l'intervallo di corsa, se riuscirei comunque a rientrare nei tempi limite ed essere ai cancelli in tempo utile, così decido di continuare con la marcia. Non sempre è agevole perché in qualche discesa la voglia di correre è forte, ma resisto.

Quando mi immetto sul lungomare e poi sulla sopraelevata incrocio gli altri Oranges e un **"Alè Podistica"** (per la verità anche più di uno) riecheggia lungo la strada.

Molti si uniscono al saluto, anche se non li conosci, anche se forse non li vedrai più accettano gli incitamenti senza pensiero e rispondono con gioia, gesti, battute di mano. Nel lungo tratto di sopraelevata che ti porta dal 11 km all'arrivo cammino, marcio e penso anzi .. **GHE PENSO...** e vedo il mare dall'alto e sono come sospesa, tra cielo e terra, con il vento a volte forte che spinge, quasi mai a favore. Un ragazzo dell'organizzazione mi raggiunge spesso per informarsi sul mio stato di salute e per incoraggiarmi. Conto e vedo scorrere i km, penso sinceramente che se non ci fossero dall'altro lato gli atleti che mi precedono, un po' di sensazione di solitudine e di abbandono la proverei, ma il tempo scorre e così lo spazio percorso.

Certo sono sola spesso nei trail, ma lì, non sono mai veramente sola ...

Vedo Francesca , Edoardo passare, vedo Alessia felice in "fuga " per la sua vittoria personale, vedo Roberto che attraversa la sua corsia per battere il cinque con me ... proseguo.

Farò ancora alcuni km da sola (con il ragazzo in bici ...) e poi a meno di un km dall'arrivo ecco venirmi incontro Alessia, felice del suo tempo, a riprendermi e incoraggiarmi ... Vorrei fare la volata finale in discesa di corsa, ma tengo duro e freno le gambe: **ho deciso di farla di marcia e così la completerò.**

Sono stanca ma felice. Genova conquistata, le gambe, parzialmente domate e un po' stanche dovranno assistermi tra 15 gg sul Tiburecotrail, quindi le coccolerò con una miracolosa crema magari un giorno o due.

GAME OVER

L'emozione di salire sul podio

di Alberto Botta, 27/04/2015



Alcuni Orange presenti alla trasferta di Rieti (Foto di Gianfranco Bartolini)

Bellissima giornata oggi a Rieti per la mezza maratona primaverile. 35 Orange ad affrontare una 21 km apparentemente facile per l'altimetria, ma con la calda temperatura a "tagliare le gambe " a molti atleti.

Arrivo all'alba con l'ansia di arrivare in orario per prendere i pettorali e calcolando male i tempi del tragitto casa - rieti togliendo almeno un'ora di sonno alla giornata ... **primo atleta assoluto ad arrivare sul posto** ... (esistono premi per caso?)

Poco alla volta cominciano ad arrivare anche gli altri e con **Fabiola Restuccia**, grintosa e simpaticissima compagna di cassa, distribuiamo i pettorali ai compagni. Piacevoli chiacchierate con **Fabrizio Marini, Giuseppe Tirelli, Franco Piccioni, Rodolfo, Alessandro Genna, Marcella Cardarelli, Giancarlo, Costantino, Luca, Monica, Laura**, insomma non li cito tutti ma "colonne" e non della squadra.

Il tempo di scaldarmi in piacevole compagnia dell'amico **Alfredo Donatucci**, che non incontro da tempo e con il quale il feeling e l'affetto non mostrano segni di cedimento e che conobbi proprio per la prima volta in questa gara nel 2009, e via sulla linea di partenza. Altri scambi e saluti con amici di squadra e non. **Sono i momenti che più amo, e che mi spingono a partecipare a queste piccole fatiche domenicali . Anche semplicemente stare in silenzio e assaporare gli umori, l'adrenalina e i piccoli timori dei km che stiamo per affrontare.** Con Leoncini dei Bancari ci chiediamo i rispettivi numeri di atleti delle due società e sembrerebbe siamo ex aequo ... ci minacciamo scherzosamente di sgambettare qualche atleta reciproco e la strategia sembra interessare ... la guerra è guerra ... :-)

La gara si svolge nei primi 4 km all'interno del paese, su un pavimento di duri sanpietrini fino a salire nella piazza principale per circa 500 metri e poi di nuovo a scendere per uscire dal paese e percorrere la campagna circostante con la cornice suggestiva del Terminillo ancora innevato.

Sono partito abbastanza forte, troppo per una distanza di 21 km, e conoscendomi molto bene, dopo 3-4 km sono consapevole che al 100% questo errore lo pagherò da metà gara. Quindi cerco di mantenere un'andatura più rilassata possibile, di controllare la respirazione e di scacciare i pensieri negativi. Ma già al 6° km conto i km rimanenti ... Ancora più forte di me sono partiti **Alfredo e Emanuele Pastore**, che faranno una gara eccezionale e che riesco a vedere solo da lontano. In mia compagnia c'è **Simone Pietro Nascimben** grande persona e atleta con cui spesso gareggio fianco a fianco fino a che uno dei due va via o molla ...

Il caldo si fa sentire e appesantisce le gambe, la strada è libera, ottima l'organizzazione che ha messo sul percorso 3 ristoranti oltre a numerosi giudici di gara. Forse uno spugnaggo in più non avrebbe fatto male, ma sono dettagli. **Corro praticamente da solo da metà gara in poi, è il segno che non sto andando malaccio ... oppure che gli altri sono tutti crollati. La sensazione è comunque bellissima, fa sentire molto TOP ... ogni tanto crediamoci ... !!!**

Gli ultimi 5-6 km tutti di testa, il fisico ha dato forfait ... non si riesce a cambiare passo e spero solo di finirla degnamente. Arriviamo dentro lo stadio , il tartan è perfetto e dopo l'allungo finale portiamo a casa una bella medaglia. 16° assoluto con molta soddisfazione.

A fine gara ho il privilegio di salire per la prima volta a ritirare il corposo premio di società che la nostra squadra porta a casa ex aequo con i Bancari Romani sostituendomi indegnamente al nostro Presidente **Pino Coccia**, che di premi ne ha ritirati CENTINAIA!!!! Avrei voluto salire insieme a Simon Pietro che molto pazientemente ha aspettato per farmi compagnia, ma non c'è stata modo purtroppo. Spero ci sia prestissimo occasione per lui, e lo ringrazio ancora.

Grazie ancora a Luca Paloni e Monica Sorrenti anche loro rimasti fino all'ultimo minuto e a Fabiola Restuccia. Purtroppo sto scrivendo senza avere i tempi ufficiali e quindi complimenti a tutti i partecipanti, a chi è andato a premio di categoria e a chi ha soltanto indossato la canotta arancione in questa gara.

La maratona è come una donna permalosa

di Cristiano Giovannangeli, 28/04/2015



Il gruppo orange impegnato a Rimini

Non me ne vogliano le donne Orange se faccio questo paragone, ma un vecchio mio amico saggio mi disse una volta: **la Maratona è come una donna permalosa, bisogna trattarla con i guanti bianchi, quando sei sicuro di averla in pugno lei sicuramente ti scapperà via ...**

Bhè prima dalle precedenti otto maratone ne avevo già il sentore di questa sua metafora, ma dopo quella di Rimini posso dire che sono parole azzeccatissime!!

Ma partiamo dall'inizio ... preso un po' dalle endorfine galoppanti che ti arrivano subito dopo la maratona di Roma e un po' da quella piccola delusione avuta nella stessa, causa anche il pessimo tempo meteorologico, spulciando il calendario degli eventi podistici decido di "riscattarmi" sulla distanza di Filippide in quella di Rimini di cui avevo sentito parlarne bene (??!!) a poco più di un mese di distanza dalla precedente ...

Indeciso se scaricare soltanto o perfezionare la preparazione alla Maratona di Roma, opto per una via di mezzo, alternando così qualche lunghetto di mantenimento ad allenamenti di scarico intervallati da qualche ripetuta. I giorni passano veloci e nel frattempo alla stagione invernale si alternano i primi temibili caldi che come ogni anno soffro in maniera particolare soprattutto nei primi giorni. Le prime avvisaglie di un periodo di forma non al massimo le ho da subito, con le pessime prestazioni della gara dei Granai e della Appia Run: il cronometro ad infierire ancora di più, segnando ritardi rispetto alle precedenti edizioni di almeno un minuto ... Cerco di non farci troppo caso, dando la colpa al fatto che mentalmente mi sto risparmiando per Rimini, ma in fondo sento che le gambe stanche e una debolezza fisica generale stanno prendendo il sopravvento: **l'incoscienza e la testardaggine del podista fanno il resto e mi portano a partire lo stesso.**

Qualcuno mi chiede quale sia il mio obiettivo, su che passo imposterò la gara ... ma non so rispondere, non so neanche io cosa combinerò quel giorno; molti mi danno del pazzo a fare 2 maratone in un mese ... un po' lo penso anche io, ma ormai mi sono iscritto, si parte !

A Rimini non saremo molti Oranges e anche al villaggio maratona non se ne vedono molti ma ogni volta che ne incontri uno, anche se si ha poca confidenza è sempre una gioia. La sera precedente una gradevolissima cena in compagnia di **Tommaso Corsi, Micaela Testa** e la bellissima coppia formata da **Alberto Sburlino e Roberta Ricci** rendono il pregara meno ansioso e anche stranamente la notte dormo sereno, nonostante la confusione che arriva in camera dalle strade di Rimini, piena di giovani a far casino anche fuori stagione.

Ma veniamo alla gara: arrivati al ritrovo si capisce da subito qualche pecca organizzativa, il deposito borse dista più di un km dalla partenza e se adesso lo prendi come un buon riscaldamento, pensi già come sarà difficile arrivarci dopo aver fatto più di 42 km ... ma ci penseremo dopo. **La partenza è anticipata da un bellissimo gruppo di spingitori che portano con sé dei ragazzi disabili che solo a guardarli ti viene voglia di accompagnarli anche te, chissà se un giorno potrò farlo anche io portando mia nipote!**

Pronti , via e si parte ... attraversando fin da subito un lungo mare che sembra non aver fine, un rettilineo di 15 km senza neanche una curva, un minimo di pendenza e accompagnata da una brezza marina che ti fa andare le gambe ad un ritmo sorprendente, durerà? Fino alla mezza nessun avvisaglia di disagio, poi arriva il caldo ed un percorso che via via si fa sempre meno piacevole, in campagna isolata, senza nemmeno uno spettatore, qualche macchina incurante del divieto di transito ti fa il pelo e nel frattempo il temibile muro del 30° per me arriva molto prima, intorno al 25! Comincio a rendermi conto che tutto quello che ho fatto fin ora è stato un azzardo, le gambe si inchiodano ed ogni precedente obiettivo si tramuta in "speriamo di arrivare al traguardo!". Nella mia testa comincia ad intravedersi lo spettro del mio primo ritiro dopo più di 160 gare ufficiali, credo ad ogni km che passa di fermarmi, cercando una macchina che mi riporti all'arrivo, ne vedo un paio dell'organizzazione, faccio finta di niente! Intanto sono arrivato al 30° penso che ne mancano solo 12 da correre ad un ritmo più lento di una giornata di scarico: sembra facile! Sembra, appunto, per la testa non per le gambe, una lunga dolorosa e lenta agonia che mi vede farmi superare via via dai pacemaker delle 3 ore, dalla prima donna assoluta , poi dalla seconda e terza, intervallate da una trentina di altri atleti più in forma di me quel giorno.

Ora ne mancano solo 5 di km, no ho fatto male i conti, sono 7, ora iniziano anche i primi accenni di crampi, faccio qualche allungo per evitarli, sembra funzioni! **Dai che si arriva, finalmente siamo ritornati a Rimini , i primi incitamenti ad incoraggiarti a non mollare , si vede in lontananza l'arco di arrivo , un pavé sconnesso complica ulteriormente il passo ma ci siamo finalmente!** Chiudo in 3 ore e 12 minuti, ben lontano dal mio personale ma con la consapevolezza che sono stato troppo presuntuoso sulle mie possibilità, che la maratona ha i suoi tempi per essere recuperata e che da buona donna permalosa va rispettata.

E' la mia nona maratona conclusa, ognuna con una sua storia, ognuna dedicata a qualcuno: questa volta lo faccio a chi mi ha fatto compagnia in questo week end, a Tommaso Corsi sempre sorridente e pieno di gioia interiore, a Micaela Testa la brigantessa per eccellenza, tanto

testarda quanto simpatica e gentile, Alberto Sburlino, una piacevole scoperta, un vero signore, classe da vendere sia per la sua cordialità che amabilità ed infine a Roberta Ricci ultima nella lista ma prima per la dedica: è soprattutto grazie a lei che ho finito questa gara, pensando al modo con cui hai reagito alle avversità, a quel sorriso di incitamento che mi hai regalato da bordo strada che mi ha dato quella grinta in più per arrivare fino in fondo ... ora tocca a te Roby, c'è un traguardo molto più importante che ti aspetta, come nelle maratone sembra non arrivare mai, ma vedrai che arriverà molto presto!! Buona guarigione!!

Una mezza in famiglia

di Alessia Calcagnile, 30/04/2015



Un mese dopo l'emozionante esperienza della mia prima maratona eccomi a raccontare di un nuovo esordio: la mia prima mezza maratona internazionale. Per il battesimo avevo scelto già in tempi lontani la **mezza maratona Rock'n Roll di Madrid**. Cosa chiedere di più? Un nome che è tutto un programma, una città che non conoscevo (a ottobre), la possibilità di correre in Spagna (paese che adoro). In questa occasione i miei compagni di avventura sono gli inseparabili sorella, cognato e cugino, anche loro accaniti runner.

La prima cosa di cui ci rendiamo conto appena arrivati è che **Madrid non è la città adatta per fare la migliore prestazione: "Paella, Tapas, Cerveza y Movida" la fanno da padrone**. Mantenere uno stile di vita da atleta integerrimo prima della gara è quasi impossibile, ma facciamo il nostro meglio.

Domenica mattina sveglia alle 7, notte fonda per i madrileni. Fuori è ancora buio e diluvia, ci guardiamo disperati, "non è possibile". Dopo Roma abbiamo ancora l'umido nelle ossa.

Andiamo a piedi verso la partenza, a 500 metri dal nostro alloggio, nella bella Plaza de Cibeles. Tantissima gente che entra nelle griglie. Si sentono accenti stranieri ma anche tanti italiani.

La pioggia da un po' di tregua, almeno all'inizio. Alle 9 in punto il via, siamo più di 20.000 tra partecipanti alla maratona e la mezza. Si corre tutti insieme fino al quattordicesimo chilometro, dove le strade si divideranno. Il percorso inizia in salita verso Nord, i primi 5 chilometri sono in pendenza e non sono facili, ma passano veloci sull'onda dell'entusiasmo e della folla che incita **"Animo animo, vamos campeones"**.

Dal quinto chilometro il percorso spiana, per poi diventare finalmente in discesa. Dopo il primo ristoro finalmente riesco a spezzare il fiato e inizio a correre spedita, senza neanche sentire la pioggia.

Dal decimo chilometro in poi ci troviamo in un bagno di folla, gruppi rock che suonano nelle piazze e la città che cambia aspetto. Dopo aver attraversato la zona moderna con grattacieli e costruzioni moderne torniamo verso il centro della città nell'elegante barrio Salamanca. **I chilometri scorrono veloci, mi illudo che sarà tutto in discesa fino alla fine**. Invece il difficile deve ancora arrivare.

Si arriva fuori dal parco del Retiro, dove è situato l'arrivo, ma gli ultimi tre chilometri sono la parte più difficile della gara. Dal diciottesimo al ventesimo tutta salita, le gambe si bloccano e non riescono più a correre. Riprendo un po' fiato camminando e ricomincio a correre, con la folla che incoraggia soprattutto chi è più in difficoltà.

Al ventesimo chilometro eccoci finalmente all'ingresso del parco, manca poco, è discesa ma inizia a piovere fortissimo, con la pioggia che ti punge in faccia e le scarpe che non si riescono a staccare da terra.

Finalmente ecco il sospirato traguardo, l'arrivo sotto la pioggia e la medaglia al collo. **Anche questa è fatta!!**

Il fascino dell'antica Roma con la Podistica Solidarietà

di Anna Marina Cutelle', 30/04/2015



Anna Marina e Paolo

Non potevo mancare all'appuntamento con l'Appia Run, il mio trampolino di lancio della corsa. Solo 4 anni fa ero convinta che non mi piacesse correre, mi accontentavo di camminare fino al mare e al ritorno correvo gli ultimi due o tre km, fin quando Paolo mi propone di partecipare ad una gara non competitiva di 4 km sull'Appia antica a Roma, mentre lui avrebbe corso la competitiva di 13 km.

Alla partenza ci sono almeno 2000 persone ed io vengo presa in un vortice di entusiasmo, **non pensavo che fosse così bello correre in mezzo a molta gente**, tanto che non mi accorgo della deviazione per la gara non competitiva e proseguo fino al 5° km, torno indietro ma perdo la

strada, finchè vedo un gruppo di podisti e li seguo, ma fanno un giro lunghissimo, così quando arrivo allo stadio di Caracalla ho percorso 12 km!!! Da qui comincia la mia avventura di podista tra allenamenti e gare e due anni fa io e Paolo ci iscriviamo alla Podistica Solidarietà, ma io non riesco a sentirmi parte a tutti gli effetti di questa società, sono tutti di Roma, di Latina siamo pochi, e quando torniamo a gareggiare all'Appia Run sono totalmente spaesata, non conosco nessuno, percorro il tragitto in completa solitudine anche se mi trovo tra migliaia di persone. Ma come si suol dire "**diamo tempo al tempo**". Durante le successive gare ho conosciuto gli amici di Nettuno, di Fondi e alcuni di Roma e Pomezia, ma in particolare il nostro grandissimo presidente Pino Coccia, una persona eccezionale, sensibile e generosa; le terre Pontine sono state invase dai podisti solidali romani, siamo saliti sul podio a Sezze, Borgo Montello e addirittura primi alla maratona di Latina/Sabaudia.

Si ripropone l'appuntamento con l'Appia Run, al gazebo trovo molti visi amici, Claudio, Antonella, Forrest, Roberta, Giulia, Walter, Anastasio, Simone Pietro, Gaetano, Andrea, Maurizio e altri che non conosco ma mi salutano sorridendo, faccio conoscenza con Giuseppina, una donna dolcissima e simpaticissima e questa volta non mi sento sola nè spaesata; a distribuire i pettorali c'è Tony, che al mio saluto risponde mandandomi un bacio con la mano, un gesto che mi scalda il cuore, ci siamo visti poche volte ma sento un grande affetto per lui e la sua famiglia. Ci riuniamo tutti per la foto di gruppo tra le battute scherzose del mitico Forrest e dopo un breve riscaldamento mi avvio alla partenza, cerco qualche orange ma è impossibile in quella calca di colori, sicuramente ne incontrerò tanti lungo il percorso, mi piacerebbe arrivare al traguardo con qualcuno dei nostri.

Finalmente lo sparo! Si parte! Sono piena di entusiasmo ma subito arriva la prima difficoltà, il percorso iniziale è diverso, c'è una salita piuttosto impegnativa che non mi aspettavo e che spero non comprometta la gara. Proseguiamo verso l'Appia antica, in un attimo vengo trasportata indietro nel tempo, nell'antica Roma, il suono dei nostri passi sui sanpietrini si trasforma in quello degli zoccoli dei cavalli, poi i sanpietrini lasciano il posto ai basoli, di dimensioni più grandi, sembra di attraversare un ruscello saltando sui sassi stando attenti a non scivolare.

Entriamo infine nel parco della Caffarella, un posto di straordinaria bellezza paesaggistica, davanti a me si snoda un serpentone di podisti multicolori contornati da un alone di polvere, dall'antica Roma mi immergo nella natura, si sentono i cinguettii degli uccelli, tutto ciò mi dà una carica di energia ma non si può aumentare il passo, siamo tantissimi. **Poco più avanti avvisto una coppia in canotta orange, finalmente qualcuno con il mio passo, chi vi molla più, sarete il mio punto di riferimento, resterò francobollata alle vostre scarpe.** Ma dopo essere usciti da quel meraviglioso parco i due restano indietro, proseguo e incontro altri oranges ma non so perché riesco a superarli, sarà l'euforia. I km scorrono rapidi, siamo al 12°, dopo le fatiche dei sanpietrini e del parco comincia la discesa, in lontananza c'è una donna in canotta arancione, spingo più che posso per raggiungerla e salutarla con il nostro motto "**alè Podistica**", ecco la curva dello stadio, non mi fermo più e finalmente passiamo il traguardo, ci diamo la mano, complimentandoci, e chiacchieriamo mentre ci rechiamo al meritato ristoro, **Cristina è la mia nuova amica orange.** Nel gazebo a noi riservato incontro altre donne, ognuna racconta la sua esperienza, una ragazza è arrivata terza assoluta, credo che sia Michela, tantissimi complimenti, le osservo tutte e sorrido, contenta di essere insieme a loro, fuori ritrovo gli altri, rimango a dare una mano a smontare i gazebi e sono felice, finalmente mi sento parte di questa grande famiglia che è la Podistica Solidarietà! Bene ragazzi, arrivederci alle prossime gare, verrò a trovarvi a "Roma by night"

Avvisi

Un insolito trail

di Redazione Podistica, 21/04/2015



L'arrivo festoso di alcuni pevizomati

Venerdì 1 maggio avrà luogo la 4ª edizione del **Trail in Miniera**, gara che si svolge in un contesto insolito ma estremamente suggestivo: una parte del tracciato infatti si snoda all'interno di una cava di sabbia. La gara è impegnativa e ricca di fascino: non a caso ha attirato nelle precedenti edizioni personaggi del calibro di **Marco Olmo**, uno dei più grandi atleti ultratrailer italiani nonché protagonista di diverse edizioni della Marathon des Sables, Desert Cup, Desert Marathon del Monte Sinai, e del grande **Giorgio Calcaterra**, pluricampione del mondo sulla distanza dei 100 km. Quest'anno la testimonial dell'evento sarà **Franca Fiacconi**, unica atleta italiana vincitrice della Maratona di New York.

La manifestazione è organizzata dalla UISP di Latina, in collaborazione con A.S.D. Podistica AVIS Priverno e si svolge presso lo stabilimento SIBELCO Europe S.p.A. di Fossanova (LT).

La manifestazione prevede tre percorsi:

- un **percorso competitivo** di circa 10 km di cui il 30% sabbia e il restante 70% sterrato con un dislivello minimo di 115 metri;
- un **percorso non competitivo**, passeggiata podistica di circa 4,5 km;
- una **passeggiata guidata per bimbi** di circa 1,5 km.

La gara competitiva ha un costo di 5 senza pacco gara, mentre la passeggiata non competitiva e la passeggiata guidata per bimbi prevedono l'iscrizione gratuita; queste ultime due sono aperte alla partecipazione di tutti i cittadini, senza esclusione di età e, dunque, anche ai non tesserati, purché in regola con le vigenti disposizioni sanitarie e previa sottoscrizione di apposita liberatoria da firmare in loco. Saranno premiati i primi 5 atleti assoluti uomini e donne con premi in natura e/o materiale sportivo e i primi 5 atleti uomini e donne di ogni categoria con prodotti enogastronomici. Inoltre le prime 6 Società più numerose con un minimo di 10 atleti classificati riceveranno un rimborso pettorali.

Il ritrovo è previsto alle ore 08:00 del 1 maggio presso lo Stabilimento SIBELCO Europe Spa, via Marittima II Fossanova (nei pressi dello scalo ferroviario) mentre la partenza della gara è fissata per le ore 10:00. Al termine della manifestazione su prenotazione sarà possibile rimanere a pranzo all'aperto acquistando un ticket pranzo (salve avverse condimeteo). Inoltre, per chi venisse con le proprie famiglie, è previsto un servizio di intrattenimento ludico per i bambini.

L'intero regolamento della manifestazione è consultabile sulla pagina Facebook "[Podistica Avis Priverno](#)", mentre ulteriori info ed aggiornamenti sulla manifestazione potete trovarli sulla pagina Facebook dedicata all'evento "[TRAILinMINIERA](#)".

Qualora non avessimo soddisfatto abbastanza la vostra curiosità vi proponiamo un video dell'organizzazione riguardante la passata edizione.

Tony Marino

Percorrendo il biondo Tevere

di Redazione Podistica, 19/04/2015



Anche quest'anno la UISP ROMA ripropone ai podisti romani **Vivifiume**, questa particolare edizione del Vivicittà che si corre il 1° maggio sulle banchine del "biondo Tevere", nel suo tratto più centrale e più suggestivo, sulla distanza del **quarto di maratona** (10.548 metri).

Un modo diverso di vivere la nostra città, osservandola dal suo cuore dimenticato: **il Tevere**. Si corre tra **Ponte Regina Margherita** e **Ponte S. Angelo**, percorrendo entrambi gli argini, i quali sfidano il podista con un fondo molto vario e spesso imprevedibile, molto regolare sull'argine che porta verso **Ponte Testaccio**, grazie alla presenza della pista ciclabile, e molto tecnico sull'altro, con tratti da vera e propria "corsa campestre".

La corsa competitiva si inquadra all'interno di una giornata di sport tutta dedicata al fiume, con suggestive gare di canottaggio di elevato spessore, come la **Coppa Anellone**, la **Roma Dragon Cup** e la **Discesa** internazionale. La manifestazione verrà arricchita anche da una **passeggiata aperta a tutti di 4.000 metri**.

La manifestazione avrà luogo il **1° maggio con partenza alle ore 10.30**. Il tempo massimo per percorrere i 10.548 metri del percorso è fissato in 90 minuti. Oltre ai premi assoluti e di categoria ci saranno significativi per le prime 5 società con il maggior numero di atleti arrivati al traguardo. Un'ulteriore motivazione per iscriversi a questa gara che fa parte del Trofeo Solidarietà Orange 2015.

Le iscrizioni chiuderanno alle ore 18.00 del 28 aprile. Le quote di iscrizione sono le seguenti:

Iscrizione con t-shirt 10.00 €, iscrizione semplice 5.00 €.

Appuntamento al 1° maggio con partenza alle ore 10.30 da **Ponte Umberto I**, per tornare a vivere il fiume: il grande "rimosso" della nostra città. Ricordiamo a tutti i partecipanti che da Ponte Testaccio a Ponte Sublico il terreno è misto.

Maurizio Zacchi

Ci vuole un gran fisico...

di Redazione Podistica, 27/04/2015



"per correre dietro ai sogni ci vuole un gran fisico", è una famosa frase del libro **Elianto** di Stefano Benni, nonché la prima citazione che troviamo nella presentazione della gara che si terrà a Ostia il prossimo 10 maggio.

La competizione infatti ha uno scopo particolare: la raccolta fondi per finanziare il **Centro di riabilitazione e reintegrazione sociale di Emergency** a Sulaimaniya, in Iraq.

E se non è un sogno questo...

La gara competitiva da 10km partirà da viale Mediterraneo a Ostia, per snodarsi lungo il verde della **Pineta di Castelfusano** che molti nostri atleti ben conoscono ed apprezzano.

Ma oltre al percorso piacevole e non difficile, dobbiamo ricordare il vero senso della competizione che si chiama non a caso **"Rincorriamo la pace con Emergency"**: l'incasso sarà devoluto ad un centro di Emergency che dal 1998 in Iraq aiuta alla riabilitazione motoria gli amputati da mine o altre armi. I pazienti vengono sottoposti a fisioterapia e all'applicazione di protesi costruite direttamente nel Centro, oltre che a corsi di formazione professionale per poterli reinserire nel mondo del lavoro; il Centro è diventato un punto di eccellenza, tanto che rimane il punto di riferimento per tutto il territorio di Iraq, Siria ed Iran. Il collegamento tra le due realtà è molto bello e toccante: donando lo sforzo delle nostre gambe, potremo realmente donare nuove gambe a chi le ha perse in un territorio martoriato da anni di guerra; pertanto **tutti gli Orange di Ostia e dintorni sono invitati a partecipare alla competizione**, sapendo che in questa occasione, ancora più del solito, le due parole "Podistica" e "Solidarietà" diventeranno un solo grande messaggio di pace... da rincorrere, esattamente come ci suggerisce il nome della competizione.

Essendo una gara dedicata alla raccolta fondi, saranno premiati solo i primi tre assoluti (uomini e donne) ed il podista e la podista più anziani. Per la società con il maggior numero di partecipanti non è previsto un premio in denaro ma un bellissimo trofeo in ceramica forgiato appositamente dai maestri di Vietri.

Alla competitiva di 10km è associata anche una non competitiva di 4km.

Il **Villaggio Emergency** offrirà, oltre al ristoro post gara - incluso quello dedicato ai celiaci - anche intrattenimento per bimbi, una mostra fotografica sulle attività di Emergency e materiale informativo sulle loro attività.

Claudio Ubaldini



Sulle spiagge del Salento

di Pietro Paolo Giuri, 13/04/2015



Cari amici solidali, presento una splendida gara cui parteciperò il prossimo 10 maggio, la 2^a **"Portoselvaggio Half Marathon"**.

La gara si svolgerà su un percorso molto panoramico, lungo la litoranea del comune di Nardò, in provincia di Lecce, con partenza e arrivo da Torre Inserraglio, località costiera con un residence annesso (con possibilità quindi di poter alloggiare a ridosso di partenza ed arrivo), il passaggio lungo scorci stupendi sulla pineta del parco naturale regionale di Portoselvaggio. Il percorso è pressoché piatto con qualche strappo per risalire dal lungomare sulla litoranea panoramica. Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 1000 iscritti! Questa la presentazione da parte degli organizzatori:

"Il percorso parte ed arriva al Residence Tramonti di Torre Inserraglio, sulla litoranea Santa Caterina-S. Isidoro di Nardò, attraversa le splendide marine di Santa Caterina e Santa Maria al Bagno, percorre un lungomare da brividi, perimetra il Parco Naturale Regionale di Portoselvaggio, lambisce la Baia di Uluzzo con il suo meraviglioso belvedere, la Grotta del Cavallo e la piana di Serra Cicora, luoghi ricchi di storia per la presenza di reperti archeologici risalenti all'era definita "Uluzziana" (45.000 anni fa). Mare, paesaggio, natura, storia, arte, cultura e, naturalmente, solidarietà!"

E per chi non corre ... "amici, parenti ed accompagnatori e tutti coloro che non correranno la Portoselvaggio Half Marathon potranno trascorrere il tempo che impiegherete a percorrere i 21 km del percorso in compagnia dell'amico Fernando Alemanno e della sua associazione **"Cammino di un sogno - Camminare LIBERA...mente"**.

La mattina della gara, subito dopo lo start, sarà possibile partecipare ad un'escursione gratuita lungo i sentieri della macchia mediterranea a ridosso del mare di Torre Inserraglio, a due passi dal Parco Naturale Regionale di Portoselvaggio. Occorrono soltanto scarpe comode e abbigliamento sportivo." (dal sito [Facebook](#))

Dei luoghi che non hanno bisogno di tante descrizioni che si possono ammirare in foto, ma che visti dal vivo, magari anche correndo, lasciano senza parole ...

Una corsa per i Bimbi, una casa per i Bimbi

di Redazione Podistica, 30/03/2015



La Race for Children, è una gara di 12 km che si svolgerà domenica 10 maggio a Montesacro, all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. Contemporanea alla corsa, si svolgerà una passeggiata non competitiva di circa 2 km. La manifestazione è organizzata dalla Onlus Roberta for Children con il patrocinio del III Municipio.

L'associazione Roberta for Children nasce l'8 aprile 2010, a due mesi esatti dalla scomparsa di Roberta, grazie alla volontà e all'impegno di tanti amici. Lo scopo è quello di esaudire il suo sogno e contribuire ad alleviare la sofferenza dei molti, troppi, bambini che nel mondo hanno bisogno di aiuto.

La gara è di quelle da non perdere. Soprattutto per lo scopo umanitario ma anche per il percorso, a tutti gli effetti un cross quasi interamente su sterrato.

Il percorso di 12km, ad eccezione del primo km, sono tutti all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. Quest'anno una piccola ma importante novità riguarderà la partenza, sempre da Piazza Sempione, cuore di Montesacro, direzione Viale Gottardo, dopo circa 1 km di asfalto la corsa entrerà nella Riserva naturale Valle dell'Aniene e si svolgerà tutta al suo interno fino allo spettacolare arrivo posto sotto Ponte Vecchio.

Il cronometraggio con chip sarà a cura della FIDAL servizi e nel pacco gara, quest'anno ci sarà per tutti una maglia tecnica in ricordo della corsa.

La quota d'iscrizione sia alla gara che alla passeggiata è di 10€.

L'obiettivo è quello di una raccolta fondi per la realizzazione, in collaborazione con il terzo Municipio e con il Centro comunale per la prima infanzia "Il Girotondo", di un Centro per l'infanzia nel terzo municipio, dove poter accogliere circa 10/12 bambini nella fascia di età 0-3 anni, neonati in condizioni di abbandono alla nascita e/o in situazioni di rischio per la propria crescita psico-fisica, e/o bambini vittime di maltrattamenti.

La speranza è quella di veder partecipare all'evento più persone possibili, per aiutarci a realizzare il loro piccolo sogno.

Per gli Orange in cerca di Medaglie!!!!

di Redazione Podistica, 08/04/2015

CAMPIONATI EUROPEI MASTER NON STADIA DI ATLETICA
LEGGERA



Inizia il conto alla rovescia per i

Campionati Europei Master non stadia di atletica leggera,

che si svolgeranno a **Grosseto e Castiglione della Pescaia dal 15 al 17 maggio 2015.**

Quando mancano all'evento, si aprono ufficialmente le iscrizioni per la manifestazione che metterà in palio i titoli continentali

"over 35" di corsa su strada (10 km e mezza maratona), marcia su strada (10 km uomini e donne, 20 km femminile, 30 km maschile) e staffette di corsa campestre.

La quota d'iscrizione per una gara individuale è di **45 euro**, mentre con ulteriori 18 euro si avrà l'opportunità di partecipare anche a una seconda gara individuale. Per la staffetta di corsa campestre, una squadra di tre componenti potrà iscriversi con 20 euro.

Articolo estratto dal sito:

Per la prima volta Grosseto accoglierà una rassegna internazionale master di atletica, che fa da ponte tra i grandi eventi degli anni scorsi (Europei juniores 2001, Mondiali juniores 2004) e quelli futuri, e sempre per la prima volta si tratterà di una manifestazione su strada anziché su pista.

Il cuore dell'evento sarà il **campo scuola Bruno Zauli**, sede di arrivo delle gare di corsa su strada che coinvolgeranno la pista ciclabile (10 km) e il centro cittadino (mezza maratona), e anche di marcia su strada che si snoderanno nel velodromo al parco di via Giotto.

A **Castiglione della Pescaia** si terranno le staffette di corsa campestre, nei pressi dell'impianto di **Casa Mora**.

In tutto saranno 8 le competizioni individuali:

10 km di corsa su strada (uomini e donne) e

10 km di marcia su strada (uomini e donne) nella giornata di venerdì 15 maggio a Grosseto, mentre

domenica 17 maggio il capoluogo maremmano ospiterà

la mezza maratona sulla distanza dei 21,097 km (uomini e donne),

la 30 km di marcia maschile e

la 20 km di marcia femminile.

In ogni gara individuale si assegneranno anche i titoli per nazioni in base alla classifica a squadre.

La giornata di **sabato 16 maggio** sarà invece dedicata a **Castiglione della Pescaia**, dove saranno in palio le medaglie per le

staffette di corsa campestre (3x2 km oppure 3x4 km in base alla categoria) portando così a 10 il totale delle competizioni a squadre.

Quella di Grosseto sarà l'edizione numero 14 degli Europei Master non stadia, la seconda in Italia dopo quella del 1991 organizzata a Dolo e Mira, in provincia di Venezia. La rassegna continentale "over 35" si inserisce nel progetto Maremma Tuscany che comprende un ricco calendario di eventi per portare Grosseto al centro del mondo sportivo. Nel 2015 ci sarà anche un nuovo appuntamento con gli **Italian Open Championships**, meeting internazionale di atletica paralimpica valido come Campionati Paralimpici Assoluti, dopo il successo di quest'anno e in vista degli Europei paralimpici 2016. per saperne di più collegatevi al link www.grossetosport.org/

Ricordando la battaglia di Montecassino

di Redazione Podistica, 16/04/2015



Il giorno 17 maggio 2015 il calendario podistico della nostra regione prevede due manifestazioni importanti la "Race For The Cure" e la "Corriamo intorno all'Abbazia".

La prima è una manifestazione che ha visto sempre un notevole numero di partecipanti, mentre la seconda prevede un cospicuo premio di società e numerosi premi individuali. Infatti con un montepremi di 6.500 € e il nostro considerevole numero di atleti, potremmo tentare di dividerci tra le due gare con ottime possibilità di vincere i **2.000 € previsti per la società prima classificata** (si avete letto bene ... proprio 2.000 €!!!!).

Quest'anno la gara di Cassino si rifà il look: infatti non si arriverà più all'Abbazia percorrendo i quasi 8 km di salite e tornanti per giungere fino in cima, ma l'intera gara si svolgerà al centro di Cassino, lungo un percorso velocissimo, con dislivello di percorso uguale allo zero, adatto a tutti coloro che vorranno provare ad infrangere il proprio personal best sui 10 km. La manifestazione organizzata dall'Asd Aprocis di Cassino, che quest'anno spera di superare il numero di partecipanti della passata edizione, ovvero circa 1000 atleti arrivati al traguardo.

Ci sarà come da tradizione anche la partecipazione di numerosi atleti polacchi che onoreranno con la loro presenza la memoria dei loro caduti della seconda guerra mondiale.

I premi previsti per questa competizione sono veramente numerosi: saranno premiati i primi 5 maschili assoluti e le prime 5 femminili assolute con rimborso spese in denaro. Inoltre i primi 7 di ogni categoria maschili e le prime 5 di ogni categoria femminili con premi in natura.

Ai primi di categoria una confezione regalo della De Cecco di 10 Kg di tutte le migliori paste, olio passato di pomodoro ecc, ai secondi una confezione di 5 Kg, ai terzi e quarti completini running; al quinto una cinta Valentino, ai sesto e settimi confezioni di vini Telaro. Alle prime e seconde femminili borse Rocco Barocco e Valentino, alle terze e alle quarte completini running, alla quinta confezione di vini Telaro.

Premi assoluti maschili: 1° Targa + 400€; 2° 300€; 3° 250€; 4° 100€; 5° 50 €.

Premi assoluti femminili: 1ª Targa + 400€; 2ª 200€; 3ª 150€; 4ª 100€; 5ª 50 €.

SOCIETÀ (CON MINIMO 25 ATLETI CLASSIFICATI):

1ª Targa + 2.000 €

2ª 1000 €

3ª 700 €

4ª 400 €

5ª 200 €

6ª 150 €

7ª 100 €

La quota di preiscrizione è di 10 Euro e comprende l'assegnazione del pacco gara. Le iscrizioni e stesche potranno essere effettuate entro e non oltre le ore 20,00 del mercoledì 13 Maggio 2015 tramite fax al numero 06 233 213 966 esclusivamente utilizzando i moduli ufficiali messi a disposizione dalla Società organizzatrice, scaricandoli dal sito WWW.APROCIS.COM. Non si accettano iscrizioni sul posto nè modifiche delle preiscrizioni. Il pagamento della quota d'iscrizione deve avvenire al momento del ritiro del pettorale. INFO: Cell. 328 3174693 - 338 205 9589- WWW.APROCIS.COM

La partenza è prevista per le ore 10,30 del 17 Maggio 2015 in piazza Diaz a Cassino. **Alè Podistica possiamo essere grandi protagonisti, iscriviamoci in massa per essere ancora pi più i numero uno**

Adriano Percoco

Il popolo Orange a sostegno delle Donne in Rosa

di Redazione Podistica, 26/03/2015



La squadra Orange pronta ad accompagnare le Donne in Rosa!!!

Il 17 maggio giunge alla XV° edizione la **Race for the Cure**, uno tra gli eventi più amati e partecipati nel panorama podistico, e non solo.

Manifestazione simbolo della **Susan G. Komen Italia**, organizzazione senza scopo di lucro attiva dal 2000 nella lotta ai tumori del seno su tutto il territorio nazionale, la Race for the Cure è una gara competitiva a scopo di beneficenza che si sviluppa su un percorso di 5 km, abbinata ad una gara non competitiva ed ad una passeggiata sul percorso di 5 km o, a scelta, su quello da 2 km.

Finalità dell'evento: fornire sostegno alle donne colpite da tumore del seno.

Grazie alla Race for The Cure la Komen ha raccolto fino ad oggi oltre 1.500.000 € che sono stati destinati per la realizzazione di progetti legati alla campagna di lotta ai tumori del seno tramite l'acquisizione di strumentazione diagnostica dedicata, l'organizzazione di programmi specifici di prevenzione, l'istituzione di corsi di aggiornamento rivolti agli operatori sanitari nonché attraverso l'erogazione di tutta una serie di servizi clinici finalizzati al recupero del benessere psico-fisico delle donne colpite da neoplasie del seno. Le protagoniste indiscusse dell'evento sono loro, le **"Donne in Rosa"**, donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che, rendendosi facilmente identificabili indossando una maglietta ed un cappellino rosa, si fanno **testimoni di speranza e coraggio grazie all'atteggiamento positivo con il quale affrontano la loro gara più difficile**, quella contro la malattia.



Ricordiamo: **la Race for the Cure non è solo un evento podistico!** La manifestazione infatti si articola in tre giornate nelle quali il Villaggio Race al Circo Massimo sarà teatro di iniziative dedicate a sport, salute e solidarietà; tra queste si segnala in particolare la possibilità di usufruire di consulti medici e prestazioni specialistiche gratuiti per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili. Sono previsti inoltre stage ed esibizioni in varie discipline sportive, esibizioni di fitness, laboratori pratici e teorici sulla corretta alimentazione, iniziative specifiche, expo aziende ed area dedicata ai bambini. Sul sito della Komen Italia è disponibile il programma dettagliato della manifestazione unitamente ad altre informazioni sull'evento.

La Race for the Cure è aperta a tutti! Possono iscriversi uomini, donne e bambini ed è prevista la categoria speciale "Donne in Rosa", dedicata alle donne colpite da neoplasia del seno; l'iscrizione prevede una donazione minima di 15 €, a fronte della quale verranno consegnati pacco gara, t-shirt e pettorale (salvo disponibilità). Le competizioni podistiche partiranno alle ore 10:00 del 17 maggio 2015 presso il Circo Massimo.

La Podistica Solidarietà ha da sempre molto a cuore la causa delle Donne in Rosa e ogni anno è particolarmente attiva nella **vendita di tagliandi per la gara non competitiva**: è già possibile richiedere tagliandi in sede, nei gazebo in occasione delle prossime gare o rivolgendosi ad un membro del Consiglio Direttivo.

Partecipate numerosi, coinvolgete amici e familiari: sarà una giornata di festa nella quale sarà bellissimo poter assistere allo spettacolo del **popolo Orange che accompagna al traguardo la favolosa squadra delle Donne in Rosa!**

Francesca Boldrini

"Spiragli di Luce" a Nettuno!!!

di Redazione Podistica, 30/03/2015



La locandina del Trofeo Città di Nettuno 2015

Cari atleti orange, anche quest'anno torna puntuale come un orologio svizzero, l'imperdibile appuntamento con il **"Trofeo Città di Nettuno"**, Memorial B. Macagnano, che si svolgerà martedì 2 giugno presso ex poligono militare U.T.T.A.T.

La manifestazione, è organizzata dalla **Podistica Solidarietà** in collaborazione con l'**Associazione Spiragli di Lucedella** nostra orange **Elisa Tempestini**, associazione sportiva

per diversamente abili, che usa lo sport come strumento privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale, nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità.

Il percorso di 10 km è completamente isolato dal traffico ed è disegnato interamente all'interno della bellissima riserva naturale di Torre Astura e dell'area dell'ex poligono militare U.T.T.A.T., con brevi tratti sterrati e in asfalto ed un suggestivo passaggio sulla spiaggia di circa 700 metri, regalandoci una serie di panorami mozzafiato sul mare nostrum. La riserva naturale di Torre Astura si sviluppa per circa 8 chilometri lungo la costa tirrenica all'interno dell'area comunale di Nettuno. Il paesaggio è per la maggior parte pianeggiante, con tratti di vegetazione bassa a erbe e cespugli di macchia mediterranea e boschi misti di *acacufoglie*, *leccio* e *sughera*.

Tutta l'area costiera è bassa e sabbiosa, con cordoni dunali alti sui quali crescono l'*Ammophila arenaria* e il *Pancratium maritimum*, due specie botaniche molto pregiate.

Il ritrovo è fissato alle ore 08:00 in punto presso l' U.T.T.A.T., ingresso C.r.d.d. su via dell'Acciarella di fronte al Bosco del Foglino. **Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano all'organizzazione e alla buona riuscita della manifestazione: questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti perché c'è sempre bisogno di un aiuto.**

La partenza sarà data alle 9,30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale "Cantina di Bacco" e da prodotti della "Colgate Palmolive".

Saranno garantiti due ristori di acqua durante il percorso e il ristoro finale con pasta party; inoltre per i celiaci è previsto un ristoro a cura dell'Altro Alimento di Ostia.

Oltre la gara competitiva di 10 km, è prevista anche una passeggiata di 1 km, con partecipazione libera e gratuita e alla quale potranno prendere parte anche ragazzi diversamente abili e studenti delle scuole del territorio.

Il cronometraggio sarà a cura di Timing Data Service, con chip elettronico posto sul pettorale. Saranno premiati i primi cinque assoluti della categoria maschile e femminile, con abbigliamento sportivo, trofei e cesti di frutta della Strafrutta di Fondi. Saranno premiate le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati, con rimborso spesa da 400 a 80 euro. Premi anche per i primi cinque delle categorie Fidal, sia maschili che femminili e riconoscimenti per coloro che parteciperanno alla passeggiata non competitiva.

Il ricavato della manifestazione sarà destinato alla realizzazione di un progetto solidale molto importante: **la realizzazione di un centro estivo per i ragazzi di Spiragli di Luce.**

Questa finalità merita sicuramente una partecipazione di massa da parte di tutti gli orange sul litorale nettunense: i ragazzi di Elisa hanno bisogno di noi e della nostra presenza ... non deludiamoli!!!

Operazione Golden Gala

di Redazione Podistica, 01/05/2015



Cari atleti Orange, anche quest'anno si avvicina il **Golden Gala**, manifestazione di atletica leggera internazionale di assoluto spessore che si svolgerà il 4 giugno presso lo Stadio Olimpico.

Straordinario cast di partecipanti: tra loro, gli altisti russi Ivan Ukhov (Russia) e Bohdan Bondarenko (Ucraina), gli sprinter Justin Gatlin (USA) e Shelly-Ann Fraser-Pryce (Giamaica), il quattrocentista Lashawn Merritt (USA), la mezzofondista Genzebe Dibaba (Etiopia) e tanti altri.

Anche quest'anno come ogni anno, abbiamo la possibilità di vedersi esibire dal vivo i nostri beniamini dell'atletica leggera a **prezzi super scontati**, grazie alla nostra Società, che usufruendo della promozione riservata alle società affiliate alla FIDAL, riesce ad avere un buon numero di **biglietti a condizioni vantaggiose**, per i seguenti settori:

- **TRIBUNA TEVERE;**
- **DISTINTI ARRIVI.**

Il costo del biglietto è pari a 5 € cadauno anziché 15 € (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione). **La promozione è valida non solo per voi atleti orange ma anche per tutti i vostri familiari e i vostri amici.**

Per acquistare i biglietti è necessario segnarsi il prima possibile alla gara fittizia che è stata creata appositamente per questa occasione (cliccate [QUI](#) per aprire la scheda gara), cliccare sul pulsante "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" e nelle note indicare il numero totale dei biglietti che volete acquistare e il settore nel quale desiderate andare. Nel immagine allegata in fondo all'articolo potete visionare i vari settori dello Stadio Olimpico e quelli riservati alla promozione.

Prenotatevi entro e non oltre il 27 Maggio 2015.

Non lasciate sfuggirvi questa fantastica occasione!!!Forza con le richieste!!!

Tony Marino

TRIATHLON

Triathlon di Bardolino

di Giancarlo Di Bella, 10/04/2015



Ultimi metri verso il traguardo di Bardolino

Il prossimo 15 aprile scadono le iscrizioni a quota agevolata del 32° Triathlon di Bardolino: sono già 16 le nazioni che saranno presenti al via sabato 20 giugno.

Tra esattamente 74 giorni si apriranno per la trentaduesima volta le porte di Bardolinoland, la triplice attrazione più amata e partecipata dal popolo del triathlon italiano e non solo. Le iscrizioni allo splendido triathlon olimpico (1.5K di nuoto, 40K di ciclismo, 10K di corsa) del Lago di Garda continuano copiose: l'anno scorso sfiorarono i 1.500 partecipanti e il trend è sempre in continua crescita...!

Fino al 15 aprile è possibile iscriversi al Triathlon Internazionale di Bardolino al prezzo promozionale di 60 euro; dal 16 aprile scatterà di conseguenza la tariffa piena di 70 euro. E' stata svelata intanto la grafica dell'ambitissima maglia smanicata che tutti i finisher potranno ritirare al termine della propria performance: un capo tecnico e ricercato che presenta un tessuto antiventto anteriore e microfibra posteriore.

Il Triathlon Internazionale di Bardolino anche quest'anno farà parte del circuito "Triathlon Race of Four Nations", evoluzione della serie 2014: oltre ai già consolidati triathlon di Ingolstadt del 14 giugno, di Bardolino del 20 giugno e di Zell am See del 26 luglio si è aggiunto infatti anche il Triathlon di Locarno del 6 settembre, evento che sarà anche sede delle premiazioni finali assolute e di categoria.

DETTAGLI TRIATHLON DI BARDOLINO 20 giugno 2015 (informazioni e iscrizioni)
Fonte: comunicato stampa 32° Triathlon Internazionale di Bardolino (a cura di Dario Nardone/FCZ.it)

Le ultime avventure Orange

di Giancarlo Di Bella, 28/04/2015



La partenza della frazione di nuoto al Triathlon Olimpico di San Benedetto del Tronto

Carissimi amici, eccomi ancora a raccontarVi le ultime avventure della nostra squadra che da quest'anno oltre che a gareggiare nel settore storico del podismo e nella nascente sezione Triathlon, si fa avanti nel settore Ciclismo con un gruppo di ragazzi agguerritissimi.

A stagione già iniziata io e ed il mio amico Alessandro Todde abbiamo avuto l'opportunità di gareggiare ad una Gran Fondo molto impegnativa domenica 19 Aprile: un tracciato molto impegnativo con tante tante salite ... insieme ad alcuni amici di Tivoli.

Non abbiamo avuto il tempo di rifiatare che il week end successivo siamo partiti per il Triathlon Olimpico di San Benedetto del Tronto, che ci ha visto gareggiare in un'acqua molto fredda con oltre 1500 metri di nuoto ... la frazione successiva con 40 km di bike con molto vento ... quindi la frazione finale con 10 km run tutti sul lungomare ...

Insomma come si dice ... Chi Ben Comincia ...

Un Saluto a Tutti!!!

SOCIETA'

Marzo con gran forza all'assalto!!!

di Redazione Podistica, 01/04/2015



Gli Orange alla Maratona di Roma

Il mese di Marzo presenta due grandissime competizioni al via quali

la Roma-Ostia e la Maratona di Roma,

classiche nelle quali la Podistica Solidarietà si attesta sui risultati degli ultimi anni, confermandosi come grandissima società non solo in ambito Regionale, ma sicuramente anche a livello Nazionale.

Ma non solo per le bellissime prestazioni societarie ma anche con le lodevoli gesta dei suoi Top Runner, scendiamo nello specifico per analizzare tutte.

Nelle Classifiche per Società siamo

secondi nella Roma-Ostia e ci confermiamo

primi nella Maratona di Roma, siamo sempre

primi nel Giro del Lago di Bracciano e nel cross della Caffarella mentre giungiamo **terzi sia nella Correndo nei Giardini, sia nella Vola Ciampino che nella Corri Per il Parco.**

In ambito assoluto questo mese come quello dell'anno passato è sotto il segno di **Domenico Liberatore**, Grande Uomo ed ancora più Grande Atleta, che con il fenomenale tempo di **2 h 34 min. e 25 sec. giunge 10 assoluto**, terzo degli italiani nella Maratona di Roma completando poi il mese con il 45 posto assoluto nella Roma-Ostia gara nella quale il nostro **Danilo Osimani giunge 49°**, conquistando poi anche la piazza d' Onore nella Corri per Tor Bella Monaca(TBM), dove è **4° Andrea Mancini**, nella **Corri per il Parco Mauro D'Errigo giunge 5°**.

Le nostre Lady si difendono sempre con molto vigore ed infatti abbiamo **Paola Patta che giunge 2° nella Corri per il Parco e 3° nella Corri per i Giardini,**

Michela Ciprietti e prima nel Forum Cross,

Mariangela Valletta è 2° a Tor Bella Monaca,

Bravetti Annalaura è 3° nella Corri per il Parco e 5° nella Correndo nei Giardini,

Carola Norcia è 3° nel Cross della Caffarella e

Marcella Cardarelli è 5° nel Giro del Lago di Bracciano,

Casciotti Maria è 3° nella Corri a Monte San Biagio e prima sia nel Giano Trail di Scauri che nel Trail della Capitale.

Nelle rispettive categorie otteniamo i seguenti risultati nella

Roma-Ostia:

2° Zagordi Giuseppe, 3° Fedele Edoardo, 4° Panebianco Raffaele, Pipini Mario e Tempestini Elisa, 5° Lucangeli Natalia, 6° Piazzolla Anastasio , Altobelli Mauro e Valletta Mariangela.

Nel **Giro del Lago di Bracciano** abbiamo:

1° Zagordi Giuseppe, Santoponte Danilo e Rodilos Ornella, 2° Nascimben Simone Pietro, Spescha Laura e Frabotta Maria Adelaide, 3° Botta Alberto, Arias Haydee Tamara e Paciotti Daniela, 5° Golvelli Giovanni.

Nella **Correndo nei Giardini** come tradizione vengono premiati i primi cento uomini e le prime 50 Donne ed abbiamo:

71° Spinosa Gianluca, 84° Peroni Paolo, 89° Corda Gianluca, 99° Alfani Enrico, tra le Lady 50° Restuccia Fabiola. Nella Corri a Tor Bella Monaca abbiamo 1° Siliberto Marco e Cattivera Patrizia e 2° Raso Lorenzo.

Nella **Corri per il Parco** abbiamo 4° Buonfiglio Rocco Michele e 5° Cattivera Patrizia.

Nel **Cross della Caffarella** abbiamo 1° Golvelli Giovanni 2° Pennisi Romina, 3° Galimberti Fabrizio, Corda Gianluca, Bontempi Fabio e Flore Emiliano 4° Bartolucci Germana e Falerno Antonella, 5° Paloni Luca e Zarlenga Chiara.

Nel **Forum Cross**

Pegorer Daniele è secondo.

Nella **Vola Ciampino** abbiamo

3° Mauro D'Errigo e Paola Patta, 4° Piazzolla Anastasio, Valletta Mariangela e Sette Flavia, 5° Bravetti Annalaura.

A **Riano** nella prova del Rieti Runners Tour sono

2° Bortoloni Natale e 3° Galimberti Fabrizio.

Nella **30 Km di Fara Sabina**

Bortoloni Natale è primo, e giunge poi 3° a Passo Corese.

Un altro memorabile mese con le sue epiche gesta va in archivio, augurando a tutti i migliori successi podistici sempre e Forza Alee Podistica, con affetto il vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Convenzione Maratona di Venezia

di Redazione Podistica, 10/04/2015



L'ingresso a Piazza San Marco

La **Venicemarathon**, gara internazionale sulla distanza olimpica di Km 42,195, quest'anno festeggia la trentesima edizione. La venicemarathon è una maratona riconosciuta a livello mondiale dalla IAAF e certificata Silver Label.

Si corre su un percorso unico al mondo, ricco di fascino e suggestione: dalla partenza, situata di fronte a Villa Pisani, si attraversa la Riviera del Brenta, con le sue affascinanti

ville, per arrivare a Venezia, transitando sul Ponte di Barche, a Piazza San Marco con il suo famoso Campanile e Palazzo Ducale.

Oltre alla maratona è prevista lo svolgimento della **VM10KM**, corsa sulla distanza di 10 km, anch'essi molto suggestivi in quanto saranno gli ultimi della Venicemarathon.

Infine, in varie località della provincia, saranno organizzate le **Family Run**, corse non competitive che uniscono ragazzi, famiglie e tutti coloro che vogliono passare una giornata all'insegna della salute e del divertimento.

Nei giorni che precedono la Venicemarathon si svolgerà **Exposport, la fiera dello Sport e del Tempo Libero**, quartiere generale e cuore pulsante della maratona; il punto di incontro è al Parco San Giuliano di Mestre, ovvero nel parco cittadino più grande d'Europa.

L'organizzazione della Venicemarathon riserva fino al 25 aprile a tutti gli atleti della Podistica Solidarietà e ai loro amici e conoscenti, una quota d'iscrizione agevolata di € 45,00, a patto che si raggiunga almeno un numero minimo di iscrizioni pari a 10.

Pertanto chi fosse interessato a percorrere i Calli, Campi, Campielli e Ponti de "La Serenissima" non esiti e lo segnali nei commenti, inviando alla stesso tempo una mail a **Tommaso Corsi**, referente orange nei confronti dell'organizzazione della Venicemarathon (tommasocorsi65@gmail.com)

"Dicci la tua": la vincitrice di Marzo è ...

di Redazione Podistica, 17/04/2015



Alessia all'arrivo della Maratonina dei 3 comuni

Buongiorno Orange!!! Continua con enorme ed inaspettato successo il concorso "Dicci la tua": il mese di Marzo è stato denso di appuntamenti podistici molto importanti come la Roma-Ostia e la Maratona di Roma e voi tutti ce lo avete fatto rivivere intensamente con i vostri racconti, numerosissimi e sentitissimi.

E' stato veramente difficile per noi della Redazione Podistica scegliere un vincitore, ma alla fine dopo lunghe e intense consultazioni abbiamo deciso di premiare il resoconto di **Alessia Calcagnile** sulla Maratona di Roma dal titolo "**La mia prima maratona**" ([CLICCA QUI](#) per rileggerlo), un racconto davvero emozionante che non ha lasciato indifferenti coloro che hanno avuto modo di leggerlo. Alessia vince una maglietta tecnica della Podistica, che potrà ritirare presso la nostra sede negli orari di apertura.

Vorremmo comunque menzionare e ringraziare tutti coloro che hanno condiviso le loro emozioni e sensazioni tramite i loro racconti in questo mese di marzo ed in particolare: **Ilba Grillo** che ci ha entusiasmato con il bellissimo resoconto sul suo esordio sulla distanza dei 21,097 metri alla Roma-Ostia dal titolo "**La mia prima mezza**"; **Luciano Foglia Manzillo** che ci ha emozionato con il suo resoconto sul Giro del Lago di Bracciano "**TU ... chiamale se vuoi EMOZIONI**"; **Marco "Forrest" Taddei** che ci ha resocontato in maniera frizzante la gara di Ladispoli "**Giardini ... The Best**"; **Stefano Borgioli** che ci ha dato un tocco di internazionalità con il racconto della mezzamaratona di Francoforte "**21,1 km primaverili**"; dulcis in fundo i meravigliosi resoconti sulla Maratona di Roma di **Claudio Ubaldini** ("**Ragione o Passione?**"), del "senatore" **Romano Dessì** ("**Volli, sempre volli, fortissimamente volli**"), di **Francesco Di Pietro** ("**Una maratona lunga sette mesi ...**"), di **Giuseppe Morelli** ("**La mia prima Maratona di Roma**"), di **Gianluca Cocciarelli** ("**L'altra Maratona**") e di **Anna Marina Cutellè** ("**Una maratona da sogno!**").

Il concorso "Dicci la tua" non si ferma qui e già continuano ad arrivare alla Redazione Podistica nuovi racconti sulle vostre gare, sulle vostre storie, sulle vostre emozioni in orange. **Siete tutti invitati a partecipare e a raccontare il vostro essere orange** seguendo le modalità già descritte nell'articolo dedicato che potete consultare [QUI](#).

Convenzione Soggiorno Maratona di Venezia

di Daniel Peiffer, 21/04/2015



Su richiesta di molti amici orange allego qui la convenzione Hotel per chi avesse necessità di supporto logistico per i giorni della Maratona di Venezia che si svolgerà il 25/10/2015

PARK HOTEL PINI (**)** a VE - MESTRE dal 23/10 al 25/10/2015 www.aipini.it

Ubicazione:

900 mt. dalla stazione di Mestre, ben collegata con mezzi pubblici con Venezia, facilmente raggiungibile anche con la macchina (uscita tangenziale di Mestre) e dall'aeroporto Marco Polo

- Posizione strategica per i Maratoneti in quanto la domenica mattina parte lo shuttle davanti alla stazione di Mestre per STRA' (Punto di partenza davanti Villa Pisani)

Descrizione:

L'hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino; tutte le camere hanno servizi privati: Telefono,Tv,Frigobar; piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle 6:15 in poi); parcheggio privato chi viene in auto; possibilità di pranzare o cenare in Hotel;

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast (min. 2 notti)

DOPPIA: Euro 125,00

SINGOLA: Euro 95,00

TRIPLA: Euro 170,00

QUADRUPLA: Euro 230,00

Tassa di soggiorno (da regolare direttamente in Hotel € 3,15 per pers/a notte)
Supplemento pasto in hotel : Euro 28,00 pp (Menu 3 portate, bevande escluse con possibilità di menu maratoneti la sera del 24/10 su richiesta)

Supplemento per soggiorno di solo 1 notte : € 15,00 p.p.

NB: OPZIONE HOTEL è valida fino al 20/05/2015

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a me, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo e vv.

DP TRAVELSERVICE TOUR OPERATOR

Tel: 338/1099857 - 06/90478606

Email: dp.travel.service@inwind.it

Abbracci da Alfonsina

di Redazione Podistica, 25/04/2015



Tutti avrete oramai saputo dell'incidente occorso alla nostra cara Alfonsina. Alcuni orange tra cui la nostra Tiziana Colamonicò Mensorio in questa settimana sono andati a trovarla.

La nostra **Alfonsina**, sebbene ingessata sta abbastanza bene; nonostante quanto accaduto gli non ha perso il sorriso e la forza d'animo che la contraddistingue. Vi saluta tutti e non vede l'ora di essere tra noi per riabbracciarvi uno ad uno!!!

Nuovi orizzonti per i podisti solidali e ... curiosi

di Silvia Pau, 28/04/2015



Il gruppo di fitwalking orange a termine di una gara

Sabato 11 aprile si è tenuto il primo corso di introduzione al fitwalking dedicato alla Podistica Solidarietà. I nostri camminatori **Agnese Zanotti, Enrico Zuccheretti, Silvia Pau** (podisti solidali e istruttori del **Walking Center Italia**) hanno pensato di invogliare i corridori, ma anche i loro familiari, a provare il **fitwalking o camminata sportiva**. Questa attività è adatta a tutti coloro che amano lo sport all'aperto e vogliono misurarsi con se stessi.

La camminata sportiva nasce con spirito non competitivo, ma permette comunque di prendere parte alle manifestazioni podistiche divertendosi. È un ottimo strumento per chi non può o non vuole più (o non ha mai voluto) cimentarsi con la corsa, vuole riprendere l'attività sportiva dopo un periodo di fermo, è in sovrappeso e vuole svolgere un'attività sportiva a basso impatto, o chi, infine, vuole variare l'allenamento. **E come invogliare i podisti orange a provare?** Ogni secondo sabato del mese si terrà a Villa Pamphili una lezione di circa 2 ore e mezzo ad un prezzo speciale "orange" di 10,00 euro. Potranno usufruire di questa iniziativa sia gli iscritti a Podistica Solidarietà sia i loro familiari.

Lo scopo è quello di avvicinare anche mogli e mariti meno attivi al mondo delle manifestazioni podistiche. Si va insieme alle gare, poi ciascuno fa il suo percorso, magari per i camminatori cominciando con le non competitive, poi chissà con il tempo ci si potrebbe appassionare ... **Un modo per condividere la festa e l'entusiasmo delle gare!**

E per finire, ma non meno importante: le quote raccolte saranno devolute interamente a Podistica Solidarietà, per iniziative solidali.

Grazie a Enrico e Silvia che hanno tenuto il corso, ad Agnese e Fabio Moretti, creatori del Walking Center Italia, e a Graziano, primo coraggioso podista orange ad aver partecipato al corso!

Dolce mese Pasquale

di Redazione Podistica, 29/04/2015



Il gruppo Orange impegnato all'Appia Run

In un mese in cui una Domenica è dedicata a questa importantissima Festa, ci si aspetterebbe di avere nel programma del calendario gare un numero di eventi inferiori, invece complice anche il ponte del 25 Aprile le partecipazioni degli Orange sono state numerosissime, con i seguenti risultati in ambito di Società: siamo **primi** nella **Tre Ville Run** e nella **Mezza Maratona di Rieti**; **secondi** nell'**Appia Run**; **terzi** nella **Granai Run**, **quinti** nel **Giro delle Ville Tuscolane** e **sesti** nel **Vivicittà di Latina**.

In ambito dei piazzamenti assoluti abbiamo **Domenico Liberatore** 6° nella Granai Run e 10° nell'Appia Run, **Daniilo Osimani** 2° nella due Comuni di Guidonia, con le nostre Lady che in questo mese sono superlative con **Paola Patta** 1ª assoluta nella Corri Flavio, nella stessa gara è 2ª **Bravetti Annalaura** e 6ª **Flavia Sette**. **Michela Ciprietti** è terza assoluta nell'Appia Run giungendo 4° nella Maratonina della Cooperazione gara nella quale giunge 5ª **Mariangela Valletta**.

Nelle rispettive categorie abbiamo nella Granai Run: 1° Giuseppe Zagordi e Roi Piermarini, 3ª Mariangela Valletta e Francesco De Luca, 4° Anastasio Piazzolla. Nell'Appia Run è 1° Giuseppe Zagordi e Marco Siliberto, 3° Anastasio Piazzolla, 4ª Marcella Cardarelli e Mario Pipini, 5ª Chiara Ceccarelli, 6° Lorenzo Raso. Nella Due Comuni di Guidonia abbiamo 3ª Maria Luisa Marcotulli e 4° Fabrizio Galimberti. Nel Vivicittà di Frascati Andrea Mancini è 3°. Nel Vivicittà di Latina è 2ª Carola Norcia, 3ª Alberta Barbieri e 4ª Anna Marina Cutellè. Nel Giro delle Ville Tuscolane è 2° Anastasio Piazzolla e sono 5ª Tamara Haydee Arias e 5° Silvestro Costantini. Nella Maratonina della Cooperazione è 2° Fabrizio Galimberti, 3ª Patrizia Cattivera, 4ª Carola Norcia. Nella Tre Ville Run 2° Gianluca Corda e 2ª Giuseppina Madonna, 3ª Ilba Grillo, 4° Daniele Pegorer, Elena Monsellato, Ana Bedmar Villanueva e Claudia Martinelli, quest'ultima al suo esordio in Podistica. Nella Mezza Maratona di Rieti abbiamo 2° Emanuele Pastore, Marcella Cardarelli e Simonetta Salomone, 3° Pino Castelluccio, 4° Alfredo Donatucci e Fabiola Restuccia, 5° Alberto Botta. Nella Pedagnalonga di Borgo Hermada abbiamo nella 21 Km: 2° Mario Pipini e Elisa Tempestini, 3° Paolo Giovannini e 5ª Roberta Falaschi, nella competizione da 10 Km abbiamo 3ª Pinuccia Pisano. Nella Corri Flavio è 4° Giuseppe Chialastri.

Il quarto mese dell'anno va in archivio, ed una Primavera/Estate scoppiettante si appresta ad accoglierci tutti, Alè Podistica

Giampiero Decinti

SOLIDARIETA'

Lasciati guidare dal bambino che sei stato!!!!

di Angelica Cipolloni, 15/04/2015



"Il senso morale di una società si misura su ciò che fa per i suoi bambini" (Dietrich Bonhoeffer)

Così vorrei iniziare a descrivere l'esperienza che ci apprestiamo a vivere in questo evento, viviamo in un mondo dove spesso la tecnologia "ruba" una carezza, un sorriso, una parola, un gesto d'affetto ad entrambe le realtà: **l'essere degli adulti e l'essere dei bambini**.

Una giornata dove per giocare non avremo bisogno dell'energia elettrica (le società elettriche ci scuseranno) dove il suono di un "touch" o dell'accensione di una qualsiasi piattaforma di gioco, sarà sostituito da un suono di un sasso lanciato in una campana disegnata a terra, al fruscio di una corda per saltare, al bel frastuono di tanti barattoli buttati giù con una palla, e tanti altri suoni che accompagnavano le giornate "in cortile o in strada" di noi bambini ora adulti.

Abbiamo inserito giochi adatti a tutti dai bimbi più piccoli ai bambini e le bambine diversamente abili , invitando delle associazioni che collaboreranno con noi, perché non possono e non devono esserci barriere tra i sorrisi dei bambini.

Personalmente mi faccio portavoce del gruppo di "adulti eterni Peter Pan" realizzatori di questa giornata, nel ringraziare la meravigliosa realtà che è la Podistica Solidarietà, alcuni runners della podistica, ci affiancheranno nei giochi insieme ad altri atleti della Tivoli Marathon, gazebo della podistica faranno da casa ai bimbi che vorranno disegnare o se volete agli adulti che "zompando" a corda o a PiriPirriBoccia o a campana, cercheranno refrigerio e ossigeno .

Non si scrive un articolo prima dell'evento? Chi l'ha detto ? a dei bambini è concesso tutto !!!

Grazie per tutto quello che verrà, grazie per averci affiancato , grazie perché quel giorno tutti torneremo ad essere bambini ...come? È facile:

"lasciati guidare dal bambino che sei stato " (Josè Saramago)

Iron for life!!!!

di Luca Fiorani, 19/04/2015



L'atollo di Kiribati dopo il ciclone Pam

Per festeggiare il mio mezzo secolo, parteciperò al mio primo Triathlon **"Ironman"** a Praga il 5 luglio 2015: 4 km nuoto + 180 km bici + 42 km corsa = 226 km. Da bravo podista solidale, **ho pensato di abbinare sfida sportiva e attività benefica**, proponendo ad amici e parenti di gareggiare idealmente con me **donando 2 € per ogni km**, a sostegno del **Centro Educativo Polivalente di Kiribati**.

L'Atollo di Kiribati (Oceano Pacifico) ha un grosso problema: il progressivo innalzamento del livello del mare dovuto ai cambiamenti climatici sta sottraendo terre all'agricoltura, con effetti negativi su attività lavorative e qualità dell'alimentazione. Il **Centro Educativo Polivalente** si propone di migliorare le condizioni di vita attraverso iniziative mirate per donne e bambini.

Il progetto sarà realizzato dall'**AMU**, una ONG costituita nel 1986. È riconosciuta dal Ministero degli Esteri, accreditata presso il Ministero dell'Istruzione e associata al CIPSI (Coordinamento di Iniziative Popolari di Solidarietà Internazionale). L'AMU opera in America Latina, Africa, Asia ed Europa dell'Est, con interventi di cooperazione che riguardano diversi settori: **sostegno alle necessità primarie, sviluppo dell'agricoltura e dell'artigianato, microimprenditoria, educazione di base, formazione professionale, interventi post-emergenza, sviluppo sociale**.

Per contribuire basta cliccare [QUI](#) sul sito di Rete del Dono.

A margine di quest'articolo del nostro amico atleta orange Luca Fiorani pubblichiamo anche la mail di ringraziamento ricevuta da **Giuliana Sampugnaro**, in rappresentanza dell'AMU - Settore donatori e fund raising:

"Gentilissimo Tony, mi accodo ai ringraziamenti dell'amico Luca Fiorani per aiutarci nella promozione dei progetti di Kiribati.

Se può esserle utile, le allego un articolo che descrive in dettaglio il progetto e che abbiamo pubblicato nella nostra rivista AMU Notizie (n.d.r. per leggere l'articolo [CLICcate QUI](#)). Per tutte le foto che le servono può scaricarle dal seguente link [QUI](#). Rimango a sua disposizione per ogni altro chiarimento e approfondimento sull'AMU e i suoi progetti. Oltre al sito ufficiale www.amu-it.eu, siamo anche su facebook alla seguente pagina [Azione per un mondo unito Onlus](#).

Grazie,
Giuliana"

saluti

La prevenzione della meningite

di Redazione Podistica, 22/04/2015



La meningite è una malattia subdola, vigliacca, silenziosa e colpisce all'improvviso, come un fulmine a ciel sereno, ed è proprio quello che successe nove anni fa alla piccola **Alessia Mastrogiovanni** stroncata a soli otto mesi da una meningite fulminante.

Da allora, i caparbi genitori insieme ad un pugno di amici e volontari hanno fondato la Onlus **"Alessia e i suoi Angeli"**, molto attiva nella tutela dell'infanzia sul territorio pontino, ma anche nella ricerca scientifica per debellare la malattia ed il "Comitato Nazionale contro la meningite" .

Il prossimo **Giovedì 23 aprile alle ore 10:30** presso la Biblioteca del Senato «Giovanni Spadolini» - Sala degli Atti Parlamentari in Piazza della Minerva 38, a Roma, la Vice Presidentessa Avv. Amelia Vitiello sarà chiamata ad intervenire al convegno: **La vaccinazione contro il Meningococco B secondo i genitori italiani per comprendere insieme lo stato dell'arte sulla prevenzione della meningite da meningococco B.**

Un'ottima occasione per rispondere alle seguenti domande:

- La meningite è una malattia conosciuta?
- Quanto sono informati i genitori italiani sulla vaccinazione contro i batteri che causano la meningite?
- Cosa sanno del nuovo vaccino contro il meningococco B?

Amici orange siete invitati a partecipare numerosi per sostenere la ricerca. Per sapere di più della storia di Alessia e della Onlus potete visitare il sito ufficiale "Alessia e i suoi Angeli".

1500 km per 36 Maratone Fatte consecutivo da 12 corridori per la Ricerca giovanile di sull'Alzheimer

di Marcello Vinci, 28/04/2015



Riporto senza tradurlo, IL MESSAGGIO di Uno dei dodici corridori Che tenteranno Di Entrare nel Guinness Dei record mondiali. Corridore OGNI Correrà tre Maratone (una OGNI giorno) dovuto giorni circa aspettando Che Gli Altri undici completino le Loro). Il totale dovrebbe Essere di circa sei giorni. Aiutiamo Andy un sostenere la ricerca per Salvare bambini colpiti da this tremenda Malattia Che di solito arriva in tarda epoca e comunque crea tanti Problemi una Accanto chi vive. _____ Ciao a tutti, in tempo circa otto settimane Sarò di partire con altri 11 corridori provenienti da John O'Groats su una corsa di 1500 chilometri Land End (JOGLE) - e l'obiettivo è quello di impostare un resoconto ufficiale mondo. Saremo in esecuzione 'in staffetta' che significa che sarò in esecuzione un dodicesimo della distanza totale. Ma che si sente ancora come un sacco come vedremo ogni essere in esecuzione la distanza di tre maratone in sei giorni. Ci saranno alcune colline brutto e saremo in esecuzione attraverso turni notturni e diurni - quindi perché assumere una tale sfida La risposta sta in un ragazzo di nome William francese. William è nato con una condizione molto rara chiamata Malattia di Niemann-Pick - una condizione che è talvolta chiamato Alzheimer bambini di. Si tratta di una malattia devastante neurologica e attualmente non vi è poca o nessuna speranza per coloro che soffrono. Uccide i bambini. Per fortuna pochissime persone soffrono di Niemann-Pick - ma che significa anche c'è poco mercato per qualsiasi trattamento o cura - in modo che le grandi aziende farmaceutiche si concentrano i loro bilanci altrove. Ciò significa che qualsiasi finanziamento per la ricerca in Niemann-Pick fa affidamento sugli sforzi come il nostro per raccogliere fondi. Ogni centesimo donato alla nostra corsa andrà al di Niemann-Pick Research Foundation come stiamo coprendo tutti i costi della corsa dalle nostre tasche. Ecco perché stiamo facendo. Per dare un po 'di speranza ai ragazzi come William. Per dare qualche speranza alle famiglie dei bambini come William. E per finanziare la ricerca che può cambiare il futuro per il meglio. Mi sto chiedendo il vostro sostegno e ho predisposto una pagina di raccolta fondi qui: <https://mydonate.bt.com/fundraisers/andyowen1> E abbiamo ottenuto un "evento" sito web anche qui se vuoi saperne di più su ciò che tipo di ricerca i vostri soldi pagherà per: www.npjogle2015.co.uk Grazie per il vostro sostegno e la donazione di Niemann-Pick. Andy <https://twitter.com/npjogle2015> <https://www.facebook.com/npjogle2015> Andrew Owen | Direttore del Servizio Clienti | Fast Track Parte del CSM Sport e Spettacolo Tel: +44 20 7593 5200 | Diretta: +44 20 7227 0961 | Cellulare: +44 7786868024 | www.fasttrackagency.com Southside | 6 ° Piano | 105 Victoria Street | Londra | SW1E 6QT

Corriamo per IL PROSSIMO. In viaggio con Nina.

di Redazione Podistica, 29/04/2015



La passeggiata podistica non competitiva "Corriamo per IL PROSSIMO", organizzata dalla Parrocchia Santa Maria Domenica Mazzarello, nasce nel 2014 dall'idea di voler favorire, attraverso una manifestazione sportiva non competitiva rivolta a tutte le persone e a tutte le età, l'esperienza di un cuore che batte per il prossimo.

Oltre all'idea dell'evento sportivo che accomuna ciascuno con il suo ritmo e il suo passo, "Corriamo per IL PROSSIMO" vuole essere, infatti, una opportunità per testimoniare prossimità e volontaria partecipazione in tutte quelle situazioni dove più urgente è la necessità di un aiuto concreto alla persona.

Espressione di questo dinamismo di apertura all'amore per il prossimo che caratterizza il gesto della passeggiata podistica è la destinazione dei proventi delle quote di partecipazione

ad uno specifico progetto in sostegno alla persona che, scelto di anno in anno, contraddistingue l'evento connotandolo di una specifica identità.

Nel 2014, anno di ideazione della manifestazione sportiva, venne destinato quanto ricevuto in quote di iscrizione alla Caritas della Diocesi di Roma. **Quest'anno i proventi delle quote di partecipazione alla passeggiata podistica saranno destinati a sostenere il "viaggio di Nina", una bambina di quasi quattro anni affetta da una rarissima sindrome genetica polimalformativa per la quale non esiste una diagnosi, né terapia risolutiva.**

La Podistica Solidarietà contribuisce alla realizzazione dell'evento testimoniando la sua vicinanza alla piccola Nina con il desiderio di essere parte del suo viaggio alla conquista del mondo.

L'invito rivolto a tutti gli amici orange è quello di sostenere in prima persona l'iniziativa partecipando alla passeggiata, oppure aiutando a far conoscere l'evento e le sue finalità anche attraverso il passaparola.

Vi aspettiamo perché vorremmo che il 17 maggio a Cinecittà vi possa essere un cuore grande formato da tanti piccoli cuori che battono per Nina.

"Corriamo per IL PROSSIMO", passeggiata podistica non competitiva sulla distanza di 3 Km, si svolgerà domenica 17 maggio 2015 in zona Cinecittà con ritrovo dalle ore 08.00 presso la Parrocchia Santa Maria Domenica Mazzarello (Piazza Salvatore Galgano n.100) e partenza alle ore 09.30. Iscrizioni presso la segreteria parrocchiale dal lunedì al venerdì ore 17.00-19.30 e il giorno dell'evento sino a trenta minuti prima della partenza. Info: tel. 06.7217687 - e-mail:bernardo.dimatteo@gmail.com.

Per ulteriori informazioni sulla passeggiata podistica è possibile consultare il blog: Corriamoperilprossimo.wordpress.com.

Per conoscere la storia di Nina e seguire il suo viaggio è possibile consultare il blog curato da mamma Isabella: Inviaggioconnina.blogspot.it.

Dlf

DLF: le iniziative di maggio

di Redazione Podistica, 23/04/2015



Pubblichiamo alcune notizie relative alle principali attività e convenzioni proposte dal DLF di Roma ai suoi soci per il mese di maggio 2015 e per il periodo avvenire. Ricordiamo a tutti gli amici orange che la sede che ci ospita in via dello Scalo San Lorenzo ci viene messa a disposizione dal Dopo Lavoro Ferroviario (DLF). Come contropartita, il DLF non ci chiede denaro, ma di associarci mediante la sottoscrizione di un consistente numero di tessere sociali e l'esibizione del logo sul nostro sito e sulla nostra canotta. Vi invitiamo perciò a sottoscrivere la tessera del DLF al costo di 17,00 Euro per consentirci di continuare ad usufruire di una bella sede e poter utilizzare la corrispondente cifra non pagata per i fini sociali di solidarietà.

Teatro Quirino - Convenzione Stagione 2014/2015

Le condizioni per l'acquisto degli abbonamenti e dei biglietti sono in calce al programma completo, che potete visionare direttamente sul sito DLF sezione cultura; per vedere le promozioni sugli spettacoli

cliccate [QUI](#). Per acquisti di abbonamenti di gruppo a prezzi ridotti contattare m.narducci@dlf.it. Per gli abbonamenti singoli occorre rivolgersi direttamente all'ufficio promozione del teatro.



Tutti in sella! - Rimini, 25 aprile 2015.

La RIMININBICI approda quest'anno alla sua 23ª edizione e lo fa rinnovando l'invito a tutti, giovani e meno giovani, a lasciare la macchina in garage a favore dell'ecologica bicicletta. L'evento è organizzato dall'Associazione DLF Rimini in collaborazione con L'AVIS Comunale di Rimini, le Guardie Ecologiche Volontarie, la Società di Mutuo Soccorso "Cesare Pozzo", l'Istituto Storico della Resistenza, l'ANPI e con il patrocinio del Comune di Rimini. La manifestazione si terrà nell'ormai tradizionale data del 25 aprile, con il ritrovo alle ore 9.30 nel piazzale del cinema Settebello in Via Roma. L'evento ha anche lo scopo di sensibilizzare le istituzioni affinché rendano la mobilità urbana sulle due ruote una realtà concreta aumentando sempre più le piste ciclabili. Andare in bici fa bene non solo alla salute, ma anche all'ambiente.

Ulteriori informazioni [QUI](#)

Olimpiade del tempo libero - Terrasini (PA), 11-14 giugno 2015.

Si svolgerà a giugno, dall'11 al 14 giugno 2015, la "III Olimpiade del Tempo Libero", organizzata dal DLF Palermo nel meraviglioso litoraneo della Sicilia, famosa in tutto il mondo per le sue spiagge e per la sua storia millenaria. In pensione completa con bevande incluse dalla cena dell'11 al pranzo del 14 giugno 2015. Un appuntamento unico nel suo genere dove atleti, famiglie e tifosi alloggeranno



e si ritroveranno a Città del Mare, il più grande Hotel Village della Sicilia. Per ulteriori informazioni cliccate [QUI](#).

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 ulteriori informazioni visitate la pagina dedicata allo sport [QUI](#).

Inoltre la tessera del DLF dà diritto a numerosi sconti e convenzioni con asili e ludoteche, negozi, prodotti finanziari, ristoranti & wine bar, centri salute & benessere, shopping & outlet, teatri, viaggi ecc. Per visualizzarle la lista completa clicca [QUI](#).



Vi segnaliamo infine la prima prova del Campionato Nazionale Ferrovieri di Pesca al colpo in acque dolci 2015, Trofeo "Maria Rubini", a cura del Gruppo Pesca "MAVER" del DLF Verona, con l'approvazione della Sezione provinciale FIPSAS di Verona, che si terrà a Peschiera del Garda (VR), fiume Mincio, sabato 16 maggio 2015. Per ulteriori informazioni clicca [QUI](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/5	9:00	Maratona del Riso 12 ^a edizione	Santhia' (VC) Italia	42.195	0
1/5	9:30	1 ^a Maggio - Lavoro in...Corsa! 4 ^a edizione	Roma (RM) Italia	5.600	26
1/5	9:30	Alsium Trail 1 ^a edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	1
1/5	9:30	Corri per CollePardo 3 ^a edizione	Ariccia (RM) Italia	10.000	6
1/5	9:30	Trail in Miniera 4 ^a edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT)	10.000	29
1/5	10:30	Vivicit� Roma 32 ^a edizione	Roma (RM) Italia	10.550	46
2/5	6:00	Ultra Trail del Mugello 2 ^a edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI)	60.000	0
2/5	6:30	Ultra Trail del Mandriano 1 ^a edizione	Tivoli (RM) Italia	65.000	21
2/5	6:30	Ultra Trail del Mandriano 30+30 1 ^a edizione	Tivoli (RM) Italia	32.500	2
2/5	9:00	Trail del Mugello 2 ^a edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI)	23.500	0
2/5	9:30	Tibur Ecotrail 6 ^a edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000	14
2/5	10:00	Giro della Torretta 6 ^a edizione	Rieti (RI) Italia	11.000	1
2/5	10:00	Trail dei Trabocchi	Riserva Punta Aderci - Vasto (Chieti)	13.500	2
2/5	10:30	Streetwork race	Roma (RM) Italia	5.000	0
3/5	8:30	Maratona d'Europa 16 ^a edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	3
3/5	8:30	Maratona di Ginevra 11 ^a edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195	0
3/5	8:30	Mezza Maratona d'Europa 16 ^a edizione	Trieste (Ts) Italia	21.097	1
3/5	9:00	ColleMar-athon 13 ^a edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	5
3/5	9:00	Mezza Maratona di Lucca 2 ^a edizione	Lucca (LU) Italia	21.097	3
3/5	9:00	Trofeo Citt� di Maddaloni 4 ^a edizione	Maddaloni (Ce) Italia	10.000	0
3/5	9:00	Volkswagen Prague Marathon	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	0
3/5	9:15	Tappone del Terminillo 1 ^a edizione	Rieti (RI) Italia	50.000	0
3/5	9:30	Mezza del Santo	S.Giovanni Rotondo (FG) Italia	21.097	1
3/5	9:30	Per Antiqua Itinera 10 ^a edizione	Ostia (RM) Italia	10.000	81
3/5	9:30	Trail Jeranto Punta Campanella	Punta C.-Termini-MassaLubrense(NA)	14.000	0
3/5	9:30	Trofeo corsa campestre	Borgo Grappa (LT) Italia	7.600	0
3/5	9:30	Trofeo dell'uomo cavallo	Vetralla (VT) Italia	10.500	0
3/5	9:30	Trofeo uomo cavallo 18 ^a edizione	Vetralla (RM) Italia	10.000	0
3/5	10:00	Chia Laguna Half Maraton 4 ^a edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097	0
3/5	10:00	La corsa di Tommy 5 ^a edizione	Sanprospero (PR) Italia	13.300	0
3/5	10:00	MAMI Run 4 ^a edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.350	12
3/5	10:00	Straceccano 11 ^a edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000	0
3/5	10:30	CrossxRace 1 ^a edizione	San Gregorio da Sassola (RM) Italia	10.000	2
3/5	13:00	Wings For Life - World Run	Verona (Vr) Italia	20.000	2
3/5	13:00	Wings for Live - World Tour 2 ^a edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	0
3/5		Maratona d'Europa 16 ^a edizione	Trieste (Ts) Italia	0	0
3/5		Salisburgo Marathon	Salisburgo (EE) Austria	42.195	0
8/5	9:00	Sardinia Trail 4 ^a edizione 1 ^a prova	Spaggia Dispensa - Tertenia (NU)	26.200	0
9/5	8:00	Sardinia Trail 4 ^a edizione 2 ^a prova	Nuraghe Orruinis - Arzana (NU) Italia	41.270	0
9/5	8:30	Epilessia conoscere per non discriminare	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	3.000	0
9/5	9:30	Epilessia Correre per non Discriminare	Ostia Lido (RM) Italia	5.000	1
9/5	13:00	Inferno "the italian MudRun"	Parco dei Renai - Signa (FI) Italia	10.000	6
9/5	15:00	Sulle orme del pap� 8 ^a edizione	Caserma della Cecchignola - Roma (RM) Italia	400	1
9/5	16:00	Mezzocammino Corre	Roma (RM) Italia	4.000	3
9/5	17:00	Corri per il Diabete	Villanova Di Guidonia (RM) Italia	10.000	0
9/5	17:00	L'ASTradacorsa 8 ^a edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200	4
10/5	8:30	Ecomaratona dei Marsi 20 ^a edizione	Collelongo (AQ) Italia	42.195	7
10/5	8:30	Sardinia Trail 4 ^a edizione 3 ^a prova	Bosco selene - Lanusei (NU) Italia	31.000	0

10/5	9:00	Corsa della fava e del pecorino 1ª edizione	Rione Borgo Novo - Monterotondo	7.000	3
10/5	9:00	Race for Children	Roma (RM) Italia	12.000	51
10/5	9:30	Corri Bravetta 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	4
10/5	9:30	Corsa del Narciso 15ª edizione	Rocca Priora (RM) Italia	10.000	2
10/5	9:30	Rincorriamo la pace con "Emergency" 3ª ed.	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	10
10/5	9:30	Trofeo Città di Sezze 14ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	12
10/5	10:00	Raduno Podistico Città di Corchiano 23ª ed.	Corchiano (VT) Italia	11.000	0
10/5		Porto Selvaggio Half Marathon 2ª edizione	Nardò (LE) Italia	21.097	1
10/5		Skopje Marathon 8ª edizione	Skopje (EE) Macedonia	42.195	1
15/5	9:30	C.E. Master non stadia di atletica leggera	Grosseto (Gr) Italia	10.000	0
16/5	7:30	Great Wall Marathon	(EE) Cina	42.195	0
16/5	10:00	Rundays 1ª edizione	Roma - Roma (RM) Italia	5.000	
16/5		C.E. Master non stadia di atletica leggera	Castiglione della Pescaia (Gr) Italia	0	0
16/5		GutsMuths Rennsteiglauf Halbmarathon	Schmiedefeld (EE) Germania	42.197	0
17/5	8:30	Nordea Rigas Maratons 25ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195	0
17/5	9:00	Straverona 33ª edizione	Verona (Vr) Italia	20.000	0
17/5	9:30	C.E. Master non stadia di atletica leggera	Grosseto (Gr) Italia	21.097	0
17/5	9:30	CorriAMO per il Prossimo 2ª edizione	Roma (RM) Italia	3.000	0
17/5	9:30	Mezza Maratona di Grosseto	Grosseto (Gr) Italia	21.097	0
17/5	10:00	Corrimaggio Larianese 10ª edizione	P.za S. Eurosia - Lariano (RM) Italia	10.000	0
17/5	10:00	Maratonina di Monte Romano 3ª edizione	Monte Romano (VT) Italia	8.000	0
17/5	10:00	Race For The Cure - Non Competitiva 16ªed.	Roma (RM) Italia	2.000	4
17/5	10:00	Race For The Cure 16ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	99
17/5	10:30	Corriamo intorno all'Abbazia 14ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000	1
17/5		Donbosco Running 7ª edizione	Paderno Dugnano (Mi) Italia	13.000	0
23/5	11:00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia - Finale Emilia (MO) Italia	30.500	0
23/5	17:00	Campestre Oasi di Ninfa 14ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa Sermoneta (LT)	8.300	18
24/5	9:00	Corriprimavera Laviosa 36ª edizione	Laviosa (Li) Italia	10.000	0
24/5	9:00	Mercatino della Solidarietà 5ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
24/5	9:00	Turin Half Marathon 16ª edizione	Torino (To) Italia	21.097	1
24/5	9:15	Magicland Run 3ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	3
24/5	9:30	Country Race "Capitano Ultimo" 2ª edizione	Tenuta della Mistica - Roma (RM) Italia	7.500	1
24/5	9:30	Ecotrail del Vesuvio 3ª edizione	San Giuseppe Vesuviano (NA) Italia	22.000	1
24/5	9:30	Etrurian Trail 3ª edizione	Necropoli Etrusca della Banditaccia	15.000	9
24/5	9:30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195	0
24/5	9:30	Maratona Trail dei Monti Lucretili 34ª ed.	Vicovaro (RM) Italia	22.000	2
24/5	9:30	Pescara Half Marathon 2ª edizione	via D'Avolos - Pescara (Pe) Italia	21.097	1
24/5	10:00	Maratonina di Massimina	Roma (RM) Italia	10.000	1
24/5	10:00	Montera...nning 5ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500	0
24/5	10:00	Vale Correre 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	7
24/5	14:00	C.R.I. J/P Open S/MAS - IV prova Criterium	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	3
24/5	17:30	Memorial Antonio Fava 10ª edizione	Roccasecca - Roccasecca (FR) Italia	11.800	0
30/5	7:00	Trail del Monte Soglio 7ª prova	Forno Canavese (To) Italia	66.000	0
30/5	10:00	Trail del Monte Soglio 35k	Forno Canavese (To) Italia	35.000	0
30/5	10:30	Corri Oltre 3ª edizione	ITAS G. Garibaldi Via Ardeatina n. 524	5.000	1
30/5	10:30	Orange for Caritas 2015 4ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0	0
30/5	12:00	Maratona di Stoccolma 37ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	1
30/5	15:00	100 km del Passatore 43ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	20
30/5		Ing Night Marathon Luxembourg (x 4 team)	Luxemburg (EE) Luxemburg	42.195	0
31/5	7:00	Amalfi Positano Ultra Trail 1ª edizione	Agerola (NA) Italia	50.200	0
31/5	9:00	Amalfi Positano Trail degli Dei 1ª edizione	Agerola (NA) Italia	16.000	1
31/5	9:00	Marathon du Mont Saint-Michel 18ª ed.	Saint Malo (EE) Francia	42.195	0
31/5	9:00	Maratonina di Villa Adriana 14ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	16
31/5	9:30	Cortina-Dobbiaco Run 16ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	33
31/5	9:30	Maratonina dei Due Colli 4ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	1
31/5	9:30	M.M. sui sentieri di Corradino di Svevia	Sante Marie (AQ) Italia	21.097	1
31/5	9:30	Sali e scendi per Vitinia 7ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200	0
31/5	9:30	Trail Terre di Leonardo 18K 1ª edizione	Vinci (FI) Italia	18.000	1
31/5	9:30	Trail Terre di Leonardo 32K 1ª edizione	Vinci (FI) Italia	32.000	1
31/5	10:00	Maratona di Edimburgo 13ª edizione	Edimburgo (EE) Scozia	42.195	0
31/5	10:30	Maratonina archeologica di Vulci 10ª ed.	Vulci (VT) Italia	8.000	0
31/5	23:59	Certificati Medici scadenza 5ª prova	Roma (RM) Italia	0	71
1/6	9:00	Cork City Marathon	Cork (EE) Irlanda	42.195	0
2/6	9:30	Trofeo Città di Nettuno 9ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	17

2/6	17:30	Corri tra le Cerase 13ª edizione	Roma - Castelchiodato (RM) Italia	10.450	0
2/6	19:00	Liberty Sunset Race	Civitavecchia (RM) Italia	9.200	0
3/6	5:30	Alba Race 6ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM)	6.000	190
4/6	19:00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	9
6/6	15:00	Trofeo Giornata dello Sport 1ª edizione	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	1
6/6	18:00	Corriamo insieme per l'ACORP	Roma (RM) Italia	6.000	1
7/6	8:30	Wild Marathon 1ª edizione	Carmignanello - Cantagallo (Po) Italia	42.195	3
7/6	9:00	Trail dei Monti Picentini 3ª edizione	Montoro (Avellino) Italia	18.000	0
7/6	9:30	Giro del Ferro di Cavallo 22ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.765	1
7/6	9:30	Trofeo Victoria Madonna della Neve	Frosinone (FR) Italia	10.000	0
7/6	10:00	C. It. Fidal 10 km 11° Trofeo Dino Potalivo	Marina di San Salvo (Ch) Italia	10.000	0
7/6	10:00	Corri ad Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort - Amersfoort (EE) Olanda	10.000	0
7/6	10:00	Corri ad Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort - Amersfoort (EE) Olanda	5.000	0
7/6	10:00	Maratona di Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	42.195	0
7/6	10:00	Memorial Luciani 14ª edizione	Fiano Romano (RM) Italia	10.000	0
7/6	10:00	Mezza Maratona di Amersfoort 4ª edizione	Amersfoort (EE) Olanda	21.097	0
7/6	10:00	Trail di Vallinfreda	Vallinfreda (RM) Italia	13.500	1
7/6	18:00	Maratonina di Primavera 4ª edizione	Allumiere (RM) Italia	12.000	0
8/6	17:30	Giro Podistico della Valdorcia 16ª ed. 1ª	Contignano (Si) Italia	11.100	1
9/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcia 16ª ed. 2ª	Chianciano (Si) Italia	2.600	1
10/6	18:30	Giro Podistico della Valdorcia 16ª ed. 3ª	Chianciano (Si) Italia	7.200	1
12/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcia 16ª ed. 4ª	Chianciano (Si) Italia	9.600	1
13/6	5:30	Dolomiti Extreme Trail 3ª edizione	Forno di Zoldo (BL) Italia	53.000	0
13/6	7:00	Dolomiti Extreme Trail 20k 1ª edizione	Forno di Zoldo (BI) Italia	20.000	1
13/6	19:00	Sulle Orme di Enea	Pomezia (RM) Italia	10.000	5
13/6	21:00	Notturna dei Ceri 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	9.000	3
14/6	5:00	Ultra-Trail Serra di Celano 6ª edizione	Celano (AQ) Italia	64.100	3
14/6	8:00	Trail della Margherita 4ª edizione	Rocca San Casciano (FC) Italia	52.000	0
14/6	9:00	Ecomaratonna delle Aquile 5ª prova	Corniglio (PR) Italia	46.000	0
14/6	9:00	Miranda Trail- Giro dei 3 Colli 1ª edizione	Miranda (TR) Italia	20.000	0
14/6	9:00	Solstizio d'estate 10ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	5.000	5
14/6	9:30	Giro Podistico della Valdorcia	Chianciano (Si) Italia	9.400	1
14/6	9:30	Maratonina delle Rose 13ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.000	0
14/6	9:30	Maratonina delle Rose 13ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	8.600	0
14/6	9:30	Trofeo Città di cave	Cave (RM) Italia	10.000	0
14/6	9:30	Urban Trail delle ciliegie 1ª edizione	Celleno (VT) Italia	9.000	0
14/6	10:00	Corriamo con Carlo 3ª edizione	San Cataldo - San Giovanni Incarico	10.000	0
14/6	10:00	Trail Serra di Celano 2ª edizione	Celano (AQ) Italia	20.000	1
14/6	18:00	2 Americane a Frascati	Frascati (RM) Italia	8.000	1
19/6	17:00	Magraid La corsa nella Steppa	Cordenons (Pn) Italia	100.000	1
20/6	18:00	Midnight Sun Marathon	Tromsø (EE) Norvegia	4.200	0
20/6	18:30	Salifaggeta	Soriano del Cimino (VT) Italia	8.500	0
20/6	22:00	Corri Roma (C.E.,T.S.,T.O.) 9ª edizione	Roma (RM) Italia	10.300	51
21/6	9:00	Ernica SkyRace3*2K 2ª edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	20.200	4
21/6	9:00	I Pionieri del Gran Sasso New 1ª edizione	Santo Stefano di Sessanio (AQ) Italia	25.000	2
21/6	9:00	Millennium Trail 1ª edizione	Palombara Sabina (Roma) Italia	21.000	2
21/6	10:00	Maratonina Anticrisi...alle terme di Cretone	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	0
26/6	21:30	Notturna Aprilana	Aprilia (RM) Italia	8.000	2
26/6		Ecomaretona Trieste - R.C. - Ventimiglia	Trieste (Ts) Italia	0	0
27/6	10:30	Orange for Caritas 2015 5ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0	0
27/6	18:00	Maratonina di Gradoli	Gradoli (VT) Italia	10.000	0
27/6	18:30	Campagnano Vallelunga Race 9ª edizione	Campagnano (RM) Italia	10.000	0
27/6	21:00	Notturna Olim Palus 3ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	1
28/6	8:30	Trail delle Alpi Apuane- Medio 1ª edizione	Gorignano (Lu) Italia	23.000	0
28/6	8:30	Trail delle Alpi Apuane-Lungo 2ª edizione	Gorignano (Lu) Italia	45.000	0
28/6	8:30	Trail delle Alpi Apuane - Corto 1ª edizione	Gorignano (Lu) Italia	13.000	0
28/6	9:00	Mercatino della Solidarietà 6ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
28/6	9:30	Maratonina della Lumaca 8ª edizione	Valmontone - Valmontone (RM) Italia	9.500	0
28/6	10:30	Sulle tracce del lupo 3ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	1
28/6	17:00	Trail dei Boschi Mesofili 2ª edizione	Allumiere (Roma) Italia	11.000	0
28/6		Marathon du Mont-Blanc 13ª edizione	Chamonix-Mont-Blanc (EE) Francia	42.195	0
30/6	23:59	Certificati Medici scadenza 6ª prova	Roma (RM) Italia	0	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Maggio	1	Alberto	Macchia	1947
	1	Alessandro	Maltese	1972
	1	Fabio	Pressi	1966
	1	Marco	Pellegrini	1973
	1	Stefano	Pierdomenico	1970
	2	Fabrizio	Leoni Di Pietro	1958
	3	Christian	Sansonetti	1976
	3	Liliana	Bilello	1953
	3	Roberta	Falaschi	1968
	4	Ferdinando	Silvestri	1963
	4	Michela	Ciprietti	1982
	4	Valentina	Visconti	1971
	5	Antonello	Festa	1967
	5	Domenico	Cacchione	1959
	5	Fabrizio	Sacco	1972
	5	Roberto	Canestrari	1961
	6	Daniel	Peiffer	1959
	6	Francesco	Cerami	1982
	6	Gino	Angiolillo	1965
	6	Michela	Gottardo	1961
	7	Aldo Agazio	Procopio	1960
	7	Luca	Passalacqua	1967
	9	Alessandra	Graffi	1967
	9	Andrea	D'amato	1985
	9	Costantino	Passini	1976
	9	Marco	Felisati	1965
	10	Angelo	Mauri	1969
	10	Claudio	Maffucci	1957
	10	Marco	Tartaglino	1961
	10	Valeria	Sortino	1978
	11	Anastasio	Piazzolla	1948
	11	Andrea	Di Pino	1965
	11	Andrea	Valentini	1991
	11	Claudio	Dell'uomo	1964
	11	Mario	Tannoia	1971
	12	Alessandro	Sedia	1982
	12	Vincenzo	Peserini	1974
	13	Gaetano	Nolfo	1981
	13	Giampiero	Decinti	1968
	13	Gianluca	Colamussi	1972
	13	Gustavo	Olivieri	1958
	13	Luca	Balestreri	1974
	13	Maria Adelaide	Frabotta	1953
	13	Mario	Florido	1951
	14	Danilo	Santoponte	1969
	14	Paolo	Rossi	1966
	14	Riccardo	Pasquini	2005
	14	Stefano	Guerra	1954
	15	Daniele	Moscatelli	1972
	15	Marco	Baldi	1970
	15	Roberta	Ricci	1967
	15	Sergio	Sandroni	1966
	16	Anna Costanza	Baldry	1970
	16	Simona	Meliconi	1966

	17	Carlo	Iannilli	1948
	17	Daniele	Simonetti	1976
	17	Gabriella	Di Marzio	1964
	17	Marco	De Pasqualis	1958
	18	Alessandro	De Luca	1969
	18	Aliano	Ramundo	1963
	18	Andrea	Cavallini	1976
	18	Francesco	Perrone Capano	1990
	18	Giuseppe	Pappagallo	1957
	18	Mirko	Palleschi	1976
	19	Bruno	Righetti	1951
	19	Daniele	Amadio	1975
	19	Luigi	Falato	1957
	19	Riccardo	Sorrentino	1977
	20	Federico	Giorgi	1968
	20	Francesco Rosario	Di Pietro	1962
	20	Rosario	Del Giacco	1971
	20	Salvatore	Zinna	1966
	21	Francesco	Giammaria	1969
	21	Marco	Rossi De Gasperis	1951
	21	Massimo	Olivieri	1959
	22	Carlo	Sallustio	1964
	22	Fabio	Boninsegni	1960
	22	Flavia	Sette	1976
	22	Francesco	Cota	1974
	22	Luca Federico	Ricci	1966
	22	Mauro	Valmori	1976
	23	Antonella	Abbondanza	1978
	23	Fabiano	Schivardi	1967
	23	Francesco	Paro	1976
	23	Girolamo	Lanzellotto	1943
	23	Marco	Speranza	1976
	23	Maria Antonietta	Costantino	1964
	24	Alessandro	Achilli	1976
	24	Danilo	Parisi	1975
	24	Luigi	Fianchini	1982
	24	Massimo	Cavallucci	1955
	25	Alessandro	Somai	1977
	25	Cristina	Craescu	1976
	26	Alessia	Fillo	1969
	26	Antonio	De Luca	1971
	27	Alberto	Botta	1968
	27	Lucia	Svaluto Moreolo	1965
	27	Sivio	Cresti	1951
	28	Ann Catherine	Huie	1968
	28	Daniele	Bonaiuti	1981
	29	Antonio Manuel	Soares Pereira	1972
	29	Dario	Vaccaro	1968
	29	Immaculada	Martinez Prim	1970
	29	Stefano	Porcelli	1985
	30	Cristiano	Giovannangeli	1975
	30	Massimo	Argenti	1961
	31	Federico	Trasatti	2005
	31	Giancarlo	Di Bella	1968
	31	Lucia	Petrolini	1967
Giugno	1	Federico	Apolloni	1949

1	Massimiliano	Grisanti	1965
1	Roberto	Getuli	1970
1	Stefano	Passiglia	1971
1	Stefano Maria	Rotondo	1965
2	Luca	Perone	1966
2	Riccardo	Veggi	2007
3	Camillo	Di Tullio	1966
3	Francesco	Rossi	1976
3	Francesco	Ruggiero	1954
3	Napoleone	Intonti	1967
4	Maria Teresa	Laurenti	1971
4	Verunsk	Campi	1979
5	Francesco	De Luca	1966
5	Gian Vittorio	Casiraghi	1949
5	Mauro	Altobelli	1938
5	Raffaele	Rigoli	1975
5	Salvatore	Piccirillo	1967
6	Stefano	Valeau	1957
7	Eutizio	Vittori	1955
7	Gina	Neri	1966
7	Maria Cristina	Mastrangelo	1971
7	Nicola	Capriati	1980
8	Anna Lisa	Brancato	1956
8	David	Macchini	1960
8	Roberto	Nigro	1964
9	Ada	Lombardi	1959
9	Gianluca	Piras	1980
9	Marco Massimo	Pagnotta	2006
10	Emiliano	Flore	1977
10	Filippo	Crostella	1976
11	Claudio	Fusco	1971
11	Edoardo	Carlioni	1981
11	Jan Peter	Grunewalder	1968
11	Massimiliano	Clemot	1964
11	Pasquale	Fiorentino	1967
11	Pietro	Cirilli	1962
11	Tsega	Wolday	1976
12	Francesco	Palazzani	2001
12	Serena	Mastrofrancesco	1968
13	Carlo Domenico	Ronzino	1973
13	Emiliano	Bianchetti	1977
13	Fabio	Gualtieri	1968
13	Marco	Forcella	1975
14	Antonella	Malgrande	1964
14	Giovanni Battista	Mariani	1956
14	Michele	Brunetti	1983
14	Michele	Di Mascolo	1983
15	Andrea	D'offizi	1988
15	Fabio	De Paola	1971
15	Mara	Palombi	1973
16	Annalisa	Pelo	1984
16	Carlo	Scalamandrè	1963
16	Luca	De Simone	1975
17	Ana	Bedmar Villanueva	1988
17	Christine Marylise	Pou	1963
17	Davide	Nacci	1960
17	Mauro	Zaccari	1973

17	Paola	Gaito	1974
17	Pasquale	Nuzzolo	1969
18	Agostino	Raso	1964
18	Daniele	Pegorer	1973
18	Marcello	Gioberti	1971
18	Marco	Filippetto	1955
18	Massimo	Trebeschi	1976
18	Vincenzo	Sellitto	1957
19	Fabio	Bontempi	1964
19	Graziano	Graziaplana	1958
19	Luciano	Maso	1960
20	Antonio	Martorella	1965
20	Federico	Pernazza	1966
20	Luigi	Midolo	1970
21	Alessandro	Cerocchi	1970
21	Alfonso	Scamarcio	1958
21	Fabio	Farabullini	1961
21	Filippo	Neri	1974
21	Francesca	Loy	1961
21	Maurizio	Zacchi	1964
22	Lorenzo	Taboga	1980
23	Francesca	Giampieri	1963
23	Laura	Toniarini Dorazi	1967
23	Maria	Lezzi	1978
24	Claudio	Chiesa	1957
25	Gabriella	Mottola	1961
25	Giampiero	Baldussi	1951
25	Ottavio	Mancuso	1958
25	Paolo	Micozzi	1976
26	Angelo	Segatori	1952
26	Assunta	Sebastiani	1964
26	Costanza	Dauri	1996
26	Giulia	Crescenzi	1960
26	Maurizio	Minnecci	1950
26	Paolo	Fornelli	1967
27	Giorgio	Cirillo	1979
27	Irene	Mignini	1992
27	Marco	Caricato	1961
27	Mario	Piccirillo	1965
27	Paolo	Giovannini	1962
27	Paolo	Peroni	1970
28	Arno Georg	Dietrich	1969
29	Vincenzo Luigi	De Carlo	1973
30	Alessia	Pienzi	1975
30	Fabrizio	Nicastro	1971
30	Ivan	Miranda	1975
30	Sonia	Di Rienzo	1966
30	Umberto	Balzerani	1961

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **151 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**