



la Podistica Solidarietà

# TINFORMA



ANNO 19 - N. 203 DICEMBRE 2019



IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA  
TRIATHLON

TRAIL  
CICLISMO

NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ

# Editoriale



In questo momento di emergenza, dovuto alla diffusione del coronavirus Covid-19, il quale ha sconvolto la vita di tutti noi, non è facile parlare di sport; abbiamo tardato a pubblicare le nostre rubriche per rispetto di chi si è improvvisamente ritrovato a combattere la dura battaglia contro il virus: personalmente ho ritenuto che di fronte alle immagini che ci giungevano dalla televisione delle bare di Bergamo trasportate dai camion dell'esercito, dei medici ed infermieri impegnati in prima linea per salvare vite umane, spesso senza nemmeno protezioni individuali, dei pazienti inermi nelle sale di terapia intensiva fosse necessario fermarsi. Adesso, in questa fase in cui sembra si possa intravedere un po' di luce, ripartiamo sottovoce senza enfasi, ripercorrendo le vicende sportive e sociali della nostra squadra dal mese di Dicembre, cercando di dare rilievo e maggiore spazio invece alle nostre iniziative solidali che invece non si sono mai arrestate, ma che anzi hanno trovato un grande slancio soprattutto in questo periodo di emergenza, grazie alla generosità dei nostri orange e all'impegno di volontariato intrapreso da alcuni dei nostri atleti coordinati dal nostro Presidente.

Il mese di Dicembre ha visto come da tradizione i nostri atleti partecipare a tante gare, gare che in un certo qual modo segnano l'ultimo mese dell'anno: dalle classicissime come la Besta Woman, la Natalina, la Christmas Run o la We Run Rome alle gare di paese che nonostante siano meno blasonate riescono con la loro genuinità a raccogliere centinaia di atleti.

In questo numero, oltre ai classici avvisi pregara, potrete leggere due bellissimi resoconti: "Quanto manca alla vetta? Tu salie non pensarci" di Federica Livi, in cui la nostra atleta condivide le emozioni vissute nella vittoriosa Sorrento - Positano e "Corriamo per l'autismo... una corsa speciale" di Fabrizio Angelucci, gara da sempre dedicata alla sensibilizzazione e al sostegno di questo mondo di ragazzi speciali.

Nella parte dedicata alle notizie sociali troverete l'invito alla partecipazione alla cena sociale di fine anno che si è tenuta venerdì 10 gennaio oltre al tradizionale resoconto mensile sui risultati podistici e solidali raggiunti dalla nostra società. Troverete inoltre tutte le indicazioni necessarie al rinnovo del tesseramento alla Podistica Solidarietà per l'anno 2020: continuare a correre per fare solidarietà... INSIEME SI PUO'!!!

Dulcis in fundo chiudiamo questo numero con gli auguri che ci giungono direttamente dalle mission in Africa seguite dal nostro orange Aldo De Michele, il quale ci ragguaglia sui traguardi raggiunti durante l'anno e tutte le attività portate a termine e ci informa sui progetti iniziati che vedranno luce in questo 2020, prima fra tutte la costruzione di un polo scolastico.

Per questo numero è tutto: vi do appuntamento al primo numero del 2020 con il mese di gennaio e vi invito a seguirci anche su tutti gli altri canali di informazione della società. Anche in questo momento di isolamento sociale ci sentiremo più vicini. Un abbraccio

Tony Marino



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

---

## **REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ**

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

MATTEO QUINTILIANI *Redazione*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*



# FACCE DA...



# . **PODISTICA!**



# Contenuti

## **7 RESOCONTI**

Quanto manca alla vetta? Tu sali e non pensarci. di Federica Livi

Corriamo per l'autismo... una corsa speciale. di Fabrizio Angelucci

## **11 AVVISI** di *Redazione Podistica*

A Marcellina una gara tra storia e solidarietà

A Monte Compatri la tappa finale del Cortocircuito Run

Christmas Run: a Villa Pamphili si corre per sostenere i progetti solidali di Sant'Egidio in Africa

Santo Stefano tutti insieme per correre, brindare e riscoprire le bellezze di Roma

Staffetta decisiva

We Run Rome: Istruzioni per l'uso

## **27 NOTIZIE SOCIALI** di *Redazione Podistica*

Corri alla Cena Sociale!!!

Novembre: in cerca dell'estate di San Martino

Rinnovo tesseramento 2020: INSIEME SI PUÒ!!!

## **40 SOLIDARIETÀ**

Resoconto e Auguri dalle mission in Africa di Aldo De Michele

## **42 DLF**

## **44 CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2019**

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

**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**



## QUANTO MANCA ALLA VETTA? TU SALI E NON PENSARCI.

di **Federica Livi**

**Quanto manca alla vetta?**

**Tu sali e non pensarci.**

**-Friedrich Nietzsche-**

La salita ieri di certo non mancava... un'altra giornata che rimarrà impressa nel mio cuore!!!

Non riesco ancora a trovare le parole per esprimere la mia gioia, ancora ho l'emozione negli occhi rivivendo i momenti della gara!

La **Sorrento Positano**, un percorso lungo 27 km, forse la gara più dura che abbia mai affrontato, l'ennesima a cui non ho potuto partecipare lo scorso anno, che ho vissuto da spettatrice sperando prima o poi di correrla.

Ieri mattina avevo già vinto, **ero lì e potevo partecipare**, non avevo pretese ne tanto meno aspettative, volevo solo correrla e vivermela fino all'ultimo metro! Anche perché **ho imparato che la corsa non regala niente a nessuno**, può succedere di tutto, sia a livello fisico che psicologico, quindi tanto vale non fare programmi e darci dentro!

Mi è venuto in mente di tutto durante la gara,

momenti belli ma soprattutto quelli più sofferiti, che mi hanno permesso di non arrendermi, anche quando la fatica e le gambe si lamentavano per quei lunghi tratti di discesa! **I brividi di quell'interminabile ultimo chilometro, in cui credi di essere sola**

**con te stessa ma invece senti la gente urlare e acclamarti** per accompagnarti con il suo calore fino all'arrivo e capisci che di certo non puoi mollare e soprattutto non vuoi!... **ringrazio ogni singola persona, ogni singolo battito di mano, che mi ha dato una forza incredibile, facendomi tagliare in lacrime il traguardo!!!**

Sapevo che mi sarei emozionata, mai non così, ma credo che il bello sia proprio questo!!!





## **CORRIAMO PER L'AUTISMO... UNA CORSA SPECIALE.**

*di Fabrizio Angelucci*

Domenica 1 Dicembre si è corsa la gara podistica "Corriamo per l'autismo" a Villa Ada. **Non è stata la solita corsa, ma una gara piena di emozioni a scopo benefico organizzata benissimo dalla onlus Divento Grande.**

Ci tenevo a partecipare perché è diversi anni che lavoro a scuola e nello sport come insegnante, anche con ragazzi autistici, e penso che da questi ragazzi Speciali c'è sempre da imparare tanto. La mitica Podistica solidarietà e i suoi orange non potevano mancare a questo meraviglioso evento.

Pettorale preso al gazebo orange con Ferdinando che distribuiva i pacchi gara, dopo il riscaldamento eravamo tutti pronti per la partenza, i ragazzi erano tutti pronti insieme a noi podisti alla partenza e **nei loro occhi si riusciva a leggere una grande emozione e gioia.**

Pronti via inizia la corsa tra applausi e grandi sorrisi, passando tra i laghetti e il "percorso" della bellissima villa Ada.

Dopo circa un km, incontro sul percorso dei

ragazzi della squadra All2gether che avevano un bel passo, ogni tanto incitavano un ragazzo di nome Mario, un ragazzo con la sindrome di Asperger di non correre troppo che ancora mancavano diversi km. Mi unisco al piccolo gruppo e a Mario e

decido di continuare la gara con loro; durante il percorso parlando con i ragazzi mi hanno raccontato che Mario aveva fatto la maratona di New York, infatti con tutte le pendenze di villa Ada si stava andando sotto i 5 minuti al km.

**Quello che mi ha colpito di Mario oltre che essere un grande atleta è stata la sua tenacia e la voglia di non mollare,** anche nei tratti più duri rallentava e poi ripartiva alla grande.

Mario durante il percorso salutava le persone che



a volte non ricambiavano il saluto, penso che si ricordava di New York e dell'incitamento delle persone ai runner, che ahimè purtroppo in Italia manca.

La gara procede molto bene e gli ultimi metri siamo io e i ragazzi della All2tegheter in volata verso il traguardo insieme a Mario. **Vedere Mario con le bracce alzate sulla linea del traguardo e i suoi occhi pieni di soddisfazione mi ha riempito il cuore di felicità.**

Al traguardo ho dato un grande abbraccio a Mario e mi sono complimentato con lui, ho assaggiato al ristoro gli ottimi panini fatti dai ragazzi della onlus.

**È stata una bellissima giornata di sport e solidarietà**, questa giornata mi rimarrà impressa per molto, penso che si dovrebbero organizzare più spesso questi eventi per un progetto di inclusione per questi ragazzi davvero SPECIALI.



Ragazzi Autistici, Persone Speciali  
*Per i Ragazzi Autistici, Runner Speciali*

# 7° EDIZIONE

# CORRIAMO PER L'AUTISMO

VILLA ADA, DOMENICA 1 DICEMBRE 2019





**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

## A MARCELLINA UNA GARA TRA STORIA E SOLIDARIETÀ

di Redazione Podistica



*Il podio femminile dell'edizione 2017 con Annalaura Bravetti e Paola Patta*

La "**Marcia degli 8 Fontanili**" nacque nel 1979 da un'idea di **Carlo Ricci**, fondatore con Gianni Ricci e Achille Salvatori della Podistica Marcellina.

Impostata fin dall'inizio come non competitiva con il percorso che attraversava i numerosi sentieri di campagna intorno al paese, toccava lungo il percorso di 20 km i numerosi fontanili ai quali fino agli anni '90 si dissetavano i contadini e si abbeverava il bestiame, diventando oltretutto un rifornimento naturale dei podisti.

I 3-4 rifornimenti erano costituiti da dolci ed altre prelibatezze locali e oltre a frutta e sali minerali in qualche rifornimento era possibile bere un buon bicchiere di vino per chi aveva meno fretta!

Immediato fu il successo di partecipazione: 700 podisti nel '79, 1200 nel 1980, oltre mille nei 2-3 anni successivi! Non c'era ovviamente un ordine di arrivo ed il primo arrivato riceveva tanti applausi ed un mazzo di fiori... per la cronaca il vincitore nel 1979 fu il bravissimo Pasquale Micarelli, mentre il gruppo più numeroso risultò quello dei Marciatori Simbruini con oltre 40 podisti.

Venivano a correre a Marcellina da ogni regione d'Italia; nel 1982 la vittoria arrise ad un gruppo di Venezia! Purtroppo nonostante l'impegno degli organizzatori scarsa fu l'accoglienza da parte delle autorità locali che non riuscirono a cogliere l'importanza di una manifestazione sportiva di massa che vedeva arrivare nel nostro territorio migliaia di persone con i loro familiari.

La Marcia fu ripresa nei primi anni del nuovo secolo in forma competitiva con un percorso più breve e, anche dato il continuo fiorire di altre corse podistiche, con un numero di partecipanti inferiore.

Dal 2015 la corsa è organizzata da **IL SOGNO ONLUS** con il ricavato delle iscrizioni **devoluto in beneficenza alla casafamiglia CASETTA LAURETANA che accoglie a Marcellina minori in difficoltà dal 2010**; proprio per quest'ultimo motivo non sono previsti rimborsi in denaro per atleti e società ma solo premi in natura.

Da anni **la Podistica Solidarietà offre un supporto impagabile allo svolgimento della manifestazione** sia con i propri atleti che dal punto di vista logistico.

Quest'anno il **22 dicembre** saremo alla **XIIª edizione con 2 percorsi, 12 km competitiva e 5 km non competitiva** su percorso interamente in asfalto ed è già assicurata la presenza di praticanti del "nordic walking"; ricco il pacco gara nel quale non mancherà l'olio DOP della Sabina ed al termine pasta party, pane con l'olio novello e per chi lo desidera un buon bicchiere di vino e tanti premi individuali e di società.

**ALBO D'ORO RECENTE**

**2005 Danilo Travaglini - Alessandra Anselmi**

**2006 Filali Tayeb - Rossella Di Dionisio**

**2007 Vincenzo Maniaci - Rossella Di Dionisio**

**2008 Giorgio Calcaterra - Rossella Di Dionisio**

**2009 Jouamer Samil - Janat Hanane**

**2017 Liberatore Domenico - Bravetti Anna Laura**

**2018 Di Gregorio Roberto - Cignitti Camilla**

Negli anni, tra le Società, netta la supremazia della Podistica Solidarietà seguita dalla Tivoli Marathon e dal Team Sempre di Corsa. **Il regolamento integrale alla fine dell'avviso.**

**Il Sogno Ontlus** con il patrocinio di

**COPA per Fabio**

**Marcia degli 8 Fontanili**

**22 Dicembre 2019**  
**Marcellina (Roma)**

Gara Competitiva e non Competitiva di  
12 Km su asfalto  
Non competitiva di 5 km

Ritrovo e ritiro pettorali ore 08.30 in Piazza Cesare Battisti  
Partenza gara 12 Km ore 10.00

Pacco gara per i primi 200 iscritti

Pasta party all'arrivo e premiazioni per i primi 3 assoluti M/F, di categoria e società

**Info gara.**  
marcia8fontanili@libero.it  
Marcia degli 8 fontanili

**CARLO 330 740613 • PAOLO 338 5928029 • MAURIZIO 338 5482241**

## **REGOLAMENTO XIIª EDIZIONE DELLA MARCIA DEGLI 8 FONTANILI**

**22 dicembre 2019**

“Il Sogno ONLUS”, con il patrocinio ed il contributo

- del Comune di Marcellina, Assessorato allo Sport,
- della Pro-Loce di Marcellina
- dell'Ass. Cuochi di Marcellina
- della Protezione Civile – Rangers d'Italia
- dell' E.R.A. Radioamatori Marcellina

in collaborazione con

- A.S.D. Podistica Solidarietà,
- A.S.D. Tivoli Marathon,
- Sempre di Corsa Team
- Nordic Walking Tivoli- Valle d'Aniene
- Mountain bike I TEMERARI,

organizza la manifestazione podistica su strada di **11,5 km. (competitiva)** e **5 km. (non competitiva)** denominata **MARCIA DEGLI 8 FONTANILI**, XIIª edizione.

La manifestazione è inserita nell'ambito dei festeggiamenti promossi dalla Pro-Loce di Marcellina per il Natale 2019 e fa parte delle iniziative volte a sostenere l'attività de “IL SOGNO ONLUS” e della **casa-famiglia “Casetta Lauretana”** a Marcellina, struttura destinata all'accoglienza ed assistenza di minori in difficoltà.

### **ATLETI PARTECIPANTI**

Possono partecipare alla gara gli atleti, italiani e non, tesserati per la FIDAL, gli atleti italiani tesserati per la FIDAL che non rientrino nei primi 10 posti delle graduatorie nazionali assolute 2018 e gli atleti, italiani e non, appartenenti agli Enti di promozione sportiva convenzionati con la FIDAL (ACLI, AICS, ASI, CSI, ENDAS, LIBERTAS, MSP ITALIA e UISP) in regola con il tesseramento 2019 e con le norme che regolano la tutela sanitaria per le attività sportive agonistiche.

Gli atleti devono aver compiuto il 18° anno di età.

Per la **non competitiva** saranno ammessi anche i minori purchè accompagnati dai genitori che sollevano da ogni responsabilità gli organizzatori.

### **ISCRIZIONI**

**Le iscrizioni possono essere effettuate sul sito [digitalrace.it](http://digitalrace.it) areagare**

Le iscrizioni per la gara competitiva si potranno effettuare anche tramite e-mail fino alle ore 20 del venerdì antecedente la gara (20 dicembre) oppure la mattina della gara stessa fino a 30' prima della partenza. La quota di iscrizione è di 10 euro per la **11,5 km. (competitiva)** e di 5 euro per la **5 km.**

La formalizzazione delle preiscrizioni dovrà essere effettuata la mattina della gara con il ritiro di pettorali sia per gli individuali sia per le Società.

**Pacco gara più ricco per i primi 100 atleti iscritti alla 11,5 km.** Gli atleti iscritti individualmente dovranno esibire obbligatoriamente la tessera federale o dell'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, copia del certificato medico e apposita dichiarazione o tesserino provvisorio Fidal dal quale risulti il tesseramento per l'anno in corso.

Le Società dovranno presentare elenchi firmati dal Presidente comprendenti: cognome, nome, luogo e data di nascita, n° di tessera di ogni atleta e sottoscrivere una dichiarazione dalla quale risulti che gli atleti compresi nell'elenco sono in regola con le norme Fidal vigenti in materia di tesseramento. L'elenco dovrà essere presentato entro le ore 20 di venerdì 20 dicembre.

Le iscrizioni alla non competitiva possono essere effettuate al punto di ritrovo fino a 30' prima della partenza.

**RITROVO E PARTENZA**

La gara si svolgerà il 22 dicembre 2019 con ritrovo in Marcellina **piazza C. Battisti (Comune)**

**RIFORMIMENTI E RISTORO**

E' previsto un punto di ristoro ed un **pasta party** all'arrivo per tutti alle ore 12 con degustazione dell'**olio novello DOP della Sabina**.

Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento, mentre per quanto non previsto valgono le norme ed i regolamenti della FIDAL.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni a persone e cose prima, durante e dopo la manifestazione.

La manifestazione è coperta da Assicurazione RCT.

Le quote di iscrizione, detratte le spese organizzative, saranno devolute alla casafamiglia CASETTA LAURETANA de IL SOGNO.ONLUS.

**INFORMAZIONI ed ISCRIZIONI**

**INFORMAZIONI:** [marcia8fontanili@libero.it](mailto:marcia8fontanili@libero.it) Carlo 330740613, Paolo 3385928029,  
Maurizio 3385482241

**ISCRIZIONI:** [digitalrace.it](http://digitalrace.it) areagare

**PREMI E PREMIAZIONE**

Le premiazioni saranno effettuate a partire dalle 12,00 sul luogo di arrivo.

Saranno premiati i primi **TRE atleti assoluti maschili e femminili** con premi in natura

I primi 3 classificati assoluti non partecipano ai premi di categoria.

**Premi categorie:**

saranno premiati i **primi 3 atleti maschili e femminili** di ogni categoria con premi in natura

AM/AF 18 nati 1990-2001

BM/BF 30 nati 1985-1989

CM/CF 35 nati 1980-1984

DM/DF 40 nati 1975-1979

EM/EF 45 nati 1970-1974

FM/FF 50 nati 1965-1969

GM/GF 55 nati 1960-1964

HM/HF 60 nati 1955-1959

IM/IF 65 nati 1950-1954

LM/LF 70 nati 1949 e prec.

**Coppe o trofei alle prime 3 SOCIETA' con minimo 15 partecipanti + PROSCIUTTO alla prima.**

**ASSISTENZA MEDICA E GIURIA**

Gli Atleti durante lo svolgimento della gara saranno assistiti da un servizio medico, al seguito con ambulanza fornita di defibrillatore.

Ai fini della sicurezza individuale degli Atleti, il Percorso sarà sottoposto alla sorveglianza e vigilanza degli addetti dell'organizzazione.

# A MONTE COMPATRI LA TAPPA FINALE DEL CORTOCIRCUITO RUN

**di Redazione Podistica - Tony Marino**

Domenica 22 dicembre si rinnova a Monte Compatri il tradizionale ed immancabile appuntamento con la "Corsa dell' Angelo", corsa storica nel panorama podistico romano e laziale nata nel 1975 e giunta alla sua 38ª edizione.

La gara è intitolata a **Stefano Olivola**, giovane top runner della squadra, tragicamente scomparso per un incidente stradale nel 2014 a soli 24 anni. **La gara fa parte del Cortocircuito Run**", circuito a premi che mette in palio un ricchissimo montepremi e che, ad oggi, vede la nostra Società primeggiare nella classifica parziale e tanti nostri atleti combattere per le posizioni di vertice, assolute e di categoria.

La corsa parte dal centro storico di Monte Compatri. Il percorso prevede un giro di circa 1 km intorno allo stesso paese con ritorno in prossimità della partenza da dove, attraverso una dolce discesa, si va verso San Cesareo. All'altezza circa del 6° km ci sarà il giro di boa (con ristoro) e si ritornerà con una dolce ascesa verso il centro storico.

Il ritrovo della gara è previsto a **Montecompatri in Piazza Marco Mastrofini (Fronte Fontana dell' Angelo)** alle ore 8:00 mentre la partenza sarà data alle ore 10:00.

La quota di iscrizione è di 12 €. Le pre-iscrizioni possono essere effettuate fino alle ore 20:00 del 20 dicembre. E' possibile iscriversi anche la mattina della gara fino alle ore 9:00 direttamente sul posto. Le classifiche saranno curate dalla TDS s.r.l. tramite rilevamento elettronico.

Il pacco gara, **garantito ai primi 700 iscritti**, quest'anno consiste in una borraccia in alluminio con il logo della manifestazione. Sono previsti un ristoro intermedio intorno al 6° km e uno a fine gara che sarà costituito da prodotti tipici locali. Inoltre l'organizzazione garantisce docce gratuite a fine gara nonché la possibilità di pranzare in convenzione a prezzi di "favore" in alcuni ristoranti della zona riservato a tutti gli atleti e ai loro accompagnatori.

Saranno premiate **le prime 10 società con un minimo di 20 atleti arrivati come segue:**

- 1ª società 500 € - 2ª società 300 € - 3ª società 200 € - 4ª società 150 € - 5ª società 100 € - 6ª società 90 €;
- 7ª società 80 € - 8ª società 70 € - 9ª società 60 € - 10ª società 50 €.

Inoltre, ci saranno bonus in base al numero degli atleti arrivati, ovvero: 500 € con oltre 75 atleti arrivati, 200 € con oltre 65, 150 € con oltre 55, 100 € con oltre 45 e 50 € con oltre 40.

Per gli assoluti saranno premiati con prodotti tipici i primi tre uomini e le prime tre donne. Per le categorie saranno premiati sempre con prodotti tipici: i primi 10 uomini delle categorie SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65; i primi 5 uomini delle categorie JM18-24, SM25-34 e SM70; i primi 3 uomini delle categorie SM75 e SM 80; le prime 5 donne delle categorie JF18-24, SF25-34, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 e SF65; le prime 3 donne delle categorie SF70 e SF75.

**Raggiungere Monte Compatri è facile e veloce:**

- per chi proviene da Roma si può percorrere la via Tuscolana oppure prendere l'autostrada Roma-Napoli uscita Monteporzio Catone;
- per chi viene da fuori Roma, sempre attraverso la Roma-Napoli, uscita San Cesareo e in pochi minuti si



*La nostra orange Patrizia Cattivera  
 sulle orme della 'Nicchia' Sergio Molinari*



raggiunge il paese.

**I Castelli Romani, con la loro bellezza, sono pronti ad accogliervi per una domenica all'insegna dello sport e del divertimento.**

Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara fa parte del **Criterium Top** e del **Cortocircuito Run**, rappresentandone in entrambi i casi l'ultimo appuntamento. Pertanto tanti buoni motivi in più per essere presenti a questa competizione.



## **CORSA DELL'ANGELO**

### **TROFEO ALDO MASTROFRANCESCO VI° MEMORIAL "STEFANO OLIVOLA"**

Monte Compatri (Roma)

Domenica 22 Dicembre 2019, ore 10.00  
Gara podistica di km. 10 circa – Percorso unico

## CHRISTMAS RUN: A VILLA PAMPHILIJ SI CORRE PER SOSTENERE I PROGETTI SOLIDALI DI SANT'EGIDIO IN AFRICA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 22 dicembre presso Villa Pamphili si svolgerà la "**Christmas Run for Sant'Egidio (Ex Christmas Run)**", manifestazione podistica non competitiva, di corsa, marcia o passo libero, sulle distanze di 15 km, 8 km e 4 km. Chiunque parteciperà contribuirà a finanziare **una stazione di telemedicina in un ospedale "DREAM" della Comunità di Sant'Egidio in Africa.**

Come già detto, sono previsti tre percorsi, pensati appunto per le diverse esigenze di ognuno di noi e per promuovere la partecipazione anche di chi è alle prime esperienze con il mondo della corsa:

**- Percorso lungo da 15 km - Percorso medio da 8 km - Percorso corto da 4 km.**

In particolare il percorso standard (un giro per il percorso medio e due per il percorso lungo) sarà il seguente: Punto jogging - Viale Vittoria Nenni - Portale del Valvassori - Giardino dei Cedrati - Casale di Villa Vecchia - Serre ottocentesche di Lady Mary Talbot - Monumento ai caduti francesi - Campo del gioco del maglio - Giardino del Teatro - Fontana di Venere - Pineta - Laghetto - Fontana del Giglio - Ponte "Nanni" - Serre - Casale di Giovio - Stagno - ritorno sul ponte - punto jogging - viale Vittoria Nenni.

**Lo scopo della manifestazione è quello di fare sport "insieme" a pochi giorni dal Natale;** infatti per assicurare la compattezza dei gruppi i partecipanti verranno preceduti da Pace-Makers che condurranno i gruppi alle seguenti andature: 4'30"/km; 4'45"/km; 5'00"/km; 5'15"/km; 5'30"/km; 5'45"/km; 6'00"/km; 6'30"/km; 7'00"/km; 7'30"/km; 8'00"/km; marcia o passo.

**La quota di partecipazione è di 10 € che serviranno a contribuire al progetto DREAM in Africa.** Ai primi 1200 iscritti verrà consegnato il tradizionale cappellino natalizio unitamente ad un paio di guantini.

L'appuntamento è per il **22 dicembre alle ore 9.30 nell'area antistante Vivibistrot di Villa Pamphili**, con ingresso



da via Leone XIII n. 30 - Piazza Martin Luther King.

Per assicurare l'ordine tra i vari gruppi e andature, la partenza verrà data ad onde ad iniziare dal gruppo dei 4'30"/km e a seguire i gruppi meno veloci fino al gruppo dei camminatori.

In occasione della manifestazione la palestra Passion Fitness, ubicata in via A. Calabrese n.7 (a 200 metri dal ritrovo), **offre a tutti gli iscritti di usufruire gratuitamente degli spogliatoi** (portarsi un lucchetto) e delle docce, previa prenotazione alla mail [info@pamphilifitnessclub.it](mailto:info@pamphilifitnessclub.it) indicando nome e cognome.

Per chi non volesse partecipare attivamente alla manifestazione, ma dare comunque il proprio contributo, **è prevista la visita guidata accompagnata per scoprire i principali reperti storici e naturalistici del parco:** il giardino all'italiana del Seicento, con opere del Bernini, Borromini, Algardi e Valvassori. La quota d'iscrizione, pari a 10 € verrà completamente devoluta alle Onlus Acorp, Chiara e Francesco, Mother and Child e Valentina Venanzi.

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare la pagina internet dedicata all'evento **Christmas Run:**  
**[www.christmasrun.it/wp/](http://www.christmasrun.it/wp/)**

## A SANTO STEFANO TUTTI INSIEME PER CORRERE, BRINDARE E RISCOPRIRE LE BELLEZZE DI ROMA

*di Redazione Podistica - Tony Marino*

Mercoledì 26 dicembre si rinnova come ogni anno il classico appuntamento con la “**Passeggiata di Santo Stefano**”, un allenamento anzi un’allegra passeggiata in compagnia per le strade del centro storico di Roma, per conoscerci meglio, fare tante foto ricordo, tante chiacchiere e perché no, tantissime risate, oltretutto un’ottima occasione per smaltire pranzi e cene natalizie!

Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** per passare dentro il centro storico di Roma, passando per **piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo.**

Inoltre vivrete esperienze che mai vi sareste immaginati: si narra persino che il nostro marciatore Romano Dessì all’altezza dell’Ara Pacis lasci il suo impeccabile stile di marcia per condurre il gruppo di corsa per qualche centinaio di metri!!!

**Il ritrovo sarà alle ore 8:45 di fronte all’ingresso dello Stadio delle Terme di Caracalla, mentre si partirà intorno alle 9:15;** la distanza stimata della passeggiata sarà di circa 10 km.

**Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà insieme ai loro amici e parenti. Al termine della passeggiata come da tradizione si mangerà insieme il panettone e si brinderà ai nostri successi podistici e non, personali e di squadra.**





Vi ricordiamo il percorso di massima della passeggiata:

Stadio Terme di Caracalla - Circo Massimo - Via S. Gregorio - Arco di Costantino - Colosseo - Via dei Fori Imperiali - Piazza Venezia - Via del Corso - Via delle Muratte - Fontana di Trevi - Via della Stamperia - Via del Tritone - Via due Macelli - Piazza di Spagna - Trinità dei Monti - Viale Trinità dei Monti - Pincio – veduta su Roma (S. Pietro, Gianicolo, Castel S. Angelo, Monte Mario, Piazza del Popolo) - Le due chiese, Porta Flaminia - Via di Ripetta - Ara Pacis - Piazza Augusto Imperatore - Via di Monte Brianzo - Veduta del Palazzaccio - Via Zanardelli - Piazza Navona con giro - Via D. Salvatore - Via Giustiniani - Piazza della Rotonda - Pantheon - Piazza della Minerva - Via dei Cestari - Piazza del Gesù - Via del plebiscito - Piazza Venezia - Via dei Fori Imperiali - Colosseo - Arco di Costantino - Via S. Gregorio - Stadio Terme di Caracalla

Trovate la bellissima descrizione storico culturale di tutto ciò che incontreremo lungo il nostro cammino ,curata dal nostro Orange Massimo Diana, sul nostro sito, nella pagina del calendario relativa a questo evento.

Vi aspettiamo numerosi!!!!

## STAFFETTA DECISIVA

di Redazione Podistica - Marco Taddei



**Correre fa bene al cuore!** BNL Gruppo BNP Paribas, in collaborazione con il GS Bancari Romani, vuole organizzare una staffetta 8x20 per raccogliere fondi a sostegno di Telethon.

Questa staffetta ovviamente si propone per fini solidali, gli organizzatori e gli sponsor sono impegnati in prima linea nel sostenere la ricerca per le malattie rare, e dove ci sono donazioni non può mancare la **Podistica Solidarietà**.

Ma oltre a fare beneficenza, ultimamente, specialmente con le Ladies, siamo molto competitivi e risultiamo la squadra da battere.

Invito quindi tutti i nostri atleti ad aderire a questa iniziativa partecipando in modo massivo, considerando che per i TOP Uomini e Donne questa staffetta potrà essere decisiva per il podio.

Oltre **ai 20 punti bonus** che si aggiudicano gli atleti che hanno partecipato ad almeno 20 gare, mediante la staffetta si accede al bonus di **15 punti in quanto gara TOP GOLD**

Per riassumere la Classifica ad un mese dal termine del Criterium TOP Orange

### UOMINI

**Atleta -----Gare-----Punti**

- 1) Antonio Manuel Soares Pereira-----20-----487
- 2) Daniele Biondi-----20-----484
- 3) Alessandro Ventura-----33-----440
- 4) Pino Castelluccio-----25-----436
- 5) Antonio Capuano-----28-----432
- 6) Domenico Liberatore-----13-----413
- 2) Salvatore Zinna-----16-----393

**DONNE**

**Atleta -----Gare-----Punti**

1) Angelina Cavaleri-----	25-----	502
2) Francesca Lippi-----	32-----	486
3) Carla Ancona-----	20-----	443
4) Simonetta Salomone-----	23-----	397
6) Ombretta Spuri-----	15-----	397
2) Svitlana Pashkevych-----	11-----	361

I vincitori **saranno i primi 5 classificati**, bellissima la sfida punto a punto fino alla fine!!

Ricordo che **per accedere alla classifica bisogna aver partecipato, nel corso dell'anno, almeno ad una Maratona, una Mezza Maratona e una Steffetta**

L'appuntamento è fissato appunto per il 15 dicembre con ritrovo alle ore 8:00; **il primo staffettista partirà alle ore 10:00, gli altri a seguire ogni 20' fino alle 12:20.**

La quota di partecipazione è di €10 a staffettista, ovvero € 80 per squadra. Alla fine della manifestazione sono previste le premiazioni e un pasta party aperto a tutti i partecipanti.

Infine l'aspetto premi vedrà anche la possibilità tra tutti i partecipanti di essere estratti a sorte in ogni frazione e competere per vincere 1 tracker Fitbit Charge 3 Special Edition. E, con la funzionalità #FitbitPay, si possono portare le carte di pagamento ovunque e pagare gli acquisti contactless con un gesto del polso!

E allora cosa aspettiamo ad iscriverci? Prima vi iscrivete e prima completiamo le squadre per partecipare.

Dajeeeeeeeeeeeeeeee

## WE RUN ROME: ISTRUZIONI PER L'USO

di Redazione Podistica



*Giuliana Arioli e Raffaele Pirretto impegnati nella preparazione del gazebo orange*

Cari amici orange, l'edizione numero 9 della **We Run Rome** è ormai alle porte. La gara si svolgerà infatti martedì **31 dicembre**, con partenza fissata alle **14:00** dallo **Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini"**, in Largo Vittime del Terrorismo, 1.

Quest'anno vi sarà la possibilità di partecipare alla manifestazione scegliendo tra le seguenti distanze:

**- 10 km competitiva - 10 km non competitiva - 5 km non competitiva.**

**ISTRUZIONI ISCRIZIONI:** Per la 10 km sia competitiva che non competitiva la quota di iscrizione è fissata in 20 € fino al 26 dicembre e in 25 € dal 27 al 30 dicembre (eventuali quote agevolate vengono comunicate nei commenti della scheda gara), mentre per la 5 km la quota di iscrizione è fissata in 15 € fino al 26 dicembre e in 18 € dal 27 al 30 dicembre.

**Le iscrizioni chiuderanno il 30 dicembre** (o fino a esaurimento dei posti disponibili). Ricordo a tutti gli indecisi che lo scorso anno le iscrizioni furono chiuse con largo anticipo proprio per il raggiungimento del numero massimo di pettorali disponibili.

Ci sono alcuni atleti iscritti alla gara con certificato scaduto. **Anche se siete iscritti e avete già pagato, se non ci invierete il vostro certificato non vi consegneremo il pettorale e non potrete correre.**

**PACCO GARA:** Tutti gli atleti della prova competitiva e non competitiva (sia 10 km che 5 km) riceveranno una sacca comprendente: **la maglietta ufficiale dell'evento** (disponibilità delle taglie fino ad esaurimento), il pettorale e vari gadget offerti dagli sponsor.

**PREDISTRIBUZIONE PETTORALI:** Visto l'elevato numero di partecipanti vi sarà **una predistribuzione in sede** (via dello Scalo di San Lorenzo, 16). I pettorali saranno ritirati per voi direttamente dalla società che provvederà a



distribuirli. **Date, orari e modalità di distribuzione vi saranno comunicati via mail.**

**Sarà questa anche l'occasione anche per pagare il rinnovo Fidal, Fitri e Csain nonchè pagare per chi non lo avesse ancora fatto gare a cui siete stati già iscritti o capi di vestiario o eventuali altri sospesi.**

**Solo per coloro che sono impossibilitati a venire in sede o provenienti da fuori Roma**, previa comunicazione, vi sarà la possibilità di ritirare i pettorali direttamente al gazebo della podistica, all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini", **domenica 31 dicembre dalle ore 12 in poi.**

**RITROVO GARA:** Il ritrovo degli atleti orange è fissato dalle ore 12:00 in poi all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini" dove **saranno presenti i nostri gazebo nell'area dietro alle gradinate**, che saranno presidiati durante la gara da personale di fiducia.

I pettorali saranno consegnati fino alle ore 13:00 pertanto siete pregati di non presentarvi all'ultimo momento nel rispetto di chi si mette gratuitamente al servizio degli atleti; i pettorali non ritirati entro i termini saranno riconsegnati agli organizzatori della manifestazione.

**PARTENZA GARA:** La partenza delle prove di km 10 competitiva e non competitiva sarà data in Via delle Terme di Caracalla alle 14:00. La prova dei 5 km non competitiva prenderà il via pochi minuti dopo la partenza della gara da 10 km.

**COMPOSIZIONE GRIGLIE DI PARTENZA:** Agli atleti con tempi ufficiali accreditati sui 10 km e che hanno realizzato in occasione delle scorse due edizioni della *Atleticom We Run Rome (2017-2018)* un tempo inferiore ai 38' (uomini) e 43' (donne), e che lo richiederanno all'atto dell'iscrizione entro il 15 dicembre, sarà riservato un pettorale corrispondente alla prima area di partenza (non èlite), esclusivamente per i primi 200 uomini e 100 donne che, avendone diritto, ne faranno richiesta entro i termini sopra indicati.

Alla partenza gli atleti della gara agonistica saranno suddivisi in tre griglie (meno di 40'; tra 40' e 50'; più di 50'). I pettorali avranno colori diversi, corrispondenti alla griglia di assegnazione. Non è possibile entrare in una griglia diversa da quella attribuita, in caso contrario l'atleta sarà passibile di squalifica.

**RISTORI:** Per la prova di km 10 competitiva e non competitiva sono previsti due ristori, uno intermedio al 5° km ed uno finale all'arrivo. Per la prova di km 5 è previsto un ristoro all'arrivo.

**MEDAGLIA:** A tutti coloro che termineranno la prova competitiva sarà consegnata la medaglia di finisher.

### **PREMIAZIONI:**

**Assoluti:** saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne.

**Categoria:** saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle categorie previste.

**Trofeo Città di Roma:** Saranno premiati il primo uomo e la prima donna classificati e residenti nel Comune della **Città Metropolitana di Roma**; il Trofeo Città di Roma sarà consegnato direttamente dalle autorità della città.

**Trofeo Regione Lazio:** Saranno premiati il primo uomo e la prima donna classificati e residenti nella Regione Lazio.

Tutte premiazioni (escluse quelle dedicate alle società) saranno effettuate il giorno stesso della gara alle ore 16:00 presso il Villaggio *Atleticom We Run Rome* allo Stadio delle Terme di Caracalla; non sono previsti premi per le prove non competitive.

Non è prevista la spedizione del relativo premio, coloro che non lo ritireranno il giorno dell'evento potranno farlo presso la sede di *Atleticom*.

**Società:** saranno premiate le prime 10 società classificate sulla base del maggior numeri di arrivati, con un minimo di 30 partecipanti. La somma degli atleti giunti al traguardo determinerà la classifica finale. I premi di società saranno così ripartiti:

- 1ª classificata € 500
- 2ª classificata € 450
- 3ª classificata € 400
- 4ª classificata € 350
- 5ª classificata € 300
- 6ª classificata € 250
- 7ª classificata € 200
- 8ª classificata € 150
- 9ª classificata € 100
- 10ª classificata € 50

**PERCORSO GARA COMPETITIVA E NON KM 10**

Viale delle Terme di Caracalla, Piazza di Porta Capena, Via dei Cerchi, Via Luigi Petroselli, Via del Teatro Marcello, Piazza Venezia, Via del Corso, Via del Tritone, Via dei due Macelli, Piazza di Spagna, Via del Babuino, Piazza del Popolo, Via Gabriele D'Annunzio, Via Adamo Mickievicz, Viale dell'Obelisco, Viale delle Magnolie, Piazzale delle Canestre, Viale S. Paolo del Brasile, Via Vittorio Veneto, Piazza Barberini, Via del Tritone, Traforo Umberto I°, Via Milano, Via Nazionale, Via dei Serpenti, Via Cavour, Largo Corrado Ricci, Via dei Fori Imperiali, Piazza del Colosseo, Via Celio Vibenna, Via di S. Gregorio, Piazza di Porta Capena, Viale delle Terme di Caracalla (percorso in attesa di approvazione da Roma Capitale).





**NOTIZIE SOCIALI**

## CORRI ALLA CENA SOCIALE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



Cari amici Orange, è arrivato finalmente il momento tanto atteso di trovarci tutti insieme per la

### **CENA SOCIALE DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ**

un'ottima occasione per ritrovarci tutti insieme e festeggiare i nostri grandi successi nonché scambiarsi gli auguri per il nuovo anno. La Cena Sociale della Podistica Solidarietà avrà luogo:

**VENERDI 10 GENNAIO 2020, ALLE ORE 20:00**

presso il

**RISTORANTE L'ANTICO CASALE LA CAROVANA**

Via di Vigna Pia 33, a ROMA  
([www.ristorantelacarovana.it](http://www.ristorantelacarovana.it))

Ci saranno le attesissime **premiazioni dei vari CRITERIUM:**

- Criterium Top Orange - primi/e 5
- Trofeo Solidarietà - primi/e 8
- Categorie Trofeo Solidarietà - come da Fidal primi/e 2 - 38 premiati
- Criterium Estivo - primi/e 8
- Criterium Trail - gare - km percorsi - dislivello primi/e 3
- Trofeo Gare disputate - primi/e 8
- Criterium Atletica Leggera - primi/e 5
- Criterium Triathlon
- Criterium Ciclismo

Inoltre ci saranno altri **premi speciali per i tanti atleti e collaboratori della nostra società che si sono particolarmente distinti in campo sportivo, solidale e sociale.**

**Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici.**

Potete già prenotare la vostra adesione nell'apposita scheda gara **"Corri alla Cena Sociale"** e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

Nella sezione commenti cortesemente:

**- indicate se siete da soli o quante persone verranno alla cena;**

- indicate il tipo di menù desiderato (pesce o carne) o se avete necessità di menù particolari (per esempio se siete vegetariani, vegani o se avete particolari allergie o intolleranze quali celiachia o altro);

**Il menu principale sarà a base di pesce ed avrà un costo di 30 €**

Menu pesce:

- Prosecco di benvenuto;
- Insalata di mare;
- Paccheri all scoglio;
- Grigliata mista di pesce  
(*spigola, scampo e mazzancolla*);
- Patate al forno;
- Insalata mista;
- Delizia al limone;
- Spumante;
- Caffè;
- Bevande incluse  
(*acqua, bibite, vino bianco e rosso*).

Menu carne:

- Prosecco di benvenuto;
- Antipasto del goloso (con affettati misti);
- Paccheri di gragnano all'Amatriciana;
- Grigliata mista di carne;
- Patate al forno;
- Insalata mista;
- Delizia al limone;
- Spumante;
- Caffè;
- Bevande incluse  
(*acqua, bibite, vino bianco e rosso*).

In alternativa a chi non mangia pesce è previsto anche un menu alternativo di carne.

Nel caso di eventuali intolleranze vi sarà la possibilità del menu alternativo allo stesso prezzo

**È previsto anche un menu bambini al costo di 20 €, per bambini fino a 12 anni di età, sempre da segnalare nei commenti della gara fittizia.**

**Menu Bambini:**

- Pasta al pomodoro;
- Cotoletta panata;
- Patatine fritte;
- Bevande incluse (acqua, bibite).

**Le prenotazioni, con specificato il numero delle persone e dei bambini, si accetteranno fino al 7 gennaio o fino all'esaurimento dei posti in sala.**

**AVVERTENZA:** la sala verrà approntata per il numero di posti da noi segnalati e pertanto, onde evitare spiccevoli disagi, **nella sala stessa avranno accesso solo le persone prenotate per la cena.**

**Forza Orange! Festeggiamo insieme i successi della nostra Società!!! VI ASPETTIAMO NUMEROSI**

## NOVEMBRE: IN CERCA DELL'ESTATE DI SAN MARTINO

di Redazione Podistica - Tony Marino

Gli orange di Sant'Alberto Magno



Cari amici orange, rieccoci con il nostro resoconto mensile del  **mese di Novembre**; nonostante un clima decisamente autunnale, freddo e piovoso, i nostri atleti hanno partecipato numerosi alle gare che si sono disputate in questo mese. Tanti successi e tante soddisfazioni come oramai da tradizione. Vi riassumiamo come sempre i risultati ottenuti; in particolare per la Podistica Solidarietà possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:

### 1° POSTO:

Corsa dei Santi  
Maratona Città di Rieti (Maratona e 33 km)  
Maratonina Città di Fiumicino  
Corri alla Garbatella  
DeeJay Ten

### 2° POSTO

Corriamo al Tiburtino  
Maratona di Firenze  
Trail dei Santi di Rocca Priora  
Trail sul Sentiero dei Santi di Subiaco

### 4° POSTO

Trail dei Fontanili di Parco di Veio.

Infine segnaliamo il quinto posto ottenuto dalla nostra società nel "Circuito OPES in Corsa Libera" di Latina, risultato ottenuto soprattutto grazie alla costante presenza alle gare della provincia dei nostri orange pontini.

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto in questo mese una somma pari a 1.350 euro oltre ad aver effettuato una raccolta solidale con un ricavato pari a 500 euro.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Novembre ha visto i seguenti risultati per i nostri Top Man e Ladies:



**Domenico Liberatore**

**VINCITORE**

**Maratonina Città di Fiumicino** 1/2 maratona

**Maratonina di Sant'Alberto Magno**

4° assoluto

Deejay Ten



**Paola Patta**

**VINCITRICE**

**Maratonina Città di Fiumicino** 10 km



**Maria Casciotti**

**VINCITRICE**

**Trofeo Carrefour Market**



**Stefania Pomponi**

**VINCITRICE**

**Maratonina di Sant'Alberto Magno**



**Annalaura Bravetti**

**VINCITRICE**

**Trail dei Fontanili**



**Federica Livi**  
4<sup>a</sup> assoluta  
Pavona Run



**Silvia Martinini**  
4<sup>a</sup> assoluta  
Trofeo Giacomo Ippoliti

Da segnalare il prestigioso riconoscimento ottenuto dal nostro orange **FRANCO PICCIONI**,  
che è stato insignito del titolo **SUPERMARATONETA 2018/2019**.





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

<b>Corsa dei Santi</b>		<b>1ª Annalaura Bravetti</b>
<b>Maratona Città di Rieti</b>	maratona 33 km	<b>1° Stefano Fubelli</b> <b>1ª Francesca Lippi</b>
<b>Maratonina Città di Fiumicino 1/2</b>	maratona 10 km	<b>1ª Angelina Cavaleri</b> <b>1° Augusto Iadeluca</b>
<b>Maratonina di Sant'Alberto Magno</b>		<b>1° Mariano Scamarcio</b>
<b>Mezza Maratona di Palermo</b>		<b>1ª Fabiola Restuccia</b>
<b>Corri alla Garbatella</b>		<b>1° Francesco De Luca</b> <b>1° Emanuela Tabacchiera, Lucia Perilli e Sara Pastore</b>
<b>DeeJay Ten</b>		<b>1ª Maria Matricardi</b>
<b>Trofeo Santa Barbara</b>		<b>1ª Tania Della Bella</b>
<b>Sagrantino Running</b>	26 km 13 km	<b>1° Marco Corona</b> <b>1ª Chiara Collatina</b>
<b>Maratona di Firenze!</b>		<b>2° Stefano Fubelli</b>

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico **Enrico Zuccheretti** che raccoglie pazientemente i risultati ottenuti dalla nostra squadra e da tutti gli atleti Orange; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo [redazione@podisticasolidarieta.it](mailto:redazione@podisticasolidarieta.it).

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



# RINNOVO TESSERAMENTO 2020: INSIEME SI PUÒ!!!



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

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

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

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

In particolare:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Le suddette quote possono essere versate:

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

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

**CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO BANCA D'ITALIA**

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

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

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

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

**IBAN IT22N0582403204000070007311**

BIC CSRFITR1XXX

**CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO UNICREDIT S.P.A.**

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

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

BANCA: UNICREDIT S.P.A.

AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

**IBAN IT66W0200805239000101411301**

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

Per qualsiasi dubbio o per ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo di posta elettronica [podistica.solidarieta@virgilio.it](mailto:podistica.solidarieta@virgilio.it).



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

**MEDICI SPORTIVI E CENTRI CONVENZIONATI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ:**

**DOTT. CARLO PAGLIARICCI**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ecocardiogramma - holter cardiaco

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

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

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

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

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

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

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

Visita medico sportiva per la certificazione di idoneità alla attività agonistica



**SOLIDARIETÀ**

## **RESOCONTO E AUGURI DALLE MISSION IN AFRICA**

*di Aldo De Michele*

Canotte Orange,

**eccomi qui a resocontarvi dell'attività di aiuto portate a termine nel 2019 a favore delle popolazioni del Malawi e dello Zambia e di quelle che andremo a sostenere nel 2020.**

Le due cose sono strettamente correlate in quanto il **Villaggio di KAULEMBE** in Zambia dove abbiamo realizzato quest'anno **un pozzo d'acqua**, vedrà nascere nel 2020 il **Polo Scolastico** con la costruzione di una PRIMARY School ed una Scuola Materna anche grazie anche al coinvolgimento nel Progetto della **ONLUS SANTINA GUSMINI**.

Un impegno economicamente importante che diventa sfida come per il runner giungere alla fine della gara anche se con enorme fatica fisica. Buona parte dello sforzo è fatto, siamo al 30° km, ma siamo certi che arriveremo al traguardo.

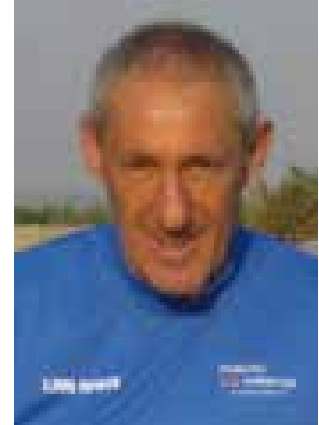
I lavori inizieranno a Febbraio e contiamo di inaugurare le strutture a Settembre 2020. **La strada percorsa ha già visto la Podistica impegnata e sono sicuro che non mancherà ancora il suo sostegno in questi ultimi chilometri che ci separano da un... SOGNO.**

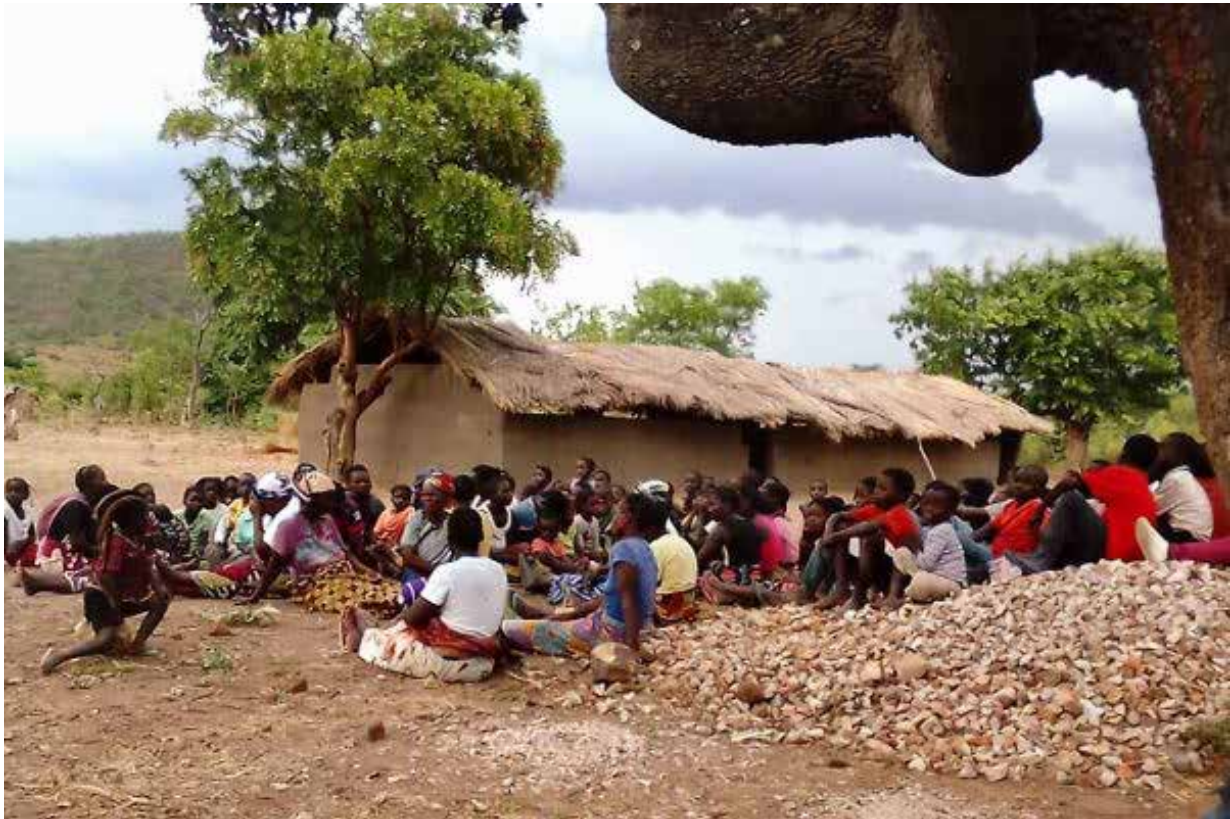
Le foto che vi allego vi fanno apprezzare come e dove attualmente studiano i bimbi di Kaulembe... i quali meritano un contesto più dignitoso come tutti i bimbi del Mondo.

Con immenso piacere comunico altresì che nel 2020, quale tapascione dichiarato, tornerò alle gare su strada, poche e di corta distanza, ma oltre che come Atleta soprattutto in qualità di Ambasciatore della Podistica Solidarietà nel Nord Italia (Bergamo).

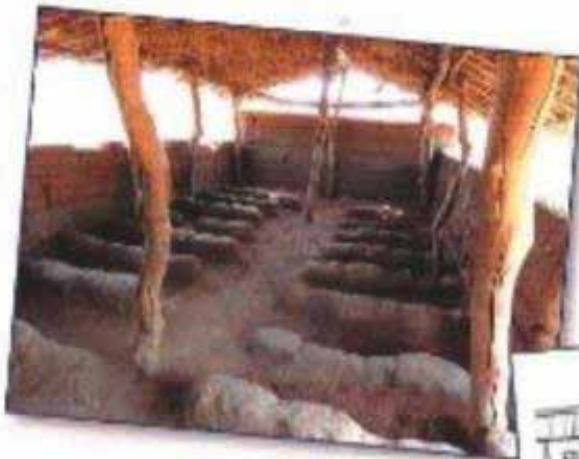
**FRATELLI DI CUORE E DI... CANOTTA... ORANGE PER SEMPRE... GRAZIE PINO E VOI TUTTI PER QUESTO DONO E PER LA VOSTRA INCREDIBILE SENSIBILITÀ.**

Un augurio di cuore a Voi ed ai vostri Cari per le prossime Festività Natalizie... ORANGE!!!



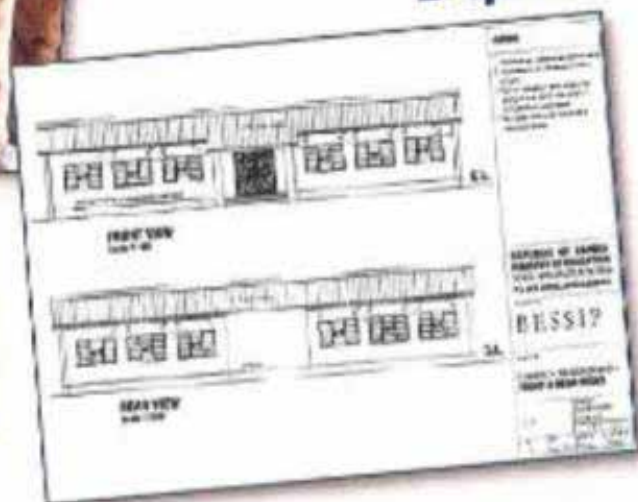


## La Scuola



Prima...

Dopo...



**Nel 2020 la ONLUS si prefigge l'obiettivo di realizzare nel Villaggio di Kaulembe sito nel Distretto di Chipata in Zambia una Scuola Primaria per circa 200 bambini da 6 a 13 anni ed una Scuola Materna per circa 100 bambini.**





**CARTA POSTEPAY EVOLUTION  
IBAN**

**IT03T360810513822106321719**

**intestata ad Aldo De Michele  
(Presidente Protempore  
ASD Evergreen Sport )  
*in Collaborazione con  
ONLUS Santina Gusmini***

## **DLF** di Redazione Podistica



### **SPORT**

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

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

### **CULTURA E SPETTACOLO**

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

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

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

Tel. 06.44180224 - Sito Web: [www.gruppoarcheodlfroma.it](http://www.gruppoarcheodlfroma.it)

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

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

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

### **TURISMO**

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

Potete consultare il catalogo sul sito [www.dlfroma.it](http://www.dlfroma.it), consultando il menu "Turismo"

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

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

### **SERVIZI & CONVENZIONI**

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

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

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



## CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

## CALENDARIO GARE PODISTICHE - GENNAIO 2020

Data	Nome	Località	Distanza
01/01/2020	Passeggiata di Capodanno a Roma 10ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000
04/01/2020	S1 Trail- La Corsa con la Bora 0ª edizione	Gorizia (Go) Italia	173.000
04/01/2020	S1 Trail- La Corsa con la Bora 3ª edizione	Visogliano (Go) Italia	167.000
04/01/2020	Vertical - Winter Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	1.300
05/01/2020	S1 Trail- La Corsa con la Bora 5ª edizione	Trieste (Ts) Italia	57.000
05/01/2020	Classic Nice 21ª edizione	Nizza (EE) Francia	10.000
05/01/2020	Cross Trail dell' Epifania 5ª edizione	Subbiano (Ar) Italia	14.000
05/01/2020	WTMS - Winter Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	12.000
05/01/2020	La corsa dei Faggi 3ª edizione	Allumiere (RM) Italia	10.000
05/01/2020	Cross Trail della Befana 5ª edizione	Celano (AQ) Italia	12.000
05/01/2020	Winter Trail della Lumaca 3ª edizione	Prato Barbieri (PC) Italia	25.000
05/01/2020	S1 Trail- La Corsa con la Bora 2ª edizione	Muggia (Ts) Italia	16.000
05/01/2020	S1 Trail- La Corsa con la Bora 5ª edizione	Muggia (Ts) Italia	21.000
06/01/2020	La Befana vien di giorno	Pontinia (LT) Italia	6.000
06/01/2020	Corri per la Befana 28ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.080
06/01/2020	Trofeo dell'Epifania 15ª edizione	Aquino - Frosinone (FR) Italia	10.000
06/01/2020	Corriamo per Luketto [OPES – Circuito in Corsa Libera] 4ª edizione	Borgo Montello - Latina (LT) Italia	15.000
06/01/2020	Corsa della Befana 37ª edizione	Quartiere Matteotti - Terni (TR) Italia	10.000
06/01/2020	Corsa del Giocattolo 44ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000
11/01/2020	Tifata Vertical Race 5ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.800
12/01/2020	Maratona della Pace sulle sponde del fiume Lamone 9ª edizione	Bagnocavallo (Ra) Italia	45.000
12/01/2020	Vietri e dintorni 19ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.000
12/01/2020	Mezza Ciocia...ra 6ª edizione	Frosinone (FR) Italia	21.000
12/01/2020	Corriamo per chi non può	Ladispoli (RM) Italia	10.150
12/01/2020	Trofeo Lazio di Marcia Fulvio Villa 1ª prova	Valmontone (RM) Italia	5.000
12/01/2020	Trofeo Lidense 23ª edizione	Ostia (RM) Italia	14.300
12/01/2020	Terni Half Marathon 3ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097
17/01/2020	Egyptian Marathon 27ª edizione	Luxor (EE) Egitto	42.192
18/01/2020	AngKor Ultra Trail	Cambogia Ee	128.000
19/01/2020	Yoma Yangon International Marathon	Thuwannahumi Event Park - Yangon (EE) Myanmar Birmania	21.097
19/01/2020	Ecomaratona Clivus 8ª edizione	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	45.000
19/01/2020	Veroli Winter Trail 7ª edizione	Veroli (FR) Italia	20.000
19/01/2020	La Corsa di Miguel 21ª edizione	Farnesina - Roma (RM) Italia	10.000
19/01/2020	Funchal Marathon	Isola di Madeira - Madeira (EE) Portogallo	21.097
24/01/2020	Maratona di Dubai	Dubai (EE) Emirati Arabi	42.195
25/01/2020	Ronda Sky Night 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	10.000
26/01/2020	Ronda Ghibellina - Plus 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	70.000
26/01/2020	Ronda Ghibellina 10ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	45.000
26/01/2020	Maratona di Ragusa 17ª edizione	Ragusa (RG) Italia	42.195
26/01/2020	Ronda Assassina 9ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	25.000
26/01/2020	Mezza Maratona di Siviglia	Siviglia (EE) Spagna	21.097
26/01/2020	Cannes Urban Trail	Cannes (EE) Francia	15.000
26/01/2020	CdS Assoluto Cross 1ª prova	Ippodromo Capannelle - Roma (RM) Italia	10.000
26/01/2020	CdS Assoluto Cross 1ª prova	Ippodromo Capannelle - Roma (RM) Italia	8.000

<b>Data</b>	<b>Nome</b>	<b>Località</b>	<b>Distanza</b>
26/01/2020	Maratonina dei Tre Comuni 41ª edizione	Nepi (VT) Italia	21.200
26/01/2020	Winter Trail del Parco 9ª edizione	San Michele di Morfasso (PC) Italia	19.000
26/01/2020	Straragusa 17ª edizione	Ragusa (Rg) Italia	21.097
26/01/2020	Corriamo a Monte San Biagio 22ª edizione	Parcheggio Stazione - Monte San Biagio (LT) Italia	11.000
26/01/2020	Roma City Trail - [Trofeo AVIS] [Rec. del 15/12/2019] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	9.200
26/01/2020	Roma City Trail - [Trofeo AVIS] [Rec. del 15/12/2019] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	16.560
26/01/2020	Challenge cross corto 3Km Assoluti M/F 1ª prova	Ippodromo Capannelle - Roma (RM) Italia	3.000
31/01/2020	Corrida di San Geminiano 46ª edizione	Modena (MO) Italia	13.350

# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

## COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

## Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



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

Edizione	Data	Distanza	Partecipanti
anno 2015	08/11/2015	10.000 metri	
anno 2016	09/10/2016	10.000 metri	
anno 2017	08/10/2017	10.000 metri	1 atleta

Below the table, there are buttons for 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' and 'MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!'. A blue hand cursor is pointing at the 'MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!' button. Further down, there is a section for '11 consigli per la maratona' and 'archivio notizie'. On the right side, there are several advertisements, including 'farmacia semplice.it', 'TIBURMEDICAL', 'DLF ROMA', and 'AD SPERM'. At the bottom, there is a footer with the text 'Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"'. A small 'ShinyStat' widget is also visible in the bottom right corner.

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

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