

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 17 - n. 171 febbraio 2017

Carissime e carissimi Atleti Orange,
il mese di Febbraio come ormai da tradizione ha visto la nostra Società impegnata su più fronti, sportivi, sociali e solidali, che hanno portato numerosi successi e soddisfazioni.

Per quanto riguarda l'ambito sportivo i nostri atleti sono stati impegnati su tutti i fronti possibili: abbiamo corso in pista grazie all'impegno delle nostre scuole di atletica leggera, abbiamo percorso i sentieri trail in giro per l'Italia, ma soprattutto abbiamo colorato di orange le nostre strade riportando clamorosi successi con un'altissima partecipazione alle gare. In particolare in questo mese tantissimi atleti hanno partecipato alla Corsa del Ricordo, alla Corri Fregene, alla Rock & Run e alla X Milia; da menzionare anche la nostra massiccia presenza alla Maratona di San Valentino che pur essendo una gara fuori regione attira tantissimi orange sia sulla classica distanza dei 42 km che sulla mezza maratona. Anche per quanto riguarda il Triathlon abbiamo avuto parecchie adesioni da parte dei nostri atleti ad alcune gare rinomate quali il Duathlon di Carnevale; per la sezione ciclismo invece da segnalare sicuramente la cronomillennio di Aprilia.

Per quanto riguarda l'ambito sociale sicuramente da segnalare le iniziative che vengono puntualmente intraprese a sostegno di "Spiragli di Luce", associazione onlus che si occupa di supportare ragazzi diversamente abili cercando di favorirne l'integrazione soprattutto con lo strumento dello sport. Grazie all'impegno della nostra Orange Elisa Tempestini con il supporto continuo del nostro Presidente Pino Coccia i ragazzi "speciali" di Spiragli hanno modo di poter essere seguiti continuamente nel loro percorso di crescita. La nostra Scuola di Atletica continua incessantemente la propria attività all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla; i nostri "arancini" vengono seguiti da Daniela Paciotti e Isabella Diana Calidonna sempre con la supervisione del nostro Presidente, per far sì che i nostri ragazzi crescano divertendosi e allo stesso tempo coltivando la cultura sana dello sport.

Un'altra iniziativa sociale di rilievo è rappresentata dalla festa di Carnevale organizzata dal nostro Orange Marco Taddei, che ha visto la partecipazione di tantissimi orange mascherati in un momento di divertimento e di aggregazione.

Infine per quanto riguarda l'aspetto solidale, che per noi rappresenta al di là di tutto lo spirito principale di tutte le nostre iniziative, da segnalare la mobilitazione per la raccolta del sangue a favore di un nostro orange colpito da una terribile malattia e che con il nostro sostegno sta combattendo per uscirne vincitore. Nei racconti di Daniel Peiffer e Isabella Diana Calidonna potrete emozionarvi e trovare i contatti utili per continuare ad aiutare Cristiano.

La Podistica ha supportato lo spettacolo di beneficenza "Scusate se son nato pazzo", spettacolo nato per supportare il Progetto "Orto della Casa" presso la Casa di Reclusione di Rebibbia; il progetto prevede la fornitura di una serra e di un macchinario per la produzione e la trasformazione dei prodotti orticoli da coltura biologica più pregiati da destinarsi alla vendita ed al consumo interno al penitenziario, con il proposito d'incrementare l'occupazione di buona qualità per i detenuti, fornendo al contempo ad essi la possibilità di una migliore alimentazione.

Infine vi ricordiamo che a marzo tornerà nelle piazze italiane la raccolta delle Mele dell'AISM, che vedrà come al solito la Podistica Solidarietà impegnata a Tivoli nella vendita delle mele.

Vediamo insieme le gare del mese appena trascorso a cui hanno partecipato gli atleti orange:

GARE DISPUTATE - FEBBRAIO 2016

| Data | Nome | Località | Distanza | Atleti |
|-------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------|
| 04/02 | Benvenuto 2017 (CAL) | Terme di Caracalla - Roma | 0 | 21 |
| 05/02 | Neapolis Half Marathon | Napoli (NA) Italia | 21.097 | 17 |
| 05/02 | Mezzamaratona delle due Perle | Santa Margherita Ligure (GE) | 21.097 | 1 |
| 05/02 | Maratonina dello Jonio | Gallipoli (LE) | 21.097 | 1 |
| 05/02 | Super Maratona | Fano (PU) | 42.195 | 1 |
| 05/02 | Trail Mezzaluna dell'Acqua | Allumiere (RM) Italia | 21.000 | 28 |
| 05/02 | Cross Romano Interbancario | Roma (RM) Italia | 6.600 | 32 |
| 12/02 | Brunello Crossing | Brunello (Si) Italia | 44.000 | 2 |
| 12/02 | Mezza Maratona di Barcellona | Barcellona (EE) Spagna | 21.097 | 7 |
| 12/02 | Maratona sulla sabbia | S. Benedetto del Tronto (AP) | 50.000 | 1 |
| 12/02 | Corsa del ricordo | Quartiere Giuliano-Dalmata - Roma | 11.400 | 65 |
| 12/02 | Maratona sulla sabbia | S. Benedetto del Tronto (AP) | 42.195 | 1 |
| 12/02 | Argentario Trail | Monte Argentario (Gr) | 22.500 | 5 |
| 12/02 | Corri Fregene (TOP) | Fregene (RM) | 18.000 | 103 |
| 12/02 | Campionati Società Master di Cross | Ariccia (RM) | 6.000 | 4 |
| 12/02 | Giulietta e Romeo Half Marathon | Verona (VR) Italia | 21.097 | 8 |
| 12/02 | Challenge Cross 3 km | Ariccia (RM) | 3.000 | 1 |
| 14/02 | Let Love Move You | Pincio - Roma | 5.000 | 26 |
| 19/02 | Trail Città di Cortona | Cortona (AR) | 46.000 | 4 |
| 19/02 | Pietro Mennea Half Marathon | Barletta | 21.097 | 4 |
| 19/02 | Maratona di San Valentino | Terni (TR) | 42.195 | 31 |
| 19/02 | Mezza Maratona di San Valentino | Terni (TR) | 21.097 | 25 |
| 19/02 | Winter Trail dei Marsi | Collelongo (AQ) | 15.000 | 3 |
| 19/02 | Rock&Run | Ostia - Roma | 14.000 | 106 |
| 19/02 | Trail del Sorbo | Formello (RM) | 11.000 | 3 |
| 19/02 | Maraton Ciudad de Sevilla | Siviglia (EE) Spagna | 42.195 | 1 |
| 24/02 | Campionati italiani indoor Master | Ancona | 0 | 2 |
| 25/02 | Volontari mensa Caritas 2017 | Mensa Caritas Colle Oppio - Roma | 0 | 10 |
| 26/02 | Valencia Abierta al Mar | Valencia (EE) | 15.000 | 2 |
| 26/02 | Terre di Siena UltraMarathon | San Gimignano (Si) | 50.000 | 2 |
| 26/02 | White Marble Marathon (Staffetta) | Marina di Carrara (MS) | 42.195 | 4 |
| 26/02 | White Marble Marathon | Marina di Carrara (MS) | 21.097 | 3 |
| 26/02 | White Marble Marathon | Marina di Carrara (MS) | 42.195 | 4 |
| 26/02 | Scarpinata Ugnanese | Firenze | 14.000 | 1 |
| 26/02 | Sojasun-Verdimarathon | Salsomaggiore Terme (PR) | 21.097 | 1 |
| 26/02 | Lunghissimo di Stimigliano | Stimigliano (RI) | 28.000 | 13 |
| 26/02 | Lunghissimo di Stimigliano | Stimigliano (RI) | 14.000 | 1 |
| 26/02 | Corritalia | Frosinone | 10.700 | 1 |
| 26/02 | XMilia (TOP) | Roma | 14.800 | 173 |
| 26/02 | Corri...amo Orvieto Up & Down | Orvieto (TR) | 12.000 | 4 |
| 27/02 | Memorial I. Bagaglino | Velletri (RM) | 4.000 | 1 |
| 28/02 | Km Trail Solidali | Roma (RM) | 1 | 11 |

Adesso nelle prossime pagine passiamo in rassegna tutti i racconti dei nostri atleti, i nostri avvisi sportivi e le notizie sociali e solidali.

Articoli

Liberarsi dei propri demoni

di Isabella Calidonna, 02/02/2017



Ed eccomi qui, dopo una breve assenza, a scrivere delle sensazioni che mi suscita questa cosa meravigliosa chiamata "corsa".

Solo due i mesi trascorsi dalla mia ultima gara, ma a me sono sembrati un'eternità. Anche se pochi, in questi mesi la mia vita si è notevolmente stravolta. Talmente da non avere la testa per correre. **Domenica però me lo sono imposto, mi sono obbligata. Me lo dovevo.**

Mi sentivo piuttosto nervosa, già dalla sera precedente alla gara. Come se non avessi mai corso in vita mia! Mi sono chiesta più volte perché, senza darmi una risposta. Ma ormai è passata. Domenica ho aperto gli occhi diverso tempo prima rispetto al

suono della sveglia, non so perché. Ho provato anche a rimanere a letto, ma alla fine mi sono alzata e preparata per raggiungere i mie compagni Orange.

Arrivo ai gazebo e inizio a vedere facce amiche, Forrest Taddei, il Pres, Giampiero, Alessandro, Roger, insomma una marea di Orange che sto imparando a conoscere pian piano. **Non conosco ancora tutti, ma mi piace il lavoro che sto facendo su me stessa, non rimanere chiusa in me stessa. Non fermarmi alla gara ma viverla. Entrare a far parte della famiglia Orange.**

Facciamo la mega super foto casinara come sempre e poi qualche giretto in pista. Un Orange si avvicina e mi dice: "Ciao! Complimenti per i tuoi resoconti!" Sono rimasta tanto stupita, ma piacevolmente. Ero di spalle e sono stata riconosciuta.

Poi ho incontrato Claudio e Tiziana e conosciuto Alessia. Proprio con loro tre mi sono posizionata in griglia di partenza. Abbiamo corso per un paio di chilometri insieme (escludendo Tiziana la scheggia che dopo due metri ci aveva già staccati) poi ci siamo staccati. Io ero un pochino sofferente a causa del mio mal di stomaco. Ma ho corso. Fino ai 5 chilometri sono andata bene, dopo il dolore si è fatto più acuto. Ho pensato di fermarmi ma non l'ho fatto. Volevo finire. E volevo entrare nello stadio olimpico. **L'emozione di percorrere il tunnel che ti porta nello stadio è indescrivibile.** Prima dell'arrivo ho fatto batti 5 con dei fantastici Clown e alla fine ho tagliato il traguardo.

Nonostante tutto sono riuscita a rimettermi in pista. Sono riuscita a scacciare i miei demoni. Sono tornata, come ha scritto Claudio. Ancora non a regime, ma sono tornata.

Potranno tradirmi, ferirmi, deludermi ma non cambieranno mai quella che sono. **Cado ma mi rialzo sempre e a testa alta.**

Avvisi



Un'iniziativa per promuovere lo sport nell'universo femminile

di Redazione Podistica, 28/02/2017

Carissime atleti Orange, domenica 5 marzo, l'ACSI Italia Atletica, organizza la prima ed. della "Only Women's Run - 1000 donne a Villa Borghese", manifestazione sportiva con prove non competitive sui 1000 metri e 5 km e competitiva sui 10 km dedicata esclusivamente alle donne.

Mille donne a Villa Borghese, è la prima di una serie di manifestazioni di corsa dedicata alle sole donne. Una serie di eventi dai 1000 ai 10.000 metri che vogliono stimolare le donne di tutte le età a praticare attività fisica.

La società campione d'Italia femminile di atletica leggera invita tutte coloro che vogliono cimentarsi anche solo con i 1000 metri ad **una vera e propria festa collettiva della prevenzione con suggerimenti sull'alimentazione, sull'attività fisica, sulla salute**; il numero massimo previsto per l'evento di Villa Borghese è di 1000 donne. A tutte le partecipanti sarà data in omaggio una splendida maglietta Mizuno.

Portate anche le vostre mamme, nonne, amiche, figlie o nipoti che magari per la prima volta possono correre o camminare all'interno di uno dei luoghi più belli di Roma come Piazza di Siena. Potete iscrivervi comodamente on line o anche la domenica mattina salvo esaurimento dei pettorali al costo di 10 €.

Ci si riscalderà a ritmo di musica dalle ore 9:30 con i trainer dello Sporting Palace, alle 10:30 partirà la prova di 1 km, tutta interna a Villa Borghese e alle 10:45 la prova sui 5 e 10 km. Al termine le premiazioni per la 10 km competitiva per le preme tre donne assolute e le prime tre di ogni categoria oltre ad un ricco rinfresco finale. Tutte le informazioni le potrete trovare su www.onlywomens.it.

Orange di periferia

di Redazione Podistica, 19/02/2017



Domenica 5 marzo 2016, si svolgerà l'undicesima ed. della **"Corriamo al Collatino"**, gara sulla classica distanza dei 10 km che si svolgerà appunto nelle strade del quartiere Collatino. La gara è organizzata dall'ASD Atletica Collatina, sotto l'Egida dell'AICS.

Con la "Corriamo al Collatino" si cerca di **valorizzare una dei tanti quartieri periferici della Capitale**: il percorso infatti lambirà alcuni luoghi abbastanza particolari e tutt'oggi ancora desiderosi di crescita sociale ed economica come **l'ex Borghetto Prenestino**; altra particolarità del percorso sarà il passaggio all'interno di **Villa Gordiani**, piccolo polmone verde del quartiere.

Il ritrovo della manifestazione sarà alle ore 8:00 in Viale Giovanni Battista Valente all'altezza del civico 98 (all'interno della scuola media) mentre la partenza sarà data alle ore 10:00. La rilevazione cronometrica sarà effettuata da TDS Timing Data Service. Il costo dell'iscrizione è di 10 € e ai primi 850 iscritti sarà garantito il pacco gara comprendente **un paio di calzini running e gadget vari offerti dagli sponsor**. Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente mercoledì 1 marzo; non si effettueranno iscrizioni la mattina della gara.

Per quanto riguarda le premiazioni individuali in questa non sono previsti premi in denaro o rimborsi spese; tutti i premi consisteranno in prodotti alimentari e/o materiale sportivo.

Per gli assoluti saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne giunti al traguardo.

Per quanto riguarda le categorie invece saranno premiati per gli uomini i primi 10 delle categorie JPSM18-34, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55 e SM60, i primi 5 delle categorie SM65 e SM70, i primi 3 delle categorie SM75 e SM80 ed oltre; per le donne invece saranno premiate le prime 10 delle categorie JPSF 18-34, SF 35, SF40, SF45 e SF50 e le prime 5 delle categorie SF55 - SF60 ed oltre.

Importante: gli organizzatori fanno presente che i premi agli atleti saranno consegnati solo ed esclusivamente il giorno della gara, una volta redatte tutte le classifiche.

Infine saranno premiate le prime 5 Società Sportive col maggior numero di atleti classificati (minimo 25 atleti) con i seguenti rimborsi spese:

- 1^a classificata 350 €;
- 2^a classificata 250 €;
- 3^a classificata 150 €;
- 4^a classificata 100 €;
- 5^a classificata 50 €.

Infine vi ricordiamo che la "Corriamo al Collatino" fa parte sia del **Criterion Top Orange** che del **Trofeo Solidarietà**.

Tanti buoni motivi per colorare di Orange la periferia romana. **Vi aspettiamo numerosi come al solito!!!**

Tony Marino

ROMA-OSTIA: istruzioni per gli atleti

di Redazione Podistica, 03/03/2017



ROMA OSTIA 12 MARZO 2017 - ISTRUZIONI

QUANDO SI RITIRANO I PETTORALI

I pettorali per questa gara verranno ritirati dagli addetti della Podistica Solidarietà per tutti gli Orange giovedì 9 Marzo 2017 nel pomeriggio per essere distribuiti nelle giornate di venerdì e sabato.

NON SARANNO DISTRIBUITI PETTORALI NELLA GIORNATA DI GIOVEDÌ

La distribuzione agli Orange avverrà esclusivamente:

- venerdì 10 marzo dalle 10.00 alle 19.00
- sabato 11 marzo dalle 10.00 alle 19.00

NON SARANNO DISTRIBUITI PETTORALI LA DOMENICA MATTINA

DOVE SI RITIRANO I PETTORALI

presso Casa Roma-Ostia

al CISALFA STORE

in Piazza Guglielmo Marconi

dove la Podistica Solidarietà avrà un suo desk dedicato

COME SI RAGGIUNGE CASA ROMA-OSTIA?

- **tramite Metropolitana:**

dalla Stazione Termini prendere la **Linea B** (azzurra) direzione Laurentina fino alla fermata EUR-Palaspport

- **tramite Autobus:**

dalla Stazione Termini Autobus **Linea 714** (Palazzo dello Sport) - frequenza ogni 7 min. - Fermata: COLOMBO/AGRICOLTURA

oppure

da P.zza Venezia Autobus **Linea 170** (Agricoltura) - frequenza ogni 15 min. - Fermata: CIRO IL GRANDE

NON SARA' CONSEGNATO il pettorale a chi non è in regola con il CERTIFICATO MEDICO

Al ritiro del pettorale, ogni atleta che ha riservato un posto in un bus riceverà un biglietto che identificherà il BUS e il posto nel BUS

Tutti quelli che per qualsiasi motivo non possono correre, per non farci attendere inutilmente sono pregati di avvisare

tramite sms al numero 3382716443,

tramite mail,

tramite chat,

con segnali di fumo, ecc. ecc.

I pacchi gara non ritirati non saranno conservati per cui anche chi non dovesse correre è pregato di venirli a ritirare personalmente o di delegare qualcuno.

ISTRUZIONI PER UTILIZZO BUS PER IL RITORNO DA OSTIA

Al fine di facilitare il rientro a Roma da Ostia dopo aver disputato la gara noleggeremo per tutti i nostri atleti **QUATTRO AUTOBUS al prezzo tutto compreso di 5 EURO per atleta**

- Pullman A, Pullman B e Pullman D con partenza da Roma

- Pullman C - partenza da Tivoli

Sono ancora disponibili alcuni posti sul pullman D (per prenotarsi cliccare QUI) e sul pullman C (per prenotarsi cliccare QUI).

GRUPPO DI ROMA - AUTOBUS "A" - "B" - "D"

Domenica 12 marzo

- ore 7:00 arrivo e sosta dei BUS in viale dell'Umanesimo angolo viale Algeria o più avanti su viale dell'Umanesimo verso l'ospedale; consegna delle borse con gli indumenti da posizionare nel bagagliaio fino alle ore 7:50;

-ore 8:00 FOTO DI GRUPPO IN CANOTTA ORANGE PER TUTTI GLI ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'; nell'intervallo tra la partenza del pullman in direzione di Ostia e la partenza della gara si consiglia di indossare una t-shirt vecchia da buttare subito dopo la partenza o la casacca in plastica che riceverete dall'organizzazione PER RIPARARSI DAL FREDDO;

- ore 8:15 partenza dei BUS (chi c'è c'è) e borse alla volta di Ostia dove sosteranno sul LUNGO MARE antistante la ROTONDA della CRISTOFORO COLOMBO in attesa dell'arrivo degli atleti; proprio per essere individuati facilmente dagli atleti giunti al traguardo sui bus verrà apposto un pallone o un gruppo di palloncini gonfiati ad elio di colore Orange visibili da lontano

- dalle ore 9:00 partenza gara a seconda della griglia di appartenenza;

- ore 10:15 arrivo dei primi nostri atleti a Ostia;

- ore 12:00/12:30 quando l'ultimo atleta sarà giunto sul traguardo (**dopo aver effettuato il controllo delle presenze**) i BUS faranno ritorno a Roma - viale dell'Umanesimo con orario di arrivo previsto alle ore 13:00 circa.

Salite sul vostro bus un addetto orange farà l'appello dei presenti.

Se pensate di non tornare con il bus avvertite il responsabile del bus

GRUPPO DI TIVOLI - AUTOBUS "C"

Domenica 12 marzo

- ore 5:45 arrivo e sosta del BUS a Tivoli in Piazzale Nazioni Unite - Ristorante Incannucciata di fronte nuovi Chioschi Villa D'Este con consegna delle borse con gli indumenti da posizionare nel bagagliaio;

- ore. 6:10 (precise) partenza da Tivoli;

- ore 6:20 fermata a PONTE LUCANO BAR PIT STOP;

- ore 7:00 arrivo e sosta del BUS in viale dell'Umanesimo angolo viale Algeria o più avanti su viale dell'Umanesimo verso l'ospedale;

-ore 8:00 FOTO DI GRUPPO IN CANOTTA ORANGE PER TUTTI GLI ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'; nell'intervallo tra la partenza del pullman in direzione di Ostia e la partenza della gara si consiglia di indossare una t-shirt vecchia da buttare subito dopo la partenza o la casacca in plastica che riceverete dall'organizzazione PER RIPARARSI DAL FREDDO;

- ore 8:15 partenza dei BUS (chi c'è c'è) e borse alla volta di Ostia dove sosteranno sul LUNGO MARE antistante la ROTONDA della CRISTOFORO COLOMBO in attesa dell'arrivo degli atleti; proprio per essere individuati facilmente dagli atleti giunti al traguardo sui bus verrà apposto un pallone o un gruppo di palloncini gonfiati ad elio di colore Orange visibili da lontano

- dalle ore 9:00 partenza gara a seconda della griglia di appartenenza;

- ore 10:15 arrivo dei primi nostri atleti a Ostia;

- ore 12:00/12:30 quando l'ultimo atleta sarà giunto sul traguardo (dopo aver effettuato il controllo delle presenze) il BUS farà ritorno a Roma - viale dell'Umanesimo con orario di arrivo previsto alle ore 13:00 circa per poi proseguire in direzione Tivoli con arrivo previsto per le ore 14:00

Salite sul vostro bus un addetto orange farà l'appello dei presenti.

Se pensate di non tornare con il bus avvertite il responsabile del bus

SI RACCOMANDA LA MASSIMA COMPRESIONE E TOLLERANZA E IL RISPETTO DEGLI ORARI

ALÈ PODISTICA!!!!

Tony Marino

Prenotazione AUTOBUS e istruzioni RITIRO PETTORALI

di Redazione Podistica, 29/01/2017

ROMA OSTIA 2017 - DOMENICA 12 MARZO 2017 - ORE 9:15

AVVISO IMPORTANTE

I pettorali per questa gara verranno ritirati dagli addetti della Podistica Solidarietà per tutti gli orange giovedì 9 Marzo 2017 nel pomeriggio, ma non saranno distribuiti in quel giorno

La distribuzione agli orange avverrà esclusivamente nei giorni **venerdì 10 e sabato 11 dalle 10.00 alle 19.00 presso Casa Roma-Ostia che quest'anno sarà ospitata al CISALFA STORE nel Piazza Guglielmo Marconi, 18**

NON SARA' CONSEGNATO il pettorale a chi non è in regola con il CERTIFICATO MEDICO

La Podistica Solidarietà avrà un suo desk dedicato.

Al ritiro del pettorale, ogni atleta che ha riservato un posto in un bus riceverà un biglietto che identificherà il BUS e il Posto nel BUS.

COME SI RAGGIUNGE CASA ROMA-OSTIA?

- **Metropolitana:** dalla Stazione Termini prendere la Linea B (azzurra) direzione Laurentina fino alla fermata Eur-Palaspport

- **Autobus:**

dalla Stazione Termini Autobus linea 714 (Palazzo dello Sport) - frequenza ogni 7 min - Fermata: COLOMBO/AGRICOLTURA

da P.zza Venezia Autobus linea 170 (Agricoltura) - frequenza ogni 15 min - Fermata: Ciro il Grande
Tutti quelli che per qualsiasi motivo non possono correre, per non farci attendere inutilmente sono pregati di avvisare con msg al 338 2716443, mail, con chat, segnali di fumo, ecc ecc

Anche chi non dovesse correre è pregato di passare in ogni caso a ritirare il pacco gara, o di incaricare qualcuno al proprio posto, **dal momento che non saranno conservati per essere poi reclamati mesi dopo.**

Per qualsiasi disguido dovesse crearsi, state tranquilli che abbiamo sempre risolto e risolveremo tutto, l'importante è che ricordiate di essere comprensivi e collaborativi, perché saremo come sempre tantissimi.

Se ricevete comunicazioni dai bancari per:

- mancanza certificato

- pagamento

- bollini rossi azzurri gialli

state tranquilli sistemiamo tutto noi

Istruzioni per UTILIZZO BUS per il ritorno da Ostia

Come per gli altri anni al fine di facilitare il rientro a Roma da Ostia dopo aver disputato l'omonima Mezza Maratona noleggeremo per tutti i nostri atleti **DUE o TRE AUTOBUS al prezzo tutto compreso di 5 EURO** per atleta

> Pullman A - partenza da Roma

> Pullman B - partenza da Roma

> Eventuale Pullman D - Partenza da Roma

> Pullman C - partenza da Tivoli

Se non dovessero bastare tre autobus provvederemo a noleggiarne un altro.

Per prenotare il bus bisogna iscriversi alle gare fittizie presenti sul sito con le modalità con cui ci si iscrive a tutte le gare.

Per i bus dei romani bisogna cliccare sul **BUS A** (Posti terminati)

oppure sul **BUS B** (Posti terminati)

oppure sul **BUS D**

Per il bus dei tiburtini bisogna cliccare sul **BUS C**

Termine ultimo per prenotare il bus è il 6 marzo

GRUPPO DI ROMA - AUTOBUS "A" - "B" - "D"

al ritiro del pettorale ad ogni atleta verrà consegnato un biglietto che identificherà il Bus e il posto.

Domenica 12 marzo

Ø h. 7:00 arrivo e sosta dei BUS in **viale dell'Umanesimo angolo viale Algeria o più avanti su viale dell'Umanesimo verso l'ospedale;**

Ø Consegna delle borse con gli indumenti da posizionare nel bagagliaio;

Ø h. 8:15 partenza dei BUS e borse alla volta di Ostia dove sosteranno sul **LUNGO MARE antistante la ROTONDA della CRISTOFORO COLOMBO** in attesa dell'arrivo degli atleti;

Ø ad Ostia sul bus verrà apposto un pallone gonfiato ad elio di colore Orange con la scritta **PODISTICA SOLIDARIETA'** al fine di consentire agli atleti giunti al traguardo di ritrovarlo facilmente, basta infatti guardare in aria;

Ø nell'intervallo tra la partenza del pullman in direzione di Ostia e la partenza della gara si consiglia di indossare una t-shirt vecchia da buttare subito dopo la partenza o la casacca in plastica che riceverete dall'organizzazione **PER RIPARARSI DAL FREDDO;**

Ø h. 8:30 **FOTO DI GRUPPO IN CANOTTA ORANGE** POSSONO VENIRE ANCHE COLORO CHE NON USUFRUISCONO DEL BUS;

Ø h. 9:00 partenza gara;

Ø h. 10:15 arrivo dei primi nostri atleti a Ostia;

Ø Prima del ritorno a Roma verrà effettuato il controllo delle presenze;

Ø Si raccomanda di salire sul proprio Bus (i romani sui bus A e B)

Ø h. 12:00/12:30 quando l'ultimo atleta sarà rientrato i BUS faranno ritorno a Roma - viale dell'Umanesimo con orario di arrivo previsto alle ore 13:00 circa.



GRUPPO DI TIVOLI - AUTOBUS "C"

al ritiro del pettorale ad ogni atleta verrà consegnato un biglietto che identificherà il Bus e il posto

Domenica 12 marzo

Ø h. 5:45 arrivo e sosta del BUS a Tivoli in Piazzale Nazioni Unite - Ristorante Incannucciata di fronte nuovi Chioschi Villa D'Este; ogni atleta potrà lasciare sul mezzo la propria borsa;

Ø h. 6:10 (precise) partenza da Tivoli dopo aver fatto l'appello;

Ø h. 6:20 fermata a PONTE LUCANO BAR PIT STOP salita atleti;

Ø h. 7:00 arrivo e sosta dei BUS in viale dell'Umanesimo angolo viale Algeria o più avanti su viale dell'Umanesimo verso l'ospedale;

Ø Consegna delle borse con gli indumenti da posizionare nel bagagliaio

Ø h. 8:15 partenza del BUS con le borse alla volta di Ostia dove sosterà sul LUNGO MARE antistante la ROTONDA della CRISTOFORO COLOMBO in attesa dell'arrivo degli atleti;

Ø ad Ostia sul bus verrà apposto un pallone gonfiato ad elio di colore Orange con la scritta PODISTICA SOLIDARIETA' al fine di consentire agli atleti giunti al traguardo di ritrovarlo facilmente, basta infatti guardare in aria;

Ø nell'intervallo tra la partenza del BUS e la partenza della gara si consiglia di indossare una t-shirt vecchia da buttare subito dopo la partenza PER RIPARARSI DAL FREDDO;

Ø h. 8:30 FOTO DI GRUPPO IN CANOTTA ORANGE POSSONO VENIRE ANCHE COLORO CHE NON USUFRUISCONO DEL BUS;

Ø h. 9:00 partenza gara;

Ø h. 10:15 arrivo dei primi nostri atleti a Ostia;

Ø Prima del ritorno a Roma verrà effettuato il controllo delle presenze;

Ø Si raccomanda di salire sul proprio Bus (per i tiburtini il Bus C);

Ø h. 12:00/12:30 quando l'ultimo atleta sarà rientrato il BUS farà ritorno a Roma viale dell'Umanesimo con orario di arrivo previsto h. 13:00

scenderanno tutti i romani e poi a andremo a Tivoli, con orario di arrivo previsto h. 14:00.

SI RACCOMANDA LA MASSIMA COMPrensIONE E TOLLERANZA. ALÈ PODISTICA!!!

Aspettando la Maratona ... di Roma

di Redazione Podistica, 26/02/2017



Domenica 19 marzo a Rieti si svolgerà la 2ª ed. del "Lunghissimo di Rieti... Aspettando la Maratona", Trofeo "Mondo Riabilitazione", gara podistica su strada sulla distanza di **34,3 km** che rappresenta anche la seconda tappa del Runners Rieti Tour organizzata da Felice Petroni. Oltre alla distanza lunga **sono previste anche una gara competitiva sulla distanza di 22 km e una non competitiva sulla distanza di 7 km circa.**

Il percorso della gara è completamente pianeggiante ed è ricavato dalla percorrenza di alcuni giri sempre all'interno della cittadina laziale. In particolare la gara da 34 km si comporrà

di 1 giro di 7 km, 1 giro di 15 km e 1 giro di 12,3 km mentre la gara da 22 km si comporrà di 1 giro di 7 km e 1 giro di 15 km.

Il ritrovo della manifestazione è previsto alle ore 7.30 presso lo **Stadio di Atletica "R. Guidobaldi"** sito in piazzale Leoni a Rieti mentre la partenza sarà data alle ore 9.30; l'arrivo della gara è previsto invece in **Località "Lo Zodiaco"** (1 km da zona Partenza) in Via Velinia 17 nella Zona della Piana Reatina a Rieti. Vi sarà la possibilità di un pulmino per il trasporto degli atleti e delle borse dalla zona arrivo alla zona partenza e viceversa.

Le quote d'iscrizione saranno le seguenti:

- quota gara 34 km: 25 € fino al 28 febbraio; 30 € fino al 16 marzo;
- quota gara 22 km: 20 € fino al 16 marzo;
- quota gara 7 km: 10 € fino al 16 marzo.

Vi sarà anche la possibilità di iscriversi sul posto la mattina della gara, fino a 30 minuti prima della partenza, pagando una quota maggiorata di 5 €.

Il pacco gara, riservato ai primi 300 iscritti alle tre competizioni, **comprende pacco alimentare, colazione, ristorante di fine gara e il pasta party.**

Per quanto riguarda le assolute saranno premiati **i primi 5 atleti uomini e donne giunti sul traguardo per la gara da 34 km ed i primi 3 atleti uomini e donne per la gara da 22 km.**

Per quanto riguarda le categorie invece saranno premiati **i primi 10 di ogni categoria per la gara da 34 km ed i primi 5 per la gara da 22 km.**

E' previsto un omaggio anche per tutti coloro che parteciperanno alla non competitiva di 7 km. Infine saranno premiate **le prime 3 Società con un minimo di 30 atleti iscritti** con rimborso buoni-spesa di 100€ oppure le prime 5 Società con un minimo di 15 atleti iscritti.

Infine vi ricordiamo che **la gara da 34 km è inserita nel calendario del Criterium Top Orange.**

Tony Marino

Un cross sulle sponde del Tevere

di Redazione Podistica, 19/02/2017



L'A.S.D. Atletico Monterotondo organizza la 6ª ed. del **"Cross Valle del Tevere"** - 4° Memorial Raffaele Esposito, corsa campestre di 5 km su di un percorso sterrato completamente pianeggiante che si svolgerà domenica 19 marzo a Monterotondo Scalo.

Il ritrovo della manifestazione è previsto alle ore 8.30 in Via G. Galilei (Zona industriale di Monterotondo) mentre la prima partenza che sarà riservata alla gara femminile sarà data alle ore 9.30; a seguire si svolgeranno le partenze delle categorie maschili in base al numero degli iscritti.

La quota di preiscrizione della gara è di € 10 e darà diritto al pacco gara. Le preiscrizioni chiuderanno alle ore 20.00 del 16 marzo. Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara al

costo di € 7 senza pacco gara. Previsto al termine della gara un ricco ristoro.

Saranno premiati **per gli assolute i primi tre uomini e le prime tre donne.** I vincitori di categoria saranno premiati secondo il seguente schema: per gli uomini i primi 3 della categoria A(1995-1999), i primi 5 delle categorie B(1983-1994), C(1978-1982), D(1973-1977), E(1968-1972), F(1963-1967), G(1958-1962), H(1953-1957), I(1948-1952) e L(1947 e prec.); per le donne le prime 3 della categoria A(1995-1999), le prime 5 delle categorie B(1983-1994), C(1978-1982), D(1973-1977), E(1968-1972), F(1963-1967), G(1958-1962), H (1953-1957) e I (1952 e prec.).

Infine **saranno premiate le prime 5 società con maggior numero di atleti iscritti con un minimo di 20 atleti** con i seguenti rimborsi a scalare: € 100, € 80, € 60, € 40 e € 40. La gara è inserita nel **Trofeo Solidarietà.**

Tony Marino



Orange a Venezia: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 13/02/2017

Come ogni anno in occasione della Maratona di Venezia che si svolgerà domenica 22 ottobre vi illustriamo alcune convenzioni, proposte dal nostro Daniel Peiffer, riservate agli atleti e agli accompagnatori orange per il soggiorno nella città lagunare.

VENICEMARATHON 22/10/2017

CONVENZIONE HOTEL

PARK HOTEL PINI (****) a VE - MESTRE dal 20 al 23 ottobre 2017

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 Strà (punto di partenza della Maratona 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 e frigobar; al mattino prevista piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle ore 06:15 in poi). Parcheggio privato per chi viene in auto e possibilità di pranzare o cenare in hotel.

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

| <u>DOPPIA</u> | <u>SINGOLA</u> | <u>TRIPLA</u> | <u>QUADRUPLA</u> |
|---------------|----------------|---------------|------------------|
| Euro 140,00 | Euro 95,00 | Euro 180,00 | Euro 230,00 |

Tassa di soggiorno da regolare direttamente in hotel € 3,10 per persona a notte; supplemento pasto in hotel: € 29 per persona per un menu da 3 portate con bevande escluse; possibile menu maratoneti la sera del 21/10 su richiesta; supplemento per soggiorno di solo una notte: € 15 per persona.

Nota Bene: per usufruire delle tariffe agevolate è necessario confermare la propria adesione entro il 20 maggio 2017

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo e viceversa, può tranquillamente rivolgersi all'atleta Orange **Daniel Peiffer**, contattandolo telefonicamente ai numeri 338/1099857 oppure 06/90478606 o attraverso l'indirizzo email dp.travel.service@inwind.it

TRIATHLON

Roma Duathlon Rank

di Bruno Rucci, 20/02/2017



19 febbraio 2017: La Podistica c'è!!

In uno dei più importanti quartieri di Roma si partecipa al "Duathlon Rank di Carnevale", in una delle fantastiche cornici che solo Roma può offrirci. Una giornata all'insegna dello sport che ha visto protagonisti i i nostri atleti Orange, nonostante i tanti assenti per problemi tecnici.

Ecco i risultati raggiunti della Podistica Solidarietà:

- terzo posto categoria M2 Dario Vaccaro che chiude in 0:59,50
- terzo posto categoria M5 Stefano Valeau che chiude in 1.07,18
- settimo posto categoria S3 Simone Sciortino che chiude in 1:01,17
- nono posto categoria M1 Sandro Mazzocco che

chiude in 1:01,37

- undicesimo posto categoria S3 Matteo Pavia che chiude in 1:03,01
- quarto (sulla carta ma sarebbe stato quinto o sesto) categoria M5 Leonardo Pedini che chiude in 1:08,49
- undicesimo categoria M3 Alessandro Galeazzi che chiude in 1:09,16
- diciottesimo categoria S4 Tullio Pelosi che chiude in 1:12,35
- ventisettesimo categoria M2 Giancarlo Di Bella che chiude in 1:18,45
- ottavo categoria M4 Danilo La Marca che chiude in 1:22,21
- undicesimo categoria M1 David Ruiz che chiude in 1:03,17
- quindicesimo categoria S4 Bruno Rucci che chiude in 1:08,18
- sedicesimo categoria S4 Antonio Cocco 1:08,41

Prossimo appuntamento duathlon di Ostia tra mare sole e tanti Orange.

Ritornare ad emozionarsi. Duathlon di Carnevale

di Isabella Calidonna, 20/02/2017

Domenica 19 febbraio sono ritornata nuovamente spettatrice e supporter dei miei compagni di squadra.

Avrebbe dovuto essere una mattinata diversa, una mattinata di lavoro. Ma non è stato così. Tour saltato e a me non andava di rimanere chiusa in casa, anche se avevo un mucchio di lavoro da portare avanti. **Avevo voglia di sole. Avevo voglia di aria fresca e soprattutto stare in compagnia.**

Così chiedo ai miei compagni di squadra a che ora sarebbe partita la gara di **Duathlon all'Eur** e sono salita in metro. Arrivata all'Eur mi dirigo verso la Basilica, dove partirà la gara. Trovo tutti i miei compagni di squadra lì, partecipanti e non. Scambio due chiacchiere e ritorno ad "acclimatarmi" nei momenti pre e post gara.

Ritorno ad osservare. Osservo come gli atleti sistemano le bici in zona cambio. Come stanno attenti a riporre in maniera ordinata tutto ciò che serve in gara accanto alle loro bici. **Sento l'emozione dei "debuttanti". Osservo il loro riscaldamento, percepisco le loro emozioni.**

È la mia prima gara di Duathlon quindi mi faccio spiegare bene come funziona. Sarà che sono una pippa in nuoto (e in bici e in corsa) ma a me sembra quasi più semplice. Mi dicono che non è proprio così, ma che da fuori lo può sembrare.

Sono tutti pronti e la gara inizia. **Corsa, bici, corsa.**

Io, Gigi, Daniela, Fabrizio, Fede e il suo amico/collega, che spero mi perdoni perché non ricordo il suo nome, incitiamo come possiamo i nostri compagni. Li seguiamo nelle varie frazioni e li vediamo tagliare il traguardo uno per uno. Li osservo. Sono molto stanchi. "Una volta finito è una sensazione bellissima, lo rifaresti subito. Ma mentre sei lì dici a te stesso chi te lo fa fare" mi dice Sandro. Ascolto, osservo e decido di aspettare con Gigi le



premiazioni dei nostri Orange andati a podio, Dario e Stefano che sono stati fantastici. Come tutti gli altri del resto. Mi danno la spinta, solo osservandoli, di fare meglio. Purtroppo non riesco a vedere le premiazioni fino in fondo perché purtroppo il lavoro mi chiama, però sono stata felice di essere rimasta lì fino quasi alla fine. Così mi avvio sola verso la metro e penso. Penso che questo è il mio mondo, strano, ma è il mio. **Che mi basta poco per tirarmi su, sole e chiacchiere con amici, e che il resto non conta se ha deciso di non esserci.**

A carnevale...

di Dario Vaccaro, 27/02/2017



Anche questa volta, comincio il mio 4° anno di triathlon con il **Duathlon dell'EUR** reso più appetibile sia dal fatto di essere una gara di rank (che attribuisce un punteggio FITRI valido per partecipare a campionati italiani e ottenere un migliore numero di partenza) sia da un percorso finalmente modificato che ha escluso dalla prova bici la temuta e famigerata discesa "cavatappi" del Massimilano Massimo che troppe vittime (anche tra i nostri colori) ha mietuto nel corso degli anni.

Una bella e fresca giornata di sole lasciano presagire che sarà una buona gara. Nel periodo invernale, forte dell'esperienza maturata, mi sono allenato abbastanza bene: ho curato la parte di corsa, cercato di migliorare la frazione bici e ho aggiunto un po' di yoga (ottimo per l'allungamento muscolare) e una seduta settimanale con un circuito di forza e resistenza aerobica.

È anche l'occasione per incontrare e salutare i vecchi amici, in particolare **Sandro Mazzocco** e **Alessandro Galeazzi** con i quali abbiamo condiviso la straordinaria esperienza dei campionati italiani di triathlon sprint a Riccione nell'ottobre dello scorso anno.

Ci si scalda, si chiacchiera e si scambiano le impressioni ed è già il momento della partenza. Al Bang! (metaforico) tutti fuori dai blocchi. Ritmi subito elevati segno dell'alto livello generale di tutti i partecipanti che fatico un po' a metabolizzare e che mi costringe ad una repentina accelerazione per sfilarmi dalle posizioni di retrovia dalle quali ero partito.

All'ingresso della discesa, che rimane per il solo tratto di corsa, il gruppo comincia a sgranarsi. le tre curve sono percorse a tutta e si capisce anche a piedi quanto possano essere pericolose. Un attimo e il trillo del mio GPS mi avverte che il 1 km è già passato. Cerco di assestare il passo in modo da non finire in apnea. Spingo bene e le scarpe Al leggere e reattive che indosso mi aiutano a mantenere un buon ritmo. 2° km chiuso a 3'45" e non sono ancora morto. Comincia il primo dei due tratti in salita e il respiro si fa affannoso.

Contrariamente agli anni (e alle gare) precedenti i muscoli non si contraggono in spasmi e non vado in acidosi. Un breve momento di tregua, con la discesa che segna il punto di spoggettamento e il 3 km è passato. **Respiro e rimango attaccato ad uno di quei "vecchi**

cagnacci" che fanno della mia categoria una delle più dure, per concentrarmi sul tratto finale.

Giorgio Serafini nel chat di podistica su whatsapp aveva avvertito tutti: gli ultimi 1200 metri, tutti in salita sono micidiali, l'ascesa finale è asperissima. Con le gambe che cominciano a farsi dure mantenere il passo non è facile. Sento che ne ho e continuo a spingere con quello che mi rimane. Volata in 4/5 e siamo in Zona Cambio. **Lappo in circa 18 minuti per poco più di 4700 metri (garmin docet!!!), sgancio il casco e salgo sulla bici "alla fantozzi" perdendo un po' di posizioni.** Fortuna vuole che il percorso parta in leggera discesa permettendomi di infilare i piedi nelle scarpe e ripartire per chiudere il gap che si era creato. Anche sui pedali le buone sensazioni sono confermate e, senza particolare sforzo, raggiungo chi mi precede. Si forma un bel gruppo, che seppur in maniera un po' disordinata, fa una bella velocità e spinge sui pedali. Mi acquatto nelle posizioni di rincalzo senza mai perdere la scia e conservando energie, che so già, mi saranno preziose nell'ultima frazione.

I 20 km corrono veloci complice un tracciato filante e senza pericoli particolari, a parte qualche macchina di troppo che crea qualche restringimento di troppo. Mi accorgo che vado bene rimango concentrato e come un bambino a cui hanno regalato delle caramelle mi godo le urla di incitamento dei compagni di Podistica: **Isabella, Federico, Gigi e Fabrizio.** Sul finire del 2° giro riprendiamo Simone Sciortino cui grido di accodarsi pensando, sciocamente, che fosse un "doppiato". Super Sciorty molto garbatamente mi fa notare che quello è il suo terzo giro... realizzo che nella prima run è andato come un missile, segno che non sono l'unico ad essersi allenato tanto e, nel caso di Simone molto bene!

L'arrivo in ZC è la discesa alla dismount line mi permette di sfoggiare tutta la mia goffaggine. Ci si spintonicchia un po' per non perdere velocità e posizioni e un triathleta casertano accanto a me sciorina, in puro dialetto campano, un rosario di moccoli e imprecazioni all'indirizzo di un "qualcuno non identificato" che lo ha urtato. Se non fosse per lo stato di ipossia in cui mi trovo la scenetta sarebbe stata davvero divertente! Si parte per l'ultima run. Le poche energie sono da mettere lì. **E, questa volta, a Carnevale, lo scherzo lo faccio io agli avversari.** Non perdo una posizione come mi è spesso accaduto in passato ma la mantengo e, quando posso sorpasso. Soffro come un cane ma non mollo. I 2,5 km finali scorrono veloci e, con uno sprintaccio scomposto, chiudo la gara.

Barcollo, cerco di respirare, mi sposto un po' e crollo a terra cercando di riprendermi per qualche minuto. Solerti vigili hanno avvertito il personale dell'ambulanza presente sospettando che quel vecchietto magro e un po' smunto l'avesse come dicono in toscana "bella e avuta". Rassicuro tutti sul mio stato e mi allontanano. Bevo mangio mi riprendo e aspetto insieme a Stefano Valeau, Gigi e Isa la premiazione che tarda oltre misura. **Sono arrivato terzo e mi godo il podio di categoria e la premiazione** che, al netto della ricchezza del premio, essendo organizzata da Zanetti, come ci diciamo con Sandro in chat, non ha prezzo!

CICLISMO

Arriva la Cronomillennio di Aprilia

di Redazione Podistica, 05/02/2017



Domenica 19 febbraio avrà luogo ad Aprilia Il **Trofeo cronosquadre "Ciclomillennio"**; il trofeo si svolgerà in località Carano e sarà valido come **prova unica di campionato nazionale CSAIn di specialità.**

La manifestazione è aperta alla partecipazione di squadre affiliate agli EPS e FCI, anche con composizione mista.

Concorrono al titolo nazionale cronosquadre, maschi e femmine, le sole squadre, affiliate CSAIn, composte da tesserati alla medesima ASD. Nella composizione della squadra maschile si possono includere anche tesserate di sesso femminile.

Concorrono al titolo nazionale CSAIn unicamente le squadre rientrate nelle seguenti fasce di età: **uomini, 18/39 anni, 40/59 anni, 60 anni ed oltre; donne fascia unica.**

Fermo restando le modalità e condizioni generali di premiazioni stabilite dall'organizzazione, concorrono al titolo nazionale maschile CSAIn le squadre composte da 3 o 4 elementi; in entrambi i casi, il rilevamento del tempo viene effettuato sul terzo componente.

Relativamente all'assegnazione del titolo nazionale CSAIn della categoria femminile, considerate le difficoltà pratiche nel comporre squadre da quattro associate, in deroga all'art. 54.11 del R.T., si stabilisce che tali squadre possono essere composte da 2 o 3 elementi; in entrambi i casi, il rilevamento del tempo viene effettuato sulla seconda componente.

Il ritrovo della manifestazione sarà ad Aprilia, via Carano dalle ore 07:30 in poi; la partenza verrà data alle ore 9:00. Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente sul sito www.kronoservice.com

Calendario Circuito Agro Pontino Ciociaro 2017

di Redazione Podistica, 22/02/2017



Negli ultimi giorni è stato finalmente svelato il Calendario Ufficiale delle Gare del "Circuito Agro Pontino Ciociaro 2017". Il calendario sarà così composto:

- 1ª TAPPA: 26 Marzo San Felice al Circeo DP
- 2ª TAPPA: 30 Aprile Ceccano
- 3ª TAPPA: 18 Giugno Formia DP
- 4ª TAPPA: 9 Luglio Valle Marina DP
- 5ª TAPPA: 1 Ottobre Alvito
- 6ª TAPPA: 15 Ottobre Priverno DP
- 7ª TAPPA: 29 Ottobre Sperlonga DP

*DP = Doppia Partenza

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito ufficiale della manifestazione al seguente

link www.agropontinociociaromtb.it/

Extreme Endurance 6 ore del Lazio

di Redazione Podistica, 28/02/2017



Dopo il tempo necessario all'organizzazione finalmente ci viene presentato il "Circuito Extreme Endurance Tour 6h del Lazio Mtb" per il 2017, ovvero 4 tappe più una gara plus!!!

Vogliose di migliorarsi torneranno le tappe:

- della **6 Ore di Fiuggi** il 30 Luglio di ASD Tefuji Bike;
- della **6 Ore degli Imperatori** a Lanuvio il 27 Agosto di Asd team civita bike;

- della **6 Ore della Sabina** a Forano il 3 Settembre di ASD Sabina in Bici, gara quest'ultima valida anche per l'assegnazione dei titoli Nazionali Csain.

Tra le grandi novità ci saranno:

- l'apertura del Circuito con la **6 Ore di Fregellae** Bike ASD a Ceprano il 04 Giugno tappa new entry del circuito;

- la possibilità di partecipare con bonus punti e benefit quota iscrizione alla **6 Ore Mtb Roma MMXVII** il 16 Settembre, organizzata all'interno della 24 Ore di Roma da Bike Tour APD e ASD VII Legione Romana.

Infine, cosa più importante, motivo di grande soddisfazione dell'Extreme Endurance Tour 6 Ore del Lazio, il ritorno sotto l'egida ed il patrocinio dell'Ente di Promozione Sportiva Csain.

Abbonamenti circuito ed iscrizioni gare saranno curate da www.cronobyte.com
Per tutte le info dell'evento potete seguire la pagina Facebook degli organizzatori <https://www.facebook.com/extremendurancetour>

SOCIETA'

Criterionum Atletica Leggera

di Marco Taddei, 03/02/2017



La Podistica Solidarietà è ormai stabilmente presente alle gare di Atletica Leggera, sia indoor che outdoor e per incentivare il movimento abbiamo già dallo scorso anno istituito anche un Criterionum di Atletica .

Anche il Criterionum Atletica Leggera ha un suo regolamento accessibile [Cliccando QUI](#) e un Calendario Gare accessibile [Cliccando QUI](#) . Le gare sono presenti anche nel Calendario Ufficiale della Podistica Solidarietà e sono evidenziate con la sigla (CAL). La Classifica è accessibile [Cliccando QUI](#) . L'obiettivo principale del

Criterionum Atletica Leggera è reclutare atleti sempre più competitivi per partecipare ai Campionati di Società Master sia di squadra che individuali.

La Podistica Solidarietà vanta una Scuola di Atletica Leggera aperta a tutti i tesserati che svolge le sue lezioni :

Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla)

Martedì e Giovedì

Bambini dalle ore 17:15 alle ore 18:15

Adulti dalle ore 18:15 alle ore 19:30

Stadio della Farnesina

Mercoledì

Dalle ore 18:00 alle ore 19:30

Stadio Pietro Mennea (Marmi)

Venerdì

Dalle ore 18:10 alle ore 20:00

È bellissimo vedere le gare di Atletica Leggera svolte da atleti di elevata qualificazione, ma è altrettanto divertente ed entusiasmante partecipare a preparazioni atletiche che permettono di gareggiare e sentirsi protagonisti

Circuito Opes "In Corsa Libera"

di Redazione Podistica, 06/02/2017



Finalmente è stato ufficializzato da OPES Latina il calendario del circuito podistico di "In Corsa Libera" per l'anno 2016-2017, in collaborazione con il comitato FIDAL provinciale di Latina.

Ricordiamo che nella scorsa edizione la Podistica Solidarietà, grazie soprattutto alla partecipazione dei nostri Orange delle sezioni di Latina, Fondi e Nettuno, si è piazzata al terzo posto assoluto.

Ecco l'elenco definitivo di tutte le gare in programma:



Circuito podistico "In Corsa Libera"

CALENDARIO GARE 2016/2017



| | | | |
|---|-----------------|-------------------------------|--------------------|
| Golden Race Runforever Aprilia | 30.10.16 | Notturna Olim Palus | 24.06.17 |
| Mezza Maratona di Latina | 27.11.16 | Notturna Apriliana | luglio 2017 |
| Corsa di Natale per Telethon - Latina | 08.12.16 | La Jennesina | 01.07.17 |
| Vertical Sprint - Latina | 22.01.17 | Americana a Latina | luglio 2017 |
| Campestre Festa dello Sport B.go Grappa | 21.05.17 | A Tutta Birra | agosto 2017 |
| Trofeo Città di Prossedi | 04.06.17 | Circeo National Park Trail | 26.08.17 |
| Tutta Dritta | 11.06.17 | Mare Lago delle Terre Pontine | 22.10.17 |
| In Pista X Crescere - Latina | 18.06.17 | | |



Un calendario fitto che conta ben 15 gare. A partire da ottobre 2016 si sono già svolte la Golden Race Runforever di Aprilia, la Mezza Maratona di Latina e la Corsa di Natale per Telethon ed il Vertical Sprint di Latina che ha visto gli atleti, **tra cui persino il nostro Presidente Pino Coccia**, cimentarsi nella scalata del grattacielo pontino!

Quindi ancora in programma tantissime gare per giungere alla vittoria finale che prevede quest'anno **un ricchissimo montepremi salito a quota 5.500 euro**, da suddividere tra le società che si classificheranno ai primi sei posti:

- 1.100 euro per la prima classificata;
- 800 euro per la seconda classificata;
- 600 euro per la terza classificata;
- 400 euro per la quarta classificata;
- 300 euro per la quinta e per la sesta classificata.

Per tutte le info visita il sito ufficiale www.opeslatina.it e la pagina Facebook In Corsa Libera.

Tony Marino

Gennaio: nuovo anno e nuovi successi!!!

di Redazione Podistica, 09/02/2017



Il nuovo anno è appena cominciato lasciando alle spalle un 2016 ricco di successi e soddisfazioni podistiche.

Con il mese di Gennaio non cambia il trend vincente della Podistica Solidarietà che vede la nostra gloriosa società occupare stabilmente il podio delle più importanti manifestazioni podistiche del Lazio e non solo, grazie alla partecipazione assidua dei nostri Orange che come al solito colorano di arancione tutte le strade percorse. Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata:

- al 1° posto alla Corsa di Miguel, con quasi 400 atleti giunti sul traguardo dello Stadio Olimpico;
- al 2° posto alla Corri per la Befana e al Trofeo Lidense;
- al 3° posto alla Maratonina dei Tre Comuni e alla Ronda Ghibellina;
- al 5° posto al Winter Trail Verolano.

Inoltre in occasione dello svolgimento della Ronda Ghibellina a Castiglion Fiorentino sono state effettuate le premiazioni del **Campionato Italiano IUTA in cui la nostra società si è piazzata al 10° posto assoluto**, risultato di prestigio ottenuto grazie alle prestazioni dei nostri Ultramaratoneti e Ultratrailer.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Gennaio ha visto i nostri Top primeggiare in molte competizioni come oramai da tradizione; in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:

- **Danilo Osimani vincitore del Trail La Botte di Guidonia;**
- **Domenico Liberatore** 5° assoluto alla Maratonina dei Tre Comuni e 7° assoluto alla Corri per la Befana;
- **Daniele Proietti** 5° assoluto alla Maratona di Buon Anno di Rieti;
- **Sergio Colantoni** 8° assoluto alla Maratona di Buon Anno di Rieti.

In ambito femminile le nostre Ladies hanno ottenuto i seguenti risultati:

- **Paola Patta** 2ª assoluta al Trofeo Lidense e 6ª assoluta alla Maratonina dei Tre Comuni;
- **Annalaura Bravetti** 4ª assoluta al Trofeo Lidense.

Sempre numerosi anche i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:
- alla **Maratona di Buon Anno** di Rieti per gli uomini è secondo Giovanni Battista Torelli, sono terzi Paolo Rossi e Antonio Lista; per le ladies sono prime Tamara Arias e Germana Bartolucci mentre è terza Roberta La Porta.

- al **Trofeo Lidense** sono terzi Andrea Mancini e Gianni Paone.
- al **Vertical Sprint Torre Pontina** è 2ª Patrizia Cattivera e 3° Umberto Martino.
- alla **Corri per la Befana** è 1° Giuseppe Zagordi.
- alla **Corsa di Miguel** è 3° Mario Pipini.
- al **Winter Trail dei Monti Simbruini** è 3ª Maria Concetta Di Benedetto.
- al **Winter Trail Verolano** è 3ª Daniela Nami.

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

Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Febbraio e augurare a tutti voi e alla nostra società una marea di soddisfazioni podistiche e solidali!!!

Tony Marino

Una iniziativa a favore di Spiragli di Luce

di Francesca Boldrini, 09/02/2017

Questa mattina (n.d.r. lunedì 6 febbraio) alcuni runner si sono dati appuntamento a Nettuno per un bell'allenamento di gruppo di 20 km lungo il litorale. L'iniziativa è stata promossa da **Elisa Tempestini** con l'obiettivo di radunare i fundraiser che hanno aderito al charity program legato alla Maratona di Roma e **promosso per raccogliere fondi per supportare le attività di Spiragli di Luce**, la onlus del mio territorio che si occupa di supportare ragazzi diversamente abili cercando di favorirne l'integrazione soprattutto con lo strumento dello sport. Tutti i fundraiser liberi da impegni sportivi e personali precedentemente fissati, unitamente ad altri runner amici di Spiragli di Luce, e giunti per l'occasione anche da Aprilia, Velletri, Borgo Montello, hanno attraversato un bel tratto del litorale sud, **passando per il pittoresco porto di Anzio fino a raggiungere i confini della riserva di Tor Caldara, per poi fare ritorno a Nettuno** dove hanno avuto modo di ristorarsi con tè caldo, castagnole e crostate fatte in casa e gentilmente offerti da alcuni dei partecipanti.

Io ho avuto il piacere di "scortare" in bici questi amici, vecchi e nuovi, non essendo ancora pronta ad affrontare i 20 km; ho **"respirato" la loro energia che in qualche modo mi ha ricaricato** ed ho così vissuto una piacevolissima domenica mattina in ottima compagnia e dedicata allo sport, all'amicizia ed alla solidarietà nella speranza di ripeterla nelle vesti di runner!



Piccoli Orange crescono: gli Arancini della Podistica Solidarietà

di Isabella Calidonna, 12/02/2017

Gaia1, Gaia2, Gaia3, Emma e Marco. Questi sono i nomi del futuro degli Orange. I nostri piccoli arancini che si accingono ad entrare nel mondo dell'atletica. È iniziata questa bellissima avventura, un'altra in Orange.

È fantastico vedere come questi piccolissimi si affaccino, divertendosi, in questo mondo. Ed io con loro.

Il mio nuovo percorso di studi mi porterà ad aiutare Daniela Paciotti nell'allenare questi piccoli tesori.

Imparare le varie discipline della regina di tutti gli sport attraverso giochi e divertimento, così da fargli conoscere la meraviglia di questo mondo che è ancora poco conosciuto.

Il martedì e il giovedì sono diventati appuntamenti immancabili ormai, a cui non rinuncerei per niente al mondo.

So per certo che il gruppetto crescerà presto e crescerà lo splendido lavoro che la Podistica Solidarietà si accinge a fare.

La famiglia cresce e noi con lei. Vi aspettiamo!

I nostri corsi di atletica per gli arancini si svolgono allo **Stadio delle Terme di Caracalla** ogni martedì e giovedì dalle ore 17:00 alle ore 18:00.



Orange Carnaval II

di Marco Taddei, 18/02/2017



Dopo i "successi" dei Prosciutto Parties e della Feste di Natale un altro evento per passare ore spensierate insieme tra Orange e Arancini.

Festeggiamo il Carnevale Sabato 25 Febbraio 2017

A che ora? Ritrovo ore 16:00

Dove? Roma Nord Feste ed Eventi Via Gussago, 00162 Roma (ampio parcheggio)

Punta il navigatore : 41.88348, 12.34059

Quanto costa? Singoli 5 euro, Coppie 10 euro (che sconto!!) Famiglie 10 euro

Cosa Portare? Qualche dolce "carnealesco" handmade è gradito (frappe, castgnole ...), per il resto dovremmo essere attrezzati!!!

Venite mascherati grandi e piccoli, che si scherza, si canta, si balla ...
Divertimento assicurato.

Per regolarci scrivete eventuali adesioni sui commenti di questo articolo

[Clicca qui per saperne di più ...](#)

Buon divertimento!!!

Riunione Nuovi e vecchi Tesserati Orange per saperne di più sulla Podistica Solidarietà

di Giuseppe Coccia, 23/02/2017



A tutti i nuovi e vecchi Atleti Orange

e siete veramente in tanti anche quest'anno!!!!

Vi riporto la convocazione per una riunione pensata per Voi.

Sarà un'occasione per conoscerci meglio e conoscere meglio la nostra Società, la nostra Sede, acquistare indumenti ecc.

Vi aspetto numerosi!!!!

Oggetto: **Convocazione riunione.**

E' indetta per **Mercoledì 8 marzo, alle ore 18,00** una riunione per i nuovi e vecchi tesserati pe l'anno 2017, nella nostra sede di Roma, Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16 - sala DLF.

Argomenti all'ordine del giorno:

- Presentazione società - Scopi e finalità - Organizzazione - Organigramma
- Sito web organizzazione - Classifiche - Calendari - Indumenti
- Gruppo donatori sangue
- Certificati medici - Medici sportivi
- Criterium quantità e qualità
- Gestione Sede
- Partecipazione alle gare
- Rapporti con Associazioni Onlus
- Collaboratori e nuove collaborazioni
- Rapporti con le altre Società
- Scuola di Atletica Leggera
- Varie ed eventuali, idee e suggerimenti

potete prenotare la vostra partecipazione nella gara fittizia all'uopo creata per verificare il numero di partecipanti andando al seguente link **"Riunione nuovi tesserati"** e cliccando su **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA**

08/03/2017

18:00

Riunione nuovi e vecchi tesserati 11ª ed.

Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia

a tutti i presenti verrà omaggiata una tshirt di una gara podistica.

E' previsto un piccolo rinfresco di benvenuto

Grazie e saluti.

Il Consiglio Direttivo

SOLIDARIETA'

Spettacolo di beneficenza: "Scusate se son nato pazzo"

di Redazione Podistica, 01/02/2017

SCUSATE SE SON NATO PAZZO

Interpretato da:
Paolo MASTROGIOSATO
Mimmo MICELI
Giovanni ARCURI
Angelo CALABRIA
Carmine CAIAZZO
Max TADDEINI
Massimo TATA

E CON LA PARTECIPAZIONE STRAORDINARIA DI:
Cosimo REGA
Cassio in "Cesare deve morire"
dei fratelli TAVIANI

Per la parte musicale:
cantante - Barbara SANTONI
batterista jazz - Lucio TURCO
fisarmonicista - Paolo PETRILLI
pianista e cantante - Enzo PITTA
bassista e cantante - Roberto TURCO

spettacolo dedicato alla
raccolta fondi per il progetto
"ORTO DELLA CASA"

Rotary
Club Roma Cassia
in collaborazione con
RC Roma Appia Antica
RC Roma Est
RC Roma Nord Ovest

il disagio mentale in carcere recitato dalla Compagnia "Stabile Assai"
della Casa di Reclusione di Rebibbia

3 Febbraio 2017 - ore 21.00
TEATRO ITALIA - Via Bari, 18

Ingresso offerta libera : non inferiore a 15€ per la platea - 10€ per la galleria
info e prenotazioni: 388 9045122 - 06 87201140 e-mail: rotarycassia@libero.it

Il Rotary Club Roma Cassia è lieto di comunicare che è stato avviato il Progetto "Orto della Casa" presso la Casa di Reclusione di Rebibbia.

Tale progetto fa seguito a quello dell'anno passato che ha visto la realizzazione - integralmente a carico del Rotary Club Roma Cassia - della lavanderia con annessa stireria.

Esso prevede la fornitura di una serra e di un macchinario per la produzione e la trasformazione dei prodotti orticoli da coltura biologica più pregiati da destinarsi alla vendita ed al consumo interno, con il proposito d'incrementare l'occupazione di buona qualità per i detenuti, fornendo al contempo ad essi la possibilità di una migliore alimentazione.

Il Rotary Club Roma Cassia fornirà i mezzi finanziari per l'acquisizione delle macchine e delle attrezzature ed il supporto professionale all'avviamento della nuova linea di prodotti, con marchio eco-solidale.

Al fine di raccogliere fondi da destinare al progetto il Rotary Club Roma Cassia, con il sostegno della Fondazione Rotary e del Rotaract Club Roma Cassia, in collaborazione con i

Rotary Club romani Appia antica, Est e Nord Ovest ha organizzato uno spettacolo teatrale che si terrà a Roma presso il Teatro Italia, sito in Via Bari 18, venerdì 3 febbraio 2017 ore 21:00 al quale prenderà parte la compagnia teatrale "Stabile assai" attiva presso la Casa di Reclusione che porterà in scena lo spettacolo "Scusate se son nato pazzo" che vedrà la partecipazione, tra gli altri, di Cosimo Rega, già noto per l'interpretazione di Cassio nel film "Cesare deve morire" dei fratelli Taviani. Prenderanno parte altresì allo spettacolo i maestri di Tango Donatella Lupia e Vincenzo Imperatrice accompagnati dal musicista Gianni Davoli.

Progetto "Orto della Casa": ringraziamenti

di Redazione Podistica, 05/02/2017



Riceviamo e pubblichiamo la mail di ringraziamento ricevuta dal "Rotary Club Roma Cassia" per il sostegno ricevuto dalla Podistica Solidarietà per il progetto "Orto della Casa".

Il progetto prevede la fornitura di una serra e di un macchinario per la produzione e la trasformazione dei prodotti orticoli da coltura biologica più pregiati da destinarsi alla vendita ed al consumo interno alla Casa di reclusione di Rebibbia, con il proposito d'incrementare l'occupazione di buona qualità per i detenuti, fornendo al contempo ad essi la possibilità di una migliore alimentazione.

La Podistica Solidarietà nell'occasione è intervenuta acquistando 10 biglietti dello spettacolo di beneficenza "Scusate se son nato

pazzo" e devolvendo la somma corrispondente al suddetto progetto.

Spettabile Società,

con la presente formuliamo i nostri più sentiti ringraziamenti per il sostegno dimostrato dalla Vostra Associazione al progetto del RC Roma Cassia "Orto della Casa" con l'acquisto dei biglietti per lo spettacolo teatrale "Scusate se so' nato pazzo".

Cordialmente,



Una borsa di ricerca per il reparto pediatrico dell'Ospedale Santa Maria Goretti di Latina

di Redazione Podistica, 06/02/2017



L'Associazione Onlus Alessia e i suoi Angeli, al fine di contribuire ad una più funzionale organizzazione del Pronto Soccorso Pediatrico dell'Ospedale Santa Maria Goretti, indice un bando di concorso per il conferimento di **n. 1 BORSA DI RICERCA** destinata ad un medico specialista in Pediatria con argomento: "Le infezioni in età neonatale pediatrica: analisi dei fattori di rischio correlati allo sviluppo di sepsi". L'importo relativo alla Borsa di Ricerca corrisponde a **25.000 euro**.

Il pediatra prenderà servizio presso il **reparto di Pediatria dell'Ospedale Santa Maria Goretti**, svolgendo la sua attività prevalentemente presso la stanza di Pronto Soccorso Pediatrico che l'associazione ha donato al nosocomio pontino, alcuni anni fa, ma che per motivi burocratici ed amministrativi ha funzionato a fasi alterne.

Un piccolo, ma necessario passo per poter avere un ospedale a "misura di bambino".

L'associazione Onlus Alessia e i suoi Angeli ha organizzato e realizzato questa importante iniziativa grazie a tutti coloro che hanno offerto il loro sostegno a beneficio della collettività e dei piccoli cittadini, i bambini della nostra Città e Provincia. Per tutti i medici pediatri interessati potranno scaricare il bando completo cliccando [QUI](#) o visitare il sito dell'Associazione al seguente link www.alessiaeisuoiangeli.org per scaricare il bando completo.

SVEGLIARSI... la mattina all'alba come mi è successo oggi, può solo essere vincente!

di Daniel Peiffer, 14/02/2017



Il quadro iniziale è definire prima cosa per noi è importante nella giornata, la motivazione di fondo che ci spinge ad alzarci la mattina.

C'è chi si alza quotidianamente per andare al lavoro, a scuola, all'Università o altro, c'è chi come noi Oranges si alza spesso all'alba per raggiungere i vari nastri di partenza sparsi in tutta Italia ed all'Estero.

Ma c'è chi ha una marcia in più, come nostro Presidente, che ci segnala spesso delle situazioni fuori dal nostro quotidiano, **situazioni critiche di chi sta peggio di noi**, situazioni sicuramente più

importanti, dove tutti abbiamo l'opportunità e credo anche il dovere di partecipare, richiedere l'adesione con tanto di "pettorale e premi o gara virtuale assicurato".

E così questa mattina mi sono svegliato alle 5:30 e, dopo un caffè, mi sono messo in macchina per percorrere il tragitto da Sacrofano per poi raggiungere il Policlinico A.Gemelli, **traguardo: reparto donazioni /trasfusioni.**

Si, perché lì c'è un ragazzo di 19 anni!! Cristiano Lattanzi, affetto da leucemia, ricoverato nel reparto di Ematologia che ha necessità di **10 sacche di sangue a settimana per 2 anni**, significa 450ml x 10 x 52 settimane x 2 anni = 1040 donatori circa.

Siamo quasi 1300 Orange, c'è la potremo fare e con noi Cristiano!!

Arrivato lì, riempito il relativo modulo e superato la visita medica, **non mi sono neanche accorto del prelievo scambiando qualche chiacchiera con le infermiere**, il tutto fatto in neanche 15 minuti!

Dopo la prima colazione messa a disposizione, ho cercato di andare al reparto, ma giustamente mi è stato negato l'ingresso fuori dalle ore di visita, erano le 08:30.

Uscito dal Policlinico Gemelli, mi sono rimesso in macchina per tornare al lavoro di "routine", che più o meno è sempre quello, ma **oggi la mia giornata è stata sicuramente più "completa"**.

Ero contento, che nel mio piccolo, ho contribuito con una piccola goccia per salvare una vita, e con l'aiuto di tutti noi Cristiano c'è la farà, questo mi è stato detto dai medici, spero pertanto che molti Oranges si potranno recare a breve al Gemelli, individualmente o anche in gruppo, magari da accordare prima per dare una mano a questo ragazzo.

Io sono felicissimo di essermi svegliato oggi per partecipare a questa "Albarace" particolare, ho potuto vedere una situazione che non vedo tutti giorni.

Anche Cristiano si sveglia sicuramente ogni mattina con tante speranze per vivere, ha solo 19 anni!!

Diamogli forza e sostegno alla grande per fare tornare il sorriso a Cristiano e facciamo vedere che la Podistica Solidarietà, che noi tutti insieme siamo una grande squadra in questa gara importante!! Conto su di Voi!!

Un abbraccio a tutti.

Daniel Peiffer

Contatto: Policlinico A.Gemelli

Trasfusioni/Donazione - percorso J piano -1 (Donazioni Sangue)

Rif. Lattanzi Cristiano

Una bellissima EMOZIONE che si chiama DONAZIONE

di Isabella Calidonna, 19/02/2017



Non esiste che io non risponda "presente" ad una richiesta d'aiuto. Specialmente se il mio piccolo contributo può salvare una vita.

Ieri è stata una giornata piena di emozioni, belle e brutte. **Per fortuna quelle belle mi hanno aiutata a superare quelle brutte.**

Alle 7 ero già fuori casa, aspettavo Fabrizio e in moto siamo arrivati al Gemelli. In moto.

Alle 7. Nonostante mi fossi ben coperta il freddo mi stava letteralmente "tagliando" il viso. **Ma ho resistito perché stavo andando a fare una cosa BELLA.**

La città alle 7 è meravigliosa, sonnecchia ancora e io adoro guardarla. Inizialmente avevamo deciso di andare al Policlinico, ma la precisa richiesta del Gemelli ha fatto cambiare i programmi. Non poteva essere altrimenti.

Alle 7.45 eravamo fuori dal padiglione donatori. Scambio quattro chiacchiere con Fabri che quasi preannunciavano i risvolti brutti che sarebbero arrivati poche ore dopo, ma va bene così, si cresce.

Ore 8. Entriamo. Compiliamo tutte le

scartoffie e un infermiere guardandomi mi chiede:

"Signorina ma tu quanto pesi?". Penso che devo sembrare proprio minuta. Rispondo che sono 51/52 chili e che quindi posso donare.

Il mio problema alla fine non è il peso è il terrore dell'ago. Ma supero sempre quella paura.

Dopo tutti i controlli mi fanno sedere sulla poltrona e **inizia quella bellissima emozione che si chiama DONAZIONE.**

La mia prima volta è stata a luglio del 2016. Pensavo di aver assimilato la cosa ed essermi abituata. **Ma alle emozioni non ci si abitua.** Di nuovo mi sono commossa, stavo per piangere... Lì seduta pensi che stai donando un pochino della tua forza a chi ne ha bisogno, a chi sta lottando per rimanerci aggrappato a questa vita che anche con mille tribolazioni va vissuta. È giusto che anche Cristiano arrivi fino in fondo al suo viaggio. Deve essere così.

Accanto a me avevo un caro amico (Fabrizio) che mi ha seguita per tutta la giornata, con i miei alti e bassi. Nella tristezza del dopo, mi ha regalato sorrisi e forza e a cui dico GRAZIE.

Dico grazie al Pres che mi permette, a sua insaputa, di capire fino in fondo il vero senso della vita attraverso questi piccoli ma grandi momenti di solidarietà. Grazie a Podistica, questa grande famiglia di cui faccio parte. Grazie alla mia ricchezza, gli Amici. Grazie a Fabrizio, che fa parte della mia ricchezza e ultimo, ma non ultimo **grazie a Cristiano che mi ha dato la forza.**

La gardenia di AISM sta arrivando

di Redazione Podistica, 24/02/2017



Per ricordare che la Sclerosi Multipla colpisce soprattutto le donne, con un rapporto di 2 a 1 rispetto agli uomini, **in occasione della Festa della Donna** in 100 punti di solidarietà tra Roma e provincia (e in 5000 piazze italiane) **sabato 4, domenica 5 e l'8 marzo torna la Gardenia di AISM**, la manifestazione promossa dall'Associazione Italiana Sclerosi Multipla e dalla sua Fondazione (FISM), con il Patrocinio di Regione Lazio.

Anche quest'anno 10.000 volontari saranno impegnati ad offrire una pianta di Gardenia a fronte di un contributo minimo di 15 euro.

Ci saremo anche noi con una postazione aperta a Tivoli in piazza s.Croce sabato mattina dove si alterneranno gli orange tiburtini e se volete aiutare l'Aism potete dare il vostro contributo con la presenza anche per qualche ora in una delle piazze indicate sotto, segnalate

a podistica.solidarieta@virgilio.it la vostra disponibilità e vi metteremo in contatto con i collaboratori Aism.

L'elenco delle piazze in cui trovare la Gardenia di AISM è disponibile sul sito www.aism.it/roma (in continuo aggiornamento)

Testimonial dell'iniziativa "La Gardenia di AISM" sono Antonella Ferrari attrice, persona con SM e da sempre madrina dell'Associazione, la giornalista Gaia Tortora, Cristel Carrisi, giovane conduttrice televisiva e cantautrice, figlia dei cantanti Albano e Romina Power, Annalisa cantautrice e interprete raffinata e Paola Marella conduttrice televisiva. Per il mondo dello sport scendono in campo Gianluca Zambrotta (calcio), Massimiliano Rosolino (nuoto) e Gianni Vasino (speaker sportivo).

Inoltre dal 24 febbraio all'8 marzo con il numero solidale 45520 è possibile donare 2 euro da cellulari personali Wind Tre, TIM, Vodafone, PosteMobile, CoopVoce e Tiscali, 5 euro per ciascuna chiamata fatta da rete fissa Vodafone, TWT e Convergenze, oppure 2 o 5 euro per ciascuna chiamata fatta sempre al 45520 da rete fissa TIM, Infostrada, Fastweb e Tiscali.

Il ricavato dell'sms solidale andrà a finanziare in particolare un progetto di ricerca scientifica pediatrica. La sclerosi multipla può manifestarsi anche nei bambini: Il 10% delle persone con SM ha meno di 18 anni.

AISM con la sua Fondazione ogni anno destina alla ricerca 5 milioni di euro. Oggi, grazie ai progressi compiuti dalla ricerca scientifica, esistono terapie e trattamenti in grado di rallentare il decorso della sclerosi multipla e di migliorare la qualità di vita delle persone con SM. Tuttavia la causa e la cura risolutiva non sono ancora state trovate, per questo è fondamentale sostenere la ricerca. "La Gardenia di AISM" ha permesso negli anni di raccogliere significativi fondi destinati al finanziamento dei progetti di ricerca e al potenziamento di servizi per le persone colpite da SM, in particolare per le donne e le loro famiglie a cui questa manifestazione è dedicata.

Fidal

Assicurazione FIDAL contro gli infortuni (nota di Arianna)

di Redazione Podistica, 01/02/2016



Cari amici Orange, non tutti sanno, infatti, che essere tesserati FIDAL o AiCS significa essere assicurati contro gli infortuni sia in gara che in allenamento.

Esiste una convenzione multirischi per l'assicurazione infortuni e responsabilità civile generale a favore della Federazione Italiana di Atletica Leggera, dei suoi Organi Centrali e Periferici, delle Società affiliate tra cui appunto la Podistica Solidarietà, e di tutti i suoi Tesserati.

Al seguente link "[Polizza infortuni FIDAL](#)" potete trovare il contratto completo di questa assicurazione per quanto riguarda la Fidal mentre al seguente link "[Polizza infortuni AiCS](#)" troverete quello riguardante l'AiCS.

La denuncia va presentata entro trenta giorni dall'infortunio seguendo le istruzioni contenute nel sito [FIDAL](#) o in quello [AiCS](#).

Sperando che non vi accada mai nulla, non trascurate questa possibilità nell'eventualità ne aveste bisogno. Se necessitate di supporto potete scrivermi al seguente indirizzo di posta elettronica giuseppe.biafora@libero.it

Oltre a ciò ci piace riportare una nota della nostra Arianna Vernini

Ho visto sul sito l'articolo sulla polizza assicurativa. Vista la mia recente esperienza, consiglieri agli atleti, in caso di infortunio in gara, di rivolgersi sempre al medico di gara informandolo dell'accaduto. Il rapporto del medico costituisce prova inconfutabile che l'infortunio è occorso durante lo svolgimento della gara medesima.

In caso di infortunio in allenamento fa fede invece la dichiarazione del Presidente della società podistica.

Altra precisazione: con un supplemento modesto (€45) si può accedere ad una copertura integrativa che comprende anche rimborsi per spese fisioterapiche (basta una distorsione e ti parte un tot di fisioterapia!!!)

Un salutare e un augurio di zero infortuni a tutti!!!

Buona corsa a tutti.

Giuseppe Biafora

Passiamo ora alle gare che ci attendono nel prossimo mese:

CALENDARIO GARE - MARZO 2017

| Data | Nome | Località | Distanza |
|-------|---|------------------------------|----------|
| 03/03 | Winter Trail - La Direttissima Pizzalto | Roccaraso (AQ) | 1.370 |
| 04/03 | Urban Trail - Firenze 45k | Firenze | 13.000 |
| 05/03 | Trail dei Marganai | Domusnovas (CA) | 47.000 |
| 05/03 | Urban Trail - Firenze 45k | Firenze | 45.000 |
| 05/03 | Urban Trail - Firenze 45k | Firenze | 30.000 |
| 05/03 | Trail Città di Ravello | Ravello (SA) | 17.000 |
| 05/03 | Maratona di Malta | Medina (EE) Malta | 42.195 |
| 05/03 | Antalya Marathon | Antalya (EE) Turchia | 42.195 |
| 05/03 | Mezza Maratona di Parigi | Parigi (EE) Francia | 21.097 |
| 05/03 | Trofeo Fiamme Argento | S. Angelo in Formis (Ce) | 10.000 |
| 05/03 | Trail dei Marganai - 27K | Domusnovas (CA) | 27.000 |
| 05/03 | Strasimeno Ultramaratona | Castiglione del Lago (Pg) | 58.050 |
| 05/03 | Strasimeno Maratona | Castiglione del Lago (Pg) | 42.195 |
| 05/03 | Strasimeno 34K | Castiglione del Lago (Pg) | 34.000 |
| 05/03 | Strasimeno Mezza Maratona | Castiglione del Lago (Pg) | 21.097 |
| 05/03 | Strasimeno 10K | Castiglione del Lago (Pg) | 10.000 |
| 05/03 | La corsa di Giulietta | Verona | 10.000 |
| 05/03 | Maratona di Treviso | Treviso | 42.195 |
| 05/03 | Maratonina di Bassano in Teverina | Bassano in Teverina (VT) | 10.500 |
| 05/03 | Corriamo al Collatino (TOP) | Roma | 9.000 |
| 05/03 | Corriamo a Monte San Biagio | Monte San Biagio (LT) | 11.000 |
| 05/03 | Correndo nei Giardini | Ladispoli (RM) | 10.000 |
| 05/03 | Trail dei Marganai - 17K | Domusnovas (CA) | 17.000 |
| 05/03 | Vodafone Malta Marathon | Sliema (EE) Malta | 42.195 |
| 05/03 | Only Women's | Villa Borghese - Roma | 10.000 |
| 05/03 | Trail del Bosco Sacro | Nemi (RM) | 11.000 |
| 08/03 | Riunione nuovi tesserati | Sede Pod. Solidarietà - Roma | 0 |
| 10/03 | 100 Km du Senegal | Dakar (EE) Senegal | 100.000 |
| 11/03 | Brandenburger team-marathon | Brandenburg (EE) Germania | 42.195 |
| 12/03 | BUS Roma Ostia Sezione Roma D | Roma | 0 |
| 12/03 | BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C | Tivoli (RM) | 0 |
| 12/03 | BUS Roma Ostia Sezione Roma A | Roma | 0 |
| 12/03 | BUS Roma Ostia Sezione Roma B | Roma | 0 |
| 12/03 | La China Francigena | San Martino al Cimino (VT) | 62.400 |
| 12/03 | Maratona di Barcellona | Barcellona (EE) Spagna | 42.195 |
| 12/03 | Il Nibbio | San Martino al Cimino (VT) | 32.000 |
| 12/03 | La Posta | San Martino al Cimino (VT) | 17.000 |
| 12/03 | Mezza maratona di Brescia | Brescia | 21.097 |
| 12/03 | Maratona di Brescia | Brescia | 42.195 |
| 12/03 | Roma Ostia Half Marathon | Eur - Roma | 21.097 |
| 12/03 | Euroma2Run Eur Palalottomatica | Roma | 5.000 |
| 12/03 | Stracivitanova | Civitanova Marche (MC) | 21.097 |
| 12/03 | Campionato Nazionale UISP di Cross | Castellarano (RE) | 6.500 |
| 17/03 | Maratona di Gerusalemme | Gerusalemme (EE) Israele | 42.195 |
| 18/03 | Artimino Ultramarathon | Carmignano (Po) | 42.195 |
| 18/03 | Ultraberibus Trail | Vicenza | 65.000 |
| 18/03 | Ultraberibus- Urban Trail | Vicenza | 22.000 |
| 18/03 | 6 Ore di S. Giuseppe | Putignano (Ba) | 47.978 |
| 19/03 | Los Angeles Marathon | Los Angeles (EE) Stati Uniti | 42.195 |
| 19/03 | Trail dei Monti Pisani - Medio | Calci (PI) | 26.600 |
| 19/03 | Trail dei Monti Pisani - Corto | Calci (PI) | 17.800 |
| 19/03 | Trail dei Monti Pisani - Lungo | Calci (PI) | 45.600 |
| 19/03 | Beach Trail Positano | Positano (NA) | 12.000 |
| 19/03 | Beach Trail Positano - 30K | Positano (NA) | 30.000 |
| 19/03 | Cross Valle del Tevere | Monterotondo (RM) | 5.000 |
| 19/03 | Maratona di Ferrara | Ferrara | 42.195 |
| 19/03 | 1000 di Tor Tre Teste | Tor Tre Teste - Roma | 1.000 |
| 19/03 | Stramilano | Milano | 10.000 |
| 19/03 | Lunghissimo di Rieti...aspettando la Maratona | Rieti | 22.000 1 |
| 19/03 | Scarpinata di Primavera | Siena | 16.342 |
| 19/03 | Lunghissimo di Rieti...aspettando la Maratona | Rieti | 34.300 |
| 19/03 | Eco Mezza Maratona del Casentino | Rassina (AR) | 20.000 |
| 19/03 | Corsa Terre del Negroamaro | Villa Baldassarri (LE) | 9.800 1 |

| Data | Nome | Località | Distanza |
|-------|---|---------------------------------|----------|
| 19/03 | Corri per il Parco Alessandrino | Tor Tre Teste - Roma | 8.000 |
| 19/03 | Trail delle Vie Cave 28K | Pitigliano (Gr) | 30.000 |
| 19/03 | Trail delle Vie Cave Corto | Pitigliano (Gr) | 15.000 |
| 19/03 | Corri Ale | Terni | 9.000 |
| 19/03 | Elirunning | Frosinone | 10.000 |
| 19/03 | Corsambiente Maratonina di Farnese | Farnese (VT) | 10.000 |
| 19/03 | Stramilano | Milano | 21.097 |
| 25/03 | UTBCN - Ultra Trail Barcelona | Begues - Barcellona (EE) Spagna | 100.000 |
| 26/03 | Trail delle Valli Etrusche | Castiglion Fiorentino (Ar) | 50.000 |
| 26/03 | Capraia Rock Trail 1ª edizione | Capraia (Li) | 24.000 |
| 26/03 | Capraia Rock Trail - 14k | Capraia (Li) Italia | 14.000 |
| 26/03 | Trail delle Valli Etrusche | Castiglion Fiorentino (Ar) | 32.000 |
| 26/03 | Trail delle Valli Etrusche | Castiglion Fiorentino (Ar) | 14.000 |
| 26/03 | Nuovi Quartieri in Corsa | Latina | 9.900 |
| 26/03 | Rundays Decathlon 2ª edizione | Settecamini - Roma | 5.000 |
| 26/03 | Agropoli Half Marathon | Agropoli (SA) | 21.097 |
| 26/03 | Maratonina dei Fiori | San Benedetto del Tronto (AP) | 21.097 |
| 26/03 | Unesco Cities Marathon | Cividale(UD) | 42.195 |
| 26/03 | Bolgheri Run | Bolgheri (Li) | 18.000 |
| 26/03 | Santander la Mezza di Torino | Torino (To) | 21.097 |
| 26/03 | Rundays Decathlon | Frosinone | 11.300 |
| 26/03 | Corri sulle strade dell'ottobrata Orvietana | Orvieto (TR) | 14.600 |
| 26/03 | Run Days Decathlon | Fiumicino (RM) | 10.000 |
| 26/03 | Sport Guru Timisoara 21k | Timisoara (EE) Romania | 21.097 |
| 26/03 | Vola Ciampino (TOP) | Ciampino (RM) | 10.000 |

E facciamo gli auguri ai nati nel prossimo mese di Marzo:

Marzo

01/3 Giovanni Bretti, Giuseppe Raganato, Luca Esposito, Maurizio Brescia;
02/3 Gabriele Germano;
03/3 Alessandro Maddalon;
04/3 Angelo Moltoni, Carlo Bernabei, Sandro D'alessandro, Umberto Colitti;
05/3 Andrea Carboni, Roberto Cerrone, Stefania Caputo, Stefano Menichelli;
07/3 Dario Peccerillo;
08/3 Gabriele Folchi, Michela Pizzicori, Stefano Massari;
09/3 Aldo Maietta, Andrea Stern, Eugenio Alagna, Luigi Saetta, Silvia Pau;
10/3 Andrea Campolungo, Giorgio Danna, Massimo De Santis;
11/3 Alessia Carleschi, Fabrizio Perelli, Francesco Trenta, Gianpiero La Rosa, Marco Paradisi;
12/3 Alessandro Todde, Andrea Vincenzoni, Andrea Zaghini, Fulvio Torre, Marco Cardone;
13/3 Armando Mormile, Augusto Iadeluca, Francesco Cocciante;
14/3 Andrea Faiola, Daniele Liberatore, Fabio Cacciatori, Lorella Padovani, Maria Facelli, Michelangelo Marino;
15/3 Maurizio Gerardi, Vincenzo Torchia;
16/3 Alessandro Pettinato, Anna Marina Cutelle', Patrizio Premutico;
17/3 Cecilia Stajano, Claudia Bernardini, Francesco Castelletti, Giuseppe Di Gregorio, Michele Iori;
19/3 Alessia Salatini, Fabrizio Angelucci, Rosario Peccerillo, Sara Cappelloni;
20/3 Giulio Ranucci, Maria Enrica Zocchi, Mauro Ugolini, Sandro Pecatelli;
21/3 Alessandro Argentieri, Barbara Jordan Vicente, Carlo De Donato;
22/3 Angelo Capobianchi, Giuseppe Coccia, Jose Miguel Ricardo;
23/3 Anton Nini, Luca Manna, Mario Sassi, Roberto Brunetti, Torquato Toti;
24/3 Claudia D'errigo, Luca Mollica, Massimiliano Mocci;
25/3 Massimo Franceschini;
26/3 Armando Di Cola, Asha Tomassini, Gianfranco Montesanti, Giuseppe Gaetani, Marco Proietti, Massimo Berdusco;
27/3 Carmelo De Lorenzo, Enrico Pandolfi, Ester Zantedeschi, Gian Paolo Lentini, Leopoldo Palombini, Luigi Castaldi;
28/3 Alessandro Inzerilli, Angelo Cupellaro, Anna Cosmai, Lucia Perilli;
29/3 Alberto Manelli, Annalisa Castricone, Giuseppe Massimiani, Marco Bucciarelli, Roberto Mengoni, Sergio Spada, Vincenzo Marchionne;
30/3 Alberto Sburliano.

Un saluto da **Mario Durante, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 171 del **Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**