



la Podistica Solidarietà TINFORMA

ANNO 19 - N. 202 NOVEMBRE 2019



IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici ben ritrovati all'appuntamento mensile con il **Tinforma!!!**

Nel mese di Novembre abbiamo visto i nostri orange protagonisti in tante gare, soprattutto nelle maratone autunnali che si sono concentrate appunto in questo periodo. Infatti in questo numero potrete leggere le emozioni vissute dai nostri atleti in quella che probabilmente è la maratona più conosciuta e partecipata del mondo, ovvero la **Maratona di New York!** E allora iniziamo subito con "Il grande senso di fratellanza, forza unica dello sport" di **Fabio De Gregorio**, "A New York per realizzare un sogno" di **Antonella Abbondanza** e "E poi New York" di **Alessandra Ciotti**.

Dopo i vostri racconti ecco i nostri avvisi: la **Corri per il Verde**, circuito podistico a difesa dei parchi cittadini, la **Maratonina di Sant'Alberto Magno**, corsa all'interno del Parco delle Sabine per raccogliere fondi da destinare ai poveri dell'omonima Parrocchia; la **Corri alla Garbatella**; la **Best Woman**, una delle 10 km più veloci della capitale; la **Staffetta 8x20 BNL per Telethon**, manifestazione solidale a sostegno della ricerca per trovare una cura a tutte le malattie genetiche rare; la **Natalina di Monterotondo**, gara di Cortocircuitorun; il **Trail dei Due Laghi** di Anguillara Sabazia.

Passando alle notizie sociali, se ancora non ne siete venuti a conoscenza tramite gli altri canali della Podistica Solidarietà, leggerete la richiesta di volontari per i turni nella nostra sede sociale di Roma: due ore una volta ogni 40 giorni circa per permetterne l'apertura ed il mantenimento e continuare ad offrire ai nostri atleti servizi come l'acquisto degli indumenti sociali e il pagamento delle gare.

Quindi, come ogni mese, potrete rileggere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti, grazie all'opera di raccolta e selezione del nostro **Enrico Zuccheretti**.

E' ora di celebrare due nostri atleti che ottengono prestigiosi risultati: **Giovanni Battista Torelli** taglia il traguardo delle 300 maratone ed ultra mentre **Franco Piccioni** vince il premio Supermaratoneta del Centro Italia meritando i complimenti da parte nostra!!!

L'anno in corso volge al termine e questo significa che è tempo di programmare e richiedere **il rinnovo del tesseramento alla Podistica Solidarietà per il 2020**.

Insieme si può!!!: con questo slogan vogliamo indicare la via per poter correre ed allo stesso modo poterci dedicare alle iniziative solidali, grazie ai premi che la società vince grazie alla partecipazione degli atleti orange. Troverete un articolo con tutte le istruzioni necessarie al rinnovo del tesseramento.

Per quanto riguarda la sezione solidarietà vi informeremo su tutte le iniziative solidali operate dalla **Comunità di Sant'Egidio** in favore dei poveri e dei senzatetto della capitale. Infine vi ricorderemo del prossimo appuntamento con la **Donazione del Sangue del 25 gennaio**, in collaborazione con **AdSpem** che avverrà presso la nostra sede; per chi volesse partecipare e magari ha dubbi o domande può rivolgersi tranquillamente al nostro dottore **Andrea Ascoli Marchetti**.

Anche per questo numero abbiamo terminato. Pertanto vi lasciamo alla lettura dei nostri articoli e vi auguriamo buone corse, in attesa della pubblicazione dell'ultimo numero del 2019!!

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... SPECIALE



PODISTICA! NEW YORK!



TCS
NEW YORK CITY
MARATHON

TATA CONSULTANCY SERVICES



Contenuti

7 RESOCONTI

Il grande senso di fratellanza, forza unica dello sport *di Fabio De Gregorio*

A New York per realizzare un sogno *di Antonella Abbondanza*

E poi New York *di Alessandra Ciotti*

15 AVVISI *di Redazione Podistica*

Corri per il verde: a difesa dei parchi cittadini

La solidarietà in corsa per i poveri della parrocchia

Di corsa per le strade storiche del quartiere romano della Garbatella

L'immane appuntamento podistico di novembre a Colli Aniene

A Fiumicino per celebrare le Ladies Orange!!!

A Caracalla 20 minuti di corsa per una staffetta solidale

A Monterotondo si corre per l'Immacolata

Fra boschi e acquitrini sul Trail dei Due Laghi

29 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Cercasi volontari per turni nella sede orange di Roma

Franco Piccioni vince il premio Supermaratoneta del Centro Italia:

le sue emozioni

Giovanni Battista Torelli taglia il traguardo delle 300 maratone ed ultra: le sue emozioni

Ottobre: il profumo del mosto selvatico

Rinnovo tesseramento 2020: INSIEME SI PUÒ!!!

42 SOLIDARIETÀ

A Natale aggiungi un posto a tavola: le iniziative solidali della Comunità di Sant'Egidio
di Alessandro Moschetta

Donazione sangue del 25 gennaio: donare è una scelta di CUORE

48 DLF

50 CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2019

52 CALENDARIO GARE TRAIL - DICEMBRE 2019

53 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

IL GRANDE SENSO DI FRATELLANZA, FORZA UNICA DELLO SPORT

di Fabio De Gregorio

Ieri ho corso la mia prima maratona di New York. Una gara che si inizia dalla notte prima, si dorme poco, anche per l'alzaticcia necessaria per prendere il pullman che ti porterà alla partenza, ma soprattutto perché l'agitazione ti tiene costantemente sveglio.

Appena preso il pulmann con altri corridori che si erano affidati al mio stesso tour operator, **l'emozione ha iniziato salire anche grazie ai racconti di chi già aveva corso questa maratona.**

Poi, arrivati al villaggio della partenza, inizia la lunga attesa, quasi tre ore, prima dell'inizio della gara.

Cerchi di rilassarti, ti guardi intorno e vedi migliaia di persone come te lì in attesa, ed è subito empatia. Appena inizia la gara la tensione sfuma in mezzo a quelle migliaia di persone che corrono come te e alcune vestite nei modi più disparati. Fantastico!

Inizia la corsa... 5 minuti per arrivare alla start Line... tante le persone. Alla fine del ponte da Verazzano, una volta girato l'angolo ed essere entrati dentro Brooklin, sono stato colto da una fortissima emozione.

Intorno migliaia di persone che tifano, suonano, ti porgono generi di conforto o anche solo la mano per darti il cinque. Sentire "Go Italia Go" oppure "Go Fabio" è emozionante. Essere stato di aiuto durante la gara ad una atleta di altra nazionalità caduta davanti a te e ricevere un abbraccio di ringraziamento una volta affidata alle cure mediche, un senso di fratellanza senza se e senza ma.





Correre nonostante piccoli crampetti, ma senza fermarsi mai, correndo in confort zone e idratandomi il più possibile, per fortuna la testa lucida ha preso il sopravvento non facendomi mollare mai. **Alla fine della gara prevale su tutto l'emozione e la felicità per aver finito una maratona, la più partecipata, la più famosa, forse la più coinvolgente che ci sia.**

Comprendi mentre tagli il traguardo che hai appena concluso un'impresa, e lo hai fatto insieme ad altri 50000 o forse più runner. Una piccola impresa, una soddisfazione sudatissima e una stupenda medaglia.

Non so se la maratona di New York ci cambia, di sicuro correre una maratona ti cambia e molto.

Ti trasmette la consapevolezza di poter portare a termine qualcosa che sembra impossibile. Mi riporto insieme alla medaglia, il ricordo indelebile di infinite emozioni e il senso di festa

che coinvolge tutti, senza distinzioni di sesso, nazionalità, religione.

Quando vedi i visi sorridenti dei bambini e degli anziani che hai incontrato e ringraziato durante tutta la gara, comprendi la forza unica dello sport, il grande senso di fratellanza che dovrebbe sempre trasmettere.

E poi diciamocelo, sono andato a correre a New York che è affascinante di suo, ma vista con gli occhi di un runner, diventa meravigliosa.



TCS
NEW YORK CITY
MARATHON

TATA CONSULTANCY SERVICES

A NEW YORK PER REALIZZARE UN SOGNO

di Antonella Abbondanza

"Oh raga perché non andiamo tutti a NewYork?" Inizia così questo fantastico viaggio... mesi e mesi di preparazione perché mi sono sempre detta: non sia mai che faccio una Maratona impreparata... già carica di km inizio minuziosamente gli allenamenti quotidiani, tabelle e calcoli. L'obiettivo NY sotto le 3h30 è un po' ambizioso lo so però già da me.

La settimana della gara ci rechiamo a NY e tra il viaggio, il fuso, il cibo e la voglia di visitarla infrango ogni possibile regola pre-maratona.

Arriva finalmente la domenica, sveglia alle 3:30 perché chi mi conosce sa che vivo costantemente il **"no dai arriviamo un po prima non si sa mai"**, io ovviamente mi sveglio ancora prima e alle 3 già sono in piedi, ci prepariamo e pullman-ferry boat-e ancora pullman ci troviamo al villaggio maratona.

L'attesa è lunga circa di 3 ore ma vola, mille dubbi, mille ansie ma con una certezza arrivare

fino in fondo. Sul ponte di Verrazzano l'inno americano, emozionante...

un Dj ci carica eeee via si parte!! L'inizio leggermente in salita ma subito cerco di prendere il passo, i primi km scorrono molto velocemente mi devo tenere per non accelerare, **il clima è fresco ma intorno la gente ti scalda il cuore**, milioni di persone a bordo strada una gran festa, chi ti offre da bere chi da mangiare e poi i bambini tutti a darti il "cinque" in ognuno di loro ci vedo Lei e allora batto 5 evvai!!!

Il percorso collinare comincia a farsi sentire dopo i primi km iniziano i "bridge" spacca-gambe; intorno al 25° km il temuto Queensboro li inizia a



farmi un polpaccio il dolore mi fa preoccupare e da qui iniziano i guai... dopo il ponte prendo un gel e... sbadabam un cazzotto al fegato tie ma non mollo fino al 30° e mi dico "sticazzi co mancano 12 km ma che sarà mai...le Prata! "Non sta vota" (diceva Zio Segone).

La tensione sale il pubblico incita ed io? lo sto a schiatta perché la seconda parte è moooooolto più dura (come fanno i kenioti troppo bravi) impossibile accelerare impossibile tenere il passo... **arriva piano piano il 35° inizia il conto alla rovescia ma unnarriva mai!**

Cerco di pensare dai stai coronando un sogno ma in mente mi viene solo "mortacci vostri e central park come arrivo gli do' foco"

Il tifo è assordante saliscendi a non finire arriva il 40° sto concentrata ma alzo gli occhi e vedo loro... la mia forza la mia carica...

Facendo una proiezione sto ampiamente sopra 3h30 ma non mollo no perché magari schiatto ma non MOLLO! Si perché è fatta, quasi fatta...

Allora spingo perché il sogno si sta per avverare e arrivo 26° miglio che detto così sembra poco ma sempre 42,195 sono!

Arrivo mi fermo e niente piango... piango di gioia, piango di dolore... piango per l'obiettivo mancato e piango per l'obiettivo raggiunto...

piango per la grandissima emozione che mi ha regalato NewYork

Grazie di cuore a tutti.



E POI NEW YORK

di **Alessandra Ciotti**

La maratona di Roma la scelsi perché è casa, quella di Atene perché è la storia, quella di New York perché è la festa! Una festa incontenibile che continua anche il giorno dopo. Per le strade chi ti incontra ti sorride, si congratula con te, e tutti portano la medaglia al collo con orgoglio. Ma partiamo dal principio...

Questa volta il programma di allenamento di Agnese (la nostra Allenatrice) era molto dettagliato e difficile, ma io e Gioia Inzirillo, con tenacia e determinazione, lo abbiamo seguito alla lettera.

Il caldo di questa estate ci aveva messo a dura prova, ma ripetevo a Gioia **"Pensa a quando arriveremo a Central Park!"**.

La nostra cara amica Ester decide di accompagnarci e la sua presenza, il suo sorriso e il suo abbraccio si riveleranno importanti.

Dal punto di vista tecnico, per tutti quelli che fanno la camminata sportiva, il risultato che ho ottenuto lo devo appunto ad un ottimo allenamento (grazie Agnese!), tanto sacrificio e ottima alimentazione (grazie Fabia!).

Non voglio dimenticare i preziosi consigli di Marco Taddei che mi hanno accompagnato lungo il percorso, né il supporto di tutti i miei cari amici "Orange", che non mi hanno mai lasciato sola: **siete stati tutti preziosi**, in primis le mie "amiche di scarpette" e poi Giorgia, Daniel, Danilo, Luca, Giuseppina, Maria, Romano, Patrizia ecc ecc.

Avevo intenzione di fare una bella gara, a coronamento di tanti sforzi; sapevo che il percorso non era facile, ma sapevo che questa volta dopo le gambe, la testa e il cuore, **ci sarebbe stato un nuovo elemento che mi avrebbe aiutato nell'impresa: la gente.**

Sono arrivata sul ponte di Verrazzano con la consapevolezza di poter fare del mio meglio. Parto per farla in 5 ore e 30, ma vorrei rimanere, se non migliorare, le 5.27 di Roma.

Sulle note dell'inno americano e 'New York New York' si parte: **noi siamo quelli verdi, passiamo sotto il ponte, non sopra come quelli forti, ma sono felice lo stesso.**

Cerco di contenere l'emozione, ma iniziano i lacrimoni quando nel silenzio qualcuno comincia le prime strofe di "we are the champions" e tutti cantiamo in coro.

Mi dico "non andare troppo forte" e cerco di capire la mia velocità tra orologio, km, miglia,

dollari, euro, sesterzi, insomma... **VADO IN PALLA!!**

Guardo le persone e mi accorgo che sto sempre sorridendo. Comincia anche la musica, è tutta una grande festa! Leggo i cartelloni: "Pain is the french word for bread" (pain= dolore in francese vuol dire pane), "Corri come se avessi rubato qualcosa", "Chuck Norris non ha mai fatto una maratona!", ma mi fermo a fotografare "Se io ho superato l'esame di chimica, tu puoi fare la maratona" e dico al ragazzo che lo tiene "La mando a mio figlio che sta studiando chimica" e altri lacrimoni.

Ma non perdo la concentrazione: "Forza Ciotti, conta i passi e ricomincia".

Penso a chi mi ha detto "Vai ma goditela, dai il cinque ai bambini e divertiti. Non è la gara per fare il tempo". Dopo poco sento l'inconfondibile salsa cubana e non resisto, cammino a passi di salsa e uno mi fa segno brava e facciamo qualche passo insieme.

Che fico! Non ci credo: è proprio una festa!

Controllo il mio tempo, e se continuo così sono quasi 10 minuti sotto alle 5 ore e trenta. Arrivo alla mezza maratona dando il massimo, tutta la baracca regge (piedi gambe schiena). "Ecco l'ultimo maledetto ponte" dice un cartello. I ponti sono antipatici, ma per noi che camminiamo sono la rivincita: tutti rallentano e noi li superiamo! Una signora mi batte sulla spalla "Scusa ma tu la fai tutta camminando? Sei una fit walker?" - "Sì" e mi fa i complimenti.

Tra italiani ci si saluta, ma siamo tutti imbambolati



dallo spettacolo continuo che ci accoglie per le strade. E quando ci ricapita!?!?

E poi anche wonder woman comincia a rallentare. Davanti ci sono ancora tanti km/miglia (ma che ne so!?) e poi, ma quante false salite ci sono ancora? Ma non hai tempo di ragionare che vedi gruppi di ragazzi che ballano, urlano e ti incitano: "Go Joma Go!!"... ma chi è Joma???

Lo capisco dopo abbassando lo sguardo... è la marca della maglia della Podistica! Alessandra scritto sul pettorale è troppo lungo e piccolo, la prossima volta mi scrivo UGO così è più corto!!

C'è chi offre fazzoletti di carta, caramelle, cioccolatini, salatini banane e tequila!

Finalmente si entra al Central Park e capisco che sta finendo la gara... da un lato non ne posso più, dall'altro sta finendo il sogno.

Il boato della folla ti abbraccia come fossi tu la vincitrice della maratona, giro l'angolo, stringo i denti e ho ancora la forza per superare e

accelerare. Vedo anche un Babbo Natale e capisco che i neuroni sono partiti insieme ai muscoli inferiori! Manca poco ma è in salita, anche se l'avevamo fatta il giorno prima nella 5 km con Ester per farle provare l'ebbrezza dell'arrivo in Central Park. Da un angolo sento urlare il mio nome "ALESSANDRA!!" e corro ad abbracciare Ester che aveva creato un gruppo di supporter ad aspettarci (secondo lo spirito americano). Fantastica amica mia, bellissimo e indimenticabile momento, grazie per sempre.

E finalmente dopo tutto arriva il traguardo 5:27:47. L'emozione esplode mentre chiamo mia mamma dall'altra parte del mondo: "ce l'ho fatta mamma" – le urlo e piangiamo di gioia per questa impresa. E poi sento mio figlio e il suo "grande mamma" mi scalda il cuore.

Diciotto secondi in più di Roma, diciotto secondi persi a dare il cinque a quella gente che mi ha fatto sentire campione del mondo, diciotto



secondi persi a ballare la salsa cubana più bella del mondo, diciotto secondi persi a fare la foto a chi aveva superato l'esame di chimica come mio figlio... **ma i 18 secondi più divertenti del mondo!** Ho vissuto ed esaudito un sogno e sono felice! Grazie alla Podistica Solidarietà.





AVVISI

PODISTICA

TRAIL

CORRI PER IL VERDE: A DIFESA DEI PARCHI CITTADINI

di Redazione Podistica - Tony Marino



"Corri per il Verde" si avvicina al mezzo secolo di vita e festeggia, dal 17 novembre prossimo, il quarantottesimo compleanno. Tanti sono gli anni passati dall'intuizione di **Giuliano Prasca**, Presidente Uisp dell'epoca, di difendere i polmoni verdi della città dalla speculazione edilizia e dal cemento dilagante, utilizzando lo sport e la corsa in particolare.

La corsa campestre a tappe più longeva del centro Italia, divenuta nel tempo punto di riferimento dell'autunno di centinaia di podisti grandi e piccoli e di decine di società sportive, ha mantenuto lo stesso obiettivo degli esordi: **scoprire, riscoprire e difendere le aree verdi (parchi, aree archeologiche) di Roma.**

Nelle ultime edizioni, si è voluto proseguire il lavoro di recupero delle origini di Corri per il Verde, recuperandone lo slogan originario: "**la corsa che da del tu a Roma**".

Si riparte, pertanto con le seguenti tappe:

- **Prima Tappa - domenica 17 novembre - Riserva Naturale della Valle dell'Aniene;**
- **Seconda Tappa - domenica 24 novembre - Parco di Tor Fiscale;**
- **Terza Tappa - domenica 8 dicembre - Parco Talenti;**
- **Quarta Tappa - domenica 15 dicembre - Parco di Tor Tre Teste.**

Ricordiamo infine che il numero di pettorale è il medesimo, per tutti i partecipanti, per tutte le tappe del circuito. Per ciascuna tappa **il ritrovo dei podisti è previsto per le ore 8:00.** La prima partenza delle categorie senior maschili verrà data alle ore 9:30. A seguire tutte le altre.

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito della Uisp Roma al seguente indirizzo **www.uisproma.it**.



LA SOLIDARIETÀ IN CORSA PER I POVERI DELLA PARROCCHIA

di Redazione Podistica - Tony Marino



Daniela Nami 'inseguita' da Antonella Laudazi

Sabato 16 novembre, in occasione della Festa Parrocchiale, si svolgerà la 35ª edizione della **"Maratonina di S. Alberto Magno"**, 10ª edizione della "Corri al Parco delle Sabine", gara podistica di circa 7 km aperta a tutti. **La maratonina ha un fine prettamente solidale: infatti il ricavato delle iscrizioni viene destinato alle attività sociali e alle iniziative umanitarie portate avanti dalla locale Parrocchia di S. Alberto Magno.**

La gara seppur "non competitiva" vedrà l'assegnazione di premi volti a rafforzare lo spirito di gioia e solidarietà che rappresentano gli elementi cardine della manifestazione.

Anche l'edizione 2019 è realizzata con la collaborazione dell'**ASD Roberta for Children**, e sotto l'egida dello CSAIn, (Centri Sportivi Aziendali e Industriali); questa edizione è valida anche come finale del 3° Grand Prix Cross CSAIn.

Il percorso della gara si snoda **prevalentemente sullo sterrato dei vialetti di sabbia battuta del Parco delle Sabine** (circa 5,6 km), con brevi escursioni su asfalto (circa 1,2 km), alla partenza e all'arrivo. Il Parco delle Sabine ha un profilo per lo più collinare con un **continuo alternarsi di brevi salite e rapide discese**, una sorta di fartlek naturale con qualche strappo leggermente più impegnativo.

Il costo dell'iscrizione è di 8 € e per i suddetti motivi non è previsto il pacco gara. Il ritrovo è previsto dalle ore 14:00 nel cortile della Parrocchia di S. Alberto Magno, in via E. Zago (Zona Vigne Nuove/Porta di Roma), mentre la partenza è prevista alle ore 15:30.

L'organizzazione metterà a disposizione di tutti i partecipanti un deposito borse custodito. **Si svolgeranno anche alcune gare dedicate ai ragazzi e ai bambini; in particolare:**

- alle ore 14:30 gara da 600 m per i nati dal 2012 in poi;
- alle ore 14:45 gara da 600 m per i nati dal 2009 al 2011;
- alle ore 15:00 gara da 1200 m per i nati dal 2006 al 2008.

Il costo dell'iscrizione alle gare giovanili è di 3 €. Saranno premiati i primi due ragazzi e le prime due ragazze di ogni categoria.

Le premiazioni si svolgeranno alle ore 16:45 circa e saranno premiati:

- **i primi 3 assoluti uomini e le prime 3 assolute donne;**
- il primo e la prima Under 18;
- per le Categorie Donne le prime 5 under e over 40;
- per le Categorie Uomini i primi 3 delle seguenti categorie: under 34, 35-44, 45-54, 55-64, over 65.

A fine gara vi sarà un ricchissimo ristoro preparato e curato nei minimi dettagli dalle signore che animano le attività parrocchiali (provare per credere!!!).

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte dei **Criterion Top Orange e Trofeo Solidarietà**.

Per ulteriori informazioni circa le attività solidali della Parrocchia di S. Alberto vi invitiamo a visitare il sito ufficiale all'indirizzo www.parrocchiasantalbertomagno.com.

Quindi nessuna scusa!!! Vi aspettiamo numerosi per un pomeriggio di sport e solidarietà!!!



DI CORSA PER LE STRADE STORICHE DEL QUARTIERE ROMANO DELLA GARBATELLA

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani



Paolo e Sara Vargetto

Domenica 24 novembre 2019 si svolgerà la 28^a edizione della **“Corri alla Garbatella”**.

La manifestazione, organizzata dall'associazione Culturale e Sportiva Rione Garbatella con la collaborazione tecnica dell'A.S.D. Roma Road Runners Club e il patrocinio del Municipio Roma VIII, prevede una **gara podistica competitiva sulla distanza di 10 km** e due gare ludico motorie (non competitive) sulle distanze di 5 km e 650 metri.

La partecipazione è limitata ad un numero massimo di 1000 (mille) atleti oltre il quale non è più possibile iscriversi. La gara di 5 km ludico motoria (non competitiva) è aperta a tutti quelli di età superiore a 10 anni mentre la gara di 650 metri è riservata esclusivamente ai bambini e bambine fino a 10 anni di età.

La corsa dei bambini è in collaborazione e dedicata al supporto dell'**Associazione Giovani e Tenaci Basket in carrozzina** alla quale è iscritta anche Sara Vargetto che sarà ospite d'onore e mascotte della manifestazione per il sostegno a iniziative informative e di sensibilizzazione delle malattie invalidanti.

Un novità di questa edizione è diretta agli atleti liberi professionisti che, riportando nella scheda di iscrizione la propria PARTIVA IVA, parteciperanno alla 1^a edizione di **“Con la tua azienda per la tua Impresa”**, iniziativa promossa dal CNA di Roma che provvederà a premiare il primo atleta uomo e la prima atleta donna.

E' prevista anche una Conferenza Stampa per Sabato 16 novembre alle ore 11:00 presso MOBY DICK Biblioteca Hub Culturale in Via Egardo Ferrati 3/A.

Il costo di iscrizione è pari a 12 euro per la gara competitiva di 10 Km, di 7 euro per la non competitiva di 5 Km e di 5 euro per quella dei bambini. E' previsto il seguente Bonus Famiglia: con l'iscrizione di un/a bambino/a e un genitore alla gara di 5 km non competitiva, la quota di partecipazione scende da 12 (7+5) a 10 euro.

Il ritrovo della manifestazione è fissato per le ore 8:00 presso Viale G. Massaia, 31 c/o CNA. Sarà disponibile il deposito borse fino alle ore 9:30.

La partenza della gara competitiva di 10 km sarà alle ore 09:30 e si svolgerà sul percorso di 5 km da ripetersi per 2 volte. Il tempo massimo è fissato in 1 ora e 30 minuti.

La partenza della gara di 650 metri dedicata ai bambini avverrà alle ore 9:00 mentre quella ludico motoria non competitiva di 5 km avverrà immediatamente dopo la partenza della gara competitiva delle ore 9:30.

La rilevazione cronometrica della gara è a cura della TDS (Timing Data Service). È previsto un ristoro al km 5 ed uno finale.

Verranno premiati i **primi 5 atleti assoluti e le prime 5 atlete assolute.**

Per le **categorie maschili** saranno premiati i primi 3 atleti delle categorie Juniores, Promesse, SM75 e SM80. Ed i primi 5 classificati delle categorie SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65 e SM70.

Per le **categorie femminili** saranno premiate le prime 3 atlete delle categorie Juniores, Promesse, SF65 e SF70. E le prime 5 classificate delle categorie SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55 e SF60.

Fra le prime 10 società con più atleti iscritti verranno assegnati i seguenti premi:

n° 1 treno di gomme per automobile offerto dalla ditta Domenico Parisi Gomme - Via Ostiense 259 Roma.

n° 1 set trolley da viaggio offerto da Sedy Pelletterie Viale Giustiniano Imperatore 20 Roma.

n° 1 soggiorno di 1 settimana in Italia per 4 persone offerto dall'Ag. di Viaggi Algoltour Via Caffaro 52 Roma

n° 10 buoni acquisto da € 20,00 presso la Macelleria F.lli Squarcia Via delle Sette Chiese 115 Roma

Prodotti alimentari offerti dal Ristorante Botrini in Viale G. Massaia, 22/b

Prodotti alimentari offerti dall'Azienda AEFPE Piazza Zama 1

Saranno premiati con una coppa il primo uomo e la prima donna della gara non competitiva di 5 Km e con una coppa più un libro anche il primo bambino e la prima bambina per la gara di 650m.

Inoltre, tutte le donne iscritte verranno omaggiate con un articolo offerto dalla pelletteria artigiana Steros e a tutti i bambini partecipanti verrà consegnata una medaglia ricordo e un buono sconto da utilizzare presso la libreria "La Libreria" sita in Via della Villa di Lucina 48.

Si ricorda infine che la gara fa parte del "Trofeo AVIS" e del **Trofeo Solidarietà Orange.**

L'IMMANCABILE APPUNTAMENTO PODISTICO DI NOVEMBRE A COLLI ANIENE

di *Redazione Podistica* - **Matteo Quintiliani**

Gli Orange nell'edizione del 2018



Domenica 17 novembre 2019 ritorna con la sua XX edizione la **“Corriamo al Tiburtino”**, partecipatissima gara nell'ambiente romano sulla distanza omologata di 10 Km.

Il percorso si sviluppa sulle strade principali pianeggianti e veloci del quartiere Colli Aniene, offrendo quindi un'occasione preziosa a tutti i runner che volessero migliorare il proprio tempo personale.

Le iscrizioni, al costo di € 12, si chiuderanno sia per i singoli che per le società il giorno 13 novembre 2019 alle ore 20:00.

La partenza è prevista per le ore 10:00 in Via Grotte di Gregna, mentre l'arrivo in Via Mozart, 71. Il servizio di cronometraggio sarà effettuato con il sistema chip elettronico curato dalla TDS Timing Data Service.

Le premiazioni per i **primi 10 atleti assoluti** (solo Atleti Fidal) prevedono rispettivamente i seguenti rimborsi spese: € 150, 100, 90, 80, 75, 70, 65, 60, 55, 50. Mentre per le **prime 5 atlete assolute** (solo Fidal) rimborso spese di: € 150, 100, 90, 80, 75.

Saranno inoltre **premiare le prime 10 società** con il maggior numero di atleti giunti al traguardo con i seguenti rimborso spese: € 500, 250, 200, 180, 150, 140, 130, 120, 110, 100.

Per le **categorie maschili** saranno inoltre premiati con materiale sportivo i primi 5 arrivati delle categorie SM35-SM40-SM45-SM50-SM55-SM60-SM65. Mentre per le categorie femminili saranno premiate le prime 3 nelle categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-SM70-SM75-SM80 e superiori.

La gara fa parte del “Gran Prix - Una strada per l'Atletica 2019” e del “Trofeo AVIS”. Inoltre, Podistica Solidarietà ha inserito la “Corriamo al Tiburtino” sia nel suo **Trofeo Solidarietà Orange** che nel **Criterio Top Orange**.

A FIUMICINO PER CELEBRARE LE LADIES ORANGE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 1 dicembre a Fiumicino si svolgerà la 30ª edizione della **“Best Woman”**, corsa podistica regionale su strada sulla distanza classica di 10 km, organizzata dall'**ASD Atletica Villa Guglielmi**.

La Best Woman è una delle manifestazioni più longeve nel calendario delle corse podistiche laziali e nazionali; **i dieci chilometri di Fiumicino sono da anni un appuntamento da non mancare ad inizio di dicembre.**

La Best Woman è una delle poche gare che riserva all'atleta donna un'attenzione particolare; nel corso di questi tre decenni vi hanno preso parte le migliori atlete azzurre che hanno rappresentato l'Italia in tante competizioni internazionali.

La partenza sarà data da via Bezzi alle ore 10:00 mentre l'arrivo sarà all'interno dell'impianto sportivo **“Vincenzo Cetorelli”**, dove è fissato anche il ritrovo a partire dalle 8:00.

Il percorso è completamente piatto e scorrevole, e pertanto si presta per il raggiungimento del proprio personal best sulla distanza. E' previsto un ristoro intermedio con acqua intorno al 5° km mentre all'arrivo vi sarà un ristoro finale con acqua, tè caldo, frutta, dolce e salato. Potete visionare il percorso nell'immagine in fondo all'articolo.

La quota di iscrizione è di 15 € per chi si preiscrive **entro il 20 novembre alle ore 20**; dopo tale data (e comunque non oltre il 23 novembre) sarà possibile iscriversi al costo di 18 € con pettorale standard non personalizzato; non sono ammesse iscrizioni il giorno della gara.

Il pacco gara consiste in una maglia celebrativa; inoltre tutti i finisher riceveranno la medaglia commemorativa.

La rilevazione cronometrica sarà curata dalla Timing Data Service.

I premi di società saranno due, ovvero:

- **la società con il maggior numero complessivo di donne arrivate** (minimo 10 donne), con i seguenti premi: 350 € 50 e + arrivati, 250 € tra 40 e 49, 200 € tra 30 e 39, 150 € tra 20 e 29, 100 € tra 15 e 19, 60 € tra 10 e 14.
- **la società con il maggior numero complessivo di atleti uomini e donne arrivate** (minimo 20), con i seguenti



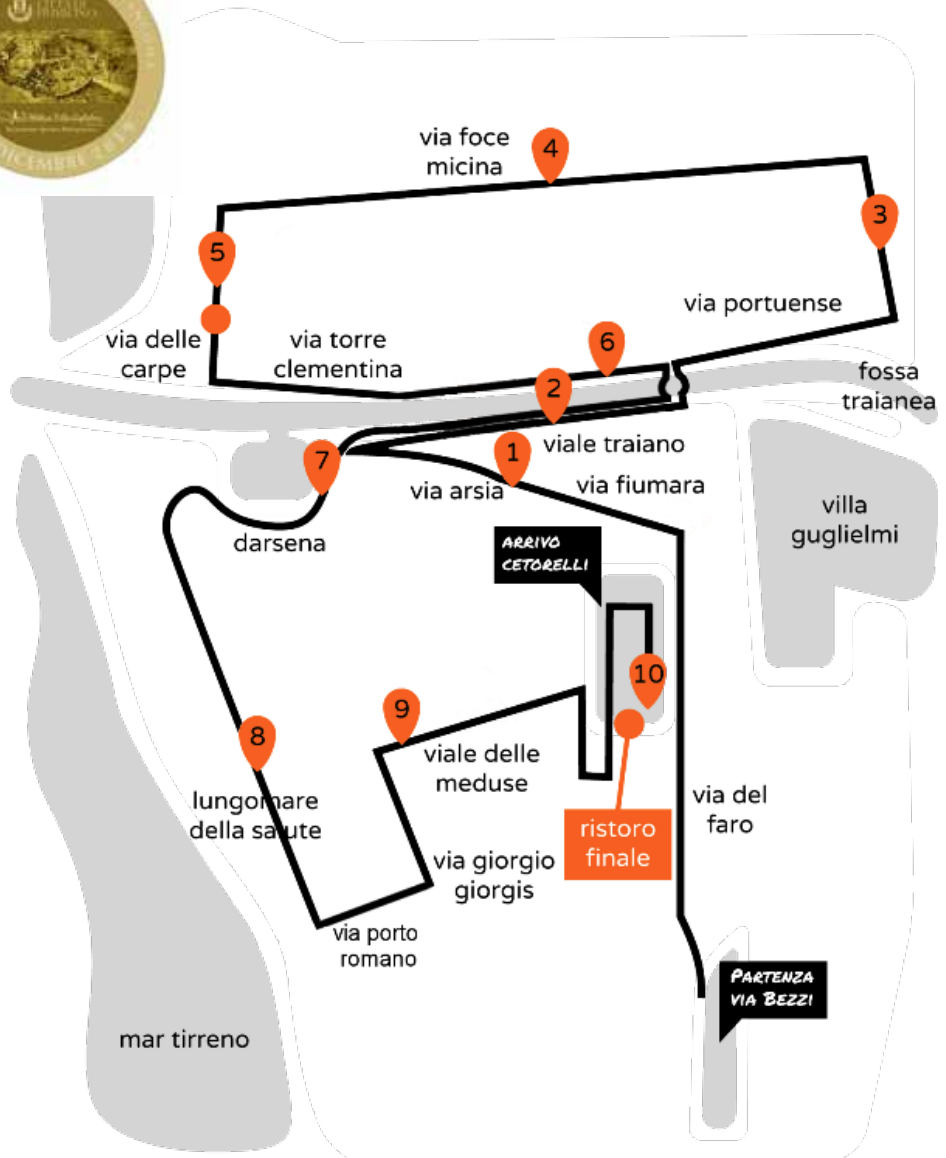
Le nostre Ladies sul palco per la premiazione della scorsa edizione

premi: 500 € 200 e + arrivati, 470 € tra 150 e 199, 420€ tra 120 e 149, 350 € tra 100 e 119, 280 € tra 90 e 99, 230 € tra 80 e 89, ecc ecc.

Per quanto riguarda **gli assoluti saranno premiati i primi 5 arrivati uomini e le prime 10 arrivate donne.**

Per quanto riguarda **le categorie** saranno premiati: per gli uomini i primi 3 delle categorie Allievi, Junior, Promesse, Senior e SM80 ed oltre, i primi 5 delle categorie SM65, SM70 e SM75, i primi 10 delle categorie SM35, SM40, SM45, SM50, SM55 e SM60; per le donne le prime 3 delle categorie Allieve, Junior, Promesse, Senior, SF65, SF70 e F75 e oltre, le prime 5 delle categorie SF55 e SF60, le prime 10 delle categorie SF35, SF40, SF45 e SF50.

Forza Orange, **tutti a Fiumicino a fare il nostro PB e a omaggiare le nostre super Ladies** che sicuramente cercheranno di primeggiare ancora una volta!!!



A CARACALLA 20 MINUTI DI CORSA PER UNA STAFFETTA SOLIDALE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 15 dicembre all'interno dello Stadio delle Terme di Caracalla si svolgerà la **"Staffetta 8X20 BNL per TELETHON"**, giunta quest'anno alla sua ottava edizione. La staffetta nasce con uno scopo solidale in quanto **l'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto a Telethon per le ricerche per trovare una cura a tutte le malattie genetiche rare.**

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.

La Staffetta 8x20 è stata inserita nel calendario **Top Orange con la dicitura GOLD** e nel calendario del Trofeo Solidarietà Orange.

Sarebbe molto bello cercare di vincere questa competizione e portare al traguardo un gran numero di squadre orange maschili e femminili.

L'impegno non è esagerato in quanto si tratta in fondo solo di correre per 20 minuti ma questa è un'occasione unica per fortificare lo spirito di squadra, soprattutto in un anno in cui non si sono svolte le usuali staffette.



A MONTEROTONDO SI CORRE PER L'IMMACOLATA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 8 dicembre a Monterotondo, **in occasione della Festa dell'Immacolata**, si svolgerà la 40ª edizione de **“La Natalina” - Trofeo Andrea Falcioni**, gara competitiva su strada a carattere regionale sulla distanza classica dei 10 km.

Anche quest'anno la gara fa parte del **calendario del Cortocircuitorun**, rappresentandone la penultima tappa. Attualmente la nostra società occupa la prima posizione in classifica e molti dei nostri atleti lottano per ottenere risultati individuali di prestigio, motivi per cui bisogna cercare di essere presenti a questo importante appuntamento. Proprio per questo motivo **“La Natalina” fa parte del calendario del Criterium Top e del Trofeo Solidarietà Orange**.

La gara competitiva sarà affiancata dalla passeggiata non competitiva di 10 km sullo stesso percorso della competitiva e da gare riservate alle categorie giovanili con distanze in base all'età da 200 a 1200 metri.

Il percorso della gara è abbastanza ondulato con prevalenza di discesa nella prima metà (in fondo all'avviso potrete visionare la mappa); sono previsti un rifornimento liquidi durante la gara al km 5 circa e un ricco ristoro a fine competizione. Il servizio di cronometraggio sarà a cura della Time Data Service. All'arrivo, riconsegnando il chip, verranno classificati tutti gli atleti che taglieranno il traguardo entro il tempo massimo di 1h e 15'.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso lo **Stadio “Fausto Cecconi”** sito in via dello Stadio, a Monterotondo; **la partenza della competizione agonistica è prevista alle ore 9:45**.

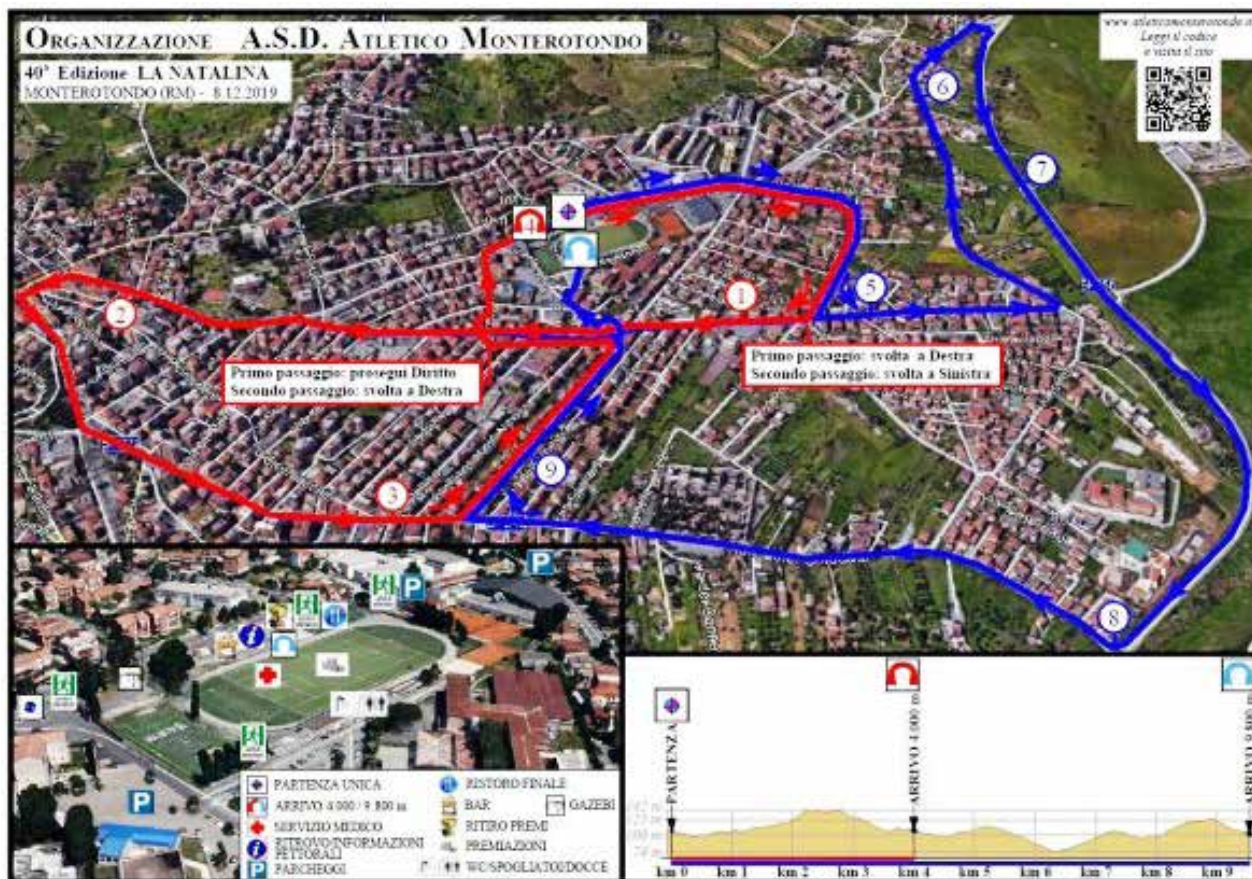
Il costo dell'iscrizione è di 13 €; le prescrizioni termineranno il 5 dicembre alle ore 20. Il costo della non competitiva e delle gare riservate alle categorie giovanili è di 7 €.

Il pacco gara della manifestazione consiste in una bellissima maglia tecnica a maniche lunghe.

All'interno dello stadio saranno messi a disposizione dei partecipanti i servizi le docce e gli spogliatoi.



Alberto Lauri, Stefania Pomponi e Annalisa Ammazalorso



Le premiazioni vengono effettuate a fine gara e al termine della redazione delle classifiche; i premi sono consegnati esclusivamente il giorno della gara.

Per gli assoluti saranno premiati i primi 5 delle classifiche maschile e femminile; per quanto riguarda le categorie saranno premiati secondo il seguente schema:

- **Uomini:** primi 5 delle categorie AM16-19, SM70 e SM75 ed oltre; i primi 10 delle categorie SM20-34, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65;
- **Donne:** prime 5 delle categorie AF16-19, SF60 e SF65 ed oltre; le prime 8 delle categorie SF20-34, SF35, SF40, SF45, SF50 e SF55.

Per quanto riguarda i premi di società **saranno premiate le prime 5 società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo (minimo 30 atleti)**, come di seguito elencato: 1° 500 €; 2° 400 €; 3° 300 €; 4° 200 €; 5° 100 €. Inoltre tutte le società con minimo 25 arrivati avranno un rimborso pari a € 80, con minimo 20 arrivati pari a € 50 e con un minimo 15 arrivati pari a € 30.



FRA BOSCHI E ACQUITRINI SUL TRAIL DEI DUE LAGHI

di Redazione Podistica - Matteo Quintiliani

Tamara Arias



Domenica 8 dicembre 2019 si svolgerà nel Comune di Anguillara Sabazia l'ormai classico **Trail dei Due Laghi** arrivato alla sua 12ª edizione.

Il percorso di 20 Km con ripetuti sali e scendi ha un dislivello positivo di circa 480m. Si sviluppa intorno al **Lago di Martignano** su sentieri, strade bianche e carrarecce, fra boschetti e un incantevole passaggio panoramico sul **Lago di Bracciano**. Nella sua varietà, non presentando particolari difficoltà tecniche, offre un'ottima possibilità anche a tutti quegli atleti che desiderano avvicinarsi alla corsa in ambiente naturale. Da tenere comunque presente che le scarpe da trail running sono senza dubbio indispensabili. L'organizzazione propone anche una camminata non competitiva di 11 Km.

Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 20:00 del 3 dicembre 2019.

Le quote di iscrizione sono così fissate:

fino al 25.11.2019 € 18 per la 20 km ed € 5 per la non competitiva di 11 km

dal 26.11.2019 al 03.12.2019 € 20 per la 20 km e € 7 per la non competitiva

la mattina della gara se ci sono pettorali disponibili € 25

Il ritrovo è previsto dalle ore 7:30 in via Ponte Valle Trave, 8 ad Anguillara Sabazia, nel parcheggio antistante il Risto Pub King Cross. La camminata non competitiva partirà alle ore 9:30, mentre **la partenza per il Trail dei Due Laghi avverrà alle ore 10:00**.

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare. Dei posti di ristoro saranno approvvigionati di cibo ed acqua potabile. In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica. Per bere i corridori dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.

Materiale fortemente raccomandato: scarpe da trail running, telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica).

Materiale consigliato: borraccia o altro contenitore, fischietto, bicchiere personale.

Il paccogara per il trail competitivo prevede una Maglia Tecnica e Medaglia. Mentre per la non competitiva un pacco alimentare. Per tutti un **ricco ristoro finale**.

Il tempo massimo della prova 20 km è fissato in 3:30 ore. Il tempo massimo della prova non competitiva 11 km è fissato in 2:00 ore.

Sarà redatta una classifica generale assoluta uomini e donne per la prova 20 di km e saranno premiati con trofei e materiale sportivo o alimentare **i primi 3 assoluti maschili e le prime 3 femminili.**

Inoltre saranno premiati con materiale sportivo e/o alimentare **i primi 5 classificati uomo/donna per tutte le categorie** (JM/JF – PM/PF – SM/SF).

Sono previste le **Premiazioni Societarie** per la sola 20 km, sebbene le società sportive che iscriveranno atleti Camminatori riceveranno un bonus di 1/2 punto ogni iscritto da sommare al punteggio di merito finale nella classifica della 20 km.

Le Società Sportive che parteciperanno alla 20 km avranno diritto ad una riduzione del costo di iscrizione a scalare come da tabella sotto riportata con un minimo di 20 atleti arrivati. Nel caso due o più società si classifichino con lo stesso punteggio di numerosità, sarà giudicata prima quella che avrà ottenuto un miglior punteggio di merito, attribuito in base all'ordine di arrivo dei primi 50 atleti classificati (ovvero il valore più basso, sommando tutte le posizioni di arrivo degli atleti di una stessa società.)

Riduzione costo di iscrizione con minimo 15 atleti arrivati:

1ª Società con minimo € 200

2ª Società con minimo € 150

3ª Società con minimo € 100

4ª Società con minimo € 70

5ª Società con minimo € 50

Il Trail dei Due Laghi, oltre ad appartenere al **"Criterium Trail"** di Podistica Solidarietà, fa parte anche del **Trofeo Solidarietà Orange.**

Quindi un'occasione imperdibile per unire Sport, Natura e Solidarietà.

Buona corsa e buon divertimento a tutti.

Alé!





NOTIZIE SOCIALI

CERCASI VOLONTARI PER TURNI NELLA SEDE ORANGE DI ROMA

di Redazione Podistica - Tony Marino

Cari amici orange, come saprete i turni di apertura della nostra sede sono garantiti da un gruppo di volontari che offrono due ore del loro tempo per aprirla e presidiarla a seconda del turno.

Purtroppo alcuni addetti per motivi familiari e lavorativi saranno costretti a lasciare questo loro impegno e pertanto non saremo in grado di garantirne l'apertura nei giorni prestabiliti.

Vi chiediamo quindi di farvi avanti per far sì che questo non accada. **La nostra sede di Roma è aperta il martedì e il giovedì dalle 17 alle 19. Si tratta di coprire solamente due ore ogni circa 30/40 giorni a seconda delle adesioni.**

Non sarete mai da soli: i turni in sede vengono coperti da due persone per volta. Anzi per le prime volte sarete affiancati dai nostri orange decani che così vi seguiranno passo per passo.

Non appena comunicherete la vostra adesione sarete istruiti per filo e per segno su tutto ciò che bisogna fare durante il vostro turno; **non vi sarà chiesto nulla di difficile nè nulla di faticoso. Si tratta semplicemente di gestire la sede, far provare qualche indumento, riscuotere qualche pagamento e far sì che la sede resti pulita ed in ordine.**

Potete comunicare le vostre adesioni direttamente al responsabile del Gruppo di Lavoro della Sede di Roma **Sergio Grieco** mandando un messaggio wazzap al numero **3483201588**.

Forza Orange fatevi avanti... e parafrasando Mario Merola **'sta sede aspetta a te!!!**



FRANCO PICCIONI VINCE IL PREMIO SUPERMARATONETA DEL CENTRO ITALIA: LE SUE EMOZIONI *di Redazione Podistica*

Il nostro grande maratoneta orange Franco Piccioni è stato premiato venerdì scorso presso il Principe del Grano di Riano come vincitore assoluto della classifica del Supermaratoneta del Centro Italia, circuito di gare Uisp organizzato da Felice Petroni. Abbiamo raccolto le sue parole e le sue emozioni.

Che dire... **ricevere un riconoscimento è una grandissima gioia**, specialmente se conquistato senza alcun obiettivo preciso. **Tutto nasce dal piacere di divertirsi gareggiando sulla distanza regina e ultra** (quello che piace di più fare a me a prescindere dalle caratteristiche), ritrovarsi primo assoluto come SUPERMARATONETA del centro Italia gare Uisp, organizzate da Felice Petroni, che si va a punteggio per partecipazione è molto emozionante!!!

Dalla somma di tutte le gare con i tempi delle stesse viene stilata la classifica. Per mia fortuna solo a scopo di allenamento e partecipazione a questi eventi con modesti tempi, e senza pensare alla classifica, mi ritrovo primo assoluto senza aver fatto nulla di straordinario, quasi da vergognarmi a ricevere un premio come **"SUPERMARATONETA", enorme emozione e gratificazione essere considerato tale!!!**

Allo stesso tempo consapevole della fortuna che ho, riuscendo ancora ad allenarmi, anche con fatica dopo la giornata di lavoro al cantiere, e questo per me rende ancora più significativo e viva la passione per la corsa. Un altro aspetto molto importante è farlo con una canotta orange che è una seconda pelle, **portare la mia presenza a gare Ultra e maratone indossando i colori Orange della Podistica Solidarietà è un grande onore.** Ringrazio tutti gli amici atleti della Podistica Solidarietà per i complimenti ricevuti e il sostegno, in primis il nostro Presidente **Pino Coccia** che quando deve essere "PRESENTE" in qualsiasi situazione lui non manca MAI!!!!



GIOVANNI BATTISTA TORELLI TAGLIA IL TRAGUARDO DELLE 300 MARATONE ED ULTRA: LE SUE EMOZIONI *di Redazione Podistica*

Il nostro grande atleta orange Giovanni Battista Torelli in occasione della Maratona di Rieti ha tagliato un traguardo davvero pazzesco: 300 maratone e ultramaratone. Abbiamo raccolto le sue parole e le sue emozioni

È da un po' di tempo che non pubblico qualcosa di mio su FB, penso che questa sia l'occasione buona. Dopo un rush finale e contro le previsioni di inizio anno **sono riuscito a tagliare il traguardo delle 300 maratone ed ultra in quasi 20 anni** ho raggiunto questo obiettivo che mi permette di essere incluso nella classifica mondiale dei forzati della corsa.

Ci sarebbero tante cose da raccontare, ora però voglio solo godermi il momento e **condividerlo con quanti mi hanno accompagnato e aiutato ad arrivare fino alla fine.**

Ieri a Rieti sotto il diluvio, ed era giusto così perché **non si possono raggiungere i traguardi senza sacrificio**, all'arrivo accolto dagli amici presenti, ho sentito di essere ancora e sempre vivo. Un po' di fatica le ultime settimane ed in particolare le ultime due con una 50km sulla sabbia il 19 ottobre a Pescara, la maratona D'Annunziana il 20, il mezzo Ironman Revolution a Ostia il 26, la maratona di Venezia il 27, la corsa dei Santi il 1 novembre e da ultimo la Maratona Città di Rieti il 3 e **fanno 300!**



OTTOBRE: IL PROFUMO DEL MOSTO SELVATICO

di Redazione Podistica - Tony Marino

Federica Livi sul gradino più alto del podio alla Maratona D'annunziana di Pescara



Cari amici orange, rieccoci con il nostro resoconto mensile sui successi podistici degli atleti orange e della nostra società. Il mese di Ottobre ha visto i nostri atleti presenti nelle classiche gare autunnali, molte delle quali propedeutiche alla preparazione delle maratone che si svolgeranno negli ultimi mesi dell'anno come Verona, Firenze, Valencia, Pisa.

Come da tradizione quindi vi elenchiamo i successi ottenuti; in particolare per la Podistica Solidarietà possiamo menzionare i seguenti piazzamenti:



1° POSTO:

Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)

3000 di Emilio

Corri Cures

Ultra Roma 30 km e 10 km

Millennium Trail di Passo Corese 14 km

Matti per la Corsa

Iulia Run

Triathlon Olimpico di Sabaudia

Triathlon Challenge Roma

Triathlon Sprint di Santa Marinella

2° POSTO:

Maratonina dei Castelli Romani mezza maratona

Ultra Roma 50 km

Cecchignola di Corsa

Maratona di Roma a Staffetta.

3° POSTO:

Maratonina dei Castelli Romani dei 10 km

Mezza Maratona del Lago di Vico

Millennium Trail di Passo Corese 19 km

Gir dal Final

Tor Tre Teste Cross Country

4° POSTO:

Trofeo S.Ippolito di Fiumicino

Corri al Mare – La 13 km del Mare di Roma

Maratona D'annunziana a Pescara

Trail dei Cimini

5° POSTO:

Run for Health

Mezza Maratona L'Aquila Città del Mondo

Grazie ai piazzamenti ottenuti la nostra società ha vinto una somma pari a 2.250 euro. In questo mese la nostra società ha effettuato solidarietà per ben 2.285 euro ed in particolare per il sostegno a distanza delle nostre bambine, per l'A.I.D.O., Associazione Italiana per la Donazione di Organi, Tessuti e Cellule, per l'A.I.S.M., Associazione Italiana Sclerosi Multipla, e, infine, per sostenere alcuni atleti orange in difficoltà economica.

Per quanto riguarda gli assoluti il mese di Ottobre ha visto i nostri Top primeggiare in molte competizioni; in particolare segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Federica Livi
VINCITRICE

Ultra Roma (30 km)
Maratona D'annunziana di Pescara
Mezza Maratona del Lago di Vico



Maria Casciotti
VINCITRICE

Corri al Mare – 13 km del Mare di Roma
Mezza Maratona di Sabaudia
Triathlon Olimpico di Sabaudia
 3^a assoluta
 Maratonina Castelli Romani 1/2 maratona



Domenico Liberatore
VINCITORE

3000 di Emilio
Ultra Roma 10 km



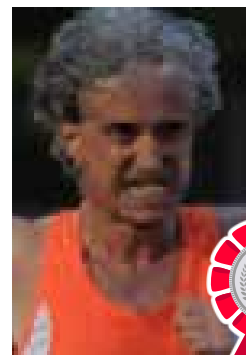
Giovanni Battista Torelli
VINCITORE

Ultra Beach 50 km di Pescara



Stefano Fubelli
VINCITORE

Maratona in Pista di Campobasso



Giovanni Sebastiani
2° assoluto

Trofeo di Marcia "Fulvio Villa" 3 km
 4° assoluto
 Miglio dell'Aquila



Stefania Pomponi
3^a assoluta
Corri Cures
Run for Health



Paola Patta
3^a assoluta
Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)



Giampiero Estupinian
3^o assoluto
Matti per la Corsa



Ombretta Spuri
3^a assoluta
Iulia Run



Susanna Di Vincenzo
3^a assoluta
Trail delle Sorgenti



Francesca Piacentini
3^a assoluta
Triathlon Challenge Roma



Dario Vaccaro
3^o assoluto
Ultra Roma 10 km.



Carla Ancona
3^a assoluta
Ultra Roma 10 km



Alessandria D'Alessio
3^a assoluta
Matti per la Corsa



Alberto Lauri

4° assoluto

Maratonina Castelli Romani 10 km



Elisa Ferro Luzi

4ª assoluta

Mezza Maratona Lago di Vico 9 km



Francesca Nardone

4ª assoluta

Triathlon Olimpico di Sabaudia



Antonio De Caro

5° assoluto

Iulia Run



Angelina Cavaleri

5ª assoluta

Cecchignola di Corsa

Campionessa Regionale F45 10km

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

Trofeo S.Ippolito	1° Mario Pipini
Run for Health	1° Stefano Capoccia
Mezza Maratona Lago di Vico 10 km	1ª Laura Spescha
Corri Cures	1ª Chiara Battocchio
Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)	1° Alan Slettehaug
3000 di Emilio	1° Gianni Paone e Marcella Cardarelli
Corri al Mare - 13 km Mare di Roma	1° Mario Pipini
Mezza Maratona di Sabaudia	1ª Fabiola Restuccia
Maratonina Città di Scandriglia	1° Andrea D'Offizi
Iulia Run	1° Marco Telera
Gir dal Final	1° Domenico Nuzzi
Cecchignola di Corsa	1ª Maria Matricardi Campionessa Regionale F60 10km
Ultra Roma 30 km	1° Luca Pretolani
Tor Tre Teste Cross Country	1ª Irene Piombo
Vendemmiabile	1ª Celine Koh
Ecotrail della Roscetta	1ª Tamara Arias
Triathlon Sprint Santa Marinella	1ª Davide Adornetto e Francesca Nardone
Triathlon Olimpico di Sabaudia	1ª Bruna Mazzoni

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

Non mi resta che darvi appuntamento al resoconto di Novembre 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:

FIDAL	35 € uomini
	30 € donne
	20 € Over 65 fino a 75 anni (Uomini e Donne)
	GRATUITA Over 75 (Uomini e Donne)
	5 € Esordienti (5-11 anni)
	20 € 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);

FIT WALKING	20 €
TRIATHLON FITRI	50 € (compreso Duathlon)
CICLISMO CSAIN	38 € (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:

FIDAL + FITRI	80 € (Uomini tutte le età) - 75 € (Donne tutte le età)
FIDAL + CSAIN	70 € (Uomini fino a 65 anni) - 65 € (Donne fino a 65 anni) - 60 € Tutti Over 65
FIDAL + FITRI + CSAIN	100 € (Uomini tutte le età) - 95 € (Donne tutte le età)
FITRI + CSAIN	80 € (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.



**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: carlopagliariacci@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

Il Pranzo di Natale 2018 con i poveri al Trullo al Campo dei Miracoli di Corviale

A NATALE AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA: LE INIZIATIVE SOLIDALI DELLA COMUNITÀ DI SANT'EGIDIO *di Alessandro Moschetta*

Si avvicinano le feste e come Comunità di Sant'Egidio è partita l'organizzazione con eventi e raccolte per preparare e vivere i PRANZI DI NATALE & il CAPODANNO SOLIDALE.

Tanti modi per aiutare:

- **partecipare** a eventi raccolte fondi;
- **comprare e/o vendere** i biglietti della lotteria solidale;
- **organizzare e consegnare** raccolte di REGALI NUOVI o DONAZIONI;
- **partecipare** alle raccolte e alle preparazioni nei giorni di dicembre;
- **partecipare il giorno di Natale ai PRANZI DI NATALE a Roma;**
- **venire il 31 dicembre al Capodanno Solidale.**



Di seguito troverete le locandine di tutte le manifestazioni organizzate dalla Comunità di Sant'Egidio a cui potete partecipare.



Il Pranzo di Natale 2018 con i poveri al Trullo al Campo dei Miracoli di Corviale

PARTECIPA ED AIUTA

IL GIORNO DI NATALE AI PRANZI A ROMA

CUCINA!

SERVI AI TAVOLI!

AIUTA AD APPARECCHIARE!

OFFRI UNA DONAZIONE!

E LA NOTTE DI CAPODANNO PARTECIPA AL

**"CAPODANNO SOLIDALE
 PER I POVERI DI ROMA"**

INFO: 334 8135420 - 328 1250699

Hi!!

Ho
 Ho
 Ho



SANT'EGIDIO

PORTA I TUOI REGALI!

(NON SI ACCETTANO DONI E ABITI USATI)

GIOCATTOLI, SCIARPE, GUANTI, CAPPELLI DI LANA, DOLCI, PROFUMI, BIGIOTTERIA, RASOI E SCHIUME DA BARBA, OMBRELLINI, PRODOTTI PER L'IGIENE PERSONALE, TUTE, MAGLIE, OFFERTE IN DENARO IN BUSTA CHIUSA.

CALENDARIO RACCOLTE DALL' 8 AL 22 DICEMBRE

PORTA I REGALI NEI NOSTRI CENTRI DI RACCOLTA

TUTTI I MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ DELLA 18:30 ALLE 20:00
 S. AGNESE (V. NOMENTANA 349)

TUTTI I SABATO E DOMENICA DALLE 17:00 ALLE 19:30
 S. AGNESE (V. NOMENTANA 349)

TUTTE LE DOMENICHE DALLE 12:00 ALLE 13:00
 S. ORSOLA (V. LIVORNO 50)

CALENDARIO EVENTI E PREPARAZIONE

DAL 15 DICEMBRE AL 23 DICEMBRE

DOMENICA 15 DICEMBRE DALLE 19:30
 SERATA RACCOLTA FONDI "CHRISTMAS DR.WHY"
 COMPLESSO MONUMENTALE DI S.AGNESE
 VIA NONENTANA 349

SABATO 21 DICEMBRE 15.00-20.00
 PREPARAZIONE REGALI E ALLESTIMENTO SALE
 ISTITUTO S.ORSOLA - VIA LIVORNO 50

DOMENICA 22 DICEMBRE 10.00-20.00
 PREPARAZIONE REGALI E ALLESTIMENTO SALE
 ISTITUTO S.ORSOLA - VIA LIVORNO 50

LUNEDÌ 23 DICEMBRE 17.00 - 21.00
 PREPARAZIONE REGALI E ALLESTIMENTO SALE
 ISTITUTO S.ORSOLA - VIA LIVORNO 50



Natale Solidale 2019 con Sant'Egidio

Aiuta ai pranzi di Natale.
Puoi cucinare, servire ai tavoli, aiutare ad apparecchiare, o fare una donazione.

Porta i tuoi regali.
Sciarpe, guanti, cappelli di lana, maglie, tute (mi raccomando **NON** usati) prodotti per l'igiene personale, dolci, giocattoli.

Partecipa al Capodanno Solidale.
Ti aspettiamo per festeggiare insieme a chi è povero.

SANT'EGIDIO
INFO 334-8135420 | 328-1250699



Lettera di Babbo Natale Solidale
Partecipa e sostieni i Pranzi di Natale con i poveri della comunità di Sant'Egidio

1 PREMIO TELEVISORE 32" PHILIPS OFFERTO DA VALLIANT
2 PREMIO BOOK FOTOGRAFICO "STELLA PER UN GIORNO" - CIRO ATTANASIO PHOTOGRAPHER
3 PREMIO CENA PER 2 PRESSO IL RISTORANTE MINO - VIA MILAZZO 18 ROMA
4 PREMIO 1 BOARDGAME KLASK OFFERTO DA ASSOCIAZIONE KLASK ITALIA - WWW.KLASK.IT
5 PREMIO RACCHETTA DA PADEL OFFERTA DA TORO SPORT ITALIA
6 PREMIO BUONO ACQUISTO DA 50€ OFFERTO DA MARINI - PASTA ALL'UOVO DAL 1930
7 PREMIO CENA PER 2 PRESSO IL RISTORANTE "A CASA DI SIMO" - VIA SINALUNGA 18 ROMA
8 PREMIO APERITIVO PER 4 PRESSO IL FORNO SERI
9 PREMIO UNA CASSA DI VINI OFFERTA DA SANVITIS

Matrice Numero

3€ ESTRAZIONE IL 15 DICEMBRE 2019

DONAZIONE SANGUE DEL 25 GENNAIO: DONARE È UNA SCELTA DI CUORE

di Redazione Podistica



Cari amici Orange, come sapete il nostro spirito solidale si manifesta con azioni CONCRETE, come **la donazione di sangue**. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

L'appuntamento con l'emoteca di AdSpem è fissato per

Sabato 25 gennaio 2020

presso la sede della Podistica Solidarietà

in via dello Scalo di San Lorenzo 16

ore 08:00 - 12:00

L'emoteca **sarà operativa dalle ore 8:00 in punto** ma noi vi invitiamo a venire anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari.

La donazione di sangue è indolore ed è una pratica sicura e consente di monitorare la propria condizione fisica attraverso delle analisi periodiche alle quali è sottoposto il sangue del donatore.

Donare inoltre predispone ad uno stile di vita salutare che restituisce valore alla cura del proprio corpo.

Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante.

Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare. Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa.

Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia nel calendario gare

GENNAIO 2020						
Data	Ora	Nome (*)	Località	Distanza	Iscritti	Web
05/01/2020	dom	10.00	La corsa dei Faggi 3ª edizione	Allumiere (RM) Italia	10.000	web
06/01/2020	lun	10.00	Corri per la Befana 28ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.080	35 atleti web
06/01/2020	lun	10.00	Trofeo dell'Epifania 15ª edizione	Aquino - Frosinone (FR) Italia	10.000	web
06/01/2020	lun	10.00	Corriamo per Luketto [OPES - Circuito in Corsa Libera] 4ª edizione	Borgo Montello - Latina (LT) Italia	15.000	web
10/01/2020	ven	20.00	Corri alla Cena Sociale 20ª edizione	Roma (RM) Italia	0	12 atleti
12/01/2020	dom	09.15	Vietri e dintorni 19ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.000	web
12/01/2020	dom	09.30	Corriamo per chi non può	Ladispoli (RM) Italia	10.150	web
12/01/2020	dom	10.00	Trofeo Lidense 23ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	6 atleti web
10/01/2020	dom	09.30	La Corsa di Miguel 21ª edizione	Fregene - Roma (RM) Italia	10.000	81 atleti web
25/01/2020	sab	08.00	Donazione Sangue 29ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	1 atleta
26/01/2020	dom	08.00	Maratona di Ragusa	Ragusa (RG) Italia	42.195	web
26/01/2020	dom	09.30	Maratonina dei Tre Comuni 41ª edizione	Nepi (VT) Italia	22.400	11 atleti web
26/01/2020	dom	10.00	Corriamo a Monte San Biagio 22ª edizione	Parcheggio Stazione - Monte San Biagio (LT) Italia	11.000	web



Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate nel sito "**Prima salva una vita, poi goditi l'estate!**" - **VADEMECUM del Donatore**

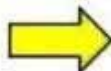
Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi al nostro **Dottore Andrea Ascoli Marchetti** scrivendogli via mail al seguente indirizzo di posta elettronica **ascolimarchetti@med.uniroma2.it**

**FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!
Ci vediamo sabato 25 gennaio 2020 ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!**

Il Pres Pino Coccia, il DOC Andrea Ascoli Marchetti e il Corsaro Tony Marino



**VIENI A DONARE IL SANGUE
E' IMPORTANTE PER TE E PER GLI ALTRI**
A.S.D. Podistica Solidarietà
Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16, 00185 Roma
**SABATO 25
GENNAIO 2020
Dalle 8.00 alle 12.00**



DLF di Redazione Podistica



SPORT

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

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

CULTURA E SPETTACOLO

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

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

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

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

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

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

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

TURISMO

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

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

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

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

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE PODISTICHE - DICEMBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/12/2019	Trail dei Nebrodi	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	66.000
01/12/2019	Sorrento Positano Ultra [GARA ANNULLATA] 1ª edizione	Sorrento (NA) Italia	54.000
01/12/2019	Maratona di Valencia 9ª edizione	Valencia (EE) Spagna	10.000
01/12/2019	Maratona di Valencia 39ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195
01/12/2019	Maratona di Genova [GARA ANNULLATA] 2ª edizione	Genova (GE) Italia	42.195
01/12/2019	Fantozzi Run [GARA ANNULLATA]	Porto antico - Genova (GE) Italia	14.000
01/12/2019	Run Grottammare Donne in Rosa 2ª edizione	Grottammare (Marche) Italia	10.000
01/12/2019	Sorrento Positano Panoramica	Sorrento (NA) Italia	27.000
01/12/2019	Stravicenza 6ª edizione	Vicenza (VI) Italia	21.097
01/12/2019	Mezza Maratona di Monopoli 10ª edizione	Monopoli (BA) Italia	21.097
01/12/2019	Trail dei Nebrodi - Mazzaporro	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	20.000
01/12/2019	Ultraberibus Winter - Speed	Arcugnano (Vi) Italia	18.000
01/12/2019	Monte Terminio Trail 2ª edizione	Serino (AV) Italia	14.000
01/12/2019	Maratona di Latina Provincia 22ª edizione	Latina (LT) Italia	10.500
01/12/2019	Corri per il Verde 48ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
01/12/2019	Half Marathon Arancia di Ribera D.O.P. 2ª edizione	Ribera (AG) Italia	21.097
01/12/2019	Corridamar 11ª edizione	Sinalunga (SI) Italia	15.900
01/12/2019	TrasiTrail - Soft 5ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	12.000
01/12/2019	TrasiTrail - Hard 5ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	24.000
01/12/2019	Ultraberibus Winter - Integral	Arcugnano (Vi) Italia	34.000
01/12/2019	Maratona di Latina Provincia 22ª edizione	Latina (LT) Italia	42.195
01/12/2019	CagliariRespira 12ª edizione	Cagliari (CA) Italia	21.097
01/12/2019	Best Woman [TOP] 30ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000
01/12/2019	Prosecco Run 10ª edizione	Vidor (TV) Italia	21.097
01/12/2019	Maratonina dell'Olio Dop 11ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000
01/12/2019	Trail Pratoni del Vivaro 2ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	13.000
01/12/2019	Corriamo per l'autismo 7ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000
08/12/2019	Maratona dei Colli Berici 10ª edizione	Orgiano (VI) Italia	42.195
08/12/2019	Sanremo Marathon 4ª edizione	Sanremo (Im) Italia	42.195
08/12/2019	Arezzo Wild Trail 1ª edizione	Arezzo (Ar) Italia	24.000
08/12/2019	Arezzo Wild Trail - Corto 1ª edizione	Arezzo (Ar) Italia	13.000
08/12/2019	Mezza Roma Run [GARA ANNULLATA] 6ª edizione	Roma (RM) Italia	22.000
08/12/2019	Maratona di Reggio Emilia 24ª edizione	Reggio Emilia (RE) Italia	42.195
08/12/2019	Mezza Roma Run [GARA ANNULLATA] 6ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
08/12/2019	Trofeo Rita Pascolini 1ª edizione	Viterbo (VT) Italia	6.000
08/12/2019	Trail dei Due Laghi - Camminata non competitiva 11k	Anguillara Sabazia (RM) Italia	11.000
08/12/2019	Corri per il Verde 48ª edizione 3ª prova	Parco Talenti - Roma (RM) Italia	6.000
08/12/2019	La Natalina [TOP] [C.C.R.] 40ª edizione	Via dello Stadio - Monterotondo (RM) Italia	9.800
08/12/2019	Trail dei Due Laghi 12ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	20.000
08/12/2019	Trofeo dell'Immacolata [CAL] 1ª edizione	Stadio Paolo Rosi - Roma (RM) Italia	2.000
08/12/2019	Maratonina di Natale 11ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	10.000
14/12/2019	Maratona di Lavello 6ª edizione	Piazza Mattei - Lavello (PZ) Italia	42.195
14/12/2019	Rupert's Trail Amalfi 3ª edizione	Amalfi (SA) Italia	13.000
15/12/2019	A un Passo dal Natale 8ª edizione	Casatenovo (LC) Italia	21.000

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

Data	Nome	Località	Distanza
15/12/2019	Maratona di Pisa 21ª edizione	Via Bonanno Pisano - Pisa (PI) Italia	42.195
15/12/2019	Maratona di Catania 2ª edizione	Viale Kennedy - Catania (CT) Italia	42.195
15/12/2019	Trentino Xmas Trail 4ª edizione	Circolo Surf Torbole - Torbole sul Garda (Tn) Italia	30.000
15/12/2019	Maratona di Malaga 36ª edizione	Malaga (EE) Spagna	42.195
15/12/2019	Invernalissima 42ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097
15/12/2019	Salento Half Marathon	Collepasso (LE) Italia	21.097
15/12/2019	Trail dei 4 Casali 4ª edizione	Gallese (VT) Italia	15.000
15/12/2019	CorriOlimpiaEur [GARA RIMANDATA] 8ª edizione	EUR - Roma (RM) Italia	10.000
15/12/2019	Mezza Maratona di Latina [Recupero del 17/11] 18ª edizione	Latina (LT) Italia	21.097
15/12/2019	Corri per il Verde [GARA RINVIATA] 48ª edizione 4ª prova	Parco di Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	6.000
15/12/2019	Santa Claus sul Rapido 3ª edizione	Sant' Elia Fiumerapido (FR) Italia	10.200
15/12/2019	Roma City Trail -GARA RINVIATA [Trofeo AVIS] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	16.560
15/12/2019	Genus Solis Invicti 5ª edizione	Olevano Romano (RM) Italia	10.000
15/12/2019	Tibur Ecotrail 10ª edizione	Tivoli (RM) Italia	18.000
15/12/2019	Staffetta 8x20 [TOP GOLD] 8ª edizione	Stadio Nando Martellini - Caracalla - Roma (RM) Italia	4.000
15/12/2019	Roma City Trail -GARA RINVIATA[Trofeo AVIS] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	9.200
15/12/2019	Staffette di Natale - Trofeo Fulvio Villa - Trofeo Lazio di Marcia	Cecchignola - Roma (RM) Italia	2.000
21/12/2019	Trofeo Angelo e Felice Lolli Serrone	Serrone (FR) Italia	7.000
22/12/2019	Maratona alle Porte di Roma 1ª edizione	Autodromo di Vallelunga - Campagnano di Roma (RM) Italia	42.200
22/12/2019	Maratona alle Porte di Roma 1ª edizione	Autodromo di Vallelunga - Campagnano di Roma (RM) Italia	21.100
22/12/2019	Christmas Run 12ª edizione	Villa Phampilij - Roma (RM) Italia	8.000
22/12/2019	Christmas Run 12ª edizione	Villa Phampilij - Roma (RM) Italia	4.000
22/12/2019	Maxistaffetta UISP 15ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000
22/12/2019	Christmas Dream for Africa (ex Christmas Run) 12ª edizione	Villa Phampilij - Roma (RM) Italia	15.000
22/12/2019	Marcia degli 8 Fontanili 12ª edizione	Marcellina (RM) Italia	11.500
22/12/2019	Babbo Run Anzio 1ª edizione	Anzio (RM) Italia	7.500
22/12/2019	Corsa dell'Angelo [TOP] [C.C.R.] 38ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000
22/12/2019	Corriamo tra i Presepi [OPES - CircCorsa Libera] 1ª ediz	Loggia dei Mercanti - Maenza (LT) Italia	7.100
26/12/2019	Passeggiata di Santo Stefano 24ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000
29/12/2019	Maratombola 6ª edizione	Pineta di Castel Fusano - Ostia - Roma (RM) Italia	42.195
29/12/2019	Maratonina di Capena 12ª edizione	Capena (RM) Italia	10.000
29/12/2019	Scalata di San Silvestro 20ª edizione	Venafro (Is) Italia	10.800
31/12/2019	Maratona di San Silvestro 19ª edizione	Calderara di Reno (BO) Italia	42.195
31/12/2019	We Run Rome 9ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000

CALENDARIO GARE TRAIL - DICEMBRE 2019

Data	Nome	Località	Distanza
01/12/2019	Trail dei Nebrodi	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	66.000
01/12/2019	Trail dei Nebrodi - Mazzaporro	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	20.000
01/12/2019	Ultraberibus Winter - Speed	Arcugnano (Vi) Italia	18.000
01/12/2019	Monte Terminio Trail 2ª edizione	Serino (AV) Italia	14.000
01/12/2019	TrasiTrail - Soft 5ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	12.000
01/12/2019	TrasiTrail - Hard 5ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	24.000
01/12/2019	Ultraberibus Winter - Integral	Arcugnano (Vi) Italia	34.000
01/12/2019	Trail Pratoni del Vivaro 2ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	13.000
08/12/2019	Arezzo Wild Trail 1ª edizione	Arezzo (Ar) Italia	24.000
08/12/2019	Arezzo Wild Trail - Corto 1ª edizione	Arezzo (Ar) Italia	13.000
08/12/2019	Trail dei Due Laghi - Camminata non competitiva 11k	Anguillara Sabazia (RM) Italia	11.000
08/12/2019	Trail dei Due Laghi 12ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	20.000
14/12/2019	Rupert's Trail Amalfi 3ª edizione	Amalfi (SA) Italia	13.000
15/12/2019	Trentino Xmas Trail 4ª edizione	Circolo Surf Torbole - Torbole sul Garda (Tn) Italia	30.000
15/12/2019	Trail dei 4 Casali 4ª edizione	Gallese (VT) Italia	15.000
15/12/2019	Roma City Trail -GARA RINVIATA [Trofeo AVIS] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	16.560
15/12/2019	Tibur Ecotrail 10ª edizione	Tivoli (RM) Italia	18.000
15/12/2019	Roma City Trail -GARA RINVIATA[Trofeo AVIS] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	9.200
22/12/2019	Ecotrail della Speranza 4ª edizione	Civitella del Tronto (Te)	14.500
26/12/2019	EcoMezzaMaratona della Valdorcchia 12ª edizione	Piazza Pio II° - Pienza (Si) Italia	21.097

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



Podistica solidarietà

home page podistica triathlon trail ciclismo criterium società notizie solidarietà fototeca dlif fidal aics links area riservata contatti

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

Sono presenti 0 commenti, partecipa anche tu alla discussione su questa gara!

[in sintesi](#) [gli orange](#) [commenti](#)

Gara	10 Km del Mare
Distanza	10.000 metri
Località	Tarquinia Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZEBO..... - PREMI: Organizzata da: UISP Viterbo
Percorso	Planeggiante
Logistica	Ritrovo ore 7,30 e partenza ore 9,30 Viale dei Navigatori
Iscrizioni	Info: Cell.: 328.5675201 - Email: maurizoguidozi@libero.it Iscrizioni a cura della Podistica Solidarietà*
Web	www.uisp.it/viterbo

Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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