

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 157 novembre 2015

Carissimi amici e carissime amiche,
si avvicinano a grandi passi le prossime feste natalizie e anche se spesso alla gioia si affianca un pizzico di velata di tristezza eccoci ancora qui a parlarvi della bellezza della corsa. Nulla corrobora meglio il fisico ma prima di tutto lo spirito che una sana corsetta e anche se sono sempre più convinto di quello che un luminare ortopedico mi disse con il sorriso qualche anno fa (*"Non ho mai detto che la corsa faccia bene e basta!"*) io aspetto con grande passione quei 40/50 minuti che mi ritaglio nella vita caotica di ogni giorno per stare in pace con me stesso e ritrovare un momento di grande armonia.

Le corse del mese di novembre sono state caratterizzate da ben 4 manifestazioni che hanno brillantemente superato il numero dei 100 partecipanti in canotta Orange della Podistica Solidarietà. La tredicesima edizione della **Fiumicino Half Marathon**, la sedicesima edizione della **Corriamo al Tiburtino** e la quarta edizione della **Run for Autism**. Ma nel mese di novembre come di consueto nella vita di chi corre a Roma e dintorni (ma anche per tanti podisti italiani e stranieri) la **Corsa dei Santi** è la gara regina. Un percorso tutto nuovo, quasi a voler dipingere con mano attenta, mano di pittore, nuovi ricordi e nuovi panorami che resteranno come sempre indelebilmente impressi nella memoria di chi l'ha vissuta e ha potuto in una delle ultime radiose giornate di sole e di caldo del fascino della città eterna.

Mi hanno colpito molto le parole di Ettore: La storia antica e recente non passa mai silenziosamente nelle terre di grande valore spirituale e gli eventi bellici che, attraverso i secoli, le devastano contrassegnano sempre fortemente il loro territorio tanto che, percorrendo le strade e i sentieri, si ha sempre l'impressione di rivivere le loro storie. Sono queste le sensazioni che ho provato correndo oggi lungo i tratturi e i sentieri del Monumento Nazionale di Montecassino, lungo la **"Cavendish Road"**, sul crinale che porta all'Obelisco, alla Quota 593, al Cimitero Polacco, sui sassi del sentiero di S. Benedetto ... sensazioni forti, fortissime: **ho percorso tre quarti della corsa ripercorrendo nella mia mente tutti gli avvenimenti di quel tragico maggio di 71 anni fa che ha segnato in modo indelebile un territorio unico nella sua fattispecie.**

Ringrazio anche Isabella: Quella di Fiumicino è stata la mia terza mezza maratona, e come sempre mi ha donato emozioni diverse, tutte da custodire nel mio bagaglio personale. **L'ho conclusa e questo è quello che conta alla fine**, conclusa nonostante il mio corpo non abbia risposto come mi aspettavo già dall'ottavo chilometro.

Lì ho pensato di concludere tutto. Sentivo di non farcela. Ero rallentata. Mi trovavo a pochi passi dal bivio che indicava le due distanze. Ero sulla scia dei dieci, avrei imboccato quella. E già pensavo che avrei rifiutato la medaglia perché non la meritavo. Non avrei finito quello che mi ero prefissata.

Buone Feste a tutti!!!



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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/11	09:00	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	11
1/11	09:30	San Nicola Half Marathon 3ª edizione	Bari (Ba) Italia	21.097	1
1/11	10:00	La Corsa dei Santi 8ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	355
1/11	16:00	I Love Win Party 1ª edizione	Via Aurelia 1410 - Roma (RM) Italia	0	21
7/11	15:30	Staffetta delle Castagne 3ª edizione	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	2.500	5
8/11	09:00	Athens Classic 10 Km.	(Atene) Grecia	10.000	2
8/11	09:00	Athens Classic Marathon 33ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.195	5
8/11	09:00	Maratona di Livorno 35ª edizione	Livorno (Li) Italia	42.195	2
8/11	09:00	Maratona di Ravenna 17ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	42.195	7
8/11	09:00	Mezza Maratona di Livorno 35ª edizione	Livorno (Li) Italia	21.097	1
8/11	09:30	Corsa di San Martino 19ª edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	1
8/11	09:30	Fiumicino Half Marathon 10 K 2ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	50
8/11	09:30	Fiumicino Half Marathon 13ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	112
8/11	09:30	Mezza Maratona di Ravenna 9ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	21.097	5
8/11	09:30	Trofeo Giacomo Ippoliti 32ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	4
8/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 3ª prova	Avigliano (TR) Italia	16.000	1
12/11	20:00	Centrifuga	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	0	9
14/11	15:30	Maratonina di S.Alberto Magno 31ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800	78
15/11	07:00	Val di Merse Ultra Marathon 1ª edizione	Sovicille - Siena (Si) Italia	54.000	3
15/11	09:00	Cangrande Halfmarathon	Verona (Vr) Italia	21.097	3
15/11	09:00	Maratona di Istanbul 37ª edizione	Ponte Fosforo - Istanbul (EE) Eurasia	42.195	0
15/11	09:00	Maratona di Valencia 35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	16
15/11	09:00	Maratona di Valencia 35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	10.000	3
15/11	09:00	Maratona di Verona 14ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	8
15/11	09:00	TrasiTrail Hard 1ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	22.000	0
15/11	09:00	TrasiTrail Soft 1ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	10.000	0
15/11	09:00	Urban Trail Grotte di S.Stefano 1ª edizione	Grotte Santo Stefano (VT) Italia	9.000	2
15/11	09:00	Val di Merse Ultra Marathon 1ª edizione	Stadio di Rosia - Sovicille (Si) Italia	42.000	1
15/11	09:00	Vallegrande Wine Trail 3ª edizione	Villa Latina (FR) Italia	14.000	2
15/11	09:30	Corri per il Verde 44ª edizione 1ª prova	Riserva Naturale Valle dell'Aniene - Roma (RM) Italia	6.000	2
15/11	09:30	Maratona di Palermo 21ª edizione	Palermo (PA) Italia	42.195	1
15/11	09:30	Mezzaciocia...ra 2ª edizione	Frosinone (FR) Italia	21.097	3
15/11	09:30	Mezzaciocia...ra 2ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.800	2
15/11	10:00	Corriamo al Tiburtino 16ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	127
15/11	10:00	Strong Military Trofeo S. Barbara 2ª edizione	Quartier Generale della Marina Militare - Santa Rosa - La Storta - Roma (RM) Italia	10.000	3
15/11	10:30	Grotte in corsa	Grotte S. Stefano (VT) Italia	10.000	2
21/11	11:30	Autumn Military Race 4ª prova	Cesano (RM) Italia	10.000	1
22/11	09:00	Mezza Maratona Reggia - Reggia 2ª edizione	Reggia di Caserta - Caserta (Ce) Italia	21.097	7
22/11	09:30	Corri per San Basilio 3ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	9
22/11	09:30	Corsa del Cuore 10ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	6
22/11	09:30	Mezza Maratona di Latina 13ª edizione	Latina - Latina (LT) Italia	21.097	16
22/11	09:30	Trofeo Carrefour Market 2ª edizione	Frascati (RM) Italia	18.000	25
22/11	09:45	Maratona Città di Rieti 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	12
22/11	10:00	Cardio Race 1ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	9.200	34
22/11	10:00	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 7ª edizione	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM) Italia	10.000	22
22/11	10:00	Ecotrail di Castelfusano 7ª edizione	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	26
28/11	06:00	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (Ra) Italia	60.000	2
28/11	06:00	Ultra Trail del Cinghiale	Agriturismo IL POGGIOLO - Casola Val Senio (Ra) Italia	86.000	1
29/11	09:00	Campionato Regionale Individuale su pista Master	Roma (RM) Italia	10.000	5
29/11	09:15	Maratona di Firenze 32ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195	79
29/11	09:30	Maratonina San Saturnino 27ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000	1
29/11	10:00	Corri alla Garbatella 24ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	56
29/11	10:00	Corsa dell'Angelo 34ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	71
29/11	10:00	Monterosi Run 10ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	9
29/11	10:00	Run for Autism 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	105
29/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 6ª prova	Amelia (TR) Italia	19.500	1

E i vostri articoli:

Nuovi Orizzonti

di Alessandro Todde, 01/11/2015



La partenza del Miglio per Ale

Archiviate le gare estive concluse con il **Trofeo Solidarietà**, inizia la lunga fase autunnale di preparazione della Maratona di Firenze, se da un lato l'impegno nelle gare diminuisce, dall'altro aumenta quello degli allenamenti, infatti da bravo studente modello sto portando avanti un programma abbastanza impegnativo che prevede almeno 80-100 Km a settimana.

Scorrono così le settimane, ogni tanto ritorna alla mente quel giorno in cui mi sono fatto convincere dal Tenente del gruppo Pizza-Birra e Cruterium (al secolo **Fabrizio Laboueur**) a segnarmi alla seconda maratona della stagione, infatti la mia pronta risposta è stata "ok io vengo ma non per passeggiare ...".

I segnali giungono positivi: dalla Mezza dei Castelli Romani alla Trenta del Mare, passando per la Maratona a staffetta, gare tattiche, progressione che ci porta a valutare le distanze più lunghe ed il passo gara per la maratona, poi arriva un fine settimana "lungo" carico di solidarietà e pieno di emozioni.

Sabato 24/10/2015 - I 3000 di Emilio

Il pre-gara non stava regalando sensazioni positive, gambe affaticate da tutto il lavoro settimanale, fortuna che ho avuto la buona idea, da bravo triathleta di dedicarmi la mattina ad una sessione di nuoto defaticante di 1500 m per il corpo e subito dopo una sessione di 50 km in totale agilità per cercare di ridare vita alle gambette tumefatte.

Ed eccoci alla gara: **a differenza dell'ultima volta non mi sono fatta trascinare dai primi**, sono partito in sordina cercando di controllare i tempi, ma dopo il primo giro vedevo gli avversari li davanti vicini e non irraggiungibili, allora ho iniziato a scalare posizioni, il passaggio al primo Km 3'32",5 ed è stato di grande conforto, mentre il primo si faceva raggiungere e superare io mi stavo avvicinando, il passaggio al secondo Km 7'11",2 e mi ha fatto comprendere che stavo facendo un qualcosa che avrei solo potuto sognare.

Manca poco, 2 giri e mezzo, dopo aver sfilato il secondo, vedo il primo davanti a me non molto distante, provo a tenere anche se sento il fiato sul collo del terzo (porca vacca, sembra di tornare a vecchi ricordi, quando tu cali e gli altri aumentano ... un misto fra rassegnazione e disgusto), ma vedo Gianluca che mi incita e mi dice: "*dai va bene così tienilo tienilo a distanza!*" si riferiva al primo, allora prendo coraggio e mi dico adesso o mai più, il penultimo giro cerco di tenere e l'ultimo mi dico: "**o la va o la spacca!**".

Raggranello le energie e parto in progressione, si come sempre mi ha insegnato il coach Marco, ai 300 m vedo il primo a 50 m, ci provo do la botta ai 200 m e piano piano non sento più il fiatone di chi mi stava dietro. Arrivo sul traguardo e appena realizzo cosa c'è scritto sul cronometro un sorriso e un misto fra rabbia e esaltazione mi riempie il cuore, finalmente sotto gli 11', ma non di 1 secondo, di 13 secondi!

Una giornata che sembrava essere anonima si è trasformata in qualcosa di veramente speciale per me, tutto il lavoro che sto facendo sta lentamente dando i suoi frutti. Forse credendoci un po' di più quei 5 sec di distacco dal primo avrei potuto colmarli partendo a due giri dalla fine, ma sapete che vi dico? 1'22",2 all'ultimo giro non ci avrei mai sperato!



Domenica 25/10/2015 - Mezza Maratona di Vico

La giornata si presentava con un cielo semicoperto dalle nuvole, il cambio dell'ora per fortuna ci ha regalato un'ora in più per dormire, quindi la sveglia che suona alle 6 non da troppo turbamento.

Dopo un viaggio di 40 minuti eccoci arrivati al Lago, atmosfera uggiosa in mezzo alla nebbia, ma per fortuna è ancora presto e il sole sorgerà e spazzerà via le nuvole e la foschia. Tanta gente al via, io e Paolo come al solito stabiliamo la tattica da adottare in gara, partenza cauta e progressione, ma oggi qualcosa è diverso, le gambe non girano come sempre, il lavoro svolto in questa settimana è stato duro e oggi se ne sentono gli effetti. Parlando con Paolo decidiamo comunque di provare il RG Maratona -15", come indicato dal coach, almeno per la prima metà di gara, tutto ok fino al 12° km poi ecco il segnale, le gambe che si induriscono nonostante che il cuore sia ok, cerco di tenere duro, ma alla salita del 16° Km faccio presente la situazione a Paolo che decide di rimanere con me fino alla fine della salita.

Giunti al 18° Km gli dico di andare se ce ne ha, lo vedo correre bene, senza tentennamenti e seguendo le curve sinuose del lungo lago lo vedo pian piano scomparire fra la vegetazione, adesso tocca a me, bisogna tenere fino al traguardo.

Per fortuna non mi ha mai spaventato affrontare le cose da solo, anche in difficoltà tengo duro e cerco di non affaticare troppo le gambe. Finalmente arriva la discesa, segnale inequivocabile del termine della corsa, ho vissuto questi ultimi 3 km con molta introspezione, cercando di controllare mentalmente le tensioni muscolari.

Ci siamo ultima curva a gomito e poi ... uno spettatore mi segnala che sto per essere sorpassato! **Io sorpassato? Non se ne parla nemmeno**, innesto la quinta e sfreccio sul traguardo con le ultime energie, in conclusione un bel 1h31'11" cedendo solamente 1 min a Paolo negli ultimi 3 Km, non male per la condizione delle gambe! Da domani si scarica!

27/10/2015 - Un Miglio per Ale

Una gara dal grande sfondo solidale, in ricordo di un ragazzo che ci ha lasciato troppo presto, allora tutti assieme con la stessa maglietta Gialla offerta da LBM.

Si parte divisi in batterie, ognuno con la voglia di esprimere solidarietà ad una famiglia colpita da un grave lutto e pervasa da un vuoto incolmabile, io parto assieme al coach Marco che subito prima della partenza mi dice: "fai la tua gara, non guardare me". Ricepisco il messaggio e mi concentro.

Ed ecco che sento chiamare il mio nome, mi schiero sulla linea del miglio, una distanza mai percorsa se vogliamo un po' anomala 1609,47 m, quindi 9,47 m prima della linea del traguardo e poi 4 giri da correre a perdifiato e fino a quando le gambe non vengono invase dall'acido lattico.

3, 2, 1, Via! si parte, subito vedo il coach che prende la testa, io dall'esterno mi affianco e in piena curva lo sorpasso ... quello che avviene dopo ha qualcosa di magico, qualcosa che esula dal normale raziocinio, passo ai 209 m in 35" **FOLLIA PURA!**

Ma oramai sono lì ... **che faccio desisto o insisto? insisto!** Chiudo i primi 409,47 m in 1'11" ... mostruoso! Andatura sotto i 3'/Km e penso dentro di me "ecco mo scoppio di brutto!", invece cerco di tenere botta e ad ogni passaggio i miei compagni di squadra mi danno manforte, il PUMA mi segnala il mio vantaggio che cresce di giro in giro, secondo giro 2'34" (809,47 m), terzo giro 4'01" (1209,47 m) e adesso siamo alla resa dei conti ultimo giro alla morte, le gambe oramai non rispondono più come al primo giro, ma l'inebriante sensazione di essere primo (anche se in un contesto solidale) mi dà la carica per continuare, inizio a doppiare i primi concorrenti, poi agli ultimi 200 m sento la voce del nuovo "compagno di merende" BATMAN! (al secolo Domenico Nuzzi) che mi incita "sei ai 200!! progressione ed è finita! **Allora ci do dentro con le ultime residue energie ed ecco il traguardo, bello, bellissimo, alzo le braccia e un sorriso pervade tutto il mio corpo, è finita!** Chiudo con un ufficioso 5'25" che mi riempie di gioia.

Dopo aver tagliato il traguardo, il coach mi batte il 5 e mi fa: "bravo! ma nun se fa così!" in effetti questa è una tattica a dir poco suicida, ma per una volta ho seguito al 100% il mio istinto. **Felice di sentirmi vivo e di affrontare situazioni e distanze a me sconosciute con l'incoscienza di un bambino. Alè Podistica!**

Nota di cronaca spulciando i risultati su TDS, nel primo giro sono riuscito ad essere più veloce, persino NORDWING RAFAL ANDRZEJ è passato ai 409 m virtualmente dietro di me, manco a dirlo il coach che risponde impietoso: **Fantastico ma ... impara che il tempo si prende alla fine! Fino a che non superi il traguardo sono solo "chiacchiere"!!! I Personal Best sono la somma ... e non i parziali.** Bella impresa, ma la prossima volta, se dosi le energie puoi fare ancora meglio!!! E magari battere NORDWING RAFAL ANDRZEJ !!!

Se lo dice il coach tutto è possibile! Ho iniziato la mia avventura con Podistica Solidarietà con l'obiettivo di abbattere il muro dei 4'/km, adesso mi ritrovo davanti un percorso del tutto inaspettato, nuovi orizzonti davanti a me ...

Una corsa dentro la storia

di Ettore Golvelli, 02/11/2015



La storia antica e recente non passa mai silenziosamente nelle terre di grande valore spirituale e gli eventi bellici che, attraverso i secoli, le devastano contrassegnano sempre fortemente il loro territorio tanto che, percorrendo le strade e i sentieri, si ha sempre l'impressione di rivivere le loro storie.

Sono queste le sensazioni che ho provato correndo oggi lungo i tratturi e i sentieri del Monumento Nazionale di Montecassino, lungo la "Cavendish Road", sul crinale che porta all'Obelisco, alla Quota 593, al Cimitero Polacco, sui sassi del sentiero di S. Benedetto ... sensazioni forti, fortissime: **ho percorso tre quarti della corsa ripercorrendo nella mia mente tutti gli avvenimenti di quel tragico maggio di 71 anni fa che ha segnato in modo indelebile un territorio unico nella sua fattispecie.**

Ma veniamo alla corsa. Sono a **Cassino**, sfortunata cittadina a Sud del Lazio che, tra il 1943 ed il 1944, segnava il tormentato limite, fatto di sangue e rovina, della più aspra e lunga lotta combattuta dagli eserciti sul suo suolo nel nome della libertà e della civiltà. Sono nel bellissimo parco naturale della cittadina, costituito dalle sorgenti del fiume Gari

che, sorgendo da due diversi rami, si ricongiunge in uno splendido laghetto dove nuotano serene allegre folaghe e sguazzano felici vari tipi di trote.

La giornata è tiepida, il sole autunnale splende senza infastidire un centinaio di podisti che fremono sotto lo striscione della partenza. Insomma la giornata è perfetta per una corsa ... culturale lungo sentieri dove storia e religione la faranno sicuramente da padrona.

Si parte e, dopo aver lasciato il parco, appare una delle maggiori attrazione della città. A mezza costa, su di un'altura in gran parte scoscesa, si erge, con la sua torre e le sue mura, la **Rocca Janula**. Questa fortezza turrita, ancora superba e imponente, domina la città nuova di Cassino. Nonostante le distruzioni violente volute dall'ira degli uomini e della natura, è stata recuperata e ricostruita perché testimone nei secoli della storia e della civiltà di Montecassino, come strumento difensivo delle sue terre, dei suoi abati, dei suoi libri, della sua cultura.

Nei pressi di questa eccezionale macchina da guerra medievale è stato collocato, come monito, un monumento della pace. Io invece credo che lo scheletro del bastione, le sue lacerazioni, le sue testimonianze di guerre e guerre, sono pur essi un grande monito ... un grande monumento di pace.

Adesso sto costeggiando il fiume Gari. In questa zona è chiamato fiume Rapido per l'elevata corrente delle sue acque. Su questo fiume, dal 20 al 22 gennaio del 1944, si svolse **"la Battaglia del Fiume Rapido"**, parte della prima Guerra di Cassino, uno degli eventi più cruenti della Seconda Guerra Mondiale. Per questo il Gari è detto anche **"fiume delle quattro battaglie"**.

La battaglia a cui si riferisce fu vinta dagli alleati grazie all'ingegno di un ufficiale canadese che escogitò il modo di passare il fiume facendo adagiare un carro armato Sherman senza tetto sul letto del fiume e collocandovi sopra un ponteggio di 80 piedi a mè di ponte. A ricordo di questa battaglia, nel 2008, fu collocata sul posto **"la Campana della Pace"**, monumento commemorativo della battaglia che si è combattuta e, soprattutto, a ricordo dei tanti giovani morti nell'attraversamento di questo fiume.

Lasciato il fiume si gira verso la strada che va verso Caira, piccola frazione di Cassino, e qui incontriamo il **Cimitero Tedesco**. Il cimitero si sviluppa in maniera concentrica intorno ad una collina, con i vari blocchi posti a semicerchio. All'ingresso del sacrario vi è una toccante scultura raffigurante un padre ed una madre che piangono il loro figlio morto in guerra.

Il cimitero ospita più di 20000 caduti tedeschi che hanno trovato qui la loro ultima dimora. Ma il cimitero è famoso in Germania perché ospita anche le salme di autentici eroi della Seconda Guerra Mondiale: la **Prima Divisione Paracadutisti**. Questi parà erano una formazione d'élite, equipaggiata con armi molto efficaci e con uomini altamente addestrati e con una forte attitudine al combattimento. Veterani di tante campagne di guerra, erano uomini con la capacità di adeguarsi alle situazioni più disparate ed essere completi come fanti, genieri, artiglieri e cacciatori di carri armati.

A Cassino i **"Fallschirmjager"** ebbero la loro consacrazione nella storia.

Sottoposti al più grande concentramento di fuoco mai prima attuato, ad opera dell'intera aviazione del Mediterraneo e dell'Artiglieria, dopo sei ore di resistenza ad una enorme tempesta di fuoco, passarono al contrattacco con una tale ferocia da sbaragliare le truppe alleate. Lascio il cimitero e continuo la mia corsa sui sentieri della storia.

Adesso la strada sale decisamente e dopo poche centinaia di metri si devia verso un tratturo storico: la leggendaria **"Cavendish Road"**.

Mentre percorro il tratturo la mia mente vola a settanta anni prima e penso alle persone che lo percorsero nel fango di un gelido inverno tra il ronzio delle pallottole e lo scoppio delle granate. Adesso osservo con attenzione particolare i luoghi che furono testimoni di sanguinosi scontri in cui un migliaio di giovani soldati soffrirono e si sacrificarono per la nostra libertà. **Perché se oggi possiamo ripercorrere questo sentiero nella pace di un paese libero è grazie a tutti loro.**

E qui comincia la storia ... Dagli inizi del mese di febbraio del 1944, sulle colline che circondavano la millenaria **Abbazia di Montecassino**, si erano susseguiti, da parte degli Alleati, sanguinosi attacchi nel tentativo di aprire un varco nella poderosa **Linea Gustav**, ma senza alcun esito. Allora si decise di tentare un attacco con una colonna di carri armati sfruttando il tracciato di una antica mulattiera che da Caira si arrampica, attraverso un percorso accidentato, fino al lato occidentale dell'Abbazia di Montecassino.

Ma la mulattiera era stretta e irta e così si decise di allargarla per il passaggio dei carri armati. Dopo sei giorni di estenuanti e faticosi lavori, la mulattiera fu pronta per il transito di una colonna corazzata.

L'idea era geniale ed in effetti stavano quasi per sorprendere i tedeschi alle spalle ma, mal guidata, la colonna corazzata fu bloccata dai parà tedeschi che, con pochi mezzi ed uomini, la distrussero completamente.

A ricordo della sanguinosa battaglia combattuta su quelle alture, fu lasciato uno dei carri armati che si arrampicarono sull'impervia mulattiera denominata **"Cavendish Road"**.

Ma Cassino andava presa perché bloccava agli Alleati la strada per Roma. Fino a quel momento ci avevano provato in tanti ma tutti fallirono: tutti respinti dai parà tedeschi. Ci riusciranno i polacchi comandati dal mitico Generale Anders, un autentico eroe che aveva fatto un lungo cammino per venire a combattere in Italia: da Varsavia, attraverso i campi di prigionia della Russia, fino a Montecassino.

I polacchi attaccano il monte: una volta, due, tre, ma sono respinti. Hanno contro la Prima Divisione Paracadutisti, i combattenti più duri della Germania.

I tedeschi si battono con fede cieca, spazzano il terreno con le mitragliatrici e i mortai. I loro cecchini colpiscono i polacchi come uccelli appollaiati sui rami. I cadaveri costellano il campo di battaglia, tra i papaveri, i gigli selvatici, il sapore della terra bruciata e l'odore della morte. Tedeschi e polacchi uccidono per non essere uccisi. Sono soldati che vivono come animali. Vivono sottoterra ed emergono a gruppi per respingere gli attaccanti o ... morire. Mangiano se e quando capita, dormono in piccoli anfratti, dietro macigni, nelle grotte. Sono veterani del mondo crudele della morte.

I polacchi non demordono e ripartono per la quarta volta all'assalto della montagna, aggrediscono la cresta, scalano la testa del serpente, si fanno scudo con i cadaveri dei compagni, sparano contro tutto quanto assomigli ad un elmetto di un parà. La battaglia infuria tutta la notte tra il rumore sordo dei proiettili e quello metallico dei corpo a corpo sui pendii. Le unità dei parà tedeschi cedono e sono ridotti a scampoli. **Quota 593 cade all'alba del 18 maggio.**

Il primo polacco a mettere piede sulla cresta trova solo un terreno tappezzato di papaveri e cadaveri.

I parà superstiti si sono piegati solo all'ordine di abbandonare il "loro monte" e sganciarsi, come ombre, verso la Casilina. L'intero fronte tedesco sta cedendo sotto i colpi degli Alleati e quella del Gen. Anders è stata l'ultima sanguinosa spallata. Sulle rovine di Montecassino scende il silenzio. **Nel cielo di mezzogiorno i lancieri issano al vento la bandiera rossa e bianca. I soldati piangono come bambini. Dopo sei mesi la battaglia di Cassino è finita e la strada per Roma è aperta agli americani del Generale Clark.** Il Gen. Anders salì sull'Abbazia per rendere omaggio ai caduti e feriti e il campo di battaglia gli offrì uno spettacolo tremendo: cadaveri di soldati, carri armati distrutti, crateri, brandelli di armi ed uniformi, l'odore della putrefazione e, tutt'intorno ... **il rosso dei papaveri.**

Quando Anders morì a Londra qualche anno dopo, si fece seppellire nell'enorme cimitero polacco di Montecassino perché la sua anima di soldato e polacco si era fermata lì, a Quota 593, insieme ai suoi uomini.

In questo cimitero resta una scritta su di una lapide: **"Noi soldati polacchi abbiamo dato la nostra anima a Dio, i nostri corpi all'Italia e i nostri cuori alla Polonia"**. Sembra retorica ma non lo è. È invece la sintesi perfetta del sacrificio di Montecassino.

Quassù, a Quota 593, un cancello per anni ha ostruito l'accesso alla strada che porta all'Obelisco. Ora invece è stato rimosso e la parte che sovrasta il Cimitero Polacco è tornata fruibile a quanti amano la natura e i luoghi dove è stata fatta la liberazione dell'Italia dal nazifascismo.

L'Obelisco è una stele in pietra issata dai polacchi a Quota 593 S.l.m. in ricordo dell'impresa bellica e dei soldati lì caduti che li portò, nel maggio 1944, a issare la bandiera biancorossa sulle macerie ancora fumanti di Montecassino. È difficile anche per me immaginare cosa albergasse nei cuori di quei soldati polacchi, stretti attorno all'idea di combattere per la libertà, in una terra lontana da quella natia, fino al grandissimo sacrificio che permise prima di conquistare la temibile Quota 593 e poi entrare, per primi, fra le rovine dell'Abbazia Benedettina, contribuendo in maniera determinante a costruire quella pace che si era persa in quei tristi anni di guerra.

Adesso si scende verso l'Abbazia percorrendo un sentiero stretto e pericoloso. Di lato una serie di gallerie sventrate in modo impietoso da una furia micidiale venuta dall'alto: raccontano le sofferenze della guerra che hanno subito **"gli sfollati di Cassino"** che hanno cercato rifugio nelle caverne o nell'Abbazia stessa.

Rischio di cadere perché deconcentrato: **la mia mente è ancora affollata dai ricordi degli scontri sanguinosi intorno all'Abbazia benedettina, nel più aspro contrasto inimmaginabile tra la più spaventosa violenza bellica e il più pacifico simbolo di fede religiosa.** Giro sotto le enormi mura e poi, prima che si comincia a scendere, arrivo alla croce che indica dove S. Benedetto, inginocchiandosi, prego chiedendo aiuto a Dio nell'Opera di Evangelizzazione in questi luoghi, dove voleva stabilire la sua dimora. Rialzandosi notò che il suo ginocchio aveva creato un incavo nella pietra lasciandone l'impronta: quello fu il segno che il Signore lo avrebbe seguito in tutte le sue opere.

Adesso la strada scende decisamente verso Cassino attraverso un'antica strada romana, stranamente molto stretta, con basoli posti a schiena d'asino per permettere il rapido deflusso delle acque meteoriche.

Incontro prima una necropoli che si estende lungo i due lati della strada, fuori dalle mura cittadine come da tradizione, e poi il teatro, edificato sotto Augusto, dalla ricca matrona romana Ummidia Quadratilla. È splendido e ben tenuto.

E finalmente, dopo aver scavalcato un romantico ponte di legno sulle limpide acque del Gari, arrivo sotto lo striscione del traguardo dove finisce la mia corsa e la ... mia storia.

Da giovane, a scuola, ho imparato che la storia si studia ma deve essere accompagnata dalla memoria in modo da far sentire come presenti i valori che ne derivano. Perché nella memoria sono scolpite in modo indelebile le immagini che aiutano a non dimenticare mai.

Un'ultima riflessione sui luoghi più significativi di questa corsa: i cimiteri.

Lo sbarco in Sicilia determinò il crollo del Fascismo e l'uscita dalla guerra dell'Italia.

Mentre per noi italiani iniziava la Guerra di Liberazione, per gli Alleati continuava la Campagna d'Italia che si concludeva a Caserta il 2 maggio 1945 con la resa tedesca firmata il 29 aprile 1945.

Il segno di quella campagna è rimasto in Italia con la presenza sul nostro territorio dei Cimiteri di Guerra che le Forze Alleate hanno lasciato a segno e memoria di quanto sia costoso il prezzo della libertà. **È un pegno, per noi italiani, rispettarli e conservarli, soprattutto per rispetto di chi è venuto da lontano a morire sul nostro suolo per aiutarci a conquistare libertà e democrazia.**

Conserviamo, curiamo e rispettiamo anche i cimiteri tedeschi, in nome di quella pietà che aiuta a sperare e, forse, a prevenire future tragedie.

Il fascino di Chicago

di Lamberto Laccisaglia, 10/11/2015



Lamberto va verso il traguardo, provato ma felice

Quasi un mese fa, 11 ottobre, sono riuscito a portare a compimento la Maratona che avevo programmato per il 2015: **Chicago**. La scelta dell'evento dipende dalla bellezza e dal fascino che questa città ha sempre esercitato su di me. Chicago è bella, interessante, attraente per la sua splendida posizione sul lago (lago? È più grande dell'Adriatico!!!), i grattacieli storici, che sono nati qui all'inizio dello scorso secolo grazie alle intuizioni di architetti leggendari come Wright, Sullivan e che si possono ammirare durante la corsa, fantastici musei unici al mondo, la Route 66 che inizia qui, il blues, la città di Lincoln e Obama.

Quando entro al Corral 1 alle 7:30 sono molto intimorito e solitario ma quest'ultima condizione non mi preoccupa: **ho sempre amato la solitudine del podista, quella condizione nella quale sei solo con te stesso i tuoi pensieri i tuoi ricordi le tue suggestioni.** Alle 8 circa si parte e comincia l'avventura, circondato da americani, latinos, europei, asiatici, russi ma, c'è anche qualche italiano, così che a metà gara clamorosamente mi sento incitato "**vai Podistica ...**" da due simpatici romani.

Sto correndo la 115ª edizione della **Chicago Marathon**, che ha sempre mantenuto il suo percorso. Da Millennium Park ecco il Loop il centro coi suoi fantastici edifici, poi puntiamo verso nord ripercorrendo la LaSalle Drive fino al 7 miglio (11 km, quanti calcoli in corsa per la conversione miglia-km!) poi si ritorna indietro e si punta verso ovest: si attraversano i quartieri delle varie etnie (Chinatown, i quartieri dei vari latinos, irlandesi, polacchi): vedo insegne di ristoranti e trattorie italiane ma bandiere tricolori di connazionali niente.

Il tifo della gente è quasi eccessivo e dopo due-ore anche le orecchie e non solo le gambe, cominciano essere stanche. Quando dopo più di quattro ore raggiungo il fatidico "**23 mile**" capisco che il tremendo muro dei 35 km è superato, stiamo tornando su Michigan Avenue, dopo il 25 miglio comincio a cercare fra il pubblico Adelaide e, riesco a vederla finalmente poco prima dell'immissione finale al Millenium Park: **urliamo di gioia e emozione entrambi, ci rendiamo conto che ce l'abbiamo fatta malgrado tutti i problemi che hanno accompagnato la mia preparazione nella scorsa torrida estate.**

A 62 anni, termino la quarta Maratona della mia vita: provato ma tanto felice di avercela fatta, da solo ma in compagnia dei miei pensieri e di qualcuno lassù che ha supervisionato la mia avventura!

La corsa è maestra di vita

di Isabella Calidonna, 10/11/2015



Scena di felicità con gli amici dopo aver superato tutti gli ostacoli

Quella di Fiumicino è stata la mia terza mezza maratona, e come sempre mi ha donato emozioni diverse, tutte da custodire nel mio bagaglio personale. **L'ho conclusa e questo è quello che conta alla fine**, conclusa nonostante il mio corpo non abbia risposto come mi aspettavo già dall'ottavo chilometro.

Lì ho pensato di concludere tutto. Sentivo di non farcela. Ero rallentata. Mi trovavo a pochi passi dal bivio che indicava le due distanze. Ero sulla scia dei dieci, avrei imboccato quella. E già pensavo che avrei rifiutato la medaglia perché non la meritavo. Non avrei finito quello che mi ero prefissata.

Poi un "angelo" che è volato in cielo da poco, il mio amico **MotoMoto**, mi ha aiutata. Come faceva sempre mi ha messo la sua mano sulla mia spalla e mi ha spinta, come faceva sempre per farmi superare le mie timidezze, "per uscire dal guscio", come diceva lui.

Così mi sono sentita spingere verso il bivio dei ventuno e lì l'ho sentito urlare "se po' fa!!!". Così ho continuato. Sentivo le voci dei miei amici che mi incitavano ed è stato

bellissimo. Ho avuto accanto per diversi chilometri compagni silenziosi che mi hanno dato forza, anche senza proferir parola. Altri mi hanno intrattenuta e aiutata con i fartlek a concludere.

E così è stato. Insieme abbiamo concluso in 2 ore e 20'. Questo è il bello della corsa. Anche se un po' delusa con me stessa, perché non avevo avuto il controllo sul mio corpo, ero serena perché ho sentito intorno a me affetto e solidarietà. **Ho trovato nuovi amici e ancora una volta la corsa è stata maestra di vita.**

Non conta la prestazione ma le emozioni. Sono quelle che ti fanno crescere e maturare, e ti fanno conoscere una nuova te.

Una bella esperienza attraverso il Mar Mediterraneo

di Adriano Percoco, 12/11/2015



Siamo appena tornati dalla **Maratona del Mediterraneo**: una bella esperienza condivisa con i miei cari e con molti amici atleti che ho conosciuto in questa nuova avventura.

Siamo partiti da **Civitavecchia** il 1 novembre dove si è svolta la prima tappa di 10,6 km. Un circuito di 2,6 km da ripetere quattro volte nelle vie della città e intorno al forte Michelangelo. Un circuito pianeggiante con una bella salita di circa quattrocento metri e degli scalini che dopo quattro volte risultavano piuttosto faticosi.

Terminata la prima gara ci siamo rifocillati grazie ad una bella organizzazione composta dal team di Jak tour la società che ha organizzato l'evento.

Espletate le procedure di imbarco sulla nave Preziosa della MSC, siamo partiti per **Palermo** e il giorno dopo per **Cagliari** dove abbiamo fatto i turisti alla scoperta delle bellezze delle due città.

Palermo dagli aspetti contraddittori con monumenti bellissimi insieme a tanta confusione. Cagliari che ha l'aspetto di una città tranquilla e ordinata dalle bellezze nascoste che vanno scoperte e assaporate. È sempre bello vedere la fierezza e l'orgoglio dei Sardi nell'illustrare i loro luoghi di cui vanno fieri.

Abbiamo poi proseguito per **Palma De Maiorca** che dalla nave mi è sembrata molto bella ma non lo posso confermare perché abbiamo sostato poche ore giusto il tempo di effettuare la 21 km in un posto lontano dal centro: un biscotto di 2,5 km da percorrere avanti e indietro fino ad arrivare alla distanza della mezza maratona su un terreno non proprio perfetto composto di blocchetti di pavimento a tratti sconnesso. La tappa è iniziata alle 18:00 e abbiamo fatto ritorno alla nave verso le 21:00.

Il giorno dopo abbiamo attraccato a **Valencia** dove ha avuto luogo la terza tappa di 10,6 km. La gara si è svolta all'interno di un parco lungo circa 12 km pieno di attrezzature sportive a disposizione di chiunque. Certo dopo poche ore da una 21 non è stato facile percorrere altri 10 km e in molti abbiamo pensato di correre come per un defaticamento.

Lungo il percorso ho potuto scorgere delle bellissime costruzioni avveniristiche progettate dall'architetto Calatrava miste alle antichità moresche dalle forme caratteristiche.

Conclusa le tre tappe, abbiamo fatto i turisti a **Marsiglia** che è stata una splendida sorpresa: **pulita e ordinata presenta degli edifici di notevole valore quali la cattedrale di Notre Dame e tutto il complesso del vecchio porto.** La sera, nello splendido teatro della nave Preziosa, si è svolta la cerimonia di premiazione della Maratona del Mediterraneo realizzata con tempi sommati delle tre gare. Tutti soddisfatti per l'esperienza trascorsa, gli organizzatori per il successo dei partecipanti podisti e la professionalità dei tecnici al seguito. Al mattino siamo partiti per **Genova** dove abbiamo ammirato la città in pieno sole grazie ad una giornata primaverile di questa estate di San Martino: **due magnifici edifici cittadini attraverso cui rivive lo splendore dell'antica repubblica marinara, la basilica di san Lorenzo, la chiesa del Gesù e per finire l'Acquario di Genova** ... ma forse sto esagerando, in poco più di sei ore è impossibile vedere Genova e alcune cose le ho viste, altre ho solo



immaginato di vederle ma certamente la voglia di ritornare a Genova è forte.

Bella esperienza la 1ª Maratona del Mediterraneo. Soddisfatto di essere stato uno dei partecipanti ad una manifestazione che sicuramente avrà un seguito nei prossimi anni. Grazie a coloro che hanno organizzato la manifestazione e a Claudio Ubaldini che mi ha dato dei suggerimenti preziosi per poter aderire e alla Podistica che mi ha permesso di conoscere questa iniziativa.

Una storia costruita passo dopo passo

di Alfredo Donatucci, 16/11/2015



Un'ora e poco più di corsa lenta il venerdì e una giornata di riposo il sabato hanno preceduto, come sempre, la gara della domenica. La sveglia sempre presto rispetto all'orario previsto e anche il parcheggio in zona gara sempre lo stesso.

E ancora, come sempre, **il ritrovo presso il gazebo della Podistica Solidarietà, l'abbraccio con il Presidente Giuseppe Coccia (Pino), lo scambio di battute, le strette di mani con gli amici e il caffè con Alberto sembravano scontati in quei pochi o tanti minuti che separavano dalla partenza** (non erano scontate, invece, le bellissime parole di Simonetta, che senza volerlo mi ha stimolato a scrivere queste due righe e la foto con Cinzia C., da inviare ad un amico in comune ...).

Canotta e pantaloncini, profumati di fresco e misti di **"aroma chiuso prolungato"**, attendevano solo di essere indossati, così come quei quattro/cinque chilometri di strada aspettavano di essere corsi lentamente per assicurare riscaldamento al corpo prima di ritrovarsi insieme agli altri all'interno della gabbia riservata, proprio sotto l'arco gonfiabile.

Ultimi ritocchi, un minuto di raccoglimento con il pensiero rivolto a quanto tristemente accaduto in Francia e poi lo sparo del via fa calare d'istinto i soliti occhiali neri sugli occhi marroni; è il primo dei dieci chilometri da fare tutti d'un fiato mentre nell'aria si mescola il fiato di tutti ... Tra la partenza e l'arrivo si può solo correre senza pensare, anzi si può solo pensare a correre cercando di mantenere il ritmo impostato ...

Sotto le scarpe passano tanti metri e verso l'ottavo chilometro la fatica si fa sentire tremendamente; cerco di tenere duro e provo a recuperare energia per la volata finale, così **gli ultimi duecento metri lì davanti si corrono intensamente come se i novemila e ottocento lasciati dietro non fossero mai esistiti**. Guardo il cronometro per focalizzare il tempo che ha segnato, poi alzo lo sguardo al Cielo e ringrazio: anche questa gara è archiviata, il modestissimo obiettivo centrato e un altro pezzettino di storia personale arricchito; **una storia che ognuno costruisce nel tempo di ogni giorno, passo dopo passo, ogni giorno che passa**. Sono contento e sento ancora addosso gli stessi brividi che però non sono mai uguali. Penso a Fabio, impegnato sul difficile percorso della "Mieloma Marathon"...

Vado a cambiarmi e poi torno sul luogo delle premiazioni e del ristoro, dove c'è sempre qualcuno desideroso di scambiare quattro chiacchiere per commentare tempi e premi. Ancora una volta, la classifica ufficiale arricchisce la soddisfazione personale per il fatto di aver contribuito a far classificare la Squadra al 2° posto tra le numerose Società che hanno preso parte alla manifestazione sportiva...

Le ore sono passate serenamente, vado via soddisfatto e abbastanza sazio della splendida mattinata; al semaforo rosso mi fermo, chiudo per un attimo gli occhi e apro un po' la mente pensando al prossimo appuntamento podistico, tra quindici giorni in un altro quartiere di Roma, consapevole di non esserne ancora sazio abbastanza ...

2004 - 37:19
2005 - 38:06
2006 - 38:11
2007 - 37:41
2008 - 38:05
2009 - 37:52
2010 - 38:28
2011 - (spettatore-infortunato)
2012 - 38:08
2013 - 35:48
2014 - 37:51
2015 - 38:10

77 Orange al Parco delle Sabine

di Maurizio Zacchi, 17/11/2015



Ho aspettato qualche giorno a scrivere il mio resoconto sulla **Maratonina di S. Alberto Magno**; avevo bisogno di un po' di tempo per lasciare decantare le mie emozioni.

Questa corsa assume per me un significato molto particolare, perché è certamente particolare vedere tante persone correre sui "miei" vialetti, i vialetti di quel Parco delle Sabine che è diventato per me in questi anni una sorta di amico immaginario, con il quale condividere la mia passione per la corsa, ma anche tutti i miei stati d'animo.

Quante volte ho maledetto quel continuo alternarsi di salite e discese senza soluzione di continuità e quante volte ho amato quella sensazione di leggerezza che i miei rari momenti di forma fisica riescono a regalarmi. Quante volte ho attraversato quel parco chiuso nelle mie preoccupazioni e quante volte l'ho fatto ricordando gli episodi piacevoli della mia vita. Sono passati ormai 5 anni, era il **27 novembre del 2010**, da quel fatidico momento che entrai nel Parco delle Sabine per muovere i miei primi passi di corsa, sessioni da un minuto alternate a sessioni di camminata veloce. Un programma che mi portò a correre la mia prima 10 chilometri, la Corsa di Miguel, dopo meno di due mesi e soprattutto mi portò ad iniziare un lungo rapporto con la Podistica Solidarietà e con quella canotta orange che ha scandito i tempi della mia passione.

Proprio per questo, **vedere tutte quelle canotte orange invadere festosamente i miei spazi, è stato per me un motivo di grande gioia**, che ha riempito di felicità quella che altrimenti sarebbe stata una giornata molto triste, segnata dalla follia umana.

Passare in poche ore da quelle immagini di morte che hanno riempito le strade di Parigi a quelle immagini gioiose che hanno riempito le strade di una delle tante periferie della Capitale ha avuto un autentico effetto terapeutico. In fondo le politiche del terrore hanno proprio l'obiettivo di sconvolgere la normalità, di colpire le persone nella loro capacità di provare sentimenti positivi, di amare, di gioire, di sorridere. Se quei terroristi che hanno colpito Parigi avessero potuto vedere le immagini di questo evento si sarebbero sentiti sconfitti, avrebbero compreso l'inutilità delle loro azioni. **Non riusciranno a cambiarci, non riusciranno a toglierci il sorriso e la voglia di stare insieme.**

Ora però vorrei tornare all'invasione orange, **ai magnifici 77 podisti solidali che hanno onorato questa manifestazione**, e chiaramente anche me, della loro presenza: nuovo record assoluto, con 20 adesioni in più rispetto al record stabilito nel 2013. Come si fa a commentare questo dato senza scadere nella retorica, evitando di ricorrere all'uso di iperboli, o comunque di termini "scontati", come fantastici, bellissimi, meravigliosi, adorabili ... E quindi me la cavo semplicemente con un grazie, sperando che tutti gli orange che hanno partecipato a quest'evento abbiano potuto apprezzare lo spirito particolare che caratterizza questa manifestazione, quella che io definisco **"una corsa di altri tempi"**.

Tutto è ridotto all'essenziale (a parte il ristoro) per una precisa scelta, per non snaturare il senso di una festa popolare, con un significato solidale e sociale che va oltre il significato agonistico. In questi anni ci sono state molte possibilità di farla crescere velocemente, attraverso l'intervento di sponsor "famosi", dal nome roboante, ma **Carmin Petracca**, il deus ex machina di questa corsa, ha sempre declinato le loro proposte, preferendo preservare la particolare identità di questa manifestazione. Anche gli sponsor che hanno fornito la loro collaborazione, sono tutte aziende che collaborano "in punta di piedi", fornendo il loro contributo affinché si possano raggiungere gli obiettivi solidali che sono alla base della manifestazione.

A proposito di questo. E' importante precisare che praticamente tutte le quote raccolte attraverso le iscrizioni, i contributi e le donazioni vengono destinati alle attività solidali della parrocchia, attività che in questi anni sono aumentate esponenzialmente a causa della crisi economica. L'organizzazione della corsa non costa praticamente nulla, perché tutto viene realizzato grazie all'azione di tanti volontari coordinati dall'onnipresente Carmine Petracca.

Non so quanti di voi hanno notato come viene segnato il percorso, per evitare confusioni in quel continuo incrociarsi sui vialetti del Parco. Non so chi ha notato la "geniale" soluzione che prevede le fettucce colorate stese sui vialetti e mantenute a terra da una sequenza di sottovasi. Insomma tutto progettato con un orientamento alla massima economicità, per evitare di intaccare "il tesoretto" solidale.

Questa edizione ha segnato anche il record di partecipanti da quando è stata spostata al sabato pomeriggio: **210 arrivati**. Un record i cui meriti vanno anche ascritti alla partecipazione orange.

Insomma, tutto splendido, tranne uno spiacevole episodio occorso all'amico Andrea D'Offizi, che al rientro dalla sua fatica, non ha più trovato il suo zaino. Un episodio che ci colpisce in modo particolare e ci costringe a ripensare qualcosa nell'organizzazione. Il prossimo anno chiederò a Carmine di predisporre un vero e proprio deposito borse, per evitare che un episodio di questo tipo possa ripetersi, ma in fondo anche questa necessità rischia di diventare un modo di snaturare qualcosa nello spirito autentico di una manifestazione di questo tipo.

Credo di aver parlato anche troppo; ultimamente scrivo raramente sul sito della Podistica Solidarietà, ma poi quando riprendo la tastiera in mano ...

Un grazie particolare anche al **Presidente Pino Coccia**, che non era presente fisicamente, ma che non ha fatto mai mancare il suo sostegno.

L'autentica Maratona

di Roberto Rocchi, 18/11/2015



Atene, 7 novembre 2015.

La prima sensazione di vulnerabilità l'ho provata quando, dopo essere stato sorpreso dalla funzionalità del treno metropolitano che dall'aeroporto ti lascia nel cuore della città, almeno cinque uomini di sembianze balcaniche di oltre mezza età mi hanno stretto fra loro, circondandomi senza evidente ragione, al centro del vagone della metropolitana rossa che avevo preso per raggiungere la fermata di Victoria. Non avendo nulla di afferrabile a vista, sono riuscito a portarmi con il mio zaino indenne oltre l'inaffidabile cerchia e, con un cenno di occhi lanciato a mia sorella M che aveva intuito la pericolosità della situazione, a portarmi con lei fuori dal treno alla prima fermata e guadagnare l'uscita.

Emersi in superficie e commentato con qualche accenno il preoccupante fattaccio, ci accoglie lo slargo di Victoria nel bagliore di una giornata assolata e brillante di luce, dal sapore primaverile piuttosto che autunnale. Con l'adeguamento al fuso orario del luogo, proiettati nell'ora del pasto principale, scopriamo il gran da fare di giovani camerieri che portano, senza sosta, gli ordini ai tavoli dei caffè che invadono il marciapiede e, percepito l'orientamento, ci incamminiamo verso il nostro Hotel.

I passi compiuti per colmare la distanza ci rilassano e, finalmente, nella via che scopriremo essere la stessa del Museo archeologico e del Politecnico, raggiungiamo l'albergo.

Capitati bene! **Nelle vicine piazzette e vie pedonali i caffè, ora new-age e ora tradizionali, alternano la loro presenza trasmettendo quella universale accoglienza che siamo abituati a percepire nelle grandi metropoli ...** che a volte si tramuta in imbarazzo per il conto salato da pagare al momento del congedo. Ma Atene non è Parigi e qui, dopo qualche approccio prudente, scopri la sostenibilità della cosa: **caffè, dolcetti, halva, pita, tzaziki e birra ...** dopo aver consumato ti alzi dalla sedia e sai di poter stare ancora sulle gambe a gironzolare con la moneta ancora pronta a finire su un occasionale souvenir.

Intanto dal cellulare, dal gruppo What's App dei convenuti, risuona il tintinnio dei messaggi e delle foto che cascano dalle altre parti di città. Il più apprezzato: **"Ro, mandaci l'immagine del tuo personal message e la foto della carta d'identità, che proviamo a ritirare il bib number per domani!"**. Missione che sarà immancabilmente (per fortuna!!) compiuta e che mi risparmia il passaggio al villaggio dei pacchi gara, ormai in via di chiusura.

Itineranti senza più dover sostenere i pesi del bagaglio, arriviamo al tramonto nei pressi di una chiesetta greco-ortodossa ordinatamente affollata, soprattutto di anziani. La curiosità ci porta a varcarne la soglia e a respirare una serena tensione di attesa e fermento per la celebrazione del sabato sera alimentata dai devoti presenti che, sommessamente, fra icone bizantine, lumi di candela che rischiarano gli interni dorati della cappella, salutano affettuosamente l'anziano "pappas" in tunica nera, cappello e barbona bianca che si accinge a dir messa. **Trasportati dalla forte spiritualità percepita, ci concediamo un momento di silenzioso raccoglimento innanzi alle immagini sacre facendoci trasportare nella ritualità di accendere un piccolo cero a cui ancorare le nostre più profonde inquietudini.**

Ripresa la strada, quasi per incanto e inconsapevolmente, ci ritroviamo alla base dell'**Acropoli** nella sua affascinante versione notturna, lato agorà. Sulla rocca, in alto, il **Partenone** viene illuminato coronando della sua bellezza senza tempo il nostro girovagare più in basso, fra i tavoli rischiarati da luci soffuse, piccoli lumi e il suono arcaico di persistenti tamburi dei ragazzi che richiamano qualche spicchio per la loro performance ben contestualizzata. **Penso che sono fortunato a mirare tale bellezza e che l'umanità che ha espresso nell'antichità queste costruzioni, lasciando un segno indelebile alle generazioni future, ha voluto trasmettere qualcosa di più di una concreta idea di affermazione e laboriosità della propria esistenza.**

Arriviamo fino ad una rupe antistante il maestoso scenario del teatro romano e, lasciandolo alle spalle, ci facciamo rapire dalle mille luci di una città sconosciuta, ormai al di sotto dei nostri sguardi, estesa fino all'oscurità del mare. ... Ma arriva presto il sussulto al cellulare **"Ro, domani colazione alle 5. Alle 5,15 taxi per Sintagma?"** ... l'incanto si dissolve e, facendomi tornare con i piedi per terra.

Danielissima, mi ricorda il traguardo da raggiungere. Lascio Paola e Matilde ai loro tempi per tornare in albergo misurando la città con lo sguardo, tra i passi ormai più certi. Comincio a pensare di dover appuntare il bib sulla canotta, selezionare tutto quanto da indossare all'indomani prima dell'alba e preparare la sacca del cambio. In albergo mi ritrovo con le runners Anna Maria, Giulia e Danielissima, accompagnata dalla figlia (veramente una coppia speciale!). Dopo il consueto scambio di saluti e di battute ci lasciamo prendere da una ristorazione greca poco impegnativa. AM scopre lo tzaziki che diventerà per tutto il resto del viaggio l'imperativo categorico di ogni occasione conviviale, G si consente la birra del buon auspicio, D ci rende partecipi che trovare l'acqua frizzante in giro per Atene è come vincere una scommessa.

Decidiamo di rinviare al post gara la moussaka e di lì a poco, nel segreto della stanza, completerò il mio pasto serale pre gara con un paio d'etti di taralli integrali che mi sono

portato da casa. Dopo cinque ore di sonno scarse mi sveglio bofonchiando qualche disappunto sull'eccesso di levata. Prendo la sacca predisposta a dovere la sera prima e scendo nella hall per intercettare D. AM e G hanno trovato il pettorale per la 10 km: la loro atletica esige tempi meno forsennati. Con D, dopo aver osservato a piazza Sintagma il primo cambio della guardia greca delle ore 6.00 (ancora al buio!) abordiamo il primo pullman dell'organizzazione che ci porterà allo stadio di Maratona. Per raggiungerlo percorriamo tutta la strada nel senso inverso al percorso di gara. Il viaggio, che dura 45 minuti di orologio, mi sembra lunghissimo!! **Accidenti, si tratta dello stesso tracciato che alla stregua del mitico Filippide, percorrerò di lì a poco. Nel mio vaneggiamento mattutino nebuloso, penso che una maratona tra il lido di Enea e l'Arco di Costantino potrebbe fare breccia fra i tanti amanti di epiche gesta.**

Arrivati! Giovani volontari ci accolgono sorridenti per donarci un efficacissimo bustone trasparente di plastica nel quale, sia io che D, ci infiliamo subito per ripararci dalla brezza marina che all'alba imperversa sul campo. Se fossimo stati poco più vicino al mare avremmo visto sorgere il sole a pelo d'acqua, proprio come emerge da noi dall'Adriatico. In realtà ci siamo riparati all'interno del campo dello Stadio in attesa dell'ora della partenza, camminando lungo la pista ovale, mentre a ondate successive arrivavano tutti gli altri atleti pronti per la loro impresa. Riesco a fare un paio di foto a D nei brevi intervalli che non sparisce a curiosare fra il montante tumulto di presenze di ogni dove e, sconfiggendo la mia riottosità riusciamo pure a farci una foto assieme coscienti che l'occasione è veramente unica. **Chiedo ad un giovane podista inglese di curare lo scatto inquadrando bene nello sfondo anche una delle tante bandiere a strisce bianche e azzurre che circoscrivevano lo stadio ma, purtroppo, mi accorgerò che la mia sagoma deve averle sovrastate. Scialla!** Ormai abbiamo più poco tempo per i convenevoli e dopo un forte abbraccio ognuno di noi due si guadagna lo spazio nella propria griglia di appartenenza. Non ci saremmo rivisti più per il resto della giornata ma nei miei pensieri mi sono divertito di frequente ad immaginare la reazione di D alle tante emozioni che il tracciato ci ha riservato. A cominciare dal sottofondo di sirtaki che ha accompagnato la partenza mentre tutti battevamo a ritmo le mani.

E proprio come una danza si è avviata questa autentica maratona, con un sole ormai nel pieno vigore di una giornata che sarebbe stata effettivamente radiosa. Per i più dei 12.000 partecipanti alla corsa, spento l'eco della danza iniziatica, un unico giro attorno al giardino della monumentale tomba degli opliti, avrebbe potuto creare l'occasione di salutare i compagni di avventura. Leggerò poi che il manipolo di guerrieri di Platea (gli opliti, appunto) dettero man forte alle forze ateniesi nel contrastare proprio lì il tentativo di sbarco dei persiani di Dario (era il 490 a.C.). Ma nella corsa è stato più importante ricevere ai margini di quel luogo storico un ramoscello di ulivo, simbolo universale di pace, che i tanti abitanti di Maratona ci hanno porto dal ciglio della strada.

"Pame, pame, pame!!!" l'incitazione che ci ha accompagnato per tutto l'itinerario, senza mai smettere. Ogni due chilometri e mezzo, fin dall'inizio, sono stati presenti i tavoli dei ristori: anche a volerlo evitare, non si poteva fare a meno di ricevere acqua in ognuno dei sedici punti disseminati lungo il percorso. E così anche per i presidi medici, infittitisi oltre metà distanza e che, purtroppo, ho visto entrare in azione spesso a ridosso di Atene.

"Pame, pame, pame!!!" ora sono dopo il bivio di Rafina. Quasi a metà percorso. Ci scostiamo dal mare per addentrarci, correndo per un breve tratto in discesa, verso la contropendenza che ci aspetta, inesorabile e più lunga di dieci chilometri, per raggiungere la periferia di Atene. Ci lasciamo alle spalle i territori costellati di ulivi e macchia mediterranea che ci hanno accompagnato nella fase iniziale della corsa e si presentano, attorno a noi, i margini urbanizzati della periferia. E assieme ecco la sua gente:

"Pame, pame, pame!!!" continuano instancabilmente e con forza a gridarci dai lati della strada. Sono ormai passate le 11 e anche i bambini sono presenti e incuriositi da questo sfilare correndo di personaggi di tutti i colori: in canotta, in manica lunga, in magliette dalle centinaia e centinaia di scritte in tutte le lingue. Coi cosciali, le ginocchiere, i cerotti a banda, le calze aderenti fino al ginocchio, i capelli, le bandane, le fasce di spugna sulla fronte. Per ognuno una manina tesa per il "cinque": toccare e sentire che sì, è tutto vero! Niente macchine per quella via principale che unisce alla città, quel giorno: solo i tanti che si impegnano correndo tutti dalla stessa parte, tra smorfie e sorrisi.

"Pame, pame, pame!!!" ... La salita è durissima, non spingo più nella corsa perché sento i miei limiti. Continuo senza fermarmi a passo veloce: non mi è difficile mutuare i gesti dei podisti camminatori che ho conosciuto nel team Orange. Le braccia mi assecondano nell'allungamento e, seppur stanco, mi sento bene. Non soffro, non avrebbe senso, e riesco ad entrare in gioco con qualche sguardo di coloro che ai lati mi incitano. Piroetto attorno alle manine: per loro proferisco un bel "ciao", scandito forte e chiaro con tanto di autentico sorriso. Un battito di mani, questa volta di plauso, anche alla vecchietta che invoca forte e che ha deciso che la giornata debba essere radiosa per tutti. E poi, sempre presente, l'acqua ai tavoli "nero, nero, nero!!!" perché il sole ora picchia forte davvero!

Daje, dico fra me e me, siamo al 33°. Ormai esco dalla salita e arrivo a rimirare sullo sfondo il Pireo. Attorno a me sento ormai più frequente il dolore di qualcuno e il suo immancabile abbandono. Momento penoso: l'ho provato anch'io in più di un caso. L'amarrezza ti permea fino alla gola. Ma oggi no: sento che posso ricominciare a correre e rimetto in moto le mie gambe per fare in modo di tenerle sospese in aria per attimi di sogno. La schiena mi dice di non esagerare: da una decina d'anni la strega che mi porto dietro è pronta ad abbattermi nel momento più impensato. Devo ricordarmi di non darle l'occasione

"Pame, pame, pame!!!", 38° kilometro, riconosco la città che ho lasciato la mattina nell'oscurità. L'ora risente ormai del ritiro alle tavole da parte dei più e migliora la percezione delle architetture che si fanno sempre più importanti: mi guardo a sinistra e vedo il maestoso colonnato del tempio di Giove nella sua distesa verde. Sono vicinissimo all'arrivo: sento la voce amplificata e la musica festosa proveniente dallo Stadio. Alla curva incrocio lo sguardo familiare e caro di M che ha potuto essermi vicino in questa avventura e le sorrido trasmettendole che sto bene.

L'abbraccio del Panathinaikos è bellissimo!! ... entro nella pista veramente confortato dalla splendida cornice di festosa rumorosità e gioia.

Finisco la corsa con passo danzante, come l'ho cominciata. Non ho il tempo inferiore alle quattro ore come avrei agonisticamente voluto ma sto bene e sono veramente soddisfatto. Un buon senso di pienezza mi prende quando M arriva nuovamente ad incrociarmi e riesce a scattarmi la foto con la medaglia al collo che farà il giro della chat. Nel retro della medaglia la sagoma di Gregoris Lambrakis: "atleta balcanico". Scoprirò solo dopo che essere atleti può non essere sufficiente per una medaglia commemorativa e terrò questa medaglia con la sua immagine ancora con più cura.

La sera grande festa con tutte le amiche di questa avventura e ... retzina a volontà, tanto per non essere troppo distaccati da coloro che festeggiano a tarallucci e vino!

E corriamo al Tiburtino

di Fabrizio Laboureur, 19/11/2015



Questa mattina altro giorno altra gara ... si correva in zona tiburtina ... giornata inizialmente freddina ... ma il sole poi è uscito fuori in tutto il suo splendore.

Oggi ero in forma e determinato ... già ieri pomeriggio avevo fatto una piccola gara campestre in zona Porta di Roma di circa 7 km, la Maratonina di S. Alberto Magno, dove per una serie di ragioni ho deciso di non esagerare e di fare una gara tranquilla tra l'altro in compagnia di una splendida persona ... ma torniamo ad oggi ... **avevo deciso di fare un test per l'imminente mia prima maratona che sarà a Firenze ... tema abbigliamento!**

Così ho deciso di affrontare la gara di oggi con maglia termica a manica lunga ... sapevo che era un po' troppo per le temperature previste ... ma prima di Firenze dovevo provare la sensazione di correre in manica lunga e valutare e capire su pelle la sofferenza da caldo per l'essere troppo coperto. In effetti è stato così taaaaaanto caldo ... ma visto che quando decido un cosa la faccio, ho terminato la gara con la maglia.

Ma torniamo alla corsa ... dopo aver ritirato il mio pettorale il tempo pre-gara è servito per scambiare due parole e farsi due risate con gli amici di sempre e con le nuove conoscenze orange ... questo tempo è fondamentale quanto la gara ... **parlare, scambiarsi opinioni, conoscersi rinforza l'identità del gruppo e ti fa sentire parte di esso** ... poi è anche utile per fare progetti per le prossime gare ... convincere amici ad iscriversi per esempio alla Coast to Coast di Sorrento ... vero Ombretta Spuri e Valter Santoni? Alessandro Todde, Paolo Rossi e Domenico Bovi li considero già iscritti ... o sbaglio? ...

Dopo un piacevole scambio di battute con gli amici Roberto Nigro e Maurizio De Lellis ... e ovviamente tutti gli altri che non cito per non scrivere un poema ... ci siamo spostati alla partenza dove ho conosciuto il nostro amico francese **Alexandre Truchon Bartès** a cui il nostro Presidente e tutto il gruppo, in occasione della foto, ha dedicato un minuto di silenzio per i fatti di Parigi.

Eccoci nei pressi del gonfiabile alla partenza ... si parte con questi nuovi 10000. Oggi mi sentivo bene e così senza pensare a migliorare il tempo mi sono detto semplicemente "**corriamo ... dajeee**" ... e così è stato... ero abbastanza in fondo al gruppo di partenza ... e dopo aver superato il tappo iniziale mi sono lasciato andare e viaaaaaa ... Da subito andatura sostenuta per quel che mi riguarda ... all'inizio mi lascio sempre prendere dall'entusiasmo ... mentre corro vedo davanti a me Ombretta ... lei va più veloce di me ... e così, forse preso dall'entusiasmo iniziale che non mi ha ancora lasciato, forse con la complicità del mio stato d'animo positivo, mi dico che proverò a tenerla a fianco... così è stato fino al 6 km circa ...

Questo primo tratto di gara ha fatto la differenza ... mi sembrava di volare e sono stato sicuramente sotto ai 5 minuti al km ... come dicevo al 6 km ecco il ristoro ... oggi sentivo necessità di bere più acqua ... sarà che non ho bevuto molto prima di partire, sarà la maglia termica ... decido di rallentare per bere ... così perdo qualche secondo ... Ombretta intanto riparte ... è lì davanti a me, la vedo ... ma ormai ha un vantaggio di 100/150 metri ... decido di non riprenderla e di andare solo ... è stata preziosa per me, ma mi ripeto che devo provare a tenere il ritmo anche senza riferimenti ... così forse perdendo pochi secondi al km continuo la mia folle corsa ...

Ogni km è una piccola conquista ... ogni falcata una certezza che oggi ci sono ... ad un certo punto vedo al lato della strada il cartello che indica che siamo al km 9 ... dopo una rapida occhiata al GPS mi rendo conto di aver tenuto una buona andatura, considerando le altre mie gare ... ecco che realizzo che posso arrivare al traguardo migliorando il mio Personal Best ... ingrano la marcia e ripeto a me stesso "**ci sei... ce la puoi fare... dajeee**" ... in effetti

nell'ultimo km aggredisco l'asfalto ... mi aspetta un pochino di salita con leggera discesa ... si arriva ad una serie di curve ... ed ecco in fondo al rettilineo il gonfiabile di arrivo ... sulla destra i nostri gazebo orange ... ora mi dividono dal traguardo 100/150 metri ... **ed è volata ... quello sprint che tanto mi piace e che mi fa sentire libero ... braccia abbassate, allungo la falcata e si va ... si decolla!**

Oggi chiudo in 50 minuti e 20 secondi ... ed è PB ... il mio tempo migliore era di 52 minuti e 37 secondi ... sono riuscito nella mia piccola impresa! Come ho fatto nella mia ultima mezza maratona a fiumicino anche nei 10000 si conferma il mio momento positivo ... sarà l'entusiasmo per Firenze (o l'incoscienza come mi ripete sempre il mio amico e compagno di tante gare Roberto Nigro) ... saranno i pensieri positivi che ultimamente mi fanno stare bene ... sarai tu ... saranno gli amici orange ... tutti splendidi ... in ogni caso mi sento alla grande e determinato nel percorso che sto affrontando ... km dopo km ... si va avanti nella folle corsa, visto che giustamente il mio amico Domenico Bovi, mi definisce pazzorunner ... già ... ci pensavo **forse chi corre un po' pazzo lo è davvero ... e allora avanti con la prossima follia!!!**

La purezza delle emozioni accompagnate da immutate sensazioni

di Alfredo Donatucci, 24/11/2015



A pochi metri dal traguardo pensai che sarebbe stata la prima e l'ultima gara podistica-agonistica, qualche secondo più tardi, dopo averlo tagliato, stranamente pensavo alla prossima. Così l'arco gonfiabile del "Gran Prix Città di Tivoli 2004" segnò una sorta di spartiacque **tra qualcosa di noto e visibile in corsa (sudore e fatica) e qualcos'altro di misterioso e ignoto che, nonostante tutto, spingeva a continuare con l'auspicio, forse un po' incosciente, di rivivere quelle particolari sensazioni.**

Pertanto, i quindici giorni che dividevano dalla "Corri alla Garbatella" furono di trepida attesa, anche perché sarebbe stata la seconda gara ma in realtà la prima corsa con i colori della Podistica Solidarietà, impressi su un completino nuovo che il Presidente Giuseppe Coccia (Pino) consegnò personalmente insieme alla tessera FIDAL.

Su quelle strade sono tornato anche negli anni a seguire finché, per varie ragioni, non tutte dipendenti dalla mia volontà, si sono sommati ben sei anni di assenza. Nel 2014, invece, fu davvero un piacere ritornare a correre nel famoso quartiere romano, ritrovare la giusta carica e sentire il calore delle persone che incitavano e di quelle preposte alle premiazioni e al ristoro, per poi andarsene scendendo dal gradino più alto del podio riservato alla categoria MM45 ...

È passato un altro anno ma il tempo non cancella i ricordi, anzi spesso li rende più nitidi, perciò **domenica prossima alla Garbatella si può immaginare un'altra mattinata di festa in cui sperimentare ancora la purezza delle emozioni accompagnate da immutate sensazioni, ingredienti assolutamente naturali e necessari per mantenere viva la passione per la corsa;** una corsa che continua laddove era iniziata, che prosegue con gli stessi ideali nel segno di una "solidarietà podistica", con i medesimi colori della Podistica Solidarietà.

Una maratona da consigliare

di Fabio Bontempi, 27/11/2015



Dario Gabrielli e Fabio Bortoloni (foto di Gianfranco Bartolini)

Non sono un amante delle maratone, ma dopo la mia prima, avvenuta nel 2014 al compimento dei miei 50 anni, mi sono ripromesso di correrne almeno una l'anno e poiché il 2015 stava per terminare ho curiosato fra il calendario e **quale migliore occasione di correre la seconda edizione di Rieti, che avrebbe coinciso con la mia seconda maratona?**

Ho condiviso il viaggio per Rieti con Dario Gabrielli e Fabio Bortoloni a cui ho chiesto preziosi consigli sia sul percorso, che loro già conoscevano, e su come impostare la gara dato che non avevo fatto una preparazione specifica ma soltanto qualche lungo.

Arriviamo a Rieti sotto una pioggia battente, 4 gradi e evento forte. Fabio ci tranquillizza dicendo che il meteo dava in miglioramento dalle 10 in poi, stentavamo a crederlo perché il cielo era veramente minaccioso, ma così è stato. Con altri pochi compagni orange attendiamo la partenza alle 9.45 ma inspiegabilmente è stata spostata alle 10.15, l'arco di partenza non c'era e quindi anche la linea era immaginaria e la folla dei trepidanti corridori si muoveva

incontrollata. Improvvisamente si è sentito lo sparo e ognuno al suo passo, considerando che vi erano tre partenze per le tre competizioni (8 km, 20 km e maratona), siamo partiti.

Dopo i primi 8 km percorsi nella città, con le strade non chiuse al traffico e le immancabile scene di intolleranza degli automobilisti a cui noi podisti siamo abituati, si costeggia lo stadio dove all'interno sulla pista di atletica dovremmo percorrere i nostri ultimi passi prima del traguardo. Successivamente si attraversa un piccolo ponticello per immergersi su una bellissima ciclabile lungo il fiume Velino per poi deviare su tranquille strade che percorrono in lunghi rettilinei i campi della piana reatina. **Ero partito con un doveroso rispetto per la distanza che avrei dovuto affrontare ma determinato a terminare la competizione.**

Il percorso è stato veramente rilassante, il panorama splendido. Ovunque volgevi lo sguardo avevi montagne e boschi. **Da una parte la catena dei monti reatini con il Terminillo e le altre creste tutte imbiancate dalla prima neve caduta, dall'altra i monti sabini.** Inoltre essendo una gara poco partecipata e priva di persone che incitano i podisti lungo il percorso, si ha il tempo a disposizione prima di giungere all'arrivo per riordinare pensieri, idee e provare sensazioni che credo tutti noi avvertiamo durante le competizioni e allenamenti.

Per quanto riguarda l'organizzazione sicuramente può migliorare, ma devo dire invece che l'assistenza medica e i tantissimi ristori (al massimo ogni 5 km.) erano ineccepibile; **un plauso ai volontari sempre pronti a regalarti un sorriso rimasti al freddo e al vento gelido per tutte quelle ore e soprattutto alle cuoche che ci hanno prelibato all'arrivo con una squisita pasta all'amatriciana.**

In questa edizione la rappresentanza orange era veramente esigua, non c'era neanche una lady orange!!!! Ma nonostante tutto ci sono stati ottimi piazzamenti nelle classifiche di categoria: MM50 1° Colantoni Sergio, 9° Bontempi Fabio, MM 55 2° Fubelli Stefano, MM 65 2° Govelli Giovanni.

Avvisi

Le "Best Woman" sono le Ladies Orange!!!!

di Redazione Podistica, 27/11/2015



Le nostre Ladies al completo sul palco della premiazione

Domenica 6 dicembre a Fiumicino ritorna il classico appuntamento con la "Best Woman" - "Trofeo LSG Sky Chefs", gara su strada sulla distanza classica di 10 km, organizzata dall'ASD Atletica Villa Guglielmi e giunta alla sua 26ª edizione.

La Best Woman rappresenta l'ultimo appuntamento del Criterium Top Orange e uno degli ultimi del Trofeo Solidarietà. La partenza sarà data da via Bezzi alle ore 10:00 mentre l'arrivo sarà all'interno dell'impianto sportivo "Vincenzo Cetrelli", dove è fissato anche il ritrovo a partire dalle 8:00.

Il percorso è completamente piatto 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. La quota di iscrizione è di € 13.00 e le iscrizioni si chiuderanno improrogabilmente entro il 1 dicembre 2015 alle ore 20:00; non sono ammesse iscrizioni il giorno della gara. Per tutti i partecipanti il pacco gara sarà composto da gadget e maglia tecnica Kalenji. La rilevazione cronometrica sarà curata dalla Timing Data Service

Per le premiazioni sono previsti due premi societari: il primo riguarda il numero complessivo di donne arrivate in cui **verranno premiate le prime 5 società: vorrei ricordare a tutte le nostre Ladies che tocca difendere il primo posto conquistato con onore nella scorsa edizione;** il secondo invece riguarda il classico numero di atleti giunti al traguardo e qui verranno premiate le prime 15 società (uomini e donne comprese).

Classifica quantità femminile		Classifica quantità	
(in base al numero di atlete arrivate minimo 10 donne)		(in base al numero complessivo atleti arrivati con un minimo di 20)	
1° Classificata	€ 300,00	1° Classificata	€ 450,00
2° Classificata	€ 200,00	2° Classificata	€ 400,00
3° Classificata	€ 150,00	3° Classificata	€ 300,00
4° Classificata	€ 100,00	4° Classificata	€ 250,00
5° Classificata	€ 100,00	5° Classificata	€ 200,00
		6° Classificata	€ 180,00
		7° Classificata	€ 130,00
		8° Classificata	€ 110,00
		9° - 15° Classificata	€ 80,00

La classifica per quantità mista maschi più femmine sarà determinata sul maggior numero di atleti regolarmente arrivati di ogni società mentre la classifica per quantità femminile sarà determinata solo in base al numero di atlete regolarmente arrivate di ogni società. I premi sono cumulabili.

Per quanto riguarda gli assoluti e le categorie saranno premiati secondo il seguente schema:

Forza Orange, tanti ottimi motivi per andare a Fiumicino a fare il nostro PB e a omaggiare le nostre super Ladies che sicuramente cercheranno di primeggiare ancora una volta!!!

Tony Marino

Una maratona alle porte di Roma

di Redazione Podistica, 27/11/2015



Marco Stravato al traguardo della XVIIª edizione della maratona di Latina e provincia

Il calendario podistico il 6 dicembre ci offre il classico appuntamento con la **"Maratona di Latina e provincia"**, giunta alla sua XVIIIª edizione.

Il percorso attraversato dagli atleti che parteciperanno alla gara è situato all'interno del **Parco del Circeo**, il più piccolo dei parchi nazionali, ma probabilmente uno dei più belli: si correrà sul litorale di Sabaudia e si costeggeranno i laghi di Paola e di Caprolace, da cui si potrà osservare da vicino il meraviglioso promontorio del Circeo. Potete visualizzare il percorso cliccando [QUI](#).

Oltre alla maratona è prevista una gara competitiva da 11 km e una passeggiata stracittadina di circa due chilometri. La partenza è fissata a Sabaudia nella Piazza del Comune alle ore 09:00 e sarà comune e simultanea per tutte le manifestazioni.

Il termine ultimo per le iscrizioni è il 4 dicembre ad un costo di 30 € per la maratona e di 6 € per la competitiva da 11 km e per la stracittadina. È previsto un discreto pacco gara con una maglietta tecnica e trittico di vino locale D.O.P. Donna Circe.

Il tempo massimo per concludere la maratona è di 5 ore; agli atleti sono garantiti ristori e spugnaggi, gli spogliatoi, le docce e i bagni, nonché un deposito borse. A tutti gli atleti classificati sarà consegnata la medaglia ricordo della Maratona di Latina e provincia.

Per quanto riguarda la maratona saranno premiati i primi 5 uomini e 5 donne assoluti, mentre per le categorie saranno premiati i primi 7 uomini e prime 7 donne di ogni categoria (Uomini: A-20/B-25, C-30, D-35, E-40, F-45, G-50, H-55, I-60, L-65, M-70, N-75; Donne: A-20/B-25, C-30, D-35, E-40, F-45, G-50, H-55, I-60).

Per le Società sono previste riduzioni dal 50% a scalare prime per le prime 5 società con il numero più alto di atleti e con almeno 20 arrivati.

Inoltre è stato istituito il premio **"Ciro Ciaramella"** al maratoneta ultimo classificato e il premio **"Roberto Gherardi"** al 1° Supermaratoneta.

Per quanto riguarda la gara da 11 km saranno premiati i primi 5 uomini e 5 donne assoluti, mentre per le categorie saranno premiati i primi 3 uomini e prime 3 donne di ogni categoria.

Tony Marino

Di corsa all'Eur

di Redazione Podistica, 05/12/2015



Domenica 13 dicembre 2015 si svolgerà la 4ª edizione della "CORRIOLIMPIAEUR", gara podistica su strada di 10 km; la gara competitiva sarà affiancata da una manifestazione stracittadina non competitiva di circa 3 km.

Il ritrovo della manifestazione è fissato all'EUR in Piazza Don Luigi Sturzo alle ore 08.00 mentre la partenza sarà alle ore 9:30

La quota d'iscrizione è di 10 € per la gara da 10 km e di 5 € per la stracittadina; le iscrizioni chiuderanno inderogabilmente mercoledì 9 dicembre.

Il percorso della gara è variegato, completamente su asfalto e si articola completamente all'interno dell'EUR; potete visualizzare il percorso in dettaglio nella cartina che trovate in fondo all'avviso.

Il tempo massimo della gara è fissato in 1 ora e 30 minuti; sono previsti un ristoro intermedio ed uno finale. Sarà anche istituito un deposito borse a cura dell'organizzazione.

Il servizio di cronometraggio è gestito dalla Timing Data Service. La segnalazione chilometrica sarà indicata in modo visibile con apposita cartellonistica.

Verranno premiati i primi 4 atleti assoluti maschili e femminili, nonché i primi 3 di ogni categoria FIDAL maschile e femminile.

Infine saranno premiate le prime 10 Società con un minimo di 25 atleti arrivati con i seguenti rimborsi a scalare: 450€, 400€, 350€, 300€, 250€, 200€, 150€, 100€, 75€ e 50€.

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del calendario del Trofeo Solidarietà giunto oramai agli ultimi appuntamenti podistici.

Un trail dal divertimento assicurato

di Redazione Podistica, 05/12/2015



Un gruppo di cinghialotti orange impegnati nella scorsa edizione

L'associazione sportiva dilettantistica Trail dei due laghi, con il patrocinio del Comune di Anguillara Sabazia (RM) e il Parco Regionale di Bracciano - Martignano, organizza l'8ª edizione del "Trail dei Due Laghi", gara di Trail Running sulle distanze di 21 km e di 10 km che si svolgerà domenica 13 dicembre 2015.

Le due gare si svolgeranno prevalentemente in ambiente naturale; infatti dalla linea di partenza, fissata ad Anguillara Sabazia, in via Ponte Valle Trave 8, si percorre, attraverso sentieri, strade bianche e carrarecce il periplo del lago di Martignano su un dislivello medio di circa 180 metri per la 21 km e di 100 metri per la 10 km.

In particolare il percorso da 10 km permette a tutti gli atleti che non hanno mai affrontato un gara di questo genere di provare un primo semplice approccio con la disciplina del Trail Running.

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare. Vi saranno alcuni posti di ristoro con cibo ed acqua potabile; in nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica, **pertanto per bere gli atleti dovranno munirsi di ecotazza, bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.**

Il tempo massimo della prova da 21 km è fissato in 3:30 ore mentre per la prova da 10 km è fissato in 2:00 ore.

Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 20:00 del 09 dicembre 2015. Le quote di iscrizione sono così fissate: € 18,00 per la 21 km ed € 12,00 per la 10 km.

Il pagamento dell'iscrizione comprende la maglia tecnica da finisher, il diploma di partecipazione, il buffet all'arrivo, tutta l'assistenza e i rifornimenti in gara. Allo scopo di contenere gli oneri delle quote di partecipazione, non saranno predisposti i consueti ed inutili pacchi gara.

Sia per la 21 km che per la 10 km saranno premiati i primi 3 classificati maschili e le prime 3 classificate femminili con trofei e materiale sportivo. Non sono previsti premi di categorie ma si svolgerà una premiazione a sorteggio per l'attribuzione di materiale sportivo o alimentare con 45 premi per la 21 km e 10 premi per la 10 km.

Le premiazioni societarie sono limitate alla sola gara da 21 km; le Società sportive che parteciperanno alla 21 km, con un minimo di 30 atleti arrivati, avranno diritto ad una riduzione del costo di iscrizione a scalare secondo il seguente schema: 1ª € 300,00, 2ª € 250,00, 3ª € 200,00, 4ª € 150,00, 5ª € 100,00.

La corsa di Natale

di Redazione Podistica, 13/12/2015



Divertimento ed allegria con Marco Novelli, Antonella Laudazio, Micaela Testa, Maria Bianchetti e Fabrizio De Angelis

Che Natale è senza la Christmas Run? Effettivamente da alcuni anni questa manifestazione è diventata un classico per i podisti romani. L'appuntamento per quest'anno sarà per la mattina di domenica 20 dicembre, nella meravigliosa **Villa Doria Pamphilj**, per correre, camminare e conoscere la villa in tutta la sua bellezza.

Sarà possibile scegliere anche "in corsa" il percorso e l'andatura che si vuole fare delle tre distanze proposte, a partire dalla canonica distanza di mezza maratona a scendere fino ai 10,5 km o persino la distanza minima di 5,7 km. Durante il percorso potrete trovare 60 pace-maker colorati che vi daranno il tempo che voi desiderate seguire. Potete visualizzare il percorso alla fine dell'avviso.

Per coloro che non vogliono correre possono approfittare dei **volontari "acculturati" dell'ASD Albatros** che vi faranno conoscere il parco in tutta la sua valenza storica e naturalistica, con una passeggiata dalla durata di circa 1 ora e 30 minuti.

Il costo dell'iscrizione pari a 5 € andrà integralmente devoluto a quattro onlus impegnate in progetti di sostegno alla gioventù. Le iscrizioni chiuderanno il 17 dicembre anche se sarà possibile iscriversi anche la mattina della manifestazione compatibilmente con i pettorali residui. **Ai primi duemila iscritti saranno consegnati guanti e cappellino natalizi.** Alla fine della manifestazione si branderà tutti insieme tra una montagna di pandori, panettoni, torroni al cioccolato e tante altre dolcezze.

Il ritrovo della manifestazione è il punto jogging di Villa Pamphilj (ingresso da piazza Martin Luther King o da piazzetta del Bel Respiro). Il via della manifestazione sarà dato alle ore 9:30. Sarà predisposto un deposito borse presso il punto jogging mentre sarà possibile utilizzare i locali della palestra Passion Fruit per cambiarsi prima e dopo la gara e farsi una doccia.

Se potete come da tradizione cercate di accompagnare la canotta orange con qualche cosa di rosso (magari un cappellino di babbo natale) e comunque cercate di vestirvi in modo allegro e stravagante, perché **la Christmas è un festa da vivere all'insegna dello sport, della solidarietà e dell'amicizia.**

Tony Marino

A Monterotondo per vincere il Cortocircuitorun!!!

di Redazione Podistica, 13/12/2015



Enrico Alfani e Stefano Zarelli

Subito dopo aver trascorso le sante feste del Natale e di Santo Stefano, il calendario podistico ci offre immediatamente la possibilità di smaltire quanto di goloso abbiamo giustamente consumato a tavola! Infatti domenica 27 dicembre a Monterotondo si svolge la 36ª edizione de **"La Natalina"**, gara competitiva sulla distanza classica dei 10 km.

Questa anno la Natalina rappresenta una tappa fondamentale per noi orange: **infatti è la tappa finale del Cortocircuitorun**, circuito a premi che ci vede attualmente al primo posto in classifica, che siamo a chiamati a difendere per conquistare il primo premio pari a 1.500 euro, da utilizzare per le nostre iniziative solidali.

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 pari a 10 €; le prescrizioni termineranno il 23 dicembre 2015 alle ore 20.

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

Il percorso della gara è abbastanza ondulato con prevalenza di discesa nella prima metà; 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

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 maschili e femminile; per quanto riguarda le categorie saranno premiati secondo il seguente schema: Uomini AM (1996-1999) primi 5, BM (1981-1995) primi 15, CM (1976-1980) primi 15, DM (1971-1975) primi 15, EM (1966-1970) primi 15, FM (1961-1965) primi 15, GM (1956-1960) primi 15, HM (1951-1955) primi 15, IM (1946-1950) primi 10, LM (1941-1945) primi 10, MM (1940 e prec.) primi 5; Donne AF (1996-1999) prime 5, BF (1981-1995) prime 8, CF (1976-1980) prime 8, DF (1971-1975) prime 8, EF (1966-1970)

prime 8, FF (1961-1965) prime 8, GF (1956-1960) prime 8, HF (1951-1955) prime 5, IF (1950 e prec.) prime 5.

Per quanto riguarda i premi di società **saranno premiate le prime 12 società con il maggior numero di atleti arrivati al traguardo** con rimborsi spese, come di seguito elencato:

- 1^a € 800,00; 2^a € 700,00; 3^a € 600,00 (con almeno 100 atleti arrivati al traguardo);
- 4^a € 400,00; 5^a € 300,00; 6^a € 200,00 (con almeno 50 atleti arrivati al traguardo);
- 7^a € 150,00; 8^a € 120,00; 9^a € 100,00 (con almeno 25 atleti arrivati al traguardo);
- 10^a € 80,00; 11^a € 70,00; 12^a € 60,00 (con almeno 15 atleti arrivati al traguardo).

Infine vi ricordo che oltre ad essere tappa fondamentale del Cortocircuitorun, la Natalina è la tappa conclusiva del nostro **Trofeo Solidarietà**.

Tony Marino

Pochi giorni per le iscrizioni a prezzo agevolato

di Redazione Podistica, 28/09/2015



Fabio Bortoloni transita per il Colosseo

Cari Amici, dopo lo straordinario successo della IV^a edizione, vi comuniciamo che sono aperte ufficialmente le iscrizioni alla V^a edizione della **We Run Rome**. La partenza è fissata alle 14:00 del 31 dicembre presso lo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini" in Largo Vittime del Terrorismo, 1.

La We Run Rome 2015 sarà non competitiva e competitiva sempre sullo stesso percorso di 10 km. Per partecipare alla 10 km non competitiva basta aver compiuto 14 anni. Per iscriversi alla prova competitiva bisogna aver compiuto 18 anni ed essere tesserato FIDAL, essere membro di FIDAL Run Card (in questo caso dovrai esibire un certificato medico per attività agonistica in corso di validità) o essere tesserato per un Ente di Promozione riconosciuto dalla Fidal. Per visualizzare il regolamento completo clicca [QUI](#)

La quota d'iscrizione, per tutti coloro che si iscriveranno entro il 30 Settembre 2015, sarà di € 15. Dal 1 ottobre al 30 novembre la quota d'iscrizione sarà di € 20. Per chi si iscriverà dal 1 dicembre fino all'esaurimento la quota di partecipazione sarà di € 25.

I 10 km saranno percorsi tutti tra le vie e le piazze più belle della Città di Roma: Viale delle Terme di Caracalla, Piazza di Porta Capena, Via dei Cerchi, Via Luigi Petroselli, Via del Teatro Marcello, Piazza Venezia, Via del Corso, Piazza del Popolo, Via Gabriele D'Annunzio, Via Adamo Mickiewicz, Viale dell'Obelisco, Viale delle Magnolie, Piazzale delle Canestre, Viale S. Paolo del Brasile, Via Vittorio Veneto, Piazza Barberini, Via del Tritone, Via del Traforo, Via Milano, Via Nazionale, Via dei Serpenti, Via degli Annibaldi, Via Nicola Salvi, Piazza del Colosseo, Via Celio Vibenna, Via di S. Gregorio, Piazza di porta Capena, Viale delle Terme di Caracalla. Per visualizzare il percorso clicca [QUI](#).

TRIATHLON

Premiazioni Campionato Regionale FITRI Lazio

di Redazione Podistica, 03/12/2015



Il gruppo di triatleti orange

Cari amici Orange, giovedì 10 dicembre alle ore 18:00 presso la sede del comitato regionale Fitri Lazio in Roma, presso il Coni Lazio in Via Flaminia Nuova 830, si svolgerà la **cerimonia di premiazione del campionato regionale di Triathlon Lazio**; sarà un pomeriggio da trascorrere insieme ai triatleti, premiati e non, con la partecipazione di illustri ospiti del mondo dello sport.

Anche in questo 2015 che si appresta alla sua conclusione, la **Sezione Triathlon della Podistica Solidarietà**, nonostante sia solo al suo secondo anno di attività, ha prodotto risultati di tutto rispetto. Nella classifica di società la Podistica Solidarietà ha raggiunto l'undicesimo posto, accanto a società ben più prestigiose nel settore.

In ambito individuale **la nostra atleta orange Alessandra Lippa si è laureata Campionessa Regionale**, confermando il titolo già ottenuto lo scorso anno. Un risultato di grande prestigio considerando anche l'agguerrita concorrenza!!!

In ambito maschile risultano in graduatoria i nostri triatleti **Dario Vaccaro, Alessandro Galeazzi, Gigi Martinelli e Simone Polseli**.

I nostri complimenti giungano a tutti coloro ce si sono cimentati in questa disciplina che richiede enormi sacrifici.

Tutte le classifiche sono disponibili sul sito FITRI LAZIO al seguente link www.lazio.fitri.it/lazio/news/news-lazio/11385-classifiche-finali-campionato-regionale-2015-age-group.html

Invitiamo infine tutti gli atleti orange a partecipare alla cerimonia di premiazione per rendere giusto omaggio ai nostri triatleti e magari per chi fosse maggiormente interessato ad avere un primo concreto approccio con questa disciplina.

Tony Marino

SOCIETA'

La corsa e la Podistica Solidarietà non sono tempo perso

di Alfredo Donatucci, 01/11/2015



Può capitare che dopo aver fatto una determinata cosa per un po' di anni ti chiedi se ne è valsa davvero la pena, se è stato tempo perso, **se ha avuto un senso oppure se è stato tutto sbagliato.**

Se poi lo scatto di una macchina fotografica è riuscito a catturare un frammento di quel Tempo che va solo avanti e non si ferma neanche per un istante, allora si riesce ancora meglio a ricordarne i particolari, come pure a rivivere le relative emozioni.

Così ho voluto ripercorrere, a ritroso, quel pezzettino di tempo dedicato alla Podistica Solidarietà, soffermandomi, soprattutto, sul percorso a mosaico caratterizzato da tantissime immagini di corsa, da fotografie che hanno immortalato attimi precedenti la gara, la partenza o il ristoro.

E in questo cammino all'indietro non sono riuscito a trovarne una, di immagine, che abbia riportato alla mente qualcosa di spiacevole o da voler dimenticare anziché ricordare; **è stato proprio un bel "viaggio", durante il quale ho rafforzato la convinzione che siamo noi (e nessun altro) a creare il nostro mondo, che lo stesso può cambiare solo quando cambiamo gli "occhiali" con cui lo guardiamo, che la positività riscontrata nel "mondo orange" può essere trovata ovunque se ovunque ci poniamo con l'atteggiamento giusto ...**

Mentre oggi ricordavo tutto ciò sperando forse di essere ricordati domani, sentivo dentro di me che la corsa e la Podistica Solidarietà non possono considerarsi tempo perso finché regna la profonda convinzione che nei loro riguardi mai si è perso tempo.

Alfredo Donatucci

Caldo Ottobre

di Redazione Podistica, 04/11/2015



La Podistica Solidarietà sul secondo gradino del podio della Mezza del lago di Vico

Il mese che si sta concludendo è stato pieno di soddisfazioni sia societarie, che individuali.

La Podistica ottiene bellissimi piazzamenti che analizziamo nello specifico;

siamo infatti **primi**:

- nella **Blood Runner**;

- nella **Maratona di Roma a Staffetta**, ottenendo un triplice vittoria, rispettivamente:

> con la nostra Formidabile **Squadra di Top**,

> come squadra con **maggior numero di Staffette al traguardo**;

> con la **Squadra Open**.

Siamo poi **secondi** sia nella

Mezza Maratona dei Castelli che nel

Giro del lago di Vico, nella

Urbs Mundi, nella

Corri Cures, nella

Trenta del Mare da 30 km;

siamo poi **terzi** nel

Trofeo S. Ippolito e nella

Trenta del Mare da 10 Km.

In Ambito di Top Runner questo mese sugli scudi sale

Domenico Liberatore che giunge:

- 5° assoluto nella Mezza Maratona dei Castelli;
- 2° assoluto nella Trenta del Mare (30 km);
- 2° assoluto nel 3000 di Emilio.

Mauro D'Errigo è 5° nella Corri Cures.

Le nostre splendide Ladies anche questo mese sfornano prestazioni stupefacenti con i seguenti risultati:

- **Paola Patta** trionfa nella Corri Cures,
- **Michela Ciprietti** trionfa nella Trenta del Mare (30 km), giungendo poi 2° nella Mezza Maratona del Castelli Romani.
- **Maria Casciotti** trionfa nel Trail dell' Anello del Brigante, giungendo poi 2° nella Run Forever di Aprilia.
- **Laura Spescha** giunge 5ª nella gara Mare Lago delle Terre Pontine.
- **Carola Norcia** giunge 2ª nella gara per la Croce Rossa di Monterotondo ed è poi 4ª nella gara di Capena;
- **Mariangela Valletta** giunge 2ª nella Trenta del Mare (30 Km) ed è poi 5ª nella Mezza Maratona dei Castelli Romani.
- **Elena Monsellato** è 3ª nella Blood Runner.

Passiamo poi ad analizzare le varie **Categorie**, dove abbiamo:

- nel Trofeo S. Ippolito 3° **Renato Fiorenza**.
- nella Mezza Maratona dei Castelli Romani 2° **Simone Pietro Nascimben, Michele Rocco Buonfiglio ed Ornella Rodilos**; 3ª **Patrizia De Angelis**.
- nella Trenta del Mare da 10 Km 1° **Domenico Nuzzi**, 2ª **Francesca Lippi**, 3ª **Chiara Ucci**.
- nella gara Mare Lago delle Terre Pontine è 2ª **Patrizia De Angelis**, 3° **Renzo Di Francesco**.
- nella Maratonina La Rustica è 2ª **Carola Norcia** e 3° **Danilo Santoponte**.
- nella Mezza Maratona del Lago di Vico abbiamo 1ª **Maria Adelaide Frabotta**, 2ª **Daniela Paciotti e Federico Giorgi**.
- nella Gara di Capena 2° **Giovanni Graziosi** e 3° **Andrea Cardone**.
- nella Urbs Mundi è 1° **Renato Fiorenza**, 3° **Gianluca Spinosa e Federico Giorgi**.
- nella Vivi Dragone è 1° **Mario Pipini** e 2ª **Roberta La Porta**.
- nella Corri Cures è 2ª **Annalisa Ammazalorso**, 3ª **Flavia Sette, Anna Silvestri e Maria Cristina Mastrangelo**.
- nella 32 Km di Contigliano è 3° **Federico Testa** mentre nella 16 Km è 2ª **Innocenza Rafele**.
- nella Run Forever di Aprilia 1° **Antonio Flamini**, 2ª **Elisa Tempestini** e **Roberta Falaschi**.
- nella gara per Medici Senza Frontiere è 1ª **Stefania Caputo**.
- nella gara per la Croce Rossa di Monterotondo è 3° **Alberto Lauri**.

Un altro mese si consegna agli archivi, dimostrando ancora una volta il valore della Nostra Splendida Associazione, che mai come in questo ventesimo anno di vita merita di essere celebrata:

Solidarietà e Corsa binomio vincente ed inscindibile.

Un Saluto dal vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

"Dicci la Tua": le emozioni di Agosto

di Redazione Podistica, 15/11/2015



Alessandro con Ioan e Gianluca durante una delle innumerevoli gare dell'estate Buongiorno Cari Amici Orange!!! Abbiamo ommesso di decretare i vincitori del concorso **"Dicci la Tua"** per qualche mese, un po' presi da altri impegni, ma questo non significa che non abbiamo continuato a leggere i vostri racconti. Allora ripartiamo da lì dove ci siamo fermati ovvero dall'ultimo mese estivo che ci ha visti come al solito protagonisti sia nelle gare di casa che altrove in qualsiasi altra parte del mondo, **dove con le vostre canotte Orange avete portato un segno tangibile della nostra gloriosa Società.**

Questa volta vogliamo lasciare un po' di suspense prima di decretare il vincitore, per cui passiamo subito a menzionare i racconti che hanno allietato il mese di agosto, in rigoroso ordine casuale:

- **Alessandro Todde** che con **"Una fantastica doppietta", "Storyboard Gransasso Skyrace"** e **"Un tripudio di acido lattico, birra e sorrisi"** ci ha raccontato le sue avventure podistiche estive, svariando da corse brevi a corse di montagna passando persino per quelle goliardiche a ritmo di birra.
- **Romano Dessì**, che con **"Alla Canicola: ultimo e dimenticato dal medico"** ci ha raccontato una competizione con gli occhi degli ultimi e che con **"Amatrice, il ricordo di un amico"** ha condiviso con noi il ricordo di un amico scomparso.
- **Antonietta Scala**, che con **"Come Filippide"** ci ha raccontato cosa voglia dire correre una Maratona così come fece appunto Filippide nel 490 a.C..

- **Alessio Petrelli**, che con **"La maratona della terra del ghiaccio"** ci ha raccontato la sua avventura nella meravigliosa e fredda Islanda.
- **Antonio Passeri**, che con **"Due orange in Salento"** ha condiviso l'emozione di correre nella splendido Salento.
- **Ettore Golvelli**, che con **"Trail dell'Amiata: la "montagna"** ci ha descritto il bosco dei suoi sogni.

Adesso, congratulandoci con tutti coloro che hanno partecipato ad arricchire il nostro sito con le loro emozioni non ci resta che proclamare il vincitore del mese di Agosto ... per la Redazione Podistica il Vincitore è ...**Alessandro Todde!!!**

Abbiamo deciso di premiare Alessandro non solo perché è stato il più produttivo, ma principalmente perché con i suoi racconti ci ha coinvolto nelle sue emozioni ad alta velocità, facendoci rivivere ogni sua gara a mille, così come lui è solito affrontarle. Alessandro vince la maglia del Ventennale della Podistica che potrà ritirare in sede nei giorni e negli orari di apertura.

Ringraziandovi come sempre per la vostra partecipazione, il concorso **"Dicci la Tua"** continua: restiamo sempre in attesa di leggere i vostri racconti, le vostre storie, le vostre emozioni. La mail di riferimento della Redazione Podistica a cui mandare i vostri racconti è: redazione@podisticasolidarieta.it. Alla prossima!!!

Tony Marino

Podistica Solidarietà ... dietro le quinte

di Enrico Zuccheretti, 20/11/2015



"Quasi quasi domenica vado e corro; magari così la mia società vince il primo premio..."

Mi sembra di sentirlo il Podista Solidale che nel soddisfare la sua voglia di prestazione, fa anche opera di bene. Certo, questo chiediamo ai nostri atleti; ma per fare ciò facilmente ed in serenità occorre che la macchina della **Podistica Solidarietà** si metta in moto, anzi che non si fermi mai.

Per ogni atleta che decide di partecipare ad una gara, ci sono circa **120 altri Orange** che prima, durante e dopo la gara stessa lavorano volontariamente.

La Podistica Solidarietà, per volontà del suo presidente Pino Coccia, è **organizzata in gruppi di lavoro, brevemente GdL.**

Lo sapevi? Quanti sono? Scopriamoli insieme.

Già dal momento che ti associ alla nostra squadra entra in campo il **GdL Tesseramenti** che, insieme al **GdL Certificati Medici**, riceve i tuoi documenti e li archivia con cura, direi quasi con amore.

Per correre con i nostri colori occorre la canotta (obbligatoria) che ritiri in sede, a via dello Scalo San Lorenzo, n. 16 dove, per te, il martedì e giovedì, ci sono i **Custodi della Sede**; i locali e gli indumenti sono tenuti in perfetto ordine dagli amici del **GdL Sede ed Indumenti**.

In qualunque modo o forma effettui i pagamenti, con bonifico, in contanti, in sede o la domenica alla gara, i soldi che dai alla Podistica Solidarietà sono registrati e contabilizzati dagli **addetti Cassa Sede e contabilità** dal **GdL Crediti e Sospesi**.

E ora è arrivato il momento di correre.

Già, ma a che gara partecipare? Non hai che l'imbarazzo della scelta perché sul nostro sito il calendario gare e tanti avvisi ti possono far trovare la gara adatta a te.

E questo è possibile grazie al **GdL Calendario gare**, agli **addetti al Criterium** e alla **Redazione della Podistica Solidarietà**, che legge e pubblica i vostri resoconti e vi informa su tutte le iniziative podistiche e solidali della nostra Società.

Non dimenticare il prezioso contributo del **team Lotus** che gestisce il nostro sito, le credenziali di accesso degli atleti e il database con il nostro archivio.

Trovato la gara? Bene entraci e vedrai quella frase in stampatello arancione che recita "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!".

Cliccala: da questo momento il **team Iscrizioni** si occupa di te interfacciandosi con l'organizzatore della gara per fare in modo che l'unico tuo pensiero sia gareggiare .

Finalmente è arrivato il giorno tanto atteso, quando, nei pressi della partenza, ti accoglie l'inconfondibile gazebo della nostra società, montato all'alba dai **ragazzi della Task Force**, e dove altri atleti come te ti consegnano pettorale e pacco gara accompagnandolo con un affettuoso "In bocca al lupo ..."

E ora tocca a te, alle tue gambe, al tuo cuore ...

Anche stavolta è fatta, hai corso, hai sudato e sei felice; se ne riparla la settimana prossima, magari. Ed è ora che il **GdL Classifiche, Premi e Piazzamenti** si mette al lavoro per scaricare da TDS la classifica, fare i calcoli, e scoprire che anche stavolta Podistica Solidarietà è prima in classifica con tanto di premio in soldi da richiedere e registrare.

Questo c'è dietro la partecipazione ad una gara. E grazie ai gruppi di lavoro che si occupano di **Trail, Triathlon, Fitwalking e Ciclismo** sarebbe esattamente lo stesso se tu fossi patito di quelle discipline.

Nel caso, poi, volessi imparare a correre meglio o allenarti in modo corretto, sono a tua disposizione i **tecnici esperti e qualificati della Scuola di Atletica**, sulla nuova pista dello stadio di Caracalla.

Ah, dimenticavo, sei un Podista Solidale e ti piace fare il bene altrui; ricordati, dunque, dei gruppi di atleti che si dedicano al prossimo. Ecco, i **GdL Solidarietà, Supporto Raffaele, Mercatino della solidarietà e Donazione sangue**.

Infine se Roma ha il maggior numero di atleti Orange, Podistica Solidarietà vuol dire anche **Tivoli, Fondi, Nettuno, Latina**. Esistono, infatti, gruppi riconosciuti di appassionati in ciascuna di queste città; anzi a Tivoli, residenza del nostro Presidente, esiste anche una sede gestita dal **GdL Addetti sede Tivoli** ed un mensile, edito dal **gruppo Notiziario Tiburtino**. Concludo questo lungo articolo citando il gruppo **Eventi sociali, il GdL Compleanni e il Team Facebook/Twitter** che non si occupano di gare, ma una bella cena di Natale, il buon compleanno del giorno o un "Mi piace" per un'impresa della nostra società fanno piacere a tutti.

Ora che sai come funziona l'organizzazione non ti è venuta voglia di farne parte?

Ti aspettiamo nel gruppo di lavoro più adatto a te tra quelli elencati sotto.

Gruppo di Lavoro	Attività
Redazione Podistica	Scriva e pubblica notizie, avvisi di gara e resoconti sul nostro sito
Mercatino di Solidarietà	Organizza vendite di beneficenza con gli oggetti dei nostri podisti Orange
Donazione Sangue	Raccoglie adesioni ed organizza, insieme alle strutture mediche preposte, prelievi in sede per gli atleti Orange
Solidarietà	Coordina i volontari Orange che si mettono in campo nelle varie iniziative di solidarietà
Supporto Lotus	Manutiene il database motore del nostro sito curandone l'efficienza. Gestisce account per gli atleti e credenziali per gli operatori abilitati su Lotus
Eventi Sociali	Organizza eventi occasione ulteriore di incontri al di fuori delle gare
Tinforma e Notiziario Tiburtino	Cura la pubblicazione del giornalino della Podistica Solidarietà "Tinforma" e degli articoli della società sul Notiziario Tiburtino
Cassa Sede e Gare - CCB - Contabilità	Gestisce i flussi monetari della Podistica Solidarietà
Addetti alla Sede di Tivoli	Aprono la sede mercoledì e venerdì per gli amici Orange di Tivoli
Facebook /Twitter	Si assicura del corretto uso dei social network nel rispetto dell'etica della nostra società.
Supporto Raffaele	Supporta il nostro amico Orange prima durante e dopo una gara.
Triathlon	Si occupa delle iscrizioni alle gare Triathlon, classifiche e resoconti
Iscrizioni Gare	Cura le iscrizioni alle gare in regione
Calendario Gare	Mette in calendario le gare nazionali, internazionale in regione e fuori regione
Sospesi e Crediti	Controlla crediti e debiti della Società verso gli atleti
Certificati Medici	Riceve, custodisce i certificati medici e ne controlla la scadenza
Task Force	Gestisce i gazebo e furgone sul campo di gara, distribuisce pettorali e gestisce la vendita di indumenti in occasione delle competizioni
Trail	Si occupa delle iscrizioni alle gare Trail, classifiche e resoconti
Criterium, Staffette e Pista	Mette in calendario i criterium TOP ed Orange, gestisce le gare in pista e le staffette.
Tesseramenti Fidal - Aics - Fitri - Csain	Si occupa del tesseramento degli atleti e della custodia dei documenti
Compleanni	Creazione e pubblicazione del compleanno del giorno
Fitwalking	Cura i rapporti dei camminatori con la Podistica Solidarietà, organizza corsi, propone articoli e resoconti relativi alla disciplina della Camminata Sportiva
Classifiche, Premi e Piazzamenti	Segue classifiche di società, di categoria, riscossione premi
Addetti alla Sede di Roma	Aprono la sede il martedì ed il giovedì ricevendo gli atleti Orange e facendo fronte alle loro esigenze
Gestione Sede e Indumenti	Tiene pulita ed in ordine la sede sociale gestisce gli indumenti sociali.
Ciclismo	Coordina il gruppo del ciclismo

SOLIDARIETA'

Divertimento e solidarietà

di Redazione Podistica, 05/11/2015



L'Associazione Peter Pan Onlus nasce a Roma dal desiderio di un gruppo di genitori di bambini malati di cancro di offrire ad altre famiglie un aiuto concreto per affrontare nel migliore dei modi la dura esperienza della malattia.

In particolare ha voluto creare strutture di accoglienza per le famiglie non residenti a Roma che vengono nella Capitale per curare i propri figli negli Ospedali Bambino Gesù e Policlinico Umberto I.

Nel giugno 2000 è stata inaugurata la "Casa di Peter Pan", nel giugno 2004 è nata la "Seconda Stella" e nel novembre 2007 si è aggiunta la "Stellina".

Per rispondere alle sempre più numerose richieste di ospitalità nel novembre del 2011 la Seconda Stella è stata trasferita in una struttura più grande adiacente alle altre due formando così un unico polo di accoglienza: "La Grande Casa di Peter Pan".

L'ospitalità e i servizi offerti nelle Case di Peter Pan sono del tutto gratuiti grazie alla sensibilità di tanti privati ed Aziende che hanno compreso l'importanza della missione e all'impegno quotidiano dei volontari.

Proprio per sostenere fattivamente l'Associazione Peter Pan Onlus, **domenica 15 novembre**, in via Aldo Sandulli 100, località Casali di Torraccia, dalle 16 alle 19 si terrà un **pomeriggio solidale all'insegna della danza, del divertimento e della solidarietà**.

Un pomeriggio di spettacoli e di ballo, che prevede tra l'altro:

-**Masterclass di Zumba**, con gli istruttori Zin Manuel Obregon, Vittoria Scordamaglia, Luisiana Marotti e Vanessa Sword;

Esibizioni di:

-**Rock'n'roll e di Boogie Woogie** con Lily Rocknroll, Giulio Bastianelli e TUTTI FRUTTI Rock'n'Roll;

-**Danza del ventre** con Mary Helen Ponzo;

-**Dj set** con DJ Cubanito PRO.

Per ballare con Peter Pan sarà previsto un contributo di partecipazione minimo di € 5,00; ogni generoso partecipante che donerà € 10,00 riceverà un ticket per prendere parte all'estrazione finale di un HUAWAI ASCEND G7.

L'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto all'Associazione, affinché possa continuare ad occuparsi dell'accoglienza e della solidarietà per i bambini malati di cancro e le loro famiglie. Per ulteriori informazioni sulle attività dell'associazione vi invitiamo a visitare il sito www.peterpanonlus.it

Quindi non mancate, portate il vostro sorriso migliore e BALLATE CON PETER PAN!!!

La Partita dei Campioni

di Redazione Podistica, 10/11/2015



L'Associazione Alzheimer Roma Onlus per la prima volta, dalla sua fondazione nel 1998, dedica tutte le sue risorse alla raccolta fondi a favore delle famiglie con un malato di Alzheimer in gravi condizioni di disagio.

Si tratta di un evento unico di grande rilievo nazionale: **la Partita dei Campioni**. Lunedì 21 dicembre allo **Stadio Olimpico** di Roma alle ore 20:30 si terrà infatti la "Partita dei Campioni-Unici per Unicef", un grande evento di calcio e spettacolo con personaggi del cinema e della televisione, insieme con grandi campioni di calcio di serie A e campioni olimpici.

La manifestazione, organizzata in stretta collaborazione con l'**Unicef Italia**, consentirà all'Associazione Alzheimer Roma Onlus e ad altre Associazioni di volontariato di raccogliere fondi a sostegno di iniziative sociali.

L'Associazione Alzheimer Roma dedicherà tutto il ricavato a sostegno delle attività di assistenza domiciliare per le famiglie dei malati di Alzheimer.

Con l'aiuto di tutti gli associati e delle persone che vogliono condividere l'impegno per combattere l'isolamento sociale, che affligge chi non ha i mezzi per affrontare questa complessa malattia, l'Associazione si è impegnata nella vendita dei biglietti per raccogliere i fondi necessari all'assistenza domiciliare di almeno 10 famiglie.

Ci auguriamo una partecipazione numerosissima delle famiglie, dei giovani e di tutti coloro che vogliono credere, come noi, in un grande obiettivo: **"ridare il sorriso a chi soffre"**.

Ci serve l'aiuto di tutti i nostri amici per cercare di pubblicizzare il più possibile l'evento; l'invito è esteso pertanto non solo agli atleti della Podistica Solidarietà ma anche di altre Società nonché amici e parenti.

Costo dei biglietti:

- Curve e Distinti € 2,50
- Tribuna Tevere € 5,00
- Tribuna Monte Mario € 10,00
- Tribuna d'Onore € 20,00

Le richieste dovranno pervenire entro il 20 novembre. Per ulteriori info tel. 06.37500354

La "Dispensa della Casa di Andrea"

di Redazione Podistica, 27/11/2015



L'**Associazione Andrea Tudisco onlus**, che nasce dall'impegno di Max Biaggi, Fiorella Tosoni, Nicola Tudisco e per ricordare il piccolo Andrea, morto di leucemia all'età di 10 anni, gestisce 3 strutture di accoglienza:

- **"la Casa di Andrea"**, una casa per bambini affetti da gravi patologie provenienti da tutti i Paesi, in cura presso strutture ospedaliere della capitale e per le loro famiglie sita in Roma in via degli Aldobrandeschi 3;
- **"la Casa lontano da Casa"**, sita in via Tamagno 43 (zona Battistini), dove si dà ospitalità ed assistenza ai piccoli pazienti ricoverati negli ospedali romani insieme ai loro genitori;
- **"Il Piccolo Nido"**, una struttura per bambini ultra fragili e per i loro genitori, sita in Roma in via degli Aldobrandeschi n. 63.

La gestione delle tre strutture è a totale carico dell'associazione che fornisce i seguenti servizi: accoglienza; trasporti; fornitura generi alimentari di prima necessità; supporto psicologico e di assistenza sociale.

L'ingente quantità di richieste di aiuto ha fatto nascere nell'Associazione il desiderio di poter creare un nuovo spazio di accoglienza **"La Quarta Casa di Andrea"**, di nuclei familiari di pazienti pediatrici affetti da gravi patologie, che per poter affrontare le cure sono costretti a rivolgersi a strutture ospedaliere lontane dal luogo di origine.

Dopo lunga attesa, il Comune di Roma ha concesso in uso all'Associazione il piano terra del Fabbricato C, in grave stato di abbandono, sempre all'interno del Parco Bellosguardo di Roma in Via degli Aldobrandeschi n. 3 dove è sita la Casa di Andrea, progetto che ha visto la nascita di un Polo Socio-Sanitario per Minori.

L'obiettivo dell'Associazione Andrea Tudisco onlus è quello di farne una nuova casa di accoglienza per bimbi affetti da gravi patologie, in cura presso i principali ospedali romani, con l'opportunità di utilizzare anche le strutture e le attività della adiacente Casa di Andrea. Ai nuclei ospiti verranno forniti: alloggio, vitto, viaggi da e per il paese di origine, sostegno psicologico, animazione.

Dopo un anno di lavori di ristrutturazione, martedì 29 settembre con la complicità di Enrico Brignano, è stata finalmente inaugurata la nuova struttura denominata "La Tana Libera Tutti"(vedasi articolo Messaggero allegato cliccando [QUI](#)).

Vi informiamo che stiamo creando la **"Dispensa della Casa di Andrea"**, ovvero un fondo per acquistare omogenizzati, pasta, biscotti, marmellata, medicinali, cartoncini, forbici, colla etc. per i bambini.

Trattasi quindi di un fondo di donazioni per acquistare beni di prima necessità per i piccoli ospiti delle nostre quattro Case di Accoglienza.

L'Associazione Andrea Tudisco Onlus non percepisce fondi pubblici ma si sostiene grazie alle donazioni ed erogazioni liberali di tutti i privati cittadini, aziende e fondazioni che ne condividono le finalità e che partecipano in vario modo alle iniziative proposte.

La Podistica Solidarietà come ogni anno contribuirà con una donazione alla realizzazione dei progetti dell'Associazione Andrea Tudisco; per chi volesse contribuire personalmente vi invitiamo a visitare il sito dell'Associazione per conoscere le modalità all'indirizzo www.assandreatudisco.org. Per chi volesse invece conoscere maggiormente i progetti portati a termine fin'ora vi invitiamo a leggere il Bilancio Sociale che potete visionare cliccando [QUI](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
4/12	08:00	Course De L'Escalade 38ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	8.000	1
5/12	05:45	Reggae Marathon Negril 15ª edizione	Negril (EE) Giamaica	42.195	0
6/12	05:00	Cayman Islands Marathon	Isole Cayman (EE) Isole Cayman	42.195	0
6/12	05:50	Angkor Wat International Half Marathon 19ª edizione	Angkor (EE) Cambogia	21.097	0
6/12	08:30	Maratona di Lisbona 30ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	0
6/12	09:00	Maratona di Latina Provincia 18ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	42.195	29
6/12	09:00	Maratona di Latina Provincia 18ª edizione Sentieri di Fraternità sul Monte di Portofino 8ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	11.000	12
6/12	09:00	Trail dei Nebrodi- del Albanazzo	Santa Margherita Ligure (GE) Italia	26.200	0
6/12	09:30	Trail dei Nebrodi- del Albanazzo	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	26.000	0
6/12	10:00	Best Woman 26ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	186
6/12	10:00	CagliariRespira	Cagliari (Ca) Italia	21.097	0
6/12	10:00	Foulées Hivernales d'Axa	Foret d'Audergem - Bruxelles (EE) Belgio	12.700	0
6/12	10:00	Trail dei Nebrodi	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	51.000	0
6/12	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 7ª prova	Attigliano (TR) Italia	22.000	0
6/12	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail -Circuito 7ª prova	Attigliano (TR) Italia	23.000	1
6/12	10:30	Maratonina dell'Olio Dop 7ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	7
6/12	10:50	Corsa del Panettone 14ª edizione	Francavilla A Mare (Ch) Italia	8.000	0
6/12	12:10	Fukuoka International Open Marathon 69ª edizione	Fukuoka (EE) Giappone	42.195	0
8/12	09:30	Corri Cesano 1ª edizione	Cesano - Roma (RM) Italia	10.000	4
8/12	09:30	Diecimiglia - Trofeo Confindustria 2ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	16.093	0
8/12	09:30	Marcia Bra - Trofeo Confindustria 2ª edizione	Piazza Bra - Verona (Vr) Italia	10.000	0
8/12	09:30	Matese Run 14ª edizione	Piazza della Vittoria - San Potito Sannitico (Ce) Italia	10.000	2
8/12	09:30	Memorial Peppino Caprarelli 1ª edizione	S. Potito Sannitico (Ce) Italia	10.000	1
12/12	10:30	Course Titze de Noel 47ª edizione	Sion (EE) Svizzera	7.000	0
12/12	10:30	Orange for Caritas 2015 8ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	15
12/12	15:00	Liberty Run Christmas 5ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	1
12/12	17:30	Energis Nachwaechterlauf 11ª edizione	Ottweiler Germania	10.000	1
12/12	23:00	Christmas Midnight run 10ª edizione	Lausanne (EE) Svizzera	7.200	0
13/12	00:00	RomaAil Le Virgole per il Natale 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	4
13/12	09:00	Maratona di Reggio Emilia 20ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	3
13/12	09:00	Mezza Roma Run	Roma (RM) Italia	10.000	0
13/12	09:00	Mezza Roma Run	Roma (RM) Italia	5.000	0
13/12	09:00	Mezza Roma Run 3ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	0
13/12	09:30	CorriOlimpiaEur 4ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	136
13/12	10:00	Maxistaffetta UISP 12ª edizione	Latina (LT) Italia	2.000	0
13/12	10:00	Santa Claus sul Rapido 1ª edizione	Sant' Elia Fiumerapido (FR) Italia	9.000	0
13/12	10:00	Trail dei Due Laghi 10k 2ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	10.000	17
13/12	10:00	Trail dei Due Laghi 8ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	50
13/12	10:30	Maratonina di Capena 8ª edizione	Capena (RM) Italia	9.000	1
18/12	07:30	Donazione Sangue 16ª edizione	Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	14
18/12	10:00	Brooks Last Friday	Londra (EE) Inghilterra	5.000	0
19/12	08:00	Donazione di sangue a Tivoli 2ª edizione	Tivoli (Roma) Italia	0	1
19/12	15:30	La Corsa di Natale per Telethon 8ª edizione	Campo CONI - Latina (LT) Italia	7.000	11
20/12	08:30	Coast to Coast - Sorrento Half Marathon 7ª edizione	Sorrento (NA) Italia	21.097	9
20/12	08:30	Coast to Coast - Sorrento Positano Marathon 7ª edizione	Sorrento (NA) Italia	42.195	2
20/12	09:00	Maratona di Pisa 17ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195	1
20/12	09:00	Salutiamo il 2015 1ª edizione 1ª prova	Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla) - Roma (RM) Italia	3.000	7
20/12	09:30	Christmas Run 8ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097	61
20/12	09:30	Invernalissima 38ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	9
20/12	09:30	Lucas Angitiaie - Trail di Natale 1ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	17.700	0
20/12	10:00	Maratona delle Cattedrali 2ª edizione	Barletta (Ba) Italia	42.195	2
20/12	10:00	The Corrida Gaston Roelants	Atomium - Bruxelles (EE) Belgio	9.600	0
20/12	10:30	Carrera de Navidad 12ª edizione	Siviglia (EE) Spagna	14.000	0
20/12	10:30	Trail Mezzaluna dell'Acqua 2ª edizione	Allumiere (RM) Italia	21.000	10
20/12	12:00	Altacher Silvesterlauf 18ª edizione	Altach (EE) Austria	12.400	0
20/12	16:00	Corsa dei Babbi Natale 4ª edizione	Montaldo di Castro (VT) Italia	6.000	0
25/12	10:00	Tapasciata nella Storia 1ª edizione	Biscotte di Caracalla - Roma (RM) Italia	0	1
26/12	09:15	Passaggiata di Santo Stefano 20ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	7
26/12	10:00	Maratona di Santo Stefano 1ª edizione	Rieti (Ri) Italia	42.195	0
27/12	09:00	MaraTombola 2ª edizione	Pineta di Castel Fusano- Ostia - Roma (Roma) Italia	42.195	18
27/12	09:45	La Natalina 36ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000	31
27/12	10:30	Cassino Half Marathon	Cassino (FR) Italia	21.096	0
27/12	10:30	S. Stefano Running 2ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.548	1
28/12	20:00	Cena Natalizia sezione di Fondi, Latina, Nettuno 2ª edizione	Latina (LT) Italia	0	0
29/12	20:00	Cena di Fine Anno 6ª edizione	- Tivoli (RM) Italia	0	3
31/12	00:00	Calendario Orange	Roma (RM) Italia	0	23
31/12	00:00	Certificati Medici mancanti 12ª prova	Roma (RM) Italia	0	0
31/12	00:00	Consiglio Direttivo	Roma (RM) Italia	0	25
31/12	00:00	Donazioni e Liberalità 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	Elenco atleti Corso di Atletica Leggera 5ª edizione	Roma (RM) Italia	0	21
31/12	00:00	Elenco foto mancanti	Roma (Rm) Italia	0	28
31/12	00:00	Elenco indumenti - vendita 3ª edizione	Roma (RM) Italia	0	355
31/12	00:00	Elenco Indumenti Ciclismo prenotazione e vendita	Roma (RM) Italia	0	39
31/12	00:00	GDL Addetti alla Sede di Roma	Roma (RM) Italia	0	39
31/12	00:00	GDL Addetti alla Sede di Tivoli	Tivoli (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	GDL Calendario Gare	Roma (RM) Italia	0	16
31/12	00:00	GDL Cassa Sede e Gare - CCB - Contabilità	Roma (RM) Italia	0	10
31/12	00:00	GDL Certificati Medici	Roma (RM) Italia	0	8
31/12	00:00	GDL Classifiche - Premi e Piazzamenti	Roma (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	GDL Compleanni	Roma (RM) Italia	0	5
31/12	00:00	GDL Criterium, Staffette e Pista	Roma (RM) Italia	0	7
31/12	00:00	GDL Donazione Sangue	Roma (RM) Italia	0	2

31/12	00:00	GDL Eventi Sociali	Roma (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	GDL Fit Walking	Roma (RM) Italia	0	2
31/12	00:00	GDL Iscrizioni Gare	Roma (RM) Italia	0	17
31/12	00:00	GDL Mercatino di Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	GDL Redazione Podistica	Roma (RM) Italia	0	16
31/12	00:00	GDL Sede e Indumenti	Roma (RM) Italia	0	13
31/12	00:00	GDL Social Network (FB - Twitter)	Roma (RM) Italia	0	3
31/12	00:00	GDL Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	5
31/12	00:00	GDL Sospesi e Crediti	Roma (RM) Italia	0	6
31/12	00:00	GDL Supporto Lotus	Roma (RM) Italia	0	4
31/12	00:00	GDL Supporto Raffaele	Roma (RM) Italia	0	8
31/12	00:00	GDL Task Force	Roma (RM) Italia	0	12
31/12	00:00	GDL Tesseramenti Fidal - Aics - Fitri - Csain - Uisp	Roma (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	GDL Tinforma e Notiziario Tiburtino	Roma (RM) Italia	0	5
31/12	00:00	GDL Trail	Roma (RM) Italia	0	4
31/12	00:00	GDL Triathlon	Roma (RM) Italia	0	10
		Gruppo Donatori Sangue AdSpem Podistica			
31/12	00:00	Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	30
31/12	00:00	Soci sostenitori e benemeriti 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1
31/12	00:00	Tesseramento CSAIN 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	38
31/12	00:00	Tesseramento DLF 7ª edizione	Roma (RM) Italia	0	54
31/12	00:00	Tesseramento FIDAL/AICS 15ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1.328
31/12	00:00	Tesseramento FITRI 3ª edizione	Roma (RM) Italia	0	89
31/12	00:00	Tessere AICS da consegnare 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	26
31/12	00:00	Tessere AICS da consegnare 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	105
31/12	00:00	Tessere FIDAL da consegnare o rifare 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	87
31/12	00:00	Tessere FIDAL da consegnare o rifare 3ª edizione	Roma (RM) Italia	0	163
31/12	08:00	Raccolta Pro Alfonsina 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	63
		La maglietta del Ventennale - Limited Edition 1ª edizione			
31/12	09:00	edizione	Roma (RM) Italia	0	253
31/12	14:00	We Run Rome 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	162
31/12	17:30	Cursa dels Nassos	Barcellona (EE) Spagna	10.000	0
31/12	20:00	Carrera Vallecana Madrid	Madrid (EE) Spagna	10.000	0
31/12	23:00	Prenotazione Berretto XXLE	Roma (RM) Italia	0	41
1/1	09:30	Passeggiata di Capodanno 27ª edizione	Arco di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia	8.000	0
1/1	09:30	Passeggiata di Capodanno 7ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	1
2/1	14:15	Tifata Vertical Race 1ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.300	2
3/1	10:30	Maratona di Inizio Anno 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	0
6/1	07:30	S1T Trail- La Corsa della Bora 1ª edizione	Muggia (Ts) Italia	53.000	0
6/1	10:00	Corri per la Befana 24ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.000	53
6/1	10:00	Cross Trail della Befana 2ª edizione	Celano (AQ) Italia	11.000	0
6/1	10:00	Trofeo dell'Epifania 12ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.500	0
6/1	10:15	S1H Trail- La Corsa della Bora 1ª edizione	Muggia (Ts) Italia	21.000	1
8/1	20:00	Corri alla Cena Sociale 15ª edizione	Roma (RM) Italia	0	5
10/1	06:30	Winter Trail Monte Prealpa 1ª edizione	Bione (Bs) Italia	51.000	0
10/1	08:00	Maratona di Ragusa 13ª edizione	Ragusa - Piazza Duomo - Ragusa (Rg) Italia	42.195	0
10/1	08:00	Winter Trail Monte Prealpa- Softly	Bione (Bs) Italia	14.000	0
10/1	08:00	Winter Trail Monte Prealpa- Softly Hard	Bione (Bs) Italia	26.000	0
10/1	09:00	Mare e Monti 17ª edizione	Corso Italia - Sorrento (NA) Italia	21.097	1
		WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini - Hard 1ª edizione			
10/1	10:00	edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	13.400	7
		WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini - Soft 1ª edizione			
10/1	10:00	edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	5.000	0
10/1		Vertical Sprint Torre Pontina 3ª edizione	Latina (LT) Italia	128	3
16/1	16:00	Winter Night Run 1ª edizione	Dobbiaco (BZ) Italia	11.000	0
17/1	08:00	Eco Maratona Clivus 5ª edizione	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	44.000	0
17/1	08:00	Ecorun Turà	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	26.000	0
17/1	09:30	Trail del Cuculo - Short	Castiglione Fibocchi (Ar) Italia	11.000	0
17/1	09:30	Trail del Cuculo 1ª edizione	Castiglione Fibocchi (Ar) Italia	26.000	0
17/1	10:00	Colle San Marco Winter Trail 6ª edizione	Colle San Marco - Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000	0
17/1	10:00	Trofeo Lidense 20ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	17
24/1	09:00	Maratona di Messina 8ª edizione	Piazza Unione Europea - Messina (Me) Italia	42.195	0
24/1	09:00	Maratona di Messina 8ª edizione	Piazza Unione Europea - Messina (Me) Italia	21,097	0
24/1	09:00	Maratona Gran Canaria	Gran Canaria Spagna	42.195	0
24/1	09:30	Maratonina dei Tre Comuni 37ª edizione	Nepi (VT) Italia	22.500	30
24/1	09:30	Winter Trail Verolano 3ª edizione	Veroli (FR) Italia	20.000	3
24/1	10:30	Ovindoli Winter Vertical 1ª edizione	base impianti Sci - Ovindoli (AQ) Italia	2.140	0
26/1	09:00	Maratona di Marrakech 26ª edizione	Marrakech (EE) Marocco	42.195	0
31/1	08:00	Ronda Assassina 6ª edizione	Castiglione Fiorentino (Ar) Italia	13.000	0
31/1	08:00	Ronda Ghibellina 6ª edizione	Castiglione Fiorentino (Ar) Italia	44.000	1
31/1	08:00	Ronda Valligiana 6ª edizione	Castiglione Fiorentino (Ar) Italia	27.000	0
31/1	09:30	La Corsa di Miguel 17ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.000	79

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Giorno	Nome	Cognome	Anno
1	Christian	Emett	1968
1	Donato	Leonardo	1955
1	Fabio	Fresegna	1969
1	Flaminia	Susco	1981
1	Oksana	Lysyk	1965
1	Simone	Di Placido	1971

1	Stefania	Bruni	1972
2	Fausta	Porcelluzzi	1980
2	Gianluca	Rossi	1970
2	Giuseppe	Sulpizi	1946
3	Alessandro	Rosanò	1976
3	Antonietta	Scala	1972
3	Dario	Cenci	1955
3	Eleonora	Piroli	1957
4	Emanuele	Massimiani	1975
4	Marco	Novelli	1966
4	Serena	Perrone	1961
5	Claudio	Capano	1967
5	Mariano	Schirinzi	1967
5	Mariano	Scamarcio	1961
6	Emanuele	Cespi	1978
6	Nicoletta	Vallese	1964
6	Riccardo	Mattioli	1963
7	Alessandro	Salvatori	1991
7	Anna	Xotta	1988
7	Leonardo	Compatangelo	1963
7	Paolo	Reali	1961
7	Vincenza	Vetri	1974
8	David	Sanzi	1972
8	Salvatore	Mignacca	1968
8	Steffi Kordula	Wolf	1975
9	Antonino	La Marca	1974
9	Giancarlo	De Berardinis	1964
9	Loredana	Bittoni	1957
9	Salvatore	Cairo	1974
10	Alessandra	Petrucci	1973
10	Claudio	Simonelli	1970
10	Giovanni	Berardi	1975
10	Marco	Accardo	1988
10	Valentina	Quaranta	1968
11	Carlo	Spalletti	1975
11	Domenico	Liberatore	1982
11	Federico	Collatina	1961
11	Marco	Scorzoni	1974
11	Massimiliano	Bernardo	1974
12	Massimiliano	Colicchio	1971
12	Stefano	Farina	1956
13	Emanuela	Bisogni	1979
13	Gianluca	Blasi	1971
13	Giuseppe Maria	Di Niro	1983
13	Luca	Monescalchi	1980
13	Marco	Maresca	1968
14	Aldo	Stanziale	1966
14	Andrea	Fabrini	1965
14	Gianluigi	Dormentoni	1970
14	Giuseppe	Guanti	1975
14	Luciano	Fiorini	1957
14	Marzia	Simonelli	1981
14	Nicola	Cariello	1975
15	Geremia	Petricca	1980
15	Mariano	Spina	1983
16	Andrea	Turino	1969
16	Antonello	Busto	1964

16	Edoardo	Fedele	1996
16	Raffaele	Panebianco	1959
16	Salvatore	D'amore	1973
16	Serena	Latini	1970
17	Dario	Apicella	1983
17	Fabrizio	Galliccia	1969
17	Lamberto	Laccisaglia	1952
17	Libero	Maggioli	1946
17	Sergio	Grieco	1951
18	Marcella	Cardarelli	1974
18	Maria Teresa	Piscopiello	1956
18	Simone	Sagnotti	1972
19	Antonio	Napoleone	1978
19	Chiara	Zarlenga	1983
19	Marco	Buglielli	1960
19	Massimo	Federico	1962
19	Pietro	Malvaso	1962
20	Chiara	Ceccarelli	1976
20	Guido	Pecoraro	1958
20	Paolo	Aracu	1963
21	Adriano	Percoco	1951
21	Federico	Leonardo	1985
21	Nicola	Voso	1968
22	Lorenzo	Folli	1972
22	Mauro	Cugola	1975
22	Valerio	Ardas	1970
23	Fabio	Morellato	1975
23	Francesco	Bomba	1977
23	Gianluigi	Martinelli	1956
23	Loretta	Demofonti	1956
24	Fulvio	Azzali	1974
24	Nicolina	Di Biase	1960
24	Pasquale	La Forgia	1969
24	Patrizio	Belgiorno	1978
25	Augusto	Sideri	1960
25	Francesco	Ricci Curbastro	1963
25	Natale	Bortoloni	1948
25	Natalino	Aragona	1958
25	Paolo	Omodeo Salè	1956
27	Carlo	Graziani	1968
27	Elena	Petrelli	2007
27	Gianluca	Boccomino	1965
28	Edgardo	Laganà	1956
28	Giovanni	Tiscione	1968
28	Gustavo	De Sanctis	1970
28	Luca	Luciani	1980
28	Silvia Franca	Cipriani	1963
28	Vincenzo	Scungio	1963
29	Claudio	Cataldi	1977
29	Fiorella Esther	Villa	1965
29	Gianluca	Iacoangeli	1973
29	Gioia	Inzirillo	1958
30	Fabiola	Restuccia	1969
30	Guido	Giordano	1972
30	Luciano	Castracane	1966
30	Marco	Cerisola	1960

31	Edo	Montanari	1967
31	Marco	Calisti	1981

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 157 del **Tinforma e BUONE CORSE** a tutti.