



Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 147 dicembre 2014

Bentrovati amici e amiche Orange,

dopo i bagordi delle feste natalizie eccoci di nuovo a scrivere di Podistica anche nel nuovo anno. Speriamo che non vi siate appesantiti troppo e che abbiate avuto il tempo (e la voglia) di sgranchirvi le gambe fra un pandoro e un panettone, perché il 2015 mette in calendario tantissime gare e tanti eventi importanti a cui non mancare. E' giunto il momento di ricominciare a correre per vincere e per sostenere con le tante vittorie anche la Solidarietà che anche quest'anno sarà una delle voci prevalenti del nostro operare.

Ma ricostruiamo insieme questo splendido mese di dicembre che ci siamo lasciati alle spalle iniziando da una gara amatissima che ha visto la nostra compagine femminile stravincere nella classifica a squadre (seconda assoluta la Podistica in toto). La Best Woman oggi rappresenta una delle classiche del panorama delle corse sulla distanza dei 10.000 sempre più partecipata e ben organizzata, nella location dello Stadio Cetorelli di Fiumicino.

Una gara gradevole in una giornata tiepida che ben si addiceva a una corsa tutti insieme.

La Christmas Run, giunta alla sua 7ª edizione, nella suggestiva cornice della bella Villa Pamphili, è un altro degli appuntamenti classici del mese di dicembre, così come la We Run Rome, che quest'anno ha assunto la veste di non competitiva.

Ci piace tantissimo ricordare anche le tante, tantissime corse che si svolgono in giro per il Lazio e per l'Italia. Come ad esempio la Maratona di Latina.

Non è stata un'emozione improvvisa, anche perché non me ne ero reso conto subito; sentivo però che quella che stava per accadere, non era una semplice premiazione.

Ovvio, quando si parla di **Maratona**, si possono usare tutti gli aggettivi possibili, ma non "semplice".

Mi stavo rendendo conto che la Podistica Solidarietà aveva appena **vinto** una Maratona, poi la sensazione si fa più forte e inizio a gustare il fatto che la Podistica ha vinto la **Maratona di Latina per la prima volta**, e che è il coronamento di una **stagione incredibile** dove gli Orange si sono affermati non solo a Roma e dintorni, ma anche nelle altre province laziali!

E poi con c'è Natale che si possa dire tale senza la nostra cena sociale: quando l'anno solare volge al termine, le case sono illuminate dalle luci intermittenti degli alberi di Natale e qualcuno, che ancora rispetta la tradizioni, si dedica a rappresentare la "Nascita" con un Presepe... **la Podistica Solidarietà si riunisce in una cena speciale: "La cena Sociale"!**

Non esiste mai un locale sufficiente a contenere i tanti Orange che accorrono, specialmente quelli imprevisi, e allora come recita il famoso "musical" ci si stringe un po' e si aggiunge un posto a tavola, due posti a tavola... tanti posti a tavola!!!

I numeri sono entusiasmanti, a partire dagli iscritti, che ormai hanno non solo abbattuto ma del tutto infranto il muro dei 1000, **un esercito Orange che ogni domenica compete non solo per partecipare ma soprattutto per vincere!**

Buon 2015 a tutti!!!

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

| Data | Ora | Nome | Località | Distanza | Atleti |
|-------|-------|--|--|----------|--------|
| 6/12 | 9.00 | Tutta Roma per Samia-Memor. Carlo Bomba | Roma (RM) Italia | 6.000 | 1 |
| 7/12 | 9.00 | Maratona di Latina Provincia 17ª edizione | Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia | 42.195 | 37 |
| 7/12 | 9.00 | Maratona di Latina Provincia 17ª edizione | Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia | 11.000 | 7 |
| 7/12 | 9.00 | Mezza Maratona di Monopoli 5ª edizione | Monopoli (Ba) Italia | 21.097 | 1 |
| 7/12 | 9.30 | Mezzaciocia...ra | Frosinone (FR) Italia | 21.097 | 1 |
| 7/12 | 10.00 | Best Woman 25ª edizione | Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia | 10.000 | 198 |
| 7/12 | 10.30 | Maratonina dell'Olio Dop 6ª edizione | Canino (VT) Italia | 10.000 | 2 |
| 7/12 | 10.50 | Corsa del Panettone 13ª edizione | Francavilla A Mare (Pe) Italia | 8.000 | 1 |
| 8/12 | 8.00 | Gran Prix della Sabina -Città di Rieti 5ª edizione | Stadio Guidobaldi - Rieti (RI) Italia | 10.000 | 2 |
| 13/12 | 15.45 | La Corsa di Natale per Telethon 7ª edizione | Campo CONI - Latina (LT) Italia | 7.000 | 13 |
| 14/12 | 8.30 | Mezza Roma Run 2ª edizione | Roma (RM) Italia | 21.097 | 17 |
| 14/12 | 9.00 | Coast to Coast Amalfitana e Sorrentina 6ª ed. | Sorrento (NA) Italia | 31.300 | 1 |
| 14/12 | 9.00 | Maratona di Reggio Emilia 19ª edizione | Reggio Emilia (Re) Italia | 42.195 | 2 |
| 14/12 | 9.30 | Corri per il Verde 43ª edizione 4ª prova | Roma (RM) Italia | 6.000 | 1 |
| 14/12 | 9.30 | CorriOlimpiaEur 3ª edizione | Eur - Roma (RM) Italia | 10.000 | 91 |
| 14/12 | 9.30 | Invernalissima 37ª edizione | Bastia Umbra (Pg) Italia | 21.097 | 7 |
| 14/12 | 10.00 | Trail dei Due Laghi 7ª edizione | Anguillara Sabazia (RM) Italia | 21.097 | 60 |
| 14/12 | 10.15 | Trail dei Due Laghi 10k 1ª edizione | Anguillara Sabazia (RM) Italia | 10.000 | 20 |
| 14/12 | 10.30 | Maratonina di Capena 7ª edizione | Capena (RM) Italia | 9.000 | 4 |
| 14/12 | 10.30 | Sanit Run - Alcohol Prevention Race 1ª edizione | Roma (RM) Italia | 9.000 | 8 |
| 17/12 | 20.00 | Corri alla Cena Sociale 14ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 94 |
| 19/12 | 20.00 | Cena Natalizia a Latina 1ª edizione | Latina - Latina (LT) Italia | 0 | 23 |
| 21/12 | 9.00 | Maratona delle Cattedrali | Trani (Ba) Italia | 42.195 | 4 |
| 21/12 | 9.00 | Maratona di Pisa 16ª edizione | Pisa (Pi) Italia | 42.195 | 6 |
| 21/12 | 9.00 | Mercatino della Solidarietà 12ª edizione | Piazza Verdi - Roma (RM) Italia | 0 | 0 |
| 21/12 | 9.30 | Christmas Run 7ª edizione | Villa Phampilj - Roma (RM) Italia | 21.097 | 107 |
| 21/12 | 9.30 | Corri per il Lago 12ª edizione | Castelgandolfo (RM) Italia | 9.600 | 40 |
| 21/12 | 10.00 | Babborun | Rieti (RI) Italia | 8.000 | 1 |
| 22/12 | 20.00 | Cena di Fine Anno 5ª edizione | Tivoli (RM) Italia | 0 | 31 |
| 26/12 | 9.15 | Passeggiata di Santo Stefano 19ª edizione | Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia | 10.000 | 35 |
| 26/12 | 10.30 | S. Stefano Running 1ª edizione | Cassino (FR) Italia | 9.000 | 1 |
| 28/12 | 10.00 | Genus Solis Invicti | Olevano Romano (RM) Italia | 10.000 | 4 |
| 28/12 | 10.00 | La Natalina 35ª edizione | Monterotondo (RM) Italia | 10.200 | 32 |
| 28/12 | 10.00 | MaraTombola 1ª edizione | Pineta di Castel Fusano- Ostia - Roma | 42.195 | 31 |
| 28/12 | 10.30 | Trail Mezzaluna dell'Acqua 1ª edizione | Allumiere (RM) Italia | 21.000 | 8 |
| 31/12 | 0.00 | AISM Le Stelline per il Natale 3ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 30 |
| 31/12 | 0.00 | Certificati Medici scadenza 12ª prova | Roma (RM) Italia | 0 | 78 |
| 31/12 | 0.00 | Consiglio Direttivo | Roma (RM) Italia | 0 | 25 |
| 31/12 | 0.00 | Elenco atleti Corso di Atletica Leggera 4ª ed. | Roma (RM) Italia | 0 | 25 |
| 31/12 | 0.00 | Elenco indumenti - vendita 2ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 389 |
| 31/12 | 0.00 | Elenco indumenti Triathlon - prenotazione 2ª ed. | Roma (RM) Italia | 0 | 4 |
| 31/12 | 0.00 | Elenco partecipanti ai Gruppi di Lavoro 1ª ed. | Roma (RM) Italia | 0 | 33 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Addetti alla Sede | Roma (RM) Italia | 0 | 41 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Calendario Gare | Roma (RM) Italia | 0 | 16 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Classifiche Generali e Orange | Roma (RM) Italia | 0 | 4 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Criterium, Staffette e Pista | Roma (RM) Italia | 0 | 3 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Eventi Sociali | Roma (RM) Italia | 0 | 7 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Gestione Certificati Medici | Roma (RM) Italia | 0 | 4 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Gestione Sede e Indumenti | Roma (RM) Italia | 0 | 22 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Iscrizioni Gare | Roma (RM) Italia | 0 | 14 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Mercatino di Solidarietà | Roma (RM) Italia | 0 | 10 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Redazione Podistica | Roma (RM) Italia | 0 | 14 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Solidarietà | Roma (RM) Italia | 0 | 3 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Sospesi e Crediti | Roma (RM) Italia | 0 | 3 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Supporto Lotus | Roma (RM) Italia | 0 | 4 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Supporto Raffaele | Roma (RM) Italia | 0 | 7 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Task Force | Roma (RM) Italia | 0 | 6 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Tesseramenti Fidal - Aics - Fitri | Roma (RM) Italia | 0 | 4 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Trail | Roma (RM) Italia | 0 | 5 |
| 31/12 | 0.00 | GDL Triathlon | Roma (RM) Italia | 0 | 8 |
| 31/12 | 0.00 | Raccolta fondi | Roma (RM) Italia | 0 | 32 |
| 31/12 | 0.00 | Tesseramento DLF 6ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 53 |

| | | | | | |
|-------|-------|--|------------------|--------|-------|
| 31/12 | 0.00 | Tesseramento Fidal/AICS 14ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 1.280 |
| 31/12 | 0.00 | Tesseramento Fitri Sezione Triathlon 2ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 57 |
| 31/12 | 0.00 | Tesserati AICS | Roma (RM) Italia | 0 | 201 |
| 31/12 | 10.00 | Vintermarathon 1ª edizione | Roma (RM) Italia | 0 | 6 |
| 31/12 | 15.00 | We Run Rome 4ª edizione | Roma (RM) Italia | 10.200 | 136 |

E i vostri articoli:

Una bella mezza fuori regione

di Salvatore D'amore, 02/12/2014



Eccomi qui a scrivere due righe su una mezza fuori regione alla sua prima edizione, la **Mezza Maratona Reggia - Reggia** a Caserta.

Decido di iscrivermi all'inizio dell'ultima settimana, e con sorpresa scopro che sono rimasti solo pettorali senza pacco gara, poiché il limite di iscritti era già stato raggiunto: segnale, questo, che il podismo meridionale vive con interesse l'organizzazione di eventi simili e partecipa entusiasta. Ho visto magliette di società provenienti da Castrovillari (Cosenza), Potenza, San Salvo (Chieti), oltre a paesi delle più vicine province campane di Napoli, Salerno, Avellino e Benevento.

Pago con bonifico, poi l'organizzazione riesce a procurare i pacchi gara per tutti (2000 iscritti): classica maglietta ricordo in cotone di buona fattura, mezzo chilo di pasta, barattolo di pelati, portachiavi, due dosi di carboidrati in gel alla cifra di 17 euro.

Domenica mattina l'organizzazione predispone tende e gazebo nei giardini antistanti la facciata principale della **Reggia di Caserta**: logisticamente lo spazio è abbondante, i parcheggi sono capienti e la vicinanza con l'uscita autostradale rende semplice il raggiungimento con l'auto da chi viene da fuori.

Il clima è leggermente umido ma si prevede una temperatura intorno ai 14 gradi, ideale. C'è sufficiente spazio per riscaldarsi, e mentre inizio a sgambettare mi accodo a due atleti di colore: visti così, in tuta, sembrano atleti umani come gli altri, ma molto probabilmente saranno quelli che occuperanno i primi due posti del podio.

Bando alle ciancie, lascio la borsa al deposito (all'aperto e ben custodito), e mi avvio alla partenza; piccolo neo nell'organizzazione, forse dovuto all'imprevista massiccia partecipazione, è che i primi chilometri si snodano su strade non molto larghe, che non facilitano il passaggio del gruppone che si deve ancora "allungare".

Personalmente vivo il percorso con molta emozione, sono passato accanto a luoghi importanti dei miei primi anni di vita; a parte un cavalcavia e un sottopasso, i primi 4 km si snodano nel centro abitato di **Caserta** e del vicino comune di **San Nicola La Strada**, poi si percorre un tratto del famoso viale Carlo III che porta alla **Reggia**, e il caso vuole che, per un effetto prospettico, la vista propone la celebre facciata e subito in basso un treno frecciargento parcheggiato, in una perfetta fusione di antico e moderno.

Dopo il ristoro al 5 km si affianca la ferrovia e, dopo aver superato un cavalcavia, si entra nel territorio del comune di **Casagiove**; poco prima del 10 km un arco e una 500 che trasmette musica techno dagli altoparlanti montati sui pannelli segnalano la presenza del secondo ristoro.

Subito dopo la parte più dura del percorso, due km abbondanti di salita fra gli agrumeti dell'entroterra, che ci conducono all'ingresso nella **Reggia di Caserta** poco sotto la cascata principale: stavolta la colonna sonora è il **Rondò Veneziano**, che riporta il pensiero ai fasti del passato.

All'interno della Reggia si corre per due km abbondanti, sicuramente è il tratto più suggestivo del percorso (e anche in discesa!): fantastico vedere dall'alto i mille colori delle magliette dei podisti che riempiono il viale accanto alle vasche di raccolta dell'acqua, il verde carico dei prati e il retro della facciata principale.

Si esce e c'è il terzo ristoro, poi si entra nell'abitato della città: al 17 km è il turno di una punto blu che spara a tutto volume la "sempreverde" colonna sonora di **Rocky**; ora si tratta di terminare il percorso nelle vie principali, con pubblico curioso e automobilisti un po' nervosi per l'interruzione della circolazione.

C'è ancora tempo per un ristoro al 20 km prima di entrare nei giardini laterali della Reggia, respirare una boccata di ossigeno fra i viali alberati e uscirne dall'ingresso principale; dopo aver tagliato il traguardo mi sento bersagliato da una raffica di scatti, mi giro e ... vedo **PINO!** Ormai sono sicuro che ha il **dono dell'ubiquità**, si trova praticamente ovunque; lo abbraccio, lo saluto e proseguo per il ristoro finale, tè caldo, acqua, sali e una busta con crostatina, mela e banana.

Commento finale: una prima edizione ben organizzata, ristori con acqua e sali lungo il percorso, spugnaggi altrettanto regolari, logistica in zona partenza / arrivo ben curata, costo contenuto, **impressione globalmente positiva**.

La prima non si dimentica mai

di Roberta Ricci, 02/12/2014



La meritatissima medaglia

"Emozioni a caldo"

Ero decisa a fare una maratona, mi sembrava il giusto modo di onorare una passione, ma anche un ulteriore mettermi alla prova...

Sono arrivata alla maratona di Firenze non troppo convinta, temevo di non essermi preparata adeguatamente, sentivo altri runners che avevano fatto tantissimi lunghi, il mio "lungo" più lungo era stato di 30 km quindi avrei partecipato alla maratona con un buco di 12 km dove sarebbe potuto accadere di tutto!

Devo dire che per carattere sono una persona molto determinata, ho passato tante esperienze nella mia vita alcune veramente difficili, e credo che proprio facendo tesoro di queste, ho conosciuto una parte di me che ignoravo, la Roberta guerriera quella che non si arrende di fronte ad un tumore, che lotta per la sua famiglia e tanto altro...

Fare una maratona è un grosso impegno, bisogna essere preparati fisicamente (per evitare infortuni o cose più serie) metterci la passione e tanta tanta forza di volontà... Quindi traducendo: corpo, cuore ma soprattutto testa!!

Arriviamo (io e mio marito condividiamo questa passione) a Firenze il giorno prima della gara e andiamo direttamente a prendere i pettorali, poi in albergo a posare le borse e via a fare un giro per Firenze, città carismatica che ti fa fare un tuffo nel passato; visto che amo molto l'arte ci andiamo a vedere la **mostra di Picasso** poi cena (fondamentale non sbagliare alimentazione il giorno prima della gara) quindi un bel tagliolino al tartufo (non proprio l'ideale ma che buono!!!) e verdure poi ninna (è importante non arrivare troppo stanchi!)... e che ve lo dico a fare, **l'emozione era talmente tanta che praticamente non ho chiuso occhio!** Mi sono rigirata nel letto come una cotoletta augurandomi di riposare almeno un po' e leggermente irritata dal sonno tranquillo di mio marito!!!

Alle 06:00 la sveglia, ricca colazione a base di pane integrale, miele, marmellata, caffè, succo di ananas e una banana e poi doccia, **vestizione con la canotta orange di cui vado orgogliosa**, il gonnellino sempre della società e le mie scarpe alleate numero uno di ogni runner, sono pronta! Arriviamo alla partenza, fa un po' freddo, c'è molta umidità e leggera pioggerella, incontriamo altri della Podistica, ci facciamo la foto di rito poi entriamo nelle griglie di partenza; e come una spugna assorbo tutti i consigli che sento dagli "esperti"! Inizia il count down, partono i primi poi finalmente tocca a me!

Si parte!!! La testa mi dice di non esagerare, ma tanto non c'è pericolo: siamo talmente in tanti che andiamo pianissimo, cerco di trovarmi un po' di spazio e mi tengo tutta sulla sinistra; **i primi 10 km non li considero**, li elimino proprio dalla mente, parto dall'undicesimo e fino al 25° km cerco di conservare le energie. Tra i 25 e i 30 km avverto un dolore alla cavaglia ma stringo i denti ed ignoro il dolore, punto ai 30 con timore reverenziale, i maratoneti dicono che lì ci sarà un muro; superato il 30° km devo trovare una strategia per non pensare a quanto manca quindi inizio a cantare *Ebony and Ivory* di Paul mc Cartney e Stevie Wonder, cerco di guardare la città con occhi da turista! Non voglio pensare alla stanchezza, non sono stanca, non voglio pensare a quanto manca ma non mi aiuta neanche pensare a quanti ne ho già fatti, mi dico "ami la corsa quindi ok vai avanti...".

Al 35° km inizio a pregare, a qualcuno potrà suonare inopportuno ma mi ha aiutata tantissimo; al 38° km mi rendo conto che arriverò al traguardo, non so i miei tempi, il garmin è andato in risparmio energetico (pure lui!!!) ma sento le lacrime arrivare e questo mi provoca un alterazione nel ritmo del respiro, quindi mi dico non è finita, non è ora di piangere, se proprio devi lo farai al traguardo...

Ecco il 39° km le gambe vanno da sole, 40° il cuore va da solo, 41° ecco di nuovo la lacrimuccia prontamente ricacciata indietro e con estrema determinazione spingo quell'ultimo km con gioia nel cuore ma tanta tanta testa **ecco vedo il traguardo**, accelero ancora e lo taglio con le braccia alzate! **è una gioia incontenibile**, ce l'ho fatta 42 km 195 mt tutti con le mie forze, rido e piango e parlo con una ragazza che mi guarda sorridendo e poi mi accorgo che è straniera e non ha capito nulla di quello che ho detto ma mi abbraccia ed esulta con me!!!

È fatta, altro traguardo raggiunto!

Ed ecco Firenze .. di Annalisa Galoppo, 02/12/2014



La nostra atleta Annalisa

Questa avventura inizia qualche mese fa quando Kiara (al secolo **Maria Chiara Rosi**) mi propose di fare la maratona di Venezia e io, che non amo particolarmente la "serenissima", rilanciai con quella di Firenze. Fu così che a settembre iniziammo la nostra preparazione: abbiamo studiato tabelle, interrogato amici runner più esperti, ascoltato oroscopi per poi applicare il nostro infallibile metodo: **fare un po come ci pare!**

E sono passati in fretta i mesi, sono passati in fretta anche quei lunghi che affrontavamo dicendoci "non li finiremo mai" e in un attimo è arrivato novembre, caldo e umido come non accadeva da più di duecento anni.

Ed ecco Firenze, più bella del solito ricoperta di addobbi natalizi e affollata da turisti e da gruppi di allegri runner che sembrano scolaresche in gita!

Siamo circa 10.000 in griglia di partenza, ognuno col suo obiettivo: vincere, arrivare sotto le tre ore, arrivare sotto le quattro ore, arrivare! Ma ogni obiettivo è ugualmente importante perché **un sogno è un sogno e non si misura solo col cronometro.**

Quanto entusiasmo per le strade, quanto supporto per i 10000 maratonabili, quanto sostegno per le lady atlete! Si balla, si canta, si stringono mani, si corre! Ed ecco alle cascate materializzarsi Paola, lady runner anche lei col mio stesso sogno: arrivare! Ci facciamo compagnia nei chilometri più lunghi, quelli piatti e un po grigi di campo di marte. Poi nuovamente i colorti del centro: ormai ci siamo, manca poco.

La gente non è stanca di incitare, battere mani, gridarci "bravi"! Il loro entusiasmo ci aiuta a non mollare, ci spinge sul lungarno e ci fa volare a santa croce. Finalmente il traguardo: il sogno che si realizza! Grazie Kiara, grazie Paola, grazie Firenze. Non ho mai partecipato ad una festa così bella.

P.s. Kiara mi aspettava al traguardo da un pezzo, col suo sogno realizzato.

Trail del Cinghiale

di Ettore Golvelli, 02/12/2014



Mi sembra strano essere qui, stasera, a scrivere di un viaggio che è stato quasi un sogno, un sogno lungo tre giorni che mi ha portato ad inseguire il tramonto di un anno di emozioni nelle montagne più belle d'Italia, puntando di nuovo verso Nord, ed oltre quelli che pensavo di essere i miei limiti.

Eppure quel sogno è stato vero, e ora è così difficile racchiuderlo in poche righe che gli diano la sua giusta dimensione.

Allora partirò dall'inizio.

Tutto è cominciato con un'idea sbocciata un mese fa, da mio fratello Giovanni, e l'idea sembrava una pazzia, un'idea impossibile da realizzare e cioè quella di correre una delle Trail più dure del circuito delle corse montane: "Il Trail del Cinghiale". Un'idea folle? Irrealizzabile? O forse no! No, perché quest'anno, incredibilmente si sono realizzate tante altre imprese ritenute folli, stravaganti, forse autentiche pazzie, ma pur sempre sogni....

Ma veniamo alla corsa...

Ci troviamo in Romagna, la terra del "liscio", del Lambrusco, della Piadina e soprattutto del Passatore, il brigante romagnolo che a metà XIX secolo soleva scorrazzare per le terre di Romagna suscitando il terrore di nobili e ricevendo così ammirazione dalle classi popolari. Oggi il Passatore è più famoso tra i podisti che per la gente comune, per la mitica "100km." che da Firenze, scollinando l'Appennino Tosco Emiliano, conclude il suo percorso proprio da queste parti. Ma la Romagna è famosa soprattutto anche per i suoi abitanti, gente tranquilla ed equilibrata, socievole e corretta verso il prossimo, innamorata della propria terra che è anche un punto d'incontro tra diverse culture, dove ospitalità e cordialità non sono un'arte ma solo un modo di essere.

Ci troviamo a Casola Valsenio, piccolo borgo della provincia di Ravenna, noto per il suo "Giardino delle Erbe", un'importante coltura di piante officinali, nato quasi cent'anni fa come campo sperimentale di circa 500 piante officinali utilizzate in cucina, nella medicina e nella cosmesi. Ma Casola è ancor più famosa per il suo corso d'acqua, il Senio, fiume di confine per secoli e quindi aperto a continue competizioni di popoli di culture e tradizioni diverse ma anche di odio e, soprattutto, di guerre.

Qui, su questo fiume, Giulio Cesare fece riposare le sue legioni in attesa di varcare il Rubicone, confine tra la Gallia Cisalpina e l'Italia di quel periodo.

Su questo fiume Cesare decise di non obbedire all'ordine del Senato Romano di sciogliere il suo esercito per poi provocare la Guerra Civile a Roma attraversando il vicino fiume a Sud del Senio (il Rubicone) e pronunciando la famosa frase "il dado è tratto".

Questo fiume conteso per secoli da signori feudali e soprattutto, nel secondo conflitto mondiale, fu protagonista per "La battaglia del Senio" o quella "Dei tre Fiumi" dove si contrapposero tedeschi, britannici polacchi e statunitensi.

Oggi le tranquille acque del Senio non parlano più di odio fra i popoli e di assurdi confini che ancora oggi qualcuno vorrebbe erigere nella nostra bella e unita Italia, ma di amore fraterno e di lavoro. Ai nostri tempi, come secoli fa, esse sono sfruttate dagli agricoltori, anche per mezzo dei vari canali che si dipanano dal fiume per irrigare quella ubertosa

campagna che si estende lungo le rive del Senio e che fa, di questo angolo di Romagna, un irripetibile giardino d'Italia.

Ma veniamo alla corsa...

L'avventura comincia all'alba, alle cinque di mattina. La giornata si presenta umida e freddina e solo il tepore della macchina del mitico Vice Marco, le freddure inglesi di mio fratello Giovanni, la voce frizzante della Brigantessa e, dulcis in fundo, un paio di cinghiali che ci hanno attraversato la strada, mi scaldano un po' il corpo ed anche il cuore. Il cielo è grigio scuro e non si vede una nuvola nel cupo orizzonte montano. Il freddo umido penetra nelle ossa e pizzica il viso scoperto ma quando si parte, in un tripudio di centinaia di lucine,.... e si comincia la prima vera salita..., sento già il bisogno di togliere qualche indumento ma, un sesto senso, derivante da anni passati nella Pianura Padana, mi induce a cambiare idea. Comincio a sentire un sussurro lieve, appena percepibile, dall'alto mentre il cielo si copre di milioni di minuscole farfalline di neve che volano incerte nell'aria. La visibilità del sentiero diviene incerta, offuscata ed io istintivamente porto la mano agli occhi come il braccio di un tergicristallo della macchina per pulire quella fuliggine biancastra che mi ostruisce la vista.

Che sciocco!!! Non è neve ma solo l'effetto della nebbia che mescolata ai vapori della resina della pineta di Monte Cese, crea quell'effetto magico di nevicata tra i pini che sa un po' di Natale.

Ma il cielo interrompe la candida magia di quel posto molto presto perché appena finito il bosco le prime luci dell'alba mi stupiscono ancora allorché mi presentano un altro scenario non di minor bellezza. Sul crinale di Monte Cese che sovrasta tutta la vallata di Casola e, fino a dove l'occhio riesce a spaziare, vedo tutti i contorni delle basse colline della valle del fiume Senio.

La Valle del Senio è un angolo sconosciuto della Romagna che si insinua in Toscana che è a due passi da questo colle: un prezioso scrigno che conserva le virtù nascoste delle sue piante aromatiche e medicinali. La Valle del Senio, detta anche "Valle delle Abbazie" per i monasteri che un tempo scandivano il paesaggio medievale, ha mantenuto salde le sue tradizioni, soprattutto quelle culinarie, incentrate sull'abbondante uso di erbe: dalla borragine alla maggiorana, dal timo alla santoreggia, dalla nepetella (mentuccia selvatica) alla calendula. Si continua a correre...

Rimaniamo in quota, si procede spediti e dopo aver superato il Musiolo e la Val Gemiglio si arriva al Molino Boldrino, noto per le vicende dei partigiani nel settembre 1944. Questo posto era la stazione delle staffette per rifornire i partigiani durante il conflitto mondiale. Delle donne dal paese arrivavano fin qua sopra per portare viveri e notizie ai partigiani. Si continua a correre e si arriva al Monte Cornazzano dove si possono scorgere i ruderi dell'antica torre di monte Battaglia che domina dall'alto il paesaggio circostante, mentre per terra riconosciamo, nelle molte buche, le trincee degli "Alleati" dell'ultima guerra.

Quassù lo scenario è veramente straordinario. Quando la nebbia lo permette si distingue in lontananza un'ampia cerchia di montagne, alcune coperte da nuvolaglia bianca che sembra neve, altre di color grigio bruno che un podista del posto riesce a conoscere una ad una, chiamandole per il nome, quasi con tenerezza.

Cominciamo a scendere verso la vallata sottostante, su di una stradella molto fangosa, fino a Valgelata. Qui la strada è molto larga ed agevole quando comincia a costeggiare un rio dalle acque chiare e limpide, che forma, in modo intermittente, placidi laghetti color verde - azzurro a fondo valle.

Ci stiamo avvicinando di nuovo verso la zona del Poggiolo e l'ambiente circostante si trasforma pian piano: al posto dei ginepri, degli abeti, degli aceri e delle querce, incontriamo ampie distese di castagni dall'aspetto invernale un po' dimesso, anche se alcune piante centenarie attirano la mia attenzione per l'aspra bellezza dei loro tronchi cavi, contorti e tormentati tali da sembrare quasi tragiche sculture.

Si arriva al Poggiolo (ristoro e meta' percorso) e dopo un abbondante rifornimento si riparte per un'altra cima risalendo lungo una carrareccia molto fangosa e le pendici occidentali dell'affioramento impossibili da coltivare, ben presto si ricoprono di boschi, dominati dal carpino nero, con roverelle e ornielli. In alcuni casi le macchie sono particolarmente fitte ed impenetrabili.

Sotto la sella della montagna si estende una forra, incassata in una splendida e selvaggia gola, con tratti semi sotterranei nel cui fondo non batte mai il sole.

Si raggiunge così la cresta principale dell'affioramento dove i boschi del versante Nord incontrano i lecco e le lantane delle rupi esposte a meridione.

Laggiù, a Sud, la cittadina di Brisighella, adagiata in prossimità del confine tra pianure e colline e dominata da tre spuntori gessosi: sul primo sorge la Torre dell'Orologio, ricostruita, ed adesso sede del curioso Museo del Tempo, del Destino e delle Stelle. Sul secondo si erge un'imponente Rocca quattrocentesca mentre sul terzo spunta un bel santuario. Brisighella... antichissimo borgo medievale della Valle del Lamone, con un cuore antico che batte, dal lontano Medioevo, nelle viuzze acciottolate, nelle case addossate agli scogli gessosi, nelle mura e nei bastioni difensivi.

All'intorno del Borgo, un mare verde, sentieri ripidi, scalinate gessose, grotte misteriose... insomma un'atmosfera di sogno e di favola che fa ritornare alla mente cavalieri, dame, duelli, amori, veleni, battaglie... tutti ricordi di un mondo lontano oramai scomparso per sempre.

Adesso si scende e si prende a sinistra, tra macchie di terebinto e alaterno, ammirando in alto le evoluzioni del gheppio argentato e, nei prati sfavillanti di verde tra i massi di gesso arrotolato, gruppetti di allegri animali da pascolo.

Il panorama adesso spazia a Sud sulle due vallate del Sintria e del Senio, decorate come una tavolozza da vigneti, frutteti e pascoli separati da macchie e siepi.

Da qui si prende il crinale da seguire per un lungo tratto, ammirando lo splendido panorama sulle alte valli del Santerno e del Senio e i pascoli che si estendono sotto la grandiosa rupe da cui, in primavera, riecheggia il flautato e melodioso canto dellatottavilla, udibile sia di giorno che di notte nella sua lunga serie di note malinconiche via via più flebili, proponendo a chi lo ascolta attentamente, la propria delicata sinfonia.

Si continua adesso su una fangosa carrareccia bordata di macchie di lecci a portamento arbustivo ma anche di alaterni, filliree e agazzino. Sul bordo del sentiero carrabile una grossa borra (rigurgito di peli e ossa) lasciata dal gufo reale, maestoso rapace notturno che frequenta questi paraggi.

Ora si sale, sale, sale, nel fango ed in cavità longitudinali originate dalle piogge torrenziali che affliggono questa zona e... finalmente si arriva fino alla cima di un altro monte, che per la fatica provata sarà sicuramente la più elevata del percorso. Finalmente si scende in un bel castagneto con alberi dai tronchi ricchi di cavità, che sono il regno degli uccelli che nidificano nelle cavità, come la cinciallegra, la cincia bigia, il picchio muratore, il rampichino, il codiroso.

Adesso il panorama si fa più dolce e i vigneti aumentano a vista d'occhio mentre ci si avvicina nella zona del comune di Riolo Terme. Più in là le lunghe lame bianche della Vena del Gesso, una lunga cresta rocciosa di selenite, la Grotta del Re Tiberio e gli orridi di Rio Basino.

Proseguendo lungo la Valle del Senio si incontra un variopinto paesaggio profumato dalle piantagioni di lavanda e delle erbe aromatiche officinali fino a Casola Valsenio.

Ora si risale di nuovo e qui, a tratti, il panorama spazia, a Nord, sui selvaggi ed estesi anfiteatri calanchivi di un Rio Risorgente. Dalla cima di questo monte si ammira tutta la vallata del fiume Senio ed in basso, tra i massi di gesso franati a valle e gli arbusteti di ginestra e rose canine, si aprono prati ove all'alba e al tramonto, è possibile scorgere caprioli al pascolo e cinghiali grufolare nel terreno in cerca di tuberi e radici.

Sono finalmente al termine del mio percorso e quando mi giro indietro per guardare per l'ultima volta il pittoresco paesaggio che sto per lasciare, intravedo in lontananza, proprio in cima alla montagna che chiude l'ultima valle, una bella chiesetta....

Con questa immagine dentro di me e col pensiero che forse un'altra volta potrò salire in quella chiesetta sul cucuzzolo del monte, che oggi mi appare così distante e irraggiungibile...rivedo finalmente le belle pietre di cui si cinge il Poggiolo. Vedo l'arrivo, la fine di una splendida corsa, il risveglio da un bel sogno.

Il Poggiolo. Eh si, il Poggiolo. Alcune parole anche per questo posto meraviglioso. Sono le sue pietre che racconta il suo passato con una storia iniziata intorno al 1300 quando la Valle del Sintria era contesa per la ricchezza dei suoi boschi. Una volta il legname era molto usato per la costruzione di carri, di armi pesanti, di barche. Ma era anche e soprattutto combustibile per il riscaldamento e per l'uso domestico.

Questo posto, nei secoli, si popola' di piccoli castelli, di torri di avvistamento e di difesa, fortificate da grosse mura spesso con sommità merlate e strette feritoie. In quel periodo ed in questo scenario fu costruita la Torre del Poggiolo, ora in rovina. Il Castello di Rontana, strategico per il controllo della vallata, era dotato di cinta muraria e di un mastio di cui sopravvive solo il moncone.

Il Castello di Ceparano, anch'esso oggi ridotto a rudere ma che tuttavia mostra ancora solidità ed imponenza nel poderoso mastio che è l'unica struttura rimasta in alzato. Tutti manufatti eretti con materiale locale, una pietra arenaria conosciuta con il nome di "spungone", lavorato in grossi conci che fanno assomigliare queste fortezze a nuraghi sardi. Fortezze neanche notate dai distratti ed affaticati podisti al culmine delle ripide salite che hanno caratterizzato questa corsa.

Oggi dopo una completa ristrutturazione del manufatto rurale, il Poggiolo è ritornato a vivere come Azienda Agrituristica e le antiche pietre permeate di storia e di leggenda nella tranquilla Valle del Sintria, sono rimaste a testimonianza di una serenità, di un modo di vivere semplice, di sapori antichi che ora quasi nessuno conosce o ricorda.

Oggi il Poggiolo è un tuffo nel verde in una natura fine a se stessa, con i suoi profumi, i suoi colori, le sue voci che spontaneamente regala e nel far trovare piacere alle persone nel tornare in questo splendido angolo incontaminato, dove l'uomo può ritrovare la grande armonia che ci può essere con la natura.

Ciao e buoni chilometri a tutti.

50-42-22: riflessioni di un podista di Antonello Busto, 08/12/2014



al passaggio del km 18

Raramente mi trovo a scrivere e raccontare degli eventi sportivi in cui partecipo, credo che l'ultima volta risalga all'altro secolo! (scherzo)

Mi ritrovo a casa mia a riflettere la mia impresa da podista, la **Maratona della provincia di Latina**. Sono tornato in questa città con tanta curiosità e molti ricordi di podista ORANGE.

In questi luoghi in passato ho spesso cozzato con i miei limiti, di atleta e di uomo.

Oggi è stata un'altra cosa, finalmente più maturo e meno spavaldo ho goduto dell'evento; in passato odiavo le Maratone con pochi partecipanti, oggi invece mi sono regalato per compleanno dei miei **50 ANNI** una maratona.

42 km vissuti in serenità cercando ogni tanto di sbirciare il mio amato mare che mi affiancava per un tratto, annusando l'aria, e nel possibile lanciare qualche battuta con i compagni di viaggio.

Padrone di me stesso, lì per toccare il traguardo e nello stesso tempo a godermi il tempo. Per una volta sono arrivato a questo evento sportivo dando retta a me stesso, niente tabelle affissianti, niente che mi portava oltre un certo cozzare su obblighi e numeri.

Dico: **non penserete che sia stato a gambe alla aria prima della gara**, nei mesi precedenti ho solo dato ascolto a me, e impostavo gli allenamenti.

Insomma riflettiamo insieme: ma non è che a volte esageriamo con queste tabelle, non è che vogliamo anzi pretendiamo di alzare un po' troppo l'asta?

Quanti AMATORI MASTER in questi anni possono veramente vantare di essere al TOP sempre?

Amatore ecco questa è la parola giusta! Che ti fa fare le levatacce, che alle 6.30 del mattino li vedi che partono per allenarsi. Contribuiamo noi tutti a fare gli eventi, senza nulla togliere ai TOP Runners. Siamo noi quelli veri che soffrono e qualche volta al massimo finiscono sul giornale perché è successo qualcosa di tragico (vedi alla maratona di Firenze). Certo il problema è più ampio perché per leggere qualche notizia bisogna aspettare la maratona di Roma, o eventi simili. Al massimo si va sul satellite e in differita.

Insomma **la mia 22° maratona finita!** E pensare che tutto è incominciato per una scommessa con il mio vecchio barbiere che aveva terminato la RomaOstia e io per scommessa gli dico "va bé il prossimo anno partecipo alla maratona di Roma!" Di lì a poco entrai in questa squadra di ORANGE.

Ribadisco il "22° MARATONA FINITA" perché in realtà ho partecipato a più edizioni, ma bisogna essere MARATONETI non EROI, mai correre oltre i limiti mai soffrire tanto, il rispetto di noi stessi in prima battuta e poi per gli altri che ci sono vicino è **doveroso**.

E poi ritirarsi non è un disonore, anzi il contrario!

Mezzo secolo che si avvicina, e una maratona in più finita, sotto a chi tocca... **Roma 2015 ARRIVO**.

Carletto Bomba, Abdon Pamich e Io

di Marco Tomassini, 09/12/2014



I marciatori tra cui il nostro orange 'Tommy' pronti alla partenza

Nell'ambito di "**Tutta Roma per Samia**", sabato 6 dicembre, si è svolta al **Parco di S. Maria della Pietà** una serie di iniziative a carattere sportivo, tra queste una gara di marcia in memoria di **Carlo Bomba**, il mito della specialità romana e laziale, 7 volte campione del mondo e 8 volte campione europeo master, famoso anche per aver partecipato a un film con Alberto Sordi, venuto a mancare due anni fa.

Naturalmente, dovevo esserci a tutti i costi, visto che si svolgeva nel parco che è stato il mio terreno d'allenamento prima come runner e poi come marciatore per due decenni e soprattutto per onorare una persona eccezionale che ho avuto il piacere di conoscere come ho già ricordato in un precedente resoconto. Gareggiare in un posto stupendo come il S.Maria della Pietà, con molte specie vegetali presenti e con le molte varietà di uccelli che fanno del Parco quasi un'oasi naturalistica, è stato semplicemente meraviglioso, tale da far dimenticare che in passato, quando ospitava il manicomio è stato un luogo di profondo dolore.

Il terreno non era propriamente adatto alla specialità, l'importante era però partecipare insieme a tanti marciatori e marciatrici romani/e (anche un atleta venuto dalla Lombardia) con i quali ho condiviso in questi ultimi 5/6 anni allenamenti e gare tutti uniti dalla stessa passione. Quello che non mi aspettavo però, era trovare alla gara **Abdon Pamich**, il grande campione che a 7 anni, in televisione, vidi vincere le Olimpiadi di Tokio e mi accese l'amore per la marcia. Così sono andato subito a stringergli la mano e a ringraziarlo per l'emozione che mi aveva dato da bambino. Poi è partita la gara e mi sembrava di andare fortissimo e di non sentire la stanchezza, in salita spingevo molto e agli ultimi 100 metri avevo anche la forza di allungare. **Sarà stata quella stretta di mano a darmi quella sensazione?**

Per la cronaca la gara era un percorso di 1,5 Km da ripetere 4 volte, quella maschile è stata vinta da **Rosario Petrungero** e quella femminile dalla mia coach **Daniela Ricciutelli**, per me, unico orange, un 5° posto in 38'20" che mi riempie di soddisfazione. Qualcuno in gara corricchiava ma non era la giornata per fare polemiche, era invece la giornata per ricordare

oltre a Samia, un campione come Carlo Bomba insieme al più grande marciatore che ha mai avuto l'Italia: Abdon Pamich.
Marco "Tommy" Tomassini

Ci ho messo un pò a capirlo...

di Claudio Ubaldini, 10/12/2014



Cristian e Tony all'arrivo

Non è stata un'emozione improvvisa, anche perché non me ne ero reso conto subito; sentivo però che quella che stava per accadere, non era una semplice premiazione.

Ovvio, quando si parla di **Maratona**, si possono usare tutti gli aggettivi possibili, ma non "semplice".

Mi stavo rendendo conto che la Podistica Solidarietà aveva appena **vinto** una Maratona, poi la sensazione si fa più forte e inizio a gustare il fatto che la Podistica ha vinto la **Maratona di Latina per la prima volta**, e che è il coronamento di una **stagione incredibile** dove gli Orange si sono affermati non solo a Roma e dintorni, ma anche nelle altre provincie laziali!

E così mi emoziono un po' mentre ritiro il premio di prima squadra classificata, e provo a immaginare come si è sentito il nostro Presidente Pino quando ha ritirato il premio di **prima squadra qualificata alla Maratona di Roma**; e i battiti aumentano, inizio a *intuire* qualcosa, mi immagino Pino che ritira poche settimane fa anche il premio di **prima squadra classificata alla Maratona di Rieti**, e i battiti aumentano di nuovo, e il conto è facile ora... perché le province del Lazio sono 5, ma Viterbo e Frosinone non hanno una Maratona e l'entusiasmo esplose, alzo al cielo il Trofeo perché tutti possano sapere che

LA PODISTICA SOLIDARIETA' E' LA PRIMA SQUADRA IN TUTTE LE MARATONE DEL LAZIO!!!



Primi, sempre, ovunque, tanto nella Solidarietà quanto nello Sport.

Cosa altro aggiungere?

Grazie campioni!!!

"noio volevam savuar..."

di David Kevorkian, 16/12/2014



riscaldamento in Orange

Vi ricordate tutti l'arrivo a Milano di Totò e Peppino, vero?

Ecco... così mi sono sentito alla partenza del trail dei due laghi, versione "easy". Per la prima volta mi accingo a partecipare ad un trail e, del tutto ignorante in materia, mi presento alla partenza come Totò e Peppino a Milano!

Nell'ordine: scarpe **NUOVE** di pacca, usate solo per camminarci IN CASA il giorno prima... ancora con **l'etichetta attaccata!** Calza **corta** e pantaloncino da "stradista", come dice il severo Mr. Zacchi. Maglietta a maniche **corte** (e meno male che nel percorso da 10 km di rovi e di sterpaglia ne abbiamo incontrati pochi...) e soprattutto **l'essenziale quanto unico camel back**.

Utilissimo per una 10 km comprensiva di 2 ristoranti super abbondanti!

Ovviamente il clima cameratesco che caratterizza il mondo orange non perdona! Nell'ordine: **Mr. Zacchi** mi guarda e si mette a ridere: "Ma 'ndo vai? Oh... fateme 'na foto co' questo qua!!!".

Cristiano mi guarda sorride ed esclama: "David... dai... l'etichetta togli dalla scarpa".

Antonietta invece chiosa: "10 km ed un camel back... ma cosa ci hai messo dentro? Niente? Ah... è solo per provarlo?" e trattiene le risate!

E quando mi avvicino ad **Andrea Covino** chiedendo: "ma l'acqua per il camel back? Dove la prendo?" la risposta che mi arriva "Da casa!"... ecco... certifica del tutto la mia totale impreparazione ad affrontare un trail! In confronto, alla mia prima gara in assoluto nel lontano 2011 con la maglia orange, ero un esperto runner!

Laura e **Antonella** mi sfottono pure loro, mi infilo almeno i calzoncini lunghi... ma insomma, la famiglia orange è così... a chi tocca non si ingrugna, no?

Conciato quindi come uno stradista (termine "zacchiano" che ormai mi accompagnerà per sempre) ed oggetto di foto come fossi uno yeti appena uscito dall'ibernazione, inizio a guardarmi intorno. L'atmosfera è differente da quella che si vive in una "normale" 10 km di città. Pur essendo uno dei trail più partecipati, non c'è la ressa alla quale sono tristemente abituato. Ed il panorama non ha eguali: nonostante la giornata sia coperta, il **lago di Bracciano** è quasi mistico con la sua calma e la sua staticità circondata dalla frenesia di noi runners

domenicali. Lo ammetto, sono un po' intimorito, non so bene cosa mi aspetti. Ma proprio per questo sorrido. Insomma... saranno pure sempre solo 10 km ma... sono 10 km di natura, fango ed ovviamente orange!

Si parte, ed effettivamente dopo nemmeno 500 metri di strada, ci buttiamo in un campo, poi in prato e poi in una pozza fangosa! Mi sento molto *peppa pig* (e chi ha bambini piccoli, sa a cosa mi riferisco) mentre zompetto in mezzo alla mota (termine fiorentino per indicare la melma!). Un ragazzo perde la scarpa dentro la pozzanghera, io abbasso lo sguardo ed osservo le mie calzature nuove già orridamente sporche! Ma non c'è tempo, si inizia a salire, si fatica, qualche tratto lo cammino... il gps è sempre al mio polso ma per tutta la gara mi viene naturale guardare altrove!

Si sale e si scende, si entra nel bosco e si esce, si arriva a **Martignano** ed al ristoro volante, si riprende a salire ed una volontaria mi rassicura... la salita è finita. In realtà il percorso continua ad essere ondulato ma l'aria che si respira è divina e ci scappa anche qualche chiacchiera con i compagni di corsa. Un ragazzo si ferma, probabilmente per una contrattura o un crampo... mi fermo per soccorrerlo e all'improvvisa spunta l'esercito ad aiutarmi! Una banda di ragazzi armati di fucili soft air solleva il ragazzo infortunato ed io riparto.

L'arrivo è una festa... mi sono decisamente divertito. Arrivo al ristoro dove c'è di tutto e di più, a partire da una freschissima birra e mi godo l'arrivo della 21 km con tutti i top! Un pensiero a **Gianluca Corda** che arriva in 1h44' avendo corso 25 km invece dei 21... che peccato che abbia smarrito la strada, sarebbe entrato tranquillamente nella top 10!

Si riparte, alla fine, dopo tante chiacchiere e tanti racconti. Ed una domanda che frulla nella mia testa: **"a quando il prossimo trail"?**

Non può essere Natale... senza una cena sociale!

di Redazione Podistica, 20/12/2014



Gli Orange che corrono, e corrono ... e gareggiano!!!

Riceviamo un bellissimo articolo sulla Cena Sociale scritto a più mani, e lo pubblichiamo subito con piacere!

la Redazione Podistica

Quando l'anno solare volge al termine, le case sono illuminate dalle luci intermittenti degli alberi di Natale e qualcuno, che ancora rispetta la tradizioni, si dedica a rappresentare la "Nascita" con un Presepe... **la Podistica Solidarietà si riunisce in una cena speciale: "La cena Sociale"!**

Non esiste mai un locale sufficiente a contenere i tanti Orange che accorrono, specialmente quelli imprevisi, e allora come recita il famoso "musical" ci si stringe un po' e si aggiunge un posto a tavola, due posti a tavola... tanti posti a tavola!!!

Si pasteggia tra una premiazione e l'altra, con il Presidente che enuncia le categorie di premio, ma soprattutto illustra i risultati di squadra dell'anno che si sta chiudendo, che sono sempre più sorprendenti.

I numeri sono entusiasmanti, a partire dagli iscritti, che ormai hanno non solo abbattuto ma del tutto infranto il muro dei 1000, **un esercito Orange che ogni domenica compete non solo per partecipare ma soprattutto per vincere!**

Abbiamo vinto tanti premi, che sono il nostro messaggio, il nostro distintivo, vincere per Solidarietà. Il nostro contributo ad un mondo migliore, la dimostrazione che sono le piccole opere che fanno grandi gli uomini.

Questo è il manifesto della Podistica.

Nella serata, oltre alla distribuzione dei premi è stata realizzata una raccolta alimentare che andrà a rendere più sereno il Natale di qualche famiglia in difficoltà, questo grazie allo spirito Orange di Salvatore Piccirillo e soprattutto alla generosità dei tanti che hanno aderito all'iniziativa.

Tra i premiati non solo i meritori a livello tecnico, i nostri Top che sono l'orgoglio delle classifiche nelle gare dove partecipiamo, o coloro che partecipano agli altri Criterium che con la loro costanza ci permettono di essere sempre in tanti e vincere le classifiche di quantità, ma sono premiati anche quei tanti che con il loro impegno ci permettono di gareggiare ogni domenica.

Sono gli angeli della sede, della task force, delle iscrizioni, dei tesseramenti, delle classifiche, della redazione, dell'amministrazione contabile, degli indumenti... che per la mole intensa di lavoro quotidiana sono riuniti in gruppi di lavoro.

A questi gruppi ci si può aggiungere senza alcun requisito speciale se non... la buona volontà. Tutti possono aderire, scegliendo magari il gruppo più aderente alle proprie competenze e poi donare il proprio tempo. Più siamo e meno lavoriamo...

È bello a Natale riunirsi e in modo conviviale scambiarsi complimenti e auguri, a conclusione di un anno difficile, ma ricco di soddisfazioni, perché la maggiore soddisfazione di un Orange è regalare un sorriso.

Sono tante le associazioni alle quali abbiamo regalato piccoli sorrisi, non ultime le onlus che hanno riempito i premi dei vari Criterium, un modo intelligente e proficuo di essere vicini alle loro cause acquistando i loro prodotti .

Al termine di un anno così intenso sono tante le persone da ringraziare, perché in tanti hanno contribuito al successo di questo 19° anno insieme.

Ovviamente il pensiero principale va al Presidente Pino Coccia e al Vice Marco Perrone Capano, che non solo guidano l'organizzazione, ma costantemente forniscono l'esempio di quello che è un "vero" Orange, una persona concreta, che lontano dai riflettori opera per il sociale e basa la propria vita sui valori che contano!!!



Per quanto riguarda i vincitori premiati nella serata si può leggere l'elenco dettagliato cliccando [QUI](#) Dal prossimo anno la Podistica Solidarietà sarà anche su due ruote, per allargare ulteriormente l'offerta ai propri tesserati, che potranno quindi cimentarsi non solo nella corsa su strada, ma anche nelle campestri, nei trail, nella pista, nel triathlon e ora anche in bicicletta!!! Il Presidente ha annunciato che verranno bloccate le iscrizioni ad un numero definito... il difficile sarà definire quel numero!!!

Buone e Serene Festività a tutti gli Orange.

Un piccolo pensiero per le persone più importanti della mia vita...

di Cristiano Giovannangeli, 29/12/2014



...che ne hanno fatto parte, e che saranno sempre presenti.

La Podistica Solidarietà è una squadra che racchiude podisti di tutto il Lazio ed oltre, all'interno della quale c'è una famiglia formata da atleti provenienti tutti dalla stessa città: **Tivoli**.

Si tratta di una famiglia numerosa, che ogni anno cresce sempre di più, dove si aggiungono altri componenti che magari facevano parte di altre famiglie, ma che poi capiscono che quella vera è solo una, la nostra! E' una famiglia bellissima, composta da varie generazioni, uomini e donne quasi in egual numero, atleti fortissimi altri di meno... ma sfido chiunque dall'esterno a capire le varie diversità! La famiglia ha un unico grande e buono capo famiglia... che poi è il presidente della società, ma che per noi è molto di più anzi, è tante altre cose: è un padre, è un amico, è un fratello, è quello che si cerca quando si è in difficoltà e che sa sempre aiutarti quando ne hai bisogno... Noi siamo i suoi figli adottivi, non credo che nessuno per lui sia differente dall'altro, si vede da come guarda ognuno di noi, vecchio o nuovo che sia non fa differenza, siamo i suoi atleti, i suoi cuori!

Come ogni festa che si rispetti ogni famiglia si riunisce sotto le festività, noi quest'anno abbiamo deciso di vederci presso il Ristorante "Da Alfredo" per brindare al Natale ed augurarci un anno nuovo meno difficoltoso per tutti! Il nostro "Capo" ha inaugurato la cena elencandoci quant'è grande e solidale la nostra squadra, i numerosi trofei vinti e le altrettante numerose azioni benevole sempre a favore dei disagiati, l'annuncio della nascita di una nuova sezione **Ciclistica** e di una probabile **sede a Tivoli**. Poi è toccato a noi ringraziarlo, due piccoli pensieri per esprimere la nostra gratitudine per quanto fa per noi.

Tra una portata e l'altra tanti regali e doni per tutti, con omaggi floreali e dolci per le donne e qualche riconoscimento per gli atleti simbolo. Una cena divertente, allegra e gioviale, un clima di amicizia e fratellanza che non mi è capitato quasi mai di vedere... devo ammettere ed essere orgoglioso di far parte di una famiglia che amo e sento veramente mia! Abbiamo trascorso molte ore insieme eppur sono volate, ma non potevamo far tardare troppo il nostro prossimo appuntamento: ci siamo rivisti la mattina di Natale per allenarci e farci foto di rito, questa volta non in abiti eleganti ma come più ci piace vestire... Un brindisi, una fetta di panettone ed un arrivederci al prossimo appuntamento capitanati sempre dal nostro incommensurabile **Pino Coccia**!

Avvisi

Corri per la Befana. Il primo traguardo del nuovo anno.

di Redazione Podistica, 18/12/2014



L'appuntamento del 6 gennaio al Parco degli Acquedotti è ormai un classico per il panorama podistico romano. La manifestazione, giunta alla sua 23ª edizione, costituisce di

fatto l'inizio del nuovo anno agonistico a cui difficilmente si può mancare. Con il passare degli anni è costantemente cresciuto il numero di iscritti e delle società che si presentano il giorno dell'Epifania al Tuscolano per riempire di gioia e colori le vie del quartiere Cinecittà, in una Roma ancora mezza addormentata nel clima festivo natalizio.



Corri per la Befana è una manifestazione che presenta una formula ormai collaudata e che comunque ad ogni edizione si arricchisce di qualche dettaglio interessante. Anche quest'anno, ad esempio, affiancate alla gara competitiva, vi sono una serie di iniziative che valorizzano la manifestazione come, ad esempio, la Happy Run, gara non competitiva di 4 Km aperta a tutti, il trofeo scolastico mini Happy Run, gara di 1 Km riservata ai ragazzi fino ai 12 anni, e l'immane concorso "Io sfilo con la Befana", riservato a tutti gli iscritti alla gara che correranno mascherati da befana, o befano (qui il regolamento).

La gara competitiva di 10 Km prevede, oltre ai rimborsi previsti per i primi classificati assoluti, numerosi premi di categoria e importanti premi per le società partecipanti. Inoltre, quest'anno, Corri per la Befana insieme alla Maratonina Officine Marconi, competizione di nuova istituzione che si svolgerà il 1 febbraio, costituisce il "Trofeo d'Inverno", la cui classifica finale, determinata dalla classifica combinata tra le prime dieci società con maggior numero di atleti classificati nelle due gare, prevede un importante rimborso spese che potrà essere utilizzato dalla Podistica Solidarietà per progetti solidali e caritativi (puoi consultare qui il regolamento completo della gara).

Dal punto di vista più strettamente agonistico la gara prevede un percorso misto costituito dai primi 7,5 Km circa da percorrere sulle ampie strade delle zone Cinecittà e Appio Tuscolano, a cui seguono gli ultimi 2,5 Km di sterrato all'interno del Parco degli Acquedotti. Il percorso nel suo complesso è sostanzialmente pianeggiante e abbastanza veloce e consente, dunque, di poter mettere alla prova il proprio personale, sempre che i pranzi e le cene delle festività che saranno appena trascorse non ci avranno appesantiti troppo. La gara costituisce, inoltre, la prima prova del Trofeo Solidarietà Orange 2015.

Insomma le premesse ci sono tutte per partecipare numerosi a questa bella gara, per iniziare con brio il nuovo anno podistico, per augurarci un 2015 ricco di serenità, di speranza, di gioia, di traguardi raggiunti e di nuovi obiettivi da superare sempre con la canotta orange indossata e per permettere alla Podistica Solidarietà di iniziare un nuovo anno continuando a essere vicino a chi ha bisogno di un sorriso affettuoso che sia sostegno per la vita.

All'inizio del nuovo anno batte forte il Cuore Orange della solidarietà. Sarai dei nostri? Dobbiamo difendere il podio dello scorso anno e cercare di migliorarci ancora. Il 6 gennaio 2015 ci vediamo in via Lemonia (ritrovo alle ore 08.00 e partenza alle ore 10.00).



Buona corsa nel 2015 e forza Podistica Solidarietà

Manca poco per la Regina d'Inverno!

di Redazione Podistica, 02/01/2015



La regina d'inverno, se viene soprannominata così ci sarà un motivo! La gara, sulla distanza atipica di 22.500 metri, è un meraviglioso anello che unisce i tre comuni di Castel Sant'Elia, Nepi e Civita Castellana, con partenza che varia ogni anno di comune in comune.

Nell'edizione 2015 si partirà da Castel Sant'Elia, con una leggera discesa in partenza ma che dopo un paio di km si trasformerà in una discreta salita che costeggia l'acquedotto di Nepi e che ci porterà nel centro del grazioso paesino. Si proseguirà con alcuni dolci saliscendi e dei bei rettilinei con pendenza favorevole, fino a Civita Castellana, dove inizia una importante discesa fin fuori dalla città. Verso il km 16 inizia la Salita dei Millecori (e non aggiungiamo nulla per non togliere la sorpresa a chi non ha mai corso questa gara!), dopodiché il percorso procede in leggerissima salita, fino verso il km 22 dove si trova il Santuario della Madonna ad Rupes (dove Giovanni Paolo II° si fermò in meditazione) ed infine si ritorna a Castel Sant'Elia per lo sprint finale sul corso Umberto I°.

Già i paesaggi, l'ospitalità, il bellissimo pacco gara con i piatti in ceramica ed altri prodotti tipici locali rendono la Regina d'Inverno una gara assolutamente affascinante e imperdibile; se poi ci aggiungiamo che la Podistica Solidarietà ha sempre conquistato uno dei 3 gradini del podio, regalando sempre il premio societario al progetto Acqua per la costruzione di pozzi in Malawi, seguito dal nostro amico Aldo De Michele... i motivi per partecipare raddoppiano e non possiamo mancare!

La gara prevede 3 ristori (km 6 - 11 - 17) oltre a ristoro finale, il cronometraggio sarà a cura di TDS ed il tempo limite per chiuderla è fissato in 2 ore e 45 minuti.

Sono previsti tantissimi premi per assoluti e categorie!

La prima scadenza per le iscrizioni è fissata al 6 gennaio, con un prezzo di 15,00 euro; dopodiché sarà possibile iscriversi al costo di 18,00 euro.

SOCIETA'

Novità per la Redazione Podistica!

di Redazione Podistica, 04/12/2014



Tutta la **Redazione Podistica** è felicissima di annunciarvi l'entrata in funzione della nuova casella e-mail

redazione@podisticasolidarieta.it

D'ora in poi, tutto il materiale che vorrete pubblicare sul nostro sito dovrà essere spedito solo ed unicamente a questo indirizzo e-mail. Inoltre tale casella mail sarà utilizzata per la divulgazione delle **newsletter**, che prevedono circa due invii a settimana, tramite le quali vi terremo informati su gare, eventi, solidarietà e tante altre belle notizie che ruotano intorno al mondo della Podistica Solidarietà.

Con l'occasione vi ricordiamo che la Podistica Solidarietà è attiva anche su altri canali:

Facebook

con la [pagina ufficiale](#)

e il gruppo [Gli Amici della Podistica Solidarietà](#)

Twitter

Con la [pagina ufficiale](#)

YouTube

Con il canale ufficiale [Podistica Solidarietà](#)



Approfittiamo per riassumervi brevemente le regole per poter pubblicare un vostro resoconto o altro materiale sul nostro sito, che ricordiamo deve essere spedito solo a redazione@podisticasolidarieta.it

- 1) Il resoconto deve essere originale: non deve essere copiato da altra fonte, nè essere già stato pubblicato altrove.*
- 2) Non devono essere presenti prese di posizione a sfondo politico, religioso, sessuale, razziale o che comunque possano offendere la sensibilità altrui.*
- 3) Non saranno resi pubblici articoli contenenti insulti o polemiche verso atleti, organizzatori di eventi, o terze persone; qualora aveste riscontrato delle irregolarità o voleste segnalare fatti riprovevoli, potete comunque contattare il nostro Presidente che prenderà i dovuti provvedimenti.*
- 4) I resoconti devono attenersi unicamente all'aspetto agonistico e/o solidale dell'evento, anche se un breve riferimento storico e geografico del luogo è sempre gradito.*
- 5) Ad ogni resoconto bisogna allegare almeno 2 fotografie (2 files separati in formato *.jpg o *.png) che non siano coperte da alcun tipo di copyright.*

Non possiamo far altro che augurare a tutti buona lettura, in attesa di ricevere i vostri bellissimi resoconti!

la Redazione Podistica

Vittorie Pre-Festive

di Redazione Podistica, 04/12/2014



gli Orange primi alla Half Marathon delle Terre Pontine

Il mese di Novembre ci avvicina alla chiusura dell'anno, ma lo affrontiamo con spirito festoso e con la inconfondibile voglia di primeggiare che ci contraddistingue, consapevoli che ogni nostro passo ci avvicina a quella metà solidale a cui ambiamo, con i seguenti risultati di Società; otteniamo **il primo posto** nella Corsa dei Santi, nella Dieci Km di Fiumicino (abbinata alla mezza), nella Mezza di Borgo Montello, nella Maratonina di S. Alberto Magno, nella Run For Autism. **Giungiamo secondi** nella Corriamo incontro alla Sicurezza Stradale. **Siamo terzi** nella Frascati-Roma e nella Strong Military Trofeo Santa Barbara. **Quarti** nella Corriamo al Tiburtino e nella Mezza Maratona di Fiumicino. **Siamo quinti** nella Corri alla Garbatella.

In ambito dei nostri Top Runner i valori assoluti in questa mensilità sono stupefacenti, abbiamo **Domenico Liberatore** 12° nella Corsa dei Santi, 11° nella Corsa di San Martino, ed Ottavo Italiano, nonché 20° assoluto, nella Maratona di Torino. **Danilo Osimani** è Primo nella Corri per San Basilio, ed Ottavo degli italiani nella Maratona di New York. **Daniele Pegorer** è 7° nel 10000 Novembrino. **Andrea D'Offizi** è 6° nella Corriamo per l'Autismo.

In ambito femminile abbiamo: **Paola Patta** 2° a Castel S. Elia e 3° nella 10Km di Fiumicino. **Michela Ciprietti** è 6° nella Corsa dei Santi, 4° nella Mezza di Fiumicino, 5° nella Corri al Tiburtino e Trionfatrice nella Run For Autism. **Stefania Pomponi** è 5° nella Maratonina di S. Alberto Magno e 2° nella Corri per l'Autismo. **Monica Pelosi** è 2° nella Corri alla Garbatella. **Carola Norcia** è 5° nel Trofeo Giacomo Ippoliti e 8° nell'ecotrail di Castelfusano. **Anna Laura Bravetti** è 3° a Castel S. Elia e 5° nella 10 Km di Fiumicino. **Susanne Kubersky** è 2° nella Corriamo incontro alla Sicurezza Stradale e 3° nella Run for Autism e **Chiara Nash** è 4° nella stessa gara.

Nelle varie categorie otteniamo i seguenti risultati:

nella Corsa dei Santi Giunge 1° Altobelli Mauro e 2° Piermarini Roi, sono 5° Mancini Andrea, Piazzolla Anastasio e Dauri Costanza.

Nella 10 Km di Fiumicino abbiamo: 1° Ammazzalorso Annalisa, 2° Pomponi Stefania e Pegorer Daniele, 3° Capoccia Stefano, 4° Falerno Antonella e Tempestini Elisa, 5° Saitta Silvia.

Nella Mezza di Fiumicino abbiamo: 3° Pipini Mario, 5° Piazzolla Anastasio.

Nella Corri per San Basilio abbiamo: 3° Norcia Carola e Muzzi Alessandra, 4° Zocchi Maria Enrica.

Nella gara di Castel S. Elia 2° Sette Flavia e Nolfo Gaetano, 4° D'Errigo Mauro.

Nella Corriamo al Tiburtino abbiamo: 1° Pelosi Monica, 2° Altobelli Mauro, 4° Mancini Andrea e 5° Capoccia Stefano.

Nella Maratona di Livorno è 5° Fubelli Stefano.

Nella Maratona di Rieti è 1° Fubelli Stefano, 3° Carfagna Francesco, sono poi 5° Bortoloni Natale e Piccioni Franco.

Nella Maratonina di S. Alberto Magno abbiamo: 2° Cerami Laura e Panariello Pierluigi 3° Monsellato Elena.

Nella Mezza di Borgo Montello abbiamo: 2° Silvestri Anna, 3° Giovannini Paolo, 4° Tempestini Elisa, 5° Arias Haydee Tamara e Muzzi Alessandra.

Nel 10000 Novembrino abbiamo 3° Taddei Marco e Ricci Roberta.

Nella Corri Gaeta è 5° Lancerin Paolo.

Nella Corri Incontro alla Sicurezza Stradale abbiamo: 1° Craescu Cristina e Frabotta Maria Adelaide, 4° Buonfiglio Rocco Michele, 5° Pressi Fabio, Riccobaldi Marcello e Cairo Salvatore.

Nel Trofeo Carrefour Frascati-Roma abbiamo: 2° Piazzolla Anastasio, 4° Alba Gianluca e Arias Haydee Tamara e 5° Taddei Marco.

Nella Corri Alla Garbatella abbiamo: 1° Donatucci Alfredo, 3° Piermarini Roi, 4° Riccobaldi Marcello.

Nel Lunghissimo di Contigliano Bortoloni Natale è 2°.

Nella Strong Military Trofeo di Santa Barbara abbiamo: 1° Silvestri Anna, 2° Pierdomenico Stefano, Perrone Capano Marco e Bartolucci Germana, 3° Scala Antonietta, 4° Cagno Andrea e Pou Christine Maryli, 5° Togni Gianpiero.

Ed Infine nella Run For Autism abbiamo: 1° Cardarelli Marcella, 3° Craescu Cristina, Corda Gianluca e Antonelli Piero, 4° Botta Alberto, Panariello Pierluigi e Carpignoli Francesca, 5° Annibali Roberta, Alimenti Francesca e Ciani Anna Maria.

Nella Corsa dell'Angelo abbiamo Salomone Simonetta 3°.

Come sempre mi scuso per eventuali e possibili errori ed omissioni.

Auguro a Tutti delle Feste Serene da trascorrere con i propri cari, all'insegna della Solidarietà, preparandosi per le prossime sfide podistiche.

Un saluto dal Vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Corsa e GPS. Quando la tecnologia può essere un prezioso alleato.

di Redazione Podistica, 15/12/2014



Da qualche stagione c'è un aggeggio che ha cambiato in parte il nostro modo di correre, perlomeno di approcciare gli allenamenti e le gare. Una volta esisteva il cronometro, soppiantato negli anni '90 e sino a poco fa dall'orologio con il cardiofrequenzimetro, che rappresentava il must di ogni runner. Ma la tecnologia viaggia spedita, e oggi se non hai anche uno sportwatch col Gps di fatto "non sei nessuno". Giusto per parlare di must.

Se non sapete di cosa stiamo parlando, beh, è un apparecchio che grazie alla sua antenna satellitare è in grado di fornirci in tempo reale molte informazioni sulla nostra prestazione. Vi spieghiamo però prima cosa c'è dietro.

Come funziona

L'acronimo Gps sta per **Global Positioning System**, e senza entrare in tecnicismi che qui non interessano, questi apparecchi (che sono dotati ovviamente di antenna specifica) dialogando con il satellite registrano la propria posizione in termini di coordinate terrestri. Sostanzialmente, detto in maniera molto grossolana, il satellite invia di volta in volta all'apparecchio (che è dotato come detto di una specifica antenna) e ad intervalli regolari la posizione del nostro orologio, dunque la nostra.

Questo, analizzando le coordinate nel tempo, è in grado di fornirci tutte quelle informazioni di cui negli ultimi anni siamo diventati avidi fruitori. **Velocità istantanea, media, distanza percorsa, sia dell'uscita globale che anche di determinati intervalli (quelli che vengono chiamati "lap")**.

Non solo, una volta a casa tutta la prestazione viene riassunta non solo con i numeri dell'allenamento tramite il software di riferimento dell'apparecchio che abbiamo in dotazione, ma anche come una traccia Gps, appunto. Visualizzata tramite il computer e con l'ausilio delle piattaforme di mappe terrestri (Google Maps su tutti) ci permette di avere un quadro completo del nostro percorso nello spazio. Che siano i classici giri nel parco dove ci alleniamo, la Maratona appena conclusa o anche un bel trail in mezzo ai monti.



Quale è l'utilità

Tempo fa ho incrociato sulla strada un podista "vecchio stile". Gli basta un cronometro, ovviamente quando si ricorda di portarselo dietro, per il resto va solo a sensazioni. Non dice che ha corso 10 chilometri, ma vi dirà che ha fatto tot minuti, eventualmente aggiungendo la distanza stimata. Questo è il tipico corridore "hardcore" che non ha bisogno di nulla. Provate a convincerlo del contrario, le vostre argomentazioni sul progresso che avanza ne usciranno con le ossa rotte.

L'esatto opposto è il nerd ipertecnologico fornito di tutto, che appena smesso di correre vi saprà dire con dovizia di particolari distanza, tempo, frequenza cardiaca, dati relativi al Vo2 Max, concentrazione di lattacido e compagnia cantando... E' quello che non appena esce un nuovo modello di Gps, se lo compra. Se siete scaltri per un tozzo di pane vi portate a casa quello vecchio che avrebbe abbandonato nel cassetto. Soggetti simili vanno individuati e sfruttati...

Ironia a parte, nel mezzo ci siamo tutti noi persone più o meno normali, ed è necessario capire quali saranno i reali giovamenti dello spendere circa 150 euro nella migliore delle ipotesi per un orologio Gps. Perché, se non lo sapevate, non è che materialmente migliorerà di una virgola la nostra corsa (come può fare un buon paio di scarpe) e anzi sarà spietato nel metterci di fronte ai nostri limiti.

Gli apparecchi Gps sono diffusissimi tra i ciclisti, tra cui anche chi scrive che ha avuto la fortuna, per motivi strettamente lavorativi, di testare praticamente tutte le marche attualmente in commercio. Chi va in bici infatti trova un gusto molto particolare, una volta a casa, nel rivedere la mappa del proprio percorso, ovviamente lo sviluppo altimetrico (quello che viene definito in parole povere "grafico") e tutta una serie di dati relativi a chilometraggio, dislivello, frequenza cardiaca e via discorrendo. Limitatamente all'utilizzo durante la pedalata, in ambito ciclistico i modelli si distinguono in due categorie: cartografici e non.

I primi hanno la funzione di navigatore vero e proprio, un po' come quelli delle nostre auto, e sono utili per non sbagliare direzione su tracciati che non si conoscono. I modelli più semplici invece si limitano a registrare la traccia per la visualizzazione successiva, oltre a tutti quei dati "sensibili" che invece tramite le diverse schermate possono essere visionati in tempo reale. Ovviamente, privi di mappe, quest'ultimi hanno un costo più basso visto che anche lo schermo è di dimensioni minori.

Quelli dedicati a noi runner sono della seconda specie, senza mappe. Ovviamente offerti su un supporto, quello dell'orologio da mettere al polso, più consoni alle nostre esigenze. In caso di trail che necessitano anche di buone dosi di orientamento, a quel punto il runner potrà optare per modelli specifici che utilizzano le mappe da trekking. Ma non è questo il caso.

Torniamo al punto di partenza... **Per cosa sono utili? Detto dello sfizio di rivedere a casa i dettagli della propria prestazione metro dopo metro, durante l'allenamento siamo in grado di controllare quanta distanza abbiamo già fatto e quanta ce ne manca ancora, a che ritmo cardiaco stiamo procedendo, a che passo, ed eventualmente regolarci di conseguenza. Nel senso che se il nostro orologio ci dice che stiamo spingendo troppo e rischiamo di non arrivare al traguardo come vogliamo, possiamo diminuire il passo e gestire le energie. O viceversa, ovviamente.**

Prima di tutto, però, conoscetevi!

Tutto quello che vi abbiamo appena detto avviene però con una discriminante. **L'utilizzo ragionato di un Gps e lo sfruttamento in tempo reale delle sue potenzialità prevede una conoscenza dettagliata delle proprie capacità.** Dunque ogni tanto occorre soffermarsi sull'analisi dei propri dati, con buona pace dell'indole minimalista del runner vecchio stampo.

Facciamo un esempio molto semplice, e per semplicità utilizzo proprio i miei parametri. Chi scrive è abituato ad allenarsi in un parco dove, anche per caratteristiche e tortuosità del

terreno, raramente può scendere sotto i 4'30" a chilometro su una distanza di 10-12 km. La frequenza cardiaca è di circa 160 battiti, qualcosa sotto il valore di soglia anaerobica che nel mio caso sta tra i 167 ed i 170 battiti. Quando riesco a correre su asfalto, su strade piatte, riesco a scendere anche sui 4'25" a parità di sforzo cardiaco. Più forte in allenamento raramente riesco ad andare, a meno di sessioni particolarmente tirate. In gara, dove le cose cambiano, posso "attendere" ai 4'10" a km con un ritmo cardiaco più sostenuto. D'altro canto quando si attacca il numero sulla canotta ci si trasforma, no? Cito questi dati a memoria perché di volta in volta vado a controllare il riassunto della prestazione. Eccoci in gara, la Roma-Ostia del 2014. Cercando di evitare l'errore dell'anno precedente, mi ero ripromesso almeno per i primi 10-12 km di non forzare, riservandomi energie preziose in un finale che immaginavo maestoso. Ebbene, immerso nel vortice di quel fiume di partecipanti al 5° chilometro (andando a controllare sull'orologio) notai che la frequenza cardiaca media era di 172 battiti al minuto (altissima per essere un inizio di corsa) e il passo intorno ai 4'05" a km. Al 10° km dati sostanzialmente uguali. Inutile dire che i miei propositi erano andati a farsi benedire, ho pagato pesantemente dazio negli ultimi 5 km e chiuso praticamente a fari spenti in 1h33'24". Migliorando sì il tempo del 2013, ma non come volevo realmente. **Cosa se ne evince da questa mia disavventura? In primis, che col Gps e con una mia personale dotazione di numeri, avevo un riferimento con il quale riscontrare quello che stavo facendo e correggere in corsa eventuali errori che stavo commettendo a livello di ritmo. Se in una mezza maratona questo può risultare utile, figuratevi in una maratona. Secondo aspetto: se non si attuano i necessari correttivi, il Gps a quel punto serve solo come strumento di constatazione di quello che si sta facendo (nel mio caso sbagliando, per giunta...) e non come alleato.** La mia esperienza alla Roma-Ostia e la scarsa autodisciplina di quel giorno sono i migliori testimoni di come il Gps, se non sfruttato, è solo un costoso cronometro da polso. Per adesso ho cercato di spiegarvi cosa è il Gps e come andrebbe utilizzato, nella prossima puntata andiamo più nello specifico analizzando le funzioni che possono esserci utili e come scegliere quello che fa per voi.

SOLIDARIETA'

Charity Program della Maratona di Roma

di Elisa Tempestini, 02/12/2014



Caro amico/a,

quest'anno abbiamo deciso di partecipare al **Charity Program della Maratona di Roma** con il nostro progetto "Spiragli di luce sulla Maratona di Roma": una raccolta fondi che ha lo scopo di aiutarci nel finanziare la realizzazione di una sede per ospitare le attività sportive e socioculturali che svolgiamo a favore di ragazzi diversamente abili.

Corri per noi alla Maratona di Roma e unisci alla tua sfida sportiva una sfida solidale facendo una colletta online su Rete del Dono. A fronte di una raccolta minima di 200 € ti regaleremo il pettorale!

Ecco come fare:



Registrati come fundraiser su Rete del dono www.retedeldono.it/fundraiser/register



Seleziona il nostro progetto "Spiragli di luce sulla Maratona di Roma"



Clicca su "Raccogli fondi per questo progetto"



Invita i tuoi amici, parenti e colleghi a correre con te e a donare!

Se non corri puoi comunque sostenere il nostro progetto! DONA ORA!

Cosa aspetti? Raggiungiamo insieme il traguardo della solidarietà!

Grazie

Illumina il Natale con le stelline della solidarietà dell'AISM. In un mondo di stelle scegli quella luminosa della solidarietà.

di Redazione Podistica, 02/12/2014



In questi giorni in cui tradizionalmente in ogni casa si addobba l'albero di Natale possiamo mettere sul nostro albero e regalare alle persone che ci sono care una stella particolare, una stella che brilla di amore e solidarietà.

Le stelle della solidarietà di AISM vogliono essere simbolo del nostro Natale e segno di solidarietà. Sono un dono capace di testimoniare il sostegno alle oltre 70.000 persone italiane affette dalla sclerosi multipla, una malattia cronica, spesso invalidante e imprevedibile, tra le più gravi del sistema nervoso centrale. La ricerca scientifica oggi è l'unica arma per sconfiggere la malattia e contemporaneamente anche per dare risposte alle persone con Sclerosi Multipla. **Vincere la SM, però, non è un gioco da ragazzi. Servono finanziamenti, sensibilità e generosità.**

Ecco perché le esclusive e tradizionali stelle della solidarietà di AISM, Associazione Italiana Sclerosi Multipla, ritornano. E continuano ad essere il simbolo del Natale più autentico, fatto di atmosfera e di solidarietà, di ricordi, di dolci, di tante belle decorazioni per la nostra casa. **Quest'anno inoltre, c'è una piacevole e gustosa sorpresa: le stelline AISM raddoppiano.**

Ci sono sempre le originali, allegre e colorate **decorazioni in feltro da appendere all'albero**, confezionate singolarmente in un sacchettino di plastica trasparente e complete di gancetto e bigliettino augurale con logo AISM. **Questa decorazione viene distribuita a fronte di una offerta minima di 2 Euro.**



Per chi vuole pensare, invece, a un Natale più goloso quest'anno sono disponibili anche le **stelline di cioccolato** a marchio Bodrato, rinomata azienda piemontese. Sono contenute in confezioni con logo AISM da 3 cioccolatini (fondente, al latte e bianco), **distribuite a fronte di un'offerta minima di 5 Euro a confezione.**

L'Associazione Italiana Sclerosi Multipla, insieme con la sua Fondazione, è l'unica organizzazione in Italia che interviene a 360° sulla sclerosi multipla per promuovere, indirizzare e finanziare la ricerca scientifica, promuovere ed erogare servizi sanitari e sociali nazionali e locali, rappresentare e affermare i diritti delle persone affette da questa grave malattia.

Tutti insieme possiamo contribuire alla raccolta fondi per sostenere AISM, non solo per trovare la causa e la cura della sclerosi multipla, ma anche per consentire, sin da oggi e da subito, una migliore qualità di vita alle persone affette dalla malattia, per una loro autonomia e una maggiore inclusione sociale.

Anche la Podistica Solidarietà vuole dare il suo contributo a questa importante iniziativa, nelle certezze che gli atleti orange anche quest'anno non faranno mancare il loro sostegno a chi soffre e con un piccolo e generoso contributo aiuteranno l'AISM e la ricerca a sconfiggere la sclerosi multipla. Le stelline della solidarietà dell'AISM sono disponibili in sede e potranno anche essere richieste ai gazebo che saranno allestiti in occasione delle prossime gare Best Woman (vedi [scheda gara](#)) e CorriOlimpiaEur (vedi [scheda gara](#)).

In vista del Natale rivolgiamo un pensiero speciale ai malati di sclerosi multipla e ai loro familiari. A causa della malattia, sono in una condizione di insicurezza che non hanno scelto. Grazie al nostro sostegno, il loro futuro sarà meno incerto.

Mostra Mercato Kim Arte

di Redazione Podistica, 13/12/2014



L'associazione Casa di Kim vi aspetta numerosi alla **Mostra Mercato KimArte**, tradizionale evento di Natale dell'Associazione Kim, giunto quest'anno alla sua XVII edizione. Tante idee regalo e prodotti artigianali realizzati dalle nostre mamme dai volontari e amici. Tra le 11:00 e le 13:00 è prevista la partecipazione di **Giorgio Tirabassi** che leggerà alcune testimonianze lasciateci dai nostri ospiti negli anni, sarà un bel momento che vorremmo condividere con tanti di voi.

L'evento si svolgerà presso la Sala Mazzoni in Piazza San Giovanni in Laterano 78/80 dalle 10:00 alle 19:00.

Per info 06 66514479 oppure scrivere a eventi@associazionekim.it

Appuntamento natalizio con il Mercatino

di Anna Maria Ciani, 13/12/2014



I nostri 'Orange' al lavoro

Domenica 21 dicembre appuntamento a Piazza Giuseppe Verdi per l'ultimo appuntamento dell'anno per il Mercatino...della Solidarietà, sì siamo molto fieri di questa iniziativa che ci ha permesso di sostenere alcuni momenti di difficoltà, di famiglie, di Case Famiglia, della Scuola di Don Rolando in Albania, di Koinonia Onlus per i bambini affetti da HIV ...e anche per gli amici a quattro zampe, in difficoltà versano anche loro e ci sono tanti volontari che si prodigano per aiutarli e supporti non ce n'è mai abbastanza!

Grazie a tutti coloro che ci hanno sostenuto e che continuano a sostenerci donandoci tante cose che riscuotono buon gradimento, oggetti, vestiti, libri, dischi, e tanto altro, materiale che ci permette di raccogliere fondi per i nostri scopi solidali; in particolare vorremmo rinnovare il nostro grazie a Teresa & Renzo generosissimi e di grande aiuto, (smontare tutto a fine giornata non è cosa da poco!), a Giovanna per i suoi fantastici portatorta, a Vittorio del Monte per gli eleganti abiti, alle signore volontarie della Caritas di Colle Oppio, ad Anna, a Paula, a Vania a Gianluca che non ha mai mancato ad un appuntamento!

Ricordatevi che se volete fare ordine nell'armadio, in cantina, in soffitta dismettendo cose di qualunque tipo purché puliti ed in buono stato, contattateci, siamo pieni di cose dimenticate di avere, o cose comprate e mai usate, il Mercatino si regge su di voi ed è un tramite verso la Solidarietà.

Il ricavato è devoluto prevalentemente a casi di famiglie in difficoltà, su segnalazione di coloro che ne hanno conoscenza, verificata e naturalmente mantenuta la privacy.

Arrivederci a domenica 21...(per gli Auguri si rimanda a dopo il 21!)

Un caro saluto a tutti



Il Mercatino della Solidarietà è una iniziativa A.S.D. Podistica Solidarietà

Campioni nei traguardi più importanti

di Davide Ferrari, 18/12/2014



Vieni a donare il prossimo 16 Gennaio 2015

Iniziamo il nuovo anno nel segno della solidarietà con la prima donazione del 2015.

Sarà un anno di grandi sfide e la prima più importante sarà quella di **crescere come numero di donatori**.

Questo è molto importante per poter garantire la continuazione della attività di donazione presso la nostra sede e ancora di più per contribuire all'autosufficienza della nostra regione per la disponibilità di sangue.

Il sangue non può essere riprodotto ancora in laboratorio e l'unica possibilità per chi ha necessità di terapie trasfusionali, si trova in situazioni di emergenza o debba affrontare interventi chirurgici è esclusivamente quella della donazione.

Donare è quindi un gesto di amore verso gli altri e in maniera secondaria verso se stessi.

Non a tutti è consentito donare: occorre essere in condizioni di salute verificate da una opportuna visita medica in sede di donazione e la propria condotta di vita deve essere ispirata a principi salutistici nei mesi antecedenti.

Questo fa sì che il donatore sia considerato "prezioso".

Grazie ad AdSpem questa preziosità si traduce in **una serie di vantaggi per la tutela della propria salute**: facile accesso alle visite all'interno del Policlinico Umberto I utilizzando la segreteria del centro trasfusionale come punto di accesso.

Inoltre verranno offerte visite gratuite in particolare verrà fornito l'esame **PSA** per l'esame della prostata e la **mammografia per le donne**.

Ricordiamo inoltre che con la donazione del 16 gennaio i donatori riceveranno una splendida maglia tecnica della Podistica Solidarietà personalizzata con il proprio gruppo sanguigno.
iscrivetevi alla gara fittizia

Auguri di uno scintillante 2015

di Anna Maria Ciani, 31/12/2014



Cari amici del Mercatino,

innanzitutto vogliamo fare tanti carissimi auguri a tutti per l'anno che verrà, che sia più ricco di **buone iniziative e di convivialità**; componenti queste che hanno determinato la buona riuscita del nostro Mercatino, vorremmo ringraziare tutti coloro che hanno concorso a far sì che questo sia stato e continuerà ad essere possibile, camminando al nostro fianco; alcuni ci hanno un po' dimenticati ma confidiamo in un pacifico recupero, sentire il rapporto umano è alla base del nostro lavoro ed è il nostro carburante!

Ma facciamo un breve riassunto dell'esperienza fatta:

il Mercatino nasce ad Aprile del 2013, con l'idea di offrire un piccolo aiuto alle famiglie in stato di bisogno a causa di perdita o riduzione di lavoro, purtroppo situazioni del nostro tempo, e dalal considerazione che invece c'è chi ha troppo ed è soffocato da infinità di cose, acquisti compulsivi, spesso dimenticati o mai utilizzati, negli armadi, in casa, in soffitta, in cantina, così abbiamo pensato di rimmetterli in circolo, (magari a qualcun altro potevano far comodo), in cambio di un'offerta/prezzo più o meno trattabile, sulla piazza di Piazza Giuseppe Verdi, e così è stato;

il ricavato è interamente devoluto in beneficenza;

operazione quasi a costo zero, abbiamo solo la spesa del magazzino dove stipare il materiale;

il 2013 ci ha reso € 3.755,00;

il 2014 € 5.760,00, (questo mese abbiamo fatto il record di ricavato, € 1.120,00!).

Sono stati devoluti a famiglie in difficoltà, per privacy non facciamo nomi ma è tutto documentato, ma anche a case famiglia, **La Stella del Cammino** a Santa Marinella, **Ain Karim** a Roma, ospitano bambini in affido dal Tribunale e ragazze madri, a **Don Rolando** per i suoi bambini in Albania, ai bambini del **Carcere di Rebibbia Femminile**, i bambini hanno tutti i diritti del mondo; ci raccontava Marta la psicologa della Casa Famiglia Ain Karim che spesso i bambini ormai grandi che hanno lasciato la Casa spesso tornano a dare una mano ai "fratellini" più piccoli, li aiutano a far fare loro i compiti, a portarli a spasso, facendo proprio il senso di "famiglia", ci sono mamme agli arresti domiciliari e questo è a danno del piccolo, insomma si creano tanti buoni sentimenti.

Non dimentichiamo il sostegno agli **amici a quattro zampe**, ci sono tanti volontari che accolgono i randagi in attesa di adozione, danno loro un rifugio, cibo e assistenza e anche loro hanno bisogno di contributi.

Prima di Natale abbiamo preparato pacchi dono natalizi per la **Parrocchia di Santa Maria della Mercede**, per i poveri e donato regali utili, sciarpe, berretti e guanti, distribuiti in occasione del Pranzo di Natale organizzato dalla **Comunità di Sant'Egidio**.

Lasciamo il 2014 con ancora € 1.000,00 al nostro attivo e con davanti a noi un nuovo anno che sarà ancora più ricco di Solidarietà per la Solidarietà.

Vi aspettiamo per il **Mercatino di Gennaio** e, a proposito, se avete regali che sapete non usare mai, o doppi o che non vi piacciono o...o...o..., chiamateci che raccattiamo tutto e trasformiamo in "oro"! ...presuntuosa? No, scherzo!

Auguri per uno scintillante 2015 dagli "Straccivendoli del Mercatino" e buon divertimento in "corsa"!

Fidal

FIDAL Regionale Lazio - Indizione Assemblea Regionale Straordinaria

di Redazione Podistica, 19/12/2014



Con la presente si ha il piacere di informare che il Consiglio Regionale, nella seduta del 10 Dicembre u.s., con deliberazione n. 22 ha indetto l'assemblea Regionale straordinaria delle Società del Lazio per l'elezione dei Delegati all'assemblea Nazionale del 25 Gennaio 2015 in rappresentanza degli Affiliati, degli Atleti e dei Tecnici.

Gennaio

| | | | |
|----|--------------------|---------------|------|
| 1 | Francesco | Valerio | 1954 |
| 2 | Marco | Fratini | 1964 |
| 3 | Francesco | Crudo | 1970 |
| 3 | Rodolfo | Buttarelli | 1970 |
| 4 | Luciano | Notarantonio | 1965 |
| 4 | Massimiliano | Schipsi | 1976 |
| 6 | Emanuele | Pastore | 1972 |
| 6 | Fabio | Del Vescovo | 1973 |
| 6 | Ornella | Rodilos | 1955 |
| 6 | Sergio | Colantoni | 1962 |
| 8 | Elisabetta | De Santis | 1962 |
| 8 | Francesco | Giammarino | 1969 |
| 8 | Fulvia | Di Iorio | 1989 |
| 9 | Giovanni | Cossu | 1957 |
| 9 | Romano | Dessì | 1954 |
| 9 | Stefano | Bodoni | 1977 |
| 9 | Ugo | Guarnera | 1966 |
| 10 | Pino | Castelluccio | 1972 |
| 11 | Alessandro | Marasco | 1954 |
| 11 | Emiliano | Ongaro | 1972 |
| 11 | Tullio | Crisafulli | 1966 |
| 12 | Carmine | Alfano | 1957 |
| 12 | Gianluca | Autore | 1980 |
| 13 | Claudio | Fortucci | 1978 |
| 13 | Elena | Chiti | 1979 |
| 13 | Enrico | Ciciani | 1959 |
| 13 | Ettore | Golvelli | 1954 |
| 13 | Gino | Meneghini | 1954 |
| 13 | Giorgio | Ivaldi | 1975 |
| 13 | Nicola | Pulcinella | 1957 |
| 14 | Alessandro | Esposito | 1969 |
| 14 | Alessandro Carmine | Console | 1980 |
| 14 | Romina | Pennisi | 1970 |
| 15 | Alessandro | Terribili | 1971 |
| 15 | Fabio | Flamini | 1974 |
| 15 | Marco | Angelini | 1966 |
| 16 | Carlo | Di Basilico | 1985 |
| 16 | Claudio | Bozza | 1967 |
| 16 | Danilo | Poggiogalli | 1971 |
| 16 | Marco | Passetti | 1982 |
| 17 | Dario | Perna | 1969 |
| 17 | Federico | Carosi | 1969 |
| 17 | Matteo | Lucchini | 1964 |
| 17 | Stefano | Panella | 1974 |
| 18 | Antonio | Marino | 1978 |
| 18 | Patrizio | Casazza | 1968 |
| 19 | Enrico | Zuccheretti | 1963 |
| 19 | Fabrizio | Renzi | 1973 |
| 19 | Sandro | Strappaveccia | 1954 |
| 19 | Stefano | Zarelli | 1973 |
| 19 | Thomas | Fozzi | 1974 |
| 20 | Gian Nicola | Acinapura | 1972 |
| 20 | Vincenzo | D'apolito | 1985 |
| 21 | Gianluca | Avenoso | 1969 |
| 21 | Paolo | Leonardi | 1974 |
| 21 | Silvia | Saitta | 1984 |

| | | | |
|----|----------|----------------|------|
| 22 | Alberto | Binetti | 1970 |
| 22 | Cecilia | Conati Barbaro | 1962 |
| 22 | Chiara | Milanetti | 1985 |
| 22 | Danilo | Rosati | 1965 |
| 22 | David | Davolos | 1968 |
| 22 | Gaetano | Piccolomini | 1964 |
| 22 | Maurizio | Di Carlo | 1961 |
| 23 | Raffaele | Mele | 1977 |
| 24 | Fabrizio | La Pera | 1971 |
| 24 | Gianluca | Magrini | 1983 |
| 24 | Luca | Savo | 1970 |
| 24 | Valerio | Fedeli | 1988 |
| 25 | Giorgio | Muret | 1982 |
| 25 | Marco | Andreoli | 1968 |
| 27 | Emanuele | Giorgilli | 1974 |
| 27 | Fabio | Candelori | 1961 |
| 27 | Leonardo | Pedini | 1957 |
| 28 | Giuseppe | Tirelli | 1969 |
| 28 | Paolo | Rosati | 1971 |
| 28 | Renzo | Di Francesco | 1954 |
| 29 | Alessio | Gigli | 1971 |
| 29 | Mirko | Quacquarelli | 1977 |
| 31 | Giuseppe | Morelli | 1967 |
| 31 | Massimo | Pezza | 1959 |
| 31 | Stefano | Sabatini | 1976 |

Febbraio

| | | | |
|----|----------------|----------------|------|
| 2 | Angelo | Greco | 1968 |
| 2 | Sergio | Cittadini | 1958 |
| 5 | Daniele | Iozzino | 1973 |
| 5 | Luca Vittorio | Dattilo | 1971 |
| 5 | Marco | Mariani | 1985 |
| 5 | Pierina | Caligiuri | 1972 |
| 5 | Valentina | Castellani | 1971 |
| 6 | Angelita | Doria | 1973 |
| 6 | Giovanni | Marinozzi | 1965 |
| 7 | Luca | Lucietti | 1972 |
| 7 | Rita | Fiorucci | 1963 |
| 8 | Maurizio | Pignotti | 1968 |
| 8 | Walter | Fortunato | 1972 |
| 9 | Danilo | Osimani | 1982 |
| 9 | Federico | Maura | 1966 |
| 9 | Haydee Tamara | Arias | 1982 |
| 9 | Mario | Cappabianca | 1968 |
| 9 | Pierfrancesco | Rossi Iommetti | 1978 |
| 10 | Lamberto | Mancini | 1960 |
| 10 | Maria Concetta | Di Benedetto | 1966 |
| 10 | Massimo | Brienza | 1961 |
| 10 | Salvatore | Quattropiani | 1960 |
| 11 | Daniela | Reali | 1984 |
| 11 | Giulio | Fazio | 1971 |
| 14 | Andrea | Omazzoli | 1976 |
| 14 | Gabriele | La Vecchia | 1988 |
| 14 | Ilba | Grillo | 1986 |
| 14 | Manuel | Di Stefano | 1985 |
| 15 | Antonio | Tombolini | 1966 |
| 15 | Giampaolo | Stoppini | 1969 |
| 16 | Fabrizio | De Angelis | 1971 |

| | | | |
|----|-------------|------------|------|
| 18 | Andrea | Colecchia | 1964 |
| 18 | Enrico | Alfani | 1983 |
| 18 | Francesca | Castro | 1980 |
| 19 | Antonio | Proia | 1964 |
| 19 | Mauro | Marinelli | 1979 |
| 20 | Antonio | Consoli | 1965 |
| 20 | Elena | Grenga | 1974 |
| 20 | Stefano | Petino | 1961 |
| 21 | Francesca | Testi | 1978 |
| 21 | Massimo | Gentile | 1971 |
| 22 | Antonio | Felici | 1954 |
| 22 | Luigi | Sagnella | 1973 |
| 22 | Richard | Picher | 1968 |
| 24 | Carla | Badurina | 1965 |
| 24 | Claudio | Terlizzi | 1975 |
| 25 | Maria Elena | Trulli | 1966 |
| 25 | Marina | La Fratta | 1965 |
| 26 | Antonella | Alemanno | 1964 |
| 27 | Idola | Conti | 1963 |
| 28 | Alessandro | Tavella | 1966 |
| 28 | Margherita | Saltarelli | 1973 |

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Claudio Ubaldini e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 147 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.