

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 143 estate 2014

Un'estate come questa non la dimenticheremo facilmente.

Abbiamo visto scendere tanta di quella pioggia da rovinarci le più rosee previsioni di vacanza che ognuno di noi avesse potuto immaginare. Ma non basta certo l'estate più "brutta" degli ultimi 100 anni a rovinare il sorriso di chi ha la passione di correre sempre e comunque, per strada piuttosto che nei boschi, in pianura come in riva al mare, in collina o in alta montagna. E se le scarpe saranno bagnate zuppe... tant'è, noi sappiamo asciugarle e ripartire. Bentornati tutti e pronti a ripartire per un nuovo e avvincente anno Podistico Orange.

Grandi gare hanno riempito i nostri cuori in questa lunga estate. E il culmine lo abbiamo vissuto in una gara nuova di zecca, la **Roma by Night**, che ci ha visto partecipare e trionfare con un entusiasmante **Domenico Liberatore** che è salito sul secondo dei gradini più alti della gara, sverniciando di arancione la prima edizione di quella che ha tutte le premesse per diventare una classica delle mezze maratone.

Nel periodo estivo quando tutti tendono a rallentare quasi a fermarsi, la locomotiva Podistica dà il meglio di se, con prestazioni societarie "Spettacolari", e ben **Sei primi posti nel mese di luglio** nelle seguenti gare **Corri nei Boschi della fonte Ontanese di Lariano, Trofeo Città di Santa Marinella, Jennessina, Corsa de Noantri, Trofeo città di Fondi, Giro del Lago di Campotosto**.

Anche nel mese di Agosto la galoppata vincente dello squadrone orange non si ferma, conquistiamo risultati bellissimi in ambito societario ed individuale.

Per quanto riguarda i **risultati di società** da segnalare il **primo posto** nelle seguenti competizioni: **La Speata, Attraverso Castel San Pietro Romano, Amatrice-Configno, Roma by Night Run e Arrampicata di Tolfa**.

Siamo secondi nel **Trail del Circeo** e terzi nella **Maratonina della Nuova Florida**.

Poi ci sono gare che ti segnano. Mi piace riportare: *In questi ultimi anni ho avuto il modo di rivedere tanti di quei concetti che avevano caratterizzato, forse negativamente la mia esistenza, l'incontro anzi lo scontro con la corsa, si proprio colei che sta contribuendo incredibilmente a rendere migliore la vita mia e dei miei cari, tutto questo grazie alla Podistica Solidarietà, un gruppo incredibile di persone, capitanate da un uomo magnifico, che come tutti i condottieri o lo si ama o lo si odia.*

Nella **Corri a Fondi 2014**, ho avuto il piacere di comprendere in maniera univoca cosa voglia dire donarsi al prossimo, e perché il nostro gruppo sia il migliore, è evidente che ogni gara ha la sua storia, il suo perché, si può correre per ogni genere di motivo, dal volersi mantenere in forma, alla ricerca della prestazione, al voler fare solidarietà, al piacere di correre in compagnia, per i premi, chi più ne ha più ne metta, ma mai avrei immaginato che l'essere aiutato ed incoraggiato, per l'intero percorso potesse essere così gratificante ed appagante.

Era tanto tempo che desideravo vedere, o forse il miglior termine è "assaporare" una gara come La Corri a Fondi: avevo avuto il piacere di conoscere gli Orange di Fondi già da tempo, ed in occasioni non solo podistiche ma anche solidali; immaginavo che ci sarebbe stata un'accoglienza degna del miglior ospite, ma non mi sarei mai aspettato **così tanto!**

La genuinità, la spontaneità e l'entusiasmo con cui tutti gli Orange - provenienti dalla capitale e dalle altre località laziali - son stati accolti ha lasciato davvero un segno nel cuore; a saperlo prima, anche io sarei andato in treno, solo per il piacere di fare un giro sul bellissimo "**fruitbus**" di Marco, il camion per la frutta adattato all'occasione al trasporto degli atleti dalla stazione ferroviaria alla zona di gara, con tanto di striscione "Podistica Solidarietà" appeso ai lati. Altro che NCC!

Ci sono corse e ci sono percorsi. I primi si fanno per la vita i secondi si fanno per sé stessi.

Poi ci sono corse che sono anche percorsi che servono per capire, per orientarsi, per imparare qualcosa di più sulle proprie emozioni e sulle proprie reazioni.

Ci sono tante gare in un anno di corse.

Noi della Podistica Solidarietà abbiamo tanti Criterium e tanti motivi in più per gareggiare questa o quella gara.

Il nostro primo obiettivo deve essere sempre quello di ottenere un premio che ci permetta di aiutare chi è in difficoltà e per ottenere questo scopo, dobbiamo partecipare, correre e arrivare al traguardo.

È questa la differenza tra un normale Podista e un Podista Solidale!!!

Chi indossa la canotta Orange, devi per prima cosa sposare questo ideale, e renderlo un'identità !

E quando si realizza una meravigliosa "doppietta" **Jenne e Santa Marinella**, con due primi posti e premi vinti ... siamo all'apoteosi!

Un'estate strana come recita una nota melodia, come non se ne avevano da molto tempo, ma solo dal punto di vista meteorologico, con giornate di sole che vengono interrotte da temporali di natura estiva, ma che sicuramente hanno martoriato le giornate di tutti, ed anche ieri ad **Amatrice** sono state le protagoniste oltre al bel gruppo composto da **33 meravigliosi Orange**, come i famosi Trentini dello sciogli lingua, che hanno portato al **Primo premio la Nostra Società**, sotto un diluvio che nessuno si aspettava, ma che partendo in sordina al via della gara si è fatto sempre più insistente e violento, riempiendo in lungo ed in largo il percorso che ci apprestavamo a superare.

Tutto il resto è noia...

E vediamo le gare dei mesi appena trascorsi e i suoi partecipanti:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/7	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 2ª prova	Ponza (LT) Italia	1.500	2
3/7	18.30	il TRE...mila di Tor TRE Teste 4ª edizione	Tor TRE Teste - Roma (RM) Italia	3.000	20
3/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 3ª prova	Ponza (LT) Italia	6.500	2
3/7	21.00	Puma FlashRome By Purosangue	Piscina delle Rose Viale America - Roma (RM)	5.000	31
4/7	18.30	Giro a tappe dell'Isola di Ponza 14ª ed. 4ª prova	Ponza (LT) Italia	9.400	2
4/7	20.00	Staffetta 5x1000 di Piazza del Popolo Latina	Piazza del Popolo - Latina (LT) Italia	5.000	11
4/7	21.00	Orbetello Night Run (C.E.) 5ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	6.300	2
5/7	7.30	Donazione Sangue 11ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma	0	14
5/7	10.00	Giro della Torretta	Quattrostrate (RI) Italia	10.000	1
5/7	19.00	CorSalsiccia (C.E.) 2ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	17
5/7	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano 5ª ed.	Cerveteri (RM) Italia	18.000	7
5/7	21.00	Potenza Night Run	Potenza (Pz) Italia	11.500	1
5/7	21.30	Notturna Tre Torri 7ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	2
6/7	8.00	Ultra Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	57.000	18
6/7	9.00	Corri tra boschi della Fonte Ontanese di Lariano	Fonte Ontanese - Lariano (RM) Italia	11.340	17
6/7	9.30	Corsa nel tempo 17ª edizione	San Gregorio da Sassola (RM) Italia	7.000	4
6/7	9.30	Light Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	25.000	18
6/7	9.30	Trail del Monte Soratte 14ª edizione	Soratte - Sant'Oreste (RM) Italia	13.500	1
6/7	10.00	Fast Trail dei Monti Simbruini 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	13.000	8
12/7	9.00	Trofeo SM de Mattias	Vallecorsa (FR) Italia	9.000	3
12/7	10.30	Oranges per Caritas!! 15ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	8
12/7	14.00	Campionati Regionali ind. Master su pista 2014	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	10
12/7	16.00	Coscerno Eco Trail 1ª edizione	Poggiodomo (Pg) Italia	20.000	13
12/7	17.30	Ecolonga 27ª edizione	Pescasseroli (AQ) Italia	13.200	2
12/7	18.00	La Jennesina 9ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500	41
12/7	20.30	Trofeo Podistico Città di Santa Marinella	Santa Marinella (RM) Italia	7.250	31
13/7	9.00	La Scalata di Montopoli	Montopoli (RI) Italia	8.000	2
13/7	9.30	Trail Monti della Meta 8ª edizione	Prati di mezzo - Picinisco (FR) Italia	12.000	3
13/7	10.00	Campionato Regionale Master	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	2
13/7	16.30	Giro delle Contrade 19ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	6
15/7	17.00	Atletica di Sera 2014ª edizione 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1.609	2
16/7	18.30	Trofeo Vitamina (C.E.) 2ª edizione	Stadio Nando Martellini "Terme di Caracalla"	1.000	20
16/7	19.00	Corsa del cocomero 10ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	4
19/7	17.00	Corriamo sul Monte Artemisio 11ª edizione	Velletri (RM) Italia	10.000	18
19/7	17.00	Giro del Lago di Resia 15ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	1
19/7	18.30	The Color Run 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	2

19/7	19.00	Maratonina di Tarquinia 25ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	10.000	2
19/7	21.00	Cascatalonga 23ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	2
20/7	9.00	Corsa de' Noantri (C.E.) 10ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	56
20/7	9.30	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 5ª ed.	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000	7
20/7	9.30	Gay Run 1ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	5.000	3
20/7	10.00	Grenzlandlauf 11ª edizione	Uberherrn (EE) Germania	10.000	1
20/7	19.30	Corri a Fondi (C.E.) 4ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.500	59
22/7	18.00	Atletica di Sera 2014ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	4
22/7	18.00	Atletica di Sera 2014ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	2
22/7	18.00	Atletica di Sera 2014ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1.000	4
24/7	17.00	St. 6 x 1 ora - Corri Oggi per l'Atletica di Domani	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	12.000	23
25/7	19.00	Trofeo del Giacchio 4ª edizione	San Feliciano (Pg) Italia	8.200	1
25/7	21.00	Correndo sotto le Stelle 4ª edizione	Porto Santo Stefano (Gr) Italia	6.500	2
26/7	10.30	Giro del Lago di Campotosto TS/CE 3ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200	83
26/7	18.00	Maratonina del Sigillo 2ª edizione	Sigillo (RI) Italia	7.000	3
26/7	18.30	Corri per la Majella 4ª edizione	Palena (Ch) Italia	10.300	2
26/7	18.30	Staffetta di Monte San Biagio 16ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	1.200	7
26/7	19.30	Corri sulle Strade dell'Ente Maremma 3ª ed.	Borgo di Ceri - Cerveteri (RM) Italia	9.000	6
26/7	20.30	Vattenfall City-Nacht 23ª edizione	Berlino (EE) Germania	10.000	1
27/7	10.00	Memorial Bosi 6ª edizione	Posta (RI) Italia	10.000	2
27/7	20.30	Notturna di Caprarola 1ª edizione	Caprarola (VT) Italia	8.500	5
3/8	8.30	Gran Sasso Sky Race 5ª edizione	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	21.600	8
3/8	9.30	La Speata (C.E., T.S., T.O) 19ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	80
3/8	21.00	Morolo a Lume di Candela 5ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	2
7/8	20.30	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 5ª prova	Montefiascone (VT) Italia	8.000	3
9/8	10.00	Giro delle Frazioni di Cantalice 20ª edizione	Cantalice (RI) Italia	9.200	1
9/8	10.00	Trofeo Chalet Nemo	Martinsicuro (Te) Italia	8.000	1
9/8	18.30	Maratonina di Bassano Romano 4ª edizione	Bassano Romano (VT) Italia	8.000	3
9/8	19.00	Notturna di Borgo Hermada 21ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	21
10/8	9.30	Attraverso... Castel San Pietro Romano 6ª ed.	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.300	42
10/8	9.30	Costa di Trex in Corsa 9ª edizione	Costa di Trex - Assisi (Pg) Italia	16.000	2
10/8	9.30	Maratonina di Marzamemi	Noto (SR) Italia	6.200	1
10/8	10.00	Trofeo Bar del Secolo 7ª edizione	Vazia (RI) Italia	8.800	1
11/8	21.00	Corsa Podistica a Proceno 1ª edizione	Proceno (VT) Italia	6.000	2
13/8	21.30	Corri sotto le stelle 11ª edizione	Sora (FR) Italia	10.000	14
14/8	9.30	El Siro de Pianore 39ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	7.000	1
15/8	8.30	Ecomaratona della Val D'Arda 7ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	42.195	2
16/8	15.00	Maratona di Helsinki 34ª edizione	Stadio Olimpico - Helsinki (EE) Finlandia	42.195	1
16/8	18.00	La Canicola di Sora 43ª edizione	Sora (FR) Italia	11.200	2
17/8	9.00	Ecotrail del Gran Sasso 10ª edizione	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	16.000	15
17/8	19.00	La Normanna 3ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.150	1
18/8	18.30	Nel cuore del Salento 2ª edizione 1ª prova	Salento - Lecce (LE) Italia	8.600	1
19/8	18.00	Transmarathon 14ª edizione 1ª prova	Santa Maria di Castellabate (SA) Italia	9.000	1
19/8	18.30	Corri tra vie e vicoli	Ciciliano (RM) Italia	9.000	1
20/8	18.00	Transmarathon 14ª edizione 2ª prova	Trentinara (SA) Italia	10.000	1
21/8	18.30	Nel cuore del Salento 2ª edizione 3ª prova	Salento - Lecce (LE) Italia	9.000	2
22/8	18.00	Transmarathon 14ª edizione 3ª prova	Prignano Cilento (SA) Italia	10.000	1
22/8	19.30	Trofeo Podistico Verdestate 4ª edizione	Marina San Nicola - Ladispoli (RM) Italia	5.000	4
23/8	9.35	Maratona di Reykjavik 19ª edizione	Lækjargata - Reykjavik - Reykjavik (Reykjavik)	10.000	1
23/8	10.30	Oranges per Caritas!! 16ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	7
23/8	16.00	Amatrice Configno (C.E.) 37ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	37
23/8	18.00	Circeo National Park Trail Race 6ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT)	11.650	77
23/8	18.00	Trail dell'Amiata 1ª edizione	Abbadia San Salvatore (Si) Italia	15.000	1
23/8	18.00	Transmarathon 14ª edizione 4ª prova	Castel San Lorenzo (SA) Italia	12.000	1
23/8	18.30	Nel cuore del Salento 2ª edizione 4ª prova	Salento - Lecce (LE) Italia	10.000	1
23/8	21.00	Notturna Città di Atri 13ª edizione	Piazza del Duomo - Atri (Te) Italia	11.400	3
23/8	21.00	Trofeo Grotte	Castellana Grotte (Ba) Italia	10.300	1
24/8	10.30	Marsia Fast Trail 4ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	8
24/8	20.30	City Trail Città di Viterbo 3ª edizione	Piazza Fontana Grande - Viterbo (VT) Italia	12.000	5
27/8	7.00	TDS Sur les Traces des Duces de Savoie 2014	Courmayeur (AO) Italia	119.000	3
28/8	20.30	Pilastrissima 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	5
29/8	17.30	Ultra-trail du Mont Blanc	Chamonix-Chamonix(EE) Francia-Italia-Svizzera	168.000	1
29/8	22.00	Roma by Night Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	134
30/8	8.00	Trail del Thabor 2ª edizione	Punta Thabor - Bardonecchia (To) Italia	23.000	1
30/8	18.00	L'Arrampicata di Tolfa (C.E.) 16ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	16

30/8	18.00	Maratonina della Nuova Florida (C.E.) 10ª ed.	Ardea (RM) Italia	9.800	13
31/8	9.30	La Suata 40ª edizione	Rocca Canterano (RM) Italia	10.000	8
31/8	17.00	A tutta birra	Borgo Montello - Latina (LT) Italia	8.000	4
31/8	17.00	Trofeo Madonna del Colle 8ª edizione	Lenola (LT) Italia	11.000	10
31/8	18.00	Sacra Famiglia 1ª edizione	Via Ternana 1 - Poggio Mirteto (RI) Italia	7.800	3

E i vostri articoli:

Buona la Prima!

di Claudio Ubaldini, 09/07/2014



il primo traguardo di Alessandra

Il nome stesso della gara, "Corsalsiccia", invitava ad affrontare questa competizione con spirito un po' più goliardico e meno agonistico del solito.

E così l'amico **Sergio** di Ostia - che poi ha dovuto rinunciare all'ultimo - lancia l'idea: correre la Corsalsiccia in veste "culinaria", indossando una parannanza e con padella in mano! Mancando Sergio, ho subito rilanciato l'idea agli amici Orange, che ovviamente hanno preso la palla al balzo; e anche grazie a **Marco** che ha portato delle bellissime parannanze color arancio, siamo riusciti a organizzare una piccola rappresentanza di "chef Orange".

L'organizzazione logistica della gara ci è sembrata un po' troppo "macchinosa": il ritrovo, coincidente con l'arrivo, era ad oltre 1km dalla partenza; nonostante questo, l'accoglienza è stata superlativa sia da parte degli organizzatori che della cittadina che ci ha ospitato.

In partenza abbiamo anche sperimentato la nuovissima tecnica "acchiappa il chip e scappa": il caro **Gianluca** è riuscito a presentarsi non in anticipo... non puntuale... bensì **dopo** lo sparo della partenza! Fortunatamente c'era **Davide**, in veste di spettatore, che lo ha atteso fino all'ultimo e gli ha passato il chip come se fosse un testimone di una staffetta, poco prima dello start.

Noi del gruppetto goliardico decidiamo di correre tutti insieme ad un passo tranquillo questi due giri della cittadina pontina per un totale di 9km pianeggianti, tra un saluto e vampate di odore di brace (mentre noi correvamo, si stava cuocendo una salsiccia lunga oltre 1km!), si chiacchiera e si scherza con gli abitanti del posto, incuriositi dalle nostre parannanze Orange; lasciamo andare avanti **Adriano** che, con amore paterno come se ne vedono pochi, corre accompagnando o meglio tirando il figlio **Fabrizio**, che lo segue quasi sempre sui pattini. Dopo pochissimi km raggiungiamo **Alessandra**, e scopriamo che è **alla sua prima gara** e che non ha mai provato a correre per più di 6km! Decidiamo ovviamente di rimanere tutti in gruppo e di scortare la neo Podista Solidale sino al traguardo: ci troviamo così a correre l'ultimo tratto di gara in perfetto sincrono con Alessandra, fino a prenderci tutti per mano per passare sotto l'arco dell'arrivo insieme, e partecipare all'urlo di gioia della Orange ufficialmente entrata a tutto titolo nella nostra famiglia di podisti.

Credetemi, **son belle emozioni anche queste.**

Altro genere di emozioni (culinarie) le ha poi regalate il ristoro finale: ad un prezzo gara uguale - per non dire inferiore - ad altre competizioni ben più blasonate, abbiamo trovato acqua, cocomero, panino con salsiccia, ed un pacco con pasta, tante salsicce fresche, ed una bottiglia di vino di ottima qualità!

Ci siamo accomodati su tavoli e sedie lasciate a disposizione dell'organizzazione per banchettare con gli amici, tra musica e premiazioni, che tra l'altro hanno visto la nostra **Carola Norcia** quinta assoluta e prima di categoria, oltre a **Giovanni Golvelli** 3° cat e **Marco Taddei** 10° cat, nonché la **Podistica 7° società**, fino al giungere della sera quando pian piano ci siamo diretti ognuno verso la propria casa, dopo una bellissima giornata di esordi, risate e ... salsicce!

Ultra Trail dei Monti Simbruini - Sport, natura e ... fede.

di Ettore Golvelli, 09/07/2014



Foto gentilmente concessa da Gianfranco Bartolini

Oggi il podismo solidale dei soliti pochi amanti della natura ci porta nel Parco dei Monti Simbruini, dove montagne solitarie e affascinanti, ma dolci e severe allo stesso tempo, ci aspettano per una corsa lunga e durissima, attraverso un territorio ricco di sorprese, dove natura, cultura religione e tradizioni convivono da sempre in armonia.

Siamo a Subiaco ed esattamente a Livata dove, di buon ora come al solito, arrivo con la gentile consorte che oggi mi ha promesso che correrà anche lei.

La gioia di incontrare i fratelli podisti è enorme. Marco il Vice, Franco, Tony, Pietro, l'amico Nascimben che si avvicina per le prime volte alle Trail, Walter con tutte le sue donzelle, Fabrizio, Maria, e gli altri mattinieri podisti.

Ma è già ora di partire perché l'UTMS parte alle 8.00 e non c'è tempo da perdere in piacevoli preamboli.

Si parte lungo i prati dell'anello di Livata in un tripudio di fioriture, dal giallo del Verbasco e delle Genziane Maggiori, al bianco degli Asfodeli, mentre nell'aria i raggi radenti del sole mattutino svelano un turbinio sorprendente di pollini in sospensione.

La giornata è molto calda e guardando intorno ho l'impressione che la pista di sci sia stata spianata ed allargata in modo spropositato, così da creare una lacerante ferita nel verde della faggeta che scende su entrambi i versanti.

Si sale, prima in un Camping, poi vicino ad una centrale elettrica e poi si entra in una faggeta che ci porta fino all'invaso della Fonte Acquaviva, una piccola captazione con abbeverata per il bestiame domestico.

Il sentiero adesso si fa più incassato e ripido, seguono un paio di strappi nel bosco e poi finalmente la gola si riapre per affacciarsi sulla radura della Valle dell'Osso. Questo paesaggio è un vero e proprio ritorno alla luce, dalle ombre fredde del bosco ai prati inondati dalla luce dorata del primo sole.

Carichi di rugiada, i prati assolati lasciano salire delicate nebbie che delineano i contorni delle vallette e i confini dei boschi. Il cielo è azzurro e cristallino, permeato dall'incessante vociare di piccoli uccellini mentre nei prati ampie macchie di margheritoni e le splendide fioriture della violacea "Amor Nascosto", colorano lo splendido quadro della valle.

Attraversata la radura si rientra brevemente nel bosco per superare una sella e riuscire poi in un'altra radura allungata, piacevolmente cosparsa di doline e affioramenti rocciosi che cominciano a riflettere il calore come bianchi fornelli.

Mi inoltro in un altro bosco, tra faggi dai tronchi alti è slanciati color cenere che erigono sopra di me un'ampia copertura di fogliame. Tra i mille richiami di uccelli sento all'improvviso il tambureggiante ritmico di un Picchio. Incredibilmente il suono rimbomba echeggiando da parte a parte del bosco, creando, per un istante, un'atmosfera surreale, un suono ancestrale che richiama alla mente primitivi ricordi.

Adesso, costeggiando una dolina coperta di arbusti rigogliosi, spunto sulla cresta in vista di Monte Calvo e scendendo su di un terreno gradonato e cosparso di piccole roccette, raggiungo il Passo delle Pecore, utilizzato per lo spostamento delle greggi verso i pascoli di quota.

Seguo il tratto spoglio della cresta con pochi faggi bassi e contorti per la continua esposizione del vento, mentre i pini sull'altro versante danno vita ad un ordinato labirinto vegetale, lasciando scorgere, di tanto in tanto, dettagli della vallata sottostante.

In vetta il panorama è un po' limitato dalla presenza del bosco e lo svolazzare di uccellini (fringuelli) mi accompagnano nella discesa verso il Pozzo di Monte Calvo.

Al pozzo, mentre Pietro Imperi e Tony Manero davanti a me parlano di punti presi nelle corse o in ospedale, io mi godo una coppia di Poiane che svolazzano al di sopra della pineta. Adesso uno dei due esemplari volteggia molto in alto mentre l'altro sta planando possente sopra la cima dei pini: nella morsa degli artigli si intravede chiaramente una preda, sicuramente un piccolo roditore catturato a terra prima. Buon pranzo ragazze. Ancora una volta la montagna ha saputo stupirmi con le piccole e grandi meraviglie che solo la natura dei Simbruini riesce a regalare.

Si scende adesso verso la Piana di Campaegli dove al centro si apre la Grotta Stoccolma: una bellissima radura carsica, e poi si prosegue per Campo Buffone, Tre Confini, Valle Maiura e finalmente al piazzale del Campo dell'Osso, dove ci attende il primo ristoro.

Superato il piazzale si passa per una carrareccia tra faggi e pascoli e uscito dal bosco, proprio di fronte alla cresta che sorregge il rifugio, quale piacevole spettacolo: un angolo meraviglioso di montagna mi si apre davanti a me, con i prati verdissimi e punteggiati di fioriture scintillanti di viola, azzurro, bianco e giallo. Siamo sul panoramico piazzale delle Vedute di Monte Autore che si affaccia sulla valle del Simbrivio e sui Monti Ernici.

Giungiamo alle Vedute con un tempo diventato adesso severo, le nubi si sono abbassate sull'Autore e il paesaggio precipita in un grigiore cupo ma mai minaccioso.

Per arrivare in vetta si prende il sentiero a sinistra, si supera la faggeta e si sale fino in cima, dove lo spettacolo è entusiasmante: si ha un orizzonte completo che consente di vedere il Velino, il Sirente, il Terminillo e le cime del GranSasso, la montagna madre.

Mi rendo conto che mi sto affacciando da uno dei più bei balconi di osservazione dei Simbruini.

Dopo una sosta, necessaria per godere a fondo tanta bellezza, dovrei ripartire verso valle ... dopo un ultimo sguardo dietro, chiudo gli occhi e ringrazio Qualcuno che mi ha permesso di godere appieno un panorama che solo il Monte Autore sa regalare.

Questa montagna non delude mai, anche in inverno, con la neve sempre abbondante; d'altronde Simbrivius in latino significa "sotto l'acqua" ed i nostri antichi avevano capito che questa era una delle zone più piovose e nevose dell'Appennino Laziale. Ed è così: le correnti che spingono le perturbazioni dal mare verso occidente trovano come primo baluardo montuoso di

importante rilievo, proprio la suddetta catena. E su di essa si rovescia il grosso del carico di pioggia/neve trasportato.

Mi rifermo e mi prendo tutto il tempo per riposare e godere il paesaggio. Un uccellino cinguetta mentre si poggia su di una pietra a picco. Io parlo ad un cavallo che, anche se lontano, sembra ascoltarmi tranquillamente. L'uccellino annoiato vola via mentre io vorrei rimanere qui, perché qui, seduto su di una roccia, mi sento sulla cima del Paradiso. Qui le ansie quotidiane non riescono a scalfire i miei pensieri, qui l'immagine che io emano è molto vicina all'immagine di me che vorrei proiettare. Seduto qui sono proprio io, finché la montagna mi chiama per nome. E non vorrei scendere ma devo perché il vento comincia a gelare il sudore sulla mia schiena e decido così, a malincuore, di scendere a valle. Scendo per un bosco molto fitto e quando esso si dirada si giunge ad un ampio prato dove una grande croce ed un altare di pietra testimoniano, insieme a tante croci incontrate lungo il tragitto, la presenza di tanti pellegrini.

Si continua e poco dopo si arriva alla Fonte della Fossagliola, detta anche degli "Scifi". Gli scifi sono tronchi di legno scavati centralmente che posti in circuito a livelli diversi, ricevono la zampillante e perenne acqua della fonte, convogliandola nella vasca terminale. Questa copiosa fonte, al centro di una piccola radura, costituisce uno dei pochi punti di approvvigionamento idrico perenne su queste montagne.

Dalla fonte proseguo in un bosco fino a sbucare sopra il grande terrazzo naturale del Passo del Procoio. Esso in effetti è in pratica la testata superiore del vallone in cui scorre il Fosso dei Volatri, che mette in comunicazione la vallata del Fosso del Foio con la Valle del Simbrivio. I "Volatri" sono dei spinaci selvatici che crescono nelle radure erbose ad alta quota; a vederli sono un po' bruttini ma cotti adeguatamente diventano squisiti. Questo è un ottimo punto d'osservazione sulla vallata e sulle alture circostanti, con vedute ravvicinate sulle scoscese balze del Monte Autore, animate dall'andirivieni delle nubi in quota, oltre che un piacevole angolo dove soffermarsi a lungo per osservare le numerose fioriture che crescono rigogliose anche in virtù della conformazione del luogo. Insomma una sorta di ampio catino che favorisce la raccolta delle acque dai pendii sovrastanti.

Adesso scendendo nel bosco, il fosso si fa più stretto ed incassato, con ampi affioramenti e saltelli rocciosi: la sensazione è di trovarsi in un luogo sperduto a migliaia di chilometri dalla civiltà, dove tutti i sensi sono in allerta per captare ogni minimo segnale da questo ambiente così grandioso, così da Western americano. Guardo sempre le cime in attesa di un indiano che mi scaglia le sue micidiali frecce o un banditos messicano pronto a puntarmi addosso il suo minaccioso fucile. Solo fantasie per passare il tempo che non trascorre mai. Adesso, in questo paesaggio da western spaghetti, mi appare una piccola grotta naturale, la Grotta del Procoio, un antro utilizzato dai pastori locali come ricovero per le pecore.

"Procoio" è un termine pastorale che indica il luogo adibito alla mungitura delle pecore e le pietre ammassate all'interno e disposte in un certo ordine, indicano la meticolosa precisione dei pastori nelle loro funzioni serali.

A fianco della grotta un'altra visione inaspettata che mi rammenta la ricchezza di vita selvatica che popola questi luoghi: la carcassa di un cinghiale, interamente spolpata e ripulita, sul fondo del torrente che costeggia la grotta (o predata dai lupi oppure affogato in un momento di piena).

Proseguendo lungo l'alveo di scorrimento delle acque, raggiungo direttamente la confluenza del Fosso Fioio e salendo adesso verso il facile rilievo del Colle Cerasolo, arrivo in cima, sopra un pianoro ai piedi di Monte Autore: un grande acrocoro fortemente modellato dal carsismo e punteggiato da grandi macchie di ginepro. Anche qui uno straordinario angolo di montagna, nel cuore selvaggio e solitario dei Simbruini: un silenzio infinito descrive il senso della grandezza che la natura ci trasmette con dolce costanza, mentre da lontano un maestoso esemplare di grifone plana a bassa quota lungo il corso del Fioio in cerca di nuove e succulenti prede.

La giornata è calda e correre nel bosco rinfresca ed alleggerisce la fatica.

Mentre corro, tra l'ombra degli alberi, il sentiero si restringe ed inizia a salire più decisamente mentre tra le foglie dei faggi inizia a filtrare l'azzurro che indica la prossima apertura della vallata. In qualche finestra incorniciata tra i rami, le cime dei monti fanno la loro comparsa.

Aumento il passo, impaziente di uscire nella valle. In pochi minuti il bosco si dirada e lo scenario che mi si offre davanti è di una bellezza inviolata.

E le emozioni (alla Lucio Battisti) si scatenano dentro di me.

Quando corro in montagna da solo ho tutto il tempo di fermarmi a riflettere sul privilegio che Qualcuno mi ha concesso per visitare grandi vallate, alte cime, boschi solitari, altopiani sconfinati. Il desiderio di raccontare le emozioni che si scatenano dentro mi spingono a fotografare con la mia mente fiori e montagne, nevai e pareti rocciose; lo stesso impulso poi mi spinge a scrivere questi resoconti delle mie "uscite" per tenere una traccia delle mie splendide avventure con la natura.

Correre da solo in montagna è un'attitudine che si sviluppa negli anni e regala ogni volta grandi emozioni, anche se richiede una grande umiltà e il rispetto delle regole non scritte della montagna. Con il tempo si può imparare a capire il linguaggio dei monti, delle nuvole, a saper interpretare ogni rumore che ci giunge come eco lontano dalla valle. Se il nostro approccio verso le montagne è corretto, possiamo ricevere in cambio grandi soddisfazioni che rimarranno incise nell'anima per ogni giorno avvenire. Quando mi trovo al centro di una valle che gode di una bellezza a tratti segreta, mi accorgo di essere intimamente felice e di

avvicinarmi per qualche attimo all'idea che ho di me stesso. Ed è questa la sensazione che mi da questa bellissima valle dove adesso mi fermo incantato: il suo nome è Valle Ceraso.

Sul territorio dolcemente ondulato di questa valle, si innalza una cima insolitamente rocciosa. Sul suo versante Est scende una cresta molto sottile ed esposta che se d'estate offre qualche brivido a chi soffre di vertigini, in inverno rappresenta un ostacolo di tutto rispetto: è il Monte Tarino e il solo pensiero di dover arrivare lassù, in cima, dove piccole formichine si muovono lungo la sua cresta, mi vengono i brividi.

Comincio la mia salita verso la cresta del Tarino, lo sguardo è concentrato sul terreno e sulle sue subdole rocce. Una grande ombra si muove tra le pietre e colpisce la mia attenzione: deve essere un grande rapace valutando la velocità e le dimensioni dell'ombra proiettata sul terreno.

Alzo lo sguardo e cerco il proprietario dell'ombra: un grande Grifone volteggia su di me, e poi planando si allontana. È lo stesso di prima? Cerca ..me?

Incontrare un grifone così vicino è un'emozione forte che comunque avevo già provato sulle impervie montagne di Rocca di Cambio.

Arrivo in cima e lo spettacolo è perfetto: sotto di noi un lago che sembra una virgola azzurra; oltre si alzano rilievi azzurrognoli che mettono alla prova la mia conoscenza delle montagne della zona. Fa effetto vedere, anche se da lontano, i canali della Majella che ancora ospitano qualche piccola lingua di neve che splende al timido sole di oggi, mentre quassù tira un arietta frizzante da farti pelo e contropelo.

Nel contempo mi soffermo ad osservare la moltitudine di persone che oggi percorrono i sentieri nei dintorni, sotto di me o con me in vetta; probabilmente sono molti di più e senz'altro più sensibili alla salvaguardia ed alla cura della montagna. Da qui sopra la pista da sci mi appare come uno squarcio nel fianco della montagna, un'offesa che un angolo di natura così suggestiva e selvaggia non avrebbe certo meritata. Questo è Monte Contente (2015 m.) oramai devastato da un comprensorio sciistico in via di abbandono. Monte Crepacuore (1997 m.) che può essere solo vettore di sensazioni negative. Monte Viglio, una delle montagne più belle dei Simbruini: d'inverno la copertura nevosa rende l'ambiente estremamente suggestivo.

La brulla e sassosa montagna del Velino, ricca di dirupi e brecciai e con un aspetto desolato e desertico. Più in la Conca del Fucino.....

In cima raggiungo Antonietta Scala che scollinava il Tarino, un po' preoccupata per la discesa molto ripida e pericolosa. Rimango con lei per tutto il percorso per dargli... un'occhiata in tutti i punti critici della corsa.

Uno stridio acuto molto vicino mi fa alzare la testa di scatto in alto, verso la sommità aspra e rocciosa del Tarino. Temevo un attacco del Grifone visto prima. No, è un Corvo Imperiale che sicuramente ha nidificato su queste rocce: lo si deduce dal suo modo di volare in cerchio intorno ad uno sperone di roccia.

Si scende vertiginosamente in giù, passando prima per il Tarinello, il Pozzo della Neve e poi per la discesa di Morra Costantino che ci porta direttamente al Santuario della Santissima Trinità di Vallepietra che richiama, nel periodo estivo, un gran numero di pellegrini.

Il Santuario è posizionato in un luogo impervio, aspro e selvaggio, da far pensare ad un punto di passaggio. Sul piazzale ci appare un maestoso altare all'aperto che si affaccia sulla sottostante vallata del Simbrivio, che sembra quasi custodire dall'alto. La cappella, ricavata nella roccia, si apre sulla piazza e vi si accede per mezzo di una rampa. Niente di sfarzoso, molto semplice, con una equilibrata facciata neoclassica.

> Il posto è pieno di pellegrini, parecchi scalzi, e quello che più mi fa impressione è la persistenza del pellegrinaggio a piedi. Migliaia di pellegrini che si incamminano dai loro rispettivi paesi per raggiungere, alla vigilia della solennità, il Santuario. Pellegrini dal versante ciociaro ed abruzzese si inerpicano su i monti e guidati dai loro stendardi, senza temere il freddo, il caldo o la pioggia, affrontano i disagi di ore e ore di cammino, oltre a notti all'aperto, pur di non mancare a questo appuntamento atteso tutto l'anno. Ed è piacevole ascoltarli perché si esprimono attraverso un linguaggio antico ma semplice, seguendo modalità arcaiche ma non per questo meno capaci di parlare all'uomo di oggi.

Alzo la testa e guardo il preoccupante costone roccioso che ci sovrasta. Antonietta fa delle foto mentre io sorrido al ricordo della leggenda locale che narra che un contadino che arava la terra sopra il costone, vide cadere giù i suoi buoi con l'aratro. Sceso alla base della grande parete rocciosa vide, con grande meraviglia, i buoi inginocchiati davanti ad un misterioso dipinto della SS Trinità apparso all'interno di una piccola grotta; l'aratro era rimasto impigliato in una sporgenza della roccia...

Mi guardo attentamente intorno: qui il rapporto con la natura è totale, intimo, ancestrale, divinizzato per ingraziarsi i favori per la riuscita del viaggio dei pellegrini. Si avverte, in questa natura selvaggia, il senso di appartenenza ad un genere umano puro ed incontaminato, che fa della condivisione del proprio e dell'altrui dramma, la base della propria sopravvivenza.

Mentre scendiamo il pericolosissimo sentiero per arrivare a Vallepietra (parecchi sono caduti e si sono fatti male) anche Antonietta scende con molta cautela ed io, mentre l'aspetto giù, faccio delle riflessioni. Ciò che mi colpisce è la selva di croci, di varia forma e foggia, che ho visto prima del Santuario, tutte piantate a terra a memoria dei fedeli del tal paese.

Ho letto un po' le scritte: c'è tutta la toponomastica dell'intera Ciociaria ma anche dell'Abruzzo ed oltre. Adesso mi prende un senso di ammirazione.

Se correre a piedi sta diventando uno sport diffuso per riconciliarsi con il proprio fisico, per questi pellegrini è stato, da tempi lontani, un modo di testimoniare la propria devozione

, affrontando le fatiche e i disagi dei viaggi a piedi, con lo scopo di recuperare un rapporto più disteso con gli altri e con l'invisibile. E per questo i pellegrinaggi aumentano sempre di più in questi tempi e la religiosità popolare, a volte disprezzata, finisce per configurarsi come una specie di "rivincita di Dio".

Oggi, in questo smarrimento totale, non farà certo male rivolgersi ancora una volta, con le parole e con la mente, all'unico vero Dio in cui tutti noi crediamo veramente, ottenendo in cambio quella forza e quella pace interiore che era propria dei nostri avi, dei nostri nonni, dei nostri genitori. E tutto questo anche solo attraverso una semplice preghiera. Otterremmo così una pace ed una forza che serve a tutti i podisti che vogliono affrontare una corsa così dura come quella di oggi.

Ah, dimenticavo di dirvi che Pellegrino a Vallepiera fu anche Karol Wojtyła, il 3 ottobre del 2000, al Santuario della SS. Trinità, in una storica visita "lampo segreta", ma sfortunatamente per Lui, fu immortalato da una macchinetta "usa e getta" mentre firmava il registro degli ospiti.

Si scende adesso nella valle dove il paesaggio è veramente incantevole, soprattutto dove è solcato dal fiume Simbrivio e dagli innumerevoli torrenti e piccole cascate.

Entriamo nell'abitato di Vallepiera e la prima cosa che colpisce, oltre la varietà degli scorci panoramici, è il fascino offerto dalle stradine del borgo medievale: insomma per l'aspetto di un paese di montagna che ha saputo valorizzare e conservare anche le più piccole testimonianze del passato.

Lasciamo il paesello e cominciamo l'ultima e durissima salita che ci riporterà a Livata.

Il sentiero per arrivarci è un antico percorso utilizzato dai boscaioli e pastori che comprende anche tratti costruiti con muri a secco e passerelle di legno. La gradita sorpresa è che i Simbruini, spesso aridi e rocciosi, mi hanno regalato questo spettacolo di cascate e cascatelle alla salita finale, originando anche invitanti piccole pozze d'acqua alle quali mi sono spesso dissetato. Che voglia di buttarmi nell'acqua gelida che scende dalla montagna, quasi a legarmi spiritualmente a questa montagna per il resto della mia vita. Ma la notte incombe e raggruppando le nostre ultime energie, io è la mitica Antonietta ci "mangiamo" la salita e scendiamo verso il traguardo dove gli amici "Orange" ci aspettavano forse un po' preoccupati.

Una corsa bella ma durissima, una corsa che ci ha purificati nel corpo e nello spirito e ci ha preparati per le prossime avventure sulle nostre belle montagne italiane.

Un ultimo sguardo alle valli e alle cime che oggi mi hanno ospitato: un grazie ed un ... arrivederci.

Pace e Affanno

di Giampiero Decinti, 11/07/2014



La premessa come nei postulati della chimica è fondamentale: non sono e forse non sarò mai un amante dei Trail, questa è ovviamente una considerazione del tutto personale, ma questa gara mi permette di ristorare lo spirito e la mente come poche altre, sto ovviamente parlando della **Corri nel Bosco della Fonte Ontanese di Lariano**, una gara in provincia che quest'anno ha riscosso un discreto successo nonostante il calendario offrisse molte opportunità.

Conoscevo il percorso per aver partecipato alla precedente edizione, ma questo non mi ha assolutamente preservato dalle sorprese sullo stesso che gli organizzatori ci avevano preparato, anzi ne approfittai per scusarmi con gli amici Orange per aver dato informazioni errate. Stamattina come mio solito mi recai abbastanza presto sul luogo del ritrovo, e nel ritirare il mio pettorale vengo informato che il percorso è stato allungato di circa 400 mt, poco male sarà una seduta di allenamento un po' più intensa, col passare del tempo altri amici Orange mi raggiungono, e confesso che è sempre un grande piacere relazionarmi con loro, da ognuno c'è da imparare, ognuno ha la sua storia e il suo racconto; come il nostro Top runner **Gianluca Corda** che mi raccontava le sensazioni della sua prima gara in orange, un debutto non da poco nella Roma-Ostia, con il fisico di un vero culturista e con un percorso che lo ha messo a dura prova, ma che nel contempo lo ha talmente esaltato e coinvolto da voler rivedere completamente le sue convinzioni e considerazioni sullo sport praticato sino ad allora, trasformandolo in poco tempo nel top runner che tutti conosciamo ed apprezziamo. Le parole amorevoli verso la sua famiglia e l'amore oltre che per questa anche per il suo paese, di Angelo Capobianchi, corroborate da foto di bellissima fattezze, sono state solo il corollario ad una delle gare con maggior "patos" che io abbia mai corso.

Lo start arriva puntuale e dopo il primo giro da poco più di un chilometro su asfalto ci si immerge nel verde del bosco, sparisce qualsiasi forma di confusione e riecheggiano solo i rumori dei nostri passi e dell'affanno del respiro, la salita è dura ma la mente è libera di

volare e questo è ristoro puro per lo spirito, per persone come noi abituate a vivere tutto con frenesia, forse riavvicinarci a Madre Natura, non può che farci bene. La salita continua si arriva al ristoro e quasi con gioia pre-gusto la discesa vertiginosa verso l'arrivo, che scoprirò poco dopo non esserci in quanto, dopo l'ottavo chilometro, si torna a salire e la mente ed il fisico non sono pronti a quel nuovo sforzo, vado nella confusione più totale, si avanza ancora e non sembra avere termine, procedo al passo e solo dopo aver recuperato forse più mentalmente che fisicamente riesco a riprendere con passo molto lento, ma siamo di nuovo in un tratto di piano, poi la discesa mi si spalanca davanti, stavolta vengo infilato da alcuni atleti, ma la gioia di sentire le gambe anche se pesanti tornare a girare e piacevole, ed in un attimo mi ritrovo nei pressi dell'arrivo.

Rallento pensando che forse è un peccato che finisca, ma "ogni bella cosa non può durare troppo", sono contento di aver corso, faticato, sudato ed in alcuni momenti anche aver impreca-to, ma il mio spirito ne è uscito rigenerato, come se quella dura prova con madre natura mi avesse reso cosciente che volere è potere.

Grazie ancora a tutti quelli che ci sono stati, all'amico di gara **Luigi Gasbarri**, col quale ho condiviso lunghi tratti del percorso, che mi ha sostenuto ed incitato nei momenti difficili, grazie Podistica per essere composta da un gruppo così formidabile di persone, che sanno far squadra e rendere possibile qualsiasi traguardo, **grazie sempre Pino Coccia** per aver creato lo spirito Orange. Come degna conclusione **siamo la prima società classificata**, ed anche se piccolo, il premio alimenta le nostre iniziative, **dimostrandoci che il cuore Orange c'è sempre**. I nostri atleti colgono bei risultati in ambito delle rispettive categorie, con **Gianluca Corda, Giovanni Golvelli e Giuseppe Chialastri** che giungono quarti, mentre tra le Lady **Antonella Falerno** è prima, **Laura Spescha** è seconda ed **Enrica Maria Zocchi** è quarta.

Alla prossima, un affettuoso saluto dal vostro tap runner
Giampiero Decinti

Ci sono corse e ci sono percorsi

di Daniela Paciotti, 14/07/2014



Ci sono corse e ci sono percorsi. I primi si fanno per la vita i secondi si fanno per sé stessi.

Poi ci sono corse che sono anche percorsi che servono per capire, per orientarsi, per imparare qualcosa di più sulle proprie emozioni e sulle proprie reazioni. Così, qualche mese fa mi sono chiesta se sarei stata in grado di affrontare e finire in tempo ragionevole, ma anche solamente entro il tempo massimo previsto una ECOMARATONA, cioè una gara trail di 42,150 km. MI sono chiesta come testare gambe e mente e, per una come me, che negli ultimi tempi fa pochissime gare e allenamenti quasi nulli, riuscire a effettuare un test diventava problematico.

La soluzione e l'opportunità mi si è presentata all'improvviso con la concomitanza del trail dei monti Simbruini e della Notturna di Cerveteri, mancava solo qualcuno che avesse voglia di condividere con me il percorso dei trail e di macchina per unire i due eventi e l'ho trovato in un altro "pazzoide" come me: Tommaso Iorio.

Così, sabato 5 luglio, attrezzata con luce frontale, alle 20,00 sono partita insieme ad altri per questa notturna già fatta l'anno scorso e apprezzata per tanti piccoli particolari, non ultimo il panorama e le centinaia di lucciole che, insieme ai catarifrangenti, ti indicano la strada.

Per la verità le lucciole la strada te la fanno anche perdere, come è successo a qualcuno, indicandoti come fatine percorsi alternativi, ipnotizzandoti...

La notturna di Cerveteri è una gara/non gara, molto bella che attraversa un percorso vario, in mezzo ai boschi, su sterrato, nei prati, fino ad arrivare su una spianata che si apre su gran parte del litorale romano della zona. Affiancata da Bruna, ben presto rimaste ultime, ci siamo attardate a guardare non soltanto dove mettere i piedi, ad ascoltare rumori, così, mentre le spiegavo come non perdersi, i km si avvicendavano ai metri e, mentre il bosco lasciava spazi a improvvise spianate di silenzio, lo scorrere di acqua, passaggi più stretti e voci lontane, ci accompagnavano. Poi le cascate, illuminate da sporadici bagliori delle torce, i più erano andati via, persi e dispersi sul percorso. Ci siamo attardate solo un poco per annusare l'odore del muschio e le parole che la cascata sembrava voler condividere con noi, poi siamo ripartite.

Non ho una grande esperienza di trail, di percorsi più o meno difficili in mezzo alla natura, ma credo che l'esperienza di correre e camminare nella notte in mezzo ai boschi sia indimenticabile. E' un tuffo e un nuotare nella sicurezza e nella paura, nel silenzio in cui ogni fruscio può farti da guida o spaventarti... un percorso in cui con la luce devi contemporaneamente illuminare per terra, dove mettere i piedi e davanti a te per individuare i segni del percorso: Cuore-Mente-Istinto ti segnano il tempo e non hai spazio per restare per terra se cadi, né per soffermarti troppo a lungo a respirare la natura. Ne sei parte ma non ne sei parte!

L'arrivo, la cena, i festeggiamenti della Notturna sono simili a tanti altri percorsi, forse un pochino più coccolati e festeggiati, ma simili!

Eppure dopo poco più di un'ora, il tempo di cambiarsi e mangiare qualcosa, sono ripartita per raggiungere Monte Livata e il rifugio, immerso nel silenzio dove alle 3 passate della notte (del giorno?) cercando di non svegliare i dormienti (gli ultratrailers dei 54 km) alla luce dei telefonini ci siamo cercati due cuccette per dormire... Dormire? Dopo 3 ore quelli che avevamo sorpreso nel sonno poche ore prima hanno svegliato noi con le loro movimentate preparazioni: inutile provare a riposare ancora!

Con qualche titubanza e un po' di stanchezza ci siamo portati verso la zona partenza a salutare gli altri Oranges e a prepararsi. Non ero stanca nel senso vero del termine, ancora avevo in circolo l'adrenalina della sera prima, quindi lo start non mi ha colto di sorpresa. Di sorpresa semmai mi ha colto il percorso, bello e vario, con una salita in falsopiano appena iniziato e un bello strappo subito dopo. Dopo pochino ho perso Tiziana che ha optato per il percorso breve riunendosi al cammino degli altri, mentre io, affiancata da le due "scope" (ma perché chiamarli in questo brutto modo?) Lilia e Raffaello, ho proseguito.

MI sono aiutata in salita con i bastoncini e poi mi sono lanciata a correre su una bella e lunga discesa che portava al primo bivio e ristoro. Che dire? Bello tutto il percorso, salvo alcuni piccoli tratti e fatta salva la "cattiveria" di qualcuno, passato in precedenza che aveva strappato le strisce segnaletiche, il percorso era facile da individuare, come la mia stanchezza che cominciava a farsi sentire.

Non avevo crampi, ma le gambe e anche un po' la testa intorno al 12 km hanno cominciato ad andare in tilt.

Come spesso accade, nei trail e nella vita, mi sono dovuta fermare e sedere su un sasso a meditare sui...massimi sistemi. Non è facile fare considerazioni su di sé in momenti critici, ti salgono alla testa solo le visioni peggiori, il senso di disfatta, la paura di dover rinunciare, la non accettazione del tempo che passa e lascia un segno pesante sulla tua forza e sulla tua velocità di esecuzione..di qualsiasi cosa!

Ma in quei momenti, in me scatta anche il coraggio, la forza di volontà, la voglia di dimostrare a me stessa soprattutto che tutto può succedere, ma che può succedere anche il contrario di tutto: così non ho mollato, ho mangiato qualcosa, bevuto un po' di acqua e, seppure a fatica, mi sono rialzata e ho raggiunto uno dei miei "angeli custodi" che, passo dopo passo, letteralmente mi ha portato su, attraverso una salita interminabile alle "vedute" e poi passo dopo passo al monte, e poi, passo dopo passo in quella discesa da pista nera, fino all'arrivo che ho tagliato,ultima dei "25 Km" insieme al primo dei "54km"... Che dire? La forza, la volontà, pure la paura di non farcela, ma avere sulle gambe 18 +25 km in 19 ore con 3 ore di riposo, alla mia età e soprattutto con il mio non-allenamento è stato impegnativo e duro, ma ci sono riuscita, forse esempio a non mollare mai, semmai a esser disposti a cambiare ritmi e velocità, senza vergognarsene!

Non c'è età che ti fermi se non quella della tua testa!

La "Perla" è tornata al mare!

di Marco Taddei, 15/07/2014



il gruppo Orange che ha vinto il Primo Trofeo città di Santa Marinella

Ci sono tante gare in un anno di corse.

Noi della Podistica Solidarietà abbiamo tanti Criterium e tanti motivi in più per gareggiare questa o quella gara.

Il nostro primo obiettivo deve essere sempre quello di ottenere un premio che ci permetta di aiutare chi è in difficoltà e per ottenere questo scopo, dobbiamo partecipare, correre e arrivare al traguardo.

È questa la differenza tra un normale Podista e un Podista Solidale!!!

Chi indossa la canotta Orange, devi per prima cosa sposare questo ideale, e renderlo un'identità !

E quando si realizza una meravigliosa "doppietta" **Jenne e Santa Marinella**, con due primi posti e premi vinti ... siamo all'apoteosi!

Io a Santa Marinella da 16 anni sono di casa. Ho imparato ad amare un po' tutto di questa cittadina, e da quando, il grandissimo **Gigi Gravanago** ha inventato questa gara podistica ha sugellato il mio amore e ha rafforzato la mia unione con questi luoghi meravigliosi.

Le prime due edizioni ci hanno visti vincitori del primo premio di società.

Lo scorso anno la gara, purtroppo non si è potuta svolgere, ma quest'anno il percorso ha finalmente raggiunto il mare.

Immagino abnorme lo sforzo per bloccare la Via Aurelia, per un'ora circa, per permettere agli atleti di raggiungere il nord della città, dopo aver lambito il bellissimo porto, e tornare poi, lungomare, nel momento in cui il sole lascia il suo posto ad una meravigliosa luna piena!

Un percorso tecnico, veloce, impegnativo, seppur breve, capace di procurare quello sforzo che può rendere la prova ancor più esaltante e gratificante.

Lunghi tratti pianeggianti interrotti da discese defaticanti e salite impervie. 7.200 metri (circa) di estenuante competizione con i propri limiti, le variazioni altimetriche e qualche folatina di vento contraria che ha ancor più impegnato la resistenza dei partecipanti.

Ho realizzato una campagna "virale" per informare gli Orange di questa bellissima gara e la risposta c'è stata, 30 partecipanti, tutti giunti al traguardo che hanno conquistato il Primo Premio, vincendo una coppa e 100 euro.

Soltanto i primi venivano e premiati e abbiamo battuto la concorrenza di realtà locali.

Quando ho preso in mano la coppa, sembravo il capitano della nazionale vincitrice dei mondiali di calcio.

L'ho alzata al cielo, ho urlato di gioia e ho portato in trionfo tutti i cuori Orange che corrono, tutto il CD che si impegna offrire servire efficienti ai nostri podisti, tutti i taskforcisti che portano in giro, montano e smontano i gazebo, tutti i Gruppi di Lavoro che ogni giorno, alacramente, trattano iscrizioni gare, pagamenti, classifiche, tesseramenti, certificati, indumenti, trail, triathlon, pista, criterium, sede, sito, donazioni (anche sangue) ... e soprattutto ero il nostro Presidente, che ha reso ognuno di noi una persona migliore!!!

Non siamo una società come le altre, questo è il messaggio "chiaro" che ogni Podista Solidale deve apprendere, nessuno si deve sentire obbligato, ma ognuno deve poter vivere il piacere di donarsi per alimentare la propria esistenza.

Tornando alla gara, è doveroso sottolineare l'elevato tasso tecnico fornito dai partecipanti di rilievo presenti alla manifestazione che hanno reso ancor più prestigioso il risultati individuali ottenuti :

5° posto assoluto tra gli uomini per Domenico Liberatore

5° posto assoluto tra le donne per Laura Cerami

hanno ancora una volta ribadito che la Podistica Solidarietà è quantità e qualità nel panorama podistico laziale.

È un onore avere in squadra questi atleti che ci permettono di dire che siamo tanti, e siamo forti, un po' in tutte le distanze!

Grazie "Mimmetto" e grazie "Lauretta" per questo splendido risultato.

A premio anche, seguendo l'ordine di classifica :

4° categoria **Gianluca Corda**

7° categoria **Marco Forrest Taddei**

8° categoria **Giuseppe Tirelli**

8° categoria **Andrea Cagno**

9° categoria **Fabio del Vescovo**

5° categoria **Giovanni Golvelli**

3^ categoria **Marcella Cardarelli**

3^ categoria **Carola Norcia**

4^ categoria **Elena Monsellato**

6^ categoria **Francesca Boldrini**

1° categoria **Alfredo Corda**

1^ categoria ma 4^ per accorpamento categorie **Antonella Falerno**

4^ categoria **Giulia Crescenzi.**

Sperando di non aver dimenticato nessuno/a nel caso citatelo nei commenti ... non posso non menzionare due corridori estemporanei che hanno scelto di correre in futuro con la nostra canotta, entrambe arrivati per caso già vestiti di arancione e rimasti entusiasti dei nostri "valori" e delle nostre "finalità"!

E ora che abbiamo portato la "Perla del Tirreno" al mare ... aspettiamo l'anno prossimo per tornare a correrle incontro!

Gara di marcia ovvero "Il Trionfo della visione soggettiva"

di Marco Tomassini, 19/07/2014



Tranquilli non è un trattato sul rapporto tra Psiche e Marcia nell'opera di Freud. Volevo solo esporre alcune considerazioni sulla marcia in ambito master a seguito dei Campionati regionali in pista svoltisi allo Stadio della Farnesina il 12/13 luglio.

All'inizio dell'anno agonistico si era già avuto sentore di un cambio di prospettiva nel giudicare i marciatori master da parte dei giudici di gara. Circolavano voci di maggior severità nel giudicare il gesto tecnico. Fino a quel momento tra i giudici non mancavano quelli più severi ma generalmente erano abbastanza tolleranti, anche troppo. Nella mia ingenuità la cosa non mi preoccupava, avevo sempre marciato discretamente bene mentre c'erano atleti che più che marciare si trascinarono, per non parlare di quelli che correvano.

Non avevo tenuto conto della visione soggettiva che unita ad altri fattori ha portato all'uso spropositato di ammonizioni e squalifiche di marciatori nella gara del 13 luglio.

Molti sport sono sottoposti ad una visione soggettiva di chi è incaricato del rispetto dei regolamenti (arbitri, giudici di gara, etc). Chi non ricorda una diatriba su un rigore concesso o negato, una valutazione su un tuffo o su un esercizio di ginnastica artistica o ritmica. All'epoca della guerra fredda, la divisione in blocchi contrapposti era presente anche nello sport e quello olimpico, in buona parte, era controllato dalle federazioni sportive dei paesi del cosiddetto blocco dell'est. Gli appassionati di sport di una certa età ricorderanno i giudizi altissimi che ricevevano gli atleti dell'est nelle specialità dove il peso delle loro federazioni sportive era rilevante (pugilato, ginnastica, tutti, etc).

La marcia, regno incontrastato della visione soggettiva, rientrava in quella categoria e negli anni passati si assisteva spesso a interpretazioni diverse, per cui il giudice russo tendeva a sanzionare gli avversari più pericolosi dei suoi compatrioti e quelli di altri paesi facevano lo stesso. Atleti squalificati addirittura all'ingresso dello stadio con vantaggi enormi sul secondo. Ultimamente la situazione, a mio avviso, è cambiata, alle ultime Olimpiadi e agli ultimi Mondiali gli atleti sono stati correttamente giudicati.

Ma torniamo al marciatore master, quando parliamo di marciatori master, parliamo di atleti che non hanno sponsor (generalmente) che tolgono tempo alla famiglia per una grande passione, per un grande amore per la specialità che è la più bella ed elegante per gesto tecnico e anche la più povera (niente premi in denaro o alimentare, solo una medaglietta e/o coppetta). Nella gara di domenica 13, divisa in due batterie, si è assistito ad un susseguirsi di ammonizioni e successivamente a squalifiche. La prima ammonizione dopo 80 metri dalla partenza ad un atleta del Bancari Romani!!! Dopo 1000 metri si contavano 5 ammoniti, di cui 3 venivano squalificati tra cui io.

Per chi non lo sapesse la squalifica scatta dopo tre ammonizioni e dato che il rosso viene mostrato all'atleta al passaggio al rettilineo d'arrivo, questo significa che la terza ammonizione per gli squalificati è avvenuta dopo 700 metri. Quanto ho raccontato è relativo alla prima batteria dove gareggiavo io, per quanto riguarda la seconda batteria riservata alle donne e agli atleti over 65 si è assistito ad una situazione simile. Si è arrivati a dare due ammonizioni a due atleti over 80, il mitico Sergio Agnoli classe 1926 e l'altrettanto storico atleta Nazzareno Proietti classe 1933. Un altro atleta squalificato mi ha riferito di aver parlato con il Giudice Capo il quale gli avrebbe detto che il motivo della sua squalifica era da addebitarsi ad un non corretto movimento dell'anca, il problema è che del corretto movimento dell'anca non esiste definizione alcuna e quindi non può essere motivo di ammonizione (controllare per credere art. 230 del Regolamento Tecnico Internazionale). Quando detto in precedenza fa il paio con quanto sentito dire da alcuni giudici in altra occasione - se vanno troppo forti significa che corrono - frase riportata da un atleta di mia conoscenza in occasione di un campionato indoor. Intendiamoci la squalifica ci può stare, fa parte del gioco. Chi fa marcia a livello agonistico sa che è un'eventualità da tenere in considerazione. Ma è come si è arrivati ad una squalifica. Possibile che un'atleta che in 5 anni di marcia agonistica non è mai stato squalificato e ha preso pochissime ammonizioni sia diventato un simbolo dell'assoluta mancanza di tecnica tale da prendere 3 ammonizioni in meno di due giri di pista. Possibile che atleti master con una esperienza pluridecennale e con una sfilza di titoli anche a livello mondiale (non sto parlando di me ovviamente) siano diventati improvvisamente degli atleti scorretti finendo con 2 ammonizioni mentre atleti di buona volontà ma con evidenti limiti tecnici siano diventati dei maestri di stile e riescano a finire una gara immacolati o quasi.

Allora mi domando che senso ha allenarsi sotto la pioggia, con il vento, con il freddo, con il caldo asfissiante tutto l'anno, fare esercizi di tecnica, lunghi, medi, ripetute in pista e chi più ne ha più ne metta.

Qualcuno mi ha consigliato di gareggiare di più per farmi conoscere meglio dai giudici. Forse così mi prendono in simpatia? E' evidente che vogliono uccidere la marcia master, siamo solo un peso per loro, solo un impiccio. Facessero pure, io da oggi sono un ex marciatore agonista. Continuerò a marciare nelle gare aperte a tutti, ma con le gare di marcia ho chiuso. Da bambino sognavo di fare il marciatore agonista ma forse non era destino.

Prima di chiudere, un applauso al nostro Giovanni Sebastiani, Campione Regionale di marcia SM50.

Marco Tomassini ex marciatore agonista

La Podistica Solidarietà, pur rispettando il pensiero dell'atleta, ricorda che si tratta di considerazioni a titolo personale e che la pubblicazione di tali considerazioni non implica l'avallo di quanto esposto.

.. e lo spettacolo continua di Ettore Golvelli, 19/07/2014



Perchè lo avranno chiamato Monte Cavallo? (foto di G. Bartolini)

Il Parco Nazionale d'Abruzzo, si sa, è il terreno di gioco prediletto per chi desidera camminare a lungo immerso in una natura sconfinata e selvaggia, e il suo lembo più meridionale, Le Mainarde, esalta vigorosamente questa particolarità attraverso la visione di valloni boscosi, pianeggianti enclavi fioriti e una lunga e scenografica balconata rocciosa che dal Monte Mare si affaccia sul Molise, lanciandosi verso Nord attraverso l'elegante Monte Meta fino alle lontane elevazioni del mitico Monte Petroso.

E lo spettacolo continua ...

Queste montagne hanno uno scenario incantevole in ogni stagione, denso di storia, di gioielli naturalistici, di silenzi profondi e di vallate interrotte solo dal passaggio di torrenti e di agglomerati che conservano ancora tracce di antiche culture. Ma anche di cime luminose, foreste secolari sempre stupende addirittura magiche, valli solitarie e luoghi privi di ogni segno di sviluppo tecnologico.

Oggi siamo a **Picinisco**, una piccola perla del Parco Nazionale d'Abruzzo che ci affascina ogni volta che lo attraversiamo, e precisamente a Prati di Mezzo, un piccolo borgo a 1420 metri di quota, che ospita la locale stazione sciistica.

Il posto è molto bello anche se gli impianti di risalita degli sciatori è un po' invasivo e la serie di camping annullano la magia di questo piccolo paradiso. Un luogo dove bovini e cavalli ancora pascolano in libertà sui prati e si abbeverano nei rustici fontanili; un posto dove, con la transumanza verticale, le greggi di pecore e capre cominciano a salire in quota, invadendo unitamente ai loro fieri guardiani, gli stupendi prati fioriti e anche la stretta carreggiata asfaltata che porta al borgo.

Arrivo di buon ora da solo e, come al solito, mi accoglie la tonante voce del mio amico **"Mariuccio er matto"** che, come il mio fratellone, non se ne perde una di corse.

Arriva anche il mio "compagno di merende" che ultimamente mi sta un po' abbandonando in questo tipo di corsa. La cosa che mi consola e la sua faccia soddisfatta, come un gatto che ha appena digerito un bel topo, e la sua genuina esternazione nel capire che, tutto sommato, la montagna gli mancava un po'.

Sono le 9.45, finalmente si parte, fa molto freddo e in alto dei nuvoloni corrono veloci e non promettono niente di buono!

Si attraversa tutto il prato fino all'arrivo del primo skylift e poi si sale lungo una pista di sci che ci porta fino alla base del secondo skylift. E qui, masochisticamente, il percorso ci impone di inerpicarci per una seconda pista da sci, ricca di sassi smossi, terra scivolosa, rami divelti e altre chicche, tutte delizie per un podista ancora poco scaldato....

Fortunatamente all'arrivo della parte alta del secondo skylift, il registro cambia decisamente: terminano i faggi e si entra nel primo di una serie di meravigliosi pianori, tutti attraversati da continui saliscendi del sentiero.

Questo primo pianoro è stupendo. Dopo aver attraversato un torrente primaverile, il mio sguardo è incantato da questa magica valle e dalle sue quattro grandi morene, originate da un antico ghiacciaio, tutte addobbate in lungo ed in largo da massi erratici.

In alto, tra le radi nubi, la parete occidentale del Monte Forcellone subito si impone ai miei occhi: canali famosi per le loro ascensioni invernali, una cima elegante ed un ciglio sinistro decorato dagli speroni rocciosi del Predicopeglia. Ancora più lontano, defilato e falsamente modesto, il triangolo roccioso del Monte Cavallo.... Un dubbio mi assale. **Perché lo avranno chiamato Monte Cavallo?** Questo misterioso quesito di toponomastica mi stuzzica. Ma forse questa risposta la trovo quando più avanti, sotto un costone roccioso, un allegra brigata di vispi cavalli si abbeverano in una pozza d'acqua, agitando le loro code e lanciando sguardi curiosi ma preoccupati verso i podisti che passano da quelle parti.

La cima di Monte Cavallo e' una vetta più discreta rispetto al vicino Forcellone ma che, in opposizione all'altra cima, si nasconde e si lascia corteggiare come volesse avvisare e mettere in guardia circa la sua maggiore difficoltà. Insomma una cima che non si lascia conquistare per caso o per una scelta dell'ultimo minuto sul posto.

Dal piano di Fonte Fredda il mio sguardo ritorna di nuovo sui bizzarri pinnacoli del Predicopeglia (anticima del Forcellone) e catturano tutta la mia attenzione. Quasi non faccio più caso a quella cima triangolare, bella ma più lontana, che chiude verso Est la serie piacevole di pianori in altura attraversata solo da podisti ed escursionisti.

Adesso però la poderosa parete del Forcellone e i pinnacoli rocciosi del Predicopeglia, che prima incombevano eleganti e screziati, cominciano a sparire dalla mia vista per le preoccupanti nubi cariche di pioggia.

Ora si sale su di una ripidissima gobba erbosa, accompagnato da un fastidioso e gelido vento e si arriva, finalmente, alla fine del pezzo più duro, a quota 1920 metri.

Arrivato in sella appare evidente la natura imponente della montagna: una parete rocciosa e ripidissima la cui ascesa, in una prima fase, e' obbligata da passaggi di rocce friabili ed erbe ripide. Adesso superando caminetti di rocce, sassoni da scavalcare, appigli da tenere e spaccatine con cui improvvisare fantasiose ed obbligate progressioni, mi ritrovo in cima, oltre i duemila metri.

E qui il panorama sarebbe dovuto essere stupendo. Avrei visto (in lontananza) il mio vecchio Vesuvio!!! ... è solo una leggenda montanara del posto. Avrei visto il Matese, gli Aurunci, gli Ausoni, gli Ernici con il bellissimo triangolo del Pizzo Deta, sua maestà La Meta.... Invece nuvole veloci e fredde oscurano la visibilità rendendo anche il percorso difficile da decifrare.

Alla prima selletta scopro nella nebbia un affollatissimo gregge di pecore, con annessi cani,

che con il loro spostamento trasversale, tentano di bloccare la mia discesa diretta nel fondo valle. Valuto la situazione e, zigzagando tra le pecore, cerco di non farmi vedere dai maestosi ed arrabbiati guardiani che vigilano sul gregge. È nascosto dalle piacevoli bestiole, mi imbuco tra dossi vari e recupero il sentiero principale.... Fare a nascondino con cani pastore mi mancava proprio!!!

Adesso il freddo ed una pioggerella a mo' di nevischio mi sferza la schiena e la faccia mentre continuo su di una suggestiva ed impressionante cresta rocciosa.

Improvvisamente le nuvole si diradano un po' e, sempre proseguendo sul filo della cresta, mi accorgo che giù è tutto un susseguirsi di profondi brecciai, intervallati dagli speroni rocciosi che sostengono le vette principali e le cime secondarie.

Scendo adesso su di una sella spettacolare tra i due monti, dolcemente ondulata, e con un prato che sembra appena tagliato con un tosa erba che, all'improvviso, a destra della scarpata, piomba nel fondovalle.

Arrivo adesso in località "Fonte Fredda" dove c'è una bella sorgente che esce da sotto un grande blocco calcareo.

Mi giro indietro e rivedo di nuovo Monte Cavallo ma da un altro versante. Esso spunta solitario al centro di un tappeto verde: sembra non voler la compagnia ne degli altri monti, ne degli escursionisti di passaggio per i quali mostra versanti ripidi e taglienti o, in alternativa, bei ghiaioni ripidi. Guardandolo più attentamente, da alcune angolazioni, somiglia un po' a Monte Viglio.

Invece Monte Forcellone è spettacolare con il suo splendido profilo dolomitico fatto a balzi di rocce calcaree e guglie verticali.

Qui sulle Mainarde stupisce il silenzio e la solitudine, l'assenza di qualsiasi segno di presenza umana, insomma un piccolo paradiso dove lo straordinario ambiente somiglia molto ad una valle alpina, ricca di ruscelli, conche erbose, fiori....

Scendo ancora e mi ritrovo di nuovo sul percorso iniziale dove raggiungo il fratellone e, dopo le constatazioni piacevoli su questo stupendo lembo delle Mainarde, arriviamo insieme al traguardo di Prati di Mezzo dove ci attende un "terzo tempo" composto da un piacevolissimo ristoro fatto di pasta, porchetta e pecorino, e la compagnia del soddisfatto Tommaso Iorio e di Mariuccio "er matto" che ci allieta con le sue esternazioni.

Una bella corsa dove ritornerò sicuramente.

Ciao a tutti.

Correre in casa!!

di Giampiero Decinti, 22/07/2014



I nostri Orange a Fondi

In questi ultimi anni ho avuto il modo di rivedere tanti di quei concetti che avevano caratterizzato, forse negativamente la mia esistenza, l'incontro anzi lo scontro con la corsa, si proprio colei che sta contribuendo incredibilmente a rendere migliore la vita mia e dei miei cari, tutto questo grazie alla Podistica Solidarietà, un gruppo incredibile di persone, capitanate da un uomo magnifico, che come tutti i condottieri o lo si ama o lo si odia.

Ieri sera durante la **Corri a Fondi**, ho avuto il piacere di comprendere in maniera univoca cosa voglia dire donarsi al prossimo, e perché il nostro gruppo sia il migliore, è evidente che ogni gara ha la sua storia, il suo perché, si può correre per ogni genere di motivo, dal volersi mantenere in forma, alla ricerca della prestazione, al voler fare solidarietà, al piacere di correre in compagnia, per i premi, chi più ne ha più ne metta, ma mai avrei immaginato che l'essere aiutato ed incoraggiato, per l'intero percorso potesse essere così gratificante ed appagante, un Grazie di cuore all'impagabile **Amico Piero Frattarelli**, che non curante del suo personale risultato, si è prodigato per tutti e quattro i giri a fungere da mio personale pacemaker e motivatore, accertandosi di continuo che il mio ritmo non scendesse, preoccupandosi che mi idratassi in modo corretto, mettendomi nella condizione di raggiungere un personale traguardo, migliorare la prestazione sui 10 Km, cosa che stavo cercando, ma che non avevo ancora centrato.

Averla raggiunta nella "Corri a Fondi", una gara molto sentita, ripaga in pieno lo sforzo di tutti gli amici che ci hanno accolti in maniera "regale", dal prodigarsi per chi arrivava in treno con servizio navetta, con l'aver allestito un gazebo presidiato in cui tutti abbiamo potuto lasciare i nostri effetti, dal magnifico rinfresco offertoci da **Marco Stravato e Famiglia**, con frutta di primissima qualità, in quantità industriale, con addirittura un'anguria, su cui era inciso il nostro logo, quel cuore che corre e che non si ferma mai, sempre pronto a raggiungere i suoi obiettivi, dai magnifici dolci fatti in casa dalle **Lady di Fondi**, che mi hanno raccontato essere di indubbia squisitezza (non posso testimoniare personalmente perché diversamente alimentato), senza dimenticare al termine della gara tutti gli Orange che si radunavano per incitare il loro condottiero, anche se con qualche acciaccio fisico, ha voluto essere presente in mezzo ai suoi ragazzi, per portare il suo tangibile contributo alla causa solidale.

Momento Goliardico, che merita una menzione speciale è quello riservato al duo di **Imparruccati della Podistica**, che hanno pagato il debito, per aver raggiunto i cinquanta atleti partecipanti, ossia corre in "parrucca e parannanza", mi sto riferendo al nostro **Marco "Forrest" Taddei ed all'altro Marco "Passatore" Stravato**, che hanno dimostrato che corsa e divertimento sono un connubio sempre presente.

Dal gesto molto apprezzato da parte della **Fondi Runners 2010**, di chiamarsi fuori dalla classifica di società, cedendo di fatto il primo posto ed il relativo premio a noi, con **Piero Frattarelli molto emozionato nel salire sul podio per ritirare sia la targa che il relativo assegno di 250€**.

In ambito di prestazioni la gara si è sviluppata su un tracciato da ripetere 4 volte, con notevoli cambi di direzione ma piatto e filante, dove i nostri atleti hanno raggiunto i seguenti risultati in ambito delle relative categorie: con **Piazzolla Anastasio primo, Cicerchia Emiliano quinto, nella stessa categoria abbiamo Martucci Aldo sesto, Nori Fabio settimo e Giovannini Paolo ottavo ed il sempre presente Giovanni Golvelli quarto, con le nostre Lady che si classificano con Bartolucci Germana settima, Lysyk Oksana sesta, Cutellè Anna Marina seconda ed Elisa Tempestini quinta**, dimostrando ancora una volta che non siamo solo quantità, ma anche tanta buona qualità.

La gara è risultata, molto piacevole ed i commenti in tal senso dimostrano che la serata resterà scolpita nei nostri ricordi per molto tempo. È altresì evidente che solo chi ha vissuto questa bella esperienza può rendere partecipe tutti gli altri, per una gara sicuramente non alle porte di Roma, che **ci ha visto comunque visto tutti attori principali, dimostrando che lo spirito di gruppo e la forza che riesce a trasmettere sono uniche, come le emozioni che permette di vivere valgono sicuramente la gioia di esserci**.

Questo è un chiaro invito sin da ora affinché la prossima edizione possa essere ancora più partecipata, perché **la Podistica ha una nuova casa, ed è quella in cui tutti i nostri Orange di Fondi, sono pronti ad accoglierci, mostrandoci che amicizia e solidarietà sono i due volti della stessa medaglia e che lo "spirito orange" è sempre presente**,

Vi saluto con infinito affetto augurandovi una Buona Vacanza, il vostro Tap Runner
Giampiero Decinti

Anche Fondi si colora di arancione!

di Claudio Ubaldini, 24/07/2014



gli Orange scortano il Presidente fino all'arrivo

Era tanto tempo che desideravo vedere, o forse il miglior termine è "assaporare" una gara come quella di domenica: avevo avuto il piacere di conoscere gli Orange di Fondi già da tempo, ed in occasioni non solo podistiche ma anche solidali; immaginavo che ci sarebbe stata un'accoglienza degna del miglior ospite, ma non mi sarei mai aspettato **così tanto!**

La genuinità, la spontaneità e l'entusiasmo con cui tutti gli Orange - provenienti dalla capitale e dalle altre località laziali - son stati accolti ha lasciato davvero un segno nel cuore; a saperlo prima, anche io sarei andato in treno, solo per il piacere di fare un giro sul bellissimo "fruitbus" di Marco, il camion per la frutta adattato all'occasione al trasporto degli atleti dalla stazione ferroviaria alla zona di gara, con tanto di striscione "Podistica Solidarietà" appeso ai lati. Altro che NCC!

Per non parlare del banchetto post gara, ricco di tanta frutta Stra-buona! Abbiamo scoperto che abbiamo tantissime **podiste, solidali** e anche **ottime cuoche**, che hanno preparato una infinità di dolci uno più buono dell'altro, a disposizione degli atleti Orange e... di tutti i bimbi golosi che si aggiravano per la piazza antistante il gazebo! Già queste due belle immagini sarebbero sufficienti a descrivere il vero senso di appartenenza a una squadra che, per indole, dovrebbe guardare ben oltre il mero risultato agonistico.

La domenica a Fondi invece ci ha regalato molto di più! Come mia abitudine, terminata la gara (un tracciato quasi totalmente pianeggiante nel centro storico della cittadina, di circa 2,5km da percorrere 4 volte) ripercorro un pezzo del percorso al contrario per salutare ed incitare gli amici ancora in gara, e mi soffermo sulla piazza vicino al nostro gazebo a fare un po' di tifo... arriva **Maria**, che era andata a portare acqua e zucchero ad un atleta che aveva avuto un capogiro, e poi **Forrest**, in questa occasione con tanto di parrucca e parannanza per via di una scommessa, che si fa riconoscere da lontano, e **Germana** oggi anche in veste di *cineoperatrice*, e nel giro di pochissimo tempo ci siamo ritrovati - come non succedeva da tempo - con quasi tutta la squadra ai lati del percorso a fare il tifo agli Orange di passaggio, in attesa del **Presidente Pino**, che è stato letteralmente sommerso di applausi e circondato dai suoi atleti al suo passaggio, e scortato negli ultimi metri di gara da un'onda arancione.

Terminata la gara ed i saluti, chi non era vincolato dagli orari del treno è rimasto insieme agli amici di Fondi ad aspettare le premiazioni, e ne è valsa davvero la pena: vedere il nostro **Piero** salire sul palco, emozionato come un bimbo, per ritirare il premio di **società prima classificata** nella gara di casa, è stato molto molto bello!

Infine si arriva ai saluti, passando al volo anche al punto ristoro ufficiale (con pasta, mozzarella locale, dolci e gelato: alla fine è stata più dura la competizione mangerecca di quella podistica!), per ritornare finalmente a casa con le gambe stanche ed il cuore colmo di gioia grazie ai bei momenti appena passati.

Il lunedì poi arriva la ciliegina sulla torta: prima un divertentissimo montaggio di foto e video fatto da **Germana eStefano**, e poi la notizia che il Pres stabilisce una donazione da destinare appunto sul territorio, che sarà utilizzata per acquisto di materiale didattico per l'**Allegra Brigata**, un centro diurno di Fondi per i nostri amici diversamente abili (qualcuno avrà riconosciuto **Gino**, un loro ospite, un ragazzone alto che ha corso tutta la gara insieme agli amici della squadra locale).

Se ogni domenica per la gara di turno di ogni città e di ogni zona della Capitale fosse così... (da buon goloso che sono, propongo la *gara al miglior dolce* da portare ai gazebo ogni domenica!)

Grazie a tutti per la bella giornata di domenica!

La Corsa de' Noantri 2014

di Giancarlo Di Bella, 27/07/2014



un gruppo di Orange in corsa

Carissimi Amici,

non ricordo nemmeno a che edizione sono arrivato a questa mitica garetta romana... Parto la mattina presto, la gara inizia alle 9. Prendo la mia bici in cantina e sono in strada, mi accorgo quanto è bello girare per Roma la domenica mattina: la mia è una città bellissima ma sempre caotica...

Per arrivare in Trastevere sono piacevolmente costretto ad attraversare tutto il centro di Roma sotto un cielo che ha un sole spettacolare!!

La Corsa De Noantri è una gara nel bellissimo quartiere di Roma, il **Rione Di Trastevere**, una gara corta circa 7 km ma vi assicuro molto dura, inserita nella festa della Madonna De Noantri.

7km che iniziano nei vicoli di Trastevere, fino alla lunghissima salita di Via Dandolo. A questo punto una discesa lunga, infinita, che dopo una salita si fa sempre fatica a sciogliere le gambe!!! Poi un lungo tratto di San Pietrini... fino all'ultima volata sul lungotevere.

Una Bella festa, una bella corsa, forse non tra le più importanti, ma divertente e caratteristica.

A Presto!

Corsa de Noantri

di Tommaso Corsi, 02/08/2014



Salve, scrivo queste poche righe perché desidero condividere con tutti voi le belle parole che mi ha detto un atleta di un'altra società durante gli ultimi chilometri della corsa de 'noantri.

Non è la prima volta, e sicuramente non sarà nemmeno l'ultima, che atleti di altre società sportive esprimono degli apprezzamenti lusinghieri sulla nostra Podistica Solidarietà.

Stavolta, però, il sentirmi dire che **noi siamo la prova vivente dell'esistenza di Dio e, in quanto fautori di opere umanitarie, saremmo una sorta di suoi "angeli"** mi ha profondamente commosso e reso orgoglioso di indossare la maglia orange.

E' proprio vero! Dio è sempre presente in ogni circostanza della nostra vita ed il suo grande insegnamento ci induce ad aiutare coloro che si trovano nel bisogno ed a soccorrere quanti soffrono.

Un caro saluto a tutti dal vostro solidale podista

Tommaso Corsi

Una coerenza dall'inizio alla fine!

di Roberto Lombardi, 10/08/2014



Tutti pronti! Gli scattanti e aiutanti atleti della Podistica si preparano con i loro hip hip hurra' a immortalare il gruppo che dominerà l'ennesima competizione.

Alla scena stavolta assisteva virtualmente un personaggio storico forse a molti sconosciuto, **Jacopone da Todi**.

La foto summenzionata è stata ripresa all'ingresso della **Rocca dei Colonna a Castel San Pietro Romano**, non lontano da Palestrina e luogo storico e dai panorami mozzafiato, che nel 1300 fu la prigione di questo monaco che ebbe l'ardire di opporsi a papa **Bonifacio VIII**.

Rimando, per i dettagli, a siti e libri, visto che qui non sono né in veste di professore, né in quella di addetto culturale, anche vi assicuro che tutti i testi di storia medievale ne parlano.

Ma c'è una targa marmorea che fa bella mostra di sé e che mi ha ricordato che a volte noi corridori attraversiamo posti di notevole importanza culturale e, troppo presi dai tempi, dal riscaldamento e dalle nostre brave piccole necessità podistiche li trascuriamo.

Era il mio ultimo giorno di ferie, oggi, e le avevo cominciate con un improvvisa gita ad Anagni dove mi ero edotto sulle vicende medievali che in queste zone del Lazio avevano avuto luogo.

Curioso che proprio oggi dovevo imbartermi geograficamente nella stessa storia.

Non credo alle coincidenze.

Credo, invece, che prima o dopo le mie prossime gare darò un tributo di attenzione al luogo che ospiterà le mie "sgambate" perché al di là del cronometro, ovunque indossiamo un pettorale c'è un luogo, una storia, un popolo.

Roberto Lombardi

Un Ferragosto diverso dal solito

di Maria Bianchetti, 16/08/2014



Qualche mese fa abbiamo cominciato a navigare in internet alla ricerca di possibili soluzioni per le vacanze estive; il fatto di essere costretti per le rispettive chiusure aziendali ad andare in ferie le due settimane centrali di agosto non ci ha reso molto facile la scelta. L'idea era quella di utilizzare la vacanza per visitare a posti a noi nuovi, immersi nella natura, e quale migliore occasione quella di un trail, tanto per non perdere il vizio. Ovviamente non ne troviamo molti in questo periodo; inizialmente un trail nelle Fiandre attira la nostra attenzione, ma quando abbiamo provato ad organizzare il viaggio ci siamo resi conto che la logistica era un po' complessa e dispendiosa. A questo punto ci imbattiamo nel sito dell'Eco Maratona della Val d'Arda, ci incuriosisce il fatto che venga organizzato ormai da 7 anni sempre il 15 di agosto, segno che ci sono altri matti come noi alla ricerca di un Ferragosto diverso dal solito, inoltre ci attirano i luoghi dove si snoda il percorso, la colline piacentine, un pezzo di Emilia che ancora ci manca da scoprire, e ormai abbiamo esperienza sull'accoglienza e la cura ai dettagli degli emiliani, nonché della loro buona cucina! Aggiungiamo la seconda parte della vacanza, qualche giorno il Trentino, e la decisione è presa e il viaggio organizzato.

Lo start della gara è fissato alle 8,30 a Morfasso, usciamo quindi verso le 7,30 dal delizioso bed and breakfast che abbiamo trovato a circa 7km, dopo una abbondante colazione preparata dalle amorevoli mani della proprietaria. Sulla strada verso Morfasso vediamo all'orizzonte delle cime rocciose che si stagliano dal profilo delle colline di un verde intenso, pensiamo che non le percorreremo, sono troppo lontane ... Il cielo è terso, e tira un vento fresco e frizzantino, a dispetto delle previsioni del giorno prima che davano pioggia, bene ci diciamo, se mantiene così è perfetto. Ci guardiamo intorno, e la nostra idea che siano tanti i matti che hanno deciso di svegliarsi presto anche il giorno di Ferragosto e di trascorrerlo non con le gambe sotto il tavolo, ma impegnate in altre attività decisamente più movimentate, è confermata; siamo circa 130 iscritti all'Eco Maratona e 70 alla gara minore di 25 km. 200 partecipanti per una gara il giorno di Ferragosto in un paesino disperso nelle colline piacentine è un numero di tutto rispetto. Da aggiungere inoltre un numero imprecisato di accompagnatori impegnati con la "Marcia dei Casali", percorso non competitivo di 5 km. Con sorpresa ci avvicina un ragazzo di Roma che ci ha riconosciuto dalla canotte orange, e che avevamo incrociato in altri trail, e quindi i rappresentanti della capitale sono ben tre.

Dopo il briefing e con un quarto d'ora di ritardo per aspettare il medico finalmente si parte. Si fa il giro d'onore del paese, scortati dalla macchina dei vigili, e poi cominciamo la prima dolce salita che ci fa fare i primi 300 metri di dislivello (siamo partiti da circa 600);

quello che ci colpisce è il verde intenso di tutto quello che circonda, degli arbusti che circondano il sentiero sassoso ma corribile, della valle che cominciamo a vedere distintamente, delle colline che la circondano, bellissimo è il passaggio in mezzo ad un prato con l'erba ancora alta. Arriviamo fino al punto della separazione tra i due percorsi, e dopo un breve tratto su asfalto arriviamo al primo dei sette ristori, e capiamo subito che gli emiliani non hanno deluso le nostre aspettative, dopo solo cinque km, oltre a acqua, tè, Coca Cola e sali, troviamo biscotti, uvetta, dolci, pane e formaggio! Poco dopo il ristoro, sempre mantenendo la stessa quota, entriamo nel bosco, che ci accompagnerà per buona parte del percorso, un bosco fitto, ombroso, con sentieri larghi e facilmente corribili, l'unica accortezza è di fare attenzione in alcuni tratti dove le piogge copiose dei giorni precedenti hanno lasciato pozze di fango e scavato il terreno. Mi colpisce come pur percorrendo per la maggior parte sentieri del CAI, e quindi normalmente frequentati da escursionisti o dalle famiglie per le loro passeggiate festive, come succede anche oggi, i sentieri siano pulitissimi, nessuna traccia di cartacce o bottiglie di plastica abbandonate. Dopo una ripida discesa e un'altrettanto ripida salita arriviamo a Madonna del Monte, a 900m di quota, passando per lo splendido bosco del Parco di Moria. Dopo il terzo ristoro, affrontiamo il primo picchetto della giornata, solo un assaggio di quello che verrà dopo, è un picco scoperto, intorno ai 1100 m, la cui discesa è resa insidiosa dal terreno composto da sassolini molto fini e scivolosi. Ritorniamo a quota 800m, e ripercorriamo a ritroso un tratto di 3 km, ripassando per passo Guselli e per il ristoro del 5km, che ora corrisponde al 20km, segnando quindi l'arrivo a metà gara, ma anche l'inizio della parte più difficile. E infatti inizia una salita lunga circa 6 km che ci porta fino al Passo Santa Franca a circa 1300m; il bosco si alterna a radure colonizzate da vacanzieri che hanno approfittato del tempo che ancora regge per il picnic di rito, si è fatta l'ora di pranzo, e i profumi appetitosi che provengono dai numerosi barbecue sono pericolosamente invitanti! Per fortuna il ristoro è affidato a un gruppo di simpaticissimi alpini che ci rifocillano con ogni ben di Dio, incluso pane e salame. La vista sulla vallata è notevole, ma è anche notevolmente diminuita la distanza dalle ripide aspre cime che vedevamo in lontananza la mattina. E infatti dopo circa 3 km di saliscendi affrontiamo la prima, ripida salita al Monte Menegosa (km 29, 1355 m), su un terreno sassoso e scivoloso, abbiamo ormai capito che una volta diradato il verde, è questo il tipo di terreno con cui fare i conti. Ma una volta conquistata la cima, e raggiunta la relativa croce, il panorama è mozzafiato: siamo tutto sommato non tanto alti, neanche a 1400 m, ma l'impressione è di stare a 2000m tale è l'asperità della rocca, e le spaccature laterali che creano dei crepacci profondissimi che si tuffano nella valle, nel frattempo si è anche formata qualche nube, che dà al tutto un aspetto ancora più surreale, ma ci fa anche preoccupare, perché la montagna è mutevole e basta un attimo per ritrovarsi sotto una grandinata. Acceleriamo il passo, ma non possiamo andare tanto veloci in discesa perché molto ripida e sdrucchiolevole, tanto che gli organizzatori l'hanno messa in sicurezza con una corda, che in effetti si è rivelata utilissima. Subito dopo la discesa ripida, inizia un'altra salita simile alla precedente, che ci porta sulla cima del Monte Lama (32 km - 1340 m) e al penultimo ristoro, nel bel mezzo di un pratone anch'esso preso di mira per i picnic, nonostante il cielo si sia fatto nel frattempo meno amichevole, e l'aria sia diventata decisamente fredda. Ci aspetta un'ultima cima da scalare, più bassa delle altre ma non meno ripida e faticosa, anche perché la stanchezza comincia a farsi sentire, una serie di leggeri saliscendi ci portano fino al Groppo di Gora (34 km - 1290 m). Arrivati sulla sommità siamo avvolti da una nube lattescente, nonostante il freddo ormai pungente e l'umidità che penetra nelle ossa vogliamo però trovare il tempo per una foto che ci scatta un simpatico e colorito podista romagnolo di Cesenatico, con il quale abbiamo percorso praticamente tutta la gara. Si scende dapprima ripidamente, sempre sul solito letto di sassolini, e poi si rientra nel bosco. Il cielo si è nel frattempo chiuso, e sentiamo un unico lungo intenso tuono, che squarcia il cielo e le nubi, che decidono di riversare tutta l'umidità accumulata durante la giornata mentre noi percorriamo i nostri ultimi 7km, praticamente una lunga discesa verso l'arrivo, a Casali di Morfasso, a circa 8 km dalla partenza. Ci diciamo fortunati perché prendere l'acquazzone su una delle cime sarebbe stato molto peggio, e con questo confortante pensiero affrontiamo di buona lena gli ultimi tratti nel bosco, facendo lo slalom tra il fango e i fiumiciattoli d'acqua che si stanno formando, e infine l'ultimo tratto di asfalto che ci porta all'arrivo mano nella mano, tra i complimenti dello speaker. Nel frattempo il servizio navetta, che poi ci riporterà a Morfasso dove abbiamo lasciato la macchina, ha portato le borse degli atleti all'arrivo, possiamo quindi farci una meritata caldissima doccia, e gustare il ristoro finale preparati dall'efficientissima proloco locale a base di gnocchi e spiedini lunghi mezzo metro! In conclusione il giudizio sulla gara è senz'altro ottimo, il percorso è molto bello e panoramico, con un giusto livello di difficoltà che permette a tutti, sia ai più esperti e scalmanati che ai meno avvezzi e più prudenti, di divertirsi e di scoprire un angolo della nostra bellissima Italia che merita senz'altro di essere visitato.

Ciao a tutti Maria

Ecomaratona del Gran Sasso - Una domenica sul Piccolo Tibet

di Ettore Golvelli, 21/08/2014



Nel lontano 1983 gli allievi ufficiali della Scuola di Guerra Aerea dell'Aeronautica Militare ebbero come conferenziere il figlio di un autentico eroe della Seconda Guerra Mondiale: il Capitano Garlach, asso della Luftwaffe e pilota militare personale del Generale Student, capo dell'Aviazione Tedesca.

Il Capitano Garlach era famoso perché fu il pilota che con un eroico volo riuscì, con il suo piccolo aereo, a trasportare Benito Mussolini dalla prigionia di Campo Imperatore fino a Pratica di Mare e poi per la Germania, da Adolf Hitler.

Tra questi allievi c'ero anch'io e quando alla fine del racconto ebbi l'onore di stringergli la mano, provai un'emozione fortissima quando lo guardai negli occhi, un'emozione che non ho mai dimenticato.

Il figlio di Garlach, pilota anche lui della Luftwaffe, ci raccontò i dettagli di una operazione militare finalizzata alla liberazione di Benito Mussolini dalla prigionia da Campo Imperatore, sotto il Gran Sasso.

Ci raccontò i dettagli del leggendario decollo del padre dal piccolo pianoro di Campo Imperatore con il suo aereo "cicogna", uno Storch F156, con il quale riuscì a portare in salvo il Duce d'Italia, un decollo dove Mussolini rischiò veramente la vita e se alla fine si salvò lo dovette solo all'audacia ed alla bravura del pilota tedesco.

Ci raccontò delle valutazioni che il padre fece prima decollare. Aveva un passeggero in più: il Capitano delle SS. Skorzeny, un omeone grande e grosso che pretese di essere trasportato anche lui piazzandosi nell'abitacolo sulle spalle del Duce, perché i posti erano solo due (pilota e passeggero).

Come fare? Il peso era eccessivo, la pista troppo corta (cento metri circa). Egli osservò a lungo il poco spazio in cui doveva decollare. Era pochissimo. Insistette per avere a bordo solo il Duce. Niente, era tutto stabilito.

Garlach salì a bordo. Un vento impetuoso soffiava verso valle rendendo quasi impossibile la manovra. La pista era brevissima, vista da bordo. Il pilota diede motore al massimo mentre i soldati trattenevano l'aereo per la coda. Ad un suo cenno lo lasciarono. L'aereo partì e sembrò che si infilasse nell'abisso. Corsero tutti sulla scarpata convinti di vedere l'aereo precipitare a muso giù, ed invece stava sospeso nell'aria, quasi immobile, con le sue grandi ali e il carrello simile alle zampe di un enorme farfalla. All'improvviso mise il muso verso il basso e, piano piano, a fatica, rallentò la sua caduta verticale nell'abisso, riprese quota dolcemente e cominciò a cabrare nel cielo azzurro per iniziare il suo volo verso l'aeroporto di Pratica di Mare. Nel decollo si ruppe una ruota del carrello e lo stesso pilota dimostrò la sua bravura atterrando a Pratica di Mare su di una ruota sola senza cagionare nessun danno all'importantissimo passeggero che trasportava.

Un vero asso, un vero pilota, un uomo vero che davanti al rischio ha opposto solo professionalità, bravura, audacia e coraggio.

Il Capitano Garlach, vero protagonista, non ebbe nessun riconoscimento e pochi mesi dopo morì, abbattuto dagli alleati con il suo aereo, in difesa di Berlino.

Il Capitano delle SS, che aveva creato tutti questi problemi, ebbe gloria ed onori in Germania ed un importante incarico da parte di Hitler nel prosieguo della guerra.

Il Colonnello Garlach, (il figlio dell'eroe), alla fine della conferenza, ci concedo' con la famosa frase che il padre ripeteva sempre. " Quando volate non abbiate paura di liberare la vostra anima nel vento del cielo perché, se siete nel giusto, Dio veglia sempre su di voi". Ora a distanza di più di trent'anni sono salito finalmente a Campo Imperatore e quando sono arrivato sul piccolo pianoro ho chiuso gli occhi ed ho rivisto tutta la scena descritta abilmente dal figlio di Garlach: i soldati, l'aereo, il salto nel vuoto, lo spettacolare volo della cicogna che cabra nel cielo azzurro verso il mare. Alzo istintivamente la mano per salutare quell'aereo con un pezzo della nostra storia, salutare uomini che non vedremo più, salutare un uomo che con il suo coraggio e la sua bravura ha scritto una pagina di storia nel nostro cuore..

Ma veniamo alla corsa....

Siamo ad Assergi, un piccolo paesino appollaiato sulla cima di una grande e antica roccia e lontano dalle insidie della Grande Montagna, un grazioso borgo che con le sue antichissime mura ancora ben conservate, con le case in pietra e la solitaria torre dell'orologio che segna da secoli il tempo che fugge, conserva ancora oggi la sua straordinaria, antica ed intatta bellezza.

Si parte da Fonte Cerreto, dalla stazione della funivia per imboccare il sentiero che parte alle spalle della biglietteria e dopo un piccolo imbuto, dove si passa uno alla volta, si entra in un bel bosco (Bosco Alvaneta).

Il sottobosco è di un bel verde e la pineta copre, con un tono cromatico più cupo, la china del colle mentre vicino, più vasta, la faggeta brilla di mille sfumature e si distende verso la valle sottostante.

Adesso un vento tiepido, forse venuto dal mare, risale il colle facendo cantare gli alberi e la luce dell'estate penetra a tratti i fitti rami dei pini, con chiazze di giallo tra le più vaste ombre della pineta. E lo spesso strato di foglie di pini che macerano nel sottobosco spande un odore di humus profumato mentre, al sole, le belle fioriture sui piccoli prati attirano sciami di laboriosi insetti.

La fatica di questa dura salita ed angoli gradevoli e attraenti del bosco catturano il mio sguardo e mi invitano ad una pausa. Guardo in alto e vedo che il vento caldo si è fermato e il cicalare degli uccelli riempie il silenzio annunciando adesso una fresca brezza dovuta alla nuova quota. Questo primo scorcio di montagna appare meno rude e severo accanto al massiccio roccioso e della piana sterminata che si comincia ad intravedere ad Ovest.

Continuo a salire e appena si finisce di costeggiare la fitta abetaia, dopo un po' di tornanti e curve da mozzafiato (Ah, dimenticavo di dirvi che stiamo ancora facendo il chilometro verticale) si arriva sotto i resti della Stazione Intermedia, abbandonata ed in disuso (1619 m.).

Adesso il sentiero si fa molto più ripido costeggiando il costone sinistro dei Valloni e si prosegue per tornanti e curve superando il terzo pilone della funivia fino a Fonte Pratoriscio..

La dura salita mi sta veramente ammazzando e per ingannare il tempo lungo le lenta ascesa fino a Campo Imperatore, rifletto e... forse non sempre in modo positivo.

Il Gran Sasso, visto da qui, non sembra un gran che in questo paesaggio che somiglia un po' agli altopiani dell'Asia: infatti la misera prominente a forma di tenda situata sopra la principale catena montuosa indicata come il Gran Sasso non sembra per niente l'Ararat. La riguardo bene per non sbagliarmi ma è così: in realtà la più alta vetta dell'Appennino, vista da questo lato, è una modesta cosa.

Sotto il sentiero, nei profondi burroni, il paesaggio è carsico e le crepe di pietra bianca intagliano i prati nei quali una mandria di mucche pascola in abile equilibrio.

Più in là le foreste appaiono immense ed impenetrabili, vasti boschi costellati di possenti abeti bianchi e betulle si alternano a cerrete, quercete e castagneti ove, in autunno, riecheggia il bramito dei cervi in amore.

Un'ombra veloce mi sorpassa ed alzando la testa vedo in alto una grande cabina che luccica al sole prima di sparire nella stazione finale di Campo Imperatore. È una cabina della Funivia del Gran Sasso, una delle funivie più lunghe d'Europa con una storia che risale agli anni trenta.

Arrivo finalmente a Campo Imperatore e la cosa più importante per me è il ristoro perché la salita mi ha letteralmente prosciugato e il Pit Stop a 2130 m. è veramente piacevole.

Mentre bevo e mangio qualcosa mi guardo intorno e mi godo uno spettacolo stupendo che mi ripaga lo sforzo sostenuto.

Ciò che maggiormente colpisce ed affascina a Campo Imperatore sono gli spazi, le vaste dimensioni che sono sempre visibili, grazie anche alla vegetazione che è esclusivamente erbacea; e questo perché l'esposizione e la centralità del massiccio ne fanno un'area dal clima continentale, freddo in inverno e fresco in estate ma quasi arido sui dossi e sulle creste.

E gli sterminati pascoli sono utilizzati per l'alpeggio estivo delle greggi di ovini e delle mandrie di bovini ed equini che d'inverno transumano in Puglia, in un rito che si ripete da migliaia di anni.

Su questo altopiano si è consumata in una profonda solitudine, spesso rotta da forti momenti emotivi, la dura vita di generazioni di pastori.

Io, nella mia vita, ho girato tante montagne del Bel Paese ed ho sempre visto questa gente vivere aggrappata alle sue pietre, persa a volte tra prati sterminati, rubando la sopravvivenza agli umori di Madre Natura. Ho visto il loro volto continuare a tradire l'assoluta devozione alla magia della pietra e del legno. Se provaste a mangiare il loro povero pane di segala e grano saraceno messo a seccare in madie di legno corroso dal tempo, sentireste il sapore di un mondo in bilico tra antica coscienza e ricordi sbiaditi.

E questi sono i pastori, uomini con le rughe che sorridono, uomini che non hanno mai lasciato le montagne, uomini che fanno un lavoro che nessuno più vuole, uomini contenti di avere qualcuno con cui parlare per snocciolare aneddoti ed antiche storie. Storie di vita raccontate a volte con qualche luogo comune ma certo sempre con sincerità e rispetto, gente testimone di un passato che si aggrappa e resiste ancora, chissà fino a quando, in queste montagne bellissime e lontane dal progresso e dalla modernità'...

.....Riapro gli occhi e, dopo un'altra lunga bevuta, guardo giù, in fondo ai valloni..... l'orizzonte si estende, gli spazi si allargano, le dimensioni diventano immense quando ci si affaccia sul balcone di Campo Imperatore.

L'altopiano è enorme ed il pendio sale dolcemente in un alternarsi di piacevoli pianure alluvionali di origine lacustre, con morene lasciate dagli antichi ghiacciai, nivomorene, circhi glaciali, breccie e fiumane, pareti rocciose.

Le cime che delimitano e circondano quello che viene comunemente chiamato "il piccolo Tibet" (fu il noto alpinista Fosco Maraini che lo paragonò all'altopiano asiatico) sono tra le più elevate e suggestive dell'Appennino:

- la Scindarella, una montagna che sembra avere un solo scopo, quello di far sipario al vero spettacolo rappresentato dall'improvvisa comparsa nella scena del Corno Grande;
- Monte Portella con i suoi spettacolari circhi glaciali;
- il Corno Grande che domina dall'alto delle sue quattro vette;
- il dolomitico Brancastello dalle tormentate forme ricche di canyon e di stelle alpine dell'Appennino che sembra, verso agosto, esca solo sulla sua cima;
- ed infine l'erboso versante di Monte Camicia.

Le alte cime adesso chiudono, potenti, il panorama al di là della Conca di Campo Imperatore ma qui le creste sono più arrotondate e solo il Monte Meta ripropone una pur modesta piramide

rocciosa.

Riporto di nuovo lo sguardo sulle montagne più imponenti del Gran Sasso e sorrido per la sorprendente esperienza che sto provando in questo momento: qui le crode e le guglie trasformano l'Appennino facendolo sembrare un angolo delle Dolomiti scivolato al Sud.

Quassù il punto di vista si eleva, nettamente, al di là di ogni altra cima circostante; l'orizzonte si allarga all'infinito verso i due mari che non si vedono ma si intuiscono.

Ora il calcaree delle rocce brilla al sole e quasi si confonde con le ultime chiazze di neve che hanno resistito, protette dall'ombra.

Rivolto verso Nord, la cresta del Corno Grande racchiude, come in uno scrigno, il ghiacciaio più meridionale d'Europa, il Ghiacciaio del Calderone, anche se adesso è stato declassato a semplice nevaio, e questo per la conseguenza dei cambiamenti climatici.

Adesso abbassando lo sguardo, i miei occhi incrociano i vari manufatti sul pianoro di Campo Imperatore: il Giardino Botanico, dedicato alla coltivazione e allo studio della flora d'elevata altura; la Stazione Meteorologica; le cupole dell'Osservatorio Astronomico ed infine lo storico Hotel dove fu tenuto prigioniero Benito Mussolini e liberato dai tedeschi con un blitz fenomenale, con il suo piazzale.

Lascio il confortevole ristoro e ricomincio a salire.... lungo il sentiero che costeggia l'Osservatorio e sale per tornati a zig zag su ghiaia ed erbe fino al bivio per il rifugio Duca D'Abruzzo. Il tratturo è tutto pietre e ghiaia e segna a mezza costa il lungo costone della Portella.

Adesso il tratto finale mi porta finalmente al punto più alto della corsa: la Sella di Monte Aquila (2357 m.) sbucando nel meraviglioso anfiteatro di Campo Pericoli che appare come un gigantesco imbuto verso Val Maone.

Adesso il panorama è stupendo.

Sotto, le pendici del Corno Grande sono ancora nell'ombra, avvolte da umide nuvole; sopra il sole colora di riflessi dorati le guglie del monte. Guardo in alto: Il cielo è di cobalto e un gracchio vola lasciandosi portare dal vento.

Tutto intorno l'entusiasmano acrocoro delle vette del Gran Sasso con le cime arrotondate nei secoli dal vento: il Corno Grande (2912 m.), Monte Corvo (2623 m.), l'Intermesoli (il piccolo Cervino dell'Appennino -2635 m.), e soprattutto il Cefalone (2533 m.), una montagna ricca di storia, di religione, una montagna mistica: la montagna di San Franco. E adesso ragazzi vi devo raccontare una storia particolare, una storia che riguarda questa bellissima montagna.

Da sempre il territorio del Gran Sasso è stato scelto da santi ed eremiti alla ricerca di posti in cui coltivare la propria spiritualità, lontano da ogni distrazione del mondo "secolare", veri e propri "luoghi dell'anima" immersi nel silenzio e nella quiete di queste montagne maestose.

Lassù, in alto, laddove neanche gli alberi riescono a crescere, un tempo viveva un eremita che su di una montagna a tre punte, ne fece la sua casa: si chiamava S. Franco e viveva in una delle grotte anguste e dall'accesso difficoltoso. Quando si entra in questi antri la sensazione che si prova è straordinaria: ci si incanta a guardare "il guanciale" di S. Franco, un piccolo incavo dove l'eremita poggiava la sua testa prima di addormentarsi.

Accanto al "guanciale" un piccolo ripostiglio naturale dove il Santo poggiava il suo breviario prima di addormentarsi, dopo le lunghe ore di preghiere e silenzio. Ma questo silenzio era spesso rotto dai pastori che salivano fin lassù, con i greggi. E così S. Franco abbandonò anche questo luogo per spingersi ancora più in alto, in luoghi ancora più impervi.

È arrivo fin lassù, sotto la vetta del Cefalone, in un luogo difficilmente accessibile in estate e inaccessibile in inverno per la neve.

E qui finalmente S. Franco trovo' la sua pace ed il suo silenzio più assoluto, un silenzio che solo una grande montagna riesce a dare.

Nella solitudine più profonda, lontano anche da quei pastori che si spingevano ad alta quota e che tanto lo amavano.

S. Franco abito' in questa grotta fino alla sua morte, quando i galli cantarono e una luce indicò il sentiero agli abitanti di Assergi, che si recarono all'eremo per prendere il corpo e condurlo giù in paese, nella Chiesa di S. Maria in Silice, dove è ancora conservato.

E morì lassù, dove nessun essere vivente arriva e dove solo le pietre possono ascoltare i nostri pensieri, perché solo così si può arrivare a comprendere l'eternità.

Nella prima grotta dove visse, adesso c'è una piccola cappella incastonata nella roccia al quale si accede tramite un arco in pietra, a 1730 m. di altitudine.

Sotto la cappella sgorga una sorgente di acqua freschissima, una sorgente che, secondo la leggenda, S. Franco fece sgorgare miracolosamente dalla roccia per dissetare la madre che si era recata da lui in visita.

Quest'acqua, chiamata "Acqua di S.Franco" sembra avere poteri miracolosi ed è diventata meta di numerosi pellegrini che si arrampicano attraverso i sentieri e si riuniscono davanti alla sorgente per berne l'acqua e bagnarsi per guarire dai mali.

Ammirare il mondo dall'Eremo di S.Franco d'Assergi, riscaldati da un sole gentile, rinfrescati dal profumo del vento e incantati dalla nenia antica della sorgente che gorgheggia, riempie l'anima di una nuova vita, che si confonde con la natura circostante e diventa tutt'uno con essa...

... Un ultimo sguardo al Cefalone e poi giù nella splendida valle di Campo Pericoli attraversando, come una iperbole, il lato orientale del Campo, e dopo essermi ristorato al mitico Rifugio Garibaldi, mi inerpico per un grande brecciaio, salendo per l'ultima grande

salita fino al Passo della Portella, un'antica ed importante via di comunicazione fra il versante Teramano ed Aquilano del massiccio.

Questo passo veniva attraversato dai valligiani di Pietracamela che trasportavano le balle di lana per la Val Maone, poi scendevano verso L'Aquila su pendii innevati mettendosi a cavalcare sulle balle: da qui il nome di Pizzo Cefalone (corruzione di scivolone) della vicina vetta.

Finalmente le salite sono finite e dopo una lunghissima discesa arrivo al traguardo accolto dalle voci festanti dei miei nipotini prediletti e chiudendo il sipario sullo spettacolo della corsa più bella del circuito: l'Ecomaratona del Gran Sasso.

Ciao a tutti i podisti.

Un diluvio...Orange

di Giampiero Decinti, 25/08/2014



la partenza della gara

Un'estate strana come recita una nota melodia, come non se ne avevano da molto tempo, ma solo dal punto di vista meteorologico, con giornate di sole che vengono interrotte da temporali di natura estiva, ma che sicuramente hanno martoriato le giornate di tutti, ed anche ieri ad **Amatrice** sono state le protagoniste oltre al bel gruppo composto da **33 meravigliosi Orange**, come i famosi Trentini dello sciogli lingua, che hanno portato al **Primo premio la Nostra Società**, sotto un diluvio che nessuno si aspettava, ma che partendo in sordina al via della gara si è fatto sempre più insistente e violento, riempiendo in lungo ed in largo il percorso che ci apprestavamo a superare.

Dal palco delle premiazioni, al termine della manifestazione giunge un sentito ringraziamento a tutti questi atleti che hanno portato a termine la loro fatica, avversata violentemente dalla piena che scorreva sulla strada che porta a Configno, mentre dalla platea un urlo di lamentela, si alzava verso gli organizzatori, che non avevano ben curato l'aspetto logistico, per la distribuzione degli effetti dei podisti depositati nel pulmino, per cui molti atleti tra cui anche molti Orange si sono ritrovati in una grossa situazione di disagio: l'essere giunti al traguardo zuppi come pulcini e senza il vestiario necessario, per cambiarsi, per evitare di prendersi un malanno.

Il percorso è stupendo, con tutto quel verde e quella lunga e continua salita che porta al traguardo, ma tutto passa in secondo piano se i protagonisti di queste gesta non vengono tutelati e protetti nel giusto modo, con scene che sicuramente non sono degne di una gara che ha il vanto di definirsi internazionale.

Per me è stata la prima esperienza, nel dubbio una seconda possibilità, va concessa, ma senza possibilità di replica.

Il percorso si snoda con un primo giro nel Corso principale di Amatrice con circa 500 mt di discesa, che diventano al ritorno una salita che fa da antipasto al resto del percorso, che dirigendosi verso gli impianti sportivi, si avvia per una discesa molto lunga di quasi un paio di chilometri, ma da quel punto in poi si sale, dolcemente ma si sale solamente, fino a giungere a circa duecento metri dal traguardo a Configno con una discesa che invita tutti verso lo sprint finale. In ambito di risultati oltre al bel risultato di società i nostri atleti ottengono dei bei piazzamenti di categoria con **Galimberti Fabrizio** e **Golvelli Giovanni** ottavi, **Piermarini Roi** primo, **Bortolini Natale** quarto, **Falerno Antonella** quinta, **Santarelli Patrizia** terza, **Frabotta Maria Adelaide** seconda e **Rodilos Ornella** quarta. Nel quadro generale in ambito maschile i primi dieci assoluti sono atleti di assoluto valore internazionale, con la vittoria che va al **Keniota Too Wilson**, mentre in campo femminile l'Italia dopo undici anni sale sul gradino più alto del podio con **Elena Romagnolo**, del C.S. Esercito.

Vi aspetto tutti numerosissimi per la prossima edizione, per difendere il nostro primato societario, che resiste da ben cinque edizioni.

Un saluto dal Vostro tap runner Giampiero Decinti

Circeo National Park Trail 2014

di Adriano Percoco, 26/08/2014



La Podistica Solidarietà conquista il secondo posto nell'edizione 2014

Bella gara quella svolta a Sabaudia il 23 Agosto in una splendida cornice fornita da un paesaggio unico, **il parco del Circeo**.

Un bosco che è rimasto come la antica palude pontina, un'oasi di verde ai piedi del promontorio del Circeo.

Abbiamo iniziato i primi metri della gara sull'asfalto per circa settecento metri, poi ci siamo immessi in un tratto sabbioso per altrettanti metri e quindi ci siamo inoltrati nell'oscuro del bosco vero e proprio.

Dopo alcuni chilometri di percorso all'ombra, ci è apparso un tratto del **lago di Paola**, il maggiore tra i quattro laghi della pianura pontina che con il **lago di Fogliano, Monaci e Caprolace** formano un habitat unico per i numerosi uccelli che vi hanno trovato la loro dimora naturale: cormorani, germani reali, garzette e cavaliere d'Italia sono gli abitanti del posto e non di rado fanno la loro comparsa i **fenicotteri rosa** e **le maestose gru**.

Non c'è tempo per ammirare lo scorcio del lago, intenti come siamo a superarci l'uno con l'altro. Inizia il tratto meno simpatico: circa tre chilometri di sabbia poco compatta dove era difficile trovare un appoggio sicuro ma la volontà di correre è tanta e arriviamo al tratto finale nel bosco, nella sua ombra rinfrescante ma una umidità elevata. Si sente la voce dello speaker, **Angelo Pagliaroli** che ormai è uno di casa nelle corse pontine e finalmente la corsa è finita. 11,600 km di corsa tosta, felici e contenti di aver portato a termine questa fatica

Il percorso presentava la difficoltà delle numerose asperità e molte sono state le cadute per fortuna tutte risolte senza conseguenze.

Bello il posto, bravi gli organizzatori e simpatici gli abitanti delle tante case coloniche che ci hanno rinfrescato con delle docce ristoratrici.

Quasi mille partecipanti e altrettanti visitatori che hanno effettuato delle visite guidate nel parco ad ammirare le sue bellezze e i particolari del luogo. Una menzione va ai ragazzi meno fortunati dell'associazione "La Rete" che hanno effettuato una parte del percorso aiutati dalle loro guide. A loro va il premio che abbiamo vinto come seconda squadra partecipante che non ci ha visto primeggiare per pochi numeri. Ringraziamo comunque tutti i nostri podisti che sono venuti anche da lontano per confermare il nostro spirito solidale, gli amici di Roma, di Nettuno e di Fondi. Esortiamo gli atleti della provincia a non mancare a queste gare nei prossimi appuntamenti perché un primo posto ci da maggiori soddisfazioni di un secondo e una somma maggiore vinta ci permette di essere solidali ancora di più.

Per la cronaca i vincitori sono stati **Annalisa Gabriele** della Amatori villa Pamphili tra le donne e **Franco Mallozzi** di Ceccano tra gli uomini.

I nostri portacolori erano 74 e le nostre ladies si sono distinte nelle premiazioni delle varie categorie: **Ciprietti Michela, Casciotti Maria, Nash Chiara, Cerami Laura, Spescha Laura, Tempestini Elisa**. Tra gli uomini premiati citiamo **Piazzolla Anastasio**.

Terminata la gara, abbiamo potuto godere di un ottimo ristoro finale e di un ricco pacco gara composto da verdure coltivate in loco. Alla prossima edizione e grazie ancora ai nostri orange.

Adriano Percoco

10km a Reykjavik

di Alberto Di Pietro, 30/08/2014



Alberto al termine della gara

Quale posto migliore per andare a trascorrere qualche giorno al fresco se non l'Islanda? **Siamo al 64° parallelo nord**, e a Reykjavik per il 23 Agosto è prevista la trentunesima edizione della Reykjavikurmarathon.

Verso i primi di Giugno decido che quello sarà il mio obiettivo per l'estate... correre la mia prima 10km!

E così il 21 si parte alla volta della capitale islandese, tra vulcani in via d'eruzione (e che per poco non mi impediscono di tornare) e temperatura che passa dai trenta gradi di Roma ai nove di Reykjavik.

Un po' di emozione c'è... il paesaggio è spettacolare, l'aria differente, la gente accogliente.

Il venerdì pomeriggio vado a ritirare il kit per la gara e capisco che oramai ci sono... il pettorale 11002 lo indosserò io e porterò un po' di orange in corsa.

Ci siamo! E' sabato mattina e mi preparo alla corsa... la scelta dell'abbigliamento giusto (la temperatura mi impedirà di correre in canotta orange, che però porto sotto il giacchetto), un po' di riscaldamento e alle 9.40 via per le strade della capitale.

Siamo più di 7000 persone e nei primi due chilometri è problematico trovare spazio anche per camminare!

Poi la strada lascia il centro e si affaccia sull'oceano, panorama che distrae, tanta gente in strada a fare festa e ad incitare ogni singolo concorrente.

L'aria è tersa, ma si corre bene, ancora un lungomare sottovento per 5km e poi ci sarà il traguardo.

Chiudo in 64 minuti, quando speravo di fare poco meno di un'ora... ma la gara, il percorso e l'atmosfera sono veramente speciali.

Ora appuntamento ad Amsterdam, secondo tentativo estero, sperando questa volta di non farmi distrarre troppo dalla città!

Arrampicarsi con un campione!

di Marco Taddei, 30/08/2014



Quattro moschettieri, dei 15 vincenti all'arrampicata di Tolfa

È una classica di fine Agosto, e quest'anno si è svolta nel giorno più caldo dell'estate!

Un gruppetto sparuto di Orange si ritrova a partecipare a questa gara impegnativa che non presenta i comfort a cui siamo abituati.

Niente Gazebo, anche perché la partenza e l'arrivo non sono nello stesso punto, niente task, ognuno pensa a prendere il proprio pettorale e poi a imbarcarsi nella navetta che lo condurrà a quasi 9 km di distanza.

Lo scenario che si osserva dalla navetta è suggestivo ma al contempo inquietante, si ha la perfetta percezione del percorso da affrontare :

- I primi 3 km pianeggianti
- 4° 4 5° km impennati che stroncano il passo e il fiato dei concorrenti
- 6° km di leggero recupero e poi il 7° ancora che si impenna
- dall' 8° km non senti più la salita, sei ormai assuefatto ... corri accelerando verso il traguardo !!!

I nostri colori non erano i predominanti, questa volta ha vinto il giallo, colore della società di casa l'Airone e dei Santa Marinella Runners, ma ci siamo ugualmente distinti per forza e coraggio e soprattutto impegno!

L'acqua fornita alla partenza è sempre panacea per il caldo torrido che si vive alle 18:00 del pomeriggio. Ogni atleta è impegnato a trovarsi uno spicchio di ombra per rinfrescarsi un minimo prima della partenza.

Poco prima dello sparo ecco la "sorpresa" che non ti aspetti, si cambia e si presenta sulla linea di partenza un campionissimo della Maratona, un nome che suscita rispetto, ammirazione, a chi come me ha passato ore inchiodato alla TV ad ammirare le sue gesta :

- **Medaglia d'Oro ai campionati Europei di Stoccarda nel 1986 con 2h10'54''**
- **Medaglia di Bronzo ai campionati Mondiali di Roma nel 1987 con 2h12'40''**
- **Medaglia d'Oro ai giochi Olimpici di Seul nel 1988 con 2h10'32''**
- **Medaglia d'Oro ai campionati Europei di Spalato nel 1990 con 2h14'02''**

e come se non bastasse, **vincitore della Maratona di Boston, nel 1990 con 2h08'19''** **unico campione olimpico a vincere questa maratona!!!**

Il suo nome è **Gelindo Bordin**.

Un atleta immenso ! E io posso vantarmi di aver avuto la gioia, l'onore, e soprattutto l'emozione di stringergli la mano alla partenza.

Tutti i partecipanti hanno corso con una spinta in più, quella spinta e quella voglia che i grandi campioni sanno infondere anche solo guardandoli.

Certo è che nel punto più impegnativo devi far forza su te stesso, raccogliere le energie, dosarle e portare a termine la gara, per la classifica personale ma soprattutto per la classifica di società, che per noi Orange è l'obbiettivo primario.

L'attesa delle premiazioni ha permesso allo speaker di intrattenere il pubblico non solo con interviste ai protagonisti della gara, vinta per gli uomini da **Luca Tassarotti** noto atleta di Santa Marinella, ma anche di intervistare un rappresentante della società giunta prima in classifica, la **Podistica Solidarietà!!!**

Ebbene sì, **anche solo in 15 abbiamo vinto il primo premio** e io ho avuto l'onore di essere intervistato, illustrando quali sono i nostri fini istituzionali, perché corriamo e perché ci piace tanto vincere.

Ho ricordato ai presenti che il 7 Settembre a Tagliacozzo correremo per l'Amip.

Ho cercato di usare termini che ci identificano, umiltà e concretezza, **noi non ci vantiamo , noi ci impegniamo !!!**

Grazie a tutti i partecipanti, grazie a coloro che hanno condiviso con me l'emozione di ricevere il premio dal sindaco di Tolfa e da un campione immenso come Gelindo Bordin!!!

Penso che molti di noi, specialmente le donne, abbiamo preso il premio di categoria, in quanto questa gara è molto generosa e merita per il prossimo anno maggiore attenzione in quanto anche gli organizzatori sono impegnati come noi in attività di solidarietà .

Grazie ai fotografi e ai loro parenti che hanno immortalato alcuni momenti significativi e soprattutto grazie a **Giulia Crescenzi** che con il suo arrivo ha rappresentato il puro spirito

Orange, ovvero porto punti alla mia squadra partecipando e soprattutto arrivando, magari anche ultimi!

Avvisi

Poker per l'AMIP

di Redazione Podistica, 27/08/2014



Cari Oranges,

domenica 7 settembre abbiamo una occasione speciale, quella di fare un **poker memorabile** e donare un sorriso ed un "respiro a chi e' rimasto senza".

L'occasione sarà quella di conquistare **le due gare di Tagliacozzo, Ostia ed Orte** e portare la Podistica Solidarietà sul gradino più alto in ben 4 gare e donare tutti i relativi premi societari per l'AMIP.

A **Tagliacozzo** ci sarà l'occasione di vedere i nostri Ultra Trail Runners alla prova dei durissimi 55km ed i più tosti stradaioi partire per i 10km su e giù per il paese e vedere se le gambe non sono troppo affaticate dopo le ferie, e magari tentare di fare il PB sulla distanza.

In queste due gare tutto l'incasso e quindi le nostre quote di partecipazione ed eventuale premio societario andranno direttamente nelle mani dell'AMIP del nostro amico Vittorio Vivenzio.

Andiamo a conquistare **Ostia** perché è una gara di 10km facile e veloce, adatta per chi vuole testare le proprie gambe dopo le meritate ferie e vedere se si è in grado di fare il PB, gara che si sviluppa dentro la pineta completamente chiusa al traffico domenicale di chi andrà al mare, vinciamo il premio e poi tutti al mare ad allungare le nostre gambe sulla spiaggia bianchissima del Lido di Roma, e poi ci sono 300 euro come primo premio di società.

Conquistare **Orte**, perché dobbiamo bissare il trionfo dello scorso anno come società e come atleti singoli andati a premio... il primo premio per la società con un minimo di 60 atleti arrivati sarà di 500 euro!

Perché vi parlo di soldi? Perché il nostro scopo societario è quello di conquistare sempre il primo premio di società proprio perché è il nostro nome che lo esprime e vi ricordo che siamo la **Podistica Solidarietà**.

L'obiettivo è ambizioso, ma siamo più di 1000 atleti iscritti e vorrei poter vedere il sorriso del nostro mitico Pino President scrivere nei commenti: **primi, primi, primi, primi** per ben 4 volte.

Quindi il 7 settembre non abbiamo scuse abbiamo 4 bellissime gare a Nord ad Est ed a Sud di Roma, dove ognuno di noi può scegliere quella più vicina o più congeniale o quella dove voler fare il PB, ma soprattutto dove poter dimostrare le nostre intenzioni **solidali**.

Corriamo per sostenere SANES e i malati di neoplasie del sangue

di Redazione Podistica, 13/09/2014



Aiutiamo SANES per l'assistenza domiciliare per i malati di neoplasie del sangue

Giunge alla quinta edizione

la Run 4 Sanes che si correrà il 14 settembre

con partenza alle ore 10 da **Villa Pamphili Piazzetta del Bel Respiro**.

È gradita la preiscrizione ma non è obbligatoria.

Questa gara non competitiva di 5km ha lo scopo di sostenere

SANES Onlus,

un'associazione per lo studio e l'assistenza di malati di neoplasie del sangue.

Il ricavato infatti sarà devoluto all'Ospedale domiciliare della Sanes Onlus presso il San camillo di Roma www.sanes.it

Uno degli obiettivi dell'associazione è l'assistenza domiciliare dei malati che hanno necessità di trasfusioni e cure specifiche per questo tipo di patologie.

In particolare grazie al ricavato della corsa potranno essere acquistati materiali per l'ospedale mobile per fornire tale tipo di assistenza.

La corsa ha carattere di una vera e propria festa con la possibilità per famiglie e bambini di partecipare.

È previsto un piccolo omaggio ricordo per la partecipazione

Il nostro Trofeo

di Antonio Di Giorgio, 18/08/2014



un solo cuore orange

Si è tenuta oggi, presso la sede in via Scalo di San Lorenzo la conferenza stampa di presentazione della gara podistica **"Trofeo Podistica Solidarietà"** giunta quest'anno all' 11^a edizione.

Nel corso della conferenza stampa, presenti le massime testate giornalistiche sportive, il Presidente dell'ASD Podistica Solidarietà **Giuseppe Coccia** e il CD al completo hanno illustrato i dettagli dell'evento podistico dell'anno e la grande attesa che contraddistingue la gara delle gare per un Orange: il "Trofeo Podistico Solidarietà", in programma **domenica 28 settembre** prossimo, presso il centro sportivo dalla Banca d'Italia anche quest'anno gentilmente messo a disposizione per l'occasione.

Si avvicina a passo di corsa questa edizione del **"nostro trofeo"**, inserito anche nel calendario del criterium, che dopo i successi di partecipazione ottenuti nelle passate edizioni, il Presidente e il CD puntano a battere il record di presenze che è di 129 atleti e ci propongono un percorso su una distanza di circa 7 km ricavati interamente dentro il centro sportivo.

In sala stampa i vari esperti presenti alla presentazione hanno fatto diversi nomi sui probabili vincitori, ma tutto può succedere e il titolo di campione sarà combattuto fino all'ultima curva sia fra le donne che tra gli uomini.

Chi fra i tanti otterrà il titolo di campione e alzerà l'ambito trofeo?

Nell'attesa di conoscere la risposta a questo quesito ... accettano scommesse

Ma non finisce qui ... la manifestazione prevede una gara non competitiva denominata Trofeo Arancini, esclusivamente riservata ai bambini orange e non su diverse distanze a seconda dell'età dei mini atleti in gara.

I pettorali potranno essere ritirati il giorno della gara a partire dalle ore 09:15.

Vi ricordiamo inoltre che al termine della gara verranno premiati:

Trofeo Podistica Solidarietà

Verranno premiati i **primi 5 atleti e le prime 5 atlete della nostra Società** che saranno iscritti nel nostro **Albo d'Oro**, al primo e alla prima arrivati inoltre verrà consegnato il Trofeo della Podistica Solidarietà che resterà per sempre in possesso di chi si aggiudicherà tre edizioni del Trofeo anche non consecutive.

Albo d'Oro Vincitori

- Edizione 2004: Alessandro Zerilli - Eleonora Piroli
- Edizione 2005: Alfredo Donatucci - Maurizia Giacomozzi
- Edizione 2006: Giorgio Meschini - Maurizia Giacomozzi
- Edizione 2007: Giorgio Meschini - Patrizia Cini
- Edizione 2008: Fabrizio Terrinoni - Marina La Fratta
- Edizione 2009: Dario Salerno - Patrizia Santarelli
- Edizione 2010: Dario Salerno - Marina La Fratta
- Edizione 2011: Dario Salerno - Laura Cerami
- Edizione 2012: Dario Salerno - Laura Cerami
- Edizione 2013: Danilo Osimani - Laura Cerami

Criterium Estivo

Verranno premiati i **primi 8 atleti e le prime 8 atlete della nostra Società** che saranno iscritti nel nostro **Albo d'Oro**

Albo d'Oro Vincitori

- Edizione 2010: Antonio Belardinilli - Daniela Di Lorenzo
- Edizione 2011: Antonio Belardinilli - Edwige Nania
- Edizione 2012: Domenico Liberatore - Edwige Nania
- Edizione 2013. Cristiano Giovannangeli - Tamara Haydee Arias

Una maratona molto conveniente alle porte di Roma

di Redazione Podistica, 13/08/2014



Avviso promozione 17a Maratona di Latina Provincia

Organizzata dal comitato provinciale UISP di Latina si svolgerà a Sabaudia il 7 Dicembre la 17a edizione della

Maratona di Latina Provincia.

In un luogo dalle bellezze paesaggistiche molto suggestive all'interno del territorio **Parco Nazionale del Circeo**, la Maratona di Latina Provincia è una gara da veri amanti della corsa su strada.

Fuori dal clamore del circuito podistico di gare ormai appannaggio di grandi sponsor, la Maratona di Latina Provincia non ha nulla da invidiare a gare molto più blasonate offrendo ai partecipanti accoglienza e assistenza con cronometraggio con chip, ristori, pasta party, pacco gara, medaglia ricordo e diploma.

Come ogni anno per chi si iscriverà entro la fine di settembre una promozione non da poco: **iscrizione a soli €10.**

Considerata la vicinanza a Roma a meno di un'ora sia in auto che in treno, la Maratona si candida ad essere la gara su lunga distanza più conveniente nel panorama italiano.

100% fango e divertimento assicurato

di Redazione Podistica, 14/12/2014



Il motto del Trail dei Due Laghi

Quest'anno questo bellissimo Trail è programmato per il **14 dicembre** e chiude il programma agonistico per quanto riguarda il nostro Criterium Trail 2014 e forse è difficile immaginare una cornice più degna per chiudere in bellezza le tante corse pè boschi, tratturi, montagne e sentieri pieni di fango che abbiamo percorso in tutto il 2014.

Al consueto percorso di gara, sulla distanza classica dei **21 Km**, ormai noto ai più (siamo alla 7^a edizione), si affianca da quest'anno un percorso di **minitrail sulla distanza di 10 Km**, pensato in primis per rendere omaggio alla memoria di Giammarco Ferri, un ragazzo giovanissimo, figlio di Maurizio Ferri, vittima incolpevole, lo scorso anno, di un disastroso incidente stradale, ma anche per invogliare un maggior numero di persone, forse impaurite (a torto) dalla distanza dei 21 Km, a cimentarsi nella magnifica avventura della corsa in montagna. Per i più ardimentosi, sarà premio il raggiungimento del radar dell'aeronautica, il punto più alto (e più bello) a cui si può arrivare solo per mezzo di una cordata. Alla sommità, almeno per i comuni mortali, si imporrà una sia pur breve fermata (anche per riprendere fiato!) ed ammirare lo stupefacente spettacolo dei due laghi e dei campi verdi che li circondano. Per tutti, non mancheranno gli attraversamenti di stupendi canyon incastonati tra pareti di porfido nero e salite al limite della resistenza, nei boschi fitti che non lasciano mai vedere la fine della fatica; ma infine arriva sempre il piano che prelude alla discesa, ed ogni volta l'occhio non potrà non meravigliarsi, una volta di più, della bellezza dei nostri luoghi, quando non sono stati ancora assaliti da colate di cemento.

All'arrivo, qualcuno andrà sul podio, qualcun altro dovrà accontentarsi delle posizioni di rincalzo, ma a pensarci bene, tutti avranno vinto, perché avrà vinto lo sport, quello vero, popolare, senza fronzoli, né attrezzature costose o iscrizione a club elitari.

Questo bellissimo Trail vedrà impegnati i nostri due mitici condottieri:

Il Pres. che *guiderà all'assalto la truppa dei 10km* ed

il Vice che *condurrà i più esperti Trailer della Podistica Solidarietà per la 21km* si sono dati appuntamento sul **gradino più alto del podio** per portare in cassa il Primo premio di Società, e noi tutti non possiamo deluderli.

Sarebbe meraviglioso vedere i nostri due condottieri sporchi di fango e sorridenti sventolare il Primo premio di Società, e sarebbe meraviglioso chiudere il Criterium Trail 2014 in questa maniera.

Premiazioni societarie:

Sarà stilata una classifica generale - riferita ai due eventi in programma - a scalare, per numero di atleti arrivati, tra tutte le Società italiane. La posizione in classifica delle società sarà determinata in funzione dei seguenti valori:

- il punteggio di numerosità conseguente al numero degli atleti arrivati nelle due gare, calcolato con i seguenti parametri: attribuzione di n°2 (due) punti per ogni atleta classificato nella 21KM e n°1 (uno) punto per ogni atleta classificato sulla 10KM.

- 1^a Società con minimo 30 arrivati € 300,00
- 2^a Società con minimo 25 arrivati € 250,00
- 3^a Società con minimo 20 arrivati € 200,00
- 4^a Società con minimo 15 arrivati € 150,00
- 5^a Società con minimo 10 arrivati € 100,00

NOTIZIE

Per una corsa in ricordo di Samia Yusuf Omar.

di Redazione Podistica, 13/08/2014



Una gara per Samia

Riceviamo un appello e un invito a collaborare dal nostro amico Brunello Tirozzi per l'organizzazione di una gara in memoria di Samia.

Samia Yusuf Omar è morta nel Mar Mediterraneo il 2 aprile 2012 mentre cercava di attaccarsi ad una fune lanciata da una nave italiana. E' una delle tante vittime degli scafisti, delle guerre e degli integralismi che affliggono l'Africa per cui molti africani corrono i terribili rischi dei viaggi organizzati dalla criminalità.

Samia aveva affrontato questo terribile viaggio perché voleva correre e partecipare alle gare internazionali dei 200 metri e non lo poteva fare a Mogadiscio dove era nata.

Questo elementare diritto gli era negato con la forza delle armi e degli attentati terroristici.

Il gruppo aveva imposto la Sharia per cui le donne dovevano andare in giro solo accompagnate da parenti e vestite con il burqua. Il padre di Samia venne ucciso perché non ha voluto sottomettersi a questi soprusi. Samia aveva sfidato queste inique leggi a suo rischio e pericolo, era costretta a correre nello stadio di notte e non aveva la possibilità di avere un vero allenatore.

Nonostante questo aveva vinto tutte le gare in Somalia ed era riuscita a rappresentare il suo paese alle Olimpiadi di Pechino (confrontare i due video

:https://www.youtube.com/watch?v=4E1O_2B0t1c,https://www.youtube.com/watch?v=4E1O_2B0t1ch).

A Pechino era arrivata 10 secondi dopo l'ultima nella batteria dei 200m. Nel video si vede chiaramente la mancanza di alimentazione e di allenamento della povera Samia. Avendo capito che non poteva gareggiare a quel livello se non con un serio allenamento era andata prima in Etiopia dove le avevano promesso di farle entrare in un gruppo sportivo ben organizzato.

Poi ha deciso di intraprendere il terribile viaggio verso l'Italia con l'obiettivo di arrivare a Londra e prepararsi in modo sistematico per le Olimpiadi del 2012. E' stato un viaggio di 8000 km in un cassone chiuso, tranne una piccola apertura, che poteva contenere 10 persone e invece ce ne stavano 70. Ha attraversato in queste condizioni disumane il Sahara.

Ci sono state continue violenze e sopraffazioni da parte dell'organizzazione criminale, con richieste di pagamento sempre più esose, con cibo ed acqua sotto il livello di sopravvivenza.

Queste sono le condizioni in cui si trovano gli infelici africani che affrontano questa terribile avventura. Sulla nave si è ripetuta la stessa situazione.

Non è riuscita ad arrivare alla fune che l'imbarcazione italiana le aveva buttata, perché era ridotta allo stremo.

Samia è un'eroina dei diritti civili e dei diritti delle donne, è morta per cercare di diventare l'atleta che voleva e poteva essere.

E' una martire degli ideali sportivi e civili. Per questo vorremmo organizzare una corsa per ricordarla come si commemora Miguel.

email: brunellotirozzi@gmail.com

TRIATHLON

La distanza media nel Triathlon

di Giancarlo Di Bella, 27/07/2014



Carissimi amici orange,

in questi giorni stavo riordinando alcuni appunti.

Mi sono domandato perché non mettere giù due righe su quando mi posi il problema di come affrontare un Triathlon Medio?

Dunque procediamo con un po' di ordine partendo da alcune linee di carattere generale.

Direi che essenzialmente esistono tre tipi di gare e tre differenti tipi di atleti: I Velocisti I Medio Fondisti Ed I Fondisti.

Nel triathlon per i velocisti mi viene da pensare alle gare su Distanza Sprint Ed Olimpica gare veloci direi da fare quasi in debito d'ossigeno...

In queste gare possiamo gareggiare sempre in debito d'ossigeno senza preoccuparsi di arrivare a metà gara con un debito di Forze.

La Gara Media Di Triathlon e La Gara Di Triathlon Lunga è molto differente bisogna dosare molto le forze altrimenti si rischia di andare troppo in debito, anche se in realtà la gara di Triathlon media è ancora parzialmente una gara veloce un mix tra fondo e velocità, mentre che l'ironman completo è una gara in totale Gestione delle forze come affrontare una maratona insomma...

Come va affrontato Un Triathlon Medio, a che andatura?

Non velocissimi direi, altrimenti rischiate di non finire la gara ma nemmeno troppo lenti, altrimenti arriverete alla fine con troppe energie ed avrete fatto una gara forse un po' inutile.

Lavori Di Resistenza:

Oltre la velocità ed il ritmo gara, è importante allenare la distanza di gara, il così detto lungo.

Sviluppate bene i volumi di lavoro nelle tre discipline, specie nel nuoto, frazione molto importante: fatevi seguire da un allenatore, la tecnica è importantissima!

Nell'allenamento della Frazione bici cercate di curare molto i Km ricordatevi di pedalare sempre un po' di km in più di quanto viene richiesto nella distanza specifica, è sempre meglio per non arrivare distrutti in terza Frazione e privi di forze.

L'ultima frazione quella di corsa è sempre ostica, specie dopo tanti km in bici è sempre difficile prendere il Ritmo...

In questo caso si apre il capitolo combinate, ovvero prima della Gara fate qualche combinata l'adattamento muscolare su questa distanza è fondamentale.

Ultime Raccomandazioni:

Scaricate bene i giorni prima della gara, riposatevi... a ridosso di una gara simile quello che fatto è fatto!

Non mi rimane che augurarvi Un Buon Divertimento!

SOCIETA'

Giugno con tanti grandi risultati

di Redazione Podistica, 03/07/2014



Il mese di Giugno si chiude con dei risultati fenomenali, sia come quantità che come qualità, queste le specifiche nel dettaglio. L'importanza dei risultati societari nelle gare su strada ed in tutte quelle con premi è sempre doppio, perché oltre al piacere ed all'orgoglio di vincere come società, l'ottenere più premi ci permette di fare più beneficenza!

A livello Societario Otteniamo i seguenti risultati:

Prima Società classificata al Trofeo Città di Nettuno, Alla Walk Of Life, alla CorriRoma, al Solstizio d'estate e nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, poi in campo maschile e nella marcia nella Staffetta 12x1/2 ora.

Siamo Secondi nella Maratonina di Villa Adriana e nella Staffetta Femminile 12x1/2 ora, siamo quarti nella Maratonina della Lumaca e Quinti nella gara Sulle Orme di Enea e nella Boccea Running, poi siamo sesti nel Trofeo Hernica Saxa e Undicesimi nella Corri Bravetta.

I nostri **Top e Master runner riportano allora continuativamente**, con questi risultati, in ambito assoluto maschile e femminile:

Liberatore Domenico: è 15° nella Dobbiaco-Cortina, 3° nella Staffetta 12x1/2 ora e 6° nel Solstizio d'Estato

Osimani Danilo: 4° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, 3° nella Maratonina di Villa Adriana e 3° nella Maratonina della Lumaca

Mancini Andrea: 8° nella Maratonina di Villa Adriana e 4° nel Trofeo Hernica Saxa di Anagni

De Luca Francesco: 8° nella Corriamo nella tenuta del Cavaliere

Iadeluca Augusto: 7° nel Tremila Serale di Fiumicino

D'Errigo Mauro: 9° nella Corriamo nella tenuta del Cavaliere, 2° a Riano e 3° di Categoria nella Maratonina della Lumaca

Pegorer Daniele: 7° ad Ascoli Piceno, poi in ambito categoria 3° nel Solstizio d'Estato e 6° nella CorriRoma

Giovannangeli Cristiano 4° nella XII Mezza Maratona sui Sentieri di Corradino di Svevia

proseguiamo poi con le **Lady** con:

Patta Paola: 5° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, 3° a Villa Adriana, 1° a Riano e 6° nella Maratonina della Lumaca

Ciprietti Michela: 3° nella Corri Bravetta, 2° Telethon, 2° nel Solstizio d'Estato e 4° nella CoriRoma e 1° ad Ascoli Piceno

Pelosi Monica: 2° a Nettuno, 3° nel Trail di Vallinfreda e 4° nella Maratonina di Villa Adriana

Norcia Carola: 5° nella Torri di Formia, 5° nel Trofeo Hernica Saxa e 4° di categoria nella CorriRoma

Casciotti Maria: 3° nel trofeo Città di Nettuno

Sortino Valeria: 1° Ernica Sky Race, 4° al Raid del Magreid e 4° di categoria a Nettuno

Passiamo poi ai risultati in ambito delle rispettive **categorie**:

Nascimben Simone Pietro è 3° a Nettuno, 1° nella Sulle Orme di Enea e 5° nella CorriRoma.

Corda Alfredo è 3° a Nettuno nella stessa gara Antonelli Piero giunge 4° e Piazzolla Anastasio giunge 1° conquistando anche il 3° a Villa Adriana, 2° nel Solstizio d'Estate, e 1° nella Corri Roma.

Pipini Mario è 1° sia nella Rincorriamo la Pace che nella Leonardo Airport for Run. Talucci Andrea è 4° nella Sali e Scendi per Vitinia

Poi un piacevole ritorno nei premiati di categoria con Golvelli Giovanni che è 4° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere, 2° maratona dei Monti Lucretili, 1° a Riano, 4° nel Solstizio d'estate, 3° nella Notturna Apriliana e 6° nella Maratona della Lumaca Bortoloni Natale 4° nella Corri tra le Cerase, 3° nella Tevere Farfa Run, 3° nel Solstizio D'estate, 3° a Riano e 2° nel Memorial Stracchi.

Togni Gianpiero 3 Etrurian Trail di Cerveteri.

Sassi Mario e Piccioni Franco entrambi 3° nella Maratona dei Monti Lucretili.

Cicerchia Emiliano 2° nella Walk of Life e 7° nella Maratona della Lumaca.

Ceresatto Cristiano 3° nella walk of Life.

Botta Alberto 3° nella Walk of Life.

Donatucci Alfredo 3° nella Maratona di Villa Adriana e 2° nel Solstizio d'estate

Corda Gianluca 4° nella Maratona di Villa Adriana, 6° nel Solstizio d'estate, 13° nella Maratona della Lumaca e 6° nel trofeo Hernica Saxa di Anagni

Spaziani Pietro 1° a Villa Adriana

Martucci Aldo 4° nella Campestre dei Monti Ausoni e Lago di Fondi

Spinosa Gianluca 2° nel Solstizio d'estate

Fyfe Alan Gilruth 5° nel Solstizio d'estate

Di Re Alfredo 3° a Riano

Valerio Francesco 4° nella Notturna Apriliana e sempre nella stessa gara 6° Nori Fabio

Le Nostre Lady ottengono i seguenti piazzamenti:

Cerami Laura 3° nella walk of Life

Nash Chiara 3° nella walk of Life

Tempestini Elisa 1° nel trofeo Città di Anzio

Agostini Cinzia 3° nella Corriamo nella Tenuta del Cavaliere e 6° nella Walk of Life

Magnini Sonia 4° nella Corri tra le Cerase

Rodilos Ornella 3° nell'Etrurian Trail di Cerveteri

Milanetti Chiara 2° nella maratona dei Monti Lucretili

Kubersky Susanne 3° nella Walk of Life, nella stessa gara è 2° Frabotta Maria Adelaide

Mori Alessandra 1° nella Rincorriamo la Pace

Bartolucci Germana è 3° nel Solstizio d'Estate e 1 nel trail Serra di Celano

Cattivera Patrizia 3° nel Solstizio d'Estate

Salomone Simonetta 5° nella Maratona della Lumaca

Boldrini Francesca 4° nella Notturna Apriliana

e nel trofeo Hernica Saxa di Anagni sono 4° Falerno Antonella e 7° Bianchetti Maria.

Meritatissimi Complimenti a tutti i nostri magnifici atleti che raccolgono sempre bellissimi risultati in tutte le prove in cui si cimentano, vi saluto con affetto al prossimo mese il vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

Voglia di pedalare - L'allenamento

di Mauro Cugola, 03/07/2014



Ultima puntata della rubrica "voglia di pedalare", curata dal nostro Orange Mauro. A lui i più sentiti ringraziamenti per aver avvicinato, o ri-avvicinato, alcuni Orange ad uno sport che ha fatto e ancora fa parte della nostra cultura sportiva nazionale. (la Redazione Podistica)

(CLICCA QUI se vuoi rileggere la prima puntata)

(CLICCA QUI se vuoi rileggere la seconda puntata)

Dopo aver comprato la bici ed esserci attrezzati di tutto punto, siamo pronti ad uscire in bicicletta e pedalare. Okay, ma allora cosa facciamo nello specifico?

Partiamo dalla considerazione che la bici non andrà a sostituire la nostra attività principale, che rimane la corsa a piedi, ma come da premessa di questa serie di articoli il ciclismo rappresenta una variante estiva che ci consente di praticare un'attività fisica senza sudare le proverbiali sette camicie col caldo. Oltre che farci svagare un po'.

Quando si dice che sono due sport che muscolarmente non vanno d'accordo, non è quasi per niente vero. Come farebbero allora i triatleti a conciliare due attività allora in contrasto tra di loro e ad unirle poi anche al nuoto? In comune c'è il lavoro cardiaco di livello aerobico e la ripetizione di un gesto modulare, che nella corsa a piedi è la falcata, mentre nella bicicletta è la pedalata. Per questo che farsi aiutare da chi è esperto nella sistemazione sulla sella (in particolare l'altezza di questa) è fondamentale per evitare stiramenti, infiammazioni e quanto altro può essere causato da un movimento sbagliato ripetuto più volte.

Chi va in bici regolarmente utilizza la corsa a piedi soprattutto durante l'inverno, per bruciare calorie e tenere basso il peso, rimanere in esercizio a livello cardiaco e aerobico e fare attività evitando di restare troppo tempo esposto al freddo e ad un meteo non sempre clemente, ovvero le costanti delle uscite ciclistiche invernali. Anche in base all'esperienza di chi scrive (che dopo la Roma-Ostia ripone le scarpette e ritorna in sella), ci si trova con un fiato e una condizione atletica eccellente, ma con le gambe "svuotate" che pagano dazio in termini di potenza e spunto di forza. Previo un mesetto di riadattamento si torna a pedalare di buona lena ma partendo da una condizione generale molto favorevole.

E per chi corre a piedi? Il rischio maggiore del pedalare troppo è di ritrovarsi un'azione di corsa poi più lenta e macchinosa. Non è solo una questione di massa accresciuta dei muscoli. È il risultato di un'azione cinetica diversa che coinvolge appunto muscoli diversi, alle volte anche "antagonisti" tra di loro. Quando riallatteremo le nostre scarpe da corsa, inizialmente ci troveremo a combattere con una frequenza di passo più bassa rispetto a quella desiderata e non se ne riesce a venirne a capo se non dopo un po' di tempo. Questo, lo ripetiamo, se si esagera...

Per evitare tutto questo, oltre a non dimenticarci di correre di tanto in tanto per non perdere la cosiddetta "memoria atletica", è importante pedalare a frequenze molto elevate. Il che significa rapporti agili, leggeri, che si spingono senza troppa fatica, sia in pianura che ovviamente in salita. In questo modo i muscoli sono meno sollecitati, i periodi di spinta sulla pedivella sono più brevi e si stravolgerà meno il nostro equilibrio da podisti. Usando un gergo ciclistico, andate "dietro alla catena" e girate le gambe con naturalezza, evitando di spingere troppo forte (azionando anche il cambio in ragione di ciò trovando il rapporto giusto) ed evitando inizialmente la salita, che impone grossi sforzi muscolari e frequenze più basse.

Fatte le dovute raccomandazioni, ricordatevi di non esagerare all'inizio con le distanze perché le "crisi di fame" e le gambe che si bloccano sono sempre in agguato. Considerato che alle volte le uscite possono durare anche un paio d'ore, se non tre se non anche tutta la giornata, per non rimanere a corto di energie portatevi da mangiare cose facilmente digeribili. Se non altro rispetto alla corsa a piedi si riesce a masticare e poi ingoiare senza problemi (non si sobbalza ma si rimane seduti...).

Detto questo, pedalate e divertitevi!

Se i miei occhi potessero ringraziarti...

di Maria Adelaide Frabotta, 15/07/2014



Assolato pomeriggio del 30 giugno; mi accingo ad uscire dal lavoro questa volta non per andare a correre e rubacchiare la solita oretta agli esercizi podistici, bensì per festeggiare **Romano Dessì**.

Il suo sogno si è realizzato: continuare a marciare da una vita si è trasformato in libro dove raccontare la propria storia di sportivo. Una piacevole biblioteca come quella diretta da Liliana Bilello, nostra amica runner, fa da perfetto sfondo a questo evento. Ci accoglie Giuseppina Madonna e suo marito Gianfranco che fin dal primo momento lo hanno incoraggiato a rendere realtà questo suo desiderio.

Romano, visibilmente emozionato, saluta tutti abbracciando e scrivendo dediche nella seconda pagina del volume; è il suo giorno e tutti coloro che sono potuti venire alla presentazione (chissà quanti altri bloccati da un orario difficile) notano questo bel clima, di affetto e semplicità aleggiante nella saletta. Proprio come il testo, proprio come il suo stile di scrittura, proprio come la schiettezza con cui viene presentato dai vari relatori il volume. Pino Coccia descrive episodi di Romano e con Romano che appartengono ad una vita passata di Podistica e Solidarietà a me ignoti. In molti siamo incuriositi.

Sono le 19 e dobbiamo chiudere per i tempi concessi dalla Biblioteca. Compro il volume e dico a me stessa: lo leggerò domani. Prendo l'autobus. Si blocca in un ingorgo incredibile ma ho il libro di Romano che inizio a leggere. Procedo di pagina in pagina ed i miei occhi iniziano "a volare" dentro un film, d'epoca, che mi parla di una Roma bella ma anche difficile come il Borghetto Prenestino, la prima maratona di Roma, le prime edizioni di Roma Ostia. Non posso

lasciare ora il racconto. Alzo lo sguardo e il mio autobus è ancora imbrigliato nell'inferno del traffico. Per la prima volta non mi arrabbio: ho un compagno di svago con me, il libro di Romano. Devo finire di leggerlo. Il film d'epoca diventa un film attuale dove anche io ora sono protagonista: i capitoli dei "Beati gli ultimi" e "Una maratona". I miei occhi ripercorrono tutte le immagini di me, quasi sempre ultima, alla mia prima maratona di Valencia, leggendo le emozioni di Romano e cercando di sovrapporre con le mie come in una moviola. Sono finalmente arrivata a casa ed è il crepuscolo; finisco il libro che è buio. Vedo il cielo stellato e ripercorro mentalmente la descrizione di Romano sul cielo buio del Passatore.

Grazie per questa bella giornata: se i miei occhi potessero ringraziarti...

Alfonsina ci ringrazia...

di Alfonsina Di Fazio, 20/07/2014



La nostra mitica Alfonsina (che abbiamo incontrato anche alla Corse de Noantri) ci vuole ringraziare per il pensiero che le abbiamo dedicato.

In occasione del suo compleanno infatti molti Orange hanno ritenuto opportuno e piacevole partecipare a un regalo per la nostra giovane **Alfonsina**.

Grazie da parte sua a tutti coloro che hanno voluto affettuosamente partecipare.

Da parte di **Alfonsina**

Da parte nostra, di tutti quei rompiscatole della Podistica che arrivano alle gare con borse, sacche, zainetti, telefoni, chiavi e chi più ne ha più ne metta, un grazie a te Alfonsina che con il tuo splendido sorriso, ci supporti o meglio ci sopporti senza mai dire nulla. **GRAZIE A TE ALFONSINA!**

Luglio un bell'andare a premio!!!!

di Giampiero Decinti, 01/08/2014



Gli orange a Campotosto

Nel periodo estivo quando tutti tendono a rallentare quasi a fermarsi, la locomotiva Podistica dà il meglio di se, con prestazioni societarie "Spettacolari", e ben

Sei primi posti,

nelle seguenti gare

Corri nei Boschi della fonte Ontanese di Lariano,

Trofeo Città di Santa Marinella,

Jennesina,

Corsa de Noantri,

Trofeo città di Fondi,

Giro del Lago di Campotosto,

giungiamo settimi nella **Corsalsiccia** e sestimi nella **Corri sul Monte Artemisio**, risultati che vanno con i loro premi ad alimentare tutte le nostre iniziative solidali..

Ovviamente non sono da meno i **Nostri Top e Master Runners** con i successi in ambito assoluto:

Domenico Liberatore è 5° a Santa Marinella, 6° nel Trofeo Vitamina e 4° nel 5000 mt di Atletica di Sera, 5° nella Corsa de Noantri,

Mancini Andrea 4° nella Corsa nel Tempo di San Gregorio a Sassola e 8° nella Jennesina,

Sebastiani Giovanni si laurea Campione Regionale di categoria nei 5000 mt di Marcia,

Stefano Pierdomenico è 6° nel Light Trail dei Monti Simbruini,

Cerami Laura 5^ a Santa Marinella e nella Corsa de Noantri,

Ciprietti Michela 4^ sia nella Tre Torri di Ceprano che nella Jennesina, **Pelosi Monica** 1^ nel Fast Trail dei Monti Simbruini,

Sortino Valeria 1^ nel Coscerno Ecotrail,

Casciotti Maria 5° posto nella corri sul Monte Artemisio.

Seguono poi gli splendidi risultati nell'ambito delle rispettive categorie e nelle seguenti gare:

Corri Tra i Boschi della Fonte Ontanese

4° posto per Corda Gianluca, Giuseppe Chialastri e Giovanni Golvelli, 1^ Falerno Antonella,

2^ Laura Spescha, 4^ Zocchi Maria Enrica.

Nella Jennesina

Mauro D'Errigo 2°, Spaziani Pietro 3°, Botta Alberto 5°, Cicerchia Emiliano 9° e Pomponi Stefania 6^.

Nella Corsa a Tappe dell'Isola di Ponza ottimo 1° posto per Palombi Mafalda e 3° per Sanzi David.

Nel Trofeo Città di Santa Marinella vanno a risultato Corda Alfredo 1°, poi 5° posto sia per Corda Gianluca che per Golvelli Giovanni, Falerno Antonella 1^, Cardarelli Marcella e Norcia Carola 3^, poi Monsellato Elena e Crescenzi Giulia 4° posto

Nella Corri a Fondi 1° Piazzolla Anastasio, Golvelli Giovanni 4°, Cicerchia Emiliano e Tempestini Elisa 5° posto .

Nella Tre Torri di Ceprano 2° Pegorer Daniele.

Nella Corsalsiccia abbiamo Golvelli Giovanni 3°, Norcia Carola 1^.

Nella Maratonina di Tarquinia un grande Nolfo Gaetano ottiene il 2° posto.

Nella Gay Run 1° Apicella Dario e 3^ Sacco Silvia.

Nel Giro del Lago di Campotosto facciamo incetta di premi con: Nascimben Simone Pietro e Fubelli Stefano secondi, Giovannangeli Cristiano e Giuri Pietro Paolo terzi, Bianchi Lorenzo 4°, Laura Spescha e Cardarelli Marcella prime, De Angelis Patrizia, Rodilos Ornella e Bartolucci Germana seconde nelle rispettive categorie, Zocchi Maria Enrica ed Annibali Roberta terze, Bianchetti Maria e Scala Antonietta quarte.

Nella Cascata Longa è 1^ Carola Norcia.

Nella gara di Caprarola abbiamo Mariano Marco 1° e Grillo Ilba 3^.

Nel Rieti runner Tour l'intramontabile Bortoloni Natale è 1°.

Nelle Prove su Pista

abbiamo nei Campionati Regionali Individuali, Romano Dessì 4° nei 5000 mt di Marcia, Pegorer Daniele 2° nei 1500 mt e 4° negli 800 mt.

Nel Trofeo Vitamina ancora Pegorer Daniele 1°, Falerno Antonella 3^, Santoni Valter e Milanetti Chiara quarti e Taddei Marco Vincitore della sua Batteria.

Per le prove Trail in ambito delle rispettive categorie iniziamo dal Trail dei Monti Simbruini

per l'ultra Trail: Dominici Elio 1°,Tanda Fabrizio e Imperi Pietro Paolo 2°, Nascimben Simone Pietro 3°, Bianchi Lorenzo e Golvelli Ettore 4°, Piccioni Franco 5°, Arias Haydee Tamara 2^, Scala Antonietta 3^.

Nella versione Light dello stesso Trail abbiamo: Anselmo Simona, Paciotti Daniela e Giuseppe Tirelli secondi, poi Bartolucci Germana, Lysyk Oksana e Giovannangeli Cristiano terzi, Ceccarelli Chiara 4^.

Nella Corri sul Monte Artemisio torna Paciotti Daniela con un bel 1° posto.

Penso possa bastare e augurando a tutti Un Sereno Ferragosto podistico,

vi invia un saluto il vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

Le "massime" del Podismo

di Attilio Di Donato, 30/08/2014



Il nostro amico Attilio ci regala le sue massime sul podismo... Non potevamo non condividerle con tutti voi!

- 1) bendati, gli ultimi, saranno i primi a sbagliare percorso
- 2) è inutile comprarsi le scarpe da running quando si hanno gambe da passeggio
- 3) meglio arrivare primo fra gli M90 che ultimo fra gli M50
- 4) la corsa è salutare: ricordatevi, nelle gare, di dire ciao anche a chi non vi saluta
- 5) la corsa è salute, ma quando si prende freddo diventa anche etcì
- 6) se sei una lumaca non ti scoraggiare: contro i gamberi sarai sempre vincente
- 7) a tutti i memorial Attilio Di Donato ricordami sempre di iscrivermi, le quote sono nella tasca destra della bara
- 8) in una gara, quando il numero degli arrivati è uguale al numero dei partenti meno uno, vuol dire che l'uomo lo starter ha sparato ad altezza d'uomo
- 9) se non sai correre non rompere le scatole al venditore di scarpe
- 10) che differenza c'è fra un cancello elettrico e una gara podistica? La gara podistica ha un inizio e un fine corsa, il cancello ha due fine corsa
- 11) in una corsa fra indiani l'ultimo arriva e fa: "E mo? Mo i cani!" bau bau!!!
- 12) gli uomini falliti si danno all'ippica, e i cavalli da corsa falliti, a cosa si danno? Al running? Cioè... studiateci bene prima di inventà sti cavoli de proverbi...
- 13) quando proprio non ce la fai più fatti caricare sull'ambulanza, non rischiare, ma dì ai due soccorritori di mettersi dietro la barella, almeno arriverai terzultimo. Mi raccomando... non facciamo brutte figure. Consiglio del Presidente.

- 14) se al punto di ristoro ti gridano "sali, sali!", non lasciarti ingannare, non salire nella macchina del ristoratore: è un trucco per farti squalificare, io ci son cascato, cerca di non cascarci anche tu
- 15) se siete lenti, non vi scoraggiate, sarete sempre più veloci di vostro marito/moglie che avete lasciato a casa a dormire
- 16) se non siete soddisfatti della vostra prestazione in gara, tornatevene a casa e consolatevi con gli aforismi di Attilio di Donato
- 17) questa è la 17a st### che scrivo... non la scrivo... porta sf##a, passo subito alla 18°
- 18) è inutile che portiate a casa il pacco gara, tanto vostro marito/moglie ve lo tirerà sempre dietro, qualsiasi cosa esso contenga
- 19) ma con tutto il tempo che c'era a disposizione prima della partenza, nelle gare c'è sempre il pinco pallino che si ferma dopo 500 metri a fare il pipì stop, ci avete mai fatto caso? Ditemi se non è così
- 20) ma perché all'arrivo di una gara non si trova mai quello che ha le chiavi della macchina, non lo so è un mistero, sempre così e sarà sempre così.

Agosto..... otteniamo sempre il "Primo" posto

di Giampiero Decinti, 01/09/2014



Domenico Liberatore

Anche nel mese di Agosto la galoppata vincente dello squadrone orange non si ferma, conquistiamo risultati bellissimi in ambito societario ed individuale.

Per quanto riguarda i **risultati di società** da segnalare il **primo posto** nelle seguenti competizioni:

La Speata, Attraverso Castel San Pietro Romano, Amatrice-Configno, Roma by Night Run e Arrampicata di Tolfa.

Siamo secondi nel **Trail del Circeo** e terzi nella **Maratonina della Nuova Florida**.

I **risultati dei nostri Top e Master runners** sono sempre di indubbio valore, tra i piazzamenti assoluti da segnalare:

Liberatore Domenico, che conquista il secondo posto nella Roma by Night run,

Mancini Andrea è settimo nella 10^a Maratonina della Nuova Florida,

Dessi Romano vince il Memorial "Carlo Bomba" nel Trofeo Verde Estate a Marina di S. Nicola, mentre le nostre Lady si fanno valere con

Ciprietti Michela che vince la gara attraverso Castel S. Pietro Romano, ottiene il secondo posto nel Trail del Circeo e il quinto nella Speata, mentre la nostra triatleta **Casciotti Maria** è quarta sempre nel Trail del Circeo, per completare **Sortino Valeria** giunge quarta nel Gran Sasso Sky Race.

In ambito delle rispettive categorie raggruppando i premiati per gara abbiamo i seguenti risultati:

Speata Fubelli Stefano è sesto, Milanetti Chiara quarta a **Castel San Pietro**, Giuseppe Chialastri è primo, Piazzolla Anastasio e Tirelli Giuseppe secondi, Pegorer Daniele e Taddei Marco terzi, poi secondo posto per Bartolucci Germana, Spescha Laura e De Angelis Patrizia, Cattivera Patrizia terza.

Notturna di Borgo Hermada Elisa Tempestini è seconda di categoria, alla **Corri sotto le Stelle di Sora** Carola Norcia è seconda e Falerno Antonella quarta.

Amatrice-Configno abbiamo Piermarini Roi primo e Bortoloni Natale quarto, poi Frabotta Maria Adelaide seconda, Santarelli Patrizia terza, Rodilos Ornella quarta e Falerno Antonella quinta, al

Trail del Circeo, Piazzolla Anastasio è primo, Tempestini Elisa seconda, Laura Cerami e Nash Chiara terze e Spescha Laura quinta.

Roma by Night Run primi Nascimben Simone Pietro e Piazzolla Anastasio, secondi Fubelli Stefano e Milanetti Chiara, terzo Talucci Andrea, quinti Botta Alberto e Paciotti Daniela.

Maratonina della Nuova Florida, prima Pisano Pinuccia, seconda Brunetti Tiziana, giungono quinti Cairo Salvatore e Bolgrini Francesca.

Salomon City Trail di Viterbo prima Maria Bianchetti.

Suata di Canterano Nascimben Simone Pietro e Golvelli Giovanni ottengono il secondo posto, Alba Gianluca il terzo e Peiffer Pierre Daniel il quinto.

Arrampicata di Tolfa Golvelli Giovanni è quarto.

Risultati di valore indubbio che collocano il nostro team nei primi posti del panorama podistico laziale e ci portano quasi al termine del periodo di vacanze, ora ci attende un autunno colmo di impegni Podistico/Solidali, quindi tutti pronti con canotta e calzoncini per rendere sempre protagonista la nostra Squadra, un ringraziamento a quanti si sono prodigati finora per tenere alta la Vela e il Nome della Podistica Solidarietà e

un saluto dal vostro Tap Runner **Giampiero Decinti**

SOLIDARIETA'

Spiragli di Luce: centro estivo

di Elisa Tempestini, 07/07/2014



Cari amici orange,

vi invio a parte le foto del centro estivo Spiragli di Luce che si è tenuto presso il **Centro Ippico Horseriding la Campana**.

Anche quest'anno grazie ai proventi della gara podistica Trofeo Citta' di Nettuno abbiamo potuto realizzare

l'8^ edizione del centro estivo Spiragli di Luce con la partecipazione di ben 20 ragazzi diversamente abili.

Ringraziamo la Podistica Solidarietà, il poligono di Nettuno, il comune di Nettuno, tutti gli atleti, le società sportive, gli sponsor e i volontari che ci hanno aiutato a realizzare questo progetto.

Grazie di cuore.

Elisa

Noi Briciole Onlus: operazione trasparenza!

di Maria Teresa Laurenti, 08/07/2014



Riceviamo e pubblichiamo...

Caro Presidente, cari amici Orange, vi aggiorniamo sul bilancio dello scorso anno.

Operazione Trasparenza: Ecco il Bilancio 2013 di noi BRICIOLE ONLUS.

Raccolta 37.302,42 Euro

(84% investito in progetti al netto di assicurazione per i volontari, commercialista e tipografia).

Le risorse sono state così raccolte e impiegate:

- acquisto di un ventilatore polmonare da rianimazione neonatale donata all'Ospedale Fatebenefratelli di Roma
- sostegno della struttura d'accoglienza "La Casa di Andrea" per bambini gravemente malati ricoverati a Roma e famiglie
- 4 sostegni a distanza di studenti che frequentano la nostra scuola costruita a Malindi
- acquisto di 10 defibrillatori destinati a parrocchie di Roma, scuole e centri sportivi
- acquisto in collaborazione con il Rotaract Cassia del kit di Lorenzo Chiama il Congo

Grazie anche a voi per l'aiuto che ci avete dato!

La Podistica per la Caritas

di Renzo Di Francesco, 13/07/2014



"Le cose più preziose che, insieme ad un fiore possiamo offrire a qualcuno, sono il tempo, il rispetto, un cuore sincero ed una mano sempre pronta ad unirsi alla sua mano"

Sabato 12 luglio armati dello spirito di solidarietà che caratterizza gli Orange... abbiamo donato sorrisi, affetto, cibo e..non solo.. siamo un bel gruppo affiatato e consolidato che una volta al mese rivolgiamo il nostro sguardo verso gli ospiti della Caritas, che ormai ci conoscono e si relazionano con piacere con noi. **Non distribuiamo solo i pasti, ma li ascoltiamo raccontarci il loro vissuto..le disavventure e gli eventi che li hanno portati a**

queste situazioni attuali, storie che a volte fanno accapponare la pelle ed altre volte portano a riflessioni che situazioni simili possono accadere ad ognuno di noi e potremmo ritrovarci dall'altra parte del tavolo in un batter di ciglia.

Comunque abbiamo svolto la nostra gara di solidarietà con la solita perizia che ci contraddistingue, apprezzando l'inserimento di Sandro, un nuovo volontario della Podistica, che si è subito inserito alla grande nelle attività da svolgere; con la simpatia aggiunta dalla giovane Tatiana nipote di Anna Maria, nonché alla praticità dimostrata da Cecilia, figlia di Roberto, ma comunque come sempre un grazie a tutti per la disponibilità dimostrata, ed un arrivederci al prossimo appuntamento.

Un saluto da Renzo e Teresa.

La mia prima volta!!!

di Davide Ferrari, 22/07/2014



evento donazione di sangue del 5 Luglio 2014

Una delle medaglie più belle ed importanti quella che ci è stata donata in occasione della nostra

"prima volta" come gruppo donatori di sangue della Podistica Solidarietà lo scorso 5 luglio.

Ho condiviso questa esperienza con molti altri amici presenti presso la nostra sede dandomi un grande aiuto nell'affrontare qualche timore iniziale.

E' molto incoraggiante vedere che pensieri e ricordi spesso legati ad episodi di infanzia ci accomunano in queste situazioni.

Io ad esempio ricordo come un trauma le mie prime analisi del sangue ancora bambino.

Lì forse ho maturato un certo fastidio per l'ago nel braccio, l'odore di disinfettante, il sangue nella siringa.

Credo che nel tempo abbia creato una serie di alibi o molto probabilmente mi sono costruito il mio buco nella sabbia nel quale nascondere la testa come uno struzzo davanti al grande bisogno di sangue che c'è nella nostra società e ai continui messaggi di sensibilizzazione.

Poi arriva un "incontro" nella mia vita che si chiama Podistica Solidarietà e se c'è una cosa che ti cambia dentro è proprio nell'impossibilità a nascondere la testa o a girarsi da un'altra parte davanti al bisogno di aiuto.

Quando Pino mi ha chiesto di occuparmi della donazione di sangue ho sentito la mia paura messa alle corde.

Da lì a breve, come spesso accade con la paura che ti preclude esperienze importanti, avrei sperimentato di riflesso una delle emozioni più intense, quella della consapevolezza di aver fatto un gesto che può salvare una vita.

Lino Trabucco mi aveva scritto per incoraggiamento che era come lanciarsi con il paracadute: paura iniziale una grande emozione e appena atterrati la voglia di ritornare a lanciarsi. E' vero, ogni tanto penso a quando potrò ripetere la donazione ma intanto ho deciso di raccontarvi quello che è successo e quello che accade, perché se l'ho fatto io e se si è in salute, ed è molto improbabile che degli atleti non lo siano, non ci si può tirare indietro la prossima volta.

Davide

Il mercatino per il progetto Casa Vhida

di Renzo Di Francesco, 25/07/2014



Ancora una volta il Mercatino ha contribuito con una donazione di 700 Euro ad un progetto di solidarietà...

Da alcuni anni la Koinonia Onlus ha adottato un progetto a Salvador de Bahia per sostenere, "Casa Vhida".

Il progetto si occupa di circa 70 bambini che sono in contatto diretto o indiretto (familiare) con il virus dell'Hiv.

KOINONIA è un'associazione senza fini di lucro nata nel 1993 per seguire iniziative di solidarietà sociale ed aiuto allo sviluppo in Africa ed in America Latina

Nel 2006 l'associazione si è trasformata in ONLUS secondo la legislazione vigente.

Koinonia in greco antico vuol dire comunità. Una parola bella, che identifica un gruppo di persone capaci di condividere qualcosa di importante. La condivisione di idee e azioni, anche se piccole, è alla base di tutto quello che negli anni è stato realizzato. Al centro dell'impegno dell'associazione ci sono gli emarginati, gli esclusi, quegli uomini

donne e bambini di cui il mondo sembra non occuparsi, tranne quando una catastrofe o una guerra particolarmente atroce li porta per pochi giorni all'attenzione di tutti.

È un'associazione piccola, che non realizza grandi interventi o campagne di informazione clamorose, ma che è presente in maniera attiva e propositiva sul territorio, in particolare della città di Roma.

In Brasile sostiene il progetto "Casa Vhida" a Salvador de Bahia

Le attività dell'associazione non possono cambiare il mondo, ma **"se tanta gente di poco conto facesse cose di poco conto, in tanti posti di poco conto, il mondo cambierebbe"**.

In particolare in Brasile sostengono l'IBCM, una organizzazione che da molti anni cerca di fornire aiuto ai bambini e ai giovani di strada con itinerari di formazione al lavoro, il progetto adolescenti apprendisti, e di salute per quanto riguarda le malattie MST e l'AIDS in particolare.

L'obiettivo principale è favorire la convivenza salubre nelle famiglie e vincere il pregiudizio sociale che produce emarginazione e accresce disuguaglianze.

GRAZIE ANCHE A VOI PER AVER SOSTENUTO QUESTO PROGETTO!

Una Lezione di Vita

di Raffaele Buonfiglio, 28/07/2014



Una Lezione di Vita

Sabato 28 Giugno,

un gruppetto di Orange, oltre agli habituè c'era anche qualche nuova entreè, come ormai da mesi hanno prestato servizio alla mensa Caritas di Colle Oppio.

Certo è sempre appagante rendersi utile per chi ne ha bisogno, con un sorriso qualche parola e qualche battuta, ma questa volta per il sottoscritto c'è stato un episodio che mi ha colpito molto emotivamente e che per più volte mi ha costretto a dover uscire nel cortile con gli occhi lucidi e un certo disagio interiore.

Questo sabato è venuta alla mensa una famiglia intera, padre, madre, due splendide bambine e un ragazzo. Appena li ho visti dentro di me è scattato qualcosa di molto forte e la mia attenzione è caduta subito su di loro e, in modo particolare sul ragazzo.

Avrà avuto più o meno una ventina d'anni, magrissimo, alto e molto timoroso ma con un viso dolcissimo. Ho subito collegato lui a mio figlio e questo mi ha costretto, come dicevo prima, ad uscire più volte in cortile perché gli occhi si gonfiavano e lo stato d'animo diventava incontrollabile. Mille pensieri rimbalzavano dal ragazzo a mio figlio.

Poi tramite un'assistente della Caritas, Annamaria ha parlato con loro ed ha saputo che Lui è di origine napoletane, lavora, credo saltuariamente, come custode e la moglie, magrissima da far pensare sia anoressica, percepisce un minimo sussidio di invalidità, vivono in alloggio ad Ostia e il ragazzo è autistico. Annamaria gli ha domandato se avevano bisogno di qualche piccolo aiuto, ma Lui gli ha risposto che anche se molte volte raggiungevano la soglia limite di sopravvivenza, c'erano altre persone che avrebbero avuto sicuramente più bisogno di loro. A questo punto l'emozione che avevo dentro di me è aumentata in modo incontrollabile, ho pensato, invece di pensare a loro, anche eventualmente approfittandosene, il loro pensiero è andato a chi sta peggio di loro.

Questa per me è stata una dura lezione di vita, ed è per questo che descrivendo questo episodio voglio cercare di rendere partecipi anche voi, dirvi che c'è sempre chi sta peggio, chi ha bisogno più di noi.

Sul loro volto, nonostante il disagio di vita che conducevano, c'era tanta serenità e non dimenticherò mai il viso sereno e sorridente del ragazzo.

I ringraziamenti di Koinonia Onlus.

di Redazione Podistica, 11/08/2014



Prima di tutto devo scusarmi per il ritardo con cui scrivo questa lettera, ma tra ferie e alcuni problemi di salute ho purtroppo ritardato l'invio, e di questo vi chiedo scusa.

Il ringraziamento per il vostro contributo è scontato, non è scontato invece il ringraziamento per l'entusiasmo e la curiosità che alcuni di voi, che ho incontrato personalmente, hanno manifestato e condiviso.

Come già sapete da alcuni anni come Koinonia Onlus abbiamo adottato questo piccolo sogno a Salvador de Bahia che è "Casa Vhida". Il progetto si occupa di circa 82 bambini che sono in contatto diretto o indiretto (familiare) con il virus dell'Hiv. In un paese come il Brasile minato da moltissime piaghe economiche, favelas, povertà diffusa, pochissime possibilità di inserimento scolastico e lavorativo per chi nasce, vive sulla strada, convivere con la realtà dell'Aids rende tutto ancora più difficile.

Chi siamo

KOINONIA è un'associazione attiva in Italia senza fini di lucro nata nel 1993 per seguire iniziative di solidarietà sociale ed aiuto allo sviluppo in Africa ed in America Latina. **Koinonia in greco antico vuol dire comunità.** Una parola bella, che identifica un gruppo di persone capaci di condividere qualcosa di importante. La condivisione di idee e azioni, anche se piccole, è alla base di tutto quello che negli anni abbiamo realizzato. Al centro del nostro impegno ci sono gli emarginati, gli esclusi, quegli uomini donne e bambini di cui il mondo sembra non occuparsi, tranne quando una catastrofe o una guerra particolarmente atroce li porta per pochi giorni all'attenzione di tutti.

Siamo un'associazione piccola, che non realizza grandi interventi o campagne di informazione clamorose, ma che è presente in maniera attiva e propositiva sul territorio, in particolare della città di Roma. Abbiamo piccoli e medi progetti in Kenia, Brasile, Bolivia, Colombia.

IBCM

Alcuni anni fa dall'incontro, tutto ciò che ci segna e ci muove credo profondamente nasce sempre da un incontro, da un dialogo, da un pezzo di strada fatta insieme e alcune volte dal sognare insieme, con padre Alfredo Dorea ci siamo innamorati di come nella povertà della favelas potesse esistere un piccolo angolo di speranza. Questa era ed è "Casa Vhida" a Salvador de Bahia.

Questo spazio aperto è funzionante da oltre venti anni, in una delle favelas più povere di Salvador grazie all'intuizione e alla scommessa dell'Istituicao Beneficente Conceicao Macedo.

L'IBCM è un'organizzazione solidale che fornisce aiuto a bambini, giovani di strada, adolescenti, attraverso itinerari di formazione al lavoro (il progetto adolescenti apprendisti) e di educazione-informazione sanitaria, soprattutto per quanto riguarda le MST e l'AIDS in particolare. Non solo a loro ma anche alle loro famiglie. Negli ultimi anni si è aperta a nuove sfide con la tutela e la protezione dei bambini minacciati di morte. Bambini e giovani ricercati da associazioni criminali, alcune volte anche dalle polizie locali, perché testimoni di delitti e massacri e posti, dalla magistratura, sotto protezione molte volte a migliaia di km dalle proprie famiglie e dai propri affetti. Una vera piaga nella realtà quotidiana del paese. Realtà che si somma agli squadroni della morte contro i meninos de rua e ai sequestri per il traffico di organiche vede i bambini come prede ingenui e facili da catturare. Sempre i più piccoli sono le vittime, vittime indifese e senza nome nella maggioranza dei casi. Dei quali nessuno si ricorderà mai, perché ormai assuefatti al clima di ingiustizia e violenza verso di loro.

Casa Vhida, in particolare cerca di essere una risposta a questo clima, ospitando circa 82 bambini che convivono, direttamente o indirettamente, con il virus dell'HIV. È uno spazio aperto, solidale, senza fini di lucro, che attua percorsi di appoggio e sostegno, ma soprattutto formazione-informazione alle famiglie sulle cure, sull'integrazione e sull'accesso ai farmaci. È un luogo di speranza e di denuncia. Denuncia perché muove e interpella le istituzioni, speranza perché offre nuovi itinerari e possibilità di un futuro.

Prioritario tra le varie attività offerte da Casa Vhida è il percorso di accompagnamento medico (supporto farmaceutico e monitoraggio costante dello stato di salute) e scolastico-culturale. Il clima è accogliente e affettuoso; la relazione, sia con gli operatori che con gli altri bambini, è parte essenziale del programma di cura. L'obiettivo principale è favorire la convivenza salubre nelle famiglie e vincere il pregiudizio sociale che produce emarginazione e accresce disuguaglianze, creando rapporti e relazioni stabili con gli operatori. Questa è stata negli anni la modalità vincente per difenderle, riconoscendole sempre come persone, vincente per combattere l'AIDS, malattia che crea paura, emarginazione e solitudine.

Noi ci siamo buttati in questa storia, in questo angolo di speranza, ma anche di gioia. Una storia fatta di tante difficoltà di vita, di salute ma soprattutto economiche, sempre a rischio di fondi insufficienti. I senza voce sono i primi soggetti dei tagli nelle scelte economiche, in quanto non potranno mai far valere i loro diritti, non avendo cittadinanza, potere e voce.

Finora siamo riusciti a vincere, grazie ai piccoli aiuti che arrivano da molti che credono con noi che costruire ponti sia la strategia vincente per ogni persona. Nella consapevolezza quotidiana che le nostre attività non potranno cambiare il mondo, ma che "se tanta gente di poco conto facesse cose di poco conto, in tanti posti di poco conto, il mondo cambierebbe".

Grazie per aver fatto una cosa di poco conto che cerca di cambiare il mondo!

P.S.: da sempre una storia è stata il fil rouge del mio e nostro impegno. Spero che diventi anche per voi lo stesso.

LE STELLE MARINE

Un uomo passeggiava su una spiaggia deserta, al tramonto. Camminando vide in lontananza un altro uomo.

Avvicinandosi, noto che l'uomo continuava a chinarsi, a raccogliere qualcosa da terra e a gettarlo in acqua. Di tanto in tanto ripeteva l'operazione di gettare delle cose in mare.

Avvicinandosi ulteriormente, il nostro amico noto che l'uomo raccoglieva stelle marine, che erano state depositate dal mare sulla spiaggia e, una alla volta, le rigettava in acqua.

Il nostro amico era perplesso.

Si avvicino all'uomo e disse:

<<Buona sera, amico. Mi chiedevo cosa stessi facendo>>.

<<Ributto in mare queste stelle marine. Vedi, adesso c'è la bassa marea e tutte queste stelle marine sono state depositate sulla riva. Se non le ributto in acqua muoiono qui per mancanza di ossigeno>>.

<<Capisco>>, rispose << ma devono esserci migliaia di stelle marine su questa spiaggia. Non puoi sicuramente trovarle tutte. Semplicemente sono troppe. E non capisci che questo succede su centinaia di altre spiagge lungo la costa? Non vedi che non puoi cambiare le cose per tutte loro?>>.

L'uomo sorrise, si chinò a raccogliere un'altra stella marina e, gettandola in acqua, rispose:

<<Ho cambiato le cose per questa qui!>>.

Grazie Podistica Solidarietà!!

Fidal

FIDAL - luglio 2014

di Redazione Podistica, 19/07/2014



Comitato Regionale LAZIO

VIA ALLE MARATONE DELLE CITTÀ D'ARTE

Si siglata l'intesa tra le 42,195km di Firenze, Roma, Torino e Venezia per un circuito che promuova la corsa su strada e l'immagine dei territori.

Nasce il circuito delle "Maratone delle città d'arte". Con la firma del protocollo d'intesa, avvenuta oggi a Roma presso la sede della FIDAL, le quattro principali corse sui 42 chilometri e 195 metri che si svolgono nel nostro Paese (Firenze, Roma, Torino e Venezia, in rigoroso ordine alfabetico) saranno legate in circuito, fondamentalmente al fine di promuovere, in Italia e all'estero, la pratica della corsa su strada ed i territori che le ospitano. A siglare il documento, insieme al Presidente federale Alfio Giomi ed al Segretario generale Fabio Pagliara, i presidenti delle Maratone Giancarlo Romiti (Firenze), Enrico Castrucci (Roma), Luigi Chiabrera (Torino), e Piero Rosa Salva (Venezia).

Nel documento di convenzione, vengono definiti i principali obiettivi dell'iniziativa:

- 1) la realizzazione di un format unico che coniughi l'attenzione per la performance agonistica all'esaltazione di pratiche tendenti ai più corretti stili di vita; sia sotto il profilo sportivo, sia sociale, sia salutistico; imperniando il tutto su giornate che puntino alla valorizzazione turistica del territorio interessato, all'aggregazione sui social network ed al racconto di storie emblematiche;
- 2) la promozione nazionale ed internazionale delle manifestazioni parte del circuito, al fine di incrementare la partecipazione dall'Italia e dall'estero in affiancamento coordinato con le attività delle singole maratone in base ad un programma preventivo su base annuale;
- 3) l'estensione della proposta ad un target non compreso oggi nella pratica quotidiana, puntando alla sua effettiva inclusione tramite un percorso di avvio all'attività agonistica anche tramite gli eventi di 10 km e Mezze Maratone del circuito, con l'enfatizzazione dell'obiettivo etico, dei partecipanti alle gare di fondo agonistico, a raggiungere la distanza olimpica di maratona.

"Sono felice dell'avvio di questo progetto - il commento del presidente federale, Alfio Giomi - che rientra nel più ampio disegno strategico di promozione e riordino della corsa su strada italiana, al quale concorreranno altre iniziative importanti, a cominciare dalla Runcard, il cui lancio è previsto per l'autunno. L'obiettivo primario è molto chiaro: far crescere, da ogni punto di vista, le principali manifestazioni italiane, e di riflesso, promuovere la diffusione dell'atletica sul nostro territorio".

AICS

AICS - luglio 2014

di Redazione Podistica, 18/07/2014



L'AICS Associazione Italiana Cultura Sport è un'associazione senza scopo di lucro, che nasce nel 1962 a Roma come Ente nazionale di promozione sportiva. Da questo ambito, nel corso degli anni estende progressivamente il proprio raggio d'azione alla solidarietà, alla cultura, alle politiche sociali, al Terzo Settore, al turismo sociale, all'ambiente, all'attenzione verso gli emarginati ed i diversamente abili, alla protezione civile ed alla formazione.

Saldamente ancorata alle radici dell'umanesimo laico e coerente alle etiche della sua memoria storica, l'AICS avverte l'esigenza di ribadire la propria funzione sociale e il ruolo che lo sport per tutti e la cultura hanno nei percorsi di cittadinanza attiva e di riorganizzazione dei nuovi sistemi di welfare. L'AICS, seguendo i principi ispiratori del Libro Bianco dell'Unione Europea, rivolge una particolare attenzione verso il diritto di tutti allo sport come strumento per il benessere psico-fisico, per la formazione della persona, per l'integrazione e le pari opportunità, per la tutela della salute, per la lotta contro il razzismo e la violenza e per promuovere lo sviluppo sostenibile. L'AICS, avendo quale fine istituzionale la promozione e l'organizzazione di attività fisico-sportive con finalità ricreative e formative, è riconosciuta dal CONI quale Ente Nazionale di Promozione Sportiva; è riconosciuta inoltre dal Ministero dell'Interno quale Ente con finalità assistenziali, dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali quale Associazione di Promozione Sociale, dal Ministero della Solidarietà Sociale per l'attività a favore degli immigrati e dal Dipartimento della Protezione Civile presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri quale organizzazione di volontariato. E' convenzionata infine con il Ministero della Giustizia per le attività di prevenzione del disagio giovanile e di reinserimento sociale. L'AICS aderisce alla FITuS (Federazione Italiana Turismo Sociale) organizzazione che si occupa di importanti iniziative tese a favorire il sostegno al turismo sociale e di cittadinanza (come quella dei Buoni Vacanze) ed al Forum Permanente del Terzo Settore, per le grandi battaglie sociali e il sostegno e la promozione delle organizzazioni aderenti al Terzo Settore. Negli ultimi anni, ha sostenuto interventi di aiuto e sostegno attivando sinergie con partner quali Telefono Azzurro e Telethon. A livello internazionale, intrattiene una fitta serie di relazioni con Associazioni dalle finalità educative, sportive, culturali, ambientaliste, turistiche e solidaristiche, che contano milioni di aderenti in tutto il mondo; AICS è infatti membro dello CSIT (Confédération Sportive Internationale Travailleuse et Amateur) e di OITS (Organisation Internationale du Tourisme Social). La struttura dell'AICS si articola in 20 Comitati Regionali e 120 Provinciali (oltre a numerosi Delegati Territoriali), a cui si possono affiliare società sportive e circoli in sintonia con le finalità statutarie dell'Associazione. L'AICS è radicata su tutto il territorio nazionale, grazie a circa 12.000 sodalizi che costituiscono i capisaldi di una rete policentrica in forte espansione, cui aderiscono circa 850.000 soci motivati dal senso dell'identità e dell'appartenenza. **La sede della Direzione Nazionale AICS: Via Barberini n. 68 - 00187 Roma Tel. 06/4203941 - Fax 06/42039421 Sito: www.aics.info - E-mail: dn@aics.info**

Campionato Nazionale AICS di Atletica Leggera

La Direzione Nazionale AICS, Dipartimento Sport, indice ed organizza in collaborazione con il Comitato Regionale AICS Emilia Romagna, il Comitato Provinciale AICS di Ravenna, la C.T.N. di Atletica Leggera e con l'approvazione della FIDAL, l'edizione 2014 del Campionato Nazionale di Atletica Leggera. La manifestazione si svolgerà presso la Pista di Atletica Leggera del Centro Sportivo Liberazione - Via Caduti per la Libertà - Cervia Pinarella, nei giorni 12-14 settembre p.v.. Tutti i Circoli che intendono aderire, devono essere affiliati per l'anno 2014/2015 e gli atleti regolarmente tesserati.

Ulteriori info qui

ITALIANGAYMES: UN WEEK ALL'INSEGNA DELLO SPORT CONTRO OGNI TIPO DI OMOFOBIA E TRANSFOBIA - 17/07/2014

Per la prima volta le associazioni sportive LGBT italiane di Tennis, Volley, Rugby, Nuoto, Calciotto, Burraco, Corsa e Ballo, organizzano insieme, con la partecipazione attiva di AICS Roma, Italiangaymes i giochi gay friendly italiani. Un weekend di sport all'insegna del rispetto, dell'amicizia e dell'uguaglianza. Un messaggio di apertura e serenità contro ogni tipo di omofobia e transfobia. Le competizioni sportive si svolgeranno a Roma dal 17 al 20 luglio in diverse location Torrino Sporting Club Center, DabliuEur, Sport Beach City, Gay Village.

EXPO SUMMER

Sabato, 21 Giugno, 2014 - 14:05 to Martedì, 30 Settembre, 2014 - 23:05

il 21 giugno 2014 partirà la tanto attesa 1ª edizione, che si protrarrà fino al 30 settembre, della manifestazione LUNGO IL MARE DI ROMA - EXPO SUMMER VILLAGE una riscoperta del litorale della Capitale totalmente gratuita al pubblico. Un tuffo fra cultura, arte, sport, divertimento e svago da Piazzale Magellano a Piazzale Sirio a due passi dal Pontile di Piazza dei Ravennati.

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
2/9	18.00	Marcialonga del Cerbiatto 34ª edizione	P. Nazionale d'Abruzzo-Villavallelonga (AQ)	10.000	1
6/9	18.00	Corri negli Agriturismi dell'Ente Maremma 1ª ed.	Borgo S.Martino - Cerveteri (Roma) Italia	10.000	1
6/9	20.30	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 8ª prova	Barbarano (VT) Italia	8.000	0
6/9		Birell Prague	Praga (EE) Repubblica Ceca	10.000	0
7/9	6.45	Trail del Mandriano 1ª edizione 1ª prova	Tagliacozzo (AQ) Italia	55.000	6
7/9	7.30	Strafexpedition 1ª edizione	Asiago (Vc) Italia	50.000	2
7/9	9.00	Tallinn Marathon	Tallin (EE) Estonia	42.195	0
7/9	9.30	Corri Nettuno 1ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	4
7/9	9.30	E Run 2ª edizione	Erbusco - Brescia (Bs) Italia	10.000	0
7/9	9.30	Gara della Solidarietà di Tagliacozzo(C.E.)11ªed.	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	24
7/9	9.30	Marcialonga Running 12ª edizione	Moena (Tn) Italia	25.500	3
7/9	9.30	Memorial Don Luigi Marchetta 7ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	0
7/9	9.30	Millenium Running 2ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	4
7/9	9.30	Ostia in Corsa per l'Ambiente 12ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	10.000	41
7/9	9.30	Stramontesarchio 12ª edizione	Montesarchio (Bn) Italia	10.000	0
7/9	10.00	Maratonina d'autunno 3ª edizione	Torricella (FR) Italia	10.700	0
7/9	10.00	Trofeo delle Sette Contrade (C.E.) 15ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000	8
7/9	15.00	Dai Santuari Francescani al Tempio dell'Atletica Leggera	Rieti (RT) Italia	10.000	1
12/9	18.30	Half Marathon di Arenzano 14ª edizione	Arenzano (GE) Italia	21.097	0
12/9	18.30	Run for 24h 3ª edizione	Parco degli Acquadotti - Roma (RM) Italia	5.000	2
13/9	8.00	Staffetta 12 x 1 ora (C.E.) 19ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	12.000	29
13/9	9.00	Jungfrau Marathon	Jungfrau (EE) Svizzera	42.195	0
13/9	9.30	Marathon du Medoc 30ª edizione	Pauillac (EE) Francia	42.195	0
13/9		Un'Americana a Morlupo	Morlupo (RM) Italia	0	0
14/9	7.30	Trail dei Monti Sibillini 1ª edizione	Frontignano di Ussita (MC) Italia	43.000	1
14/9	8.00	City Centre McMurray Half Marathon	Fort McMurray (EE) Canada	21.097	1
14/9	9.00	Munster Marathon	Munster (EE) Germania	42.195	0
14/9	9.30	Corsa del Cuore 9ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	1
14/9	9.30	Corsa delle 3 Ville (C.E.) 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	15
14/9	9.30	Maratona del lago del Salto 6ª edizione	Lago del Salto (RI) Italia	24.000	11
14/9	9.30	Trail del Matese 1ª edizione	Campochiaro (CB) Italia	15.000	4
14/9	10.00	Corri Fregene	Fregene (RM) Italia	10.000	4
14/9	10.00	Porcinorun	Lariano (RM) Italia	10.000	1
14/9	10.00	Run For Sanes (non competitiva) 5ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	2
14/9	10.40	Koln Marathon 18ª edizione	Colonia (EE) Germania	42.195	0
14/9	11.00	Vilnius Marathon 11ª edizione	Vilnius (EE) Lituania	42.195	0
19/9	15.00	Il 3000 di Emilio 3ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	3.000	3
20/9	10.15	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195	0
20/9	17.00	Run for Biodiversity 1ª edizione	Maccaresse - Roma (RM) Italia	5.000	3
20/9	18.30	Frasso By Night	Frasso Sabino (RI) Italia	8.500	1
21/9	8.00	Il trail del montanaro 2ª edizione	San Marcello - Pistoia (PT) Italia	50.000	0
21/9	8.30	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	42.195	0
21/9	9.00	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	30.000	0
21/9	9.15	Corsa del pane Genzanese 2ª edizione	Genzano (RM) Italia	11.000	1
21/9	9.30	Blood Runner (C.E.) 13ª edizione	Gianicolo - Roma (RM) Italia	9.000	14
21/9	9.30	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	16.000	0
21/9	9.30	Mezza Maratona di Sabaudia (C.E.) 14ª edizione	Sabaudia (RM) Italia	21.097	8
21/9	9.30	Pereto Trail 3ª edizione	Pereto (AQ) Italia	25.000	0
21/9	10.00	Hans Christian Andersen Marathon Odense	Odessa (EE) Danimarca	42.195	0
26/9	8.00	Adamello ultratrail 1ª edizione	Veza d'Oglio - Brescia (Bs) Italia	175.000	1
27/9	7.30	Donazione Sangue 12ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	2
27/9	10.30	Oranges per Caritas!! 17ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	4
28/9	7.00	Monte Aurunci Ultra Sky Marathon 1ª edizione	Maranola - Formia (LT) Italia	50.000	9
28/9	7.30	Trail del Moscato 3ª edizione	Castiglione Tinella (Cuneo) Italia	50.000	0
28/9	8.30	Trail dei Borghi Fantasma 3ª edizione	Olmeto - Valle Castellana (Te) Italia	18.000	0
28/9	9.00	Maratona di Berlino 41ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	5
28/9	9.30	Monte Aurunci Ultra Sky Marathon 1ª edizione	Maranola (Lt) - Formia (Latina) Italia	18.000	0
28/9	9.30	Trail Ercole Curino 1ª edizione	Parco Nazionale Majella - Sulmona (AQ) I	21.000	0
28/9	10.00	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 9ª prova	Sutri (VT) Italia	10.000	0
28/9	10.00	Corriamo insieme a Peter Pan 16ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	4.200	0
28/9	10.00	Corricolonna 24ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	2
28/9	10.00	Stralugano 9ª edizione	Lugano (EE) Svizzera	30.000	0
28/9	10.00	Trofeo Podistica Solidarietà 11ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	6.000	25

28/9	10.10	Poznan Maraton 15ª edizione	Poznan (EE) Polonia	42.195	0
28/9	10.30	Bertlicher Straßenläufe	Bertlich (EE) Germania	42.195	0
28/9	17.00	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 53ª ed.	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	1
28/9	17.15	Di Corsa Camminando	Capoportiere - Latina Lido - Latina (LT)	9.000	1
28/9		Maratona di Varsavia 36ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	42.195	0
28/9		Run To The Beat Basel Marathon	Basilea (EE) Svizzera	42.195	2
30/9	0.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	87
3/10	0.00	Magredi Mountain Trail 4ª edizione	Pincavallo - Vivaro (PN) Italia	160.000	0
4/10	17.00	103-102-101 Carica! 1ª edizione	Ostia Lido (RM) Italia	4.500	1
5/10	8.30	Maratona di Lisbona 29ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	3
5/10	9.00	Al Gir dal Final 36ª edizione	Piazza Garibaldi - Finale Emilia (MO) Italia	11.500	2
5/10	9.00	Brussels Marathon	Cinquantenaire Park - Brussels (EE) Belgio	42.195	0
5/10	9.00	Bucarest Marathon	Bucarest (EE) Romania	42.195	0
5/10	9.00	Maratona di Verona 13ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	0
5/10	9.00	Rock and Roll	Lisbona (EE) Portogallo	21.097	2
5/10	9.30	L'anello del brigante 2ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	0
5/10	9.30	Mezza Maratona dei Castelli Romani 16ª ed.	Albano Laziale (RM) Italia	21.097	14
5/10	9.30	Saturnia Trail 1ª edizione	Saturnia (Gr) Italia	29.000	0
5/10	9.30	Vallombrosa Trail 1ª edizione	Vallombrosa - Reggello (FI) Italia	26.000	0
5/10	10.00	Maratonina a La Rustica	La Rustica - Roma (RM) Italia	5.000	0
5/10	10.00	Trail del Marsicano - La Chimera Nera 1ª ed.	Cappelle dei Marsi (AQ) Italia	25.000	0
5/10	10.30	Maratonina archeologica di Vulci 9ª edizione	Vulci (VT) Italia	9.000	0
10/10	10.00	Le vie di San Francesco - Long Way 3ª edizione	Attigliano (TR) Italia	170.000	1
10/10	10.00	Le Vie di San Francesco - Short Way 2ª ed.	Attigliano (TR) Italia	97.000	7
12/10	7.30	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	1
12/10	9.00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	13
12/10	9.00	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari 27ª ed.	Carpì (Mo) Italia	42.195	1
12/10	9.00	Mezza Maratona Città di Pisa 8ª edizione	Pisa (PI) Italia	21.097	0
12/10	9.25	International Lake Garda Marathon 7ª edizione	Limone sul Garda (Bs) Italia	42.195	0
12/10	9.30	Eco Trail della Roscetta 6ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	0
12/10	9.30	Treviso Half Marathon 1ª edizione	Treviso (TV) Italia	21.097	1
12/10	10.00	Budapest Marathon 29ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	42.195	0
12/10	10.00	Limone Extreme Sky Race 3ª edizione	Limone sul Garda (Bs) Italia	23.500	1
12/10	10.00	London Royal Parks Foundation Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	1
12/10	10.00	Marathon Eindhoven 31ª edizione	Eindhoven (EE) Olanda	42.195	0
12/10	10.00	Mezza Maratona di Budapest 29ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	21.097	0
12/10	10.00	München Marathon 29ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	42.195	0
12/10	10.30	Corsa della Speranza 7ª edizione	Via Palestro - Milano (Mi) Italia	6.000	0
12/10		Liverpool Marathon 4ª edizione	Liverpool (EE) Gran Bretagna	42.195	0
12/10		Mezza Maratona di Boston 14ª edizione	Boston (EE) Usa	21.097	0
18/10	5.00	Ultra Trail del Lago d'Orta 5ª edizione	Pala Wojtyła - Poggio (No) Italia	80.000	0
18/10	9.00	Trail del Lago d'Orta 5ª edizione	Pala-Wojtyła - Poggio (No) Italia	55.000	0
18/10	9.30	Polar Circle Marathon	Groenlandia (EE) Danimarca	42.195	0
18/10	9.30	Trail del Lago d'Orta 5ª edizione	Pala-Wojtyła - Poggio (NO) Italia	22.000	0
19/10	8.00	Trail del Tartufo 7ª edizione	M. Sporno e Montagnana - Calestano (PR)	66.000	0
19/10	8.00	Trail del Tartufo 7ª edizione	M. Sporno e Montagnana - Calestano (PR)	50.000	0
19/10	9.00	La Dieci di Vado	Vado Ligure (Sv) Italia	10.000	0
19/10	9.00	Maratò Palma De Mallorca 11ª edizione	Palma De Mallorca (EE) Spagna	42.165	0
19/10	9.30	Ecomaratona del Chianti 8ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195	10
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	7
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	21.097	1
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	8.000	1
19/10	10.00	Corri Cures 6ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000	0
19/10	10.00	Lucus Angitiaetrail 1ª edizione 1ª prova	Luco dei Marsi (AQ) Italia	15.000	0
19/10	10.00	Marathon de Vannes 15ª edizione	Vannes (EE) Francia	42.165	0
19/10		La corsa dei sette Castelli	Arcevia (An) Italia	42.195	0
25/10	10.30	Oranges per Caritas! 18ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	0
26/10	6.40	Trail del Monte Casto	C. sportivo "La Salute" - Andorno Micca (Bi)	46.000	0
26/10	8.55	Half ChocoMarathon 1ª edizione	Perugia (Pg) Italia	21.097	1
26/10	9.00	ChocoMarathon 1ª edizione	Perugia (Pg) Italia	42.195	4
26/10	9.00	Maratona di Lucca 6ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195	0
26/10	9.00	Maratona di Venezia 29ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	2
26/10	9.30	Conero Trail 4ª edizione	Sirolo (An) Italia	23.000	0
26/10	9.30	Goldenrace Runforever Aprilia 3ª edizione	Aprilia (LT) Italia	14.000	1
26/10	9.30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	16

26/10	10.00	Commerzbank Frankfurt Marathon 33 ^a edizione	Francoforte (EE) Germania	42.195	0
26/10	10.00	Maratona di Losanna 22 ^a edizione	Losanna (EE) Svizzera	42.195	0
26/10	10.30	Maratona di Lubiana 19 ^a edizione	Lubiana (EE) Slovenia	42.195	0
27/10	9.50	Maratona di Dublino 34 ^a edizione	Dublino (EE) Irlanda	42.195	0
29/10	10.00	Marathon du Grande Toulouse 8 ^a edizione	Tolosa (EE) Francia	42.195	0
31/10	23.55	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	98

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Settembre				
	1	Alberto	Cuccuru	1971
	1	Maurizio	Allegrini	1971
	1	Tiziana	Brunetti	1974
	2	Marco	Di Ruzza	1976
	3	Alessandro	Carbonare	1967
	3	Francesca	Nardi	1980
	3	Margherita	Guarino	1970
	4	Mario	Durante	1957
	5	Alessandro	Galeazzi	1963
	5	Andrea	Magnani	1973
	5	Francesca	Boldrini	1973
	6	Federico	Toccaceli	1988
	6	Maria	Bianchetti	1969
	7	David	Kevorkian	1975
	7	Gianluigi	Perla	1976
	7	Giovanni	Sebastiani	1960
	7	Luca	Carroccia	1984
	7	Pinuccia	Pisano	1962
	8	Roberto	Nanni	1970
	8	Simone Pietro	Nascimben	1964
	9	Simone	Giovannini	1991
	10	Federica	Bucci	1988
	10	Jean Pierre	Plebani	1973
	10	Luigi	Altieri	1979
	10	Massimo	Fantoni	1957
	10	Stefano	Colasanti	1971
	11	Enrico	Marsoner	1962
	11	Gianfranco	Mura	1965
	11	Piero	Antonelli	1944
	11	Stefano	Larini	1970
	12	Alfredo	Sarrantonio	1964
	12	Paolo	Parrano	1961
	12	Stefano	Verdecchia	1971
	13	Cinzia	Coccia	1966
	13	Mariateresa	Pocchiari	1964
	13	Roberta	Albergati	1975
	13	Sebastiano	Mascarello	1957
	13	Sergio Gaetano	Perri	1957
	14	Massimo	Pallini	1952
	14	Maurizio	Guerrieri	1966
	14	Stefano	Amore	1954
	14	Stefano	Ferrari	1977
	15	Fabio	Bortoloni	1971
	15	Federico	Ricci	1964
	15	Flavia	Martuscelli	1995
	15	Luigi	Valeri	1968
	16	Andrea	Neri	1969
	16	Angela	Solimando	1972

16	Daniele	Cavallari	1979
16	Francesco	Anania	1973
16	Mariagrazia	Davi	1966
17	Bruna	Mazzoni	1958
17	Marcello	Mattei	1959
17	Pierluigi	Panariello	1963
17	Vito	Rincicotti	1958
18	Daniele	De Sanctis	2005
18	Edoardo	Gallotti	1965
18	Ettore	Scagliarini	1957
18	Fabio	Apolloni	1954
19	Giancarlo	Amatori	1981
20	Fabrizio	Solari	1968
20	Tiziana	Felicetti	1971
21	Angelica	Cipolloni	1968
21	Dorotea	Cinanni	1980
21	Franco	Capri	1964
21	Maurizio	Santovincenzo	1968
21	Roberta	Annibali	1982
22	Alessandro	Sciavicco	1971
22	Andrea	Ramunno	1969
23	Anna Maria	Ciani	1958
23	Marco	Paglioni	1963
23	Patrizia	De Angelis	1964
25	Alessandro	Micarelli	1974
25	Michela	Martines	1974
26	Anna Maria	Ronci	1954
26	Daniela	Paciotti	1953
26	Francesca	Basili	1973
26	Marla	Sebasti	2007
28	Alessandro	Pascucci	1960
28	Amerigo	Galla	1983
28	Cristiana	Rossi	1963
28	Marco	Chiarelli	1967
29	Alessandro	Marini	1967
29	Giorgio	Zullino	1989
29	Ioan	Mosneagu	1980
29	Irene	Greco	1970
29	Luca Antonio	Russo	1978
29	Raffaella	Biscarini	1968
29	Stefano	Moscatelli	1961
30	Francesco	Festuccia	1980
30	Pierpaolo	Cautela	1963
30	Riccardo	Cecchetti	1965
30	Simonetta	Salomone	1966

Ottobre

1	Antonio	De Caro	1973
1	Pierluigi	Rossi	1960
2	Giorgio	Chiriaco	1982
2	Roberto	Sciarra	1976
2	Stefano	Pascucci	1963
3	Ettore	Sala	1961
4	Alberto	Palazzani	1968
4	Claudio	Ulpiani	1947
4	Francesca	Carpignoli	1968
4	Isabella	Braciola	2009
4	Maurizio	Ragozzino	1954

4	Pierpaolo	Mastromarini	1976
5	Franco	Sarracino	1962
5	Maria Chiara	Rosi	1969
5	Massimo	Buonanno	1961
6	Monica	Pelosi	1966
7	Fabrizio	Tani	1968
7	Gianluca	Corda	1974
7	Marco	Ginesi	1966
7	Michele	Cavallo	1977
7	Vito	Addante	1972
8	Andrea	Talucci	1991
8	Francesco	Di Giuseppe	1958
8	Maurizio	Giovanetti	1959
8	Stefano	Marinone	1952
9	Andrea	Zuffi	1974
9	Charles	Graves	1950
9	Mirko	Simonelli	1975
10	Alessandra	Muzzi	1964
10	Patrick	Pregio	1987
11	Andrea	Zicoschi	1963
11	Domenico Paul Etienn	Porraro	1969
11	Luigi	Gasbarri	1950
11	Roi	Piermarini	1931
12	Bruno	Nesticò	1964
12	Giorgio	Matteoli	1974
12	Marco	Pugi	1971
13	Alessandro	Verrecchia	1964
13	Massimiliano	De Felice	1975
13	Massimiliano	Mattina	1966
13	Maurizio	Bellacosa	1966
14	Antonio	Flamini	1950
14	Claudio	Di Falco	1970
14	Francesco	Carfagna	1978
14	Francesco	Sergi	2005
15	Giovanni	Giustizieri	1974
16	Andrea	Covino	1971
16	Davide	Ferrari	1975
16	Emanuele	Quacquarelli	1945
16	Gaetano	Tessitore	1962
16	Giovanni	Graziosi	1950
16	Salvatore	Paxia	1969
16	Stefano	De Blasis	1964
16	Umberto	Martino	1966
18	Carlos Augusto	Olarte Bacares	1980
18	Enzo	Tundo	1974
18	Marco	Perrone Capano	1958
18	Simone	Zambenedetti	1985
19	Alessandra	Casano	1982
19	Gianfranco	Arcangeli	1968
20	Angelo	Scanzani	1976
20	Francesca	Fratini	1973
20	Gianluca	Faraone	1968
20	Simone	Boursier Niutta	1983
21	Andrea	Cagno	1971
21	Marco	Tomassini	1957
22	Eleonora	Canacari	1990
23	Francesco	Zappia	1979

23	Gian Luigi	Ricupito	1969
23	Piero	Frattarelli	1961
24	Federico	Maitino	1974
24	Massimo	Clementi	1977
24	Stefano	Sbardella	1960
25	Daniele	Patruno	1981
25	Françalberto	Bizzetti	1971
25	Mirella	Cicivelli	1961
26	Gabriele	Arata	1974
26	Gianluca	Alba	1970
26	Vittorio	Tiberi	1954
27	Federico	Lommi	1978
27	Stefano	Loletti	1965
27	Tommaso	Iorio	1959
28	Carmelo	Salanitro	1963
28	Francesca	De Rossi	1976
28	Giampietro	Moscatelli	1968
29	Christian	Hubler	1960
29	Lorena	Lanero	1977
30	Andrea	Pozzi	1980
30	Francesca	Coco	1976
30	Giulio	Aragona	1975
30	Mauro	Mariani	1960
30	Sandra	Ianni	1961
31	Claudio	Mancinelli	1972
31	Gerardo	Santarelli	1966
31	Paolo	Sai	1965

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli
 articolisti che hanno dato vita a questo numero 143 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.