

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 146 novembre 2014

Carissime amiche e carissimi amici della Podistica, incombono le festività natalizie e visto che la tradizione vuole che in queste occasioni siamo tutti un pochino più buoni vi proponiamo tante iniziative di Solidarietà per i prossimi giorni per dare una mano, anche piccola a chi sta un pochino peggio di noi. In fondo siamo apprezzati e guardati con grande affetto da tanti proprio perché la Solidarietà è la chiave del nostro successo: Podistica Solidarietà (in **nome omen** - il destino nel nome).

Il mese podistico di novembre si è aperto con una delle più belle gare che la città eterna possa mai regalare a chi coltiva la passione della corsa: **La Corsa dei Santi**, giunta alla 21esima edizione, con un percorso leggermente modificato per i mille cantieri della città, rappresenta una delle più piacevoli traversate dell'anno, in una giornata ancora pre autunnale con due ali entusiaste di gente a fare da cornice unica. E l'arrivo in **via della Conciliazione** è il perfetto finale di una trionfale passeggiata nella Grande Bellezza.

La Podistica Solidarietà durante la Corsa dei Santi ha orgogliosamente sfoggiato un'onda Orange lungo i 10km di uno dei percorsi più belli del mondo, dimostrando che il nostro "cuore che corre" sa perfettamente coniugare **quantità** (prima squadra) e **qualità** (12° assoluto e 8° degli italiani - 6° assoluta e 5° degli italiani).

Siamo partiti in 341, un numero straordinario di podisti solidali, ma come ho detto più volte la Podistica Solidarietà non è solo quantità, non è solo una macchina perfetta che conduce i suoi tesserati ad ogni gara, è anche qualità che si incarna in:

Domenico Liberatore, 12° assoluto e in Michela Ciprietti, 6° assoluta !!!

Mancini Andrea e Francesco de Luca, 5° e 6° di categoria!!!

E il vanto del CD della Podistica, **Alberto Botta**, che con 37'41'' dimostra di essere tornato alla grande ai livelli che li competono!

Grande prova anche di **Anastasio Piazzolla, 5° di categoria.**

Le nostre bellissime Ladies continuano a stupire con **Marcella Cardarelli** e **Laura Cerami** e **Elena Monsellato** rispettivamente, 7[^], 8[^] e 10[^] di categoria!!!

Una garanzia **Alfredo Corda, 8° di categoria.** Immenso **Mauro Altobelli 1° di categoria!** Bravissima **Costanza Dauri, 3[^] di categoria!**

La **Half Marathon di Fiumicino** sta diventando un'altra classica del panorama podistico laziale e anche la **Half Marathon delle Terre Pontine**, quest'anno capeggiata da un manipolo di Orange con un grande obiettivo di Solidarietà, si iscrive nelle gare che ricevono sempre un apprezzabile partecipazione.

Corriamo al Tiburtino e la Run for Autism teste di serie della partecipazione Orange alle gare del mese, gare veloci, piacevoli e sempre festose per il contesto in cui si svolgono.

Un saluto particolare lo rivolgiamo alla nutrita pattuglia di amiche e amici che all'ombra della Galleria degli Uffizi o del Ponte Vecchio hanno gremito la bellissima Firenze in occasione della 31 edizione della **Maratona di Firenze.**

A proposito e per concludere la Podistica Solidarietà è convolta e collabora all'organizzazione di un'altra bella Maratona, quella della città di Latina che si svolgerà nella prima domenica di dicembre, quindi in bocca al lupo a tutti.

Buona lettura e a presto.

P.S. da oggi è attiva la email redazione@podisticasolidarieta.it dove inviare resoconti, comunicazioni e altro, per non intasare la posta del Presidente.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/11	9.00	Etna EcoMarathon 1ª edizione	Nicosi (Ct) Italia	42.195	1
1/11	10.10	La Corsa dei Santi 7ª edizione	San Pietro - Roma (RM) Italia	10.100	387
1/11	10.30	Dragonissima 5ª edizione	Terni (TR) Italia	9.500	3
2/11	8.00	L'Eroica Running	Gaiole in Chianti (Si) Italia	65.000	1
2/11	8.00	L'Eroica Running 5ª edizione	Gaiole in Chianti (Si) Italia	42.195	1
2/11	8.00	L'Eroica Running 5ª edizione	Gaiole in Chianti (Si) Italia	21.097	3
2/11	9.00	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	5
2/11	9.30	Corri Gaeta 24ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	3
2/11	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	7
2/11	9.30	Ecotrail di Castelfusano 6ª edizione	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	11
2/11	9.30	San Nicola Half Marathon 2ª edizione	Lungomare Augusto Imperatore - Bari (Ba) Italia	21.097	1
2/11	9.30	Trofeo Avis di Castel S.Elia 30ª edizione	Castel S.Elia - Viterbo (VT) Italia	10.000	7
2/11	10.00	Lungh. di Contigliano ... Asp. la Mar. di Rieti	Contigliano (RI) Italia	32.000	4
2/11	10.00	Lungh. di Contigliano ... Asp. la Mar. di Rieti	Contigliano (RI) Italia	8.500	1
9/11	9.00	Athens Classic Marathon 32ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.195	4
9/11	9.00	Maratona di Livorno 34ª edizione	Livorno (Li) Italia	42.195	1
9/11	9.00	Trail dell' Ulivo	Agritur. Casone Val Piana,-C. Brisighella(Ra)	42.000	3
9/11	9.30	Corsa di San Martino 18ª edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	3
9/11	9.30	Fiumicino Half Marathon 10 K 1ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	47
9/11	9.30	Fiumicino Half Marathon 12ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	84
9/11	9.30	Maratona Internazionale Ravenna Città d'Arte	Ravenna (RA) Italia	42.195	3
9/11	9.30	Maratona Internazionale Ravenna Città d'Arte	Ravenna (RA) Italia	21.097	1
9/11	9.30	Trofeo Giacomo Ippoliti 31ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	4
15/11	15.30	Maratonina di S.Alberto Magno 30ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800	51
16/11	9.00	Il 10.000 Novembrino 7ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	10.000	7
16/11	9.00	Maratona di Istanbul 36ª edizione	Ponte Fosforo - Istanbul Eurasia	42.195	3
16/11	9.00	Maratona di Valencia 34ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	10
16/11	9.00	Maratona di Valencia 34ª edizione	Valencia (EE) Spagna	10.000	2
16/11	9.15	Maratona di Torino 28ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	17
16/11	9.30	Half Marathon delle Terre Pontine 6ª edizione	Borgo Montello (LT) Italia	21.097	57
16/11	9.30	La 115	Viterbo (VT) Italia	11.500	1
16/11	9.30	Trail Olio e Farro 1ª edizione	Alviano (Terni) Italia	14.000	1
16/11	10.00	Corriamo al Tiburtino 15ª edizione	Via Mozart, 71 - Roma (RM) Italia	10.000	103
16/11	10.15	La corsa del cuore 2ª edizione	Formello (RM) Italia	10.000	3
16/11		Salento Half Marathon	Collepasso (LE) Italia	21,097	1
23/11	9.00	Corri per San Basilio 2ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	12
23/11	9.00	Mezza Maratona Reggio - Reggio 1ª edizione	Caserta (Ce) Italia	21.097	3
23/11	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 2ª prova	Roma (RM) Italia	6.150	5
23/11	9.30	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 6ª ed.	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM)	10.000	35
23/11	9.30	Trofeo Carrefour Market 1ª edizione	Frascati (RM) Italia	16.300	21
23/11	9.45	Maratona Città di Rieti 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	11
23/11	10.00	Corriamo per l'autismo	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000	6
23/11	10.00	Strong Military Trofeo S. Barbara 1ª edizione	Q.G.M.M. - Santa Rosa - La Storta - Roma (RM)	10.000	21
23/11	10.15	Maratonina Città di Rieti 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	20.000	2
29/11	6.00	Trail del Cinghiale 3ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (Ra)	60.000	3
29/11	6.00	Trail del Cinghiale 3ª edizione	Agriturismo IL Poggiolo - Casola Val Senio (RA)	44.000	3
29/11	10.30	Oranges per Caritas!! 19ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	11
30/11	9.15	Maratona di Firenze 31ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195	86
30/11	9.30	Corri alla Garbatella 24ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	29
30/11	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	3
30/11	9.30	Maratonina San Saturnino 26ª edizione	Roma (RM) Italia	6.000	2
30/11	9.30	Trail Le Vie dell' Olio 1ª edizione	Attigliano (Terni) Italia	22.000	5
30/11	10.00	Corsa dell'Angelo 33ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	12
30/11	10.00	Monterosi Run 9ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	11
30/11	10.00	Run for Autism 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	109

E i vostri articoli:

Le corse dei "nostri" Santi

di Redazione Podistica, 02/11/2014



La Podistica Solidarietà durante la Corsa dei Santi ha orgogliosamente sfoggiato un'onda Orange lungo i 10km di uno dei percorsi più belli del mondo, dimostrando che il nostro "cuore che corre" sa perfettamente coniugare **quantità** (prima squadra) e **qualità** (12° assoluto e 8° degli italiani - 6° assoluta e 5° degli italiani).

C'è stata un'altra vittoria ieri, del cui risultato tutti noi ne abbiamo usufruito ma che forse non ce ne siamo resi subito conto: **la vittoria del team dei nostri Volontari**, che da svariati giorni stavano organizzando iscrizioni, sostituzioni, pagamenti, raccolte e distribuzioni di pettorali, pacchi gara, logistica dei gazebo, foto e tutto il resto; persone che ci hanno regalato il proprio tempo libero, che nell'anonimato e gratuitamente hanno gestito quasi 400 persone affinché potessero divertirsi in un bellissimo sabato romano. A loro va la nostra gratitudine!

Vi riportiamo una mail con la scaletta degli impegni degli ultimi 2 giorni di uno di loro, giusto per dare un'idea.

Venerdì 31 ottobre 2014

Ore 08:00 - Stampa di un elenco aggiornato degli iscritti alla Corsa dei Santi 2014 della Podistica Solidarietà, rapido caffè, in sella al motorino e via di corsa sulla Via Aurelia Antica presso il Centro Don Guanella.

Ore 09:00 - appuntamento per ritirare i pacchi gara ma principalmente i pettorali. Insieme agli amici dell'Organizzazione spunta di n. **370 pettorali** (che non sono in ordine alfabetico). Controllo di congruità. Verifica che 15 atleti non risultano iscritti.

Iscrizione degli ultimi atleti e sostituzioni dell'ultimo minuto, **perché noi della Podistica siamo sempre i più disponibili.**

Ore 10:30 - iscrizioni dei ritardatari dopo le chiamate del Presidente

Ore 11:00 - caricare nell'auto 9 scatoloni di pacchi gara. Ma gli scatoloni sono **18**. Quindi si parte con la propria auto, si va alla sede della podistica, si scaricano i primi 9 scatoloni e si torna all'Opera Don Guanella (avete capito bene: Scalo di San Lorenzo versus Via Aurelia Antica andata e ritorno due volte) per caricare i rimanenti 9 scatoloni di pacchi gara.

Ore 12:30 verifica che manca 1 atleta nell'elenco, cercare una soluzione

Ore 15:00 - mettere in ordine alfabetico tutti i pettorali della Podistica Solidarietà, perché l'Organizzazione te li consegna per numero di pettorale assegnato.

Ore 16:30 - ore 19:00 predistribuzione dei pacchi gara e dei pettorali agli atleti che passano in sede

Ore 19:30 - caricare nel furgone della Podistica Solidarietà di tutto il materiale per il montaggio dei gazebo e dei pacchi gara da consegnare la mattina della gara.

Sabato 1 novembre 2014

Ore 07:00 - prelevare il furgone della Podistica in sede e portarlo a Castel Sant'Angelo

Ore 07:30 - montaggio dei gazebo e scaricare il furgone

Ore 08:00 - inizio distribuzione pettorali e pacchi gara agli atleti. **Soddisfare le esigenze di tutti** perché a un certo punto mancheranno determinate taglie

Ore 10:00 - partenza della gara (era ora)

Ore 11:00 - ore 11:02 - autocompiacimento

Ore 12:00 - smontaggio dei gazebo e ricarica sul furgone di tutto il materiale avanzato

Ore 12:00 - pulizia del luogo

Ore 13:00 - riportare il furgone in sede e scaricare il furgone

Ore 13:30 - correre di corsa a casa (perché ognuno di noi ha una casa)

Tutto questo noi lo chiamiamo amore. **Amore per la Podistica Solidarietà**

Ognissanti

di Marco Taddei, 02/11/2014



Castel S. Angelo oggi è tutto Orange !!!

Novembre inizia con la **Festa di Ognissanti**, che per noi runner significa una 10 chilometri da correre nel cuore di Roma!

Sono poche le occasioni che ti permettono di correre vicino alla Santità der Cupolone e la Maestà der Colosseo, percorrendo il cuore di Roma trasversalmente, come la freccia del Cupido che trasforma il cuore in simbolo d'Amore!

La globalizzazione ha importato la festa di Halloween, disprezzata un po' da tutti, ma che poi vede molti di quei tutti mascherarsi e inneggiare al profano, mentre i più piccini si procurano qualche caramella proponendo la domanda "dolcetto o scherzetto"?

A chi, come me, è legato alla tradizione, piace leggere questa giornata come un prolungamento delle "Ottobrate romane", quelle belle gite domenicali che portavano i romani, baciati dal sole, in giro per i rioni caratteristici della città.

Allora giravano con le "carrettelle" (carretti trainati da cavalli bardati e adornati di sonagliere), oggi corriamo a piedi, ognuno con la sua motivazione, ma tutti con **il cuore gonfio inneggiante il nostro colore Orange!**

In queste occasioni di gare molto partecipate, è come vivere una riunione di famiglia, nella quale parenti vicini e lontani si incontrano e si salutano come se non si fossero mai persi di vista, anche se sono passati mesi o addirittura anni dall'ultimo incontro.

Si formano i gruppettini, si chiacchiera e ci si riscalda al sole quasi estivo, ci si confrontano esperienze di allenamento e condizioni di giornata.

Dietro a tutto questo tante persone di buona volontà che hanno organizzato il villaggio Orange, pensando alle iscrizioni, ai pettorali, ai gazebo, e a tutti i comfort che rendono il runner Orange, un runner fortunato e coccolato!

Al vertice di tutto, il nostro immenso Presidente, che qualcuno che ne conosce bene sia l'anima nobile che il carattere fumantino si diverte a provocare, facendolo infuriare!!! (indovinate chi è il colpevole?? :)

Dopo una distribuzione infinita di pettorali a coloro che non hanno potuto ritirarli il giorno prima come da avviso ... ci si reca alla partenza, che verrà data in Via della Conciliazione, ai piedi del colonnato.

Siamo tanti, tantissimi, i più scaltri si addossano alle prime file, per partire senza essere imbottigliati dagli immancabili 6' al chilometro che contro tutti principi di correttezza e civiltà si piazzano sempre nelle prime file!!!

Il countdown incrementa i battiti, l'emozione sale, si parte!

Un fiume di persone regala alla città un altro letto oltre quello del Tevere, tanti colori, che dimostrano che a Roma e non solo, ci sono tante squadre diverse, che hanno un comune denominatore, il piacere di correre e di stare insieme!

Non ci sono solo i romani, lo sponsor Melinda ha portato tanti podisti dal Trentino, ma c'erano corridori pervenuti da ogni parte d'Italia, per rendere anche in questa occasione la nostra città "aperta" e accogliente.

Siamo partiti in 341, un numero straordinario di podisti solidali, ma come ho detto più volte la Podistica Solidarietà non è solo quantità, non è solo una macchina perfetta che conduce i suoi tesserati ad ogni gara, è anche qualità che si incarna in :

Domenico Liberatore, 12° assoluto e in Michela Ciprietti, 6° assoluta !!!

Mancini Andrea e Francesco de Luca, 5° e 6° di categoria!!!

E il vanto del CD della Podistica, **Alberto Botta**, che con 37'41'' dimostra di essere tornato alla grande ai livelli che li competono!

Grande prova anche di Anastasio Piazzolla, 5° di categoria.

Le nostre bellissime Ladies continuano a stupire con **Marcella Cardarelli e Laura Cerami e Elena Monsellatoris**rispettivamente, 7° , 8° e 10° di categoria!!!

Una garanzia **Alfredo Corda**, 8° di categoria.

Immenso **Mauro Altobelli** 1° di categoria!

Bravissima **Costanza Dauri**, 3° di categoria!

Tanti Orange meritevoli, ma tutti degni di applauso, per aver passato insieme una bellissima mattinata all'insegna dello sport e nel nostro caso della Solidarietà.

Grande prova di tutti, ed in particolar modo del "**ForresTeam**", che non è più un esperimento ma una splendida realtà all'interno della Podistica Solidarietà.

Un gruppo di Orange e non solo che condivide allenamento, due volte la settimana, il mercoledì alla Farnesina alle 18:00 e il venerdì, al parco Tor di Quinto.

Ci alleniamo, ci divertiamo, ci confrontiamo e soprattutto ci prepariamo mentalmente alla gara, oltre che fisicamente.

Dopo l'arrivo sono tornato indietro (come faccio spesso) ad incitare gli Orange, a stimolare la volata, a "*spignee co' quee braccia*"!!!

Bello vedere tutti rispondere e scattare per rosicchiare qualche secondo alla prestazione. Bello anche vedere atleti (rosiconi) di altre squadre lamentarsi delle mie urla, non c'è niente di più piacevole di veder rosicare! Ciao invidiosiiiiiiiiiiiiii!!!

Bellissimo il clima post-gara, tutti soddisfatti e felici, scattare fotografie, fare stretching e cambiarsi con un meraviglioso sottofondo musicale composto da un artista di strada, eh si forse è questa la : "**Stairway to Heaven**".

A completare il meraviglioso week end delle Ladies Orange , alla gara di Castel S.Elia, un podio per due terzi della Podistica Solidarietà, con la fantastica **Paola Patta** 2° assoluta e la nuova ma non più sorpresa, ma sempre sorprendente **Anna Laura Bravetti** 3° assoluta!!!

Una città in festa

di Paolo Reali, 09/11/2014



Il nostro runner Paolo insieme all'amico Enrico della Nuova Podistica Latina. Una partenza da ricordare: un plotone lunghissimo e colorato questa mattina ha dato il via alle gare competitive e non, che sono partite tutte da via di Roma. Un colpo d'occhio incredibile e suggestivo ha caratterizzato la partenza davanti al Mar della **Maratona Internazionale di Ravenna**, preceduta dalla sfilata di ragazzi e bambini con le bandiere delle 25 nazioni presenti all'evento.

È stato l'avvio di una giornata di festa, che ha visto poi sfilare i podisti nelle vie della città, toccando sette degli otto monumenti Unesco della città bizantina. Alla partenza anche Gianni Morandi, la campionessa olimpica di canoa Josefa Idem, il campione del mondo di canottaggio Marcello Miani e l'assessore allo Sport di Ravenna Guido Guerrieri.

Nella lunga distanza pronostico rispettato con la vittoria del russo Mikhail Bykov che ha tagliato il traguardo in 2h.30'.55", alle sue spalle la coppia polacca formata da Jakub Szymankiewicz (2h.32'.18") e Gregorz Czyz (2h.37'.59"), quarto il primo italiano giunto al traguardo Daniele Palladino (2h.39'.07"). In campo femminile successo della croata Nikolina Sustic che ha chiuso in 2h.52'.25", seconda l'italiana Doris Weissteiner (3h.00.45") e terza la polacca Joanna Olchawa (3h.08'.01"). Settimo posto invece per la romagnola Samantha Graffiedi della Seven Savignano sul Rubicone.

OBIETTIVO RAGGIUNTO!

di Redazione Podistica, 16/11/2014



Oggi abbiamo corso con un obiettivo preciso, semplice e puntuale: **la Giornata Mondiale Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza**.

Abbiamo risposto al richiamo degli amici di Fondi che avevano bisogno di un supporto economico per organizzare gli eventi connessi alla giornata.

Siamo arrivati 1 (primi) e abbiamo vinto 500 euro!!!

Grazie

Una prima edizione in ricordo di un amico

di Davide Ferrari, 17/11/2014



In ricordo di Francesco Torrente

Venne nel nostro gazebo mentre ancora io e Gaetano stavamo montando le bandiere della nostra squadra per la mezza maratona di Latina 2013.

Era presto. Ci salutò e iniziò subito a raccontarci quello che gli era accaduto quasi scusandosi della sua assenza nelle gare nei mesi precedenti.

Mi stupì la sua voglia di raccontarsi, di mettersi alle spalle questo brutto male e la felicità di poter riprendere a correre di lì a poco dopo tutto quello che gli era successo.

Una diagnosi improvvisa di un tumore, l'angoscia, le cure, la speranza e finalmente la gioia di essere lì e poterlo raccontare. 'L'importante è poterlo raccontare' furono le parole con cui ci salutammo.

Come una doccia gelata la notizia che non era più con noi. Francesco era corso via, così rapidamente così in silenzio che poi scoprimmo essere stato pieno di sofferenza.

Noi testardi, cocciuti podisti, alleniamo la nostra mente a pensare che non ci sono limiti, che con la dedizione, l'impegno raggiungiamo e superiamo ogni ostacolo.

Ma la mente quanto più pensa tanto più è piccola davanti a misteri a cui solo il silenzio può fornire una chiave di lettura.

Ieri una sua foto enorme ci salutava fuori dal campo sportivo di Borgo Montello e sotto il suo sguardo l'impegno e la dedizione dei suoi amici, i parenti e i suoi compagni di squadra che con tanta passione hanno reso straordinaria questa gara in suo ricordo.

Perfetta in ogni dettaglio: dal pacco gara, ai ristori pieni di calore umano, di musica, di allegria, fino alla festa finale. Persino il nostro primo premio di squadra ha assunto un significato speciale per la finalità solidale alla quale verrà destinato. Complimenti alla Fitness Montello e al suo presidente Sergio Zonzin per aver raccolto il testimone delle corse di Francesco e aver messo in questa gara e nelle nostre gambe i suoi passi nel migliore dei modi.

Che bella giornata per il Parco delle Sabine

di Maurizio Zacchi, 17/11/2014



Ho voluto lasciar passare alcune ore, prima di fissare sul mio blog le tante emozioni provate durante le **30° Maratonina di Sant'Alberto Magno**, che corrisponde anche alla **5° Corri per il Parco delle Sabine**.

Normalmente sono abituato a scrivere di getto, ma stavolta le emozioni erano veramente tante e ho percepito la difficoltà di riuscire a produrre uno scritto di senso compiuto. Ci provo a 24 ore di distanza, sperando che la "razionalità" abbia ripreso il sopravvento e mi consenta di seguire un filo logico, ma dubito fortemente che questo processo di razionalizzazione sia avvenuto veramente.

Questa mattina ho approfittato del cielo sereno per ritornare nel Parco e farmi una lunga passeggiata sui luoghi del misfatto. Mi è quasi dispiaciuto che l'amico Carmine Petracca lo avesse già "ripulito" di tutti i sistemi di "tracciatura" del percorso. Se non fosse stato per una freccia "dimenticata", avrei avuto il sospetto che le immagini che ancora riempivano la mia mente fossero state solamente frutto della mia fantasia.

Che bello quel serpentone che ha "invaso" i vialetti del Parco, un tripudio di colori che hanno reso più vivo questo polmone verde che va tutelato contro il rischio del degrado e dell'incuria, che sono sempre in agguato in una società "moderna" che non riesce a valorizzare le sue bellezze, mentre preferisce mostrare il suo lato peggiore. In questi giorni si fa un gran parlare delle periferie, e il termine "degrado" riempie le cronache quotidiane della nostra città. Tante parole e pochi fatti, in una sorta di rituale della demagogia e del populismo.

Nel suo piccolo la Corri per il Parco delle Sabine è un modo sano di valorizzare una zona periferica, con un'iniziativa in grado di aggregare le persone e di farle interagire in modo positivo, usando tutta l'energia che lo sport è in grado di trasmettere. E lo fa in modo "umile", richiamandosi ai valori autentici dello sport, senza premi in denaro, senza adunate oceaniche, senza tutte quelle "diavolerie" tecnologiche a cui ormai nessuno sembra più poter rinunciare. Solo amicizia, voglia di stare insieme, divertimento puro e perché no, sano agonismo. Già, perché il percorso che caratterizza questa gara non è certo dei più semplici e diventa particolarmente sfidante, con quel continuo alternarsi di salite e discese in un'area dove i tratti pianeggianti si contano sulle dita di una mano.

E poi c'è quel ristoro finale che lascia di stucco. Un ristoro da "festa paesana", con tutti quei dolci realizzati dalle sapienti mani delle volontarie della Parrocchia, che sono prodighe di sorrisi per tutti.

È bello vedere come tanta gente, tanti runner appassionati, riscoprano una dimensione della corsa ormai quasi completamente dimenticata. Una dimensione che sottolineano con i loro commenti finali, ma soprattutto con i loro sorrisi, perché mentre le parole potrebbero essere "di circostanza", i sorrisi non possono mentire.

Questo evento per me ha poi assunto diversi significati, tutti emozionalmente coinvolgenti, a partire dal rapporto simbiotico che lega la mia passione per la corsa al Parco delle Sabine, dove ho ormai "macinato" migliaia di chilometri. Il Parco delle Sabine mi ha fatto compagnia nei momenti più felici della mia esistenza, ma è anche stato il luogo dove sfogarmi, nei momenti più difficili, dove mettere da parte i pensieri negativi e ritrovare la serenità perduta.

E poi la presenza di **tanti cari amici**, dello squadrone orange della **Podistica Solidarietà**, di **mio figlio**, per la prima volta schierato al mio fianco in una competizione podistica, tutto ha contribuito a rendere questa giornata veramente speciale.

Prima di concludere, mi preme ringraziare il grande Carmine Petracca, autentico animatore di questa bella manifestazione, e gli amici de L'Isola Celiaca Talenti e di Mister Nutrition che hanno fornito un importante contributo alla realizzazione di un evento **il cui ricavato viene interamente destinato alle iniziative solidali della Parrocchia di Sant'Alberto Magno**.

Chiusura dedicata per la già citata Podistica Solidarietà. Dove c'è sport, amicizia, impegno e solidarietà, la Podistica Solidarietà c'è. Ancora una volta il colore dominante, oltre al verde del Parco, è stato l'orange, il colore simbolo di questa società che, in questo weekend, ha distribuito i suoi atleti in tutte le più importanti competizioni podistiche del weekend. Io in questa edizione ho corso con i colori dell'Associazione Malati Ipertensione Polmonare, ma l'orange ce l'ho sempre tatuato sul cuore.



Zacchi junior e senior

Una mandria di Pegaso

di Roberto Lombardi, 18/11/2014



foto di gruppo 2014

Che la Corsa sia gioia lo sanno tutti.

Pochi sanno che la Corsa è anche Magia.

Questa esperienza l'ho appena fatta e siete liberi di credere che sia solo fantasia.

Spinto da un Sogno fatto nella notte mi sono diretto alla periferia di Roma una domenica mattina. Periferia. Dove si respira aria di sofferenza e, ultimamente gli uomini sembrano vogliono mettersi contro altri uomini.

Ma ci sono andato. Per la Voglia di Correre. Profonda. Sentita. Inspiegabile.

Non avevo neanche il pettorale alle 9.30, ancora. Con una gara che cominciava alle 10.00.

Nessun problema. Nessun dubbio. Avrei corso. *Comunque.*

Infatti in pochi minuti, provvisto di pettorale mi sono unito agli Altri.

Inno Nazionale. Start. Bang!

Qui è cominciato il sortilegio. Io e i miei compagni di avventura ci siamo trasformati. Non più uomini e donne, ma una mandria di **Pegaso**, cavalli alati che cavalcavano verso il Cielo. Flap, flap, flap era il frastuono sul terreno, ma erano zoccoli e non scarpe quelli che stavano dolcemente staccandosi verso le nubi.

I palazzi intorno a noi immense tribune di Stadi Olimpici pieni di spettatori che rendevano omaggio a questi semi-dei dall'aspetto equino.

Quando si corre si entra in uno stato ultra-umano. La respirazione cambia, il colorito altrettanto. Tutti i muscoli sono coinvolti e la fase di volo inevitabile tra l'appoggio di un piede e l'altro.

Solo dopo cento corse si capisce che correre è più di una disciplina.

Poi arriva il vero senso del prodigarsi in falcate verso l'alto: la gioia sincera e infantile di assecondare la natura. Sentire tra i piedi e il cuore la Vita che balza, che spinge, in una energia che sconfigge la fatica nello spazio di un sorriso.

I mentori, gli organizzatori, quelli che permettono che questo sortilegio si compia sono a metà tra Zeus e Vulcano, duri, potenti e concreti. Urlano perentori incoraggiamenti e necessari ordini. Come non rivolgere loro un pensiero di gratitudine?

Perché, in fondo, è una magia che dura poco.

Quanto tempo abbiamo impiegato per tagliare il finish line? E' importante?

Nella relatività il tempo è sottoposto alla relazione di chi lo percepisce.

Il solo essere entrati nella magia del bang iniziale è avere un tempo nel quale lo spazio si ridisegna su una persona.

In quel tempo possiamo ricordare tutti i nostri cari, presenti o partiti. Possiamo contare tutte le nostre ossa o i nostri respiri. Possiamo fare memoria di qualunque cosa o contemplare la bellezza di Altri che, come noi, sono alle prese con un'attività dai tratti mistici. E tutto finisce al traguardo.

Ogni Pegaso torna, apparentemente, un comune mortale... Fino al prossimo... **via!**

Cronaca di una maratona

di Cristiano Giovannangeli, 21/11/2014



campeon!

La maratona di Valencia nasce da una sconfitta.

Già, esattamente nella mia ultima Maratona di Roma, dove complice una scarsa preparazione dovuta alla mia emigrazione per lavoro sulle Dolomiti e ad una gara di 30k un po' durezza appena due settimane prima, il risultato vedeva un arrivo difficoltoso e con molti crampi in 3h e 13 minuti, 12 in più del mio personal best. Ma non sono sicuramente tipo da buttarmi giù

e quindi mi sono messo da subito alla ricerca di una maratona autunnale da preparare con ampio anticipo. Consultando le varie proposte su siti dedicati, opto per Valencia sia per il percorso piatto, sia per la splendida città che avevo già visitato, sia per il clima mite previsto anche per metà Novembre.

Decido di iniziare la preparazione con anticipo dividendola in tre fasi: luglio fase **potenziamento** che chiamerò di costruzione del motore, con gare mediamente lunghe, altre in salita, trail in montagna; agosto, fase **resistenza**, con l'aumento dei giri del motore, quindi gare ed allenamenti adatti ad aumentare la capacità aerobica; settembre-ottobre, **resistenza-potenza**, curando quindi la tenuta della durata del motore con gare, più o meno lunghe, ed allenamenti che ruotano intorno alla velocità che si presume dovrei tenere in gara per 42 km. In coincidenza anche con il mio nuovo status di disoccupato, la preparazione procede meravigliosamente ed ogni gara, seppur attento a non strafare in vista dell'obiettivo primario, mi dà consapevolezza nei miei mezzi e nel sogno di abbattere quel muro delle 3 ore. Arriviamo così velocemente alla partenza per Valencia in compagnia di **Alessandro Amato**: un amico con la A maiuscola, protagonista anche lui della gara, con l'augurio che la sua faticosa preparazione porti per lui ricche soddisfazioni.

Approdiamo in città venerdì sera e neanche il tempo di posare le valige ci ritroviamo nella movimentata movida del weekend stando ben attenti a non farsi prendere dal coinvolgente entusiasmo che potrebbe pregiudicare tutto! Il giorno seguente ci dedichiamo invece alle solite procedure del ritiro pettorale e pacco gara in compagnia della sempre simpatica **Antonietta Scala**. Tutto molto bello, il villaggio, l'organizzazione ed il paella party, se non fosse che ad accompagnare un meraviglioso sole ci fosse un **vento che piega gli alberi!** La cosa inizia ad infastidirmi non poco, soprattutto perché le previsioni parlano della stessa situazione meteorologica anche per il giorno seguente e così si riaffacciano in me i *fantasmi della maratona di Venezia di anni prima*, dove una semi-bora contro ci ha accompagnato per 42 chilometri. Sono nervoso, eppure mi guardo intorno e la gente sembra neanche accorgersi del problema tanta è il loro entusiasmo!

Il giorno seguente mettiamo la sveglia alle 6 ed apro le tapparelle ancor prima che gli occhi per vedere l'albero davanti la mia finestra: con stupore noto che non si muove una foglia! Riprendo ardore e neanche un sms di Antonietta che annuncia vento di 50 km/h per metà gara frena il mio impeto. Ora non vedo l'ora di correre, tanto che anche la colazione si svolge in fretta e furia!

Arriviamo al villaggio maratona e lì alla spicciolata incontriamo altri Orange, **Claudio Urbaldini** e **Fabio Farabullini**, e mi incanalo tra i primi nella mia griglia di partenza, che noto con piacere essere molto vicina all'arco di partenza. Il vento sembra aver accontentato le preghiere di molti migliaia di atleti come me e al meno per il momento, ci dà una tregua... Sono molto concentrato, ora non ho più scuse e penso solamente che non vedo l'ora di sentire quello sparo. Eccolo, partiti... i primi km si svolgono con due file inedite di corridori: da una parte noi maratoneti e dall'altra i più rapidi ad affrontare la 10 km. Sfiandosi ma senza mai toccarsi le due file prendono percorsi diversi con un pubblico festante che non sa chi incitare... Ecco il **pubblico, una nota di gran merito va a loro**: nei giorni precedenti l'organizzazione aveva fatto un appello alla popolazione affinché chi non avesse corso, si doveva impegnare ad incitare. Credo che non ci sia stato un Valenciano che sia rimasto a casa quel giorno! Una folla mai vista ad incitarci per 42 km! Gente mascherata, signore anche di una certa età vestite da cheerleader, suonatori di tamburi a scandire i nostri passi, flauti, acrobati, casse alte quanto me a sparare musica rock... e tanti tanti bambini sempre con la mano protesa a cercare il nostro cinque e a gridare "animo!!" o "campeon": non fanno che riempirti il cuore e a darti quella carica in più!

Il resto è un arrivo ancor più da brividi con gli ultimi due chilometri che mi sono proprio voluto godere: due ali di folla che mi hanno fatto sentire Pantani al Mortirolo (non solo per la mia pettinatura!) e che mi hanno accompagnato fino a quella meravigliosa passerella finale sull'acqua al centro del palazzo delle scienze con un cronometro che segna **2h 55' 18"** con oltre 300 mt di percorso in più!

Le lacrime di gioia di fine gara danno sfogo a tutti i miei sforzi e la mia prima telefonata non potevo che farla al mio sempre amatissimo **presidente Pino Coccia** al quale dedico con piacere questa mia vittoria: è grazie a lui che sono diventato un bravo runner, ai suoi consigli, ai suoi incitamenti... lui ha sempre creduto in me ed io non smetterò mai di ringraziarlo!

Grazie Pino, questa mia personale vittoria è anche tua!!

da Frascati a Roma c'è qualche "metro" in più!

di Marco Taddei, 23/11/2014



Alcuni degli Orange che hanno corso da Frascati a Roma!

Roma e Frascati: città gemelle, medesimi colori nel vessillo e da sempre percorso preferito dai romani per le gite fuori porta.

Sono sempre affascinanti le gare che collegano due città ma spesso è difficile la logistica sia per l'organizzazione che per i partecipanti.

Questa volta, però, bisogna complimentarsi con l'organizzazione, in quanto sono riusciti a trasportare sia corridori che borse in modo impeccabile, permettendo quindi agli atleti di arrivare con i propri mezzi all'arrivo, prendere le navette con le proprie borse e raggiungere la partenza, cambiarsi, depositare le borse sulle medesime navette e ritrovarle "intatte" all'arrivo!

Questa efficienza organizzativa ha permesso a tutti di correre da Frascati a Roma, in un percorso molto piacevole, anche perché in gran parte in discesa!

Tutti in pullman verso Frascati, noi Orange assiepati agli ultimi posti, come si faceva alle gite scolastiche e l'intrattenimento dello speaker che informa i "gentili passeggeri" sulle disposizioni dei bagagli.

Si arriva a Frascati e si parte sul viale sottostante il ritrovo della "Ville Tuscolane", alle 9:30 in punto!

Per la prima volta, da quando corro, ho vissuto in prima persona un evento "incredibile", **un automobilista fermo, a motore spento, in attesa del nostro passaggio che applaudeva lo scorrere del serpente !!!** Ho pensato che fosse l'effetto allucinante della discesa e invece era realtà!!! Incredibile realtà!!!

A parte il pavè iniziale che ha mietuto una vittima Orange, i migliori auguri a **Roberto Rocchi** per un'immediata ripresa, la gara ha vissuto una decina di chilometri di delirio per i gps al braccio degli atleti. Penso che al decimo chilometro tutti o quasi abbiano registrato il loro Personal Best e mai una gara ha visto facce sorridenti ed estasiare per un tratto così lungo!!!

Il ristoro "intermedio" a metà gara, citando testualmente lo speaker del Pullman ci ha integrato di acqua e sali, il giusto necessario per giungere all'arrivo evitando il pericolo crampi.

Il percorso parallelo alla Tuscolana ci ha permesso di correre al riparo dallo smog e dalle macchine, e ci ha condotto con un "plus" di un chilometro e 300 metri, rispetto alla distanza annunciata, all'arrivo del Carrefour di Cinecittà 2.

Unica pecca della perfetta organizzazione è il fatto che ancora non sono uscite le classifiche di squadra, e non sappiamo in che posizione siamo giunti. Di certo oggi il predominio è stato esercitato dagli "altri" orange i Running Evolution.

Primo Orange al traguardo il sempre più competitivo Gianluca Alba, 11° assoluto e Secondo di categoria. Grande prova quella di Gianluca, di buon auspicio per il suo prossimo "probante" impegno!

Grande prova anche anche di **Anastasio Piazzolla, Secondo di categoria** e per almeno 10 chilometri capace di correre abbondantemente sotto i 4'/km. Fantastico Anastasio! Tamara (sempre sul podio) Arias Seconda di categoria, non sorprende, per lei ormai il podio è una seconda casa!!!

Una bellissima passeggiata, in discesa, da Frascati a Roma, una gara che può essere sicuramente consigliata, per una partecipazione più massiccia per il prossimo anno.

Avvisi

Le Best Women... sono Orange!

di Redazione Podistica, 21/11/2014



il podio delle Lady Orange 2013

Quest'anno la Best Woman, una delle gare di Criterium più partecipate ed amate dalle runner (ma non solo!), giunge alla sua **XXV° Edizione**; la speciale ricorrenza è quindi un ulteriore motivo di richiamo per le nostre Lady Orange che potranno approfittare di tale occasione per tentare di migliorare il proprio Personal Best nei 10 KM su un percorso pianeggiante e velocissimo!

La gara podistica, in programma il 7 dicembre 2014, si svolgerà come di consueto a Fiumicino; la partenza è prevista per le ore 10:00 da Via Bezzi, mentre il traguardo è ubicato all'interno dell'impianto sportivo "V. Cetorelli" dove è fissato anche il ritrovo a partire dalle 8:00.

La quota di iscrizione è pari a 10,00 Euro per tutte le categorie femminili e 12,00 Euro per le categorie maschili; a tutti gli iscritti sarà offerto un gadget Kalenji. Sarà possibile iscriversi alla gara **entro e non oltre le ore 20:00 del 2 dicembre**, di conseguenza non saranno ammesse iscrizioni nel giorno della competizione. Il cronometraggio è affidato alla TDS. Durante il percorso è previsto un ristoro (acqua e sali) all'altezza del 5° KM, mentre

all'arrivo i podisti potranno rigenerarsi con un piacevole spuntino a base di acqua, frutta, tè caldo e preparazioni varie, sia dolci che salate.

Una novità degna di nota è costituita dal fatto che ad ogni atleta che taglierà il traguardo sarà consegnata una **medaglia celebrativa in memoria della XXV° Edizione!** Per quanto riguarda le premiazioni, sono previste due classifiche; una di **quantità femminile** che premierà le società in base al numero di atlete arrivate al traguardo (minimo 10). La seconda premierà la società col maggior numero complessivo di atleti giunti al traguardo (almeno 20).

I premi per le suddette classifiche sono rispettivamente pari a 300 e 450 Euro.

Interessanti e numerose anche le premiazioni individuali che prevedono trofei più rimborsi spese e abbigliamento tecnico.

Gli Orange interessati possono reperire altre notizie utili ed aggiornamenti visitando la pagina Facebook realizzata ad hoc per questa gara!

Carissime Lady Orange, questa è la competizione per voi, per rendere merito (anche se solo parzialmente!) alla forza di volontà, l'impegno ed il sacrificio che ogni giorno sfoderate nel destreggiarvi tra famiglia, lavoro, sport, responsabilità, tra mille difficoltà e sempre in salita, senza fermarvi ed arrendervi mai, in una vita che somiglia proprio ad una corsa...

AVVISO IMPORTANTE DI SOLIDARIETA'

Ricordiamo a tutti gli atleti che durante la Cena Sociale a Roma sarà effettuata la raccolta di beni alimentari per chi si trova in un momento di difficoltà. Anche una sola confezione di cibo può contribuire tantissimo a questa causa. CLICCA QUI per maggiori dettagli.

Maratona si, ma non solo a Roma!

di Redazione Podistica, 11/09/2014



La maratona di Latina è giunta alla XVI edizione e anche quest'anno si svolgerà nella prima domenica di dicembre. Lo scenario attraversato dagli atleti che parteciperanno alla gara è situato nel **Parco del Circeo**, il più piccolo dei parchi nazionali, ma forse uno dei più belli: le farnie, i pini e la macchia mediterranea la fanno da padrona; le garzette, i cormorani, i germani reali e i gabbiani, si librano numerosi nell'aria. La partenza è fissata nella piazza del comune di **Sabaudia** per le ore 09:00. Il tracciato prevede un primo passaggio sul ponte che scavalca il **lago di Paola** dove si può ammirare lo sfondo del promontorio del Circeo distante pochi chilometri. È un luogo ideale per scattare qualche foto e consiglio agli amici degli atleti di appostarsi sulla sponda destra del ponte per qualche scatto indimenticabile.

Si giunge sul **lungomare di Sabaudia** dove affronteremo una piccola discesa e una salitella dolce per immetterci su un lungomare. Dopo qualche chilometro si gira a destra per costeggiare il **lago di Caprolace** dove non di rado alle garzette e agli aironi bianchi e cinerini si uniscono i fenicotteri. Pur trovandoci a dicembre, di solito il clima non è molto freddo e gli uccelli svernano nella zona.

Dopo un ampio percorso di circa 18 chilometri, si passa nuovamente nella piazza del comune di Sabaudia dove ad applaudire troveremo parenti e amici e gli atleti che avranno scelto di disputare la gara degli 11 km, già belli che ripuliti pronti ad incitarci.

Si passa nuovamente sul ponte del lago dove dopo poco si trova il cartello dei 21 km e lì inizia il lungomare dritto come la **fettuccia di Terracina** che sembra non finire mai. Dobbiamo tenere duro e dopo circa nove km arriviamo nei pressi del **lago dei Monaci**, giriamo a destra e saremo al 30° km. Speriamo che non piova, perché lì troviamo un tratto di sterrato che può essere fangoso, coraggio sono due km!

Si riprende la strada asfaltata e si costeggia il lago di Caprolace e una distesa molto vasta di serre per la coltivazione degli ortaggi. La gente al nostro passaggio ci esorta a non mollare e qualcuno ci offre una bottiglietta di acqua che va ad aggiungersi ai rifornimenti degli organizzatori.

A proposito, nello zaino ci viene data una spugna, sarà l'unica in tutta la maratona perché il comitato organizzatore ci tiene all'ambiente e la potremo usare bagnandola nei punti ristoro. Verso il 39 km si arriva in prossimità della **Caserma dell'Artiglieria** da dove si cominciano a vedere i palazzi di Sabaudia. Dopo un percorso di curve e controcurve tutte abbastanza tranquille si arriva al rettilineo finale di circa un km. Lo speaker Angelo Pagliaroli ci starà aspettando scandendo il nostro nome e una medaglia verrà messa al collo: è finita! Che fatica, ma ne valeva la pena perché a noi tutto questo, piace!

Cari amici Orange, approfittiamo della **offerta riservata alla nostra società che prevede una quota di 10 euro per iscriversi fino al 28 Settembre.**

È previsto un discreto pacco gara con lo zaino della maratona e il pettorale personalizzato con il nome e la società di appartenenza.

Se non ci sentiamo preparati per la distanza maggiore, possiamo partecipare alla gara sugli 11 km al costo di 5 euro. Il punteggio che darà diritto ai premi di società prevede la somma dei punteggi riportati nelle due gare.

L'anno scorso hanno partecipato venti atleti orange, **cerchiamo di migliorarci in questa prossima edizione!** I premi sono cospicui, 1000 € alla prima società classificata con oltre 60 atleti, 750 € per la seconda ecc. ecc.

La partenza è prevista per le due gare alla stessa ora, le 9,00.

Alla fine delle due gare ci aspetta la premiazione... e un buon pasta party per tutti!

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

AVVISO IMPORTANTE DI SOLIDARIETA'

Ricordiamo a tutti gli atleti che durante la Cena Sociale a Roma sarà effettuata la raccolta di beni alimentari per chi si trova in un momento di difficoltà. Anche una sola confezione di cibo può contribuire tantissimo a questa causa. [CLICCA QUI](#) per maggiori dettagli.

Correre dentro l'Eur

di Redazione Podistica, 26/11/2014



Nel mese di Dicembre molte sono le manifestazioni sportive che si succedono e che vedono impegnati i colori orange.

Tra le varie gare la **CORRIOLIMPIAEUR** è una manifestazione che vale la pena segnalare.

Quest'anno giunge alla sua terza edizione e come per le precedenti, si auspica una buona adesione di partecipanti.

La location della corsa è posta in **piazza Don Luigi Sturzo** all'EUR e prevede due percorsi, uno per la competitiva su una distanza di 10 km e un'altra non competitiva di 3 km.

La gara è valevole come campionato Nazionale ENDAS e gran Prix FIDAL.

Il pacco gara sarà corredato da una maglia tecnica a maniche lunghe che ci aiuterà negli allenamenti nei mesi invernali e che sarà consegnata all'arrivo degli atleti.

Il montepremi è di 3.000,00 euro e sono previsti numerosi premi di categoria.

Alla società prima classificata sarà dato un rimborso spese di 500 euro e premi a scalare fino alla 15 classificata.

Non dovrebbe essere difficile, con i nostri numeri, ambire al gradino più alto.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 10 dicembre e prevedono un costo di 10,00 euro. I pettorali saranno consegnati il sabato per gli atleti di Roma; quelli provenienti da fuori provincia potranno ritirarlo la mattina stessa della gara. La nostra task force ci aiuterà al meglio, come sempre, ad adempiere alle formalità di rito.

Non resta che partecipare in massa: iscriviamoci numerosi!

Il raduno è previsto alle ore 08:00, la partenza alle ore 09:30.

AVVISO IMPORTANTE DI SOLIDARIETA'

Ricordiamo a tutti gli atleti che durante la **Cena Sociale a Roma** sarà effettuata la raccolta di beni alimentari per chi si trova in un momento di difficoltà. Anche una sola confezione di cibo può contribuire tantissimo a questa causa. [CLICCA QUI](#) per maggiori dettagli.

Da Sorrento... ad Amalfi

di Redazione Podistica, 09/09/2014



L'A.S.D. Maratona Coast to Coast e L'A.S.D. Napoli Nord Marathon organizzano la sesta edizione della Maratona Coast to Coast Sorrentina - Amalfitana, sulla distanza di Km 31,3 da Sorrento ad Amalfi.

La **Maratona Coast to Coast** è uno dei più importanti appuntamenti sportivi regionali e nazionali.

Giunta quest'anno alla sua 6^a edizione, costituisce una opportunità per tanti, quella di vivere una giornata di sport in un contesto paesaggistico unico al mondo 30 km impegnativi dove ogni atleta si misura con se stesso e con gli altri.

La Maratona Coast to Coast accomuna sport, turismo e cultura offrendo la possibilità ai partecipanti di visitare luoghi di storia come **Pompei, Paestum, Ercolano, e luoghi di grande richiamo turistico internazionale, quali Capri, Ischia, Procida, oltre che tutti i comuni attraversati dalla maratona, quali quelli della Penisola Sorrentina e Costiera Amalfitana.**

Da evidenziare inoltre il meraviglioso **Cilento e Vallo di Diano** e città capoluoghi ricchi di storia e di monumenti, quali **Napoli e Salerno.**

Il positivo riscontro ottenuto nella scorsa edizione con oltre 1450 iscritti e l'interesse delle istituzioni, ci hanno dato motivazioni e maggior coraggio ad andare avanti ed affrontare le tantissime difficoltà organizzative, per far crescere e proiettare l'evento "Maratona Coast to Coast" in un contesto di grande prestigio.

Le iscrizioni dovranno essere redatte su carta intestata della società complete dei dati anagrafici degli atleti o su modulo apposito che si trova sul sito www.maratonacoasttocoast.com inviandolo a mezzo fax +39.08251800889 oppure 1782257667 o inviando una e-mail: iscrizioni@garepodistiche.it, insieme alla copia di avvenuto pagamento.

Per comunicazioni contattare il numero 3463067731 Pasquale Pizzano.

PAGAMENTO:

Bonifico Bancario, con spese bancarie a carico dell'ordinante, intestato a A.S.D. Maratona Coast to Coast.

Codice IBAN: IT36Y0200803435000103076010 CODICE BIC SWIFT CODE UNCRITM1S02

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione alla Coast to Coast di km 31,300 è fissata in Euro 25,00 fino al 30 giugno 2014, Euro 24 per i possessori del chip di colore verde; Euro 30,00 fino al 30

settembre 2014, Euro 29 per i possessori del chip di colore verde, Euro 35 fino al 6 dicembre 2014, Euro 34 per i possessori del chip di colore verde. Le iscrizioni saranno chiuse improrogabilmente al 6 dicembre 2014 e comunque al raggiungimento di 1500 iscritti.

CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI

Le iscrizioni si chiudono improrogabilmente entro il giorno 6 dicembre 2014 o al raggiungimento di 1500 atleti iscritti. Oltre questa data non sarà possibile effettuare iscrizioni.

CONFERMA DELLE ISCRIZIONI

Dopo 24 ore dall'iscrizione, sarà possibile verificarla online sul sito <http://coasttocoast.garepodistiche.it> in modo da controllare l'esattezza dei propri dati ed il numero di pettorale assegnato.

RITIRO PETTORALE - SORRENTO/AMALFI

Il pettorale della Coast to Coast di km 31,300 (Sorrento/Amalfi) potrà essere ritirato il giorno 13 dicembre 2014 dalle ore 10.00 alle ore 20.00 a Sorrento negli uffici comunali del parcheggio Lauro in Via Correale, ed il giorno 14 dicembre dalle ore 7.00 alle ore 8.00 a Sorrento negli uffici comunali del parcheggio Lauro in Via Correale.

DEPOSITO BORSE

L'organizzazione mette a disposizione dei partecipanti degli autobus per il servizio di trasporto borse. Gli atleti troveranno legato al pettorale un adesivo con il proprio numero di pettorale da applicare alla borsa. La stessa va consegnata negli appositi autobus, situati in zona partenza, entro le ore 8,30. E' assolutamente necessario rispettare questo orario per poter garantire la riconsegna della borsa all'arrivo. L'organizzazione, pur avendo la massima cura nel raccogliere, trasportare e consegnare le borse, non si ritiene responsabile di eventuali smarrimenti o danni.

SERVIZIO BUS NAVETTA - SORRENTO/AMALFI km 31,300

L'organizzazione mette a disposizione il servizio bus navetta il mattino per i trasferimenti da Amalfi verso Sorrento per la partenza alle ore 6.30 e al termine della gara dalle ore 13.45.

N.B. Tutti i dettagli saranno messi sul sito a partire dal 10 novembre 2014.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

Il cronometraggio degli atleti sarà effettuato a cura della Gestione Gare Podistiche di Pizzano Pasquale con il sistema My Laps Champion chip e provvederà alla misurazione dei tempi e all'elaborazione delle classifiche. Alla restituzione del chip sarà consegnato il pacco gara. La mancata restituzione del chip comporterà un addebito di 15,00 € a carico dell'atleta ed in solito alla società di appartenenza. L'atleta che non partirà o che abbandonerà la gara prima dell'arrivo dovrà recarsi presso la linea di arrivo e presentarsi ai giudici gara.

TEMPI LIMITE - Sorrento/Amalfi

Il tempo massimo di gara è stabilito in 3h40 ore per la Coast to Coast di km 31,300. A tutti i partecipanti arrivati al traguardo sarà consegnato una medaglia di partecipazione.

PACCO GARA

Il pacco gara si ritira all'arrivo ad Amalfi con la consegna del proprio chip.

PREMIAZIONI - Sorrento/Amalfi km 31,300

Classifica maschile, saranno premiati dal 1° al 5° arrivato con rimborso spese. Saranno premiati i primi tre delle categorie previste dalla Fidal. I premi non sono cumulabili.

Classifica femminile, dalla 1ª alla 5ª classificata rimborso spese. Saranno premiati le primi tre delle categorie previste dalla Fidal. I premi non sono cumulabili.

Classifica di società, Saranno premiate le prime 5 società con minimo 20 atleti arrivati e riceveranno rimborso spese + trofeo per le prime 3 classificate.

Società (minimo 20 atleti arrivati)

1° € 500,00

2° € 400,00

3° € 300,00

4° € 200,00

5° € 100,00

N.B. I premi in danaro saranno erogati entro il 31 marzo 2015.

N.B. La classifica di società sarà stilata secondo il criterio a scalare. Tutte le premiazioni saranno erogate entro il 31 marzo 2015

INFO & CONTATTI

www.maratonacoasttocoast.com

maratonadellacostiera@gmail.com

Segreteria 333 5327222

TRIATHLON

Bilancio della Stagione Triathlon 2014

di Giancarlo Di Bella, 11/11/2014



Festeggiamenti per Alessandra Lippa

Cari Amici Orange, siamo oramai giunti quasi al termine della stagione agonistica del triathlon. Manca un'ultima gara il duathlon di **Castel Fusano** ma il grosso è fatto oramai...

Dopo la gara di **Santa Marinella**, un triathlon sprint molto combattuto per vari motivi, determinante è stato il **Triathlon Olimpico di Sabaudia** svoltosi nell'omonima località Sabato 1 Novembre.

La nostra atleta **Alessandra Lippa** con il suo piazzamento in categoria si è laureata campionessa Regionale dopo una serie di faticosissime gare tutte molto difficili: Il triathlon olimpico di Vico svoltosi in condizioni proibitive, il Triathlon Olimpico del trentennale e appunto Santa Marinella.

Queste sono solo alcune delle moltissime gare svolte dal nostro valoroso gruppo di Atleti.

Altri atleti hanno raggiunto i massimi livelli, sia in categoria che in classifica generale, sia nella Forhans cup che nel circuito Fitri Lazio:

Marco Accardo in primis il quale insieme alla nostra Alessandra Lippa ha dato tutto...

Ma anche **Alessandro Galeazzi**, una vera rivelazione insieme al nostro Marco Iorio. Un Pensiero particolare al nostro **Gigi Martinelli**. Anche lui ottimo piazzamento sia in categoria che sulla classifica generale, ma oltre a questo, infaticabile organizzatore delle nostre trasferte!

Una nota particolare anche per **Giulio Fazio** il quale imperterritamente continua a seguire il circuito TNATURA....il triathlon in MTB, massacrante ragazzi...

Io ho motivo di ritenere che possiamo crescere, fare di più. Dobbiamo continuare così. La nostra squadra si sta affermando al massimo livello, oramai iniziano a temerci in tanti. Amici miei ci siamo guadagnati stima e rispetto di tutti.

Presto ragazzi ci sarà una riunione di fine stagione con pizzata finale, con la quale ci saluteremo e rivivremo insieme i passi salienti di questa stagione.

Notizie confortanti anche da Dario Vaccaro che si sta riprendendo dall'infortunio di Santa Marinella.

Insomma le cose si stanno mettendo bene.

Ecco le parole della nostra campionessa Alessandra Lippa:

"Tutto questo ha portato a classificare la Podistica Solidarietà - Triathlon come quarta squadra assoluta della FITRI REGIONALE di triathlon, davanti a mostri sacri come la 3-4-fun, la Ostia Triathlon e altre, che oltre ad avere sicuramente più esperienza in questa disciplina, vantano un numero di atleti di molto superiore al nostro.

Questo vuol dire che sebbene siamo un numero ancora esiguo di triathleti siamo di qualità!! Ed è per questo che vogliamo aumentare e crescere. Con la nostra forza portare più atleti possibili a questa disciplina così impegnativa ma altrettanto travolgente ed entusiasmante!!! Nel 2015 il nostro traguardo deve essere quello di salire di qualità, esperienza e numero di atleti e portare la società sul podio! "

Complimenti a Tutti.

SOCIETA'

L'Autunno si colora di Orange

di Redazione Podistica, 02/11/2014



Lo squadrone Orange a Tivoli per correre 'Sulle Orme di Adriano'

Siamo in un bellissimo periodo dell'anno, climaticamente quasi perfetto per noi podisti, con risultati importanti e che si stanno dimostrando duraturi; nello specifico in ambito di

società otteniamo il primo posto a Tivoli nella Corri Sulle Orme di Adriano e nella Maratona a Staffetta di Villa Borghese, il secondo posto nelle mezze maratone dei Castelli Romani e di Vico, il terzo posto nella Hunger Run e nella Trenta del Mare.

I nostri **Top Runner** brillano con delle prestazioni entusiasmanti. In ambito assoluto abbiamo **Domenico Liberatore** che giunge nono nella Mezza dei Castelli e settimo nella Trenta del Mare; in quest'ultima gara **Daniilo Osimani** giunge nono, mentre **Andrea Mancini** giunge terzo nella Corri sulle Orme di Adriano, mentre **Daniele Pegorer** è settimo nella Monterotondo in Corsa.

Le nostre **Super Lady** si distinguono sempre, oltre che per essere le più belle anche per essere le più veloci, con **Paola Patta** che è terza nel Trofeo S'Ippolito e seconda a Tivoli, **Michela Ciprietti** è quarta sia nella Mezza dei Castelli che nella Choco Marathon di Perugia ed è quinta nella Trenta del Mare, **Monica Pelosi** è seconda nella Maratonina delle Castagne, mentre **Carola Norcia** è terza nella Solcity di Minturno, **Anna Laura Bravetti** è quinta a Tivoli, mentre **Maria Casciotti** è prima nel Trail l'Anello del Brigante, ed è poi seconda sia nella Mezza Maratona di Latina che nella Golden Race Runforever, **Valeria Sortino** è seconda sia nel Vallegrande Wine Trail che nel Trail dell'Anello del Brigante, gara in cui abbiamo anche sesta **Maria Concetta Di Benedetto**, **Chiara Nash** è terza Nella Corri per Medici senza Frontiere, mentre nella Maratona a Staffetta il nostro quartetto Top giunge terzo.

In ambito delle varie categorie otteniamo i seguenti risultati:

- nella Corri **Sulle Orme di Adriano**, abbiamo primi: Mauro D'Errigo, Mauro Altobelli, Remo Segnalini; secondi: Francesco De Luca, Stefano Fubelli, Alfredo Corda, Valeria Dello Stritto; terzi: Antonio Tombolini, Stefania Pomponi, Annalisa Ammazalorso e Annamaria Talini; quarti: Piero Antonelli, Gianluca Corda, Similda Mosti, Cinzia Coccia e Daniela Paciotti; quinti Fabio Bontempi, Giuseppe Chialastri, Elio Dominici, Alessandra Muzi e Marzia Simonelli.
- nel **Trofeo S'Ippolito** abbiamo primo Roi Piermarini; secondo Mario Pipini, terza Annalaura Brevetti; quarti: Mauro Altobelli, Augusto Iadeluca e Carola Norcia; quinto Lorenzo Raso.
- nella **Trenta del Mare** abbiamo primo Mario Pipini.
- nella **Mezza Maratona dei Castelli** abbiamo prima Giuseppina Madonna; quarti: Simone Pietro Nascimben e Laura Spescha; quinta Marcella Cardarelli.
- nella **Mezza di Latina** abbiamo secondi Andrea D'Offizi ed Elisa Tempestini; quarto Paolo Giovannini e quinta Anna Maria Cutellè.
- nella **Mezza Maratona del Lago di Vico** abbiamo quarti: Emiliano Cicerchia, Danilo Santoponte e Natale Bortoloni; quinti Marcella Cardarelli, Simone Pietro Nascimben e Stefano Pierdomenico.
- nella **Golden Race Runforever** di Aprilia abbiamo secondi: Gaetano Nolfo e Carola Norcia; quarta Pinuccia Pisano.
- nella **Corri per Medici senza Frontiere** è seconda Carola Norcia, quarto Luca Paloni e quinta Antonietta Scala.

Nella Maratonina delle Castagne Giacomina Metelli è seconda. Nella Corri cures è quinto Natale Bortoloni. Nella Maratona Dannunziana è primo Stefano Fubelli. Nella Straviterbo è quarto Piero Moscatelli. Nella gara di Colleferro, i 10000 mt su pista validi per il Campionato Regionale Individuale Master, abbiamo Marco "Forrest" Taddei secondo e Salvatore Cairo Terzo. Un Plotone Orange che si è fatto valere in tutte le competizioni a cui ha preso parte. Un Saluto al prossimo mese dal vostro Tap Runner **Giampiero Decinti**

I nostri GDL - aggiornamento

di Redazione Podistica, 03/11/2014



la nostra sede

Ogni lunedì, fino alla fine del 2014, presso la nostra sede in **via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma alle ore 18:30** (a meno di avviso indicante giorno, ora e luogo diverso) si riuniscono i nostri Gruppi Di Lavoro (GDL).

Le riunioni servono per fare il punto della situazione, accogliere suggerimenti e proporre migliorie, ma soprattutto per **accogliere nuovi Volontari** che vogliono mettere qualche ora a disposizione della Podistica Solidarietà e di tutti gli altri amici atleti.

Le riunioni sono infatti aperte a tutti gli atleti Orange, che sono vivamente invitati a partecipare a uno o più GDL!

Il calendario 2014 prevede ancora i seguenti incontri:

venerdì 21/11/2014 Redazione Podistica (coord. **Claudio Ubaldini**)

venerdì 21/11/2014 pagine Facebook e Twitter (coord. **Alfredo Donatucci**)(aggiornamento)

24/11/2014 addetti apertura Sede (coord. Angelo Petruzzelli)

01/12/2014 Mercatino della Solidarietà (coord. Annamaria Ciani)

01/12/2014 Fototeca (coord. Pino Coccia)

15/12/2014 gestione mail "Podistica Solidarietà" e "Consiglio Direttivo" (coord. Pino Coccia)

22/12/2014 Attività di Solidarietà e Donazione Sangue (coord. Salvatore Piccirillo)

Prossimi appuntamenti targati Podistica Solidarietà

di Redazione Podistica, 27/11/2014



alcune Orange in premiazione!

Cari Orange,

segnate sulla vostra agenda i prossimi importantissimi appuntamenti: **CE N'È PER TUTTI I GUSTI!**

ASSEMBLEA GENERALE DEI TESSERATI

mercoledì 10 dicembre 2014, ore 18:00

presso la nostra sede di Roma in via dello Scalo di San Lorenzo, 16
(ampio parcheggio libero)

Ordine Del Giorno:

- Bilancio 2013
- Andamento 2014
- Previsioni per il futuro
- Varie ed eventuali

Dopo un anno di gare, ora finalmente potete affilare i denti perché sono arrivate le...

CENA SOCIALE A ROMA

mercoledì 17 dicembre 2014, ore 20:00

presso il ristorante "Da Luigi all'Orto di Roma"

in Via di Grottaperfetta, 551 Roma www.ristoranteortodiroma.it

Prezzo 30 euro

Menù:

- ANTIPASTO DI MARE COMPLETO
- RISOTTO ALLA CREMA DI SCAMPI
- TAGLIOLINI DI PESCE
- FILETTO DI ORATA IN CROSTA DI PATATE CON FRITTURA DI CALAMARI E GAMBERI
- PATATE ARROSTO E INSALATA C.T.
- SORBETTO AL LIMONE
- TIRAMISU'
- SPUMANTE CAFFE' E AMMAZZACAFFE'

BEVANDE INCLUSE

Ci saranno le attesissime **premiazioni dei vari CRITERIUM** e potremo scambiarci tutti i **Saluti di Fine Anno!**

Potete già prenotare la vostra adesione cliccando su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della "**Corri alla Cena Sociale**" (CLICCA QUI per prenotare).

Sono invitati **tutti** gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

Ricordiamo che durante la Cena Sociale ci sarà una raccolta di prodotti alimentari per chi si trova in un momento di difficoltà; CLICCA QUI per maggiori dettagli.

CENA NATALIZIA A LATINA

venerdì 19 dicembre 2014, ore 20:00

in locale da definire, a breve verranno comunicati indirizzo, menu e quote.

CENA DI FINE ANNO A TIVOLI

lunedì 22 dicembre 2014, ore 20:00

in locale da definire, a breve verranno comunicati indirizzo, menu e quote

Potremo festeggiare tutti insieme la conclusione del 2014 e scambiarci i migliori Auguri per un **futuro sempre più Orange!**

Potete già prenotare la vostra adesione cliccando su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della "**Cena di Fine Anno**" (CLICCA QUI per prenotare).

Sono invitati **tutti** gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

PASSEGGIATA DI SANTO STEFANO A ROMA

venerdì 26 dicembre 2014, ore 09:15

Un'ottima "scusa" per smaltire pranzi e cene natalizie!

Si partirà tutti in gruppo dalle Terme di Caracalla per passare dentro il centro storico di Roma, passando per piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo.

Ritrovo alle ore 08:40, distanza stimata in circa 10km.

Comunicare la vostra partecipazione cliccando su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Santo Stefano**" (CLICCA QUI per comunicarla).



PASSEGGIATA DI CAPODANNO A TIVOLI

giovedì 01 gennaio 2015, ore 09:30

Quale miglior modo per iniziare l'anno!

Si partirà tutti in gruppo dall'Arco di Quintiliolo proseguendo lungo la via di Marcellina. È prevista pure una Santa Messa alle ore 12:00 presso il Villaggio Don Nello, e a seguire brindisi.

Ritrovo alle ore 09:10.

Comunicare la vostra partecipazione cliccando su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Capodanno a Tivoli**" (CLICCA QUI per comunicarla).



PASSEGGIATA DI CAPODANNO A ROMA

giovedì 01 gennaio 2015, ore 09:30

La prima del 2015!

Si partirà tutti in gruppo dalle Terme di Caracalla e si proseguirà liberamente lungo le vie di Roma, per terminare con un brindisi tutti insieme.

Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo alle ore 09:00.

Comunicare la vostra partecipazione cliccando su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della "**Passeggiata di Capodanno a Roma**" (CLICCA QUI per comunicarla).

SOLIDARIETA'

Ringraziamenti

di Redazione Podistica, 06/11/2014



INDIA - li aiutiamo a crescere Riceviamo e con orgoglio pubblichiamo i ringraziamenti ricevuti dall'Associazione Umanitaria Luca Grisolia Onlus, che abbiamo sostenuto grazie alle continue vittorie di squadra che quasi ogni settimana riusciamo a conquistare tutti insieme. la Redazione

Caro **Pino Coccia**,

in data 20/06/2014 abbiamo ricevuto la donazione di 300,00 euro all'ASSOCIAZIONE UMANITARIA LUCA GRISOLIA ONLUS da parte dell' ASD Podistica e vi ringraziamo moltissimo anche a nome di tutte le persone che potranno beneficiare dei progetti che stiamo realizzando. Vi terremo aggiornati sullo stato di avanzamento dei nostri attuali progetti e vi documenteremo la loro realizzazione.

Grazie ancora

ASSOCIAZIONE UMANITARIA LUCA GRISOLIA ONLUS

Il Consiglio Direttivo

Una coperta può salvare una vita

di Redazione Podistica, 11/11/2014



La Comunità di Sant'Egidio ha iniziato una **raccolta di coperte per i senza dimora**, considerando che sta arrivando il freddo.

La Podistica Solidarietà si associa a questa raccolta ed invita tutti gli atleti a "sistemare i cassetti" pensando a chi, con una sola coperta, potrebbe salvarsi la vita.

La raccolta di coperte verrà effettuata fino a **domenica 30 novembre** presso:

- **la nostra sede**, nei giorni di apertura
- **durante le gare dove è presente il furgone** (informarsi negli avvisi gara)

Alè Podistica, vinciamo anche questa gara di Solidarietà!

Donazione a Paolo

di Redazione Podistica, 11/11/2014



Riceviamo e pubblichiamo con piacere i ringraziamenti per la donazione ricevuta:

'Oggi con Giuliano abbiamo consegnato a Paolo la Vostra donazione.

Un momento emozionante e di grande commozione!

So che Paolo ha già scritto a Pino ...

GRAZIE a TUTTI di cuore!!!

ciao

otto e anto `

Corriamo per "Giornata Mondiale Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza"

di Redazione Podistica, 16/11/2014



Half Marathon delle Terre Pontine - 16 novembre 2014

La **mezza maratona delle Terre Pontine** [CLICCA QUI PER I DETTAGLI](#) assume un valore nuovo e molto, ma molto importante per noi della Podistica Solidarietà.

Grazie alla presentazione dell'amico Piero Frattarelli della Sezione di Fondi della Podistica Solidarietà, abbiamo ricevuto un graditissimo invito da parte della Associazione Culturale "La Smorfia" a sostenere il prossimo 20 novembre una delle più importanti iniziative dell'anno.

La nostra Società sosterrà con i proventi della partecipazione alla **Mezza Maratone delle Terre Pontine la 2^a Edizione "Giornata Mondiale Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza"**. Proprio il giorno 20 Novembre 2014 ricade la Giornata Mondiale di cui all' oggetto e, nello specifico, quest'anno ricorrerà il 25° Anniversario . A tal riguardo l'Associazione "La Smorfia" intende organizzare una giornata dedicata esclusivamente ai bambini e adolescenti che vorranno partecipare. Tale iniziativa si svolgerà nel pomeriggio del 20 Novembre p.v. a partire dalle ore 15.00, e terminerà presumibilmente alle ore 19.00.

Sarà articolata in laboratori didattici a cura di personale competente. Si sottolinea, inoltre, che tale iniziativa riveste carattere benefico in quanto, durante la manifestazione, sarà attiva una raccolta fondi.

La gara prevede per le Società che vedranno all'arrivo della Mezza Maratona delle Terre Pontine almeno 20 arrivati un rimborso quota iscrizioni che potrebbe andare per scaglioni alle prime 8 classificate per: € 500,00 - € 400,00 - € 300,00 - € 250,00 - € 200,00 - € 150,00 - € 130,00 - € 100,00-

Tutti gli amici che vorranno correre per sostenere questa iniziativa sono i benvenuti. Via aspettiamo numerosi...

Il Natale per i bambini di Casa Kim

di Redazione Podistica, 18/11/2014



È iniziata la lotteria **"il Natale per i bambini di KIM"**!

Siamo tutti invitati ad acquistare i biglietti, al prezzo di € 2,00 cadauno, per cercare di vincere i bellissimoi premi sotto elencati.

Alcuni di questi sono addirittura stati realizzati nel Laboratorio di cucito della Bottega di Kim!

Al momento il nostro **Daniel Peiffer** ([clicca qui per scrivergli](#)) ha a disposizione 100 biglietti, ma mica vorremo lasciarli tutti a lui?

Potete contattarlo direttamente o scrivergli una mail, ma sbrigatevi: entro il 19 dicembre bisogna consegnare i numeri venduti, dato che l'estrazione avverrà il 21/12/2014.

I premi sono:

1. Viaggio Boscolo gift "Capitali classiche"
2. Televisore HD 32 pollici
- 3: Mountain bike
4. Cena per due persone al Ristorante "La Cabana"
5. 6 bottiglie di olio extravergine offerto dall'Azienda Agricola "Borgo Ciro"
6. Una maglia e un pallone della Nazionale Italiana Calcio
7. Un quadro di Martino Pisanello
8. Un cesto di generi alimentari biologici offerto dalla Cooperativa Capo Horn
9. Una piega presso il salone di bellezza di Alessia Solidani
10. Una papera fermaporta
11. Un portategla
12. Un portatorta

Mais Onlus - Insieme per i nostri bambini in Madagascar

di Marco Perrone Capano, 18/11/2014



Orange,

ecco un'altra iniziativa dei nostri amici del **Mais**, in merito alla grande famiglia della **Casa di accoglienza in Madagascar** alla quale il MAIS fornisce da anni sostegno economico, sociale e sanitario.

Loredana Rabellino, animatrice, sostenitrice e instancabile motore della solidarietà del MAIS ci segnala, ancora una volta, la necessità di dare una mano.

Come fare? E' semplice come sempre. Chi vuole può contribuire con 10€ da dare alla Podistica che provvederà a girarli al Mais, oppure utilizzare il link del Mais specificando la destinazione del vostro contributo.

Inoltre, vorremmo colorare di Orange quei bambini e quel villaggio.

Faremo in modo di mettere insieme un "KIT" di vestiario sportivo Orange composto da (scarpe/canotta/maglietta/pantaloncino), per permettere a tutti di fare sport con maggior agio e soprattutto in Orange!!!

A breve riceveremo le taglie e potremo iniziare a confezionare i KIT.

Forza Orange ancora una volta... DIAMO UNA MANO

Carissimi amici e amiche

La casa di accoglienza in Madagascar.

Sono stata ospite della casa, ho condiviso con loro, anche se solo per qualche giorno, le difficoltà ma anche i momenti di gioia e di piacere per essere lì tutti insieme. Una casa serena, un luogo sicuro per i nostri ragazzi che arrivano dalle campagne con il sogno di studiare e sperare in un futuro diverso.

Ora gli amici della casa ci chiedono di dare loro una mano per migliorarne le condizioni di vita. Come restare sordi di fronte a questo invito?

Per maggior informazioni clicca su questo link:

www.retedeldono.it/iniziative/mais-onlus/loredana.rabellino/insieme-per-i-miei-bimbi-in-madagascar

Donare è facile, basta un click, puoi utilizzare payal, carta di credito o se diffidi dei pagamenti online puoi effettuare un bonifico direttamente a Mais onlus.

Non servono grandi cifre, anche con soli 10€ puoi dare una mano ai miei bimbi. Quello che conta è il numero di amici che mi aiuteranno.

Diffondi questo messaggio a tutti i tuoi contatti UNITI CE LA FAREMO!!!!

Grazie a tutti

Loredana

Il 23 novembre fai un acquisto solidale

di Redazione Podistica, 19/11/2014



Come tutti sapete ogni mese si rinnova la presenza del **Mercatino della Solidarietà**

al Mercato di Piazza Verdi, con un nostro posto nel quale mettiamo in "vendita", oggetti vari, vestiti, libri, etc che voi stessi ci avete donato contribuendo così alla buona riuscita dell'iniziativa; il ricavato è interamente devoluto in beneficenza ed in particolare la nostra finalità è quella di dare un piccolo contributo a famiglie che sono in difficoltà economiche a causa di perdita o riduzione di lavoro.

Qualcosa nel nostro piccolo è stato già fatto fatto:

- coperto una rata di mensa scolastica;
- acquistato occhiali da vista ad un bimbo e spese odontoiatriche;
- fornito materiale scolastico ad una Casa Famiglia che ospita bambini in affido dal Tribunale;
- contribuito ad allestire con presidi medici la cameretta di un bimbo colpito da un grave incidente;

e l'elenco continua...

Scopo di questa breve nota è per ricordarvi la prossima data del

23 novembre 2014

e le delle finalità del Mercatino della Solidarietà, sottolineando che chiunque di voi può segnalare dei casi di necessità al referente Orange **Salvatore** ([CLICCA QUI per mandargli una mail](#)) che con la massima discrezione saprà come gestire la situazione; forse non si risolve il problema ma un contributo proviamo a darlo.

Notizie dalla Mais Onlus

di Redazione Podistica, 20/11/2014

Roma, 7 maggio 2014

ANCA BALAN

Età: 16 anni

SITUAZIONE SCOLASTICA
Anca frequenta il secondo anno del liceo "Economic 2 - Virgil Madgearu" di Iasi, profilo "commercio".
A fine marzo abbiamo incontrato la preside della scuola per parlare della sua situazione scolastica. Anca è molto brava, si siede sempre al primo banco, sta bene con i suoi compagni ed è molto contenta. Non fa mai assenze a scuola. I suoi risultati sono soddisfacenti: francese 6, inglese 7, biologia 8, storia 6, comunicazione 8, rumeno e contabilità 5 e nella sua materia di profilo ha 9. L'unica situazione grave è in matematica non solo per lei ma per tutta la classe.

SITUAZIONE FAMILIARE
Anca abita con la sua mamma, il convivente della mamma, la sorella Andrea più grande che lavora in un negozio di alimentari vicino casa e i suoi fratelli più piccoli, Razvan e Andrei. Vivono tutti in un appartamento composto da 2 stanze, cucina, bagno e balcone. Le condizioni di questo appartamento sono buone perché hanno acqua, gas e elettricità. La mamma lavora come guardiana.

PROPOSTA
È importante continuare a sostenere Anca per consentirle di terminare il suo percorso scolastico (acquisto materiale e abbonamento mensile per poter andare avanti e indietro con la scuola).

Monica Somenti

Piazza M. Fanti, 35 - 00185 Roma Italy | Tel e fax +39 067886163 - cell +39 3922951171 | mais@mais-onlus.org | www.mais-onlus.org
Iscrizione Registro Regionale Organizzazioni Volontariato del Lazio n. 407 del 15/07/1997
Codice Fiscale 96206220582 | CCP MAIS Onlus n. 70076065 | IBAN IT25 2633 5901 6001 0000 0002 789

Riceviamo e pubblichiamo le notizie avute dalla "mais onlus" interpellata in merito alle adozioni portate avanti dalla Podistica Solidarietà.

Non venite a mani vuote...

di Redazione Podistica, 23/11/2014



Questa volta alla cena di Natale della Podistica, **non venite a mani vuote.**

Lo sappiamo benissimo che con l'approssimarsi delle Festività Natalizie riceverete tantissimi richieste di aiuto. Un pochino perché a Natale dovremmo essere tutti più buoni (almeno nelle intenzioni), un pochino perché durante le feste si acquiscono i momenti di grande difficoltà che le famiglie devono affrontare.

Noi cercheremo di fare del nostro meglio come sempre.

Alla cena di Natale quindi non venite a mani vuote per favore.

Raccoglieremo del cibo e dei prodotti di consumo per chi è un pochino in difficoltà. Abbiamo ricevuto alcune segnalazioni e altre le riceveremo e noi nel nostro piccolo faremo il possibile per regalare un piccolo, piccolissimo sorriso a chi potremo.

Stiamo raccogliendo cibo come:

- pomodori in barattolo, sughi in barattolo
- tonno in scatola
- legumi in scatola (fagioli, ceci, altro)
- carne in scatola
- latte a lunga conservazione
- olio

Nella categoria beni di consumo:

- detersivi per la pulizia della casa
- saponi e altri prodotti per la pulizia della persona
- prodotti per la pulizia dei bebè (pannolini, salviette, latte in polvere, omogeneizzati)
- alimenti per l'infanzia
- buoni benzina (per accompagnare le famiglie in ospedale)

Se vi state chiedendo perché non abbiamo inserito la pasta, la risposta è che ne abbiamo ricevuta una buona quantità, ma non abbiamo come condirla.

Suor Giulia della Mensa di Via dei Carraresi ci chiede di poter avere degli affettati, quindi se qualcuno vorrà fare una piccola donazione in denaro (che tratteremo) faremo cassa comune per comprare una discreta quantità di salumi all'ingrosso (fornendo a chi vorrà aiutarci le ricevute).

Diamoci una mano. Non venite a mani vuote alla cena. Non dovete fare follie. Se ognuno di noi facesse una spesa di pochi euro (non superate assolutamente i 10 euro)potremmo insieme fare grandi cose.

La casa del Chicco di Senape che ospita famiglie non italiane con bambini ricoverati all'Ospedale Bambin Gesù (completamente auto gestita) ci chiede un supporto soprattutto per i loro bambini ospiti. (link [Chicco di Senape](#))

Noi non facciamo miracoli. Noi ci proviamo. Sempre

Ovviamente se avete famiglie che vorrete segnalarci noi, con il vostro aiuto sapremo arrivare a loro con grande discrezione senza far saper nulla... a nessuno.

a cura della Redazione della Podistica Solidarietà - Sezione Solidarietà

Corri per: "UN SORRISO PER L'INFANZIA " HALF MARATON DELLE TERRE PONTINE

di Piero Frattarelli,

**giornata
internazionale
per i diritti
dell'infanzia**

Potrei iniziare parlando della gara podistica e dell'impeccabile organizzazione che la FITNESS MONTELO ci ha riservato; dei top runners che hanno tagliato il traguardo con tempi favolosi, ecc. ma non lo faccio perché questo articolo rappresenta un qualcosa in più che dovrebbe stimolare le nostre coscienze e il nostro cuore.

E' bastato comunicare dell'iniziativa "Un Sorriso per l'infanzia" che 52 orange, di varie località laziali e campane, pronti con le loro borse il 16 mattina si sono diretti a b.go montello per correre "l'half marathon delle terre pontine" in sostegno all'iniziativa che l'associazione teatrale la "SMORFIA" organizza il 20 Novembre a Fondi in occasione della "Giornata Internazionale sui diritti dell'infanzia".

Infatti e' proprio il 20 novembre che ricorre il 25° anniversario della Convenzione Internazionale sui diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza approvata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 1989 e successivamente ratificata da 193 stati nel mondo. Si tratta di una importante occasione per riflettere e confrontarsi sulle strategie e le priorità nel campo degli interventi in favore dell'infanzia e dell'adolescenza e per rimettere al centro dell'attenzione il tema dei bambini e dei loro diritti ma nonostante ciò, ancora oggi i

diritti più basilari sono negati a milioni di bambini: il diritto alla salute, a una famiglia, a una corretta alimentazione e all'istruzione.

Primo posto di società e un contributo per la solidarietà'. Una parte del premio verrà consegnata all'associazione che la devolverà in beneficenza, insieme ad altri fondi che raccoglierà per l'iniziativa, all'ospedale pediatrico del Bambino Gesù'. Buona l'organizzazione della gara che ci ha permesso durante il percorso di far conoscere l'iniziativa per cui stavamo correndo. Un pettorale appeso dietro le canotte degli orange con scritto: "Corriamo per, un sorriso per l'infanzia" ha suscitato la curiosità delle persone. Molti i commenti positivi, tanti gli apprezzamenti e tanti gli applausi ricevuti durante la premiazione. È stata una bella mattinata trascorsa insieme a tanti amici orange. Uno spirito solidale che ci distingue e che dovrà continuare a distinguerci durante le nostre gare.

Quando il rappresentante dell'associazione è intervenuto per dettagliare l'iniziativa a cui abbiamo aderito, mi venivano in mente i tanti bambini che per vari motivi sono stati colpiti dalla sofferenza. Pensavo ai tanti bambini ricoverati nei reparti di oncologia che non riescono nemmeno a compiere i primi anni di vita, ai bambini mutilati dagli orrori della guerra, ai bambini vittime di abusi sessuali, e ai tanti bambini trattati come schiavi e sfruttati da persone senza un minimo di sensibilità e coscienza. Questa giornata deve essere per noi uno stimolo sotto tutti gli aspetti, essere solidali con coloro che soffrono, prenderci cura del nostro prossimo e noi come podistica solidarietà lo facciamo contribuendo a tutte le iniziative di solidarietà con lo sport, pulito e solidale, la corsa.

Giovedì ci sarà un gran da fare presso la scuola Don Milani di Fondi. I volontari dell'associazione teatrale la smorfia insieme al nostro contributo manuale si attiveranno dalla mattina per preparare i vari laboratori dove i bambini e le bambine presenti potranno esprimersi sul tema dei diritti dell'infanzia e adolescenza. Una occasione per uscire fortificati ma anche molto tristi se penso che molti bambini non possono godere della gioia di giocare, colorare insieme ai loro coetanei.

Ringrazio tutti gli amici orange che hanno aderito a questa iniziativa. Grazie del vostro sostegno a favore di queste importanti iniziative. Facciamole nostre e "Difendi anche tu i diritti dei bambini".

Vi abbraccio tutti.

Piero Frattarelli.

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
6/12		Reggae Marathon Negril 14ª edizione	Negril (EE) Giamaica	42.195	0
7/12	5.00	Cayman Islands Marathon	Isole Cayman (EE) Isole Cayman	42.195	0
7/12	5.00	Macau International Marathon 33ª edizione	Macao (EE) Cina	42.195	0
7/12	5.00	Run Barbados	Bridgetown (EE) Isola Barbados	21.097	0
7/12	5.00	Singapore Marathon 30ª edizione	Singapore (EE) Singapore	42.195	0
7/12	6.30	Angkor Wat Half Marathon 18ª edizione	Angkor (EE) Cambogia	21.097	0
7/12	6.40	Maratòn Internacional Ciudad de Panamá	Città di Panama-Panama(EE) Repubblica di Panama	42.195	0
7/12	9.00	Maratona di Latina Provincia 17ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	42.195	35
7/12	9.00	Maratona di Latina Provincia 17ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	11.000	6
7/12	9.30	Mezzaciocia...ra	Frosinone (FR) Italia	21.097	0
7/12	10.00	Best Woman 25ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	171
7/12	10.30	Maratonina dell'Olio Dop 6ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	1
7/12	10.50	Corsa del Panettone 13ª edizione	Francavilla A Mare (Pe) Italia	8.000	1
7/12	12.10	Fukuoka International Marathon 68ª edizione	Fukuoka (EE) Giappone	42.195	0
8/12	9.30	Diecimiglia - 1° Trofeo Confindustria 1ª edizione	Ascoli Piceno (AP) Italia	16.093	0
8/12	9.30	Mezza Maratona a Staffetta-Trofeo Arcobaleno	Roma (RM) Italia	5.275	8
8/12	15.00	Un'Americana a Roma	Piazza San Giovanni Bosco - Roma (RM) Italia	10.000	0
8/12	15.00	Un'Americana a Roma	Piazza San Giovanni Bosco - Roma (RM) Italia	4.000	0
13/12	10.00	Le Grange in Corsa 1ª edizione	Piedimonte San Germano (FR) Italia	7.000	0
14/12	5.00	Maratona di Honolulu 42ª edizione	Honolulu (EE) Usa	42.195	0
14/12	8.30	Mezza Roma Run 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	10
14/12	9.00	Coast to Coast Amalfitana e Sorrentina 6ª ed.	Sorrento (NA) Italia	31.300	1
14/12	9.00	Maratona di Reggio Emilia 19ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	2
14/12	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	1
14/12	9.30	CorriOlimpiaEur 3ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	19
14/12	9.30	Invernalissima 37ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	2
14/12	10.00	Trail dei Due Laghi 7ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	36
14/12	10.15	Trail dei Due Laghi 10k 1ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	10.000	5
14/12	10.30	Maratonina di Capena 7ª edizione	Capena (RM) Italia	9.000	0
14/12	10.30	Sanit Run - Alcohol Prevention Race 1ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	1
14/12		Trofeo Citta dei Papi (ANNULLATA) 1ª edizione	Viterbo (VT) Italia	12.000	0
17/12	20.00	Corri alla Cena Sociale 14ª edizione	Roma (RM) Italia	0	27

21/12	9.00	Maratona delle Cattedrali	Trani (Ba) Italia	42.195	3
21/12	9.00	Maratona di Pisa 16ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195	2
21/12	9.30	Christmas Run 7ª edizione	Villa Phampilij - Roma (RM) Italia	21.097	9
21/12	9.30	Corri per il Lago 12ª edizione	Castelgandolfo (RM) Italia	10.900	10
21/12	10.00	La Corsa dei Babbi Natale	Barchi (Pesaro Urbino) Italia	11.500	0
21/12	10.00	Liberty Run Christmas	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	0
22/12	20.00	Cena di Fine Anno 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	0	4
26/12	9.15	Passeggiata di Santo Stefano 19ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	2
26/12	10.30	S. Stefano Running 1ª edizione	Cassino (FR) Italia	9.000	0
28/12	10.00	Genus Solis Invicti	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	2
28/12	10.00	La Natalina 35ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.200	7
28/12	10.00	MaraTombola 1ª edizione	Pineta di Castel Fusano- Ostia - Roma (Roma)	42.195	9
28/12	10.30	Trail Mezzaluna dell'Acqua 1ª edizione	Allumiere (RM) Italia	21.000	2
31/12	0.00	AISM Le Stelline per il Natale 3ª edizione	Roma (RM) Italia	0	0
31/12	0.00	Certificati Medici scadenza 12ª prova	Roma (RM) Italia	0	114
31/12	0.00	Consiglio Direttivo	Roma (RM) Italia	0	24
31/12	0.00	Elenco atleti Corso di Atletica Leggera 4ª ed.	Roma (RM) Italia	0	25
31/12	0.00	Elenco indumenti - vendita 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	363
31/12	0.00	Elenco indumenti Triathlon - prenotazione 2ª ed.	Roma (RM) Italia	0	4
31/12	0.00	Elenco partecipanti ai Gruppi di Lavoro 1ª ed.	Roma (RM) Italia	0	33
31/12	0.00	GDL Addetti alla Sede	Roma (RM) Italia	0	39
31/12	0.00	GDL Calendario Gare	Roma (RM) Italia	0	16
31/12	0.00	GDL Classifiche Generali e Orange	Roma (RM) Italia	0	4
31/12	0.00	GDL Criterium, Staffette e Pista	Roma (RM) Italia	0	2
31/12	0.00	GDL Eventi Sociali	Roma (RM) Italia	0	7
31/12	0.00	GDL Gestione Certificati Medici	Roma (RM) Italia	0	3
31/12	0.00	GDL Gestione Sede e Indumenti	Roma (RM) Italia	0	21
31/12	0.00	GDL Iscrizioni Gare	Roma (RM) Italia	0	14
31/12	0.00	GDL Mercatino di Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	10
31/12	0.00	GDL Redazione Podistica	Roma (RM) Italia	0	14
31/12	0.00	GDL Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	3
31/12	0.00	GDL Sospesi e Crediti	Roma (RM) Italia	0	3
31/12	0.00	GDL Supporto Lotus	Roma (RM) Italia	0	4
31/12	0.00	GDL Supporto Raffaele	Roma (RM) Italia	0	7
31/12	0.00	GDL Task Force	Roma (RM) Italia	0	5
31/12	0.00	GDL Tesseramenti Fidal - Aics - Fitri	Roma (RM) Italia	0	4
31/12	0.00	GDL Trail	Roma (RM) Italia	0	5
31/12	0.00	GDL Triathlon	Roma (RM) Italia	0	8
31/12	0.00	Raccolta fondi	Roma (RM) Italia	0	22
31/12	0.00	Tesseramento DLF 6ª edizione	Roma (RM) Italia	0	53
31/12	0.00	Tesseramento Fidal/AICS 14ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1.273
31/12	0.00	Tesseramento Fitri Sezione Triathlon 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	57
31/12	0.00	Tesserati AICS	Roma (RM) Italia	0	201
31/12	10.00	Vintermarathon 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	6
31/12	15.30	We Run Rome 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	44
1/1	9.30	Passeggiata di Capodanno 26ª edizione	Arco di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia	8.000	0
1/1	9.30	Passeggiata di Capodanno 6ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM)	10.000	2
6/1	10.00	Corri per la Befana 23ª edizione	Parco degli Acquadotti - Roma (RM) Italia	10.000	19
6/1	10.00	Trofeo dell'Epifania	Aquino - Frosinone (FR) Italia	10.000	0
6/1		Corsa del Giocattolo	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000	0
11/1	5.30	Walt Disney World® Marathon	Orlando (EE) Stati Uniti D'America	42.195	0
11/1	9.30	Trofeo Lidense	Ostia (RM) Italia	13.000	0
11/1	10.00	Kalundborg Vinter Marathon	Kalundborg (EE) Danimarca	42.195	0
11/1	10.00	Runner's Solidary	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	0
16/1	7.30	Donazione Sangue 13ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma	0	3
18/1	9.30	Maratonina dei Tre Comuni 36ª edizione	Nepi (VT) Italia	22.300	17
18/1	11.00	Vertical Sprint Torre Pontina	Latina (LT) Italia	128	0
18/1		Maui Oceanfront Marathon 7ª edizione	Maui (EE) Usa	42.195	0
23/1	7.00	Maratona di Dubai	Dubai (EE) Emirati Arabi	42.195	0
25/1	10.00	La Corsa di Miguel 16ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.000	23
25/1	10.15	Corri per il Parco Alessandrino 25ª edizione	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	1

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Dicembre				
	1	Christian	Emett	1968
	1	Donato	Leonardo	1955
	1	Fabio	Fresegna	1969
	1	Simone	Di Placido	1971
	2	Gianluca	Rossi	1970
	2	Giuseppe	Sulpizi	1946
	3	Alessandro	Rosanò	1976
	3	Antonietta	Scala	1972
	3	Eleonora	Pirolì	1957
	4	Emanuele	Massimiani	1975
	4	Marco	Novelli	1966
	4	Serena	Perrone Capano	1961
	5	Claudio	Schirinzi	1967
	5	Mariano	Scamarcio	1961
	6	Emanuele	Cespi	1978
	6	Fabio	Vignoli	1968
	6	Riccardo	Mattioli	1963
	7	Alessandro	Salvatori	1991
	7	Leonardo	Compatangelo	1963
	7	Paolo	Reali	1961
	7	Pino	Paglione	1964
	8	David	Sanzi	1972
	8	Salvatore	Mignacca	1968
	8	Steffi Kordula	Wolf	1975
	9	Antonino	La Marca	1974
	9	Giancarlo	De Berardinis	1964
	9	Loredana	Bittoni	1957
	9	Salvatore	Cairo	1974
	10	Alessandra	Petrucci	1973
	10	Claudio	Simonelli	1970
	10	Giovanni	Berardi	1975
	10	Luca	Maggi	1965
	10	Marco	Accardo	1988
	11	Domenico	Liberatore	1982
	11	Federico	Collatina	1961
	11	Marco	Scorzoni	1974
	11	Roberto	Meloni	1956
	12	Stefano	Farina	1956
	13	Anna	Di Giovanna	1969
	13	Emanuela	Bisogni	1979
	13	Marco	Maresca	1968
	14	Aldo	Stanziale	1966
	14	Andrea	Fabrini	1965
	14	Ginevra	Mannironi	2005
	14	Giuseppe	Guanti	1975
	14	Luciano	Fiorini	1957
	14	Marzia	Simonelli	1981
	14	Nicola	Cariello	1975
	15	Filippo	Corsini	1993
	16	Andrea	Turino	1969
	16	Antonello	Busto	1964
	16	Raffaele	Panebianco	1959
	16	Salvatore	D'amore	1973

16	Serena	Latini	1970
16	Sergio	Lattanzi	2007
17	Dario	Apicella	1983
17	Fabrizio	Galliccia	1969
17	Francesca	Piana	1970
17	Lamberto	Laccisaglia	1952
17	Libero	Maggioli	1946
17	Paolo	Sottocorona	1947
17	Sergio	Grieco	1951
17	Tiziana	Bini	1975
18	Marcella	Cardarelli	1974
18	Maria Teresa	Piscopiello	1956
18	Marta	Udina	1981
18	Simone	Sagnotti	1972
19	Antonio	Napoleone	1978
19	Chiara	Zarlenga	1983
19	Marco	Buglielli	1960
19	Massimo	Federico	1962
19	Pietro	Malvaso	1962
20	Chiara	Ceccarelli	1976
20	Guido	Pecoraro	1958
20	Paolo	Aracu	1963
21	Adriano	Percoco	1951
21	Gabriella	Carunchio	1963
21	Maria Grazia	Vizzaccaro	1972
21	Nicola	Voso	1968
21	Pietro	Natale	1965
22	Mauro	Cugola	1975
22	Valerio	Ardas	1970
23	Ambra	Braciola	2006
23	Francesco	Bomba	1977
23	Gianluigi	Martinelli	1956
23	Giorgia	Luniddi	1991
23	Loretta	Demofonti	1956
24	Clarissa	D'angelo	2005
24	Fulvio	Azzali	1974
24	Marina	Altissimi	1966
24	Nicolina	Di Biase	1960
24	Pasquale	La Forgia	1969
24	Patrizio	Belgiorno	1978
25	Augusto	Sideri	1960
25	Cristiana	Fragola	1968
25	Francesco	Ricci Curbastro	1963
25	Mauro	Deledda	1970
25	Natale	Bortoloni	1948
26	Andrea	Paccapelo	1968
26	Nicoletta	Pepe	1973
27	Carlo	Graziani	1968
27	Elena	Valeri	1972
27	Gianluca	Boccomino	1965
28	Edgardo	Laganà	1956
28	Giovanni	Tiscione	1968
28	Luca	Luciani	1980
28	Silvia Franca	Cipriani	1963
28	Vincenzo	Scungio	1963
29	Fiorella Esther	Villa	1965
29	Gianluca	Iacoangeli	1973

	30	Fabiola	Restuccia	1969
	30	Guido	Giordano	1972
	30	Marco	Cerisola	1960
	31	Marco	Calisti	1981
Gennaio				
	1	Emanuele	Angelini	2004
	1	Francesco	Valerio	1954
	1	Gianluca	Micozzi	1971
	1	Lucio	Conti	1964
	1	Redazione	Podistica	2014
	1	Roberto	Rossi	1970
	2	Danilo Stefano	Romano	1966
	2	Enrico	Felsani	1991
	2	Fabio	Colagrossi	1969
	2	Marco	Fratini	1964
	2	Marta	Savini Freda	2008
	2	Salvatore	Romeo	1965
	3	Fabrizio	Marino	1963
	3	Francesco	Crudo	1970
	3	Rodolfo	Buttarelli	1970
	3	Tao	Coldagelli	2007
	4	Luciano	Notarantonio	1965
	4	Massimiliano	Schipsi	1976
	4	Sonia	Magnini	1973
	5	Leonardo	Lucchini	1974
	6	Aldo	Martucci	1964
	6	Alessandro	Millesi	1973
	6	Emanuele	Pastore	1972
	6	Fabio	Del Vescovo	1973
	6	Giuseppe	Angelisanti	1977
	6	Ornella	Rodilos	1955
	6	Sergio	Colantoni	1962
	7	Gaia	Di Bernardo	2003
	8	Alfredo	Di Re	1966
	8	Elisabetta	De Santis	1962
	8	Francesco	Giammarino	1969
	8	Fulvia	Di Iorio	1989
	8	Nicola	Vasto	1969
	8	Paolo	Pagano	1979
	9	Clara	Gatti	2007
	9	Giovanni	Cossu	1957
	9	Marco	Tomassi	1982
	9	Pierluigi	Di Claudio	1980
	9	Romano	Dessì	1954
	9	Stefano	Bodoni	1977
	9	Ugo	Guarnera	1966
	10	Arwen Ruth	Bailey	1968
	10	Pino	Castelluccio	1972
	11	Alessandro	Marasco	1954
	11	Emiliano	Ongaro	1972
	11	Tullio	Crisafulli	1966
	12	Carmine	Alfano	1957
	12	Gianluca	Autore	1980
	13	Claudio	Fortucci	1978
	13	Elena	Chiti	1979
	13	Enrico	Ciciani	1959
	13	Ettore	Golvelli	1954

13	Gino	Meneghini	1954
13	Giorgio	Ivaldi	1975
13	Nicola	Pulcinella	1957
14	Alessandro	Esposito	1969
14	Alessandro Carmine	Console	1980
14	Fabrizio	Menghini	1965
14	Giovanni Battista	Millozza	1957
14	Romina	Pennisi	1970
15	Alessandro	Terribili	1971
15	Fabio	Flamini	1974
15	Giorgio	Monacelli	1963
15	Marco	Angelini	1966
15	Mariofranco	Palma	1966
16	Angelo	Cinotti	1973
16	Carlo	Di Basilico	1985
16	Claudio	Bozza	1967
16	Danilo	Poggiogalli	1971
16	Marco	Passetti	1982
17	Dario	Perna	1969
17	Federico	Carosi	1969
17	Federico	Pacifici	2006
17	Mario	Gasponi	1966
17	Matteo	Lucchini	1964
17	Pasquale	Cavallo	1969
17	Stefano	Panella	1974
18	Antonio	Marino	1978
18	Patrizio	Casazza	1968
19	Enrico	Zuccheretti	1963
19	Fabrizio	Renzi	1973
19	Sandro	Strappaveccia	1954
19	Stefano	Zarelli	1973
19	Thomas	Fozzi	1974
20	Claudio	Pulcinelli	1958
20	Gennaro Fedele	Mazza	1980
20	Gian Nicola	Acinapura	1972
20	Vincenzo	D'apolito	1985
21	Alexandre	Truchon-Bartès	1973
21	Fabio	Ponziani	1970
21	Gianluca	Avenoso	1969
21	Luca	Poltronieri	2004
21	Paola	Saitta	1984
21	Paolo	Leonardi	1974
21	Paolo	Rosati	1971
21	Silvia	Saitta	1984
22	Alberto	Binetti	1970
22	Antonio	Vinciguerra	1974
22	Cecilia	Conati Barbaro	1962
22	Chiara	Milanetti	1985
22	Danilo	Rosati	1965
22	David	Davolos	1968
22	Gaetano	Piccolomini	1964
22	Giovanna	Zagaria	1980
22	Maurizio	Di Carlo	1961
22	Stefano Carlo	Pisoni	1969
23	Massimo	La Cava	1956
23	Raffaele	Mele	1977
24	Fabio	Luchetti	1965

24	Fabrizio	La Pera	1971
24	Gianluca	Magrini	1983
24	Luca	Savo	1970
25	Emma	Pellegrineschi	2007
25	Giorgio	Muret	1982
25	Marco	Andreoli	1968
25	Maria	Casciotti	1985
26	Leo	Furrer Porcheddu	2007
27	Emanuele	Giorgilli	1974
27	Fabio	Candelori	1961
27	Jacopo	Alessandrini	2007
27	Leonardo	Pedini	1957
27	Tommaso	Cipriani	1957
28	Gioacchino	Lucangeli	1963
28	Giuseppe	Tirelli	1969
28	Renzo	Di Francesco	1954
29	Alessio	Gigli	1971
29	Andrea	Gargano	1975
29	Francesca	Prili	1965
29	Mirko	Quacquarelli	1977
30	Gregory Allen	Fleming	1970
31	Giuseppe	Morelli	1967
31	Marco	Pitorri	1972
31	Massimo	Pezza	1959
31	Stefano	Dimaiuta	1982
31	Stefano	Sabatini	1976

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Claudio Ubaldini e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 146 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.