

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 150 marzo 2015

Carissime amiche e carissimi amici Orange, fare podismo a Roma e nel Lazio vuol dire principalmente **Maratona di Roma**. Un evento sportivo oltre la corsa in se, un evento ricco di emozioni e di sensazioni che solo chi ha corso nel cuore della storia, per le strade di Roma può comprendere e quindi condividere. Nonostante la pioggia fastidiosa e una temperatura non propriamente mite, anche quest'anno il segno indelebile della Maratona di Roma resterà scolpito nei cuori di chi ha percorso le strade della Capitale.

Tante riflessioni, tanti brevi resoconti, tante parole condivise:

Preparare una maratona è più difficile che correrla, serve tanto impegno e si devono fare un po' di sacrifici. Sono tante le persone che mi hanno aiutato in questo percorso, che hanno condiviso con me i chilometri, i mal di pancia, le incertezze e la paura di non farcela. Tanto è stato il supporto e l'incoraggiamento che ho ricevuto, da famiglia, amici storici e altri che lo sono diventati in questi mesi. Non potevo non arrivare alla fine, **tagliare il traguardo è stato il mio modo per dire grazie**.

Correre ad un ritmo tranquillo ti permette di scambiare qualche parola con gli altri maratoneti ed osservarne i comportamenti: così nella prima parte di gara mi sono gustato lo **stupore degli atleti stranieri che per la prima volta correvano dentro Roma** e rimanevano letteralmente a bocca aperta ammirando Circo Massimo, San Paolo, Testaccio, il lungotevere... emozioni così belle che mi hanno fatto brevemente fermare all'angolo di via della Conciliazione, per guardare i volti in corsa di chi curvando a destra si trovava improvvisamente di fronte alla maestà del "Cupolone" di San Pietro.

I km scorrono sotto i piedi ... Tra un salto e l'altro per evitare le pozzanghere e le buche, piacevolmente stupito dall'organizzazione perfetta dei rifornimenti.

Nella testa risenti tutti gli avvertimenti dei veterani: **"i sampietrini ti massacrano"**, **"al 35° c'è la crisi"**... ti meravigli a sentire che al 30° non ti fa male nulla, che le gambe continuano a girare, che il telefonino di Luca dice che stai tenendo sempre i 5.42 al km ... quasi incredulo continui la tua impresa, con Luca che mi ripete **"dai che sei un mulo ... non ti puoi fermare!"**

È finita! Ho concluso la mia prima Maratona!! Dicono che la prima non si dimentica mai ... è sicuro che non la dimenticherò mai ... ma intanto ti accorgi che stai già pensando alla prossima!!!

Ma la Maratona di Roma è preceduta sempre dalla Mezza Maratona più famosa e corsa d'Italia, la Roma Ostia, giunta quest'anno alla 41esima edizione, che ha visto un mare di canotte orange percorrere la strada che dalla romanità conduce appunto al mare.

Come ogni mese alle tante iniziative podistiche si sono affiancate numerose iniziative di solidarietà, dalla raccolta di scarpe e indumenti per le persone in carcere, a quella di colombe pasquali per le mense dei poveri.

Come sempre insomma due meravigliose facce della stessa medaglia, quella della Podistica Solidarietà.

Buona primavera a tutti...

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/3	9:00	Terre di Siena 18K 2ª edizione	Monteriggioni (Si) Italia	18.000	6
1/3	9:00	Terre di Siena 32K 2ª edizione	Colle Val d'Elsa (Si) Italia	32.000	2
1/3	9:00	Terre di Siena UltraMarathon 2ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000	4
1/3	9:30	Roma-Ostia 41ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	21.097	578
1/3	10:00	Eurroma Run 2 2ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	1
8/3	8:30	Urban Trail - Firenze 26k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	26.000	1
8/3	9:00	Strasimeno 14ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	42.195	2
8/3	9:00	Strasimeno 14ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	21.097	2
8/3	9:00	Strasimeno 14ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	10.000	2
8/3	9:15	Strasimeno 14ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	57.900	6
8/3	9:30	Giro del Lago di Bracciano 4ª edizione	Trevignano Romano (RM) Italia	31.000	100
8/3	9:45	Lunghissimo città di Fara in Sabina 2ª ed.	Passo Corese (RI) Italia	30.000	1
8/3	10:00	Corriamo a Monte San Biagio 17ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	11.000	19
8/3	10:00	Mezza Maratona di Francoforte	Francoforte (EE) Germania	21.097	1
8/3	10:15	Corri per il Parco Alessandrino 25ª ed.	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	36
15/3	8:30	Maratona di Barcellona 36ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195	1
15/3	9:30	Mezza Maratona di Ferrara 42ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	21.097	1
15/3	9:30	Trail delle Vie Cave 18K 4ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	18.000	1
15/3	10:00	Correndo nei Giardini 34ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	74
15/3	10:00	Corri a Lecce	Lecce (LE) Italia	21.097	1
15/3	10:00	Corri tra i boschi di Riano 1ª edizione	Riano (RM) Italia	9.000	2
15/3	10:00	Corritalia 24ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.700	3
15/3	10:00	Giano Trail 4ª edizione	Scauri (LT) Italia	11.000	11
15/3	10:30	Percorriamo Tor Bella Monaca	Roma (RM) Italia	10.000	2
15/3	10:30	Percorriamo Tor Bella Monaca	Roma (RM) Italia	8.300	11
16/3	18:00	Corso all'uso del Database Lotus 1ª ed.	Sede - Roma (RM) Italia	0	8
19/3	18:00	Riunione nuovi tesserati 9ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	15
22/3	7:00	Trail delle Valli Etrusche 2ª edizione	Montecchio Vesponi-C. Fiorentino(Ar)	56.000	1
22/3	8:50	Maratona di Roma 21ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195	268
22/3	9:00	Trail delle Valli Etrusche- 32K 2ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	32.000	2
22/3	9:00	Trail delle Valli Etrusche -Short 1ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	14.000	3
22/3	9:15	Stracittadina Roma Fun Run	Via dei Fori Imperiali - Roma (RM)	4.000	12
23/3	18:00	Corso all'uso del Database Lotus 2ª ed.	Sede - Roma (RM) Italia	0	6
26/3	18:00	Assemblea Gen. dei Soci e Tesserati 17ª	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	21
27/3	17:30	Festa Pasquale Arancini 5ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	10
28/3	10:30	Orange for Caritas 2015 3ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma	0	10
28/3	15:00	Cross della Caffarella	Caffarella - Roma (RM) Italia	6.600	59
28/3	17:30	Festa di Mezzo Secolo	Passo Corese (RI) Italia	8.400	1
28/3		Crosul Padurii	Bucarest (EE) Romania	10.000	1
29/3	9:30	Camminata Panoramica	Savona (Sv) Italia	10.000	2
29/3	9:30	S.Patrick's Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	2
29/3	9:30	Unesco Cities Marathon 3ª edizione	Civiale-Palmanova-Aquileia (UD) Italia	42.195	4
29/3	10:00	Forum Cross	Roma (RM) Italia	8.000	2
29/3	10:00	Mezza Maratona di Varsavia 10ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	21.097	1
29/3	10:00	Stramarzolina 29ª edizione	Capanne (Pg) Italia	21.097	1
29/3	10:00	Trail della Capitale 16ª edizione	Pratoni del Vivaro - Frascati (RM) Italia	15.000	76
29/3	10:15	Vola Ciampino 17ª edizione	Ciampino (RM) Italia	9.900	126
29/3	11:00	Stramilano 43ª edizione	Milano (Mi) Italia	21.097	7

E i vostri articoli:

La mia prima "mezza"

di Ilba Grillo, 02/03/2015



la bellissima progressione di Ilba

Non ero allenata per fare la mezza maratona... avendo iniziato a correre da poco tempo ed essendo una persona a cui piace fare le cose per "bene" forse era ancora troppo presto, ma la

curiosità di partecipare a questo evento così famoso mi aveva stuzzicata ormai da tempo e ha vinto sulla ragione.

Purtroppo l'ultima settimana non ero riuscita ad allenarmi, l'influenza e la febbre non me lo hanno permesso, ma continuavo a stare serena, **una serenità che mi ha accompagnata per gli interi 21.097 km**, cosa che non mi accade quasi mai prima di una gara. Sono sempre molto tesa, ogni gara mi ricorda gli esami universitari: ansia di prestazione, tensione, agitazione. La voglia e il desiderio di dare sempre il meglio di me stessa a volte mi fa brutti scherzi... ma non in questa gara!

Forse tutto sarebbe stato diverso se quel sabato pomeriggio non fosse arrivata una chiamata dal Presidente. Mi chiedeva di partecipare la mattina della gara nell'organizzazione degli autobus. **Quel senso di dovere, di responsabilità, di fiducia**, anche se si trattava di un semplice incarico, mi ha caricata ancora di più. Il fatto di poter dare una piccola mano mi ha resa felice, felice di poter aiutare anche io nel mio piccolo. E ricevere il giorno dopo una mail dal Presidente con una lista di nomi che ringraziava, e fare parte anche io in quella lista, non ha prezzo! Ma voglio essere io insieme a tutti voi a ringraziare il nostro caro Presidente, che si dedica con così tanta premura a ciascuno di noi, impegnandosi affinché la Podistica sia quella che oggi si presenta a noi: **una grande famiglia!**

La gara inizia, parto dall'ultima onda essendo la mia prima mezza. Non volevo fare "il tempone", non sarei stata neanche in grado di farcela fisicamente, il mio obiettivo era di fare una gara serena, di partire lenta e in progressione andare sempre più veloce. Così è stata! Dopo i primi 10 km mi sentivo benissimo, nessun dolore come spesso capita, **uno stato di tale benessere e felicità indescrivibile.**

E mi ritrovo all'ultimo ristoro! Delle lacrime di gioia mi carezzano il viso!

Mancavano solo 5 km, e *che sono 5 km dopo averne fatti 16 così serenamente?*

Allungo il passo, all'improvviso il mio obiettivo prende un'altra sfumatura, si colora di rosso guerriero e a quel punto la testa e il corpo mi dicono di velocizzare e di poter riuscire a concludere la gara con un passo medio sotto i 5min/km, sono ancora in tempo. Infine ecco l'arrivo, si presenta gigante e potente di fronte a me, l'ultima curva, gli ultimi metri, il cuore che batte forte, ce l'ho fatta!

1h45'14"

Un'esperienza unica, una gara piena di emozioni indimenticabili, **la mia prima mezza**, anzi la nostra prima mezza, **mia e di Marco!** Una vittoria!

Prima di concludere mi sento di dover ringraziare 3 persone in particolare: i miei due allenatori **Fulvio e Pino** che mi dimostrano ogni giorno di avere fiducia in me, ma soprattutto il mio collega **Marziale Feudale**. Se lui non me ne avesse parlato della corsa e della grande Podistica Solidarietà con così tanto amore e passione, probabilmente ieri non avrei potuto provare tale emozione.

Un caro saluto a tutti voi e a presto nelle prossime gare.

TU ... chiamale se vuoi EMOZIONI

di Luciano Foglia Manzillo, 09/03/2015



Il gruppo orange in posa prima della partenza

Dopo una sostanziosa assenza dalle gare, non ero sicuro se partecipare o no a questa competizione di 31 km sul lago di Bracciano, poi ho deciso di correre e in definitiva ho fatto bene.

La società organizzatrice dell'evento, Trail dei Due Laghi, per favorire i podisti più lenti e anticipare la riapertura del percorso al traffico, aveva concepito una partenza anticipata di un'ora prima del via ufficiale delle 9:30.

Alle 8:30 insieme a **Laura, Giulia, Adelaide, Romano, Daniela, Francesco, Ornella, Marco e Andrea**, tutti podisti "turbo-lenti", ho affrontato i 31 km della corsa con spensieratezza, parlando senza affanno, scherzando, esortando quelli più lenti e richiamando chi si staccava andando avanti: **un'allegra brigata unita e priva di rivalità**. Più aumentava la distanza fra noi e la partenza, più pensavamo all'ansia da prestazione dei top-runner frementi in attesa del via ... e ci veniva da ridere!!!

Correvo tranquillo, senza fatica, **ero felice e provavo ancora le stesse emozioni delle prime gare**; i chilometri scorrevano lenti sotto le nostre scarpette e al giro di boa eravamo ancora uniti, compatti come alla partenza ... ecco il 15° chilometro e i "corridori" non ci avevano ancora raggiunti, ma era questione di poco ... davanti al **Museo Aeronautico di Vigna di Valle**, per un attimo ... io ... indietro ... nel tempo della mia giovinezza quando pilotavo l'MB326 alla S.V.B.I. di Lecce ... altri ricordi ... altre emozioni... un rapido sguardo agli antichi aerei fermi e senza più tempo ... poi di nuovo la corsa ... padrona dei miei pensieri ... verso il 17° km un gruppetto di tre very top runner, ci ha superato con passo leggero e veloce ... ho guardato i compagni ...

"Dai Luciano se ti va allunga ... ci vediamo al traguardo" ... sorridendo ho allungato sulla scia dei Top ... prima dell'arrivo molti altri mi hanno superato, tesi e con le facce

stravolte dalla fatica, la mia era "stanchina"... un poco, ma riuscivo ancora a sorridere e a sparare battute ad ogni sorpasso subito. A un chilometro dall'arrivo, in vista del "pallone" del traguardo, ho sentito dei passi vicino ... una mano ha stretto la mia ... "Dai Luciano arriviamo insieme!!!" ... "Ma no vai vai!! Non posso, ho i crampi!!!" ... **abbiamo tagliato insieme il traguardo ... sportivo connubio tra un Turbo-lento, partito alle 8.30, e un Top-runner, partito un'ora più tardi!!!**

Miracolo della Podistica ... Continuiamo così ragazzi ... la nostra disciplina insegna questo: **dobbiamo sempre essere UNITI** ... solo così la Podistica Solidarietà non finirà mai perché se la nostra Società esiste è perché a farne parte ci siamo noi, uniti con la nostra passione!!! OK Presidente ... la Podistica Solidarietà è una tua creatura ... nessuno lo nega: essere il capo di una Società come la nostra penso dia molta soddisfazione. **PODISTICA sei forte, sportiva ma soprattutto unita dal più lento al più veloce come testimonia il mio arrivo con l'arancino top runner che ricordava il mio nome ed io vecchio e ormai turbo-lento, che, forse per l'età, non ricordo il suo.**

Luciano Foglia Manzillo

Giardini ... The Best!

di Marco Taddei, 15/03/2015



L'allegro gruppo Orange impegnato alla Corri nei Giardini di Ladispoli

Alle Idi di Marzo, oltre a ricordare la storica morte di **Giulio Cesare**, avvenuta il 44 a.C. a opera di un gruppo di circa sessanta senatori, si corre a Ladispoli, la tradizionale 10 chilometri, **Correndo nei Giardini**, gara immediatamente prima della Maratona di Roma.

La mattinata per i "TaskForcisti" è iniziata molto presto.

Il nostro **Joan** con la Orange Mobile si è presentato al ritrovo alle 7:00 in punto e aiutato da **Emanuele Massimiani**, ha montato i gazebo in pochissimo tempo.

Quando sono arrivato io, il colore Orange dei nostri gazebo spiccava nel campo di ritrovo, e insieme a **Daniel Peiffer** e **Gianluca Corda** abbiamo fatto cassa e distribuito pettorali e pacchi gara.

Dopo aver distribuito pettorali anche all'ultimo ritardatario ci siamo cambiati per la foto di gruppo e recati sull'arco di partenza per iniziare la gara.

Le foto sono state gentilmente scattate da **Maria Enrica Zocchi**, che ferma ai box si è messa al servizio di tutti scattando foto prima e durante la gara, interpretando al meglio lo spirito Orange! Grazie Maria.

Correndo nei Giardini è una gara veloce, quest'anno molto partecipata, con partenza caotica, ma dopo aver raggiunto la rotonda di Ladispoli e tornati sotto l'arco di partenza, il gruppo si defila in un lungo serpentone nel quale sono ben evidenti le nostre canotte Orange.

Una gara con lunghi, interminabili rettilinei, tratti sterrati, e alcuni tratti impegnativi percorsi controvento.

Per fortuna nei chilometri finali il vento spinge alle spalle dei podisti, molti Orange hanno usufruito di questo piccolo aiuto per migliorare il proprio Best sulla distanza.

La più Best di tutti è stata la nostra Lady **Paola Patta** che è scesa sotto il muro dei 38', chiudendo la gara in **37'50"!!!** Non passa in secondo piano il suo essere giunta 3° assoluta.

Bravissima anche **AnnaLaura Bravetti** 5° assoluta, con 39'24".

Fantastiche le nostre Tiburtine volanti.

Da evidenziare anche la prova di **Joan Mosneagu**, che nonostante l'alzataccia per montare i gazebo ha realizzato il suo P.B. in **39'48"** abbattendo il muro dei 40'.

Personal Best anche per **Salvatore "Sasà" Cairo**, che ha chiuso la sua gara in **39'48"**.

Bravo anche **Stefano Narsete** che inizia a vedere i frutti di un intenso allenamento chiudendo la gara in **43'35"**.

Grande anche **Paolo Sai** che nonostante problemi fisici settimanali ha chiuso in **45'17"** suo Personal Best!

Personal Best anche per **Alessandro Libranti** che ha tagliato il traguardo raggianti in **52'11"!!!**

Bravissima **Fabiola "Uccia" Restuccia**, che dopo aver combattuto a lungo con infortuni si è imbattuta in uno splendido **46'22"!**

Primo Orange al traguardo **Gianluca Spinosa** che ha fatto da battistrada a tutte le canotte Orange, arrivando al traguardo in **37'41"**

In questa gara non c'erano premiate le categorie, ma andavano a premio i primi 100 uomini assoluti e le prime 50 donne.

Considerando che molti "Top" Man e Ladies non sono riusciti ad andare a premio bisogna constatare che la gara è stata di assoluto livello per partecipazione e qualità.

Complimenti a tutti i partecipanti che hanno permesso di vincere 300 euro come Terza società in classifica.

Dopo questa gara veloce la Podistica Solidarietà inizia la settimana di attesa per la **Maratona di Roma**, che ci vedrà impegnati nel villaggio , nel prima nel durante e nel dopo di questa meravigliosa manifestazione, **Regina e Sovrana di tutte le gare!**

21,1 km primaverili

di Stefano Borgioli, 21/03/2015



La partenza della mezzamaratona di Francoforte

Il tempo di allucettare la bicicletta e alle 7.55 di Domenica 8 Marzo mi metto in fila davanti ai cancelli della **Commerz Bank Arena**. Ancora chiusi. Ho sciocamente sottovalutato la popolarità della **mezza maratona di Francoforte (Lufthansa Halbmarathon)** e ho tardato a registrarmi, finché le pre-iscrizioni si sono chiuse. Per fortuna la mattina stessa della corsa si possono registrare altri 500 concorrenti, ma bisogna arrivare presto per essere sicuri di un pettorale, visto anche il bel tempo annunciato (e poi ampiamente mantenuto). Ecco perché mi trovo davanti ai cancelli dello stadio a un'ora barbara.

La mezza maratona parte e arriva dalla splendida Arena dove gioca l'**Eintracht** in Bundesliga, la massima serie calcistica tedesca. Alle 8.00 aprono davvero, arrivo fra i primi al banco delle iscrizioni e dietro corrispettivo di 30 euro mi garantiscono un posto nella griglia di partenza. Ora resta da aspettare le 10.00, ora dello start. Ma non è un grosso problema, anche in mezzo a centinaia di persone si trova sempre qualche volto noto con cui scambiare due battute. La "Lufthansa Halbmarathon" è infatti la vera apertura della stagione podistica della regione, appuntamento in cui quasi tutti si ritrovano. Dopo aver salutato qualcuno mi imbatto in un collega e andiamo a cambiarci negli spogliatoi ... dell'Eintracht! Gli spogliatoi sono infatti aperti e a disposizione dei podisti. **Fa un certo effetto cambiarsi esattamente nei posti dei professionisti della Bundesliga.** Ce la prendiamo comoda, ci cambiamo, attacco il pettorale alla canotta orange e attendiamo il momento di riemergere verso la partenza. Dopo qualche altra chiacchiera è tempo di andare, due giri di campo di warm-up e ... via!



Il serpentone colorato di 4660 corridori si mette in moto in una splendida mattina di quasi primavera. L'élite in testa e poi via via tutti gli altri. Questa è la mia prima gara dopo la Maratona di Firenze e la affronto con circospezione. Cerco di stare nei dintorni della pacer-maker dell'1 e 45.

Siamo davvero tanti e all'inizio quando la strada si restringe è difficile riuscire a correre 10 metri tutti in linea retta. La prima parte del percorso si srotola sui sentieri e le stradine dello Stadtwald, il grande bosco cittadino appena a sud di Francoforte. A parte gli zig-zag forzati, le gambe stanno bene, la giornata è meravigliosa e correre attraverso il bosco è una gioia dello spirito.

Usciti dalla foresta arriviamo sul Lungo Meno, dove il sole si fa sentire senza timidezza e il fiume è davvero bello in questa mattinata di tempo glorioso. Per essere metà Marzo fa davvero caldo e la prima water station ai 10 chilometri è più che benvenuta. Risaliamo dal Lungo Meno e attraversiamo Sachsenhausen lo storico quartiere di Francoforte sulla riva sinistra del fiume. **Adesso fa proprio caldo, rimpiango di non essermi messo solo la canotta orange, ma continuo a tenere lo stesso passo.**

I chilometri diminuiscono e la fatica nelle gambe aumenta, finché non si rientra nello Stadtwald per l'ultimo tratto del percorso. Appare finalmente sullo sfondo, in mezzo al verde degli alberi, la sagoma bianca della Commerz Bank Arena, ma mancano ancora un paio di chilometri prima del traguardo. Comunque ci siamo, è fatta.

L'arrivo dentro lo stadio è davvero un bel momento. **L'incitamento del pubblico sugli spalti e le immagini sul mega schermo sospeso al tetto della Arena che mostrano i corridori nel tratto finale ("sono io quello!") aumentano le energie per correre gli ultimi cento metri.** È finita. 1.44.18, come preventivato.

E prima di risalire in bici per andare a casa il birraone analcolico di ordinanza, fresco e rigenerante. Davvero una gran bella mattinata.

in Pista ...anche a Febbraio

di Marco Taddei, 22/03/2015



Alcuni dei tanti Orange che hanno invaso la pista della Farnesina

Nel bellissimo stadio della Farnesina, teatro degli allenamenti del Mercoledì del ForresTeam si è svolta la manifestazione **Febbraio in Pista**, organizzata dal Comitato Provinciale FIDAL Roma.

La competizione prevedeva la partecipazione di tutte le categorie dell'Atletica Leggera, dai Ragazzi ai Master.

Le specializzazioni in gara erano 150 mt, 500 mt, Miglio, Marcia, Lungo e Vortex.

Bellissimo vedere tanti ragazzi cimentarsi nelle diverse discipline a prova che la pista è molto partecipata anche nella stagione invernale.

Molti Orange hanno risposto al richiamo del tartan, qualcuno si è cimentato nell'alta velocità e la maggior parte hanno optato per il Miglio, una gara atipica per le competizioni di Atletica Leggera ma non meno affascinante.

Emanuele Massimiani ha fatto da apripista, correndo una batteria dei 150 mt, e portando per primo il nostro vessillo nelle corsie dello stadio della Farnesina.

Emozionato ha svolto dignitosamente la sua gara, esaltato dalle urla dei compagni di squadra che ne scandivano i passi dagli spalti.

Poi è stata la volta del "navigato" **Raffaele Buonfiglio**, uno che la pista l'ha conosciuta fin dall'antichità, un leone dell'ovale e come tale si è battuto nel correre i 500 mt.

A questo punto è sceso in pista l'esercito Orange del Miglio.

Elena Monsellato e **Carola Norcia** hanno corso l'unica batteria femminile, piena di ragazzine che hanno tirato come indiatolate, ma le nostre Ladies non sono state da meno, si sono battute nei 4 giri (e 10 mt) e hanno ottenuto risultati cronometrici di rispetto.

Elena Monsellato 6:22.40

Carola Norcia 6:23.64

Poi è stata la volta del Miglio maschile, diviso in due batterie, dove ha predominato ampiamente il colore Orange.

Che bello vedere tante adesioni e sono certo che presto il numero aumenterà, perché la corsa ha una Regina che va rispettata, l'Atletica Leggera.

Perché è emozionante sentirsi chiamare per nome dallo speaker che annuncia le batterie, perché è fantastico allinearsi per la partenza e aspettare il "Ai vostri posti .." enunciato dallo starter, perché è da brivido sentire la campanella che annuncia l'ultimo giro, il suono che ti spinge a correre ancora più forte!!!

Queste e tante altre emozioni le hanno provate nella prima batteria :

TADDEI Marco 5:39.22

PACE Andrea 6:05.02

NARSETE Stefano 6:15.78

SANTONI Valter 6:48.86

PEIFFER Pierre Daniel 7:06.40

E nella seconda batteria :

BIANCHI Lorenzo 5:53.15

MENCONI Roberto 6:08.67

RODOLICO Massimo 6:24.75

SBURLINO Alberto 6:31.05

SAI Paolo 6:45.42

GOLVELLI Giovanni 6:56.58

STRAPPAVECCIA Sandro 7:18.34

A chiudere la manifestazione c'è stata la gara di marcia, che ha visto la partecipazione del marciatore per Eccellenza, l'immarcescibile Romano Dessì, la "storia" marciante che ha percorso i 3000 mt in 20:25.59.

Questa manifestazione era la seconda prova del **Criterium Atletica Leggera**, la cui classifica verrà presto pubblicata sul sito.

Alle prossime gare, sempre più numerosi in preparazione dei Campionati di Società e Assoluti che si terranno in Giugno e Luglio, e che quest'anno ci potrebbero vedere protagonisti se partecipiamo in massa!

La mia prima maratona

di Alessia Calcagnile, 24/03/2015



La gioia per avercela fatta condivisa con Davide e Robertina

Cari amici Orange e non,

eccomi qui dopo esattamente un anno a raccontare la mia prima maratona ... ci eravamo lasciati un anno fa con l'idea di nuove grandi sfide e penso di avere scelto la regina. Non solo una Maratona, ma quella di Roma, la città che da 13 anni mi ha adottata e che sento anche un po' mia.

Potrei raccontare di come sono trascorsi i cinque mesi dal momento in cui ho cliccato sul link **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA** sul nostro sito, ma non finirei più di raccontare.

Certo tra i mille dubbi iniziali ("ce la farò?", "tabella sì o tabella no?", "tre allenamenti sono pochi, devi farne quattro", "ti devi alzare alle 6:00 per correre" e chi più ne ha più ne metta), fondamentali sono stati due elementi che devo citare: per prima cosa la telefonata di **mia sorella** che mi chiede "*Ci iscriviamo alla maratona di Roma?*" . Secondo la mia domanda a **Chiara Milanetti** a cui ho chiesto "*Ma tu che allenamenti fai?*" ... ed è così che a Gennaio sono entrata nella **Scuola della Podistica Solidarietà**, con **Pino e Fulvio** e tanti orange pronti a darti un consiglio e un incitamento.

Preparare una maratona è più difficile che correrla, serve tanto impegno e si devono fare un po' di sacrifici. Sono tante le persone che mi hanno aiutato in questo percorso, che hanno condiviso con me i chilometri, i mal di pancia, le incertezze e la paura di non farcela. Tanto è stato il supporto e l'incoraggiamento che ho ricevuto, da famiglia, amici storici e altri che lo sono diventati in questi mesi. Non potevo non arrivare alla fine, **tagliare il traguardo è stato il mio modo per dire grazie**.

Veniamo al racconto di queste 4h56'42'', precedute da tanta pioggia e tanta emozione. La mia paura mentre entravo in griglia era che le gambe non si muovessero per l'emozione, non so a quanti sia capitata questa sensazione. Lentamente ci avviciniamo alla partenza, partiamo molto molto indietro, senza capire cosa sta succedendo. La gara è già partita da 9 minuti e c'è ancora un fiume di gente che si dirige alla partenza. Passo sotto l'arco e improvvisamente cambia tutto intorno a me. **Inizio a correre leggera in un'onda infinita e colorata** che attraversa piazza Venezia e si dirige verso il teatro di Marcello, poi una leggera salita il Circo Massimo e via verso sud, in un percorso già provato in allenamento, che mi porta verso strade ben note, Garbatella, San Paolo, viale Marconi, quartieri in cui ho vissuto e che conosco come le mie tasche. Siamo già arrivati a 10 km e mi sembra di non avere ancora iniziato la gara. Mi guardo intorno, vedo gente di tutte le parti del mondo e di tutte le età.

Dopo un giro nel quartiere di Testaccio prendiamo il Lungotevere **circondati dalla folla che ci tende le mani e ci incita chiamandoci tutti per nome**. Si percorre tutto il Lungotevere, sempre sotto la pioggia ma ormai non ci si fa più caso, passando per tanti punti noti, Ponte Sisto Castel Sant'Angelo, il Palazzaccio e poi si attraversa e si va a Piazza Cavour. Da lì finalmente all'incrocio con via della Conciliazione ed ecco di fronte a noi San Pietro. Ripenso alla Corsa dei Santi e **penso che "noi romani" siamo proprio fortunati a poterci godere questo spettacolo che lascia tutti a bocca aperta**. Manca poco alla metà della gara e mi sento leggera, corro senza pensieri, senza fatica, chiacchiero eppure sto tenendo un tempo perfetto. Da inesperta quale sono penso che se continuo così posso chiudere la maratona in 4h30'.

I pacemaker sono grandiosi, ti incitano in continuazione tengono unito il gruppo e ti distolgono dal pensiero della fatica. Ed ecco che al 26esimo chilometro, dopo il Foro Italico, inizia la vera gara.

Inizio a sentire i primi dolori muscolari, mal di pancia (un classico delle mie ultime gare) e freddo per i vestiti bagnati addosso.

Per fare cinque chilometri ci impiego 42 minuti, due soste ai bagni (ringraziamo l'organizzazione per averne disposto un numero illimitato lungo il percorso) e si arriva al trentesimo. **Realizzo che da questo momento in poi non so cosa succederà, non ho mai superato i 30 km neanche in allenamento**. Non vedo l'ora di arrivare in centro, spero che l'incitamento della folla mi restituisca le forze. Vado avanti alternando corsa e camminata, tra la gente chiacchiosa e rumorosa. Vorrei correre ma le mie gambe non ce la fanno, ci provo e poi cammino e così arrivo fino a piazza di Spagna. Passo sotto l'arco dei 40 km, **"davvero ne mancano solo due?"** .

Il mio Garmin si è spento al km 27 (insieme alle speranze di chiudere la maratona in 4h30 dopo la prima sosta forzata), calcolo che rispetto al tempo ufficiale ho ancora 9 minuti di vantaggio. 20 minuti per fare due chilometri e chiudere sotto le cinque ore, le gambe non funzionano ma il cervello ancora è vigile.

Le brutte sorprese non sono finite, all'imbocco del tunnel mi devo fermare per problemi allo stomaco. Si avvicinano i ragazzi dello staff e mi chiedono se voglio assistenza da un medico. **Non mi posso fermare ora ... proseguo**, sotto il tunnel c'è il ristoro, e poi vedo la fine del tunnel e so che dopo ci sarà la discesa.

Mi rianimo e la corro al massimo che posso, giro in piazza Venezia e vedo l'arrivo lì davanti a me. **Percorro gli ultimi metri che sembrano infiniti, sono solo in una grande passerella, tanti fotografi intorno come un tappeto rosso che finisce davanti al Colosseo**.

Prima di tagliare il traguardo un bacio al cielo a mio papà che mi guarda da lassù, **questa maratona l'ho corsa per lui e con lui in ogni momento**.

Poi finalmente il beep ... lo stomaco colpisce ancora ma ormai non mi interessa più. **Ce l'ho fatta**, ho finito la mia prima maratona, inizio a piangere sulle note di Grazie Roma. Non riesco a smettere, cammino e piango, il primo abbraccio è di mio cognato ... "*Hai visto che ce l'hai fatta? Te l'avevo detto*" .

Poi arrivano Davide e Robertina anche loro con le lacrime agli occhi, anche per Roby è la prima e anche per loro è stata dura. **Ognuno ha la sua storia, ognuno ha il suo obiettivo**.

Io avevo i miei mostri da sconfiggere, e quando sono arrivata lì di fronte al Colosseo li ho vinti tutti. Le emozioni di questa giornata non le dimenticherò mai, ce ne saranno altre in futuro ma la prima non si scorda mai...

Ragione o Passione?

di Claudio Ubaldini, 25/03/2015



stanchi e felici dopo una bellissima maratona

"Claudio stamattina ti vedo strano, tutto ok?", "Veramente no, ho dormito male, ho fatto un incubo: vincevo la maratona di Roma...". Tiziana mi guarda strano, cerca di capire, poi ci rinuncia e domanda diretta: "da quando in qua vincere una maratona è un **incubo**???". A due giorni dalla gara il mio approccio alla Maratona di Roma era esattamente questo. **Non la volevo fare**, non l'avevo preparata, già sapevo quanto avrei sofferto; e i sampietrini, e la pioggia, e le tante curve, e il raffreddore, e l'eclissi di sole che porta presagi nefasti, e... la lista delle scuse per non partecipare era ampia e colorita questa volta. Ma la "distanza" per eccellenza, il fascino di correre nella storia, una bellissima medaglia e soprattutto quel gusto per le sfide impossibili che spesso mi accompagna hanno preso il sopravvento, portandomi sotto al Colosseo in un'uggiosa alba di fine marzo. C'erano tantissimi amici in Orange con cui condividere questa gara, tanti esordienti sulla distanza, e un primo posto di squadra da andare a difendere, che sarebbe stato anche un bellissimo regalo di compleanno per il nostro Pres: emozioni che solo "se ci sei dentro" riesci a comprendere ed apprezzare in pieno. E non avevo assolutamente voglia di perderle. Mi ritrovo così alla partenza della XXI Maratona di Roma, 42,195km di sampietrini e storia, bombardato dalla mia parte razionale che mi strilla di scappare fintanto che sono ancora in tempo, e il cuore che sussurra tutte le emozioni che mi sarei perso. Inutile specificare chi dei due ha vinto.

Si parte! Ho in testa un solo obiettivo: arrivare intorno al km 30, una volta giunto a quel punto la strada verso il traguardo sarebbe diventata una *mera formalità*, a prescindere dal tempo impiegato. Le scuse "non la volevo fare" e "non l'avevo preparata" ormai sembravano vinte; ma la pioggia, le pozzanghere, l'acqua nelle scarpe, l'inaspettato freddo ed un esagerato affollamento di runners che impedivano di tenere il mio passo mi hanno fatto valutare l'idea di abbandonare la gara diverse volte. Fortunatamente lungo il percorso ho trovato amici e sconosciuti che hanno incitato più delle edizioni precedenti, e allora pur di finirla ho risfoderato la più disperata delle mie tattiche: la "maratona a tappe" ovvero mentalmente non avrei corso una "difficilissima maratona", bensì "8 banali ripetute da 5km" con intervallo di circa 1 minuto al passo, cadenzati - nemmeno a dirlo - dai punti ristoro dove poter spiluccare qualcosa di dolce come "premio". Avete presente l'immagine del mulo che procede all'infinito inseguendo una carota appesa davanti al proprio naso? Pare che funzioni... Correre ad un ritmo tranquillo ti permette di scambiare qualche parola con gli altri maratoneti ed osservarne i comportamenti: così nella prima parte di gara mi sono gustato lo **stupore degli atleti stranieri che per la prima volta correvano dentro Roma** e rimanevano letteralmente a bocca aperta ammirando Circo Massimo, San Paolo, Testaccio, il lungotevere... emozioni così belle che mi han fatto brevemente fermare all'angolo di via della Conciliazione, per guardare i volti in corsa di chi curvando a destra si trovava improvvisamente di fronte alla maestà del "Cupolone" di San Pietro.

Dopo metà gara quando la fatica c'è ma è sopportabile, e le sorprese te le gioca più la testa, incontro due **Angeli**; due custodi che hanno rinunciato alla prestazione personale per *illuminare* la strada a chi ne aveva davvero bisogno, onorando in silenzio e forse più di tutti il nome di "Podistica Solidarietà" che noi Orange abbiamo stampato con orgoglio sulle nostre maglie. Il solo correre al fianco di queste persone in un millesimo di secondo ti demolisce il concetto di "non ce la posso fare" e ti da nuovo ed inaspettato vigore. Proseguo nella mia personalissima gara contro le mie gambe e contro la voglia di abbandonare, ormai siamo al fatidico km 30 e va tutto inaspettatamente bene! Non sarà la mia miglior maratona e questo lo sapevo dal primo passo, ma rispetto all'idea iniziale di non partire nemmeno, sono già a un buon punto; e lo spettro di una precedente maratona di Roma, dove ho praticamente camminato dal km 28 fino alla fine, quasi sparisce... la pioggia continua ma continuano anche gli incitamenti dei romani, dei tanti turisti, e dei compagni di squadra che incrocio ovunque; il tutto però solo fino a piazza di Spagna, poco dopo il km 40; lì succede quello che speravo che ormai non accadesse più: le gambe hanno detto "stop", e non è che lo hanno sussurrato delicatamente: **lo hanno strillato senza preavviso!** Gamba sinistra bloccata e gara finita. Ovviamente a due km dall'arrivo non mollo, ma che peccato: scoprirò dopo che ci ho messo più di 22 minuti per fare gli ultimi 2 km... ma il dolore è forte e ancora ora che sto scrivendo non mi abbandona. Un dolore accentuato dall'unico episodio negativo della giornata: mentre mi accosto al percorso per tentare di fare stretching e provare a far ripartire la gamba, si avvicina una distinta signora e mi domanda "ma non avete altro da fare oggi?". Inizialmente immagino sia un (pessimo) tentativo per confortare un atleta dolorante e con le lacrime agli occhi; e invece lei infierisce, è infastidita dal fatto che per attraversare la strada deve fare qualche passo in più, che occupiamo le vie del centro dove lei abita, e non

so cosa altro mi strilla, il dolore alla gamba in quel momento è così forte che non riesco a sentire altro. Peccato, in un tripudio di cittadini e turisti gioiosi, colorati e felici di incoraggiarci, lei stona davvero. Le avrei potuto spiegare i benefici, non solo economici, che trae una città dalla presenza di atleti e turisti stranieri, le avrei potuto elencare nello specifico le azioni di solidarietà che ci sono dietro alla partecipazione della nostra squadra a manifestazioni sportive come questa, le avrei potuto dire mille cose; ma forse chi inveisce contro una persona in difficoltà, è predisposto a tutto tranne che ad ascoltare e rivedere le proprie posizioni. Riparto in silenzio trascinando una gamba, mi fermo per qualche minuto all'ultimo ristoro, e solo nell'ultimo km riesco ad accennare un blando ritmo di corsa. Km 41, "dai che è quasi fatta", vengo superato da una marea di Orange che mi incitano, ora è discesa e anche se fa più male non si può non correre, e il tifo aumenta e mi fermo qualche secondo solo per salutare le nostre Ladies a bordo gara e poi piazza Venezia, traguardo, 4h17'40" ce l'ho fatta... **Ce l'ho fatta!!!** Solo dopo il traguardo **ammetto che non era scontato come avevo voluto farmi credere**, correre una maratona senza preparazione rimane un azzardo, ma volevo ricordare a me stesso che la mia caparbia (leggasi cocchiaggine) è ancora in grado di portarmi lontano.

La gamba fa male, fa tanto male, lo sapevo che avrei sofferto lungo le strade della città eterna e soprattutto dopo, e mi ripeto, *sapendo di mentire*, che questa è la mia ultima maratona e non correrò mai più certe distanze tra sampietrini, pioggia e dolori; poi guardo la mia medaglia e una volta tanto cuore e testa all'unisono mi dicono "hai fatto bene Claudio, ne avevi davvero bisogno".

Roma ti odio. Roma ti corro. Roma ti amo.

Volli, sempre volli, fortissimamente volli

di Romano Dessì, 28/03/2015



I km passano crudeli senza che si possa fare nulla, se non pensare a quelli che rimangono'

Cari amici solidali, credo che questa edizione della Maratona di Roma sia stata la più dura di sempre: non bastava la pioggia ad ostacolarci il cammino, ma, anche il freddo pungente la faceva da padrone. **I miei muscoli martirizzati dall'attesa della partenza non riuscivano a sciogliersi, ogni curva era un attentato fisico ed il vento ti frustava le gambe, impedendoti così di mantenere un andatura decente.** Nonostante tutto la mia maratona è stata di **volontà**, come credo per tutti i partecipanti arrivati, durante il percorso ti trovavi ad affrontare parecchi ostacoli, ma come niente si saltavano e uno dei peggiori era la solitudine, **una solitudine che ti attanagliava e ottenebrava la mente.**

La forza di continuare veniva dai ricordi che avevo sul percorso che stavamo facendo, le prime maratone di San Silvestro, partivano ed arrivavano all'Acqua Acetosa, eravamo **i pionieri di un movimento**, che con il passare degli anni si è ingrossato a dismisura. Non esistevano le varie società ed ognuno era libero di gareggiare per conto proprio. Poi dopo tante società è arrivata la Podistica Solidarietà, nel mentre percorrevo le strade di una Roma tormentata dal freddo, **il mio cuore era caldo, pensando alle ore spese alla mensa di Colle Oppio. Il mio cuore era caldo, perché marciavo anche per chi non poteva farlo, pensavo che quei km erano spesi bene e per una giusta causa.**

I km passavano ed io cercavo l'energia necessaria per continuare una fatica immane, i muscoli li avevo sempre freddi e l'incedere diventava sempre più pesante, ma, la volontà di portare a termine un'impresa folle era sempre la stessa. Durante il percorso la gente si ricordava che ero uno dei 42 maratoneti che aveva partecipato a tutte le edizioni della Maratona di Roma, e applaudiva il mio passaggio, **per la prima volta mi sono sentito orgoglioso di essere un senatore della Maratona di Roma**, per la prima volta mi sono sentito orgoglioso di tutte e 95 maratone fatte. La marcia ha forgiato il mio carattere, la Podistica ha livellato le mie intemperanze, aiutandomi a pensare prima di agire.

I km passano crudeli senza che si possa fare nulla, se non pensare a quelli che rimangono.

Pensi ai primi che sono arrivati, e che in quel momento stanno facendo la doccia, pensi a Giorgio Calcaterra che sta rifacendo la maratona per accodarsi con l'ultimo arrivato, grande Giorgio, campione d'umiltà. Penso agli aiuti che la Podistica da in solidarietà e questa voglia di finire viene anche da questo, è lo spirito che ti danno tutti gli atleti solidali dal primo all'ultimo, **uno spirito di squadra, d'amicizia di solidarietà.** Ed è questo che ti fa superare ogni ostacolo e che ti fa sentire unico. L'arrivo si avvicinava sempre più, ma, la mia mente non si stancava di ricordare tutte quelle persone che hanno fatto la storia del podismo romano, gente come Tulli, Zanechia, Podrecca, Bomba, e tutti quelli che non ricordo.

Pensando e marciando mi sono ritrovato davanti al traguardo, con lo speaker che annunciava il mio arrivo. Anche questa è finita, arrivederci alla prossima edizione, e come ha detto Vittorio Alfieri, **Volli, sempre volli fortissimamente volli.** Con questo vi saluto, **il vostro marciatore Romano**

Una maratona lunga sette mesi ...

di Francesco Rosario Di Pietro, 30/03/2015



Ultimi chilometri verso la gloria

... perché tutto ebbe inizio nell'afosa serata estiva del 29 agosto alla **Roma by Night**, alla quale io e Lucia ci siamo riusciti ad iscriverci al volo all'ultimo minuto, grazie all'aiuto di Antonella e dello staff della Podistica che in due giorni ci ha tesserato e iscritto.

Alla partenza ascoltavo ammirato quelli che parlavano delle maratone corse ... E alla fine della corsa alcuni di questi erano arrivati dopo di me!!! **Così nacque l'idea (malsana?) di fare la maratona di Roma!!** Da lì il percorso ben noto ai podisti: scarichi le tabelle da internet, leggi qualche libro, cominci a parlare con quelli che l'hanno già fatta e piano piano l'idea prende corpo ... cominci con i tre allenamenti a settimana e poi arrivi a farne quattro ... gli amici cominciano a chiamarti **"Forrest Gump"** ... ed il mese di marzo inesorabilmente si avvicina e proporzionalmente **cresce l'ansia e la paura di aver iniziato un percorso troppo grande per te.**

In realtà già il periodo della preparazione da solo varrebbe il biglietto: si creano i tuoi primi Fans (Laura e Luigi, i miei nipoti, su tutti) che ti incitano ad impegnarti al massimo ... quei test che ti fai da solo sul percorso dei tuoi allenamenti che ti sforzi di leggere sempre in positivo ... una carica di energia che ti avvolge sempre di più.

Arriva il giorno della prima grande verifica: la Roma - Ostia. Decido di iscrivermi alla Maratona due giorni prima della Roma Ostia, per paura di non farlo dopo la fatica della mezza. L'ottimo (per me) risultato della mezza mi aumenta la fiducia e così cerco di ritagliare tra i giorni di pioggia qualche chilometro utile per completare la preparazione ... fino al 20 marzo quando torno a casa dall'ultimo allenamento dicendo **"quel che è fatto è fatto!!"**

L'emozione del ritiro del pettorale al Marathon Village con le foto col percorso e alla firma del tabellone, le innumerevoli telefonate del fan club dei nipoti che ti chiedono la cronaca minuto per minuto della vigilia, la passeggiata di sabato con gli amici pugliesi su una parte del percorso mi accompagnano verso il giorno della gara.

Non comincia bene ... alle 4 di notte mi sveglio e sento che sta piovendo... Alla partenza quando vado a consegnare lo zaino scopro che il GPS non funziona ... "Vabbeh ormai ci siamo ... come va va".

Bacio alla moglie e si entra nella griglia ... cerco i palloncini delle 4 ore ... Ma ovviamente non ci sono ... Tra i consigli dei vicini di griglia si avvicina l'ora della partenza ... lo sparo dello starter non si sente, ma l'onda si muove e lentamente arrivo all'arco della partenza ... via al cronometro e si inizia.

Non ho mai corso senza il riferimento del GPS, **cerco di leggere le sensazioni e di fare le verifiche dei tempi ai segnali dei chilometri** ... con mia sorpresa verifico una regolarità che non credevo di avere.

L'ansia è sparita ... nonostante la pioggia, riesco a godere dell'aria di festa che mi circonda ... i gruppi di tifosi ai lati della strada, il chiasso "etnico" dei gruppi di stranieri, gli "Ooooooohhh" sotto i ponti ... mi avvolgono e mi spingono lungo il percorso.

Arriviamo alla mezza ... il tempo è sulle 2 ore (come alla Roma by Night) ... la conferma che il ritmo che sto tenendo va bene (per me ovviamente).

Ai 22 mi raggiunge il mio amico Luca che ha deciso di fare la seconda metà per farmi compagnia ... un vero regalo!

I km scorro sotto i piedi ... Tra un salto e l'altro per evitare le pozzanghere e le buche, piacevolmente stupito dall'organizzazione perfetta dei rifornimenti.

Nella testa risenti tutti gli avvertimenti dei veterani: **"i sampietrini ti massacrano"**, **"al 35° c'è la crisi"**... ti meravigli a sentire che al 30° non ti fa male nulla, che le gambe continuano a girare, che il telefonino di Luca dice che stai tenendo sempre i 5.42 al km ... quasi incredulo continui la tua impresa, con Luca che mi ripete **"dai che sei un mulo ... non ti puoi fermare!"**

A via del Corso la mente si ribella ... non accetti di dover fare ancora 5 km per arrivare al traguardo che avevi intravisto ... Ma a Piazza del Popolo il tifo di Laura (la nipote fan) mi scuote ... **tutta la piazza grida "Alè zio... dai che è finita"**.

Ormai vado avanti per inerzia ... non è il cervello che dice alle gambe di correre ... fanno da sole ... riesco a correre (molto più piano) anche nel traforo, in "leggera" salita ... e finalmente la discesa verso Piazza Venezia, coi mitici supporters della Podistica che ti incitano a dare tutte le ultime energie rimaste.

L'Altare della Patria non è mai stato così bello ... riesco pure a sprintare e finalmente passo il traguardo a braccia alzate e gridando "SI!!!!".

L'abbraccio con Luca, la stretta di mano con gli atleti con cui ho condiviso gli ultimi chilometri e via a raccogliere la "gloria" : la medaglia, il pacco gara e soprattutto i complimenti dei volontari ... tutti stupendi ... che ti fanno sentire un eroe.

È finita! Ho concluso la mia prima Maratona!! Dicono che la prima non si dimentica mai ... è sicuro che non la dimenticherò mai ... ma intanto ti accorgi che stai già pensando alla

prossima!!!
Francesco

La mia prima maratona di Roma

di Giuseppe Morelli, 01/04/2015



Il pettorale che ha accompagnato il nostro amico orange per le strade della città eterna

Quella di domenica è stata la mia prima Maratona di Roma. Non la prima maratona in assoluto, in quanto l'esordio l'ho fatto a Firenze lo scorso novembre. Il risultato ottenuto nel capoluogo toscano è stato molto soddisfacente sia dal punto di vista fisico che cronometrico cosicché nei primi giorni di dicembre, approfittando della quota iscrizione in promozione, ho deciso di riprovare la lunga distanza nella nostra meravigliosa città.

Ho subito pensato che con quattro mesi a disposizione avrei potuto preparare questa nuova avventura in modo più completo anche in virtù di tutte le indicazioni assimilate dall'esperienza precedente. Purtroppo però, come spesso accade, **i progetti più ambiziosi sono costellati di ostacoli ed imprevisti**. Un fastidioso quanto costante dolore al lato del ginocchio sinistro mi ha praticamente compromesso tutta la preparazione. Anzi posso affermare con certezza che la preparazione non c'è nemmeno stata. Con l'aiuto degli antinfiammatori sono riuscito a correre qualche lungo e pochissime gare della domenica. Inevitabilmente i risultati negativi non hanno tardato a presentarsi. L'ultima Roma-Ostia è stata di gran lunga la mia peggior mezza maratona.

L'entusiasmo iniziale a cominciare a lasciare spazio allo sconforto. Sono stati giorni molto duri. **Ma non ho mollato**. Non volevo rinunciare a correre la maratona in questa città. **Non sarà tra le maratone più blasonate e più partecipate ma certi "scenari" le altre corse nemmeno se li sognano. E io invece volevo continuare a sognare**. Addirittura le ultime due settimane le ho fatte di riposo assoluto.

Finalmente arriva il grande giorno. La foto con la squadra, gli auguri al Presidente e poi lentamente mi avvio subito dentro l'area di partenza. Le avverse condizioni meteo non mi infastidiscono più di tanto. Quello che mi crea qualche apprensione sono i 7,6 km di sampietrini e la salita di Via della Moschea che al 28° km potrebbe rappresentare un ostacolo molto duro non solo per il ginocchio dolorante.

Si parte. I primi km scorrono via abbastanza tranquillamente nonostante il fondo stradale si presenti scivoloso e alquanto sconnesso. Pozzanghere, buche, rotaie del tram sono loro gli avversari da cui guardarsi. Controllo costantemente l'andatura perché ho l'impressione che nella fase iniziale le gambe vogliono impostare un ritmo troppo sostenuto per la blanda tabella di marcia che mi sono prefissato. **Questa gara la devo correre soprattutto con la testa**. Ci saranno giorni migliori in cui pensare anche al cronometro. Si incontrano parecchie canotte arancioni con i quali ci si scambia sempre un cenno di saluto. La prima parte del percorso, a parte la splendida Basilica di San Paolo, non offre molto allo sguardo e quindi si tende a stare noiosamente concentrati sulla corsa. **Fortunatamente, subito dopo Ponte Marconi, mi arriva un caloroso "Forza Giuseppe" da parte del sempre cordiale e solare Claudio Ubaldini**. Una scossa, finalmente, che mi fa uscire fuori da quel torpore che inevitabilmente mi stava avvolgendo. Naturalmente ricambio subito l'incitamento.

Il tratto di corsa davanti il Tempio Maggiore di Roma (la Sinagoga) è veramente impressionante. Nonostante la pioggia battente, si passa attraverso ali di folla festante dove nessuno fa mancare il proprio incitamento. Sento qualcuno che grida **"Forza Podistica"**, ma con gli occhiali bagnati non riesco a vedere bene chi è stato. Lo ringrazio comunque. Adesso si possono finalmente ammirare le bellezze di Roma. Pochi chilometri e siamo in Via della Conciliazione con la Basilica di San Pietro sullo sfondo. Scenario che ho già potuto godere correndo la Corsa dei Santi ma che ha sempre il suo fascino. Qualcuno corre facendo un video, altri si fanno le foto. **Uno spettacolo nello spettacolo**. Tuttavia è un momento difficile della gara. Il dolore al ginocchio inizia a farsi sentire. Non è insopportabile ma sicuramente rallenta, se mai ce ne fosse bisogno, la mia già claudicante andatura. Devo resistere fino al ristoro del 20° km dove ho in programma di utilizzare uno dei due vasetti di antinfiammatorio in gel che ho portato con me.

Superato il giro di boa della mezza distanza ci si dirige verso un altro tratto del percorso non particolarmente avvincente: la zona del Foro Italico e lo Stadio Olimpico. Lentamente mi sto avvicinando a quello che personalmente considero il punto critico della corsa: la temuta salita di Via della Moschea. Riuscire a superare indenne questo ostacolo aumenterebbe considerevolmente le possibilità di arrivare fino in fondo. Ecco lo Stadio "Paolo Rosi". Curva secca a destra e la strada inizia a salire. Probabilmente non è una pendenza particolarmente impegnativa ma dopo 28 chilometri sembra di affrontare la salita dell'Alpe d'Huez. **Ci mancano solo Coppi e Bartali che si passano la famosa borraccia!!!!** Molti atleti la stanno affrontando camminando io invece incredibilmente continuo a correre. Al ristoro del 30° km utilizzo il

secondo ed ultimo vasetto di antinfiammatorio. Da qui in poi eventuali dolori me li dovrò portare fino alla fine. Saranno chilometri difficili ma i pochi lunghi corsi in allenamento stanno dando i loro frutti almeno sotto l'aspetto psicologico.

Si ritorna sul Lungotevere e, grazie al tifo di molti appassionati, anche stranieri, alcuni chilometri di percorso non particolarmente entusiasmante si riescono a buttare alle spalle. Il Sottopasso di Ripetta ci introduce nel centro storico di Roma e nel giro di poche centinaia di metri si entra nella famosissima Piazza Navona. Si corre sui sampietrini, anche abbastanza dissestati, e ogni passo mi crea qualche difficoltà al ginocchio ma lo spettacolo che c'è intorno attenua apparentemente qualsiasi dolore. Poche centinaia di metri e siamo in Corso Vittorio Emanuele. Anche qui tanta gente che fa il tifo e incita gli atleti leggendo il nome sul pettorale. **Gli altoparlanti diffondono la marcia dei Bersaglieri e allora spinto da un sussulto di orgoglio nazionale provo ad aumentare leggermente il ritmo** ma l'effetto dura veramente poco.

Ormai sono arrivato a Piazza Venezia e devo girare a sinistra per Via del Corso. Posso vedere gli atleti che stanno scendendo da Via Quattro Novembre e ormai sono a meno di trecento metri dal traguardo. Beati loro!!!! Penso che tra pochi minuti anche io sarò su quella discesa. Ma c'è ancora da soffrire. La via dello "struscio" di quando eravamo ragazzi non sembra finire mai e qualcuno approfitta per farsi spruzzare dai sanitari lo spray antidolorifico sui polpacci e sulle cosce, come fanno molto spesso i calciatori. La tentazione è forte ma tiro dritto. Piazza del Popolo viene affrontata come fosse una curva parabolica per lanciarsi dentro la strettissima Via del Babuino. Ancora sampietrini. Adesso oltre al dolore al ginocchio si aggiunge anche qualche fisiologico indolenzimento alle gambe. Siamo al 40° km e Piazza di Spagna è gremita di gente che applaude tutti quelli che transitano. Nonostante la fatica che annebbia un po' la mente riesco a gettare uno sguardo sulla Fontana della Barcaccia vittima dell'assalto olandese di qualche settimana fa: è bellissima.

In Via dei Due Macelli c'è un orange che invece di stare davanti ad un bel piatto domenicale di lasagne è lì a ricordarci che manca pochissimo ed ormai è fatta. Grazie Raffaele!!! Arrivato all'ingresso del Traforo Umberto I penso di avere le allucinazioni. Prima di entrare vedo una signora attempata con in testa un cappellino verde acido che grida ripetutamente GO! GO! GO! E' la quarta volta che la vedo in quattro punti diversi del percorso. Come avrà fatto non lo so ma la cosa mi fa sorridere e finalmente riesco ad allentare la tensione. Forse è questo il momento in cui capisco di avercela veramente fatta. Via Nazionale, Via Quattro Novembre, curva a sinistra, Piazza Venezia. Si intravede il traguardo. **Alzo le braccia come non ho mai fatto in nessuna gara alla quale ho partecipato finora. E' finita! Fermo il cronometro e vado a ritirare la meritatissima medaglia.** Sono molto stanco e dolorante ma immensamente felice perché nonostante tutte le avversità non ho mollato. Mi avvio verso l'uscita delle gabbie avvolto da una sensazione di euforia indescrivibile che vorrei non finisse mai.

Adesso voglio solo riposarmi.

Avvisi

Correre insieme alle ... Saette!!!

di Redazione Podistica, 02/04/2015



Lo squadrone orange in posa prima in occasione della scorsa edizione della gara

Dopo aver risolto i problemi burocratici che ne avevano bloccato l'organizzazione, domenica 12 aprile si svolgerà regolarmente la 6ª edizione della **"Amazing Thailand I GRANAI RUN"**, gara competitiva di 10 km che percorre le strade del quartiere **EUR Tintoretto**, attraverso un percorso ondulato ma comunque abbastanza veloce.

La manifestazione è organizzata dal Centro Commerciale "I GRANAI", con la collaborazione tecnica dell'A.S.D. Sport & Natura, l'A.S.D. Roma Road Runners Club e l'A.S.D. Romatletica Footworks.

La "Amazing Thailand I Granai Run" non è solo una gara podistica ma è un evento per tutta la famiglia dove lo sport è protagonista. Infatti oltre alla gara competitiva sono previsti una passeggiata non competitiva di 4 km nonché la ormai famosa e collaudata **"La Saetta de I Granai"**, manifestazione riservata ai bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni. Anche quest'anno sono attesi al via più di 1500 bambini provenienti da tutte le scuole di Roma per correre le varie batterie di 60 e 100 metri sulla pista ricavata su via Mario Rigamonti; per loro iscrizione gratuita nonché t-shirt e medaglia.

Il costo dell'iscrizione è fissato in 10 € per la gara competitiva e 5 € per la non competitiva e prevede un pacco gara composto da una maglietta tecnica per i primi 1800 iscritti e due paia di calzini da running in Coolmax per i successivi iscritti. Saranno

premiati i primi 8 assoluti M/F e i primi 8 delle categorie Fidal; inoltre saranno premiate le prime 25 Società classificate con minimo 15 atleti.

Tutte le premiazioni di categoria si svolgeranno al termine della gara, durante il pasta party gratuito previsto per gli atleti, al secondo livello del centro commerciale (presso "EDIT") mentre le premiazioni di società si svolgeranno sabato 18 aprile 2015 e saranno comunicati sul sito www.romaroadrunnersclub.it.

Per i partecipanti alla gara competitiva, sempre all'interno del centro commerciale, si effettuerà **l'estrazione di 2 viaggi premio in Thailandia di sette giorni in occasione della Maratona di Pukhet del 7 giugno 2015.**

La manifestazione sarà presentata ufficialmente al pubblico e alla stampa martedì 7 aprile alle ore 10:30, presso la hall del Centro Commerciale I Granai (1° livello); ospite d'onore dell'evento sarà **Stefano Mei**, campione dei 10000 metri ai Campionati Europei del 1986 di Stoccarda; la partecipazione alla presentazione è libera.

Per consultare il volantino della manifestazione [CLICCA QUI](#)

Tony Marino

Ancora una volta tutti insieme!!!

di Maurizio Zacchi, 27/03/2015



Le iscrizioni restano aperte fino al prossimo 31 marzo 2015 alle ore 18.00.

Torna anche quest'anno l'appuntamento con il **Vivicittà a Rebibbia**, un'esperienza straordinaria di solidarietà, con la corsa che porta il suo messaggio di "libertà" all'interno di un carcere.

Si correrà lungo le mura di un carcere, con la solita passione che contraddistingue i runner; fianco a fianco con i detenuti che avranno modo di competere con le atlete e gli atleti che prenderanno parte a questa gara.

Anche quest'anno si correrà di domenica, precisamente alle ore 10.30 di domenica 12 aprile, lo stesso giorno in cui in tutta Italia, la UISP organizza il Vivicittà. La formula è quella classica del Vivicittà, con una prova da 4 km non competitiva e una da 12 km competitiva.

Però attenzione. Per partecipare è necessario completare le procedure di iscrizione entro martedì 31 marzo, consegnando anche la

"Dichiarazione Sostitutiva di Certificazione"

che trovate in allegato e una **copia di un documento di identità.**

[Autocertificazione 2015.doc](#)

[Autocertificazione 2015.pdf](#)

Quindi la procedura per iscriversi è:

- 1) ISCRIVERSI ATTRAVERSO LA SCHEDA GARA DEL NOSTRO SITO
- 2) COMPILARE LA DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA
- 3) SCANSIONARE UN DOCUMENTO DI IDENTITÀ FRONTE/RETRO
- 4) INVIARE IL TUTTO ALL'INDIRIZZO: maurizio.zacchi@gmail.com

Per tutti gli iscritti l'appuntamento sarà domenica 12 aprile alle ore 8.00 all'ingresso di via Raffaele Majetti 70, per poter entrare.

ATTENZIONE: ESSENDO LA GARA DI 4KM UNA GARA NON COMPETITIVA POSSONO PARTECIPARE ANCHE RUNNER NON ISCRITTI.

In questa gara siamo sempre stati premiati come la società più numerosa...sarà così anche quest'anno? FORZA ORANGE!!!

Coloriamo Mondragone di Orange!

di Redazione Podistica, 28/03/2015



il volantino della manifestazione e... due simpatici animatori per i più piccoli!

Il prossimo 25 aprile si svolgerà una gara che non capita di correre tutti i giorni:

la **Mondragone in Corsa**, evento organizzato ogni due anni, che vede la deliziosa cittadina in provincia di Caserta famosa per le Terme, la Storia ed il buon cibo, ospitare atleti non solo campani ma provenienti da tutta Italia.

Per l'edizione 2015 ci sarà addirittura il **supporto tecnico della Podistica Solidarietà!** Pertanto tutti gli Orange che vorranno approfittare della Festa Nazionale e trascorrere un weekend a Mondragone saranno i benvenuti, e potranno usufruire di specifiche agevolazioni per alloggio e ristorazione che elencheremo in seguito.

Ma veniamo alla gara: si tratta di una 10km ad unico giro, pianeggiante e fluida; si correrà in un percorso cittadino completamente asfaltato, escluso un brevissimo tratto di basalto del centro città. La partenza è prevista dal lido dove si potrà ammirare il **lungomare** per circa un km, dopodichè lungo il percorso si incontreranno il **Palazzo Ducale**, viale **Umberto I**, la **piazza centrale**, la **Villa Comunale**, fino a ritornare verso il lungomare ed al traguardo.

I servizi annessi sono di tutto rispetto: docce, ampio parcheggio custodito e gratuito, animazione gratuita per i più piccoli in apposita area dedicata, servizio navetta gratuito per il **museo FOOF** (il più grande museo canino d'Europa). È previsto un ristoro intermedio ed un ricco ristoro finale con acqua, integratori, e prodotti tipici dolci e salati.

Ma l'aspetto che forse caratterizzerà di più questa edizione della Mondragone in Corsa è la dedica della gara a **Samia Yussuf**, icona dei diritti delle donne talvolta ancora negati. Parallelamente alla manifestazione competitiva, che rientra nel circuito ufficiale del Campionato Nazionale FIDAL di corsa su strada, ci sarà anche la prima stracittadina in rosa di 3km.

È previsto per tutti i partecipanti alla competitiva un **generoso pacco gara**, oltre che una **medaglia** a chi taglierà il traguardo entro il tempo limite. Sono previsti premi per i **cinque** primi/e assoluti e per i primi/e **dieci** di ogni categoria.

Di seguito vi elenchiamo due convenzioni dedicate ai nostri atleti:

convenzione Hotel Sinuessa per pernottato e pranzo/cena

convenzione Ristorante Carioca per pranzo

Una corsa per i Bimbi, una casa per i Bimbi

di Redazione Podistica, 30/03/2015



La Race for Children, è una gara di 12 km che si svolgerà domenica 10 maggio a Montesacro, all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. Contemporanea alla corsa, si svolgerà una passeggiata non competitiva di circa 2 km. La manifestazione è organizzata dalla Onlus Roberta for Children con il patrocinio del III Municipio.

L'associazione Roberta for Children nasce l'8 aprile 2010, a due mesi esatti dalla scomparsa di Roberta, grazie alla volontà e all'impegno di tanti amici. Lo scopo è quello di esaudire il suo sogno e contribuire ad alleviare la sofferenza dei molti, troppi, bambini che nel mondo hanno bisogno di aiuto.

La gara è di quelle da non perdere. Soprattutto per lo scopo umanitario ma anche per il percorso, a tutti gli effetti un cross quasi interamente su sterrato.

Il percorso di 12km, ad eccezione del primo km, sono tutti all'interno della Riserva naturale Valle dell'Aniene. Quest'anno una piccola ma importante novità riguarderà la partenza, sempre da Piazza Sempione, cuore di Montesacro, direzione Viale Gottardo, dopo circa 1 km di asfalto la corsa entrerà nella Riserva naturale Valle dell'Aniene e si svolgerà tutta al suo interno fino allo spettacolare arrivo posto sotto Ponte Vecchio.

Il cronometraggio con cip sarà a cura della FIDAL servizi e nel pacco gara, quest'anno ci sarà per tutti una maglia tecnica in ricordo della corsa.

La quota d'iscrizione sia alla gara che alla passeggiata è di 10€.

L'obiettivo è quello di una raccolta fondi per la realizzazione, in collaborazione con il terzo Municipio e con il Centro comunale per la prima infanzia "Il Girotondo", di un Centro per l'infanzia nel terzo municipio, dove poter accogliere circa 10/12 bambini nella fascia di età 0-3 anni, neonati in condizioni di abbandono alla nascita e/o in situazioni di rischio per la propria crescita psico-fisica, e/o bambini vittime di maltrattamenti.

La speranza è quella di veder partecipare all'evento più persone possibili, per aiutarci a realizzare il loro piccolo sogno.

Il popolo Orange a sostegno delle Donne in Rosa

di Redazione Podistica, 26/03/2015



La squadra Orange pronta ad accompagnare le Donne in Rosa!!!

Il 17 maggio giunge alla XV° edizione la **Race for the Cure**, uno tra gli eventi più amati e partecipati nel panorama podistico, e non solo.

Manifestazione simbolo della **Susan G. Komen Italia**, organizzazione senza scopo di lucro attiva dal 2000 nella lotta ai tumori del seno su tutto il territorio nazionale, la Race for the Cure è una gara competitiva a scopo di beneficenza che si sviluppa su un percorso di 5 km, abbinata ad una gara non competitiva ed ad una passeggiata sul percorso di 5 km o, a scelta, su quello da 2 km.

Finalità dell'evento: fornire sostegno alle donne colpite da tumore del seno.

Grazie alla Race for The Cure la Komen ha raccolto fino ad oggi oltre 1.500.000 € che sono stati destinati per la realizzazione di progetti legati alla campagna di lotta ai tumori del seno tramite l'acquisizione di strumentazione diagnostica dedicata, l'organizzazione di programmi specifici di prevenzione, l'istituzione di corsi di aggiornamento rivolti agli operatori sanitari nonché attraverso l'erogazione di tutta una serie di servizi clinici finalizzati al recupero del benessere psico-fisico delle donne colpite da neoplasie del seno. Le protagoniste indiscusse dell'evento sono loro, le **"Donne in Rosa"**, donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che, rendendosi facilmente identificabili indossando una maglietta ed un cappellino rosa, si fanno **testimoni di speranza e coraggio grazie all'atteggiamento positivo con il quale affrontano la loro gara più difficile**, quella contro la malattia.



Ricordiamo: **la Race for the Cure non è solo un evento podistico!** La manifestazione infatti si articola in tre giornate nelle quali il Villaggio Race al Circo Massimo sarà teatro di iniziative dedicate a sport, salute e solidarietà; tra queste si segnala in particolare la possibilità di usufruire di consulti medici e prestazioni specialistiche gratuiti per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili. Sono previsti inoltre stage ed esibizioni in varie discipline sportive, esibizioni di fitness, laboratori pratici e teorici sulla corretta alimentazione, iniziative specifiche, expo aziende ed area dedicata ai bambini. Sul sito della Komen Italia è disponibile il programma dettagliato della manifestazione unitamente ad altre informazioni sull'evento.

La Race for the Cure è aperta a tutti! Possono iscriversi uomini, donne e bambini ed è prevista la categoria speciale "Donne in Rosa", dedicata alle donne colpite da neoplasia del seno; l'iscrizione prevede una donazione minima di 15 €, a fronte della quale verranno consegnati pacco gara, t-shirt e pettorale (salvo disponibilità). Le competizioni podistiche partiranno alle ore 10:00 del 17 maggio 2015 presso il Circo Massimo.

La Podistica Solidarietà ha da sempre molto a cuore la causa delle Donne in Rosa e ogni anno è particolarmente attiva nella **vendita di tagliandi per la gara non competitiva**: è già possibile richiedere tagliandi in sede, nei gazebo in occasione delle prossime gare o rivolgendosi ad un membro del Consiglio Direttivo.

Partecipate numerosi, coinvolgete amici e familiari: sarà una giornata di festa nella quale sarà bellissimo poter assistere allo spettacolo del **popolo Orange che accompagna al traguardo la favolosa squadra delle Donne in Rosa!**

Francesca Boldrini

"Spiragli di Luce" a Nettuno!!!

di Redazione Podistica, 30/03/2015



La locandina del Trofeo Città di Nettuno 2015

Cari atleti orange, anche quest'anno torna puntuale come un orologio svizzero, l'imperdibile appuntamento con il **"Trofeo Città di Nettuno"**, Memorial B. Macagnano, che si svolgerà martedì 2 giugno presso ex poligono militare U.T.T.A.T.

La manifestazione, è organizzata dalla **Podistica Solidarietà** in collaborazione con l'**Associazione Spiragli di Luce** della nostra orange **Elisa Tempestini**, associazione sportiva per diversamente abili, che usa lo sport come strumento privilegiato di sviluppo individuale e di integrazione sociale, nel rispetto delle reciproche aspirazioni e diversità.

Il percorso di 10 km è completamente isolato dal traffico ed è disegnato interamente all'interno della bellissima riserva naturale di **Torre Astura** e dell'area dell'ex poligono militare U.T.T.A.T., con brevi tratti sterrati e in asfalto ed un suggestivo passaggio sulla spiaggia di circa 700 metri, regalandoci una serie di panorami mozzafiato sul mare nostrum.

La riserva naturale di Torre Astura si sviluppa per circa 8 chilometri lungo la costa tirrenica all'interno dell'area comunale di Nettuno. Il paesaggio è per la maggior parte pianeggiante, con tratti di vegetazione bassa a erbe e cespugli di macchia mediterranea e boschi misti di *acacufoglie*, *leccio* e *sughera*.

Tutta l'area costiera è bassa e sabbiosa, con cordoni dunali alti sui quali crescono l'*Ammophila arenaria* e il *Pancratium maritimum*, due specie botaniche molto pregiate.

Il ritrovo è fissato alle ore 08:00 in punto presso l' U.T.T.A.T., ingresso C.r.d.d. su via dell'Acciarella di fronte al Bosco del Foglino. **Per gli orange l'appuntamento è anticipato alle ore 07:00 per dare una mano all'organizzazione e alla buona riuscita della**

manifestazione: questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare si faccia avanti perché c'è sempre bisogno di un aiuto.

La partenza sarà data alle 9,30. La quota d'iscrizione è di 10 euro e darà diritto al pacco gara composto da vino locale "Cantina di Bacco" e da prodotti della "Colgate Palmolive".

Saranno garantiti due ristori di acqua durante il percorso e il ristoro finale con pasta party; inoltre per i celiaci è previsto un ristoro a cura dell'Altro Alimento di Ostia.

Oltre la gara competitiva di 10 km, è prevista anche una passeggiata di 1 km, con partecipazione libera e gratuita e alla quale potranno prendere parte anche ragazzi diversamente abili e studenti delle scuole del territorio.

Il cronometraggio sarà a cura di Timing Data Service, con chip elettronico posto sul pettorale. Saranno premiati i primi cinque assoluti della categoria maschile e femminile, con abbigliamento sportivo, trofei e cesti di frutta della Strafrutta di Fondi. Saranno premiate le prime 5 società classificate, con almeno 15 atleti arrivati, con rimborso spesa da 400 a 80 euro. Premi anche per i primi cinque delle categorie Fidal, sia maschili che femminili e riconoscimenti per coloro che parteciperanno alla passeggiata non competitiva.

Il ricavato della manifestazione sarà destinato alla realizzazione di un progetto solidale molto importante: **la realizzazione di un centro estivo per i ragazzi di Spiragli di Luce.**

Questa finalità merita sicuramente una partecipazione di massa da parte di tutti gli orange sul litorale nettunense: i ragazzi di Elisa hanno bisogno di noi e della nostra presenza ... non deludiamoli!!!

TRIATHLON

Inizia la stagione: gare da amare

di Fabrizio La Pera, 11/03/2015



La stagione del triathlon è ormai alle porte e vi proponiamo alcune gare che ci sono state segnalate dagli organizzatori e che si prospettano veramente interessanti per la bellezza dei percorsi e per la cura nell'organizzazione:

cominciamo dalla Sardegna, il 2 Maggio 2015 nel meraviglioso contesto del centro di Cagliari si svolgerà la prima edizione del Sardinia Half Triathlon, manifestazione che molti triatleti società già conoscono, e che avrà il sapore del "Test Event" in quanto inserita ad inizio stagione.

Tariffe agevolate per un minimo di 5 atleti sconto del 20%, segnaliamo anche la convenzione con l'Hotel Panorama, <http://www.hotelpanorama.it/> ed altri hotel e B&B della zona.

Troverai tutte le informazioni su <http://half.com> oppure puoi contattare telefonicamente l'organizzazione al +39 070 7966245 / 3382167996 o scrivere a half.com.

Altro evento da segnalare è il

15° TRIATHLON OLIMPICO CITTA' DI PIETRA LIGURE

2° Memorial Angelino Piccinini

Lungomare Don G. Bado, 17 maggio 2015 ore 12:00

Ancora una settimana per iscriversi a tariffa scontata! A partire dal 18 marzo p.v. scatterà infatti l'iscrizione a tariffa piena.

La collaudata manifestazione organizzata dall' ASD MAREMOLA TRIATHLON - TRIATHLONPIETRA con il patrocinio del Comune di Pietra Ligure e della Provincia di Savona, riproporrà gli scenari ed i percorsi che ne hanno fatto una delle gare più apprezzate e selettive del panorama nazionale, con la frazione natatoria interamente di fronte al lungomare cittadino, il panoramico ma impegnativo percorso ciclistico che con i suoi quasi 900 m. di dislivello positivo attraversa i Comuni di Calice Ligure, Finale Ligure, Giustenice, Magliolo e Tovo San Giacomo, ed il podismo che si snoda in buona parte per le strade dell'incantevole centro storico.

Montepremi in denaro e relativa suddivisione come previsto dalla circolare gare 2015 della Federazione Italiana Triathlon; premi in natura per i primi 3 classificati di ogni categoria femminile e maschile.

I dettagli dei percorsi, il programma e le modalità di iscrizione

su <http://www.triathlonpietra.com/gara-e-percorsi>.

1 Euro per ogni iscrizione sarà devoluto all'associazione Savona nel cuore dell'Africa, quindi un motivo in più per noi che siamo triatleti solidali.

In ultimo segnaliamo una gara dalle nostre parti, sono infatti aperte le iscrizioni per il Triathlon Olimpico Rank di Latina.

Tutte le info per l'iscrizione sul sito www.latinatriathlonolimpico.com

Forza triatleti solidali facciamo brillare il colore orange in queste gare.

Fabrizio

Riparte La Forhans Cup 2015

di Giancarlo Di Bella, 13/03/2015



SI PARTE IL 15 MARZO CON IL DUATHLON DI FORMELLO

Partirà il 15 marzo la dodicesima edizione della **Forhans Cup**. Il circuito di gare organizzate dal Forhans Team di Gianluca Calfapietra, divenuto ormai un appuntamento classico del panorama nazionale, prenderà il via come tradizione con il duathlon di Formello per poi proseguire con le sue otto tappe fino a domenica 11 ottobre (Santa Marinella).

Formello resta l'unica gara dedicata ai duatleti; mentre a partire dal 12 Aprile, con il triathlon sprint di Cerveteri, gli amanti della triplice disciplina avranno la possibilità di confrontarsi in gare di varie tipologie: sono previsti infatti 5 triathlon sprint (Cerveteri, Civitavecchia, Trevignano Romano, Caprarola, Santa Marinella) e due triathlon olimpici (lago di Vico e lago del Salto). La Forhans Cup sarà valida anche per l'assegnazione del Trofeo Minini.

Sebbene la formula sia ormai collaudatissima, in questa edizione, come ogni anno, non mancheranno le novità; tra queste il triathlon Sprint di Civitavecchia, gara completamente nuova, prevista per il 1 Maggio, e la trasformazione in distanza Olimpica del triathlon del lago del salto. quest'anno inoltre la Forhans Cup offrirà un nuovo sistema di Pasta-Party ... venite a provarlo!

Confermata invece la "formula bonus" che premia gli atleti più flessibili con punti aggiuntivi in caso di partecipazione agli altri eventi targati Forhans Team (mezze maratone di Rieti, Roma bynight run e del lago di Vico ").

A FORMELLO IL 15 MARZO

Prima tappa della Forhans Cup sarà il duathlon di Formello, che si disputerà domenica 15 marzo con partenza alle ore 13.30.

Il ritrovo è previsto a partire dalle ore 11,00 presso il campo di calcio del Comune di Formello.

La gara si svolgerà sulla distanza di 4,5 km corsa - 14,5 km ciclismo - 2,4 km corsa.

Le pre-iscrizioni chiuderanno il 12 marzo.

Sono previste agevolazioni per le iscrizioni di società (cfr regolamento gara Formello, in allegato).

CALENDARIO FORHANS CUP 2015

15 marzo - Duathlon Formello

12 aprile - triathlon sprint Roma

1 maggio - triathlon sprint Cerveteri (valido per il rank nazionale)

17 maggio - triathlon sprint Trevignano

21 giugno - triathlon olimpico lago di Vico

11 luglio - triathlon sprint Caprarola

1 agosto - triathlon olimpico Lago del Salto

11 ottobre - triathlon sprint Santa Marinella

Queste le condizioni per partecipare al Circuito collaudatissimo Forhans Cup!

In Bocca Al Lupo A tutti!!

Duathlon di Formello ... ricomincia la stagione

di Giancarlo Di Bella, 20/03/2015



La nostra triatleta orange Alessandra Lippa all'atto della premiazione

Una giornata tipicamente invernale, caratterizzata da pioggia battente, freddo e vento, ha contribuito a rendere dura la prima prova della **Forhans Cup edizione 2015**, partita come sempre da Formello con il tradizionale duathlon.

Circa 100 atleti si sono ritrovati al via nonostante un meteo decisamente avverso ed hanno dato vita ad una gara intensa e combattuta.

La gara maschile è stata vinta da Marco Spadaccia (Forhans Team), già in testa dalle prime falcate della corsa (suo il miglior tempo nella prima frazione) e bravo ad incrementare ulteriormente il vantaggio nella prova di ciclismo. Sul podio finiscono anche De Maio (Minerva Roma) e Berionne (Forhans Team).

Tripletta del Forhans Team nella gara femminile che ha visto prevalere la Mignogna su Eva Pigna e la Pacheco Leite. Anche in questo caso la Mignogna ha preso il largo nella prima frazione di podismo ed ha poi controllato il ritorno della Pigna, brava a sfruttare comunque le sue doti di ciclista ed a riavvicinarsi alla testa della corsa durante la prova di bici.

"Nonostante il clima più simile ad una giornata di dicembre che non ad una di marzo - ha affermato scherzando ma non troppo il Presidente Calfapietra - siamo contenti di essere riusciti a garantire una corsa divertente e soprattutto sicura! Il duathlon di Formello si conferma ancora una volta una gara ideale per iniziare la stagione; ci fa piacere che nonostante la pioggia ed alcuni eventi di ciclismo e podismo concomitanti, un buon numero di atleti abbia comunque voluto prendere parte alla prima prova della Forhans Cup".

Ottimi i piazzamenti dei nostri Orange:

Alessandra Lippa 3^a di categoria e

Dario Vaccaro 2^o di categoria.

Un Complimento a tutti gli Triorange intervenuti per avere dimostrato Forza Tenacia e Spirito Di Gruppo!!

Triathlon Sprint di Cerveteri

di Redazione Podistica, 28/03/2015



I Triatletti orange pronti all'azione!!!

Cari Amici Orange,

i nostri Triatletti il 12 aprile saranno impegnati nella seconda tappa della **Forhans Cup**, ovvero il **Triathlon Sprint di Cerveteri**. Di seguito il programma ufficiale:

TRIATHLON SPRINT (750 mt nuoto\18,750 km bici \4,800 km corsa)

- 09.00 Ritrovo in Via Lungomare dei Navigatori Etruschi, Campo di Mare - Cerveteri (Rm)
- 09.00 - 11.00 Consegna pacchi gara
- 10.30 Apertura Zona Cambio
- 11.15 Chiusura Zona Cambio
- 11.30 Partenza
- 14.00 Premiazioni e Pasta Party (aperto a tutti).

Il cronometraggio sarà elettronico con chip alla caviglia. Il materiale posto all'interno della zona cambio potrà essere ritirato, dagli atleti, solo dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente e solo dopo la consegna di chip e pettorale all'organizzazione. Alla mancata restituzione del chip saranno addebitati all'atleta Euro 15,00.

Il numero del cellulare del Medico di gara è: 342.1822793; l'ospedale allertato in caso di necessità è il Padre Pio di Bracciano (numero centralino 06998901).

Possono partecipare gli atleti con tesseramento agonistico, dalla categoria Youth B in poi e gli atleti con tesseramento giornaliero (vedi regolamento in basso).

Nuoto: percorso a triangolo di 750 mt delimitato da boe, da percorrere in senso anti-Orario, boe a sx (E' disponibile il servizio di noleggio muta, info Gabriele Cirelli 3494281199 oppure cirelli.gabriele@gmail.com);

Bici: circuito di 3,750 km con lievi dislivelli, da ripetere 5 volte in senso antiorario per un totale di 18,750 km;

Corsa: circuito di 1,600 km completamente pianeggiante, da ripetere 3 volte in senso orario per un totale 4,800 km

Saranno premiati per gli Assoluti i primi tre M\F ; per le Categorie i primi tre M\F di tutte le categorie. Inoltre verranno premiate la 1^a staffetta M, la 1^a staffetta F e la 1^a staffetta mista. I premi non sono cumulabili.

La tassa d'iscrizione è fissata in: € 8,00 Youth B, € 10,00 Junior, € 30,00 Senior\Master, € 45,00 Staffette. Le iscrizioni chiuderanno tassativamente giovedì 09 Aprile 2015 alle ore 23.30 e comunque al raggiungimento dei 300 atleti! Il pacco gara è garantito ai primi 300 atleti iscritti. NON si accettano iscrizioni il giorno della gara.

Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito www.forhansteam.it, complete di dati anagrafici, numero tessera Fi.Tri. e fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione. Pagamento mediante bonifico bancario intestato a: S. S. D. MULTISPORT a r.l. - BANCA DI FORMELLO E TREVIGNANO ROMANO DI CREDITO COOPERATIVO - AGENZIA n° 4 Cesano - Roma CC n° 80343 IBAN IT 72 U 08812 03200 00000080343.

Gli atleti che rinunceranno alla partecipazione saranno rimborsati della quota d'iscrizione solo se avviseranno l'organizzazione 24 ore prima della manifestazione.

REGOLAMENTO: La partecipazione alla gara è riservata agli atleti con tesseramento Agonistico, dalla categoria Youth B in poi. Per gli atleti non tesserati sarà possibile sottoscrivere la mattina della gara un tesseramento giornaliero, al costo di € 5,00 per le categorie Youth B e € 10,00 per tutte le altre categorie, presentando un certificato medico agonistico valido per la disciplina del triathlon. Tale tesseramento è valido solo per la gara per cui si sottoscrive e non permette agli atleti di acquisire punteggio rank ne di ricevere titoli regionali, nazionali e/o internazionali.

STAFFETTE: Ogni team dev'essere composto da 3 frazionisti (anche misti uomini e donne), uno per ogni specialità (nuoto, bici, corsa). Ogni atleta del team darà il cambio al successivo frazionista toccandolo con la mano. Il nuotatore dovrà aver scritto su un braccio e sulla gamba opposta il numero del team. Il frazionista della bici dovrà obbligatoriamente salire e

scendere dalla bici alle linee segnalate dai giudici e percorrere gli spazi interni la zona cambio a piedi e con il casco indossato e allacciato. Il frazionista della corsa dovrà indossare il numero di gara sulla parte anteriore dell'addome.

N.B. Gli atleti che non siano già parte di una staffetta costituita possono comunicare il nominativo e la loro frazione all'indirizzo info@forhansteam.it. L'organizzazione farà il possibile per formare delle staffette omogenee per dare a tutti la possibilità di gareggiare.

Il Tesseramento Giornaliero per le staffette, si può fare con la presentazione della certificazione medica agonistica specialistica, ovvero con un certificato per attività sportiva di tipo agonistico valido per il Triathlon. L'atleta iscritto sul campo rimane tesserato e quindi coperto da assicurazione solo per la singola gara.

Per quanto non espressamente specificato si fa riferimento al regolamento Fi.Tri. Gli atleti saranno tenuti, durante la frazione ciclistica, al rispetto del codice della strada.

E' OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO RIGIDO. E' consentita anche la bici da MTB.

Il materiale posto all'interno della zona cambio potrà essere ritirato, dagli atleti, solo dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente e solo dopo la consegna del chip all'organizzazione.

Alla mancata restituzione del chip saranno addebitati all'atleta Euro 15,00. L'organizzazione si riserva di apportare variazioni al presente programma per cause di forza maggiore.

INFO ISCRIZIONI: BRUGNOLO RAMONA 340.8118910

INFO TECNICHE: BUSSAGLIA PAOLO 340.1516784

Il regolamento del circuito "Forhans Cup 2015" è consultabile su www.forhansteam.it

In Bocca al lupo a tutti i nostri Orange che si cimenteranno nella gara!!

Giancarlo Di Bella

SOCIETA'

L'importanza dell'allenatore

di Fulvio Di Benedetto, 02/03/2015



Cari amici podisti, rieccomi a scrivere su questo nostro amato sport che ci accomuna: **il podismo**.

Ma in fin dei conti, che cos'è il podismo? Affermazione molto generica, che viene così definita dall'Enciclopedia Treccani:

"parte dell'atletica leggera che comprende tutti i tipi di corsa piana a piedi, sia su pista che su terreno vario": quindi ne sono esclusi chiaramente i lanci, i salti in elevazione ed in estensione, e la corsa ad ostacoli, includendo invece la corsa di velocità, il mezzofondo ed il fondo che ci riguarda in maniera evidente.

Podismo, prefisso: podo (piede) che deriva dal greco, manco a dirlo.

Una parola che ci appartiene, la sentiamo nell'anima, e giù a fare chilometri, sia che siamo top sia che siamo tapascioni, in inverno come in estate, di sera o di giorno, in salita come in discesa, con la pioggia battente o col sole canicolare, insomma facendo sacrifici e trovando spesso senza neppure sapere come, tra i nostri impegni quotidiani, il tempo necessario per gli allenamenti, sacrificando riposo, famiglia, intervallo di lavoro e più chi ha più ne metta.

Oggi però vorrei spendere qualche parola sul gesto prettamente tecnico della corsa: l'azione biomeccanica (ma ci vorrebbero pagine e pagine per parlarne a fondo, e lo rimandiamo in altra sede), cioè il movimento in corsa del nostro corpo ossia la tecnica di corsa, da cui deriva lo stile che è la soggettivizzazione della tecnica, ossia la sua interpretazione: ne parlo solo per farne capire l'importanza.

Ma come e da chi abbiamo imparato a correre?

Come da soli abbiamo imparato a camminare (il solo ausilio fornitoci dagli adulti si limitava a tenerci in equilibrio, oppure con l'aiuto del famoso "girello"), così abbiamo imparato a correre, con un movimento atavico, naturale, spontaneo, istintivo: praticamente l'evoluzione del camminare sempre più veloce per poter spostare la nostra massa corporea sempre più rapidamente.

Altre domande: ma come corriamo? Siamo sicuri di farlo bene?

Ecco delle belle domande che mi pongo e che pongo a Voi che avete la pazienza di leggere queste poche righe. E qui ritorniamo alla **tecnica di corsa**. Un appoggio del piede, un movimento delle braccia, una spinta della gamba, non perfette possono portare a spiacevoli conseguenze. Io non mi sono mai visto correre: per riuscire a farlo dovevo correre quando il sole non era già alto oppure al tramonto, in modo che la mia ombra si potesse allungare nell'asfalto e vedendola allungata e in avanti, per quanto bene si potesse vedere, riuscivo ad avere un'idea molto approssimativa della mia azione biomeccanica. E così facevo rispecchiandomi per qualche

istante in qualche vetrina (giusto il tempo del passaggio), certo non per pavoneggiarmi ma solo per vedermi correre, non avendo né telecamera né il relativo cameraman al seguito.

Quante se ne pensano, no?

Ma veniamo al dunque:

da quì si evince (e mi rifaccio al titolo) l'importanza dell'allenatore. Un ausilio importante, senza ombra di dubbio, anche per chi trova qua e là programmi stereotipati, cioè uguali per tutti, o segue le famose dritte dei runners più esperti, che alcune volte dispensano consigli di dubbia credibilità: un occhio esterno ed esperto di persone qualificate, che vede e corregge eventuali errori, per migliorare non solo l'efficacia della corsa che si traduce in meno fatica e quindi più velocità, ma anche in ottica salutistica evitando anticipatamente l'insorgere di possibili problematiche varie (infiammazioni muscolo-tendinee, dolori osseo-articolari, ecc. ecc.) che tanto fastidio ci danno, ben dosando e bilanciando gli sforzi negli allenamenti con giusti e personalizzati carichi di lavoro, alternanza tra carichi e scarichi, e tra attività e riposo, il tutto completato con carichi di allenamento crescenti.

E ancora: controllare ed eventualmente riequilibrare il giusto rapporto muscolare agonisti-antagonisti coinvolti nella corsa, fortificando i muscoli ipotonici rispetto a quelli ipertonici.

Per questo motivo il presidente (**Pino Coccia**) ed il sottoscritto, abbiamo fondato e gestiamo la scuola di podismo denominata "atletica podistica solidarietà ", in essere ormai da un quinquennio.

A chi ancora non è iscritto è riservata un'offerta di ingresso, e per saperne di più è invitato a fare una prova presso lo stadio Nando Martellini (**terme di Caracalla**) il martedì o il giovedì dalle 18:00 alle 19:45, oppure a chiedere informazioni contattandomi alla mail per info e costi: non esitate a contattarmi.

fulvio.dibenedetto@libero.it oppure al nr. Telefonico **393-5562914**

Saluti a tutti e... a presto.

Fulvio Di Benedetto

tecnico FIDAL

Forse non tutti sanno che.....

di Mario Tannoia, 03/03/2015



Orange in Pistaaaaaaa

Da ragazzo mi ricordo che c'era una rubrica che si intitolava così sulla settimana enigmistica e quando ho letto il documento della Fidal con le premiazioni regionali 2014 mi è tornata in mente quella frase e cioè che **in Podistica forse non tutti sanno che.....**

Sul sito della Fidal Regionale (fidallazio.org - premiazione attività regionale) a pagina 12 infatti ho scovato che in classifica (relativa al Lazio), oltre ai migliori atleti, ci sono anche i migliori tecnici, tra cui spicca, al nono posto assoluto nel settore promozionale, il nostro tecnico, e mio amico, **Fulvio Di Benedetto** (le premiazioni ci saranno **martedì 24/3 presso il "Nuovo Palazzo delle Federazioni" di Viale Tiziano**).

Sono consapevole che probabilmente tutti ci rendiamo conto che la podistica è un bel gruppo che corre, si diverte, ha numeri impressionanti, fa beneficenza ed annovera grandi atleti, ma passa inosservato che ha anche grandi professionalità e fortissimi tecnici che sono disponibili ad allenare seriamente e con competenza ogni tipo di atleta.

Il nono posto assoluto è un risultato importantissimo soprattutto data la concorrenza numerosissima e qualificata, ottenuto grazie a punteggi conseguiti in base ai risultati degli atleti allenati e non alla decisione di una giuria.

Parlo anche per esperienza personale, Fulvio infatti non solo sta permettendo a mio figlio **Emanuele** di ottenere degli ottimi risultati in diverse specialità dell'atletica leggera ma è riuscito nell'impresa ben più difficile e meritoria di **portare me a correre i 10000 dai miei iniziali 55'21 a 43'27!**

Ricordo a tutti quindi la possibilità di usufruire di allenamenti specifici e specializzati grazie alla scuola di Podismo della Podistica che si tiene a Caracalla, gestiti sia dallo stesso Fulvio che dal nostro Presidente.

Forza Orange!

Adunata Orange

di Redazione Podistica, 11/03/2015



Il gruppo orange alla Maratonina dei Tre Comuni

Cari Amici ORANGE,
giovedì 26 Marzo alle ore 18:00, presso la sede sociale di via dello Scalo di San Lorenzo n.16, si terrà l'assemblea Generale della Podistica Solidarietà.

Il presidente Pino Coccia e i membri del Consiglio Direttivo avranno l'onore di illustrarvi i grandi risultati sportivi e di solidarietà raggiunti durante il corso del 2014 e i numerosissimi ed ambiziosi programmi per il 2015, anno in cui la nostra Società festeggia il ventennale dalla nascita.

Sarà una grande occasione per confrontarci su idee e programmi e anche per raccontare cosa significa far funzionare la Podistica Solidarietà, quindi, **cosa possono fare gli ORANGE per contribuire alla sua inarrestabile crescita.**

Parleremo della campagna **Soci Sostenitori**, della Raccolta **Race For The Cure**, delle iniziative per l'organizzazione di gare, del gruppo **Donatori di Sangue** e di tutte le persone che, in silenzio e con costanza e tenacia, hanno portato la Podistica agli attuali livelli di visibilità.

Ma non siamo ancora soddisfatti, la Solidarietà chiama e noi **VOGLIAMO E DOBBIAMO RISPONDERE: con l'aiuto di tutti gli Orange vecchi e nuovi SIAMO SICURI DI FARCELA!!!**

VI ASPETTIAMO, NON MANCATE!!!!

Per segnalare al vostra presenza CLICCATE QUI ed iscrivetevi numerosi come ad una normale gara; l'assemblea si concluderà con l'immane rinfrasco con annesso brindisi per un futuro sempre più radioso e solidale.

Il Vice Presidente Marco Perrone Capano

"Dicci la tua": la prima vincitrice!

di Redazione Podistica, 16/03/2015



RomaOstia2015: bellissimi spunti per altri resoconti!

Il mese di febbraio ci ha regalato diversi resoconti, uno più interessante dell'altro: alcuni più tecnici, altri più emozionali, addirittura abbiamo ricevuto e pubblicato video e slides!

Ogni singola frase che un atleta scrive è un piccolo ma importante mattoncino che si somma agli altri e continua ad accrescere e fortificare questa grande "casa Orange" di cui tutti siamo orgogliosi. Ogni volta che si legge un resoconto l'autore regala le proprie sensazioni, le proprie emozioni, condivide le proprie esperienze che vanno ben oltre il dato numerico della prestazione domenicale. Probabilmente è anche questo che ci contraddistingue da molte altre realtà, ovvero che **dietro ad una canotta Orange ci sono gambe, tabelle, allenamenti, sacrifici ... ma anche tanto tanto cuore.**

Per il mese di febbraio, relativamente al concorso "Dicci la tua", abbiamo deciso di premiare il resoconto di **Maria Antonietta Costantino** "Grazie di esistere Orange!", per la genuinità e l'entusiasmo che ci ha saputo trasmettere raccontandoci il suo approccio all'atletica, culminato con la sua **prima gara** competitiva in Orange!

Maria Antonietta vince una **maglietta tecnica della Podistica**, che potrà ritirare presso la nostra sede negli orari di apertura. Con la speranza che nel frattempo il suo conteggio dei km sia aumentato in maniera esponenziale!

Con l'occasione invitiamo tutti gli Orange a continuare ad inviare i propri resoconti (possibilmente allegando anche due foto)

all'indirizzo: redazione@podisticasolidarieta.it perché il concorso continua per tutto il 2015!

E a marzo, tra RomaOstia e Maratona di Roma, le occasioni per farci emozionare con i vostri racconti non mancheranno di sicuro!

Claudio Ubaldini

A chi destinare il nostro 5 per mille.....

di Redazione Podistica, 17/03/2015

Il tuo 5x1000 per la Podistica SOLIDARIETA'



La Solidarietà la facciamo ogni weekend,

correndo e destinando i premi a chi ne ha più bisogno, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate, ma i soldi non bastano.

La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.

Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto.

La **Solidarietà** la facciamo ogni giorno, in tanti, ognuno a proprio modo.

Ma ora abbiamo anche l'opportunità di farla con una semplice firma:

destinando il nostro

5x1000

alla ASD Podistica Solidarietà,

codice fiscale 97405560588.

Come destinare il proprio 5 per mille

potete destinare la quota del 5 per mille della vostra imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef), firmando il sesto riquadro in basso a destra che figura sui modelli di dichiarazione (Modello Unico PF, Modello 730, ovvero apposita scheda allegata al CUD per tutti coloro che sono dispensati dall'obbligo di presentare la dichiarazione), dove c'è scritto

SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE

inserendo

la vostra firma

e il codice fiscale della PODISTICA SOLIDARIETA'

97405560588

È consentita una sola scelta di destinazione.

Attenzione:

la scelta di destinazione del 5 per mille e quella dell'8 per mille (Legge 222/1985) non sono in alcun modo alternative fra loro.

...una volta tanto, è anche meno faticoso che correre!

grazie

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)	
<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>Sostegno alle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente</p> <p>FIRMA</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>

Benvenuto tra noi!!!!!!!

di Redazione Podistica, 19/03/2015



Tutta la Podistica Solidarietà augura felicità, serenità ed il meglio che la vita possa offrire a **Diego Osimani**

nato il 17 marzo 2015, alle ore 18,18, peso gara kg 2,840.

Tutti gli Orange si stringono virtualmente intorno ai neo genitori

Vittoria e Danilo e vi mandano un abbraccio forte,

ed un bacione al piccolo.

La Podistica Solidarietà

Premiazioni FIDAL Lazio

di Giuseppina Madonna, 28/03/2015



Insieme ad una staffetta della Podistica

Carissimi amici della Podistica, volevo condividere con Voi le emozioni che ho provato martedì 24 marzo durante la premiazione del nostro caro amico preparatore atletico FIDAL: **FULVIO DI BENEDETTO**.

La cerimonia si è svolta al **Palazzo delle Federazioni**, la sala era gremita di ragazzi, di

rappresentanti delle squadre di atletica, di tanti genitori amici parenti, **una festa di allegria e di grandi promesse per l'atletica laziale e Nazionale.**

Il nostro caro amico Fulvio era emozionatissimo, mi ha raccontato dei successi ottenuti con i ragazzi che allena, un ragazzo che prepara da soli due mesi ha vinto a Rieti la gara di salto in alto: **le emozioni che ha provato e l'incredulità di vedere il suo ragazzo sul podio lo hanno commosso.**

Il nostro caro Fulvio si avvicina a questi giovani motivandoli ed incoraggiandoli a perseguire la sana e faticosa carriera dell'atleta con la sua umana e rigorosa disciplina tanto da coinvolgere anche chi non ha una buona autostima di se. Lui si prodiga a spiegare, a far capire, a comprendere, ad impartire le sane regole dello SPORT. Il padre che t'indirizza, non s'impone ma, ti incoraggia, ti fa scegliere ed è pronto a riaccoglierti se ti allontani.

Grazie Fulvio per ciò che fai, grazie ai tanti giovani che sacrificano il loro tempo libero impiegandolo per duri preparativi, sacrifici quasi quotidiani, tante rinunce loro, dei familiari, degli allenatori, che onorano la nostra Nazione che si commuovono a sentire l'Inno nazionale.

Loro tutti sono stati chiamati a ricevere i meritati premi: **"UNA BORRACCIA"** consegnata da frettolosi Presidenti di questo e quell'altro Comitato, glorificandosi del loro impegno, del contributo dato allo SPORT ITALIANO e che la Federazione di Atletica Leggera è vicina agli atleti.

La Geolocalizzazione: Istruzioni per l'uso.

di Redazione Podistica, 29/03/2015



Cari Amici Orange, **siete stanchi di allenarvi da soli? Siete stanchi di sentire sempre la stessa musica?** Con il lettore MP3 non si può chiacchierare e allora se cercate un compagno o una compagna per i vostri lunghi domenicali o per andare insieme ad una gara, la Podistica Vi viene incontro. Da tempo ormai sul nostro sito è stato creato il servizio di localizzazione.

Come funziona?

Come sapete, dopo esservi iscritti alla Società, vi sarà data una password per accedere all'area riservata del sito. Una volta effettuato l'accesso, nel menu laterale a sinistra dello schermo compare la voce **"mappa atleti"**. Attivandola, compare una mappa del tipo Google maps della propria zona di localizzazione (dove abitate) con i classici palloncini rossi.

La mappa localizza Voi (cioè dove abitate) e tutti coloro che vi abitano relativamente vicino. Cliccando sui palloncini, compaiono dei fumetti con foto e nome dell'atleta e l'opzione **"scrivi a..."**. Cliccando su quest'ultima si attiva la possibilità di inviare un messaggio alla persona attraverso il server della Podistica.

L'amico orange a cui avete inviato il messaggio lo riceve nella propria casella di posta elettronica e può decidere o meno se stabilire il contatto inviando a sua volta una risposta e fornendo informazioni aggiuntive che per una questione di "privacy" non sono ovviamente visibili nella mappa (ad es. il numero di telefono).

Per la stessa ragione non è possibile scrivere il nome di un atleta e cercarne l'indirizzo. Per divertirsi è invece possibile allargare lo zoom o muoversi sulla mappa per vedere fin dove si allarga la podistica.

Funzione gara

Quando vi iscrivete ad una gara, attraverso la geolocalizzazione vi è la possibilità di vedere chi partecipa degli orange che abitano vicino a voi. Anche qui basta andare sulla scheda gara e dal menù scegliere la voce "orange". Qui troverete un'ulteriore funzione **"CLICCA QUI per vedere sulla mappa gli atleti che partecipano alla gara"**.

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

Atleti della Podistica Solidarietà: 121

[CLICCA QUI PER VEDERE SULLA MAPPA GLI ATLETI CHE PARTECIPANO ALLA GARA](#)

A questo punto vi si aprirà la mappa di prima, indicando con i soliti palloncini rossi solo gli atleti che parteciperanno a quella specifica gara. In tal modo, soprattutto se la gara in questione si svolge in un altro quartiere della città o addirittura fuori Roma, potete contattare gli orange a voi vicini per poter condividere insieme in auto il percorso fino al ritrovo.



A cosa serve

La geolocalizzazione è stata ideata per consentire agli atleti vicini di mettersi in contatto tra loro per potersi allenare insieme o per andare insieme alle gare o semplicemente per socializzare approfittando della passione in comune. Ma ribadisco non è uno strumento per curiosare su dove abita questo o quell'altro atleta. Pertanto andate sul sito, divertitevi a localizzarvi e socializzate.

Ah dimenticavo! Se trovate qualche errore circa la vostra posizione, potete contattare i ragazzi che si occupano della geolocalizzazione ovvero:

Andrea Covino > a.covino@fatainformatica.com

Marco Taddei > marcotaddei@tiscali.it

Davide Ferrari > d.ferrari@outlook.com

Marziale Feudale/Tony Marino

SOLIDARIETA'

RomaOstia 2015? Quest'anno l'ha vinta... un'atleta orange, campione di Solidarietà!!

di Daniel Peiffer, 02/03/2015



A scuola
di solidarietà

È la decima volta che corro la mezza maratona più partecipata d'Italia, la Roma Ostia, gara programmata nel bel mezzo di una tabella di allenamenti in preparazione delle prossime Maratone di Roma, di Vienna e la 100Km del Passatore.

Decido solo pochi giorni prima di iscrivermi, incerto fino all'ultimo per un piccolo intervento chirurgico subito 6 giorni prima, quindi oltre alla canotta, e il pettorale portavo ancora qualche punto di sutura sulla schiena che mi avrebbe fatto compagnia in questa domenica da Roma verso il mare.

Ma oggi per me la RomaOstia passa in seconda fila, voglio invece sottolineareVi il grande gesto di una nostra atleta orange che sapendo che nei giorni precedenti avevo fatto un piccolo intervento e che correvo con i punti di sutura, è venuta ad assistermi di buon mattino al ritrovo Orange con cerotti e disinfettanti e si è ripetuta con grande cura e professionalità e soprattutto con grande senso della solidarietà subito dopo il mio arrivo ad Ostia per pulire e disinfettare le ferite.

Non è da tutti compiere gesti del genere e mettere a disposizione la professionalità subito dopo l'arrivo senza neanche cambiarsi dopo 21 Km di gara e medicare ferite chirurgiche su una schiena sudata!

C'è spesso chi pensa solo a classifiche, tempi, pacchi gara, premi etc....

Ma ci sono anche persone preziose ricche di valori veri, soprattutto di altruismo e solidarietà e in questo mondo animato da troppo egoismo purtroppo si contano ormai su un palmo di mano.

Possiamo essere orgogliosi che una GRANDE ORANGE faccia parte del nostro gruppo.

Grazie non dimenticherò!!!

Daniel

Straccittadina di Roma per Viva la Vita onlus!

di Redazione Podistica, 04/03/2015



"Corro per dare la Vita ai giorni e non soltanto giorni alla vita" L. Brunori

Questo è lo spirito che anima la partecipazione dell'Associazione 'Viva la Vita onlus' alla Maratona di Roma, nella versione mini (5 km) che si terrà domenica 22 marzo 2015.

L'iniziativa è stata voluta fortemente già nel 2014 da Luigi Brunori, malato di SLA e organizzata insieme a Viva la Vita onlus. Partecipa anche TU!.. all'iniziativa

La Maratona di Roma non è solo una gara per atleti con la "A" maiuscola. Come da tradizione, la grande festa che interessa tutta la città si completa con migliaia e migliaia di protagonisti della RomaFun - "La Stracittadina", la prova non competitiva di 5 km aperta a tutti.

Una passeggiata nel centro storico, completamente chiuso al traffico, per tutta la durata dell'evento, dove ciascuno può sentirsi protagonista insieme con la famiglia, i compagni di scuola, il proprio cane, sui pattini e così via.

RomaFun - "La Stracittadina", una delle corse amatoriali più partecipate al mondo, dà appuntamento a tutti al centro di Roma, subito dopo la partenza della Maratona di 42,195km.

Partecipa anche tu con Viva la Vita onlus!

Come partecipare

Basta prenotarsi o presso Viva LA Vita o inviando una email a brunorilui@me.com acquistando un coupon al costo di 8.00 euro al più presto.

Per maggiori informazioni telefonare al numero 06 88978670 oppure inviare una mail a info@wlvavita.org.

Raccolta scarpe e indumenti per carcerati di Regina Coeli

di Fabrizio La Pera, 07/03/2015



Il Vo.Re.Co. svolge attività di sostegno morale e materiale ai detenuti e alle loro famiglie.

Carissimi atleti solidali,

vi scrivo affinché possiate aiutarci nella raccolta di indumenti usati per i carcerati di Regina Coeli. Le nostre scarpe per correre usate nonostante i tanti km possono essere molto utili a chi sta peggio di noi e non ha nulla.

In particolare date le numerose richieste da parte dei carcerati abbiamo bisogno del seguente materiale:

- **scarpe da ginnastica** (alcuni amano correre e fare ginnastica altri le chiedono perché sono comode);
- **jeans;**
- **ciabatte o infradito;**
- **pigiama o tute;**

Queste sono le cose che mancano maggiormente ma anche altri indumenti possono servire. Il materiale sarà distribuito a cura dei volontari del Vo.Re.Co. di **Padre Vittorio Trani**, cappellano del carcere.

Raccoglieremo il materiale presso la nostra sede da oggi 7 marzo fino a lunedì 30 marzo.

Ringrazio anticipatamente il presidente nostro punto di riferimento per la solidarietà e per lo sport e tutti coloro che vorranno donare gli indumenti che non servono più.

Per qualsiasi informazione in merito potete contattare il sottoscritto **Fabrizio La Pera** all'indirizzo email indicato [QUI](#)

Spiragli di Luce sulla Maratona di Roma

di Redazione Podistica, 08/03/2015



L'Associazione "Spiragli di Luce", opera ormai da anni nel territorio di Anzio e Nettuno nell'ambito di progetti rivolti a favorire lo sviluppo e la diffusione di attività sportive e socioculturali tra i ragazzi diversamente abili e persone con disagi sociali.

Spiragli di Luce, che trae linfa vitale a supporto di tali progetti dai proventi di iniziative culturali e manifestazioni sportive (ne è un esempio il Trofeo Città di Nettuno, Memorial "B. Macagnano") si sta impegnando ormai da tempo nell'identificazione di una sede per poter accogliere i suoi assistiti e continuare a promuovere tante altre iniziative oltre a quelle sopraelencate; in tale ottica ha scelto di aderire al **Program Charity della Maratona di Roma 2015** chiedendo il supporto di amici runner interessati a sostenere questo nuovo importantissimo progetto, i cosiddetti **Fundraiser**.

Il Fundraiser, in linea di massima tramite campagna di sensibilizzazione su social network, si fa portavoce dell'Associazione nel sostenere l'importanza del connubio tra sport e solidarietà cercando di reperire fondi necessari a sostenere gli obiettivi di Spiragli di Luce; a fronte

di tale impegno il Fundraiser riceve da Spiragli di Luce il pettorale della Maratona di Roma a titolo completamente gratuito.

La Maratona di Roma è ormai alle porte e Spiragli di Luce rivolge quindi un appello ai potenziali Fundraiser a **guardare i volti sorridenti dei suoi atleti speciali ed a considerare l'importanza di poter contribuire a mantenere vivi e attivi i progetti che portano lo sport e l'entusiasmo nella vita di ragazzi meno fortunati.**

Diventare Fundraiser è semplicissimo, basta collegarsi al portale Rete del Dono e seguire poche e semplici istruzioni; anche chi non corre o non intende partecipare alla Maratona può comunque sostenere Spiragli di Luce con una piccola donazione senza dover necessariamente iscriversi come Fundraiser.

Il traguardo per questa Maratona è anche una sede per i ragazzi di Spiragli di Luce. Il premio sarà un posto sul podio della solidarietà!

Francesca Boldrini

Forza venite gente!

di Redazione Podistica, 11/03/2015



Volontari 2015 Cari amici vicini e lontani ci risiamo!

L'allegre combriccola dei volontari podisti della Mensa Caritas di Colle Oppio si mette di nuovo in moto per un nuovo sabato di solidarietà, allegria e amicizia.

Fare volontariato alla Mensa Caritas Giovanni Paolo II, di Colle Oppio a Roma è un impegno molto importante, ma quando diventa anche una piacevole occasione per stare insieme vuol dire che qualcosa è scattato.

Quindi non starò qui a chiedere nulla a nessuno.

Noi andiamo, chi vuole venire è il benvenuto!

Ci vediamo sabato 28 marzo 2015 (clicca qui per iscriverti)

I volontari Orange

Donatori di speranza

di Redazione Podistica, 16/03/2015



IL gruppo orange protagonista della donazione di Gennaio

Ogni volta che vedo le foto dell'ultima edizione della donazione di sangue del 16 gennaio **mi si velano gli occhi dall'emozione come se in un pensiero solo non si riuscisse a contenere tutto il valore di quello che abbiamo fatto.** Un'impresa incredibile!!!

E quanto sia incredibile l'ho capito solo dopo, quando inconsapevolmente mi sono trovato a sentire le richieste di aiuto di persone più o meno vicine e le storie di chi nel silenzio sta seriamente lottando con un oscuro male.

Essere in salute è un dono e lo possiamo condividere con chi è in difficoltà. Quanto sentirai pesante questo senso di responsabilità dipende dalla tua sensibilità ma, parola di uno che non aveva donato prima per semplice paura, poter venire in sede e donare è una grande occasione per farsi coraggio e sicuramente una grande festa.

C'è una frase di una canzone di Ligabue che dice **"Metti in circolo il tuo amore, come quando dici perché no?"** ... il sangue non è riproducibile in laboratorio e la donazione è l'unico modo con cui si possano salvare delle persone che ne hanno bisogno e che aspettano che tu risponda "perché no?"

Segnati questa data importantissima: ti aspettiamo il prossimo venerdì 24 aprile.

Per iscriverti alla gara fittizia [CLICCA QUI](#)

PER QUALSIASI ALTRA INFORMAZIONE CONTATTAMI [QUI](#)

Ringraziamenti per la raccolta alimentare natalizia

di Redazione Podistica, 16/03/2015



Carissimi amici e podisti Orange, vi trasmettiamo per piacevole conoscenza la lettera di ringraziamento che il **Chicco di Senape** ci ha inviato per ringraziarci della raccolta alimentare effettuata in occasione della cena sociale ([CLICCA QUI](#) per ulteriori

informazioni).

La casa del Chicco di Senape offre un servizio di accoglienza e di amore verso le famiglie di bambini affetti da gravi malattie, non residenti a Roma, durante il periodo di controlli e cure presso gli ospedali romani ([CLICCA QUI](#) per visitare il sito dell'Associazione).

Grazie ancora a tutti.

Salvatore Piccirillo

Prot. 145/14
Del 28/12/2014

Salvatore Piccirillo e
ASD Podistica Solidarietà

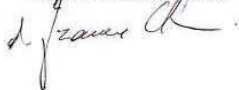
Cari Amici

voglio esprimervi tutti i ringraziamenti e la più sincera riconoscenza per l'affetto e la sensibilità dimostrata verso il Progetto di Aiuto "Chicco di Senape" con la vostra generosa offerta di generi alimentari e di prima necessità.

Insieme ai volontari ed ai nostri piccoli ospiti auguro a voi ed alle vostre famiglie che l'amore e la forza del Signore vi accompagnino sempre.

Il Parroco

Don Francesco Gialiani



Start up for Charity

di Redazione Podistica, 26/03/2015



I volontari del mercatino, presenti in ogni occasione, anche quando il tempo non è benevolo

Il Mercatino della Solidarietà, che stiamo curando e cercando di strutturare al meglio insieme a voi, cresce: **ce ne dà prova il riscontro che abbiamo ad ogni appuntamento**; appuntamenti che rispettiamo sempre in considerazione degli scopi che lo stesso mercatino si prefigge.

Nonostante il tempo non proprio favorevole, che non ci ha permesso di esporre tante cose che avevamo, domenica 22 marzo abbiamo fatto un buon raccolto, **€ 480,00**; questa cifra, sommata a quanto raccolto finora viene destinata in particolare a:

- **"Associazione Salvamamme e Salvabebè"**, un'associazione che opera da oltre quindici anni intervenendo nei momenti cruciali dell'abbandono e della solitudine delle mamme e delle famiglie in condizioni di grave disagio socio-economico: gli ultimi tempi della gravidanza, i giorni difficili dopo il parto, l'interminabile primo anno della maternità, quando un momento di calore al primo incontro diventa un'ancora di salvezza e il corredo che la mamma riceve il primo passo di un lungo cammino. Ma subito dopo il supporto si estende all'ambito sanitario, psicologico, legale, logistico, pedagogico, formativo: l'incontro diventa sovente consuetudine, mamme assistite si fanno volontarie dell'Associazione. Per ulteriori informazioni visita il sito di [SALVAMMAMME](#);

- **una famiglia monoreddito** che ci è stata segnalata che sosterremo tramite l'acquisto di occhiali da vista e l'iscrizione al campo scuola del bimbo che frequenta la 5ª elementare;

- **una coppia di disoccupati**, che vivono di lavoretti occasionali, dopo aver perso entrambi il loro lavoro.

Il Mercatino della Solidarietà è particolarmente vicino a famiglie che hanno visto cambiare la loro vita per sopraggiunte difficoltà economiche, riduzione o perdita di lavoro, separazioni, figli che hanno bisogno di crescere negli studi e nei loro interessi di vita e così.

Per tenere in moto la "Start up for Charity" abbiamo bisogno di tutti voi, in che modo? **Attraverso un contributo consistente in oggetti, vestiti, suppellettili di vario genere di cui siamo sommersi:** liberarsi del superfluo, di ciò che non occorre più, vuol dire eliminare una zavorra materiale spesso correlata alla sfera emotiva, all'ansia di colmare dei vuoti interiori, una zavorra che ci rende scontenti e soffoca la nostra creatività; insomma siamo pieni di cose che non servono e che abbiamo anche dimenticato di avere e non fa bene alla salute conservare, parola di tecnico zen!!!

Questi oggetti donati vengono rimessi in circolo dal Mercatino in cambio di offerte e la destinazione del ricavato è interamente devoluto in beneficenza;

Vi aspettiamo la 4ª domenica di ogni mese al Mercato di Piazza Giuseppe Verdi; abbiamo bisogno di volontari veri che ci possano affiancare e dare una mano; domenica scorsa eravamo sul punto di saltare l'appuntamento, eravamo in due, io ed Eleonora, poi è arrivato il carissimo Roberto Rocchi che ci ha ridato energia!

Grazie Roberto e grazie a tutti coloro che ci sostengono!

Anna Maria Ciani

Fidal

SPAZIO FIDAL

di Redazione Podistica, 12/03/2015



Pietro Mennea

Cari amici Orange,

questo "SPAZIO FIDAL" è riservato alle comunicazioni FIDAL o che tramite FIDAL ci arrivano. Ve le gireremo man mano che le riceveremo convinti che anche questo sia un modo di vivere la grande famiglia dell'atletica di cui facciamo parte.

Buona lettura

[Campionati Italiani Invernali Pentathlon dei Lanci Master - Salerno 11/12 aprile](#)

[Invito Premiazione Attività 2014](#)

[Dispositivo organizzativo Cassino 29 marzo 2015 - MARCIA](#)

[Lanci 2015](#)

[Approvazione e Omologazione Gare in Piazza](#)

[Norme Attività Promozionale 2015 - Scarpe in suola di gomma](#)

[Run Card Norme Organizzazione Manifestazioni 2015](#)

[Unipol Sai Run Card](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
3/4	9:00	Marathon des Sables 30ª edizione	Darbaroud (EE) Marocco	240.000	0
3/4	10:00	UVU North Pole Marathon 16ª edizione	Spitsbergen (EE) Norvegia	42.195	0
4/4	17:00	Trofeo Bar del Secolo 8ª edizione	Vazia (RI) Italia	10.300	2
5/4	8:00	Alexander The Great Marathon 10ª ed.	Pella (EE) Grecia	42.195	0
6/4	9:30	Maratonina Internazionale di Prato 27ª ed.	Viale Piave - Prato (Po) Italia	21.097	0
6/4	9:30	Trofeo Podistico Città di Senigallia 36ª ed.	Senigallia (Ancona) Italia	10.000	1
6/4	9:45	Cross di Pasquetta	Ostia Lido (RM) Italia	5.000	3
6/4	10:00	Corsa dell'Amatore della Valle Santa	Contigliano (RI) Italia	15.500	1
6/4	10:00	Tallacano Trail 3ª edizione	Tallacano - Acquasanta Terme (AP)	15.000	2
11/4	7:00	UTMC Ultra Trail dei Monti Cimini 5ª ed.	Viterbo (VT) Italia	73.000	9
12/4	6:00	Elba Trail 8ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina (Li)	54.400	0
12/4	9:00	Capraia Wild Trail 4ª edizione	Capraia (Li) Italia	22.000	0
12/4	9:00	Maratona di Milano 15ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	3
12/4	9:00	Maratona di Parigi 39ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	7
12/4	9:00	Maratona di Vienna 32ª edizione	Wagramerstrasse/Uno-Building/Reichsbrücke-Vienna (EE) Austria	42.195	1
12/4	9:00	Monti Cimini Run 5ª edizione	Viterbo (VT) Italia	35.000	7
12/4	9:00	Sora SanCasto Sky Trail 2ª edizione	Sora (FR) Italia	12.000	0
12/4	9:00	Sora SanCasto SkyRace 1ª edizione	Sora (FR) Italia	22.000	1
12/4	9:30	Agropoli Half Marathon 16ª edizione	Agropoli (SA) Italia	21.097	0

12/4	9:30	Half Marathon Firenze - Vivicit� 32 ^a ed.	Firenze (FI) Italia	21.097	10
12/4	10:00	Granai Run 6 ^a edizione	Roma (RM) Italia	10.000	85
12/4	10:00	Maratona di Rotterdam 35 ^a edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	1
12/4	10:00	Vivicit� Rieti	Rieti (RI) Italia	12.000	0
12/4	10:00	Vivicit� Frascati	Frascati (RM) Italia	12.000	0
12/4	10:00	Vivicit� Latina 32 ^a edizione	Latina (LT) Italia	12.000	14
12/4	10:30	Vivicit� Civitavecchia 32 ^a edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000	0
12/4	10:30	Vivicit� nel Carcere di Rebibbia	Roma (RM) Italia	4.000	2
12/4	10:30	Vivicit� nel Carcere di Rebibbia 7 ^a ed.	Roma (RM) Italia	12.000	24
18/4	9:15	Earth Day 1 ^a edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	6.000	0
19/4	8:30	EcoMaratona del Collio 2 ^a edizione	Cormons (GO) Italia	45.000	0
19/4	8:30	Trail del Collio 2 ^a edizione	Cormons (GO) Italia	25.000	0
19/4	8:45	Maratona S.Antonio 16 ^a edizione	Padova (Pd) Italia	42.195	7
19/4	9:00	Marathon de Nantes	Nantes (EE) Francia	42.195	0
19/4	9:00	Ultra Trail VecchiaFerrovia Spoleto-Norcia	Spoleto (Pg) Italia	50.000	7
19/4	9:15	Mezza Maratona dei Fiori 16 ^a edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	11
19/4	9:15	Nuovi quartieri in Corsa	Latina (LT) Italia	10.000	0
19/4	9:30	Appia Run 17 ^a edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	13.000	155
19/4	9:30	Corri la due Comuni 1 ^a edizione	Guidonia (Roma) Italia	10.000	3
19/4	9:30	Corri...amo a Patrica 10 ^a edizione	Patrica (FR) Italia	10.000	0
19/4	9:30	Maratona di Cracovia 14 ^a edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195	0
19/4	9:30	Maratonina del vino Citt� di Marsala 2 ^a ed.	Marsala (Tp) Italia	21,097	0
19/4	9:30	Mezza Maratona di Genova 11 ^a edizione	Genova (GE) Italia	21.097	4
19/4	9:30	Trail delle Ferriere 3 ^a edizione	Amalfi (SA) Italia	16.500	0
19/4	10:00	Corri con Simone 1 ^a edizione	S. Giorgio a Liri (FR) Italia	10.000	0
19/4	10:00	Half Marathon del Lago Maggiore 8 ^a ed.	Lago Maggiore-Verbania Pallanza (Vb)	21.097	1
19/4	10:00	Maratona di Zurigo 13 ^a edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
19/4	10:00	Mezza Maratona di Budapest 30 ^a edizione	Budapest (EE) Ungheria	21.097	2
19/4	10:00	Mezza Maratona di Budapest 30 ^a edizione	Budapest (EE) Ungheria	10.000	1
19/4	10:00	Mezza maratona di Lipsia	Lipsia (EE) Germania	21.097	1
24/4	7:30	Donazione Sangue 14 ^a edizione	Sede - Via dello Scalo di S.Lorenzo, 16	0	8
25/4	6:00	The Abbots Way 8 ^a edizione	Bobbio (PC) Italia	125.000	0
25/4	6:30	100 km. del Sahara 17 ^a edizione	Djerba (EE) Tunisia	100.000	1
25/4	9:00	Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	13.000	16
25/4	9:30	Corri con Samia 1 ^a edizione	Lago di Comabbio - Ternate (Va) Italia	12.000	0
25/4	10:00	Corri per la Liberazione 14 ^a edizione	Morlupo (RM) Italia	11.500	1
25/4	10:00	Giro delle Ville Tuscolane 15 ^a edizione	Frascati (RM) Italia	10.000	8
25/4	10:00	Mondragone in corsa 4 ^a edizione	Piazza M. L. Conte - Mondragone (Ce)	10.000	2
26/4	5:00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3 ^a edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	103.000	0
26/4	8:30	Ecomaratona Monti della Tolfa	Tolfa (RM) Italia	24.000	1
26/4	8:30	Ecomaratona Monti della Tolfa	Tolfa (RM) Italia	42.195	7
26/4	8:30	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3 ^a edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	53.000	0
26/4	9:00	Hannover Marathon	Hannover (EE) Germania	42.195	0
26/4	9:00	Maratona di Amburgo 30 ^a edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195	0
26/4	9:00	Maratona di Londra 35 ^a edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	1
26/4	9:00	Maratona di Madrid 38 ^a edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	0
26/4	9:00	Maratona di Rimini 2 ^a edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	3
26/4	9:30	Dvv Antwerp Marathon	Antwerp (EE) Belgio	42.195	0
26/4	9:30	Giro della Laguna di Orbetello 7 ^a edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097	0
26/4	9:30	Metro Group Marathon Dusseldorf	Dusseldorf (EE) Germania	42.195	1
26/4	9:30	Mezza Maratona di Rieti	Rieti (RI) Italia	21.097	19
26/4	9:30	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3 ^a edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	32.000	0
26/4	9:45	Pedagnalonga 42 ^a edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada	10.000	0
26/4	9:45	Pedagnalonga 42 ^a edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada	21,097	6
26/4	10:00	Corrifiavio 4 ^a edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	0
26/4	10:00	Maratonina della Cooperazione 38 ^a ed.	Colli Aniene - Roma (RM) Italia	10.000	1
27/4	9:00	Mercatino della Solidariet� 4 ^a edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
30/4	23:59	Certificati Medici scadenza 4 ^a prova	Roma (RM) Italia	0	60
1/5	9:00	Maratona del Riso 12 ^a edizione	Santhia' (VC) Italia	42.195	0
1/5	9:30	1^ Maggio - Lavoro in...Corsa! 4 ^a edizione	Roma (RM) Italia	5.300	2
1/5	9:30	Alsium Trail 1 ^a edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	0
1/5	9:30	Corri per CollePardo 3 ^a edizione	Ariccia (RM) Italia	10.000	0
1/5	9:30	Trail in Miniera 4 ^a edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT)	10.000	11
1/5	10:30	Vivicit� Roma 32 ^a edizione	Roma (RM) Italia	10.550	8

2/5	6:00	Ultra Trail del Mugello 2ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI)	60.000	0
2/5	7:00	Ultra Trail del Mandriano 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	65.000	19
2/5	7:00	Ultra Trail del Mandriano 30+30	Tivoli (RM) Italia	32.500	0
2/5	9:00	Trail del Mugello 2ª edizione	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI)	23.500	0
2/5	9:30	Tibur Ecotrail 6ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000	8
2/5	10:00	Giro della Torretta 6ª edizione	Rieti (RI) Italia	11.000	0
3/5	8:30	Maratona d'Europa 16ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	2
3/5	8:30	Maratona di Ginevra 11ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195	0
3/5	9:00	ColleMar-athon 13ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	2
3/5	9:00	Mezza Maratona di Lucca 2ª edizione	Lucca (LU) Italia	21.097	2
3/5	9:00	Trofeo Città di Maddaloni 4ª edizione	Maddaloni (Ce) Italia	10.000	0
3/5	9:00	Volkswagen Prague Marathon	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	0
3/5	9:15	Tappone del Terminillo 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	50.000	0
3/5	9:30	Per Antiqua Itinera 10ª edizione	Ostia (RM) Italia	10.000	15
3/5	9:30	Trail Jeranto Punta Campanella	Punta CAMPANELLA - Termini - Massa Lubrense(NA)	14.000	0
3/5	9:30	Trofeo corsa campestre	Borgo Grappa (LT) Italia	7.600	1
3/5	9:30	Trofeo uomo cavallo 18ª edizione	Vetralla (RM) Italia	10.000	0
3/5	10:00	Chia Laguna Half Maraton 4ª edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097	0
3/5	10:00	La corsa di Tommy 5ª edizione	Sanprospero (PR) Italia	13.300	0
3/5	10:00	MAMI Run 4ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	10.350	5
3/5	10:00	Straceccano 11ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000	0
3/5	13:00	Wings For Life - World Run	Verona (Vr) Italia	20.000	2
3/5	13:00	Wings for Live - World Tour 2ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	0
3/5		Salisburgo Marathon	Salisburgo (EE) Austria	42.195	0
8/5	9:00	Sardinia Trail 4ª edizione 1ª prova	Spiaggia Dispensa - Tertenia (NU) Italia	26.200	0
9/5	8:00	Sardinia Trail 4ª edizione 2ª prova	Nuraghe Orruinas - Arzana (NU) Italia	41.270	0
9/5	16:00	Mezzocammino Corre	Roma (RM) Italia	4.000	2
9/5	17:00	L'ASTradacorsa 8ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200	0
10/5	8:30	Ecomaratona dei Marsi 20ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	42.195	3
10/5	8:30	Sardinia Trail 4ª edizione 3ª prova	Bosco selene - Lanusei (NU) Italia	31.000	0
10/5	9:00	Race for Children	Roma (RM) Italia	12.000	14
10/5	9:30	Corri Bravetta 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	2
10/5	9:30	Corsa del Narciso 15ª edizione	Rocca Priora (RM) Italia	10.000	0
10/5	9:30	Rincorriamo la pace con "Emergency"	Ostia Lido - Roma (RM) Italia	10.000	2
10/5	9:30	Trofeo Città di Sezze 14ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	5
10/5		Skopje Marathon 8ª edizione	Skopje (EE) Macedonia	42.195	1
16/5	7:30	Great Wall Marathon	(EE) Cina	42.195	0
16/5		GutsMuths Rennsteiglauf Halbmarathon	Schmiedefeld (EE) Germania	42.197	0
17/5	8:30	Nordea Rigas Maratons 25ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195	0
17/5	9:00	Straverona 33ª edizione	Verona (Vr) Italia	20.000	0
17/5	9:30	Mezza Maratona di Grosseto	Grosseto (Gr) Italia	21.097	0
17/5	10:00	Corrimaggio Larianese 10ª edizione	P.za S. Eurosia - Lariano (RM) Italia	10.000	0
17/5	10:00	Race For The Cure - Non Competitiva	Roma (RM) Italia	2.000	3
17/5	10:00	Race For The Cure 16ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	37
17/5	10:30	Corriamo verso l'Abbazia 14ª edizione	Cassino (FR) Italia	10.000	1
17/5		Donbosco Running 7ª edizione	Paderno Dugnago (Mi) Italia	13.000	0
23/5	11:00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia - Finale Emilia (MO) Italia	30.500	0
23/5	17:30	Campestre Oasi di Ninfa 14ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa Sermoneta (LT)	8.300	6
24/5	9:00	Corriprimavera Laviosa 36ª edizione	Laviosa (Li) Italia	10.000	0
24/5	9:00	Mercatino della Solidarietà 5ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
24/5	9:00	Turin Half Marathon 16ª edizione	Torino (To) Italia	21.097	1
24/5	9:15	MagiClan Run 3ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	4
24/5	9:30	Ecotrail del Vesuvio 3ª edizione	San Giuseppe Vesuviano (NA) Italia	22.000	0
24/5	9:30	Etrurian Trail 3ª edizione	Necropoli Etrusca della Banditaccia.	15.000	3
24/5	9:30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195	0
24/5	9:30	Maratona Trail dei Monti Lucretili	Vicovaro (RM) Italia	22.000	0
24/5	9:30	Pescara Half Marathon 2ª edizione	via D'Avolos - Pescara (Pe) Italia	21.097	1
24/5	10:00	Maratonina di Massimina	Roma (RM) Italia	10.000	1
24/5	10:00	Montera...nning 5ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500	0
24/5	10:00	Vale Correre 7ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	2
30/5	7:00	Trail del Monte Soglio 7ª prova	Forno Canavese (To) Italia	66.000	0
30/5	10:00	Trail del Monte Soglio 35k	Forno Canavese (To) Italia	35.000	0
30/5	12:00	Maratona di Stoccolma 37ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	1
30/5	15:00	100 km del Passatore 43ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	16
30/5		Ing Night Marathon Luxembourg	Luxemburg (EE) Luxemburg	42.195	0

31/5	7:00	Amalfi Positano Ultra Trail 1ª edizione	Agerola (NA) Italia	50.200	0
31/5	9:00	Amalfi Positano Trail degli Dei 1ª edizione	Agerola (NA) Italia	16.000	1
31/5	9:00	Marathon du Mont Saint-Michel 18ª ed.	Saint Malo (EE) Francia	42.195	0
31/5	9:00	Maratonina di Villa Adriana 14ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	8
31/5	9:30	Cortina-Dobbiaco Run 16ª edizione	Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	11
31/5	9:30	Maratonina dei Due Colli 4ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	0
31/5	9:30	Sali e scendi per Vitinia 7ª edizione	Vitinia (RM) Italia	8.200	0
31/5	9:30	Trail Terre di Leonardo 18K 1ª edizione	Vinci (FI) Italia	18.000	0
31/5	9:30	Trail Terre di Leonardo 32K 1ª edizione	Vinci (FI) Italia	32.000	1
31/5	10:00	Maratona di Edimburgo 13ª edizione	Edinburgo (EE) Scozia	42.195	0
31/5	10:30	Maratonina archeologica di Vulci 10ª ed.	Vulci (VT) Italia	8.000	0
31/5	23:59	Certificati Medici scadenza 5ª prova	Roma (RM) Italia	0	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Aprile	1	Alessandro	Lorenti	2009
	1	Germana	Bartolucci	1972
	1	Luciano	Foglia Manzillo	1947
	1	Maria Elena	Lorenti	2009
	1	Neil Alan	Slettehaugh	1973
	2	Leonardo	Silvestrelli	1979
	2	Maria	Morganti	1968
	3	Benedetto	Tirozzi	1944
	3	Giuseppe	Chialastri	1955
	4	Annalisa	Ammazzalorso	1964
	4	Matteo	Saullo	1984
	5	Andrea	Mancini	1978
	5	Anna	Abbagnale	1981
	5	Annalisa	Galoppo	1973
	5	Gianluca	Spinosa	1973
	5	Stefano	Carinci	1961
	5	Stefano	Ficorilli	1973
	6	Giuseppe	Gallarato	1966
	6	Laura	Parisella	1965
	6	Mauro	Bono	1978
	7	Augusto	Pugliesi	1968
	7	Franco	Tirelli	1950
	7	Nicola	Corretto	1974
	7	Salvatore	Lampone	1960
	8	Alberto	Lauri	1965
	9	Alessandro	Venturi	1974
	10	Giulia	Mocchegiani Carpano	1974
	10	Isabella	Calidonna	1981
10	Massimo	Libertucci	1979	
10	Paola	Allegrini	1969	
11	Antonio	Galasso	1971	
11	Giuseppe	Marciano	1971	
11	Lorenzo Luca Piero	Blini	1961	
11	Mauro	D'errigo	1969	
12	Francesca	Lippi	1972	
12	Stefano	Rizza	1973	
13	Alan Gilruth	Fyfe	1973	
13	Dario	Sulis	1975	
13	Fabio	Mostarda	1972	
13	Marco	Forcina	1975	
13	Roberto	Incerti Libori	1968	
13	Stefania	Pomponi	1975	

13	Tommaso	Mottola	1969
14	Antonio	Rucco	1964
14	Fabio	Foresi	1970
14	Oreste	Mancini	1959
15	Marcello	Riccobaldi	1978
15	Marco	Amore	1980
15	Marco	Pucci	1964
16	Aldo	Pallini	1953
16	Alessia	Calcagnile	1974
16	Sara	Benincasa	2006
16	Tonio	Di Domenico	1966
16	Valerio	Giuffrida	1970
16	Valter	Oliva	1965
17	Alfredo	Corda	1947
17	Gianluca	Cocciarelli	1971
18	Manuela	Boscolo	1970
18	Vittorio	Leone	1962
19	Alessandro	Pagnotta	2009
19	Claudia	Neroni	1984
19	Gabriele	Bruni	2001
20	Massimo	Pugliese	1973
20	Natalia	Lucangeli	1995
21	Carla	Giammattei	1964
21	Fabrizio	Galimberti	1968
21	Roberto	Rocchi	1960
21	Stefano	Bonessi	1965
22	Alessandra	Vulterini	1961
22	Luca	Fiorani	1965
22	Mario Rogerio	Dos Santos Galvao	1981
22	Renato	Fiorenza	1950
23	Alessandro	Riccardi	1961
23	Antonio	Faraone	1966
23	Giorgio	Serafini	1961
24	Maria Cristina	Zambonelli	1963
24	Similda	Mosti	1964
24	Stefano	Arcioni	1980
25	Antonio	Masotti	1963
25	Loredana Elena	Strut	1971
26	Alessandro	Parola	1976
26	Alessandro	Visicchio	1968
26	Graziano	Romano	1973
27	Arianna	Vernini	1961
27	Berenice	Vulpiani	1966
27	David	Ruiz Calero	1974
27	Micaela	Montanaro	1968
30	Fulvio	Dogali	1970
30	Lorenzo	Raso	1993
30	Mattia	Pes	1981
30	Simona	Anselmo	1973

Maggio

1	Alberto	Macchia	1947
1	Alessandro	Maltese	1972
1	Fabio	Pressi	1966
1	Marco	Pellegrini	1973
1	Stefano	Pierdomenico	1970
2	Fabrizio	Leoni Di Pietro	1958
3	Christian	Sansonetti	1976

3	Liliana	Bilello	1953
3	Roberta	Falaschi	1968
4	Ferdinando	Silvestri	1963
4	Michela	Ciprietti	1982
4	Valentina	Visconti	1971
5	Antonello	Festa	1967
5	Domenico	Cacchione	1959
5	Fabrizio	Sacco	1972
5	Roberto	Canestrari	1961
6	Daniel	Peiffer	1959
6	Francesco	Cerami	1982
6	Gino	Angiolillo	1965
6	Michela	Gottardo	1961
7	Aldo Agazio	Procopio	1960
7	Luca	Passalacqua	1967
9	Alessandra	Graffi	1967
9	Andrea	D'amato	1985
9	Costantino	Passini	1976
9	Marco	Felisati	1965
10	Angelo	Mauri	1969
10	Claudio	Maffucci	1957
10	Marco	Tartaglini	1961
10	Valeria	Sortino	1978
11	Anastasio	Piazzolla	1948
11	Andrea	Di Pino	1965
11	Claudio	Dell'uomo	1964
11	Mario	Tannoia	1971
12	Alessandro	Sedia	1982
13	Gaetano	Nolfo	1981
13	Giampiero	Decinti	1968
13	Gianluca	Colamussi	1972
13	Gustavo	Olivieri	1958
13	Luca	Balestreri	1974
13	Maria Adelaide	Frabotta	1953
13	Mario	Florido	1951
14	Danilo	Santoponte	1969
14	Paolo	Rossi	1966
14	Riccardo	Pasquini	2005
14	Stefano	Guerra	1954
15	Daniele	Moscatelli	1972
15	Marco	Baldi	1970
15	Roberta	Ricci	1967
15	Sergio	Sandrone	1966
16	Anna Costanza	Baldry	1970
16	Simona	Meliconi	1966
17	Daniele	Simonetti	1976
17	Gabriella	Di Marzio	1964
17	Marco	De Pasqualis	1958
18	Alessandro	De Luca	1969
18	Andrea	Cavallini	1976
18	Francesco	Perrone Capano	1990
18	Giuseppe	Pappagallo	1957
18	Mirko	Palleschi	1976
19	Bruno	Righetti	1951
19	Daniele	Amadio	1975
19	Luigi	Falato	1957
19	Riccardo	Sorrentino	1977

20	Federico	Giorgi	1968
20	Francesco Rosario	Di Pietro	1962
20	Rosario	Del Giacco	1971
20	Salvatore	Zinna	1966
21	Francesco	Giammaria	1969
21	Marco	Rossi De Gasperis	1951
21	Massimo	Olivieri	1959
22	Carlo	Sallustio	1964
22	Fabio	Boninsegni	1960
22	Flavia	Sette	1976
22	Francesco	Cota	1974
22	Luca Federico	Ricci	1966
22	Mauro	Valmori	1976
23	Antonella	Abbondanza	1978
23	Fabiano	Schivardi	1967
23	Francesco	Paro	1976
23	Girolamo	Lanzellotto	1943
23	Marco	Speranza	1976
23	Maria Antonietta	Costantino	1964
24	Alessandro	Achilli	1976
24	Danilo	Parisi	1975
24	Luigi	Fianchini	1982
24	Massimo	Cavallucci	1955
25	Alessandro	Somai	1977
25	Cristina	Craescu	1976
26	Alessia	Fillo	1969
26	Antonio	De Luca	1971
27	Alberto	Botta	1968
27	Lucia	Svaluto Moreolo	1965
28	Ann Catherine	Huie	1968
28	Daniele	Bonaiuti	1981
29	Antonio Manuel	Soares Pereira	1972
29	Dario	Vaccaro	1968
29	Immaculada	Martinez Prim	1970
29	Stefano	Porcelli	1985
30	Cristiano	Giovannangeli	1975
30	Massimo	Argenti	1961
31	Federico	Trasatti	2005
31	Giancarlo	Di Bella	1968
31	Lucia	Petrolini	1967

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 150 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.