



# Podistica Solidarietà **RM069**



## **LA PODISTICA TINFORMA**

### **Anno 16 - n. 159 gennaio 2016**

Carissime amiche e carissimi amici Orange, questa volta comincerò a raccontarvi questo mese dalla coda, si proprio dalla coda di gennaio, il giorno in cui il mese terminava, la Podistica Solidarietà dava ancora una volta prova della sua grande, grandissima presenza come società oramai consolidata nel panorama romano e anche nazionale. La Corsa di Miguel non è una corsa come le altre, è la più importante fra le 10 chilometri nel panorama nazionale. E ancora una volta anche quest'anno il colore della corsa è stato l'arancione. L'arancione dei sorrisi, delle facce tirate, dei volti affaticati, degli occhi felici e soddisfatti di chi tagliava il traguardo nel tempo dello sport italiano, lo Stadio Olimpico di Roma. C'eravamo eccome ! Abbiamo vinto e forse se mi è concesso anche stravinto, perché ben sappiamo quanto siano importanti per noi queste vittorie che ci permettono nel giro di un istante di volgere lo sguardo verso chi è in difficoltà per aiutarlo con i fondi che ci siamo sudati, fino al decimo chilometro.

La Corsa di Miguel è una corsa speciale, davvero speciale!

Per il suo altissimo significato sociale, che ci porta a riflettere contro l'ingiustizia e l'oppressione... Per il suo percorso veloce che può regalare soddisfazioni fino a raggiungere il Personal Best... Per la partecipazione di Runners che la rende la 10 km (circa) più partecipata... Per il prestigio di una classifica assoluta o anche di categoria... Ma per noi Orange è una anche grande festa, un appuntamento immancabile dove ci ritroviamo tutti (o quasi)! Ci sono quelli di sempre... quelli occasionali e i nuovi che non hanno ancora la foto in maglia Orange e si guardano intorno spaesati , cercando di capire le regole del prima e del dopo corsa. Siamo tanti, ma abbiamo un solo cuore che ci unisce, un cuore con le scarpette da running !

Ci sono tanti motivi che accomunano lo start nella vita di un runner, ognuno ha il proprio momento zero, splendente, oscuro, pieno di motivazioni di rivalsa o semplicemente prodotto della voglia di esprimere ciò che si è dentro davanti a noi stessi e a tutto il mondo.

Qualsiasi sia la motivazione che porta una persona ad essere un runner, esiste un senso di appartenenza comune che ci lega, un filo invisibile che a volte ci confonde e ci spinge ad essere quello che vorremmo ma che ancora non siamo preparati ad essere. Questa condizione che ritroviamo ogni volta che infiliamo le scarpe e facciamo viaggiare le gambe veloci, al limite del dolore, io la chiamo LIBERTA'.

Libertà che è stata brutalmente sottratta a Miguel Benancio Sanchez durante il pieno della sua crescita sportiva e umana, la cui unica colpa (forse) è quella di essere vissuto in momento storico in cui il valore della vita umana era inferiore a quello del potere politico e degli affari.

Noi siamo fortunati, il passato possiamo viverlo con i ricordi, il nostro senso di libertà ancora non è stato sopito e nel momento in cui ci sentiamo confinati in un angolo buio, inforchiamo le nostre calzature e iniziamo la nostra corsa a perdifiato.

Tutto ciò premesso ricordo che il mese si era aperto con la consueta e amatissima Corsa della Befana, e aveva visto la grande partecipazione al Trofeo Lidense e alla sempre più amata e apprezzata Maratonina dei Tre Comuni, diventata un punto di riferimento anche per noi Orange.

Buona lettura a tutti voi e a presto...

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

1/1	09:30	Passeggiata di Capodanno 7ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	16
2/1	14:15	Tifata Vertical Race 1ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.300	3
3/1	09:30	Maratona di Buon Anno 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	8
3/1	10:00	Corsa Degli Avanzi 1ª edizione	Piazzale Cristoforo Colombo - Roma - Lido di Ostia (RM) Italia	10.000	3
3/1	20:00	Cena di Fine Anno 6ª edizione	Tivoli (RM) Italia	0	44
6/1	07:30	S1T Trail- La Corsa della Bora 1ª edizione	Muggia (Ts) Italia	53.000	1
6/1	09:00	Maratona di Crevalcore 5ª edizione	Crevalcore (Bo) Italia	42.195	1
6/1	10:00	Corri per la Befana 24ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	10.000	239
6/1	10:00	Cross Trail della Befana 2ª edizione	Celano (AQ) Italia	11.000	1
6/1	10:00	Trofeo dell'Epifania 12ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.500	1
6/1	10:15	S1H Trail- La Corsa della Bora 1ª edizione	Muggia (Ts) Italia	21.000	1
6/1	11:00	Corsa del Giocattolo 40ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000	7
8/1	20:00	Corri alla Cena Sociale 15ª edizione	Roma (RM) Italia	0	136
10/1	09:00	Mare e Monti 17ª edizione	Corso Italia - Sorrento (NA) Italia	21.097	3
10/1	09:15	Mezza Roma Run - (Top) 3ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	47
10/1	09:15	Mezza Roma Run 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	44
10/1	09:15	Mezza Roma Run 3ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	2
10/1	10:00	PromClassic	Nizza (EE) Francia	10.000	1
10/1	10:00	Vertical Sprint Torre Pontina 3ª edizione	Latina (LT) Italia	128	7
10/1	10:00	WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini - WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini -	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	4.000	0
10/1	10:00	Hard	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	12.600	23
16/1	12:00	Raduno Podistico di Sant Antonio	Santa Marinella (RM) Italia	6.500	1
16/1	20:30	Cottore sotto le Stelle 12ª prova	Trasacco (AQ) Italia	9.000	1
17/1	10:00	Colle San Marco Winter Trail 6ª edizione	Colle San Marco - Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000	1
17/1	10:00	Solidarity (Corto Circuito Run) 3ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	12.000	48
17/1	10:00	Solidarity (Corto Circuito Run) 3ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	3.000	1
17/1	10:00	Trofeo Lidense - (Top) 20ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	138
22/1	20:00	Cena Natalizia a Latina 2ª edizione	Latina (LT) Italia	0	18
24/1	09:30	Maratonina dei Tre Comuni - (Top) 37ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	22.500	167
24/1	09:30	Winter Trail Verolano 3ª edizione	Veroli (FR) Italia	21.000	12
31/1	08:00	Ronda Ghibellina 6ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	44.650	13
31/1	09:30	La Corsa di Miguel - (Top) 17ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	9.300	505
31/1	10:30	Winter Trail dei Marsi 9ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	15.000	10

E i vostri articoli:

## Un 2015 da incorniciare

di Alessandro Todde, 02/01/2016



Alessandro alla We Run Rome (foto G. Bartolini)

Sono passati più di 365 da quando chiedendo a **Giancarlo di Bella** e **Giulio Fazio** notizie in merito a questa **Podistica Solidarietà** mi accingevo ad affrontare questo 2015 nel segno di un nuovo colore sociale, quello Orange.

Sono stato accolto subito a braccia aperte da due persone speciali: **il Presidente Giuseppe Coccia** e **il Vice Presidente Marco Perrone Capano**.

È stato un inizio del tutto in sordina per me, prima gara in Veneto per provare sensazioni e testare i risultati dell'allenamento invernale, poi il primo vero contatto alla Roma-Ostia dove ho osato molto e pagato parecchio sul tempo finale, ma che già mi aveva dato indicazioni sulla mia tenacia nel resistere. Poi venne Il Giro del Lago di Bracciano e la Maratona di Roma, nelle quali però ancora non ero riuscito a entrare a far parte dello spirito di squadra ma che iniziavano a dare segnali molto positivi sulla mia condizione atletica.

Le settimane trascorrono, allenamenti infiniti per l'appuntamento principe della mia stagione, l'**IronMan 70.3 a Pescara**, condiviso le gare ciclistiche e i Triathlon Sprint ed Olimpici con Giancarlo, tanti piccoli passi avanti, qui ho avuto il piacere di conoscere **Gigi Martinelli**, anima del Triathlon Orange, **Mario Rogerio Galvao** (il nostro Rogealdo!), **Luca Fiorani**, **Firmin Jimenez** e **Maurizio Spagna**.

Poi una mattina di Giugno alle 05:30 feci un'incontro che ha cambiato per sempre questa stagione, all'Albarace dentro lo stadio olimpico **mi sono permesso di superare allo sprint il mitico Marco Forrest Taddei**, di cui conoscevo solo la nomea, uno sprint allo spasimo, di cattiveria, la prima gara podistica sotto i 4'/Km.

Poi il mese di giugno concentrato sul 70.3 di Pescara, finito un po' sotto le aspettative ma che ha regalato sensazioni uniche ed indescrivibili in compagnia del mio eterno amico e fratello **Giuseppe Mastronardi**, ove faccio la conoscenza di **Fabrizio Dolce**, **Alessandra Lipa** e di tanti altri triathleti Orange.

Tornato a Roma, mi rituffo nel podismo puro e alla Corriroma inizio quella che sarà un lunga serie di PB, ma come al solito lo faccio in punta di piedi, sorpassando negli ultimi Km il grande **Fabrizio Marini**, i segnali positivi continuano e finalmente inizio a riempire le caselle dei PB del mio profilo.

A Luglio inizio a conoscere meglio **Paolo Rossi**, con il quale mi ero incrociato in primavera, ma che già dal primo sguardo avevo giudicato capace di correre sul limite dei 4'/km, viene così fuori uno dei primi premi di categoria alla Campagnano Vallelunga Race.

Il giorno successivo mi lascio affascinare dal richiamo dei Trail, il mio amore per la montagna e per il trekking ha giocato un ruolo decisivo, ma non avevo idea se potevo essere competitivo in una gara del genere, in questa occasione conosco il generosissimo **Stefano Pierdomenico**, la spettacolare ed inesauribile **Germana Bartolucci** e non per ultima determinata ma dolce **Daniela Paciotti**, alla quale confido che questa per me è solo una parentesi, il mio mondo è quello del Triathlon, mai avrei immaginato che da lì a poco tutto sarebbe cambiato e radicalmente.

Scorre così un luglio dedicato alla pista, innumerevoli gare in cui mi metto alla prova, del resto i ricordi che ho di essa sono sfuocati e voglio vedere se sono ancora capace di correre veloce, faccio così conoscenza di un bel gruppo: **Max Golletto**, **Stefano Narsete**, **Alessandro Libranti**, **Elena Monsellato**, **Francesca Carpignoli**, **Francesca Lippi**, travolto dallo spirito di squadra mi unisco alla staffetta 4x400 m ed **insieme a Paolo Sai, Gianluca Alba, Roberto Mengoni conquistiamo un fantastico primo posto nel campionato regionale FIDAL Categoria M40.**

La pista è inoltre l'occasione di conoscere altri orange come il TOP **Giuseppe Zagordi**, la dolce **Chiara Milanetti**, e una delle orange più dolci e simpatiche, che diventerà compagna di viaggio, **Ombretta Spuri**.

La transizione Luglio-Agosto è caratterizzata da due gare bellissime ma devastanti: XTerra Italy e la Gran Sasso Skyrace, ove faccio la conoscenza di **Simone Pietro Nascimben** e **Francesco Giammarino**, due Atleti DOC della Montagna.

Al mio ritorno a Roma vengo coinvolto da **Serena Latini** in un Illegal Trail con partenza all'alba, gara particolarissima, dove mi perdo anche! Lì inizio a conoscere e stimare sempre di più il nostro Puma **Gianluca Corda** ed incontro una simpaticissima e fortissima discesista **Alessandra Mori**.

Post Ferragosto passato in compagnia di **Mario Viridis** alla colorita Straernicana di Veroli, decisivo punto di inizio dei miei racconti post-gara.

E poi ... **inizia la storia di "Attenti a quei due" io e Paolo Rossi sempre insieme, completando una sequela impressionante di gare, inframmezzate solo da qualche mia puntata in pista dove scopro, assieme alla saggia guida del coach Forrest l'amore per la velocità, tutto questo ci porta fino al culmine della Maratona di Firenze dove distruggiamo ogni calcolo e dove realizziamo un qualcosa di magico.**

Questa è un'occasione particolare per fare Gruppo e vivere una trasferta da vera squadra, assieme a Paolo Rossi, Ombretta Spuri, Fabrizio Laboureur, Domenico Bovi, Fabio di Gregorio, Paolo Sai, Max Golletto, abbiamo vissuto dei momenti indimenticabili.

Passano i mesi, gli allenamenti e le corse e crescono a dismisura le mie amicizie orange, quelle con cui condividere non solo attimi di gara, ma anche con cui confrontarsi in tutti gli scenari che la vita ti pone davanti, **Cristina Maurici**, **Domenico Nuzzi** (il mio nuovo compagno di merende!) mi danno un'ulteriore conferma di essere entrato a far parte di un gruppo speciale ed unico.

La stagione sembra volgere al termine, soprattutto per un piccolo infortunio post maratona che mette molti dubbi sulla possibilità di continuare a gareggiare allo stesso livello, dubbi che vengono disintegrati alla CorriOlimpiaEur, gara del mio ennesimo PB sui 10 Km, gara in cui per la prima volta provo l'ebbrezza di essere in scia nei primi km di un grandissimo **Alberto Botta**, cui vanno i migliori auguri di pronta guarigione causa incidente che lo lascerà fuori dalle gare per parecchio tempo, credo di poter parlare a nome di tutti gli Orange nel dire **"Alberto siamo tutti con te e non vediamo l'ora di rivederti correre più forte di prima!"**

Ed infine eccoci a Dicembre, mese di parziale riposo e rigenerazione, che mi dà la possibilità di vivere meglio le amicizie orange e di dare lo sprono a chi si affaccia da poco nel mondo del podismo, infatti quando **Fausta Porcelluzzi** mi contattò chiedendomi indicazioni per allenamenti orange, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata quella di dire: "contatta Marco, fidati e non te ne pentirai".

Oggi con la We Run Rome si conclude un 2015 difficile ma spettacolare, vissuto con tutte le persone che ho conosciuto entrando a far parte di questa grande famiglia.

**Domani è già il 2016 quindi allacciatevi le scarpe che si ricomincerà a correre a perdifiato!!!!**

## **Maratonina dei Tre Comuni: ritornare al passato per sfidare il presente ...**

di Alfredo Donatucci, 03/01/2016



*Alfredo insieme ad Alberto Botta al ritiro pettorali della gara*

Per sette stagioni consecutive, dal 2005 al 2011, la **Maratonina dei Tre Comuni** è stata una gara importante anche in vista della Roma Ostia e della Maratona di Roma; ognuna era

concatenata all'altra, l'adrenalina al massimo teneva accesa la passione per correre le distanze più lunghe anche con temperature più fredde e la voglia di ritrovarsi e riscoprirsi sembrava davvero immutabile. **Su quelle strade, tra discese e salite, sentivi te stesso in profondità e solo verso la fine capivi se stavi toccando il fondo oppure le stelle.** Poi la pubalgia ha cambiato tutto e negli anni seguenti le gare sono state impostate tenendo presente l'infortunio subito e le conseguenze derivanti da possibili ricadute ...

Ma nulla è stabile e così come il tempo può cambiare noi possiamo cambiare con il tempo ... Due anni fa, ad esempio, dopo l'ultima gara della stagione avevo solo voglia di correre tranquillo, senza pensare a niente se non con il pensiero che a niente volevo pensare ... Ogni tanto mi chiedevo come mai e solo in seguito riuscii a risvegliare il desiderio di trovarmi ancora sotto un arco di partenza pronto a scattare insieme a tanti altri [Una goccia di sudore in più].

Alla fine dello scorso mese di dicembre, invece, chissà perché, tutto il contrario sullo stesso identico scenario; eppure la recente "**Natalina**" è stata durissima, forse più delle edizioni precedenti, la giornata di prima mattina era fredda e quando ho mosso i primi passi alla ricerca di un buon riscaldamento era come sentirsi addosso i brividi di un tenue assideramento ... Tuttavia, le sensazioni percepite dopo l'arrivo sono state buone, gradevoli e stimolanti, a tal punto che prima di andarmene non ho "schivato" l'ormai noto e dimenticato volantino pubblicitario, bensì un po' incantato ho fissato lo sguardo su quei 22,500 km da provare a (ri)correre tutti d'un fiato ripensando alle emozioni di una gara passata, purtroppo passata inosservata negli ultimi quattro anni.

La convinzione pian piano è maturata mentre la decisione di "ripartire" subito e riaprire la nuova stagione da Nepi appare certamente improvvisata. In fondo, però, **i rischi si devono comunque prendere perché, come qualcuno ha giustamente osservato, "il rischio più grande è quello di non rischiare mai nulla" o di non rischiare mai più ...**

## **Una lezione dalla Befana: mai partire attardati!!!**

di Alessandro Todde, 09/01/2016



Alessandro 'Iron' Todde verso il traguardo della Corri con la Befana (foto di Gianfranco Bartolini)

Dopo un lunghissimo 2015 caratterizzato da tempo stabile (durante le gare) questo 2016 sembra voler voltarci le spalle e al nostro arrivo al gazebo ci regala subito un bello scroscio di pioggia, la settimana del resto era stata caratterizzata da questo meteo instabile, quindi con un po' di grigiume che ci cinge il petto attendiamo con fiducia che le nuvole passino avanti. Poi per fortuna le nuvole che viaggiano veloci si portano via la pioggia e ci lasciano riscaldare in pace, oggi c'è tantissima gente e la strada sebbene sia larga è stracolma di runners.

Ci riscaldiamo parecchio e dopo circa 20 minuti ci dirigiamo alla partenza, dove una leggera pioggerella sembra voler rompere di nuovo l'armonia che si era creata, ma come prima in poco tempo scorre via.

Manca poco, siamo tutti ammassati dietro il nastro biancorosso e noto con dispiacere che **come sempre c'è l'abitudine di occupare i primi posti (soprattutto da parte di chi superato il primo km viene risucchiato da tutto il gruppo)** e la domanda sorge sempre spontanea: "Perché?", scuoto la testa e mi concentro, questa volta la partenza sarà problematica.

**Si parte!** Subito emerge la difficoltà di azzeccare gli appoggi ed evitare di essere spintonati dalle persone, questa volta però non voglio strappare i primi metri ed evito di fare il solito zig zag, divertente ma dispendioso, guardo sempre avanti e cerco di non farmi trovare impreparato da siepi, buche e pozze d'acqua.

Piano piano risaliamo la china e recuperiamo i compagni di squadra che erano partiti davanti a tutti (**questa di oggi è stata una bella lezione, dalla prossima in poi mai più partire attardati, si rischia troppo e si perde troppo tempo in partenza**) ci affianchiamo a **Stefano Narsete** e a **Massimo Rodolico**, solito gesto scaramantico (**palpata di chiappa!**) e via andiamo avanti.

Iniziamo a stabilizzare il passo, ma controllando di sfuggita il gps noto che ci sta qualcosa di strano, passo inchiodato sui 4'10"/Km, magari dovuto alla partenza ammucchiata penso, ma senza rifletterci sopra proseguo (più avanti mi renderò conto che accidentalmente si era stoppato non permettendomi di registrare quasi metà gara, corsa quindi a sensazione), alzo lo sguardo e vedo la figura statuaria di **Ioan Mosneagu**, anche per lui gesto scaramantico e incitamento!

Svolta a destra ed imbocchiamo il vialone largo, ottimo per cercare di trovare una posizione più tranquilla, mi giro e cerco **Paolo Rossi**, intravedo la sua sagoma, ma per sicurezza gli pongo sempre la stessa domanda: "**Pa' ci sei?**" e prontamente la sua risposta arriva "**Si ci sono!**", dopo aver svoltato nuovamente a destra ci avviciniamo alle Capannelle, inizio a intravedere le sagome dei compagni di squadra.

Con il nostro ritmo oggi molto costante ci avviciniamo ed affianchiamo la TOP **Annalaura Bravetti**, la incitiamo e cerchiamo di fare da riferimento temporaneo per la sua corsa, infatti dopo poco la rivedo affiancarmi seppur per poco.

Ci affianchiamo a **Gianluca Alba** che oggi non sembra avere il suo solito passo under 39', nel dopo gara mi dirà che è un periodo un po' così, dopo la maratona di Amsterdam (dove ha chiuso con uno strepitoso 2h59'56") le prestazioni non sono più le stesse e fatica molto, anche mentalmente a recuperare brio, spero che si riprenda molto presto, non vedo l'ora di battagliare di nuovo come abbiamo fatto alla corsa del S. Alberto Magno.

I km su asfalto scorrono e noi attendiamo con un certo timore l'ingresso nel parco degli acquedotti, poco prima raggiungiamo **Marcello Riccobaldi** che ci incita ad andare più forte, poi ecco dopo l'arco della ferrovia che si entra nel secondo tratto di gara: già i primi metri indicano la presenza di acqua e fango, man mano che passano i metri il fango si intensifica e si percorre sinuosamente su un piccolo sentiero dove superare gli avversari non è per nulla facile, Paolo Rossi sempre affianco a me, mi giro verso di lui e gli chiedo **"Come vanno le gambe?"** e lui prontamente mi risponde **"Eh legnose oggi"**.

Questi ultimi chilometri dentro il parco sono una vera mini campestre, bisogna azzeccare ogni appoggio e decidere anzitempo il punto dove superare chi sta rallentando, le curve sono secche e gli strappetti mettono a dura prova la rotondità del passo che deve essere accorciato e subisce repentini cambi di ritmo (**sono stato protagonista anche di un salto ad ostacoli, vista la presenza di erba non troppo gentile sul fondo del parco**).

Manca poco, intravedo la fine del parco, mi attardo leggermente da Paolo che inizia la sua inesorabile progressione, poi all'uscita mi affianco a **Salvatore Cairo**, lo vedo rallentare vistosamente, cerco di prendergli la mano e trascinarlo con me fino al traguardo, purtroppo non sta benissimo (poco dopo mi dirà che ha sofferto molto causa mancata colazione, ma ha apprezzato tantissimo il gesto che ho fatto di volerlo aiutare) lo passo e inizio ad intravedere il traguardo, inizio la progressione, ma sento dietro di me i passi velocissimi di un concorrente, appena mi affianca a velocità doppia scorgo la sagoma di **un'improbabile Spiderman che mi sta battendo ... Che cosa??? Battere me allo sprint? Ma neanche per sogno!!!** Nemmeno il tempo di pensarlo effettuo un cambio passo spaccagambe (da 4'/Km a 3'/Km in meno di un secondo) e riesco a rintuzzare il suo attacco e a tagliare il traguardo (momenti mi incollo tutte le persone che appena arrivate si fermano per riprendere fiato) mi giro dietro e vado ad abbracciare Spiderman, ringraziandolo per avermi "svegliato".

Più avanti saluto la TOP **Paola Patta**, anche lei provatissima da questa gara, un abbraccio e via verso il ristoro finale, sotto un sole che finalmente irrompe in una mattinata che sembrava essere grigia.

Controlliamo le classifiche in tempo reale e **ancora una volta sotto i 40'** sia per me che per Paolo Rossi, rispettivamente lui 39'52" e io 39'58", non c'è miglior modo di iniziare l'anno, **ma da qui in avanti bisognerà mettersi a testa bassa e lavorare sodo per raggiungere i nostri obiettivi.**

## **Alla scoperta di un nuovo "sconosciuto" passo maratona**

di Alessandro Todde, 12/01/2016



*Foto di gruppo della squadra orange*

Ancora con i ricordi vivi della **"Corri per la Befana"** ci svegliamo in questa domenica uggiosa della prima decade di gennaio, appuntamento sotto casa 7:45 con **Paolo**, ci bardiamo e in motorino andiamo alla volta di **Ponte Milvio** (finalmente un luogo familiare, scenario di tantissimi allenamenti e soprattutto il principio dei nostri miglioramenti in tandem).

Al nostro arrivo troviamo come al solito lo staff già operativo nel distribuire i pettorali, tra loro il nostro coach **Forrest**, il cui riconoscibilissimo **tono di voce si ode da qualche centinaia di metri di distanza.**

Preso il pettorale e salutato tutti i nostri compagni di squadra, facciamo un giretto perlustrativo per capire come è stato allestito questo percorso multi-lap che sarà dedicato alla mezza maratona e alla 10 km.

Ci cambiamo e prima di iniziare il riscaldamento, sotto il perentorio richiamo del coach Forrest ci andiamo a disporre sul Ponte ed effettuare la foto di rito, in **uno dei più bei scenari che il Foro Italico ci può regalare.**



Fatta la foto, ci avviamo verso la zona partenza vicino al Ponte Duca d'Aosta, dove attendiamo il momento del via.

Oggi, sfruttando il percorso a circuito, sono presenti tanti atleti del Triathlon, fra tutti l'inossidabile **Fabrizio** grande atleta e sempre disponibile per allenamenti in bicicletta e sovente anche combinati bici/corsa.

Risolto un piccolo problemino al generatore del gonfiabile (momenti concitati che sembrano far ritardare la partenza, poi ecco il fotografo che mi immortalava come se fossi stato io la causa del crollo del gonfiabile, della serie: **"quando passa IronTod tutto crolla!"**, ci si dispone sulla linea della partenza (questa volta facendo tesoro di quanto accaduto alla Befana), ci piazziamo in prima linea accanto al nostro coach Marco che oggi si cimenterà nella 10 Km.

Prima di Partire ci viene a salutare il nostro mitico Presidente **Giuseppe Coccia**, che mi dispensa consigli per la gara, anche se oggi sarà tutta da capire e studiare metro per metro! Pronti partenza Via! Lasciamo scorrere tutti i concorrenti che partono spediti per i 10 Km e cerchiamo di trovare un'andatura consona a questa gara, la scelta era abbastanza ampia, ma avendo tutto il tempo di ragionare con Paolo, decidiamo che il modo migliore di affrontare questa prestazione, in vista dell'impegno che da qui a tre mesi ci condurrà a Piazza Venezia, **è quello di iniziare a capire il nuovo passo maratona, uno sconosciuto 4'15"**, quindi dopo il primo giro e il passaggio sotto il gonfiabile assestiamo la nostra cadenza su quell'andatura.

Scorre così il primo giro, nel secondo cerchiamo di capire la nostra condizione in base a passo, ritmo cardiaco e sensazioni, un mix che farebbe fumare la testa al nostro coach Forrest, ma che ci dà i riferimenti importanti per calibrare questa gara/allenamento di ripresa (eggià, in fondo è da Fiumicino che non disputiamo una Mezza Maratona, quindi è importante capire come stiamo e cosa possiamo fare oggi).

**Il percorso multilap rischia di essere un po' noiosetto, ma ci dà la possibilità di controllare gli avversari e renderci conto ad ogni passaggio del rendimento odierno**, il passaggio ai 10 Km lo effettuiamo in 42'08" a circa 4'13"/Km in leggero anticipo rispetto a quello previsto (42'30"), al secondo passaggio sotto l'arco di arrivo ecco che il nostro coach ci aspetta e ci grida come un forsennato **"Daje ragazzi bene così!"** questa è una grande iniezione di fiducia a conferma del buon lavoro che stiamo svolgendo, adesso è il momento del secondo rifornimento, riesco a prendere al volo il bicchiere con i sali, un piccolo sorso ma fondamentale per mantenere l'idratazione corretta di gara.

Attraversando più volte Ponte Milvio abbiamo l'occasione di essere immortalati dai fotografi che quest'oggi stanno facendo un servizio fotografico molto serrato, **in questi momenti i nervi si distendono e per un attimo ci si dimentica della fatica che stiamo provando.**



Fra l'11-esimo e il 12-esimo Km la nostra coppia abbraccia un'altro Orange: **Giuseppe Mauro Dell'Olio**, che prima ci incita "Alè Podistica" e poi, dopo avermi chiesto che passo intendiamo mantenere per tutta la gara, decide di percorrere i restanti Km assieme.

In questo momento la presenza di un grande atleta capace di correre due maratone ravvicinate come Venezia e Firenze, nell'intorno delle 3 ore ci dà il giusto sostegno sia a me che a Paolo, che dal 12° al 15° passa un piccolo momento di crisi.

**Correre da soli è molto difficile, correre in due ci si aiuta a vicenda, ma in tre è tutta un'altra storia**, soprattutto cerchiamo di seguire tutti i consigli di Giuseppe Mauro Dell'Olio.

Il passaggio ai 15 Km lo effettuiamo in 1h13'14" a 4'13"/Km, sempre in lieve anticipo sulla media che abbiamo ipotizzato, passato l'ultimo ristoro Paolo riesce a recuperare il momento di piccola crisi.

Adesso la gara è tutta in discesa, infatti mentalmente vedere che scorrono i cartelli del 17° e del 18° Km non fanno altro che darci manforte e avvicinarci sempre di più alla fine di questa gara.

Attraversato il Ponte del Risorgimento adesso tocca a me un piccolo momento di crisi che cerco di superare con concentrazione e determinazione, infatti già all'altezza del Ponte Duca d'Aosta le cose vanno meglio, oramai manca poco, due Km scarsi, il passaggio ai 20 Km lo effettuiamo in 1h24'31" a 4'13"/Km, oramai la visuale ci porta verso il traguardo, iniziamo ad intravedere il ponte, acceleriamo leggermente, inizia la discesa, sorpassiamo due giovani atleti orange sulla "variante" che immette sulla ciclabile ed infine arriviamo in parata sul traguardo, **con un tempo ufficiale di 1h30'04" a 4'15"/km.**

Alla fine in questa gara ha prevalso il buon senso di mantenere un'andatura consona alla nostra condizione e abbiamo conosciuto un'altro atleta Orange da cui possiamo solo che imparare a migliorare.

## **A volte tornano ...**

di Roberta Ricci, 17/01/2016



*Una foto del gruppo orange dopo la gara*

Oggi il Trofeo Lidense ha sancito il mio rientro in gara, cosa dire? **Non saprei, ma non è facile descrivere tutte le emozioni provate!** Devo dire che questa mattina, appena svegliata ero molto spaventata, non avevo voglia di mettermi alla prova avevo paura ... Comunque mi sono preparata e con mio marito ci siamo avviati verso il punto di ritrovo della Podistica Solidarietà; appena scesa dalla macchina un vento tagliente mi ha praticamente investita facendomi ulteriormente pensare di essere una folle! Ma appena giunta alla postazione ho iniziato a vedere tanti amici di gare passate, tutti affettuosi che sono venuti a salutarmi e a complimentarsi per questo rientro; ho cominciato ad emozionarmi ... **Tanti amici della podistica che con sincero affetto avevano fatto e facevano il tifo per me!**

Arriva il momento di avviarsi verso la partenza, il freddo mi infastidisce parecchio ma la vicinanza con gli altri runners lo attenua un po'... **Ed ecco lo start! Parto e una felicità incredibile mi travolge, sto correndo, sto facendo una gara ... C'è il sole, sento freddo ma sono viva!** Accanto a me Antonella Severino, mia amica nella vita, anche lei in podistica, le sorrido e lei mi incita "vai Roby!" Questa la facciamo insieme! Io subito mi preoccupavo mi dispiace fare da zavorra ... Lo so, non dovrei pensarla così ma mi dispiace rallentare gli altri, io questa gara la voglio solo chiudere non posso ancora permettermi di pensare ai tempi, ma lei mi rassicura e mi dice lo sai Roby io non sono competitiva, voglio divertirmi, voglio farla con te ci tengo! E già qui ricaccio indietro le lacrime ... E mi adeguo ben felice di averla vicino, mi rassicura la sua presenza!

Salutiamo Alberto (mio marito) e Lamberto Mancini (il marito di Antonella) che ci augurano un in bocca al lupo! Partiamo subito un po' troppo forte (almeno per me) lei la vedo tranquilla, parla come fossimo a passeggiare in centro, e io dentro di me penso, cavolo così come farò ad arrivare alla fine?? Sto andando troppo veloce, ma non me la sento di rallentare, e penso ok i tempi non contano se vado forte ora e non scoppio almeno forse la chiuderò con dignità! **Cerco di godermi il panorama anche incitata da Antonella che mi parla della bellezza della natura, mi dice di ricaricarmi, di respirare profondamente, ogni tanto mi chiede come va, e ad ogni km fatto mi dice "dai Roby è uno di meno brava".** Durante i primi 6 km riesco anche a risponderle ma poi mi rendo conto che devo mettermi in modalità risparmio se veramente voglio arrivare alla fine! Quindi non le rispondo più, non posso, sono tesa ho paura di questa distanza che ancora non ho mai fatto!

La gamba mi fa male, ma la ignoro (del resto le ho già dato ampio spazio ed importanza è ora che si metta un po' tranquilla e mi lasci un po' in pace ... ah già fa ancora parte di me, non posso!!!), ma quello che fa più male in assoluto è il torace, i polmoni, accidenti come può far male l'aria che entra dentro di noi! La crisi arriva al 9° km mi sembra impossibile poter arrivare alla fine, ma Antonella mi incita e mi fa anche ridere ... Arriviamo al 13° km, io sto soffrendo, ma stringo i denti, Lamberto (che ha già chiuso in un ora 5 minuti e 59 secondi) ci viene incontro per scortarci gli ultimi km, al 14° Antonella mi fa vedere l'arrivo, a me viene voglia di piangere e vado in seria difficoltà respiratoria, non riesco a respirare è una sensazione tremenda, cerco di non farmi prendere dal panico e faccio piccoli respiri fino a che non ritrovo un ritmo, poi vedo mio marito che mi viene vicino e mi incoraggia tantissimo, mancano 800 mt circa, **voglio provare quell'emozione, voglio arrivare al traguardo, incredibile ci sto arrivando!**

Ecco che all'improvviso incrocio Marco Novelli che mi incita di cuore, poi vedo il sole è Germana Bertolucci che emozionata quasi quanto me mi grida vai donna forte esagerata (o qualcosa del genere) si affianca a me e insieme ad Enrico Zuccarino e ci avviamo a fare gli ultimi 400 mt; **io punto al traguardo ora non sento più niente passato il dolore, passata la paura, scortata dai miei angeli che mi lasciano la scena spingo sulle mie gambette e parto con lo sprint finale ecco il traguardo alzo le braccia grido una parolaccia (non è propriamente da me, ma è uscita come fosse sepolta dentro!), è liberatoria!**

Rido e piango e mi prendo gli abbracci dei miei amici che sono più felici di me! Sono festeggiata da Giancarlo di Bella, Daniela Nami, Alessandro Todde, Francesca Carpignoli, Gianluca Alba, Antonella Laudazi e tanti altri che ora non ricordo, vogliate scusarmi!

Ovviamente il mio pensiero va a Marco Forrest, penso a come sarà orgoglioso di me quando saprà di questa impresa ... Oppure mi "cazzierà?" Be' mi sono mancati gli amici del Forresteam, che erano a Palombara, ma ho sentito tantissimo anche la loro vicinanza e se devo dirla tutta, ho corso anche per tutti loro che in questo anno non hanno mai smesso di credere in me, hanno sempre avuto parole di conforto e incoraggiamento ...

**Grazie, grazie a tutti voi, ve lo dico con il cuore non sapete quanto siete stati importanti tutti quanti, ognuno a modo suo, è bello vedere tanto amore intorno a me, mi nutre, mi sostiene, mi incoraggia a non mollare mai, e io nel mio piccolo ve lo dimostro in gara barcollo ma non mollo! Con amore ...**

## **Un ottimo test in vista della Roma-Ostia**

di Alessandro Todde, 19/01/2016



Passato questo approccio al week-end un po' critico causa piccoli fastidi fisici (il fegato sempre in agguato a ricordare che ci sta anche lui!) eccoci pronti a disputare

questa nuova gara, per me una distanza sconosciuta, 15 Km, un ottimo test per capire come si farà la Roma-Ostia 2016.

Purtroppo impegni di famiglia improrogabili hanno costretto all'ultimo **Paolo Rossi** a saltare la gara, quindi la coppia "**Attenti a quei due**" verrà sostenuta unicamente da me, per fortuna ci sono **Peroni Paolo**, **Gianluca Alba** e **Giuseppe Dell'Olio** a costituire un valido riferimento per cercare di centrare **l'obiettivo dei 59'59"** (si perché fare 1h00'00" pareva scontato e brutto!).

Assieme ad **Ombretta Spuri** e **Domenico Bovi** arriviamo al piazzale molto presto, **sono però già presenti i nostri inossidabili orange della Task Force tra cui il mitico Vicepresidente Marco Perrone Capano**, ritiriamo i nostri pettorali e questa volta il mio è a due cifre: 14! Il 2016 è iniziato con nuove aspettative e iniziare a partire con i big è un ottimo modo per cercare il giusto ambientamento, anche se le insidie sono dietro l'angolo (da oggi in poi bisognerà controllare meglio la partenza o si rischia di arrivare al limitatore senza nemmeno accorgersene!

Riscaldamento assieme a **Peroni Paolo** a cui si unisce dopo poco anche **Gianluca Alba**, un paio di Km per mandare in temperatura le gambe e siamo pronti per schierarci per la partenza.

Già la partenza, quando arriviamo al gonfiabile c'è già una bella folla di runners (oggi ben 1650, come dichiara lo speaker) noi con tranquillità scavalchiamo il cordone laterale e ci mettiamo in prima fila, oramai partire attardati è un errore che non bisogna più commettere.

Costipati e in attesa della partenza ci diamo l'imbocca al lupo, poi dopo il solito count-down si sente lo sparo che segna l'inizio di questa competizione.

Nonostante ci fossimo piazzati davanti troviamo davanti a noi almeno una 30ina di atleti, io e **Peroni Paolo** ci divincoliamo e piano piano risaliamo la china di chi ha voluto provare una partenza sprint ma che piano piano viene risucchiato inesorabilmente dal gruppo.

Con grossa sorpresa vedo 5 m davanti a me il TOP **Daniele Pegorer**, allora non mi faccio sfuggire l'occasione per segnarlo con il nostro gesto scaramantico! per poi rientrare nei ranghi e continuare sul passo prefissato ... passo prefissato????? **Un occhio al gps e capisco che siamo full gas!!! Primo Km a 3'45" forse un po' troppo!** allora cerco di levare il piede dall'acceleratore piano piano senza troppo cambio di ritmo e nei due km successivi cerco di stabilizzarmi a 3'53".

Prima dell'ingresso alla Pineta ci passa la fortissima **Maria Casciotti (al traguardo prima assoluta!!!)** che ho il tempo di incitare prima che con il suo passo svelto ci distanzi. Purtroppo entrato dentro la pineta devo iniziare a fare i conti con i segnali del mio corpo, allora in quel momento decido che la cosa più importante oggi è trovare quel passo gara che avevo stabilito, quindi complice un tracciato che non regala nemmeno un metro in più al gps decido di stabilizzare il passo finché la media non arriverà ai 4 tondi tondi.

Faccio cenno a **Peroni Paolo** di andare e poco dopo anche **Gianluca Alba** mi passa e cerca di seguire il passo di **Peroni Paolo**, io cerco di gestire con la testa tutte le sensazioni e i segnali del mio corpo.

Al momento di invertire la direzione dentro la pineta mi affianca **Giuseppe Dell'Olio** io quasi quasi cedo alla tentazione di seguirlo ma dopo 40-50 m decido (saggiamente) di non continuare a seguirlo e in quel momento (circa tra il quinto e sesto Km) che mi viene in mente quanto accaduto alla Mezza Roma Run, ovvero uno stato di grazia fra il decimo e il quindicesimo Km.

È stato un pensiero fondamentale per la resa di questa gara, infatti **sono riuscito a gestire tutto al meglio, rimanendo ai limiti della soglia senza superarla mai e senza farmi mai prendere dallo sconforto.**

Passano i Km e io inizio a sentirmi meglio, quasi all'uscita della Pineta inizio a recuperare terreno su chi mi sta davanti e riesco anche a vedere le maglie orange dei miei più vicini compagni di squadra, tra cui riconosco il cappellino bianco di **Giuseppe Dell'Olio**.

Passa tutto il lungo rettilineo della Colombo, passano il decimo, undicesimo e dodicesimo Km, le gambe continuano a girare e la fiducia aumenta, si rientra nella pineta e nonostante i saliscendi presenti il passo è buono e le gambe stanno bene (soprattutto il fegato non rompe!).

Piccolo circuito esterno e poi finalmente si imbecca il lungomare, oramai mancano due km e controllando i parziali mi accorgo che sono quasi in linea! solamente 5 secondi di ritardo, recuperabilissimi!

Nonostante il freddo e il vento (che adesso ci soffia contro) inizio la mia progressione finale, questa volta le gambe vanno molto bene, vedo davanti a me la sagoma di **Giuseppe Dell'Olio** che si avvicina piano piano, un incipit maggiore a darci dentro fino in fondo! Vivo questi ultimi due km con tanta concitazione ma anche tanta soddisfazione, aver tenuto una tattica precisa e conservativa ha pagato (nonostante una partenza più veloce del previsto) accanto a me c'è un altro runner, ci guardiamo e ci incitiamo, **è il momento della resa dei conti e finalmente si taglia il traguardo con uno splendido 59'55".**

Obiettivo centrato in pieno, anzi con un piccolo margine di sicurezza! La tattica che riveste un ruolo fondamentale ha prevalso sulle emozioni e sulle sensazioni che potevano minare questo risultato. Tagliato il traguardo e fatto un po' di scarico assieme a **Daniele Pegorer**, torno al gazebo a salutare tutti quanti, un abbraccio in particolare a **Roberta Ricci** che oggi dopo tanto tempo è tornata a gareggiare.

**Anche oggi la Podistica Solidarietà ha lasciato il segno in questa veloce gara:** Terzo Assoluto il nostro immenso **Domenico Liberatore**, Prima donna assoluta **Maria Casciotti**, secondo posto in classifica per la squadra con 129 partecipanti dietro ai GS Bancari Romani.



## La coppia "Attenti a quei due" sulla strada per Roma ...

di Alessandro Todde, 25/01/2016



Il freddo pungente di questi giorni sembra essersi attenuato, già uscendo dal portone di casa mi accorgo della pace e della tranquillità che si respira, il cielo inizia a schiarirsi e ci ritroviamo come di solito sotto casa mia con Paolo, Ombretta e Domenico, Lungo la strada raccogliamo anche il buon Giancarlo, così tra il freddo e ancora un po' insonnoliti intraprendiamo il nostro viaggio alla volta della famosa **"Maratonina dei 3 Comuni"**.

Per me è la prima esperienza, ma non mi sono fatto mancare indicazioni da amici indigeni per carpire i segreti di un percorso a detta di tutti (anche del nostro coach Forrest) molto impegnativo.

Finalmente lungo la strada poco prima di arrivare alla meta si intravede un pallido sole, un colore che ci accompagna sempre nelle gare, Orange! Seguiamo una colonna di macchine che in breve ci conduce al luogo dell'appuntamento.

**Il gazebo Orange oggi è maestoso (4 moduli!) segno della partecipazione a questa gara**, piano piano tutto intorno inizia a brulicare di runners.

Prima di essere travolti dalla fila ci dirigiamo al bar del paese per prenderci un caffè (al terzo tentativo! perché i primi due impossibili da praticare!!!).

Tornati alla base, tempo di salutare con baci e calorosi abbracci i compagni di squadra di tante battaglie, ci cambiamo, **indossiamo l'armatura Orange e iniziamo il nostro riscaldamento**.

Questa edizione segna un record in fatto di iscrizioni (2500 dice lo speaker) è una buona situazione questa, infatti tutti compatti riusciamo a calmierare il clima rigido che ci ha accolto.

La partenza è affollatissima e si fa fatica a mantenere la posizione, poi mano mano che passano i metri la fila si allunga e aumenta la distanza per far sì che la falcata possa prendere la giusta dimensione esente da aggiustamenti anti-collisione.

Davanti a me riesco sempre a scorgere la sagoma di Giuseppe Dell'Olio che sta affrontando la gara di buon passo, cerco di tenerlo come riferimento anche se non ho idea di che passo vorrà tenere per tutta la gara.

I primi km sono tutti in salita calmierata solo da tratti in falsopiano, assieme a Paolo Rossi iniziamo a entrare a regime di andatura (oggi abbiamo ipotizzato di usare il passo maratona 4'15"/km, sino all'imbocco della salita finale, poi chi vivrà vedrà!), iniziamo a superare i nostri compagni orange: prima Cristiano Giovannangeli, poi Gianluca Alba e le mitiche Paola Patta e Annalaura Bravetti, in quel frangente solamente il pacato suggerimento di Paolo **"te vojo ammazza!"** mi fa capire che ho dato una sonora pestata all'acceleratore, quindi meglio rientrare nei ranghi e non andare fuori giri, condividiamo qualche km assieme a Fabio Bontempi, il quale poi ci lascia per proseguire con la suo passo gara più veloce.

Oggi ci sono tutte le condizioni ambientali giuste per fare un bel risultato, ma con il susseguirsi di salite e discese inizio a notare un certo disallineamento fra il mio regime cardiaco e quello di Paolo, godendo di una condizione che nemmeno io avrei sperato per questa gara, mi prendo in carico la responsabilità di guidare Paolo e cercare di dargli il massimo del sostegno psicologico per non farlo andare fuori giri.

Questo atteggiamento mi ha permesso di affrontare la gara con uno spirito nuovo, capace di generare una sensazione di tranquillità eccezionale, oggi le gambe girano, oggi il cuore viaggia senza sforzo, oggi posso dedicare parte delle mie energie per aiutare il mio compagno di gare e consolidare sempre di più la coppia "attenti a quei due!"

Passano i Km si susseguono gli scenari e i paesi, Nepi, Castel Sant'Elia ed io riesco a percorrere fino al 17° km con una serenità quasi disarmante.

Dopo un lunghissimo falsopiano (**già perché oggi parlare di pianura sarebbe veramente poco appropriato!**) ecco che iniziamo ad affrontare la lunghissima discesa (interrotta solamente da una leggera salita) che ci traghetta verso l'ultima asperità (tanto temuta da tutti, 1,5 km con pendenze che toccheranno anche il 17 % in qualche tratto).

Nella parte più ripida della discesa, simile ad un canalone e confinata in mura naturali vengo affiancato e sorpassato da Paola Patta, attendo paziente e anche un piccolo sornione la fine della salita e l'inizio dell'inferno!

Svolta a sinistra ed ecco che si apre la visuale sull'ascesa, controllo la posizione di Paolo e poi inizio la mia progressione, questo è l'unico momento che impegno il mio cuore come si deve, infatti alla fine dell'ascesa si entra in paese e un dolce falsopiano ci accompagna verso il traguardo.

Quasi a metà del paese riecco comparire l'ombra che ricongiunge la coppia, stretta di mano e si prosegue decisi, purtroppo però tutto questo dura poco, perché a 500 m dal traguardo Paolo, deve rallentare causa principio di crampi, io proseguo cerco di accelerare nonostante le gambe mi segnalino che l'impegno è stato importante oggi.

Imbocco il rettilineo finale, ecco il gonfiabile, evito qualsiasi sprint sfrenato e pieno di consapevolezza chiudo con un tempo di 1h34'41", mi infilo nell'imbuto e dopo aver percorso tutto il ponte mi giro e cerco con lo sguardo Paolo, eccolo qui! Per fortuna il principio di

crampi non ha compromesso il nostro obiettivo di chiudere la gara in 1h35' (infatti chiude con un tempo di 1h34'56").

Obiettivo di oggi centrato in pieno e Test per il passo maratona più che riuscito! **La lunga strada per Roma prosegue, con importanti e positivi segnali.**

## La soddisfazione per un traguardo particolare

di Antonio Marino, 26/01/2016



*Ultimi sforzi prima del traguardo (foto C. Ubaldini)*

La **"Maratonina dei Tre Comuni"** rappresenta per me una gara particolare, davvero molto sentita nonché un appuntamento immancabile del mio personalissimo calendario podistico. Infatti, nonostante abbia iniziato a correre da relativamente poco tempo, questa è l'unica gara insieme alla Speata di cui non mi sono mai perso un'edizione. **Masochista? Probabilmente sì ...** ma vi posso garantire che, nonostante la durezza del percorso, il grado di soddisfazione che si raggiunge superando il traguardo finale è veramente elevato e ripaga tutta la fatica che si prova per portarla a termine.

La "Maratonina dei Tre Comuni" viene notoriamente definita come la gara **"Regina dell'Inverno": mai soprannome fu più azzeccato!!!** Infatti, nelle quattro edizioni a cui ho partecipato la temperatura alla partenza non è mai stata superiore ai 3°C scendendo in un'occasione, se non erro nel 2014, anche sotto gli 0°C.

Il percorso della gara è abbastanza movimentato, ormai lo conosco quasi a memoria, nonostante la partenza venga data alternativamente dai tre comuni che sono attraversati dalla gara, **Nepi, Castel S. Elia e Civita Castellana**; il tracciato presenta un'altimetria abbastanza accentuata con continui saliscendi che non permettono quasi mai di riprendere il fiato e recuperare del tutto. Difficile sì, ma monotona mai.

Quest'anno la partenza viene data da **Civita Castellana**, ridente cittadina del viterbese fondata dai Falisci, la cui storia millenaria è indissolubilmente legata ai Romani e in particolare modo allo Stato Pontificio; infatti nel corso dei secoli molti Pontefici vi hanno soggiornato e hanno contribuito alla crescita della stessa cittadina.

La giornata per me inizia molto presto: infatti in base alla tabella di "designazione gare" i responsabili di questa gara siamo io e il Vice Presidente **Marco Perrone Capano**. Questo presuppone una sveglia all'alba per raggiungere il prima possibile Civita Castellana, ritirare i pettorali e i pacchi gara da distribuire successivamente a tutti gli atleti Orange, aiutare la task force a montare i gazebo e tante altre piccole cose che permettano a tutti di poter correre nelle migliori condizioni possibili.

Per cui dopo aver raccolto per strada il mio amico marciatore **Marco "Tommy" Tomassini** e dopo aver percorso la strada statale Cassia bis, altrimenti detta Veientana, ancora avvolta da un sottile velo di ghiaccio, raggiungiamo Civita Castellana, dove ad attenderci troviamo un pimpante **Maurizio Ragozzino** con il furgone della Podistica Solidarietà.

Grazie all'aiuto degli altri Orange mattinieri, **Andrea Covino, Davide Nigro e Daniel Peiffer** organizziamo la super postazione podistica, pronta ad accogliere ben 160 atleti e dopo un buon caffè offerto dal Vice ci prepariamo a tutte le operazioni pregara.

Piano piano l'onda Orange inizia ad arrivare per trasformarsi con l'avvicinarsi all'ora di partenza in marea; **il freddo non riesce a scalfire il calore degli atleti Orange per cui per oltre un'ora sarà un susseguirsi di saluti e sorrisi sinceri**, in cui purtroppo mi piacerebbe scambiare qualche parola in più, ma il dovere chiama e l'esiguo spazio temporale per la consegna dei pettorali non permette distrazioni. Però non posso non menzionare il saluto con **Alfredo Donatucci** che ancora non avevo avuto il piacere di conoscere dal vivo e il simpatico siparietto con **Checco De Luca e Domenico Liberatore** che hanno ricevuto dall'organizzazione pettorali a 4 cifre!!!

Unica nota dolente il fatto che alcuni atleti si presentano ben oltre le 9, termine limite stabilito per la consegna dei pettorali e, ancora peggio, alcuni non si presentano proprio senza dare alcun avviso; questo purtroppo non ci consente di fare il necessario riscaldamento che, soprattutto in condizioni di freddo come quelle che si presentano prima della partenza della gara, ci potrebbe causare infortuni.

Lasciato il gazebo nelle mani del buon Maurizio, ci si avvia allegramente verso l'arco di partenza. La difficoltà della gara non scoraggia gli appassionati podisti romani che in massa si sono presentati al via: infatti gli iscritti alla manifestazione saranno quasi 2600.

Poco dopo le 9:30 finalmente si parte!!! O almeno i primi partono, visto che per passeranno quasi due minuti prima di varcare la linea dello start. Ci tengo parecchio a far bene in questa gara e **so che partire troppo forte equivarrebbe ad un suicidio**, per cui decido di starmene tranquillo per i primi chilometri, che tra l'altro sono in leggera salita. Sin dalla partenza mi affianco alla mia amica **Tiziana Bini**, che con maestria dribblando a destra e sinistra i podisti più lenti riesce a portarmi al di fuori dell'inevitabile ingorgo che si era venuto a creare. Procedo insieme a lei fino al 4° km dopodiché la lascio andare avanti e decido di procedere con il mio passo. Già il mio passo ... sulla strada che mi condurrà

dapprima alla Maratona di Roma e poi al Passatore, la mia personalissima tabella di allenamento e la mia esperienza mi porta ad ipotizzare un ritmo di 5'08"/km; ovviamente riferito alla media finale, in quanto le continue variazioni altimetriche del percorso non permettono di ragionare su di un passo costante.

La strada continua ad inerparsi dolcemente fino quasi al 7° km, dove inizia una serie di saliscendi abbastanza impegnativi: lì sto aspettando perfino con un pizzico di impazienza ... ormai li conosco fin troppo bene. **E qui che inizia la gara vera!!!** Affronto le salite in spinta ma senza esagerare e utilizzo le discese per recuperare.

**"After climbing a great hill, one only finds that there are many more hills to climb"** recitava **Nelson Mandela**; ogni volta che arrivavo a fine di una salita già si intravedeva la salita successiva e mi preparavo mentalmente ad affrontarla in una sorta di sfida continua. Questa incessante giostra aveva termine intorno all'11° km in cui all'orizzonte appariva **Nepi con il suo magnifico ed imponente acquedotto**.

Una salita abbastanza ripida porta gli atleti ad attraversare la cittadina viterbese e un tratto a doppio senso permette di incrociare gli atleti che ti precedono mentre si è impegnati nella salita e quelli che ti seguono mentre stai riscendendo. **Poche centinaia di metri in cui i reciproci incoraggiamenti e i "give me five" lanciati lungo le transenne e il nastro biancorosso di separazione ti fanno dimenticare per un po' la stanchezza e la durezza della gara e ti danno lo slancio necessario a continuare.** Così per me è un piacere incrociare con lo sguardo i miei amici **Eleonora Mella, Alessandro Argentieri, Tamara Arias e Pietro Paolo Giuri** che mi precedono.

Dopo pochi chilometri, in cui le pendenze si assottigliano leggermente, si giunge a **Castel S. Elia**, altro piccolo comune del viterbese famoso per la sua basilica abbastanza ricercata dai novelli sposi di tutta la regione. Da qui la strada inizia a scendere ... **è l'ora di spingere come si deve!!!** Se voglio centrare l'obiettivo non ho altra scelta per cui innesto la quinta come si è soliti dire e giù ... bisogna recuperare il più possibile prima di affrontare l'ultima grande asperità che ci attende prima di ritornare a Civita Castellana: **il famigerato Millecori!!!**

Prima di giungervi dobbiamo però prima affrontare una lunga discesa, a tratti anche abbastanza tecnica, in cui bisogna star attenti a non esagerare per non rimanere a secco di benzina durante l'ultima ascesa.

Eccola ... ormai ci siamo ... **mi faccio il segno della croce, metaforicamente e materialmente**, e attacco la salita cercando di andare ad un passo costante. Un'ascesa lunga ben 1500 metri in cui le pendenze in alcuni tratti sfiorano il 17% di pendenza. Fino ad oltre metà riesco a gestire bene il ritmo fin quando le gambe iniziano a diventare veramente pesanti e mi costringono leggermente a rallentare. **Ma adesso non servono più solo le gambe, adesso servono anche testa e cuore, tanto cuore: non si può mollare proprio adesso!!!**

Verso la fine della salita ritrovo un po' di smalto grazie all'incitamento di **Antonella Laudazi** e mi avvio verso l'ultimo chilometro e il rettilineo finale.

Ormai è fatta ... mi rilasso, chiudo gli occhi e accompagnato ancora dall'incitamento di alcuni amici Orange taglio il traguardo. 1h55'51" alla media finale di 5'09"/km, più o meno in linea con quanto preventivato (per le statistiche 9 minuti in meno rispetto allo stesso percorso di tre anni prima). Probabilmente con qualche minuto di riscaldamento in più sarei riuscito a limare ancora qualche secondo ma va bene così. **La fatica passa in secondo piano, lasciando il posto alla soddisfazione per quanto fatto.** La strada che porta a Roma è ancora lunga ma sono consapevole di aver imboccato la direzione giusta!!!

Salutati gli amici Orange e tornato a casa non mi resta che fare **la cerimonia ufficiale del cambio del piatto**. Eh sì ... per chi non avesse mai corso la "Maratonina dei Tre Comuni" il pacco gara consiste in un piatto di ceramica ogni anno diverso che viene disegnato con maestria dagli artigiani locali.

Ecco fatto!!! Una volta lì in bella mostra ci si può riposare un po' ... ma non troppo ... da domani il Corsaro riparte!!! **Be strong ... be brave!!!!**

## **Una mente allegra per correre allegramente**

di Alfredo Donatucci, 27/01/2016



È proprio vero, **"mai dire mai"** perché ciò che in un determinato momento appare impossibile può diventare fattibile in un altro. È così che la vita muta i suoi scenari mentre assistiamo agli eventi come attori o spettatori ...

Domenica scorsa, ad esempio, con l'ottava partecipazione alla **Maratonina dei Tre Comuni** si è concretizzato il desiderio maturato all'inizio del mese, che invece era apparso impossibile nei quattro anni precedenti. Finalmente, sono di nuovo riuscito a presentarmi a Civita Castellana per provare a rifare quel giro senza strafare, ricordando la gara tra le più belle in calendario e ritrovandola più affascinante del solito, forse perché non avevo mai corso con partenza in direzione Nepi, bensì in senso contrario verso Castel Sant'Elia.

È stato un nuovo ritorno e un ritorno di nuova esperienza, bella e particolare; in pratica ho fatto il contrario di come ero abituato a fare: le strade che avevo percorso in passato in discesa domenica le ho corse in salita e quelle che una volta avevo percorso in salita le ho corse in discesa; **le immagini si sono quindi "capovolte" ed hanno fornito una visione diversa lunga 22,5 km**, così come è stato diverso ciò che ho sperimentato - con più maturità - mentre correvo per far scorrere i metri di asfalto ...

Ho lasciato Civita Castellana davvero soddisfatto, in macchina mi sentivo leggero come una piuma e un po' più di come ero arrivato; durante il viaggio ho ripensato al giorno prima, **all'importanza di mantenere sempre una mente allegra per poi correre allegramente il giorno dopo ...**

## 443 Grazie, di cuore ... Orange!

di Marco Taddei, 31/01/2016



*I nostri super TOP Runners presenti alla corsa !!!*

La **Corsa di Miguel** è una corsa speciale, davvero speciale!

Per il suo altissimo significato sociale, che ci porta a riflettere contro l'ingiustizia e l'oppressione ...

Per il suo percorso veloce che può regalare soddisfazioni fino a raggiungere il Personal Best ...

Per la partecipazione di Runners che la rende la 10 km (circa) più partecipata ...

Per il prestigio di una classifica assoluta o anche di categoria ...

Ma per noi Orange è una anche grande festa, un appuntamento immancabile dove ci ritroviamo tutti (o quasi) !

Ci sono quelli di sempre ... quelli occasionali e i nuovi che non hanno ancora la foto in maglia Orange e si guardano intorno spaesati , cercando di capire le regole del prima e del dopo corsa.

**Siamo tanti, ma abbiamo un solo cuore che ci unisce, un cuore con le scarpette da running !**

E' tradizione prima di partire scattare una foto in gruppo , e quando ci uniamo tutti, come un queste occasioni , le altre squadre ci guardano estasiato!

Siamo sui gradini dello Stadio dedicato al più grande velocista di tutti i tempi, **Pietro Mennea**, le statue ci ricordano che lo sport è esaltazione del fisico e allenamento per la mente, e noi ci disponiamo educatamente sui "gradoni" , che normalmente usiamo per potenziare le gambe, per scattare la tradizionale foto!

Dal basso guardo la moltitudine radunata, siamo tanti ... tantissimi, tutti Orange, oppure con la tuta blu, ma sempre in veste ufficiale, come piace a noi "attaccati alla maglia" che andremmo sempre in uniforme Podistica Solidarietà in ogni occasione!

L'Orange è sulla pelle ... e lo Spirito Orange è la nostra guida, noi siamo diversi dagli altri, non "scopiaziamo" la HAKA degli ALL BLACK, ma inneggiamo un "semplice" **Hip Hip Urrà** dedicato ai nostri colori , un incitamento per noi che stiamo per correre , per coloro che sono fermi e non possono correre, per i tanti che si prodigano ogni giorno affinché tutto il servizio possa svolgersi senza alcun problema, in totale armonia !!!

Quindi una volta disposti tutti i partecipanti alla Corsa di Miguel e quando il nostro fantastico **Maurizio** si è posizionato per il suo sapiente "scatto" ho chiesto "a modo mio" di tirare fuori la voce, di urlare la nostra gioia di partecipare e di farci sentire lontano ... più lontano possibile, facendo tremare le fondamenta dello stadio ...

E' stato solo allora che ho potuto urlare ...

**Per la Podistica ... Hip Hip ... e il coro ha risposto Urrà !!!**

**Hip Hip ... Urrà !!!**

**Hip Hip ... Urrà !!!**

Questi siamo noi ... è questo è il nostro incitamento!!!

## Avvisi

### Correndo e marciando per la Giornata del Ricordo

di Redazione Podistica, 23/01/2016



*Il grande Roi Piermarini*

Domenica 7 febbraio, si svolgerà la terza edizione della **"Corsa del Ricordo"**, gara podistica sulla distanza di 10 km; la corsa si svolge in occasione della **"Giornata del Ricordo"** che il

10 febbraio commemora i caduti delle Foibe e l'esodo di oltre 300.000 italiani da quelle che prima della seconda guerra mondiale erano le loro terre e le loro case.

Il percorso della gara si snoderà all'interno del **quartiere Giuliano-Dalmata**, a ridosso della via Laurentina, dove risiedono la gran parte dei profughi giunti nella Capitale ed i loro eredi i quali hanno fortemente mantenuto la memoria storica delle loro origini e dei loro genitori.

Parallelamente alla gara podistica, l'ASI, in onore di uno dei più celebri marciatori della nostra storia, **Abdon Pamich**, esule Giuliano-Dalmata che vinse l'oro Olimpico a Tokyo nel 1964, sullo stesso percorso della Corsa del Ricordo ha organizzato la "**Marcia del Ricordo**", sulla distanza di cinque chilometri, aperta ad uomini e donne.

Fra i testimonial di questo evento anche il lanuvino Sandro Bellucci, altro marciatore che ha dato lustro all'atletica italiana salendo sul podio Olimpico a Los Angeles nel 1984 conquistando un brillantissimo terzo posto.

La gara di quest'anno, la manifestazione prevede oltre alla 10 chilometri competitiva anche una non competitiva di 5 km; il percorso è rimasto immutato rispetto alla scorsa edizione e la gara si svolgerà in un circuito di 5 km, da percorrere due volte, con partenza e arrivo in Piazza Giuliani e Dalmati, dove alla presenza di autorità e campioni del passato, si svolgerà la cerimonia di premiazione. La partenza della gara sarà data alle ore 09:00.

Il costo delle iscrizioni è di € 10,00 per la gara competitiva e di € 5,00 non competitiva. Il pacco gara sarà composto da una sacca, una maglia celebrativa dell'evento, bevanda e medaglia e sarà distribuito ai partecipanti fino ad esaurimento scorte.

Saranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne della classifica di arrivo; inoltre saranno premiati i primi tre classificati/e di tutte le categorie previste dalla Fidal, e i primi tre classificati/e iscritti agli EPS.

Verranno, inoltre, premiate le sei società più numerose provenienti dal Comune di Roma (con i seguenti premi: 1<sup>a</sup> 250 €, 2<sup>a</sup> 200 €, 3<sup>a</sup> 150 €, 4<sup>a</sup> 100, 5<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> 50 €) e le tre società più numerose provenienti da fuori il Comune di Roma. Le società per aggiudicarsi il premio devono avere almeno 15 atleti arrivati.

Infine vi ricordiamo che la gara è inserita nel calendario del **Trofeo Solidarietà Orange**.

Quindi non mi resta che aspettarvi quindi numerosi per vivere un giorno all'insegna dello sport e del Ricordo!

**Tony Marino**

## Una gara a ritmo del rock

di Redazione Podistica, 23/01/2016



*Michela Ciprietti*

Il Centro Comunale Libertas con la collaborazione della Run Race Management organizzano la 5<sup>a</sup> Edizione della "**Rock & Run**", corsa competitiva su una distanza di 14 km all'interno della Pineta di Castel Fusano.

La manifestazione di svolgerà il giorno 14 Febbraio 2016 con partenza ore 10:00. Il luogo di ritrovo è Piazza Isabella di Castiglia ad Ostia (fronte stabilimento Kursaal).

**La gara è articolata su un percorso di 2 giri da 7 km completamente chiuso al traffico maggiormente su fondo di asfalto con un leggero tratto in sterrato, quasi interamente pianeggiante immerso nell'incantevole Pineta di Castelfusano.**

Il percorso della gara nel dettaglio sarà il seguente: da Via Alessandro Geraldini incrocio Via Isabella di Castiglia direzione Via Cristoforo Colombo, il percorso prosegue girando a sinistra sulla complanare Via Cristoforo Colombo, nuovamente a sinistra per Via del Gran Pavese, Viale mediterraneo direzione viale della Villa di Plinio (che viene attraversata perpendicolarmente), Via del Circuito ed infine nuovamente sulla Complanare della Cristoforo Colombo che verrà percorsa tutta fino a via del Gran Pavese nel primo giro (dove gli atleti rientreranno all'interno della Pineta per effettuare nuovamente il percorso già effettuato in precedenza) e fino a Via Alessandro Geraldini incrocio Via Isabella di Castiglia, nel corso del secondo e ultimo giro, dove sarà situato il traguardo.

Il costo dell'iscrizione è di 10 euro. Il cronometraggio della gara competitiva è a cura della T.D.S. (Timing Data Service). All'interno della manifestazione sono previsti **una camminata a passo costante e Fitwalking di km 7** con partenza in coda alla gara competitiva e **una camminata non competitiva aperta a tutti di 3 km**. Per queste ultime due manifestazioni sarà possibile iscriversi direttamente la domenica mattina sul posto al costo di 3 €. Il fitwalking sarà guidato dagli istruttori del gruppo Ostia Fitwalking certificati metodo Damilano.

Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti, sia uomini che donne e i primi 3 classificati delle categorie Master (fino a M80+), TM e JM. Inoltre le prime 5 società classificate in base al numero degli atleti partecipanti riceveranno un rimborso spesa così articolato: 1<sup>a</sup> 300 €, 2<sup>a</sup> 200 €, 3<sup>a</sup> 150 €, 4<sup>a</sup> 100 €, 5<sup>a</sup> 50 €.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara è inserita nel calendario del **Trofeo Solidarietà Orange**.

Tony Marino

## TRIATHLON

### La stagione triathlon 2016

di Giancarlo Di Bella, 21/01/2016



Carissimi amici, oramai il nuovo anno è iniziato e con esso tanti tanti buoni propositi su ciò che vorremmo realizzare sportivamente parlando in quest'anno.

Nel settore podismo siamo una realtà consolidata da oltre un ventennio. Il settore Triathlon, nato per gioco nel 2013, guidato dal Professor Martinelli e da sua moglie Bruna Mazzoni, giunge quest'anno al suo 4° anno di vita.

Dopo tanti sforzi siamo riusciti a guadagnarci con molto merito un ottima nomea nel settore raggiungendo tramite i nostri atleti ottimi risultati.

Quest'anno saremo impegnati in piu fronti ed in particolare in due circuiti:

- Il circuito Forhans Cup;
- Il circuito Fitri Lazio

Inoltre come al solito saremo impegnati in tutte le distanze dallo Sprint all'Ironman! Il nostro calendario gare è quasi al completo per cui possiamo già avere un'idea della stagione che ci aspetta.

Vi ricordo inoltre, come da precedente articolo, che disponiamo di un'ottima Sezione Ciclismo giunta al suo secondo anno di vita che va ad integrarsi con gli altri settori della Podistica Solidarietà!

Il Ciclismo frazione importantissima per noi Triatleti! Approfittatene ragazzi!

Con questo non mi rimane che augurarvi uno splendido 2016 che ci porti tante soddisfazioni sportive. In Bocca Al Lupo a Tutti!!

### Coppa Lazio 2016

di Giancarlo Di Bella, 28/01/2016



Cari Amici il nostro ente di affiliazione Ciclismo ha aperto la Coppa Lazio per il ciclismo questi i dettagli:

La **Coppa Lazio 2016** apre con la "**Cronomillennio**", prova nazionale di cronometro a squadre (squadre formate da 4 atleti) valido come campionato nazionale Csain, gara comunque aperta a tutti gli enti della consulta

Appuntamento giorno **28 febbraio 2016 ad OSTIA LIDO (RM)** con ritrovo presso il Bar Venezia.

Sono previste quattro fasce: 18-39, 40-59, da 60 in poi, donne fascia unica.

Le iscrizioni si possono effettuare esclusivamente tramite kronoservice; fino al 31 gennaio la quota è di 60 euro a squadra mentre dal 1 febbraio passerà a 80 euro a squadra.



## SOCIETA'

### E sono solo venti ...

di Redazione Podistica, 03/01/2016



*Il Presidente ritira il premio della squadra prima classificata alla We Run Rome*

L'anno del ventennale si chiude in maniera fantastica; nel dettaglio alcune cifre sull'anno che si conclude: in particolare otteniamo come società ben 83 piazzamenti sul podio, **giungendo 41 volte primi, 25 volte secondi e 17 volte terzi.**

Le nostre performance ci permettono di mettere in cassa oltre 25.000 €, che sono linfa vitale per le nostre iniziative solidali, un ringraziamento per questo grande lavoro al Presidente, al Vice, al Consiglio Direttivo e a tutti i componenti i Gruppi di Lavoro, che permettono che tutto ciò sia possibile.

Ma ovviamente un **grazie di cuore va anche a tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, dal Top dei Top all'ultimo dei Tapascioni, per aver partecipato e creduto in questo progetto.**

Il mese di Dicembre ci vede in ottima posizione in ambito di società, in particolare con:

- il primo posto delle Nostre Lady nella **Best Woman**,
- il primo posto nella **Natalina**,
- il primo posto nella **We Run Rome**,
- il primo posto nel **Cortocircuito Run**.

Siamo inoltre secondi nella classifica generale della Best Woman, nella Maratona di Latina, nel Trail dei Due Laghi e nella Corri Olimpia Eur.

In ambito assoluto le nostre Lady primeggiano con:

- **Maria Casciotti** che vince il Trail dei Due Laghi nella gara 21 Km,
- **Paola Patta** giunge 3<sup>a</sup> assoluta alla Natalina,
- **Tamara Haydee Arias** giunge 4<sup>a</sup> assoluta alla Mara-tombola,
- **Annalaura Bravetti** giunge 5<sup>a</sup> assoluta alla Natalina,
- **Stefano Fubelli** giunge 6<sup>o</sup> assoluto alla Mara-tombola.

In ambito delle varie categorie, abbiamo questi piazzamenti:

- nella Best Woman è primo **Anastasio Piazzolla** e seconda **Elisa Tempestini**.
- nella Maratona di Latina giungono primi **Paolo Giovannini** e **Tamara Haydee Arias**, secondi poi sono **Emanuele Pastore** e **Stefano Fubelli**, terza **Maria Chiara Rosi**.
- nel Trail dei due Laghi nella gara da 21 Km abbiamo secondi **Gianluca Corda**, **Simone Pietro Nascimbene** **Giovanni Golvelli**, terze **Tamara Haydee Arias** e **Daniela Paciotti** mentre nella gara da 10 km abbiamo primo **Gianluca Alba**, secondi **Patrizia De Angelis**, **Francesco Valerio** e **Bruna Mazzoni**, terze **Cristina Maurici** e **Giulia Crescenzi**.
- nella Corri Olimpia Eur è secondo **Mauro Altobelli**.
- nella Combinata Ninfa-Sabaudia abbiamo primo **Giovanni Golvelli**, secondo **Paolo Giovannini** e terzi **Gianluca Corda** e **Patrizia De Angelis**.
- nella Coast to Coast di Sorrento da 21 Km è terza **Elisa Tempestini**.
- nell'Invernalissima è primo **Domenico Liberatore**.
- nella Natalina è seconda **Maria Adelaide Frabotta** e terze **Lucia Canulo** e **Giuseppina Madonna**.
- nella Mara-tombola sono primi **Lorenzo Bianchi** e **Patrizia De Angelis**.
- nel Trail di Allumiere sono secondi **Daniilo Santoponte** e **Giovanni Golvelli**.
- nella We Run Rome prima posizione per **Anastasio Piazzolla** e terza per **Lucia Canulo**.

Un altro mese completando l'anno si consegna gli archivi. **Un Augurio per un splendido 2016 a tutti e sempre e solo Alè Podistica!!!**

Il Vostro Tap Runner **Giampiero Decinti**

## **Criterium 2015: tutti i Vincitori!!!!**

di Redazione Podistica, 05/01/2016



*Una fase della premiazione dei Criterium del 2014*

Siamo all'epilogo di questo anno speciale per tutti noi Orange, una celebrazione importante che segna il ventennale della nostra società, **fatto di solidarietà, corsa, sacrificio, sudore ma anche tantissime soddisfazioni!**

La Podistica Solidarietà è cresciuta in modo esponenziale in questi anni, e con lei sono cresciuti i Criterium che ogni anno hanno sempre maggior successo di partecipazione ed adesione.

Per la corsa su strada e per le staffette abbiamo due Criterium: uno che, premiando la qualità, quest'anno ci ha permesso di vincere importanti competizioni tra le quali il fiore all'occhiello è stata sicuramente la **Maratona a Staffetta**, e uno che, premiando la quantità ci permette di perseguire i nostri fini sociali volti ad aiutare chi è in difficoltà!!

**Per quanto riguarda il Criterium Top Orange la classifica maschile propone questo esito finale:**

**Primo assoluto Giuseppe Zagordi**, un vanto per noi Orange, un atleta di caratura internazionale, che non solo si è cimentato nei campionati master italiani ed europei, ma ha voluto onorare il nostro Criterium distinguendosi in tutte le distanze, nella pista e partecipando a tutte le staffette!!! **Grandissimo Giuseppe, sei tu, quest'anno l'Orange esemplare!!!**

**Al Secondo posto** un atleta che tutti rispettano per la sua simpatia, la sua disponibilità e la sua perseveranza a migliorare le prestazioni sportive! Stiamo parlando del vanto del CD della Podistica Solidarietà, di un vero TOP, disponibile al massimo, che spesso sacrifica il riscaldamento pre-gara per presenziare alle operazioni di cassa, un esempio per tutti, **Alberto Botta!**

E' chiaro che tutti i Top Orange sono meritevoli, ma mai come quest'anno in cima alla classifica ci sono atleti che per un motivo o per un altro sono davvero "speciali" e rendono orgogliosi di questa maglia tutti gli altri mille e oltre che ne sono rappresentati!!!

**E al Terzo posto il Puma!** Non è solo un soprannome ma una cadenza, una voracità nel perseguire risultati impossibili, imprese ad altri impensabili ... ma non per lui, per **Gianluca Corda**, tenacia e muscoli per andare oltre, sempre oltre!

Non si accontenta del Passatore, lui vuole molto di più, e siamo tutti certi che lo otterrà!

**Al Quarto Posto un ex aequo!!!** Strano ma vero!

Due atleti completamente diversi, ma accomunati dal piacere di correre, e anche il piacere di vederli correre!

Uno è entrato in punta di piedi in Orange ed ora è il nostro vessillo! L'atleta che ogni squadra ci invidia e ogni Presidente vorrebbe schierare in ogni competizione, dalle brevi in pista, alle staffette alla Maratona! Non è solo un magnifico Atleta ma è anche un rampante Avvocato che ci ha aiutato ad uscire da una situazione molto spiacevole e anche per questo merita tutta la nostra riconoscenza, per noi è e sarà sempre **"Mimmetto"** ma per le classifiche e gli avversari è il grande **Domenico Liberatore!!!**

Sullo stesso gradino del Podio l'immarcescibile **Simone Pietro Nascimben**, un allievo della scuola di atletica Podistica Solidarietà, la dimostrazione che seguendo i consigli degli esperti e un allenamento mirato e continuo permette prestazioni TOP.

Simone è una garanzia, un orologio, non puoi sbagliare di molto la previsione del suo risultato finale, ed è sempre di assoluto livello. Fa man bassa di premi di categoria e questa volta è entrato nell'Olimpo Orange!!!

**Per quanto riguarda le Top Ladies, la classifica ha decretato questo ordine:**

**Prima assoluta Marcella Cardarelli!!!** Nonostante quest'anno per lei sia stato abbastanza impegnativo per motivi personali, non ha rinunciato a correre le gare che contano e quindi a bissare il titolo vinto al Trofeo Solidarietà, con il primo posto nelle TOP 2015! **Grande atleta Marcella, capace di primeggiare in tutte le distanze!**

**Al Secondo Posto** la sorpresa del 2015, sempre solare, colorata e determinata a conquistare tutte le classifiche Orange. Al suo primo anno si è cimentata in tutte le distanze e specialità compreso il salto in alto!!! Con margini di miglioramento importanti, riesce a vincere ovunque anche senza faticare più di tanto, sfoggiando all'arrivo sempre una mise e un look invidiabili!

Dopo aver stravinto il Criterium Estivo, arriva seconda tra le **Top Ombretta Spuri!**

**Medaglia di bronzo** tra le Ladies Orange l'atleta dei boschi, delle montagne, di tutti i luoghi e tutti i laghi ... che compete prima di tutto con sé stessa e prova a stupire e stupirsi! Se non incappasse in eccessi di generosità che le compromettono qualche muscolo e se avesse le ginocchia più stabili chissà dove potrebbe arrivare, per ora è tra le Top e ci sta benissimo la nostra **Germana Bartolucci!**

Altra new entry del 2015 che ha portato nuova linfa alle campionesse della Podistica Solidarietà è la **Quarta classificata Cristina Maurici!** L'immagine della tenacia e della determinazione, la volontà impersonificata, la Ladies a cui nulla è precluso perché ha la meravigliosa capacità di sorridere e far sorridere sempre comunque e questo è un modo vincente per affrontare le difficoltà!

**Quinta classificata è Maria Enrica Zocchi**, forse abituata ad essere ultima negli elenchi alfabetici ma questa volta è tra le prime Top Ladies del 2015, un piazzamento meritato frutto di una serie di risultati di rilievo sia come piazzamento che come riscontro cronometrico.

**Complimenti a tutti i TOP ORANGE, Uomini e Donne, per aver dimostrato che i risultati sono possibili non solo per il talento naturale ma anche per un meticoloso e curato allenamento.**

Il **Criterium Solidarietà** nasce per sostenere mediante la vincita di premi di società, progetti di supporto e impegno solidale, un contributo che distingue la nostra società e ci identifica nella meravigliosa sostantivo che rafforza il nostro piacere di correre rendendoci la Podistica Solidarietà!

Ma si tratta pur sempre di una classifica che si basa sulle prestazioni e quindi oltre ad essere solidali, i vincitori sono anche valorosi podisti, e questo è il risultato che emerge per il 2015:

**Classifica Uomini :**

**Primo assoluto Paolo Rossi**, anche lui una new entry Orange che ha bruciato le tappe, capace di entrare prepotentemente in tutte le classifiche di rendimento, seppur correndo sempre con umiltà. Le sue doti naturali lo hanno portato a correre facilmente sotto i 4'/Km riuscendo a raggiungere dei risultati incredibili sia nei 10 chilometri che nella Maratona, considerando che è al suo primo anno agonistico!



Ma sono ancora ampi i margini di miglioramento che lo potrebbero portare il prossimo anno a competere senza difficoltà tra i TOP, classifica che quest'anno ha sfiorato ...

**Secondo classificato Stefano Pierdomenico**, l'atleta a cui niente è impossibile, altro esempio di importanti doti naturali ancora non esplose. Sempre a piazzamento in categoria, ancora "grezzo" nello stile di corsa e negli allenamenti, ma con risultati sorprendenti!

**Terzo classificato Andrea Cagno**, un Orange competitivo, pronto a mettersi in gioco in ogni gara, quando gli altri sono in circolo a chiacchierare ai ritrovi lui è già concentrato per la gara e pronto a giocarsela al 100% e a volte anche qualcosa in più! Questo piazzamento è sicuramente fortemente voluto e figlio di allenamenti specifici e voglia di migliorare.

**Quarto classificato Marco Taddei** ... (n.d.r. Marco ha giustamente ommesso di commentare se stesso e le sue prestazioni, per cui mi prendo io la briga di farlo) Marco ha dentro di sé lo spirito orange che arde, una persona umile ma allo stesso tempo fiera, un combattente nato che in qualsiasi condizione dà il 110% di sé stesso e se fosse umanamente possibile darebbe anche di più. Lo incontri con lo sguardo severo mentre in veste di coach dà indicazioni agli allievi della scuola di atletica della podistica, con la grinta di un leone quando percorre l'asfalto durante le gare o quando deve difendere la società, ma può capitare anche di vederlo con lo sguardo lucido e commosso quando distribuisce regali ai bambini di un ospedale. Esempio per tutti e come direbbe lui ... **spigni co' quee braccia**.

**Quinto classificato Alessandro Todde, IronTodde**, un triatleta che ha scoperto il piacere di ottenere un P.B. anche nelle gare su strada, nelle gare in pista, che ha il piacere di perseguire la prestazione a volte anche in modo incosciente, seguendo l'impeto adrenalinico dell'osare! Grande atleta e provetto narratore, è sempre un piacere leggere i suoi impeccabili racconti !

**Sesto classificato Alberto Lauri**, passato ai 50 ha ritrovato prestazioni impeccabili che gli hanno permesso di fare incetta di premi di categoria in tutte le gare a cui ha partecipato. Forse non è il suo miglior anno in Orange ma sicuramente ha incorniciato prestazioni fantastiche.

**Settimo classificato Giuseppe Maria Di Niro**, un metronomo che ha saputo inanellare una sequenza di risultato di rilievo per entrare in classifica. Sempre presente alle staffette , sintomo di uno spirito Orange indiscutibile!

**Ottavo classificato Pierluigi Panariello**, sempre competitivo e sempre a livelli eccellenti. Predilige le salite specialmente impervie, là si arrampica come uno stambecco e guadagna metri preziosi per giungere a premi di categoria e piazzamenti di rilievo.

Non molla un centimetro, un vero "osso duro" a mollare la posizione. Grande Pierluigi!

#### **Classifica Donne:**

**Prima assoluta Fabiola Restuccia, Uccialeeeeeeeee**, finalmente dopo una tregua con gli infortuni che le hanno compromesso la stagione precedente ha inanellato una serie incredibile di prestazioni che le hanno permesso di vincere questa classifica!!! Ottimi miglioramenti sia nei 10 chilometri che nella mezza, che le son valse i rispettivi P.B.!

**Seconda classificata Francesca Lippi**, un esempio di forza di volontà, di sacrificio ben ripagato! Incredibili i miglioramenti e la consapevolezza acquisita in questo anno podistico, e ancora ne può effettuare se continua a battersi in ogni competizione con il piglio di chi affronta le gare e non le subisce!

Ottimi piazzamenti e premi di categoria e una continuità che le ha consentito questo piazzamento di prestigio

**Terza classificata Patrizia de Angelis**, filo da torcere per tutte dai 0 ai 100 km! Capace di portare la sua dolcezza e la sua grazia dalla partenza al traguardo in tutte le distanze, arredando casa e dispensa con premi di categoria e fornendo sempre prestazioni di assoluto valore!

**Quarta classificata Albena Carlizza**, la continuità e le buone prestazioni di quest'anno agonistico l'hanno portata a sfiorare il podio.

**Quinta classificata Monica Sorrenti**, un vero caterpillar di volontà che l'hanno portata a cimentarsi un po' in tutte le distanze, con sacrificio e alcune enormi soddisfazioni, quali premi di categoria.

**Sesta classificata Chiara Zarlenga**, una buona stagione, con un numero di gare e prestazioni che le hanno permesso di entrare in classifica e guadagnarsi un meritato posto tra le Orange.

**Settima classificata Chiara Milanetti**, la fantastica Chiara pilastro delle staffette femminili, capace quest'anno di centrare il suo P.B. sia nella 10 km che nella maratona! Settima in classifica ma sempre prima con il suo sorriso e la sua simpatia!

**Ottava classificata Maria Elena Trulli**, anche lei stagione da P.B. da incorniciare! Buone prestazioni e piazzamenti che le hanno permesso di ottenere una media punti di alto rendimento.

Passiamo ad elencare i vincitori delle singole categorie, ricordandovi che, come da tradizione orange, coloro che vengono premiati per i Criterium Top e Solidarietà vengono esclusi dalle premiazioni di categoria, pur vedendosi riconosciuti il merito della posizione in classifica e relativa registrazione negli archivi della società. Vengono premiati il primo e il secondo di ogni categoria.

#### **Categorie maschili:**

AM20: **Lorenzo Raso e Marco Siliberto**

MM30: **Pietro Paolo Giuri ed Enrico Alfani**

MM35: **Marcello Riccobaldi e Luca Paloni**

MM40: **Salvatore Cairo e Fabio Bortoloni**

MM45: **Stefano Narsete e Fabrizio Marini**  
MM50: **Mariano Scamarcio e Massimo Rodolico**  
MM55: **Domenico Nuzzi e Daniel Peiffer**  
MM60: **Romano Dessì e Francesco Valerio**  
MM65: **Anastasio Piazzolla e Giovanni Golvelli**  
MM70: **Girolamo Lanzellotto e Pietro Spaziani**  
MM75: **Mauro Altobelli ed Elio Dominici**  
MM80: **Roi Piermarini**

**Categorie femminili:**

AF20: **Ilba Grillo e Ana Bedmar Villanueva**  
MF30: **Roberta Annibali e Michela Ciprietti**  
MF35: **Francesca Testi ed Emanuela Bisogni**  
MF40: **Elena Monsellato ed Antonietta Scala**  
MF45: **Antonella Laudazi e Laura Spescha**  
MF50: **Antonella Falerno e Paola Milazzo**  
MF55: **Giulia Crescenzi e Patrizia Cattivera**  
MF60: **Maria Adelaide Frabotta e Giuseppina Madonna**

Passiamo adesso ad analizzare la **classifica delle gare disputate** in cui a differenza degli anni passati abbiamo assistito ad una lotta senza esclusione di gare. I nostri atleti non hanno lesinato di andare in giro per l'Italia e per il mondo intero, di giorno e di notte, su qualsiasi terreno dai 100 metri in pista alle ultra maratone di montagna.

Per quanto riguarda gli uomini, il **primo assoluto** per gare disputate è sempre lui, quest'anno persino **campione italiano di skyrace**, con ben 140 gare all'attivo alla media di una gara ogni 2 giorni e mezzo, l'immenso ed inossidabile **Giovanni Golvelli!!!**

Al **secondo posto** un altro veterano di questa classifica, con 108 gare, **Daniel Peiffer!!!**

Sul **gradino più basso del podio** a suggello di un anno eccezionale con 103 gare ancora il nostro **Puma, Gianluca Corda!!!**

A completamento della nostra classifica abbiamo nell'ordine **Roberto Nigro** al 4° posto, **Romano Dessì** al 5°, **Valter Santoni** al 6°, **Fabrizio Labourer** al 7° e **Paolo Sai** all'8°.

Per quanto riguarda le donne al **primo posto** assoluto troviamo con 51 gare **Cristina Maurici**.

Al **secondo posto** ancora lei, dominatrice di quest'anno in orange, con 49 gare, **Ombretta Spuri**.

Infine sul **terzo gradino del podio** con 42 gare troviamo **Monica Sorrenti!!!**

Completano la classifica delle premiate nell'ordine **Maria Enrica Zocchi, Maria Bianchetti, Patrizia De Angelis, Francesca Lippi e Fabiola Restuccia**.

Passiamo adesso a proclamare i vincitori del **Criterium Trail**. Quest'anno ben 232 canotte orange hanno partecipato almeno ad una gara di Trail Running, percorrendo in totale ben 16.756 chilometri su è giù dalle nostre bellissime montagne, con gli occhi pieni di bellissimi panorami e il cuore colmo di emozioni indescrivibili. Per quanto riguarda il Trail abbiamo tre categorie di premiati.

In primis analizziamo il podio della **classifica gare disputate** che per quanto riguarda gli uomini ha visto trionfare il nostro **Sir Ettore Golvelli** con ben 39 gare disputate.

Al secondo posto troviamo il nostro **Francesco Giammarino** con 23 gare disputate.

Completa il podio al **terzo posto** il nostro Puma **Gianluca Corda**, presenza fissa di quasi tutte le classifiche con 17 gare.

Per quanto riguarda le donne la trionfatrice di questa classifica, la nostra Regina dei Monti, **Maria Bianchetti**, con 16 gare disputate.

Al secondo posto con 13 gare disputate la nostra mitica **Daniela Paciotti!!!!**

Infine **completa il podio** con 10 gare all'attivo **Micaela Testa!!!**

Passiamo alla **classifica dei km trail**. Per gli uomini, ma non poteva essere altrimenti, il **vincitore** è ancora una volta il grande **Giovanni Golvelli** con ben 994 km percorsi.

Al secondo posto si piazza il nostro grande videoamatore **Paolo Reali** con ben 650 km.

Completa il podio al terzo posto con 431 km **Pietro Cirilli**.

Nella classifica donne abbiamo solo due premiate in quanto requisito minimo era quello di aver partecipato ad almeno otto gare. Al **primo posto** assoluto con ben 267 km la nostra Dama dei Boschi **Germana Bartolucci!!!**

Al secondo posto con 258 km la mitica toscanaccia **Alessandra Mori!!!**

Infine passiamo alla **classifica del dislivello**, ovvero i km percorsi in verticale dai nostri atleti. Trionfatore per gli uomini il nostro grande Vice Pres **Marco Perrone Capano** con ben 42.445 metri di dislivello positivo, come se avesse scalato per più di quattro volte il K2 o l'Himalaya.

Al secondo posto un altro mito delle ultra, il nostro GdG al secolo **Giuseppe Di Giorgio** con ben 22.330 metri di dislivello positivo.

Completa un podio di assoluto valore, al **terzo posto** il vostro Capo Redattore, il Corsaro al secolo **Tony Marino**, che con assoluta modestia è riuscito ad accumulare ben 17.500 metri di dislivello positivo.

Per quanto riguarda le donne la **vincitrice** della classifica del dislivello, la Lady Hawk Orange per eccellenza, la nostra **Tamara Arias** con 13.103 metri di dislivello positivo.

Al secondo gradino del podio troviamo infine **Maria Concetta Di Benedetto** con 11.873 metri di dislivello positivo.

Passiamo infine al **Triathlon** che quest'anno ha visto la partecipazione sempre crescente e numerosa degli atleti orange. Abbiamo distinto in questo campo un Criterium Sprint & Olimpici (maschile e femminile), Criterium Cross Country e Criterium Medio Lunghi.

Partiamo dal podio della **classifica di merito Sprint & Olimpici** maschile, dove a vincere è stato l'orange **Alessandro Galeazzi**. Al secondo posto troviamo un atleta di assoluto valore ovvero "Daje er Gas" **Rogério Dos Santos!!!** Completa il podio al terzo posto **Sandro Mazzocco**. Per quanto riguarda la classifica femminile al primo posto troviamo un'atleta di assoluto valore, un vanto per la nostra società, una ragazza che per il secondo anno di fila si è laureata **campionessa regionale** contro avversarie ben più giovani ma che ha saputo sopperire al gap con forza e determinazione, la grandissima **Alessandra Lippa**, dominatrice assoluta della stagione!!!

Al secondo posto troviamo l'orange **Sara Kaczko** mentre completa un podio di livello la nostra **Serena Latini**.

Il **Criterium Cross Country** vede la vittoria di **Maurizio Spagna** seguito al secondo posto da **Antonio Cocco**.

Infine per **Criterium Medio Lunghi** il vincitore assoluto è un veterano della Podistica, **Giulio Fazio!!!**

Dopo questa lunga carrellata di vincitori non vi resta che venire alla Cena Sociale del Ventennale, venerdì 8 gennaio presso il Ristorante La Carovana, e ritirare il vostro meritato premio!!!

**Marco "Forrest" Taddei & Tony Marino**

## **Analisi del TSO (Trofeo Solidarietà Orange)**

di Ferdinando Silvestri, 09/01/2016



*Gli orange Paolo Rossi e Alessandro Todde alla Mezza Maratona dei Castelli Romani, gara presente nel calendario del Trofeo Solidarietà*

**Niente paura!** Non si tratta dell'acronimo in inglese di qualche strana malattia esotica, il TSO altri non è che, l'avrete capito in molti, il nostro criterium **Trofeo Solidarietà Orange**. Ho pensato di analizzarlo, per fare una sorta di bilancio dell'andamento podistico, della nostra società, durante tutto il 2015.

A differenza di quello Top Orange, troppo elitario e con molte meno gare (all'incirca la metà), il TSO, con la sua ampiezza, **ben 70 gare dispensatrici di punti**, spalmate dal 6 gennaio al 28 dicembre, si è rivelata un'ottima "cartina al tornasole" e, come direbbero i sondaggisti: **"un campione rappresentativo"**, grazie non solo al numero ma, anche alla varietà delle distanze, dai 5 km della Race for the Cure, alle maratone di Roma e Firenze.

Al TSO hanno preso parte, correndo almeno una gara, **1075 orange (837 uomini e 238 donne)** con una media di quasi 6 gare e mezza a testa, quindi una ogni 2 mesi.

Il titolo di maggior presenzialista è stato ad appannaggio di **Gianluca Corda** con 48 gare sulle 57 umanamente possibili, perché 13 erano concomitanti, mentre ben 189 nostri iscritti (142 uomini e 47 donne) ne hanno corsa solo una e questo la dice lunga sul grandissimo potenziale inespresso della nostra squadra. Difatti, il sottoscritto che ne ha corse solo 12 (una al mese) è giunto quasi nelle prime 100 posizioni, quando il suo reale valore sarebbe da metà classifica (circa 400°).

In queste 70 gare i nostri atleti hanno tagliato il traguardo **6890 volte** (5371 uomini e 1519 donne) con una presenza media ad ogni gara di più di 98 orange (77 uomini e 21 donne circa).

La gara più gettonata è stata la **Roma-Ostia** che, con 499 classificati, è anche la preferita dagli uomini con 412 presenze, mentre le donne con 92 hanno prediletto la **Corsa di Miguel**.

Per chi volesse entrare di più nei dettagli del TSO e sapere chi sono i 16 che ne hanno corse almeno la metà deve necessariamente cliccare **QUI**.

**Buon anno da Ferdy**

## **La prima cena**

di Ferdinando Silvestri, 12/01/2016



Quasi duemila anni fa c'è stata, come ben sapete, un'ultima cena che, ancor oggi, viene ricordata nel momento culminante di ogni Santa Messa. Molto, ma molto più indegnamente (con un serio rischio di vilipendio alla religione), vorrei, invece, narrare della **mia prima cena sociale**, con la Podistica Solidarietà.

Il prologo c'è stato già dalla mattina, quando mi telefona **Giuseppe "Zagor"**, chiedendomi di tenergli, una volta giunto al ristorante, un posto vicino a me: **che onore, il Top Orange 2015 al mio stesso tavolo!**

Quello stesso tavolo che, inizialmente apparecchiato per sei, è diventato in seguito, come recita la famosa commedia musicale, per sette ed era (in senso orario), così composto: alla mia sinistra il già citato **Zagor Top Orange**, poi **Alessia** (ladispolana, prossima podista), **Pietro Paolo** (come il grande Mennea), **Fausta** (barlettana, come il grande Mennea), **Flaminia** (romana, come l'omonima statale n° 3) e per finire alla mia destra **Luisa** (la mia dolce metà).

Si dice spesso che dietro un grande uomo, c'è sempre una grande donna, ma per mia fortuna, **ci sono grandi donne anche dietro a uomini normali**.

Inizia la cena, intervallata da chiacchiere e saluti, ed appena terminato il primo piatto, mi viene servita un'altra, è il caso di dirlo, "**paccherata**". Il Presidente **Pino Coccia** mi chiama, insieme ad altri oranges, presso il tavolo delle premiazioni dove mi viene consegnata una targa-ricordo che recita come motivazione: "**per l'impegno e la collaborazione in campo sportivo e solidale**". Immaginate la gioia, per uno che non vince mai niente, perché ricordo a tutti che, alle gare, colla mia andatura non arrivo, spesso e volentieri, nemmeno nella prima metà della classifica.

La soddisfazione è stata quindi, grandissima. Ringrazio chi all'interno del Consiglio Direttivo (**ho in mente un paio di sospetti**) ha proposto questo per me gradito riconoscimento che, naturalmente, invoglia a fare di più e meglio per il futuro.

**Una "prima cena" da ricordare**, per i compagni di tavolo, per l'atmosfera tutta e per la bella targa-ricordo del Ventennale della Podistica Solidarietà, che non metterò in bacheca per non farla soffrire di solitudine. Ancora grazie a tutti.

**Ferdy**

## La Podistica Solidarietà premia tutti i suoi atleti

di Redazione Podistica, 12/01/2016



*Giovanni Golvelli e Giuseppina Madonna*

*Riceviamo e pubblichiamo breve resoconto della Cena Sociale del ventennale corredato da alcune foto scritto da Gianfranco Di Pretoro*

**Pino Coccia, Presidente della Polisportiva, animatore tutto fare della serata, si è superato.**

**A tutti i presenti ha consegnato un gadget, anche a me!**

**E' stata proprio una premiazione significativa con la "solidarietà" a farla da padrona. Si è parlato di donatori di sangue, di midollo osseo, di costruzione di pozzi. Questi podisti prima di saltellare sono proprio campioni di generosità: e questo non mi sembra poco.**

**Ad un certo punto Pino Coccia, coadiuvato dal Vice e dai collaboratori, si è scatenato coi numeri. Sono sfilati i migliori in velocità ed in resistenza. Consentitemi di inchinarmi di fronte alla passione nell'atletica di Giovanni Colvelli (più gare nella stessa giornata) e Romano Dessi, 900 gare con la Podistica. Forse, bisognerebbe parlare un po' più di loro ai bambini presenti.**

**La serata, infine, ha visto trionfare la sana amicizia, quella derivante dalla pratica sportiva fatta di vittorie, di piazzamenti, empre intessuta di rispetto ed ironia.**

**Gianfranco Di Pretoro**



## Criterion Atletica Leggera

di Alessandro Libranti, 17/01/2016



*Oltre la corsa anche salti e concorsi ...*

**L'Atletica Leggera** è spesso chiamata la "Regina" degli sport perché ha origini antichissime e racchiude tutte quelle specialità che sono naturalmente nate con l'uomo, che aveva bisogno di correre e saltare per cacciare e combattere, oppure lanciare pietre e bastoni per colpire le prede.

Sarà per questo o per qualche altro motivo, ma indubbiamente le gare in pista hanno un fascino particolare e trasmettono emozioni uniche, che andrebbero provate almeno una volta.

E allora ecco qui un altro Criterium, **IL CRITERIUM ATLETICA LEGGERA**, per **riscoprire la bellezza delle gare in pista**, per farvi scoprire, perché no, delle doti nascoste che non sapevate di avere, **per rappresentare al meglio i colori Orange nei Campionati di Società Master e per premiare gli atleti che sapranno meglio cimentarsi nelle diverse discipline.**

Il calendario sarà composto da circa 10 manifestazioni in pista FIDAL e sarà disponibile sul nostro sito web.

Per ogni gara verrà attribuito all'atleta un punteggio sulla base delle tabelle ufficiali FIDAL e della classifica dei soli atleti della Podistica.

Il Regolamento completo sarà pubblicato nella sezione Criterium unitamente al Calendario delle gare.

Si inizia nel weekend del 23-24 Gennaio 2016 con la manifestazione regionale indoor a Casal del Marmo.

Per informazioni e per le iscrizioni potete far riferimento a Marco Forrest Taddei e a me, oppure scrivere [apodisticapista@gmail.com](mailto:apodisticapista@gmail.com)

Vi aspettiamo in pista!

## **I video del Ventennale: Marziale Feudale e Stefano Pierdomenico**

di Redazione Podistica, 19/01/2016



In occasione del ventesimo anniversario della nostra gloriosa società due nostri atleti, Marziale Feudale e Stefano Pierdomenico hanno realizzato due splendidi video che raccontano il cammino fatto dalla Podistica Solidarietà dalla nascita fino ai giorni d'oggi. Ve li proponiamo qui insieme alle parole dei loro autori, ringraziandoli per quanto fatto.

### **Il video del Ventennale di Marziale Feudale**

Venti anni di Podistica Solidarietà secondo Marziale

*"Vent'anni sembrano pochi, eppure quando guardiamo indietro, quando riprendiamo in mano le vecchie foto, come un collage ci tornano in mente i tanti piccoli particolari che si ingrandiscono pian piano a riempire gli anni trascorsi.*

*Quando suoni e odori ci riportano indietro sensazioni che sembravano perse ma che sono solo assopite nella memoria, ecco che i vent'anni diventano come uno dei percorsi che facciamo nel nostro allenamento quotidiano, lungo il quale riconosciamo i tanti km fatti, le fatiche, i ristori, le soddisfazioni.*

*È veramente difficile ripercorrere tutti questi anni senza correre il rischio di annoiare con lunghe sequenze di immagini o di parole e allora così come si sfoglia velocemente un album di vecchie foto, ho cercato di condensare con immagini e suoni lo spirito di questa fantastica famiglia.*

*I volti riportati non vogliono celebrare quindi le singole persone ma stanno lì a rappresentare delle situazioni: le mete via via raggiunte, i riconoscimenti e tutti i piccoli e importanti passi che hanno pian piano trasformato la podistica solidarietà da piccolo gruppo di appassionati di podismo a grande società organizzata e pienamente consapevole della propria energia e della propria forza.*

*Dunque basta parole; vi lascio questa sequenza di pochi minuti che spero vi piaccia e vi rimanga nel cuore. Buon compleanno a tutti noi. Marziale"*

### **Il video del Ventennale di Stefano Pierdomenico**

Venti anni di Podistica Solidarietà secondo Stefano

*Non era necessario per la Podistica Solidarietà avere un video di ricordi in 20 anni di storia, però l'ho ritenuto utile per quanti superficialmente hanno pensato che la nostra è una squadra come un'altra.*

*È stato arduo dover scegliere tra circa 400 foto, articoli e ritagli di giornale, raccogliendo in 8 minuti 20 anni di Podistica Solidarietà, foto ancora stampate su supporto cartaceo, le foto che personalmente amo più delle foto digitalizzate perché se ne apprezza il profumo, il valore ed il senso del momento racchiuso nell'immagine. Le foto digitali rischiano di essere dimenticate in qualche archivio di memoria digitale (hard disk o memory card), invece sulla carta, anche se rovinata o ingiallita, vivono di una consistenza che preferisco. Ho provato molte emozioni nel toccare il pettorale di Caimmi che lo dedica alla nostra squadra, il pettorale di Calcaterra che lo dedica al nostro presidente ecc.*

*Alcune foto sono state modificate e ritoccate ma ho cercato di lasciarle come le originali proprio per non stravolgere la genuinità dei contenuti! La Podistica Solidarietà anche nelle intro o nel video non ha bisogno di effetti speciali, ha già la consistenza di affetti profondi di quanti vi fanno parte.*

*Molte digitalizzazioni sono stato costretto a modificarle per ovvie ragioni di impaginazione ed anche per il fatto che alcuni volti sono sconosciuti a molti di noi ed in alcune immagini ho riconosciuto alcuni degli onnipresenti ed insostituibili volti dei più carismatici orange, aggiungendo orribili ma utili didascalie.*

È stato sufficiente leggere gli articoli del "Messaggero" o del "Corriere dello Sport", per capire che già da diversi anni la mia squadra era sulla cresta dell'onda per risultati atletici ma soprattutto per la grandezza dei gesti di solidarietà. Sicuramente qualcuno, di altre squadre, mi ha proposto di passare nella sua, promettendomi momenti di gloria, borsa, canotta e quant'altro servisse per correre... La nostra squadra non regala sogni, anzi invita tutti alla collaborazione, quel poco o tanto per uno, che unisce nel solo colore orange. In 20 anni la notorietà, ma soprattutto la crescita è stata fatta non da effetti speciali che attirano le persone proprio per le mode del momento, ma semplicemente dalla voglia di ognuno di far solidarietà cioè far parte di un gruppo uniformato solo dai colori sociali ma da uno spirito profondo, consapevoli di svolgere una missione ad ogni gara, anche solo partecipando. La Podistica Solidarietà si è guadagnata con l'affetto dei suoi, con un solo cuore pulsante orange, formato come un puzzle dai cuori-tasselli di tutti i suoi iscritti. Quelli che hanno contribuito a fare questi splendidi 20 anni immortalati nelle foto sono sorridenti, gioiosi e soprattutto soddisfatti ed anche questo è il miglior risultato dopo aver tirato le somme dei suoi splendidi 20 anni. Spero di essere perdonato se non ho pubblicato le foto di quanti avrebbero voluto esserci. Ho scelto semplicemente le immagini che mi hanno colpito. Ringrazio il presidente per avermi messo a disposizione tutto il materiale per la realizzazione dello slideshow e come al solito ... Ale' podistica! Stefano

## CortoCircuitioRun 2015: le premiazioni

di Redazione Podistica, 20/01/2016



Domenica 24 gennaio alle ore 19:00, a **Monterotondo Scalo (RM)** presso il Palazzetto dello Sport sito in via Monviso, si svolgeranno **le premiazioni delle Società e dei Singoli della 1ª edizione del Corto Circuito Run.**

Come sapete la Podistica Solidarietà è risultata **prima assoluta** tra tutte le società che hanno partecipato al circuito, vincendo anche molte tappe; questo grazie all'impegno dei nostri atleti orange che spesso hanno sacrificato la partecipazione a gare magari più blasonate per dare un contributo alla nostra vittoria finale.

Questa in particolare le prime posizioni della classifica finale delle Società:

### **Podistica Solidarietà 74 punti**

ASD Beati gli Ultimi 60 punti  
Atletico Monterotondo 55 punti  
Tivoli Marathon 33 punti  
GS Cat Sport 27 punti  
ASD Genzano Marathon 20 punti

Oltre a questo prestigioso premio nelle classifiche dedicate ai singoli, **molti atleti orange sono riusciti ad andare a premio.**

In particolare per gli **uomini** abbiamo i seguenti premiati:

Categoria M18/34: 4° posto per **Enrico Alfani**;  
Categoria M35: 5° posto per **Angelo Proietti**;  
Categoria M40: 4° posto per **Andrea Cagno**;  
Categoria M45: 5° posto per **Mauro D'Errigo**;  
Categoria M55: 5° posto per **Domenico Nuzzi**;  
Categoria M65: 4° posto per **Giovanni Golvelli**.

Per quanto riguarda le **donne** orange sono andati a premio:

Categoria F45: 4° posto per **Cinzia Coccia** e 5° posto per **Maria Elena Trulli**;  
Categoria F50: 1° posto per **Annalisa Ammazzalorso** e 2° posto per **Cristina Maurici**.

Purtroppo molti dei nostri atleti, pur classificandosi nelle prime posizioni non potranno essere premiati poiché il regolamento prevedeva come requisito **la partecipazione ad almeno 5 gare del circuito.**

Oltre agli atleti l'invito è rivolto anche ad amici e parenti in quanto alla fine delle premiazioni si festeggerà insieme il primo anno CortoCircuitioRun, con un ricco rinfresco per tutti.

**Tony Marino**

## Criterion Trail 2016

di Redazione Podistica, 25/01/2016



Partecipare al **Criterium Trail** significa correre un o più Trail con la Podistica Solidarietà e diventare **„Cinghialotti Pevizomati**

Anche nel 2016, su base volontaria, **i km che percorreremo saranno moltiplicati per 0.05 €/cent**. Con il ricavato potremo portare molti sorrisi dove ce n'è più bisogno, contribuendo in modo concreto al al raggiungimento delle scopo solidale della Podistica Solidarietà.

Ad esempio, percorrendo 400 km di Trail Running nel 2016, potremo devolvere 20 euro ad una associazione umanitaria (Emergency, Sulla Strada, Save the Children...) o ad una casa famiglia, o ancora alle associazioni che si occupano di sostegno ai poveri e agli indigenti.

Ogni atleta, potrà quindi decidere, in piena autonomia, come e a chi devolvere il frutto della propria fatica; ovviamente se riuscissimo a devolvere quanto raccolto ad un'unica associazione il nostro sostegno sicuramente sarebbe più sostanziale.

Il 5° **Criterium Trail Podistica Solidarietà 2016** si pone lo scopo di incentivare la partecipazione alle gare Trail, **sia per condividere l'esperienza della corsa in natura sia nel rispetto dell'etica e dello spirito Trail**.

Il calendario è molto vario, le gare valide per il CRITERIUM TRAIL 2016 sono tutte quelle che vedranno le canotte Oranges oltrepassare l'arco della partenza, quindi anche per quest'anno tutte le gare in Italia ed all'estero saranno valide al fine della classifica. **Ce n'è per tutti i gusti, dal mare alla montagna alla corsa in collina, dai 10 chilometri fino ad arrivare alle Ultra**.

#### Regolamento Criterium Trail 2016

Il Criterium Trail è aperto veramente a tutti, anche nell'assegnazione dei punteggi che non premierà i più veloci, ma i più costanti e partecipativi.

A fine anno saranno premiati con un trofeo o una pacca sulle spalle oppure una stretta di mano ed un bacetto, **i primi 3 uomini e le prime 3 donne** delle tre classifiche ormai note a noi tutti e che ci fanno sognare, per un totale di 18 premi.

Le tre classifiche saranno così composte :

1. **Numero di Gare concluse;**
2. **Numero di Km percorsi;**
3. **Dislivello positivo ufficiale accumulato (D+).**

In questo ordine avverranno le premiazioni, partendo dalla classifica per numero di gare e per via orizzontale calcolando tutte le altre posizioni.

**Requisito fondamentale per entrare in classifica e quindi poter ricevere un premio è quello di aver partecipato ad un numero minimo di gare:**

- 8 gare minimo per i Cinghialotti Pevizomati;
- 8 gare minimo per le Ladies Pevizomate.

**Nessun atleta potrà essere premiato più di una volta nell' ambito delle tre classifiche costituite.** A parità di classifica verrà premiato l'atleta più anziano. In caso di parità in una delle tre classifiche (KM/n° gare/D+), sarà premiato l'atleta più anziano.

Nel calcolo delle classifiche **saranno presi in considerazione solo i dati forniti dall'organizzazione della gara**, non saranno presi in considerazione dati o misurazioni presi in autonomia dagli atleti.

#### Come iscriversi alle gare Trail

Le gare di Trail Running che si disputeranno **nella Regione Lazio sono gestite dal GdL Trail della Podistica Solidarietà**, che di volta in volta pubblicherà avvisi in caso siano stati stipulati accordi riguardanti le quote di partecipazione; rimane comunque valido il principio che se l'atleta preferisce potrà gestire per conto proprio l'iscrizione alle gare, soprattutto quelle definite Ultra Trail. Vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione alla gara "cliccando" sul tasto MI VOGLIO ISCRIVERE, che sarà inserito per tutte la gare di Trail inserite in calendario Regionale.

Le gare di Trail Running che si disputeranno **fuori dalla Regione Lazio devono essere gestite in piena autonomia dall' atleta**. Vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione al fine di aggiornare le classifiche.

Ove possibile il GdL Trail potrà supportare gli atleti nelle iscrizioni. Vi consigliamo vivamente, di leggere con la massima attenzione i regolamenti di ogni singola gara a cui volete partecipare, basterà collegarsi al sito web di riferimento segnalato nella scheda di ogni singola gara.

#### **Attrezzatura Consigliata**

Vi consigliamo di munirvi di calzature adatte al Trail Running (A5)

A seconda della gara di Trail Running che vi accingerete a correre:

- zaino con camel bag o portaborracce o ecotazza (buona norma);
- guanti di cui un paio resistenti all'acqua modello d'alpinismo oppure leggeri;
- un cappellino in pile ed uno leggero in cotone;
- un copri collo;
- una coperta termica (sempre);
- lampada frontale + pile di ricambio (qualora le gare si prolungassero anche di notte);
- cerotti/fascia elastica (buona norma);
- cellulare carico con i numeri dell' organizzazione (sempre);

- gel/barrette/zollette di zucchero/frutta secca;
- bastoncini (aiutano nelle salite/discese ripide);
- giacca in goretex o simile resistente a 10000 colonne d' acqua (buona norma e spesso obbligatoria)

Buon divertimento Marco, Maria, Francesco, Fabrizio

## Orange Carnaval

di Marco Taddei, 31/01/2016



Dopo i "successi" dei Prosciutto Parties e della Feste di Natale un altro evento per passare ore spensierate insieme tra Orange e Arancini.

**Festeggiamo il Carnevale Domenica 7 Febbraio 2016**

**A che ora?** Ritrovo ore 16:00

**Dove?** Presso OK via Aurelia 1410 (ampio parcheggio)

**Punta il navigatore** : 41.88348, 12.34059

**Quanto costa?** Singoli 5 euro, Coppie 10 euro (che sconto!!) Famiglie 10 euro

**Cosa Portare?** Qualche dolce "carnevalesco" *handmade* è gradito (frappe, castgnole ...), per il resto dovremmo essere attrezzati!!!

Venite mascherati grandi e piccoli, che si scherza, si canta, si balla ...

Divertimento assicurato.

Per regolarci scrivete eventuali adesioni sui commenti di questo articolo

[Clicca qui per saperne di piu ...](#)

Buon divertimento!!!

## SOLIDARIETA'

### Run 4 Luca: ringraziamenti

di Redazione Podistica, 09/01/2016



*Il piccolo Luca con il papà*

**Genitin Onlus**, Associazioni dei Genitori per la Terapia Intensiva Neonatale, è nata nel 2003 per volontà di alcuni genitori che hanno vissuto l'esperienza della prematurità.

La "mission" principale di Genitin Onlus è quella di **tutelare e proteggere la vita e la salute dei neonati prematuri**, vale a dire di quei bambini che nascono prima del tempo che sia compiuto integralmente il normale periodo gestazionale.

Genitin Onlus quest'anno parteciperà assieme ad un suo grande guerriero alla Maratona di Roma 42 km: il 10 aprile 2016 con il progetto dal titolo **"I 42.195 passi di Luca per Genitin Onlus"**.

Luca è un bambino felice e spensierato di 9 anni che ha già corso tante maratone nella sua giovane vita. Luca è nato il 19 gennaio 2006 presso il Policlinico Agostino Gemelli di Roma a 34 settimane di gestazione con una grave idrocefalia postemorragica triventricolare. Oggi Luca ha 9 anni e mezzo e in questi anni ha affrontato molte difficoltà legate alla sua disabilità sia motoria che neurologica: ricoveri, interventi, controlli terapie, ma sempre da vero guerriero con un sorriso stupendo!

**Lo scopo del progetto è quello di far partecipare Luca alla maratona dei 42 km il 10 aprile 2016 a Roma premettendo di compiere l'intera gara con il sostegno e amore del suo papà e con l'aiuto di una bicicletta/carrozzina "speciale" costruita in lega di leggera di alluminio e dotata di leggere ruote.**

Due nostri amici runners, **Roberto e Patrizia** si sono mobilitati per far sì che questo sogno diventi realtà aprendo una raccolta fondi su Rete del Dono ([robertopatrizia-run-4-luca](#)).

**La Podistica Solidarietà, venuta a conoscenza di questa iniziativa da parte dell'orange Arianna Vernini, ha contribuito al raggiungimento dell'obiettivo con una donazione di € 250.**

Di seguito riportamo i ringraziamenti di Roberto Schirripa, che ha ideato questa raccolta fondi.

**"Arianna grazie di vero cuore a te ed alla Podistica Solidarietà per la donazione e soprattutto per la sensibilità mostrata verso chi ha più bisogno in ogni occasione. Sarete nei nostri pensieri mentre realizzeremo il sogno di Luca. Approfitto per farvi gli auguri di Buone Feste ed arrivederci in corsa!!!"**



## Stelline di Natale dell'AIMS: ringraziamenti

di Redazione Podistica, 25/01/2016



Riceviamo e pubblichiamo una lettera di ringraziamento inviataci da Giancarlo Silveri, Presidente dell'AIMS Sezione di Roma, per ringraziarci della nostra raccolta natalizia in occasione della vendita delle Stelline di Natale.

Roma, 22 Gennaio 2016

Podistica Solidarietà  
Presidente Pino Coccia

Egregio Presidente e Cari amici della Podistica Solidarietà,

la Sezione di Roma dell'AIMS- Associazione Italiana Sclerosi Multipla Onlus- desidera esprimere ancora una volta la più sincera gratitudine a Voi Tutti per esservi prodigati nella distribuzione delle nostre stelline natalizie per la ricerca sulla sclerosi multipla !

L' entusiasmo di tutta la Vostra Comunità e degli ambienti sollecitati ha permesso l'ottimo risultato dell'iniziativa con ben 2250 € raccolti!

La nostra associazione che si occupa quotidianamente di garantire sul territorio provinciale di Roma autonomia e assistenza alle persone con sclerosi multipla e di promuovere la fondamentale raccolta fondi per la ricerca scientifica deve la sua vitalità a volontari straordinari come Voi tutti .

Con la certezza che con la Podistica Solidarietà non si arresta mai la corsa per trovare le migliori cure per la sclerosi multipla e costruire un mondo senza le barriere fisiche e mentali che condizionano la vita di tante persone disabili, colgo l'occasione per rivolgere a Lei e a tutti gli atleti gli auguri di un felice 2016 !

Giancarlo Silveri  
Presidente  
AIMS Sezione di Roma  
Via Cavour 179/A; 00184 Roma  
Tel: 064743355 - Fax: 0647881958  
Cell. 3484008652 - email: promoroma@aism.it

## Yamicani e l'acchiappasogni (bellissima storia)

di Redazione Podistica, 28/01/2016



L'acchiappasogni

Riceviamo e pubblichiamo dal nostro amico orange Aldo Di Michele i ringraziamenti che ci giungono da Yamicani, bambino del Malawi, che vuole condividere con noi la sua bellissima storia.

"In allegato vi invio in JPG una piccola creazione molto artigianale per ringraziarvi dell'affetto e della stima che ogni anno mi rivolgete. Sono orgoglioso di esser vostro amico e di poter avere la fortuna di vivere dall'interno come runners e come uomo una Manifestazione quale la Maratonina dei Tre Comuni, indiscussa Regina d'Inverno. Sul territorio nazionale pochi eventi possono dare agli amanti della corsa su strada un'emozione così forte, realizzata con efficienza e professionalità ma che fa gustare a fondo a tutti coloro che partecipano l'aria di una grande festa in famiglia. Grazie ancora ed alla prossima!

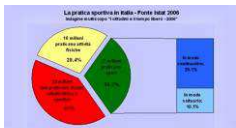
Aldo"

Ciao a tutti, mi chiamo Yamicani e vivo in una capanna vicino a Balaka in Malawi. Ad aprile tornerà da noi il nostro amico Aldo che ci aggiusta i pozzi d'acqua per non far camminare tante mamme con il secchio in testa per chilometri e chilometri, fa trovare l'acqua nuova con la macchina gialla ed ha regalato l'energia elettrica del sole ai bimbi ed ai disabili dell'Orfanotrofio di Kankao di Sister Santa ed ai bimbi all'asilo di Tolesa di Agostino. Lui ci racconta che nel suo grande Villaggio ci sono tanti amici che lo aiutano ad aiutarci. Alcuni come l'Atletica Nepi che organizza una bellissima gara di corsa con tantissime persone nella stagione fredda, già da otto anni, insieme agli Amici Orange della Podistica e quelli della LBM Sport, gli donano soldini per fare da noi quelle piccole cose che ci rendono la Vita meno difficile. Quest'anno insieme agli Amici delle Progetto Marco vuole addirittura farci imparare a coltivare meglio e ad allevare capre, polli, mucche ed anche le api affinché si possa mangiare qualcosa in più e vendere quello che rimane per avere qualche soldino per noi. Ed allora quando dormo nella mia capanna sogno che il nostro amico Aldo trovi altri amici che possano aiutarci come quelli nuovi di quest'anno della Runners for Emergency. Aldo mi ha raccontato che uomini che vivevano molto lontano da qui avevano questo portafortuna per realizzare i propri sogni ed ho pensato che forse poteva servire anche a me per aiutarlo a trovare nuovi amici. Sognare come il nostro amico Aldo non costa nulla. Zikomo Kwambiri (grazie tante) Amici di Aldo, della Oltreconfine Onlus e della Progetto Marco. Per vedere l'elaborato grafico inviato da Aldo cliccate [QUI](#)

## Fidal

### Assicurazione FIDAL contro gli infortuni

di Redazione Podistica, 01/02/2016



Cari amici Orange,

non tutti voi sanno che **essere tesserati FIDAL o AiCS significa essere assicurati contro gli infortuni sia in gara che in allenamento.**

Infatti è stata stipulata una convenzione multirischi per l'assicurazione infortuni e responsabilità civile generale a favore della **Federazione Italiana di Atletica Leggera**, dei suoi **Organi Centrali e Periferici**, delle **Società affiliate** tra cui appunto la Podistica Solidarietà, e di tutti i suoi **Tesserati**.

Al seguente link "[Polizza infortuni FIDAL](#)" potete trovare il contratto completo di questa assicurazione per quanto riguarda la Fidal mentre al seguente link "[Polizza infortuni AiCS](#)" troverete quello riguardante l'AiCS.

La denuncia va presentata **entro trenta giorni dall'infortunio** seguendo le istruzioni contenute nel sito [FIDAL](#) o in quello [AiCS](#).

Sperando che non vi accada mai nulla, non trascurate questa possibilità nell'eventualità ne aveste bisogno. Se necessitate di supporto potete scrivermi al seguente indirizzo di posta elettronica [giuseppe.biafora@libero.it](mailto:giuseppe.biafora@libero.it)

Buona corsa a tutti.

**Giuseppe Biafora**

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
6/2	10:00	Benvenuto 2016 1ª edizione 2ª prova	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	3.000	17
6/2	11:00	6 ore di Pastrengo Endurance Trail 4ª edizione	Forte Degenfeld - Piovezzano di Pastrengo (Vr) Italia	6.000	0
7/2	08:30	Mostra d'Oltremare Half Marathon 3ª edizione	Napoli (NA) Italia	21.097	5
7/2	09:00	Corsa del ricordo 2ª edizione	Quartiere Giuliano-Dalmata (zona Laurentina) - Roma (RM) Italia	10.000	78
7/2	09:00	Corsa del ricordo 2ª edizione	Quartiere Giuliano-Dalmata (zona Laurentina) - Roma (RM) Italia	5.000	2
7/2	09:00	Mezza Maratona Internazionale delle Due Perle 11ª edizione	S.Margherita Ligure (Sv) Italia	21.097	0
7/2	09:30	Maratonina del Campanile 27ª edizione	Ponte San Giovanni (Pg) Italia	21.097	2
7/2	10:00	Capannelle Cross Country C.R. CSI 1ª edizione	Capannelle - Roma (RM) Italia	10.000	0
7/2	10:00	Corsa di Carnevale "Torraccia le Piazzette" 1ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	5.000	2
7/2	10:00	Winter Trail di Monte Labbrone 5ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	14.000	2
7/2	10:30	Camminando in Amicizia	Castelporziano (RM) Italia	0	0
13/2	06:00	Ciaspalonga della Marmarola -Short	Auronzo di Cadore (BL) Italia	26.000	0
13/2	06:00	Ciaspalonga della Marmarola 5ª edizione	Auronzo di Cadore (BL) Italia	44.000	0
13/2	16:00	Ice Run - Una corsa sulla neve 1ª edizione	Colle di Casotto - Garessio (Cn) Italia	10.000	0
14/2	08:45	Mezza Maratona di Barcellona 26ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	21.097	1
14/2	09:00	Gaeta Formia 1ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	6
14/2	09:00	Maratona sulla sabbia 14ª edizione	Spiaggia - S. Benedetto del Tronto (AP) Italia	50.000	

14/2	09:00	Maratona sulla Sabbia 14ª edizione	Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP) Italia	42.195	3
14/2	09:00	Maratona sulla sabbia 14ª edizione	Spiaggia - San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	
14/2	09:15	Trail dei Tre Conventi 3ª edizione	Montefollonico - Siena (Si) Italia	22.500	0
14/2	09:30	Cross Romano Interbancario 42ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma (RM) Italia	5.750	23
14/2	10:00	Argentario Trail 2ª edizione	Località Pozzarello - Monte Argentario (Gr) Italia	23.000	3
14/2	10:00	Giulietta e Romeo Half Marathon 9ª edizione	Verona (Vr) Italia	21.097	3
14/2	10:00	Rock&Run 7ª edizione	Ostia - Roma (RM) Italia	14.000	108
			Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	34
18/2	18:00	Riunione nuovi tesserati 10ª edizione	Roma (RM) Italia	0	1
19/2	10:00	Il Cammino di Marcella 24h/24	Bione (Bs) Italia	10.000	0
20/2	10:00	Monte Prealpa Up&Down- 12H 2ª edizione	Bione (Bs) Italia	10.000	0
20/2	10:00	Monte Prealpa Up&Down- 24H 2ª edizione	Bione (Bs) Italia	10.000	0
20/2	14:00	Monte Prealpa Up&Down- 6H 2ª edizione	Bione (Bs) Italia	10.000	0
21/2	08:00	Il Nibbio 1ª edizione	San Martino al Cimino (VT) Italia	24.000	0
21/2	08:00	La China Francigena 1ª edizione	San Martino al Cimino (VT) Italia	44.000	18
21/2	08:00	La Posta 1ª edizione	San Martino al Cimino (VT) Italia	11.000	1
21/2	09:00	Maraton Ciudad de Sevilla 31ª edizione	Siviglia (EE) Spagna	42.195	0
21/2	09:00	Maratona di San Valentino 6ª edizione	Terni (TR) Italia	42.195	10
21/2	09:00	Mezza Maratona di Barletta - cagraphik Half Marathon	Barletta (Ba) Italia	21.097	1
21/2	09:30	Mezza Maratona di Scandicci 13ª edizione	Scandicci (FI) Italia	21.097	0
21/2	09:30	XMilia (Top) 2ª edizione	Roma (RM) Italia	14.800	154
21/2	10:00	Corrisperlonga 7ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000	16
21/2	10:00	Maratona di San Valentino 6ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	21.097	26
21/2	10:00	Maratona di San Valentino 6ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	5.000	0
22/2	09:30	Mezza Maratona delle Terre Verdiane 19ª edizione	Salsomaggiore Terme (Pr) Italia	21.097	0
23/2	10:00	Sahara Marathon 16ª edizione	Saharawi Refugee camps (EE) Algeria	42.195	0
28/2	07:00	Illigal Track Trail 30K 2ª edizione	Banditaccia - Cerveteri (RM) Italia	30.000	0
28/2	07:00	Illigal Track Trail 49k 2ª edizione	Banditaccia - Cerveteri (RM) Italia	49.000	1
28/2	07:30	Maratona di Malta	Mdina (EE) Malta	42.195	2
28/2	08:30	Trail Città di Cortona- 14K 1ª prova	Cortona (Ar) Italia	14.000	0
28/2	08:30	Trail Città di Cortona- 23K 2ª edizione	Cortona (Ar) Italia	23.000	0
28/2	08:30	Trail Città di Cortona- Ultra 2ª edizione	Cortona (Ar) Italia	43.000	0
28/2	09:00	Maratona delle Terre Verdiane 19ª edizione	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	42.195	0
28/2	09:00	Neapolis Half Marathon 19ª edizione	Napoli (NA) Italia	21.097	0
28/2	09:00	Terre di Siena 18K 3ª edizione	Monteriggioni (Si) Italia	18.000	0
28/2	09:00	Terre di Siena 32K 3ª edizione	Colle Val d'Elsa (Si) Italia	32.000	1
28/2	09:00	Terre di Siena UltraMarathon 3ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000	2
28/2	09:00	Trail Città di Ravello	Ravello (SA) Italia	17.000	0
28/2	09:10	Maratona di Tokyo 10ª edizione	Tokio (EE) Giappone	42.195	0
28/2	09:30	Maratonina di Stimigliano 6ª edizione	Stimigliano Scalo (RI) Italia	26.400	2
28/2	10:00	Corriamo al Collatino (TOP) 10ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	10.000	29
28/2	10:00	Corri...amo Orvieto Up & Down	Orvieto (TR) Italia	12.000	0
28/2	10:00	Giano Trail 5ª edizione	Scauri (LT) Italia	10.000	2
28/2	10:00	Maratonina di Stimigliano 6ª edizione	Stimigliano Scalo (RI) Italia	14.000	0
28/2	10:00	Winter Trail Rocca Calascio 1ª edizione	Rocca Calascio (AQ) Italia	12.000	3
29/2	00:00	Km Trail Solidali 2015 1ª edizione	Podistica Solidarietà - Roma (RM) Italia	1	19
4/3	18:00	Winter Trail- La Direttissima Pizzalto 1ª edizione	Base Impianti Sciistici - Roccaraso (AQ) Italia	1.370	0
5/3	10:30	Volontari Mensa Caritas 2016 1ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	17	0
5/3	21:00	Urban Trail - Firenze 13k 3ª edizione	Firenze (FI) Italia	13.000	0
6/3	07:00	Trail dei Marganai	Domusnovas (CA) Italia	45.000	0
6/3	08:30	Urban Trail - Firenze 30k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	30.000	0
6/3	08:30	Urban Trail - Firenze 45k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	45.000	4
6/3	09:00	Strasimeno 10K 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	10.000	0
6/3	09:00	Strasimeno 34K 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	34.000	0
6/3	09:00	Strasimeno Maratona 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	42.195	1
6/3	09:15	Strasimeno Mezza Maratona 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	21.097	0
6/3	09:15	Strasimeno Ultramaratona 15ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	57.900	5
6/3	09:30	Corritalia 25ª edizione	Frosinone (FR) Italia	10.700	0
6/3	09:30	Maratonina Transfrontaliera "Città di Gorizia" 38ª edizione	Gorizia (Go) Italia	21.097	0
6/3	09:30	Mezza Maratona della Concordia 13ª edizione	Agrigento (AG) Italia	21.097	0
6/3	09:30	Trail del Bosco Sacro 1ª edizione	Nemi (RM) Italia	11.000	5
6/3	10:00	Correndo nei Giardini 35ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	13
6/3	10:00	Corri per il Parco Alessandrino 26ª edizione	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	0
6/3	10:00	Corriamo a Monte San Biagio 18ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	11.000	0
6/3	10:00	Maratonina di Bassano in Teverina 2ª edizione	Bassano in Teverina (VT) Italia	10.500	0
6/3	11:00	Lago Maggiore Half Marathon 9ª edizione	Verbania (VB) Italia	21.097	0
13/3	06:00	BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C	Tivoli (RM) Italia	0	7
13/3	07:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma A	Roma (RM) Italia	0	51
13/3	07:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma B	Roma (RM) Italia	0	23
13/3	07:30	Euroma2Run	Centro Commerciale di Euroma2. - Roma (RM) Italia	5.000	2
13/3	08:30	Beach Trail Positano- 30K	Spiaggia Grande - Positano (NA) Italia	30.000	0
13/3	08:30	Maratona di Barcellona 37ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195	2
13/3	09:30	Beach Trail Positano 6ª edizione	Spiaggia Grande - Positano (NA) Italia	12.000	0
13/3	09:30	Roma-Ostia (TOP) 42ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	21.097	538
13/3	10:00	Maratona di Antalya	Antalya (EE) Francia	42.195	0
18/3	06:45	Maratona di Gerusalemme	Gerusalemme (EE) Israele	42.195	0
19/3	10:00	Ultraberibus Trail 6ª edizione	Vicenza (Vi) Italia	66.000	1
20/3	06:30	Sciacche Trail 2ª edizione	Parco delle 5 Terre - Monterosso al Mare (SP) Italia	47.000	2
20/3	07:00	Trail delle Valli Etrusche 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	51.000	1
20/3	08:00	Trail dei Monti Pisani- Corto	Calci (PI) Italia	26.600	0
20/3	08:00	Trail dei Monti Pisani 2ª edizione	Calci (PI) Italia	44.000	0
20/3	09:00	Granai Run (TOP) 7ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	11
20/3	09:00	Trail delle Valli Etrusche- 32K 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	32.000	0
20/3	09:00	Trail delle Valli Etrusche 14k 2ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	14.000	0
			Via G. Galilei (Zona industriale) - Monterotondo (RM) Italia	5.000	0
20/3	09:30	Cross Valle del Tevere 5ª edizione	Italia	5.000	0
20/3	09:30	Lunghissimo di Rieti.... Aspettando la Maratona 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	20.000	0
20/3	09:30	Lunghissimo di Rieti.... Aspettando la Maratona (TOP)	Rieti (RI) Italia	34.000	4

1ª edizione					
20/3	10:00	Corsambiente Maratonina di Farnese 4ª edizione	Farnese (VT) Italia	10.000	0
20/3	10:00	Trail delle Vie Cave 18K 4ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	18.000	0
20/3	10:00	Trail delle Vie Cave 28K 4ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	28.000	0
20/3	11:00	Stramilano 44ª edizione	Milano (Mi) Italia	21.097	0
26/3	09:30	Mezza Maratona di Guidonia 1ª edizione	Guidonia (RM) Italia	21.097	1
26/3	09:30	Pasqua Eco Trail	Montisi (Si) Italia	28.000	0
26/3	17:00	Trofeo Bar del Secolo 9ª edizione	Vazia (RI) Italia	10.300	1
28/3	09:30	Unesco Cities Marathon 4ª edizione	Cividale-Palmanova-Aquileia (UD) Italia	42.195	0
28/3	09:45	Pasqua del Podista 3ª edizione	Contigliano (RI) Italia	16.000	1

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Giorno	Nome	Cognome	Anno
<b>gennaio</b>			
1	Francesco	Valerio	1954
1	Gianluca	Micozzi	1971
2	Fabio	Colagrossi	1969
2	Marco	Fratini	1964
2	Salvatore	Romeo	1965
3	Daniele	De Palo	1970
3	Francesco	Crudo	1970
3	Rodolfo	Buttarelli	1970
4	Luciano	Notarantonio	1965
4	Sandro	Quaresima	1968
5	Giovanni	Santilli	1987
6	Emanuele	Pastore	1972
6	Fabio	Del Vescovo	1973
6	Ornella	Rodilos	1955
6	Sergio	Colantoni	1962
7	Ilaria	Banni	1980
8	Elisabetta	De Santis	1962
8	Francesco	Giammarino	1969
8	Fulvia	Di Iorio	1989
8	Gaia	Palagiano	2008
9	Giovanni	Cossu	1957
9	Renato	Di Ruzza	1979
9	Romano	Dessi	1954
9	Ugo	Guarnera	1966
10	Arwen Ruth	Bailey	1968
10	Flavia	Ricci	1979
10	Pino	Castelluccio	1972
10	Silvia	Ferrara	1982
11	Alessandro	Marasco	1954
11	Christian	Cilli	1979
11	Gaetano	Turco	1982
11	Tullio	Crisafulli	1966
12	Carmine	Alfano	1957
12	Gianluca	Autore	1980
12	Uberto	Paolacci	1957
13	Enrico	Ciciani	1959
13	Ettore	Golvelli	1954
13	Gino	Meneghini	1954
13	Giorgio	Ivaldi	1975
13	Michele	Pellegrino	1973
13	Nicola	Pulcinella	1957
14	Alessandro	Esposito	1969
14	Alessandro		
14	Carmine	Console	1980

14	Romina	Pennisi	1970
15	Fabio	Flamini	1974
15	Marco	Angelini	1966
15	Mario Franco	Palma	1966
16	Angelo	Cinotti	1973
16	Carlo	Di Basilico	1985
16	Claudio	Bozza	1967
16	Danilo	Poggiogalli	1971
17	Dario	Perna	1969
17	Matteo	Lucchini	1964
17	Pasquale	Cavallo	1969
17	Stefano	Panella	1974
18	Antonio	Marino	1978
18	Patrizio	Casazza	1968
19	Enrico	Zuccheretti	1963
19	Fabrizio	Renzi	1973
19	Micaela	Lionello	1965
19	Sandro	Strappaveccia	1954
19	Thomas	Fozzi	1974
20	Gian Nicola	Acinapura	1972
20	Vincenzo	D'apolito	1985
21	Alexandre	Truchon-Bartès	1973
21	Elena	Di Poppa	1973
21	Fiorenzo	Lacerra	1956
21	Luca	Poltronieri	2004
21	Maurizio	Spagna	1979
21	Paolo	Leonardi	1974
22	Chiara	Milanetti	1985
22	Danilo	Rosati	1965
22	David	Davolos	1968
22	Gaetano	Piccolomini	1964
22	Giovanna	Zagaria	1980
22	Maurizio	Di Carlo	1961
22	Sabrina	Tardella	1981
23	Massimo	La Cava	1956
23	Raffaele	Mele	1977
23	Roberto	Boccaccio	1961
24	Christine	Kohler Neri	1974
24	Fabio	Luchetti	1965
24	Fabrizio	La Pera	1971
24	Luca	Savo	1970
24	Paola	Milazzo	1964
24	Valerio	Fedeli	1988
25	Marco	Andreoli	1968
25	Maria	Casciotti	1985
25	Michele	Dipasquale	1963
26	Michelangelo	De Leo	1966
27	Emanuele	Giorgilli	1974
27	Fabio	Candelori	1961
28	Giuseppe	Tirelli	1969
28	Paolo	Rosati	1971
28	Renzo	Di Francesco	1954
29	Alessio	Gigli	1971
29	Francesca	Prili	1965
29	Massimo	Verdesca	1960
29	Mirko	Quacquarelli	1977

31	Carlo	Ferrazza	1985
31	Giuseppe	Morelli	1967
31	Stefano	Sabatini	1976
febbraio			
2	Ciro	Ferraro	1984
2	Eleonora	Mella	1975
2	Massimo	Povia	1969
2	Salvatore	Esposito	1953
2	Sergio	Cittadini	1958
3	Andrea	Pace	1958
3	Francesco	Mogliazzi	1982
5	Daniele	Iozzino	1973
5	Giacomina	Metelli	1966
5	Luca Vittorio	Dattilo	1971
5	Pierina	Caligiuri	1972
5	Valentina	Castellani	1971
6	Angelita	Doria	1973
6	Daniele	Marinucci	1980
6	Giovanni	Marinozzi	1965
6	Marco	Nucci	1985
6	Tiziana	Malatesta	1962
7	Alessandra	Natale	1979
7	Antonio Giusto		
7	Maria	Saltarelli	1946
7	Fabrizio	De Stefano	1963
7	Luca	Lucietti	1972
7	Rita	Fiorucci	1963
8	Annalisa	Bucalossi	1963
8	Maurizio	Pignotti	1968
9	Andrea	Montecchiani	1957
9	Daniilo	Osimani	1982
9	Federico	Maura	1966
9	Francesca Romana	Tiberti	1967
9	Haydee Tamara	Arias	1982
9	Mario	Cappabianca	1968
9	Pierfrancesco	Rossi Iommetti	1978
10	Carmela	Lagamba	1972
10	Lamberto	Mancini	1960
10	Maria Concetta	Di Benedetto	1966
10	Massimo	Brienza	1961
10	Salvatore	Quattropani	1960
11	Costantino	Elisei	1950
11	Daniela	Reali	1984
11	Fabrizio	De Marchi	1966
11	Giulio	Fazio	1971
11		Gentiloni	
11	Sofia	Silveri	1988
12	Marco	Cappelloni	1971
13	Fabio	Placidi	1980
14	Andrea	Omazzoli	1976
14	Annalisa	Fava	1975
14	Gabriele	La Vecchia	1988
14	Ilba	Grillo	1986
15	Antonio	Tombolini	1966
15	Claudia	Martinelli	1992
15	Giampaolo	Stoppini	1969
16	Fabrizio	De Angelis	1971

16	Pietro	Romano	1966
16	Stefano	Vitozzi	1974
17	Donatella	Benotti	1960
17	Tiziana	Merrina	1960
18	Francesca	Castro	1980
18	Michele	Bergantino	1978
19	Antonio	Proia	1964
19	Marco	Fioravanti	1965
19	Nemanja	Rankovic	1980
20	Giovanni	Lavitola	1964
20	Stefano	Petino	1961
21	Francesca	Testi	1978
21	Massimo	Gentile	1971
22	Antonio	Felici	1954
22	Luigi	Sagnella	1973
22	Richard	Picher	1968
23	Alfonso	Celotto	1966
23	Anna Maria	Baccarini	1967
24	Antonella	De Laurentiis	1961
24	Antonio	Cocco	1981
24	Carla	Badurina	1965
24	Claudio	Terlizzi	1975
25	Alberto	Di Pietro	1976
25	Claudia	Marchetti	1969
25	Maria Elena	Trulli	1966
25	Marina	La Fratta	1965
26	Ettore	Travaglione	1975
27	Francesca	Meini	1974
27	Idola	Conti	1963
28	Alessandro	Tavella	1966
28	Cristina	Maurici	1965
28	Margherita	Saltarelli	1973

Un saluto da

Mario Durante,  
Salvatore Piccirillo,  
Tony Marino  
Pino Coccia

un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero  
159 del *Tinforma* e

BUONE CORSE a tutti.