



Anno 13 - n. 130 maggio 2013

A maggio si inizia subito con una gara organizzata dalla Podistica Solidarietà, la seconda edizione del **Primo Maggio Lavoro in corsa**, gara di 5 km nei quartieri San Giovanni. 192 gli atleti al traguardo di cui 48 orange, ottima prestazione di **Domenico Liberatore** giunto 8° assoluto.

Il weekend seguente gli orange si sono imposti a Villa Pamphili, alla **MaratoLice**, organizzata dalla L.I.C.E. Lega Italiana contro l'Epilessia, 32 Atleti della Podistica al traguardo e **primo posto di società** che è valso 350 euro da utilizzare per le nostre iniziative solidali.

Il giorno dopo gli orange sparsi in diverse gare hanno comunque portato a casa dei buoni risultati, **4° posto all'Antiqua Itinera ad Ostia, 4° posto alla Corri Flavio a Valmontone, 10° posizione a Pomezia nella Sulle Orme di Enea, infine altri 11 Orange presenti all'ecomaraton dei Marsi a Collelongo.**

Il 12 maggio nonostante molti no-show la Podistica Solidarietà è riuscita ad agguantare il **4° posto alla Corri Al Campus guadagnando così 700 euro di premio** da poter utilizzare per fini solidali. Buona prestazione per **Daniele Pegorer e Paola Patta** rispettivamente 51° assoluto e 5° assoluta.

La settimana seguente è andata in scena la **Race For The Cure**, la corsa per la Lotta ai tumori del seno, grande partecipazione Orange con 245 atleti al traguardo, ancora una volta la Podistica Solidarietà ha confermato il sostegno alla Komen sia nella prova competitiva che nella prova non competitiva. Ottime prestazioni per **Dario Salerni 10° assoluto, Andrea Rossi 11° e Domenico Liberatore 17°.**

Lo stesso giorno intanto si correva a **Tor Vergata la Rome for Dialogue** organizzata dall'amico **Gianfranco Di Pretorio e da sua moglie l'Orange Giuseppina Madonna**. 26 Orange giunti al traguardo hanno conquistato il primo premio nella classifica di società. Grandi le nostre Ladies, **prima assoluta la fortissima Laura Cerami e seconda Marina La Fratta.**

Il 26 maggio a **Villa Adriana altro successo della Podistica Solidarietà e 500 euro di premio** da poter destinare ad iniziative solidali, inoltre ottime prestazioni individuali di **Andrea Rossi 8° assoluto, Andrea Mancini che è giunto 9°, Giorgio Bizzarri 12° e Checco de Luca 13°.** Nella classifica femminile la nostra **Paola Patta è giunta 3° assoluta.**

La Podistica ha chiuso il mese di maggio in bellezza con l'ennesima iniziativa Podistico-Solidale, la corsa nel **Carcere di Rebibbia**. Una quarantina di canotte Orange hanno potuto vivere questa esperienza

davvero significativa, confermando ancora una volta la presenza Orange laddove la corsa lascia spazio alla solidarietà.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/6	13.00	6 ore di Spoleto	Spoleto (Pg) Italia	58.457	1
1/6	13.00	Maratona di Spoleto	Spoleto (Pg) Italia	42.195	1
1/6	17.30	Maratonina dei Castagni 26ª edizione	Vallerano (VT) Italia	10.300	6
1/6	21.00	Corrioltre	Roma (RM) Italia	5.000	1
2/6	8.30	Roma Ecomaratonata (Crit. Trail) 3ª edizione	Cesano di Roma - Roma (RM) Italia	42.195	11
2/6	9.00	Corriamo nella Tenuta del Cavaliere 8ª ed.	Lunghezza (RM) Italia	8.500	24
2/6	9.15	Correre ... in sicurezza 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.300	4
2/6	9.30	Cortina-Dobbiaco Run 14ª edizione	Cortina D'amezzo (BL) Italia	30.000	3
2/6	9.30	Trofeo Città di Nettuno 7ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	97
2/6	10.00	Tevere Farfa Run 3ª edizione	Nazzano (RM) Italia	13.000	6
2/6	14.00	Trofeo Reg. di Salti Cadetti/e + gare A/J/P/S	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	400	1
2/6	17.30	Corri tra le Cerase 11ª edizione	Castelchiodato (RM) Italia	10.450	4
2/6		Maratona di San Diego 16ª edizione	San Diego (EE) California	42.195	1
4/6	5.30	Alba Race 4ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.300	165
6/6	19.00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	43
8/6	9.00	Rock and Roll	Dublino Irlanda	21.097	1
8/6	10.00	Euro Cross - Camp. Interbancario Europeo	Varie città d'Europa - Amsterdam	9.700	8
8/6	17.30	Selva dei Pini Race 26ª edizione	Pomezia (RM) Italia	6.000	1
8/6	18.00	Corri insieme per l'Acorp 11ª edizione	Roma (RM) Italia	6.000	1
8/6	18.00	Maratonina Campestre Città di Gallese	Gallese (VT) Italia	10.000	4
8/6	18.00	Maratonina di Primavera	Allumiere (RM) Italia	12.000	1
8/6	20.00	Staffetta 24 x 1/2 ora 6ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000	41
8/6		Ing Night Marathon Luxembourg	Luxemburg (EE) Luxemburg	10.548,75	1
9/6	8.30	Ecomaratonata delle Madonie 7ª edizione	Polizzi Generosa - Palermo (PA) Italia	23.000	1
9/6	9.30	Camp. Lago Fondi e Parco Monti Ausoni	Monte San Biagio (LT) Italia	9.000	5
9/6	9.30	Maratonina dei Due Colli 2ª edizione	Due Colli - Roma (RM) Italia	10.000	2
9/6	9.30	Maratonina delle Rose 11ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.700	1
9/6	10.00	Stracittadina Aquilana	L'Aquila (AQ) Italia	10.400	3
9/6	10.00	Trail di Vallinfreda (Crit. Trail)	Vallinfreda (RM) Italia	13.500	36
9/6	10.15	Giro della Torretta	Quattrostrate (RI) Italia	10.000	1
9/6	12.00	Mezzo Ironman di Pescara	Pescara (Pe) Italia	21.100	2
9/6		Staffetta Mappamondo	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	0	1
9/6		Trail del Malandrino 3ª edizione	Prato (FI) Italia	70.000	3
10/6	9.00	Rock and Roll	Lisbona Portogallo	21.097	1
10/6	17.30	Giro Podistico della Valdorcìa	Poggiardelli - Chianciano (Si) Italia	9.000	4
11/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcìa	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	2.600	4
11/6	15.00	Campionati reg. Ind. J/P open S/Mast	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	7
12/6	19.30	Giro Podistico della Valdorcìa	San Quirico - Chianciano (Si) Italia	6.000	4
14/6	10.00	Giro Podistico della Valdorcìa	Pienza - Chianciano (Si) Italia	8.000	4
14/6		Olympialaf	Cessagne (EE) Luxemburg	5.500	1
15/6	9.30	Giro Podistico della Valdorcìa	Castiglione D'Orcia - Chianciano	9.000	4
15/6	14.00	CDS Su Pista Master - Fase Reg. 1ª prova	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	10
15/6	16.00	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	21.097	5
15/6	16.00	Maratona del Gargano 10ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	10.000	2
15/6	16.00	Ultra Maratona del Gargano 2ª edizione	Cagnano Varano (FG) Italia	50.000	4
15/6	18.00	Corri per Gaia 1ª edizione	Ronciglione (VT) Italia	8.300	7
15/6	19.00	3000 di sera	Fiumicino (RM) Italia	3.000	3
15/6	21.30	La Notturna dei Ceri 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	10.000	6
15/6	22.00	15 Km Notturna di Valencia 1ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	1
16/6	9.30	Corriamo con Carlo 1ª edizione	Frazione San Cataldo - San Giov.incarico	10.000	78
16/6	9.30	Maratona Trail Monti Lucretili (Crit. Trail)	Vicovaro (RM) Italia	21.000	15
16/6	9.30	Maratonina delle Parrocchie 2ª edizione	Roma (RM) Italia	10.700	16
16/6	10.00	Triathlon Budingen	Budingen (EE) Germania	5.000	1
19/6	18.45	Solstizio d'estate 8ª edizione	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	4.800	55
21/6	10.00	Memorial M.Ilo Francesco Maggiore	Roma (RM) Italia	8.100	1
21/6	21.00	Notturna di Sansepolcro 26ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	7.500	1
22/6	10.30	Oranges per Caritas!! 3ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	10

22/6	18.00	Memorial Cristiano Stracchi 3ª edizione	Montasola (RT) Italia	6.200	1
22/6	21.00	Notturna di San Giovanni 74ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.000	8
22/6	22.00	Corri Roma 7ª edizione	Piazza del Popolo - Roma (RM) Italia	10.300	205
22/6		Memorial Marianna	Oriolo Romano (VT) Italia	7.500	4
23/6	9.00	Corsa di "San Luigi"	Guidonia (RM) Italia	10.000	1
23/6	9.00	Sulle tracce del lupo 1ª edizione	Piana delle Mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	2
23/6	9.15	Maratonina delle Fragole	Genzano (RM) Italia	10.500	1
23/6	9.30	Corsa nel tempo 16ª edizione	San Gregorio da Sassola (RM) Italia	7.000	4
23/6	10.00	10 km L'Equipe 3ª edizione	Parigi (EE) Francia	10.000	1
23/6	10.00	Mercatino della Solidarietà 3ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	1
23/6	10.00	Trofeo Hernica Saxa 4ª edizione	Anagni (FR) Italia	10.000	9
23/6		Boccea Running 4ª edizione	Via Boccea - Roma (RM) Italia	10.600	3
23/6		Maratonina Formia Gaeta 7ª edizione	Gaeta (LT) Italia	9.000	4
28/6	10.00	Swisscomathlon	Tenero (EE) Svizzera	15.300	1
29/6	9.30	Maratona di Putignano	Putignano (Ba) Italia	42.195	1
29/6	18.00	Maratona di Sigillo 7ª prova	Sigillo Di Posta (RI) Italia	6.000	2
29/6	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano	Cerveteri (RM) Italia	18.000	4
29/6	20.00	Notturna alle cascate di Castel Giuliano	Cerveteri (RM) Italia	15.000	2
29/6	20.00	Trofeo San Salvo 9ª edizione	San Salvo (Ch) Italia	9.750	1
29/6	20.00	Trofeo Victoria Madonna della Neve	Frosinone (FR) Italia	10.000	10
29/6	21.00	Notturna Olim Palus 1ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	10
29/6		Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000	4
30/6	7.30	Pistoia-Abetone Ultramarathon	Pistoia (PT) Italia	50.000	5
30/6	9.00	Monte Terminillo Sky Race (Crit. Trail)	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	19.000	17
30/6	9.30	Maratonina della Lumaca 6ª edizione	Valmontone (RM) Italia	9.500	26
30/6	10.00	HEINERMAN -Triathlon 2013	Darmstadt (EE) Germania	10.000	1
30/6	10.00	Memorial Bosi-Trofeo Benny's bar	Posta (RI) Italia	10.000	2
30/6	15.00	Coppa S.S. Lazio 2ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	3.000	2

E i vostri articoli:

Correre tra i boschi impervi dell'Abruzzo

di Marco Perrone Capano, 06/05/2013



Amici, Orange e trail runners

ancora una giornata tra i boschi impervi dell'Abruzzo più selvaggio, ancora fango salite infinite tra i faggi e discese altrettanto ripide che tra rami e sassi hanno impegnato non poco i corridori.

Collelongo ci accoglie alle 7 di mattina con una pioggia fitta che inzuppa tutto ma, dietro alle nuvole nere un bel chiarore ci fa sperare in un miglioramento che arriverà però nel pomeriggio a gara conclusa!!

Due gare in una oggi: **Archeorun di 13 K e Eco maratona di 43 K**. Si ripassa a Collelongo al 16°K per la Eco e al 13°K per l'Archeorun che li conclude il suo percorso.

Grandi pianure erbose si alternano a lunghi strappi sassosi e fangosi in un continuo che non ci lascia mai prendere davvero fiato.

Ma il bello come dice il grande **Inox Elio Dominici** (tornato alle gare in gran forma - bravissimo!!) comincia dal 16° dopo essere ripassati dal via.

Ed ecco che lasciato il paese inizia la verticale (!) fatta di infiniti sentieri via via più impervi e disastriati, che ci portano sempre più in alto fino a toccare i 1700 metri di quota, dove un bel vento teso ci.. aiuta ad asciugarci il fango e i sudore accumulati nel percorso. Splendidi boschi e viste aeree sulla valle del **Liri con Balsorano** e sulla piana dei **Marsi con Trasacco, Avezzano e Collelongo** giù giù che sempra impossibile essere arrivati da lì.

Impeccabile l'assistenza offerta dagli organizzatori, dalle operazioni di distribuzione dei pettorali (ho ritirato per primo assoluto alle 6.50 di mattina...) e così fino all'ultimo arrivato. Molto gentili e sempre attenti e disponibili gli uomini della protezione civile in prima linea a garantire ristori semplici ma tutti ben riforniti di uvetta, noci, sali, aranci e acqua.

Superata la vetta iniziano 7 K di discesa vertiginosa e sassosissima, sullo stesso percorso fatto all'andata ma che offre ben diverse sollecitazioni ai muscoli e alle povere caviglie già lungamente provate dalla salite.

Pioggia altalenante e tanto vento in quota hanno solo aggiunto un pizzico di ulteriore sofferenza alla fatica della gara ma i panorami e l'accoglienza all'arrivo ci hanno fatto dimenticare tutto.

Grandi gli Orange come sempre, con i fortissimi **Meneguzzo/Imbucatura (13K)** e poi **Colantoni (I° della Podistica) Cicerchia, Golvelli/Golvelli (veri cinghiali da trail), Magnago, Pellegrini (II° della Podistica), il neo Orange Ferrante, Iozzino e il già citato Elio - Inox - Dominici** sempre in gara, con il suo inarrestabile passo di carica.

Una giornata e una gara davvero perfetta!!

Marco

Laddove il rigore e la sobrietà Tedesca si materializzano

di Marziale Feudale, 10/05/2013



Marziale nelle 'precise' strade di Heidelberg sfoggia la canotta Orange

Cari Amici, a più di una settimana dall'evento vi parlo della mia esperienza sulla **Mezza Maratona di Heidelberg in Germania**.

Ebbene sì, ci ho messo "qualche giorno" per riprendermi, e leggendo capirete perché, così come capirete il significato del titolo che ho voluto dare a questo articolo.

Heidelberg è una bella ed importante cittadina Tedesca a ridosso della foresta nera ma non è questo a darle importanza e notorietà, bensì il fatto che è sede della più antica università della Germania. A questa sono legati nomi famosi ben noti a tutti quelli che hanno alle spalle studi liceali: Georg Wilhelm Friedrich Hegel più semplicemente noto come Hegel e basta, è uno degli esempi più illustri.

Tuttavia, non è stata la mia vecchia passione per la filosofia a portarmi lì ma il fatto che a qualche km di distanza vive uno dei miei cognati ed è stato proprio lui ad insistere perché io partecipassi a questa gara. Così ho fatto in modo di combinare una breve vacanza a casa sua nello stesso periodo della decantata mezza maratona.

Non va tutto liscio come pensavo, i problemi con questa gara iniziano già prima della partenza. Tento l'iscrizione ma sul sito non ci sono riferimenti e tra l'altro è scritto quasi tutto in tedesco. Prime avvisaglie di rigore tedesco, ma trovo un indirizzo al quale spedire una e-mail.

Alla prima e-mail mi rispondono che bisogna avere un chip (???)

Alla seconda e-mail dove spiego che non ho un chip personale, mi dicono che effettivamente hanno riscontrato che non sono nella lista degli iscritti. Bene, sto appunto chiedendo di iscrivermi. Non ci capisco nulla: ancora rigore o visione unidirezionale tedesca?

Alla terza e-mail capisco che hanno già esaurito tutti i posti disponibili: iscrizioni aperte il 9 Marzo e chiuse il 10 con 3500 iscritti che è il massimo che si possono permettere (ovviamente trovare questa informazione sul sito è un'impresa!). Comunque mi assicurano che correrò perché c'è sempre qualcuno che rinuncia.

E infatti il giorno prima di partire da Roma mio cognato mi fa sapere di aver recuperato tre pettorali: per me, per mia cognata e per una nostra amica entrambe mie compagne in questa tragicomica avventura.

Arriviamo il giovedì 25 Aprile (che per noi è festa ma per i Tedeschi certamente no!) con una temperatura che sfiora i 28 gradi: sole e caldo torrido sono un'anomalia per la Germania di fine Aprile e infatti il giorno dopo un repentino calo ci porta giù a 15 gradi di massima con tempo nuvoloso. Sono giorni di relax, passeggiate e rifornimento di carboidrati (semplici ma abbondanti mangiate) prima della gara. Io non ho previsto alcun allenamento pre-gara, d'altra parte, viste le condizioni meteo penso che non ci sarebbe il tempo di far asciugare gli indumenti. Per tutta la giornata di Sabato infatti ci accompagna una pioggia insistente e la temperatura è andata ancora giù con un massimo di 9 gradi. Menomale che il punto di ritrovo per la distribuzione dei pacchi gara è al coperto.

Il ritiro del pettorale "di seconda mano" è più complicato di quanto ci si aspetti. Seguendo un approccio prettamente Germanico, si svolge in tre fasi ben precise:

- **Precisione Tedesca 1:** Noleggio del chip con lettera alla mano. 30 € di deposito e a fine gara restituisci il chip e te ne ridanno 25 perché il noleggio costa 5 euro ... e abbiamo già pagato 25 euro per il solo pettorale.

- **Precisione Tedesca 2:** Cambio del nome nella lista d'iscrizione. Si sta in fila ordinata per circa 20 minuti poi al mio turno mi siedo davanti ad un tizio che parla più o meno Inglese e sulla scheda di seconda mano cambia i dati cancellando quelli di chi ha venduto e inserendo i miei. Molto preciso il tizio, mi guarda e mi chiede in quanto tempo finisco una mezza maratona. Gli dico all'incirca in 1 ora e 30 minuti e lui mi dà un bollino verde da mettere sul pettorale: significa che nonostante io abbia numero 3023, ho il permesso di entrare in prima griglia.

- **Precisione Tedesca 3:** Ritiro del pacco gara. Si ritorna al noleggio dei Chip, si rifà la fila e... Sorpresa! Il pacco gara non c'è. Se vuoi la maglietta devi andare agli stand, praticamente delle bancarelle attrezzate fuori dove te la devi comprare al costo di ben 24

euro. Ma come? E la precisione Tedesca qui fallisce? Io però scopro di essere stato fortunato perché quello che mi ha venduto il pettorale aveva comprato anche la maglietta ma mi ha fatto pagare solo il primo (probabilmente dimenticandosi di questo particolare) e quindi ritiro il mio gadget senza pagare alcunché. Non è così per le mie amiche che alla fine decidono di comprare perché una volta che stai lì ... che fai?

Domenica siamo già pronti alle 7:30. Il ritrovo è dove abbiamo ritirato il pettorale nell'atrio della nuova Università.

La partenza è fissata per le 9:30 e il tempo è freddo e nuvoloso ma almeno non piove.

Lascio le due mie compagne di gara a crogiolarsi al caldo tanto loro partono in ultima griglia mentre io ormai fuori al freddo, tento un improbabile riscaldamento in compagnia di un Neozelandese il cui inglese è comprensibile quanto lo è il dialetto Sardo per noi continentali. Comunque più o meno riusciamo a capirci ed essendo entrambi bollati verde abbiamo il permesso di sistemarci dietro ai Top Runners che non sono molti.

Dopo aver osservato un minuto di silenzio per ricordare ancora una volta le vittime di Boston, c'è lo sparo di partenza alle 9:30 precise. **I Tedeschi sono tedeschi in tutto, non posso fare a meno di notare che il conto alla rovescia è perfettamente sincronizzato con il mio GPS.**

Partenza facile e scorrevole, in discesa con passaggio al centro della città. Il primo Km lo faccio in 3' e 44" : troppo veloce. Rallento un poco ma preferisco mantenere un buon ritmo perché ho visto il profilo del percorso e so già che rallenterò forzatamente.

Al 7° Km infatti la strada s'impenna. Non è una salita normale, è un cosa da far rimpiangere il giro delle ville Tuscolane e da far sembrare la mezza dei castelli una gara pianeggiante. Dislivello di 170 metri in 3 Km, poi discesa altrettanto ripida: si torna giù a 150 metri per poi risalire su a 200 metri in 0,5 Km. Poi leggermente giù e infine altra lunga salita fino al 19esimo Km con strappi decisamente violenti da massacrare le gambe. Si sale a 225 metri per poi ridiscendere a 100 in 2km.

Non è solo la salita a togliere il fiato ma anche il panorama che si può osservare da lassù. Lasciata la città infatti si sale per il famoso Philosophenweg la passeggiata immersa nel verde dove ci si immagina il famoso Hegel intento a trarre conclusioni sul significato della vita e sull'interpretazione del mondo. Noi molto meno elevati di spirito e con i piedi per terra in tutti i sensi non possiamo far altro che guardare la bella città in basso snodarsi lungo il fiume e far finta che la salita di fronte sia solo un'illusione. La cosa più massacrante di tutte, almeno psicologicamente, è che in corrispondenza di ogni km c'è un disegnetto dove ti fanno anche vedere, con l'omino stile "clip art" impresso sul profilo della gara, a che punto ti trovi così quando sei già convinto di aver superato il peggio, ecco che scopri di avere ancora tanto da salire! Rigore e perseveranza: 'sti tedeschi ce l'hanno nel sangue.

Lasciandoci i filosofi alle spalle, entriamo in un bosco che ci porta, tra salite e discese e un freddo niente male, al vecchio castello e da lì, tra turisti incuriositi e divertiti scendiamo repentinamente verso il centro della città: 200 metri in poco meno di 2 km. La discesa mette a dura prova gambe e ginocchia ma in breve siamo di nuovo in piano e c'è un ultimo ristoro a base di... Birra (!!)... ma senza alcool. Nel dubbio salto!

Km 20,500, allungo il passo tanto sono alla fine. Moglie, cognato, bambina ed ex del cognato sono dietro la curva pronti a scattare foto all'inizio del rettilineo finale che si rivela più lungo del previsto. Ma come? Anche qui fallisce la precisione tedesca? Il mio GPS segna 21,850 km: una mezza con aggiunta! Insomma è finita, taglio il traguardo in 1 ora e 44 minuti in un tripudio di folla prona ad acclamare chiunque tagli il traguardo sotto le due ore.

"Ora ritirerò qualcosa" penso, "almeno una medaglietta". Niente di tutto ciò, niente di niente! Neanche una bustina con acqua e merendine. Solo un bicchiere di sali minerali e una banana: veramente poco per una mezza così sofferta ad un costo così elevato. Una vera delusione ma... siamo in "Tedeschia" ragazzi forse qui si usa così.

Applico la procedura di ritiro pettorale al contrario (e cioè, restituzione chip, ritiro soldi, ritiro sacca con indumenti). Mi cambio e faccio il percorso a ritroso per andare ad acclamare le mie due amiche che pian piano terminano anche loro con dignità e soprattutto contente.

Ah , stavo per dimenticare. Con mia grande sorpresa non ero il solo atleta della Podistica Solidarietà. Al primo Km sento qualcuno dire "Podistica Solidarietà" , è Simone Paolo Ponzetto. Mi si avvicina scambiamo qualche parola. Vive lì da un po di tempo e ha già fatto questa gara più di una volta. Mi suggerisce di conservare le energie perché mi serviranno. Mi lascia indietro perché più giovane e più veloce di me. Mi accorgo di un altro nostro atleta al 7° Km dove si fa un "biscotto" con il 4° Km. Riesco a scorgere la maglietta (almeno mi sembra) ma non ne sono sicuro. Dalla classifica scoprirò che dovrebbe trattarsi di Roberto Baldessari. In conclusione direi che è stata una gran bella gara ma costosa e faticosissima dove più che mai occorre mantenere il nostro approccio da veri amatori e cioè non cercare di ottenere il massimo a tutti i costi perché a volte il prezzo che si paga potrebbe essere troppo elevato. Da fare almeno una volta certamente! Da ripetere? **Questa volta non lo so, ci ho messo una settimana per recuperare e neanche dopo la maratona di Roma ho fatto lo stesso ... Ma Heidelberg si, vale la pena di essere visitata anche più di una volta.**

Mi sono dilungato troppo, spero che non me ne vogliate amici podisti.

Sport e solidarietà...il binomio continua

di Maurizio Zacchi, 12/05/2013



Il mio respiro per chi è rimasto senza, questo lo slogan che rappresenta l'impegno del mondo del running a sostegno della **battaglia contro l'Ipertensione Polmonare**, la malattia carogna che colpisce il respiro.

Questo slogan è stato anche la mia personale dedica a questa battaglia e la mia principale motivazione durante la Maratona di Roma.

Oggi però a restare senza respiro sono stato io. In parte a causa della mia asma allergica, in parte per gli **scenari mozzafiato che il Tibur Eco Trail** propone e infine per la durezza del percorso, con salite da stambecchi.

Tutto questo in una gara che voleva essere un'ulteriore testimonianza nella battaglia contro l'Ipertensione Polmonare, un obiettivo condiviso sin dall'inizio dagli amici del Tibur, con in testa **Serena Latini e Massimiliano Rossini**.

Correre con i fastidi respiratori indotti dall'allergia mi ha motivato ancora di più per impegnarmi in questa battaglia contro la malattia canaglia, una battaglia che dovremo vincere tutti insieme, perché **INSIEME SI PUO'**.

La gara è stata ancora più bella del solito, perché arricchita dal passaggio nelle meraviglie di **Villa D'Este**, oltre a quello tradizionale nella **Villa Gregoriana**. Meraviglie dell'uomo prima di immergersi totalmente nelle meraviglie della natura.

Ventuno chilometri tanto belli quanto duri e un'accoglienza finale all'altezza dello sforzo sostenuto.

Insomma una bella mattinata di sport, di allegria, di cultura, di contatto con la natura e anche di solidarietà, con questo binomio con l'Associazione Italiana Ipertensione Polmonare.

E poi alla fine il primo premio per la Podistica Solidarietà, con un bellissimo prosciutto che andrà ad arricchire la prossima festa sociale.



Sezze! Marciando con ricordi e leggerezza

di Romano Dessì, 13/05/2013



Cari amici solidali, non sempre l'ultima posizione è sconveniente, l'ultimo ha tutto il tempo per riflettere e ricordare, tutto nei tempi limite accordati dall'organizzazione.

A **Sezze** ho avuto il tempo materiale per ricordare e tornare indietro nel tempo, voi direte che io sono sempre ultimo, e che di tempo per ricordare ne ho fin troppo, ma, i ricordi di ieri erano speciali.

Ho cominciato a ricordare fin dalla partenza, e con la mente sono tornato indietro di 38 anni quando avevo iniziato a marciare, era il **1° Maggio del 1975**. L'amore per questa disciplina si è accresciuta gara dopo gara, giorno dopo giorno, ricordi che rimangono impressi e che riescono fuori quando meno te l'aspetti.

Ho ricordato la mia prima **Maratona di San Silvestro**, quando non sapevo nemmeno correre, le mie prime **Corri per il Verde**, quando la mia coscienza sociale ha cominciato a diventare adulta.

Ricordavo quell'emozione che ti attanaglia le gambe alla partenza, avvertita alla mia prima gara e che poi non mi ha più abbandonato. Ricordavo la leggerezza con cui affrontavo certe gare sbagliandole tutte, ricordavo di aver sottovalutato degli avversari, e, che immancabilmente ti arrivavano davanti.

Mentre i km passavano nella mia mente si materializzava il ricordo del **Passatore**, che quest'anno farò per l'ultima volta. Ricordare, guardare indietro nel tempo, tutti noi lo abbiamo fatto, ma, trovarsi dentro il ricordo come se lo vivessi di nuovo non l'avevo mai provato.

Provate a ricordare una cosa piacevole, tranne i giovani, ricordate la vostra prima volta? Ricordare è difficile, perché i ricordi si fanno confusi, e certe volte non ci ricordiamo di certe date. I km passavano e i miei ricordi non si stancavano mai, ho rivisto la mia prima

Maratona di Roma corsa in 3 ore e 33 minuti. Ricordavo tutti gli amici che adesso non ci sono più, e, che nel loro piccolo avevano dato tanto al podismo romano.

I ricordi si affollavano nella mia mente, prendendosi a spintoni per uscire per primo, centinaia di ricordi che sembravano dirsi "L'ultimo che arriva paga da bere" Era piacevole andare avanti con i miei ricordi, ma gli ultimi km stavano lì davanti a dirmi "Ora svegliati, il traguardo è lì davanti".

Ma i ricordi non finivano lì, lo Speaker annunciando il mio arrivo sbagliava il mio nome dicendo "Sta arrivando il marciatore Giuseppe Dessì".

A me veniva un brivido lungo la schiena sentendo il nome di mio padre, e questo ricordo rimarrà nella mia mente per tutta la mia vita.

Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

60.000 cuori solidali

di Maurizio Zacchi, 19/05/2013



Bisognerebbe chiedere a un istituto sociologico di fare un'attenta analisi delle ragioni dell'incredibile successo di questa splendida manifestazione.

La **Race for the Cure** raduna ogni anno decine di migliaia di persone e in questa edizione abbatte tutti i record precedenti con una partecipazione che supera le 60.000 presenze.

La manifestazione è organizzata benissimo, il meccanismo di raccolta fondi è ultra-collaudato, la causa è una delle più nobili, ma il successo della Race va oltre ogni valutazione razionale e irrazionale. Neanche lo splendido scenario offerto dalla Capitale, con il suo "circuito delle meraviglie", può essere sufficiente a spiegare il perché, ma il risultato che ne viene fuori ha comunque dell'incredibile.

Roma in effetti ce la mette sempre tutta per offrire il suo lato migliore, ma oggi più che la città, hanno vinto le persone, il loro cuore, la loro voglia di testimoniare grande solidarietà nei confronti di tutte le donne che hanno vissuto questa dura esperienza, molte delle quali erano lì, **orgogliosamente in maglia rosa**.

60.000 cuori che hanno battuto forte su tutto il percorso, un fiume interrotto di uomini e donne che hanno invaso il centro di Roma per ore. Il rumore dei loro passi ha risuonato sui caratteristici sanpietrini, segnando il ritmo della vita che si ribella a questa infame malattia.

E in questa manifestazione ha battuto forte anche il cuore della **Podistica Solidarietà**. Non abbiamo ancora i numeri definitivi, ma la partecipazione della Podistica Solidarietà è stata ancora una volta straordinaria, sia per ciò che riguarda la prova competitiva sia per ciò che riguarda la prova non competitiva.

Tutto questo premia il lavoro di un gruppo di persone, a cominciare dal Presidente Pino Coccia, che **dedica parte della propria vita alla causa orange**, una causa che trascina il senso della passione della corsa, ma che si trasforma in un'autentica passione per la vita e soprattutto in una vera e propria dedizione verso l'impegno sociale.

Gestire la partecipazione di tante persone implica un impegno incredibile. C'è un "dietro le quinte" che non tutti conoscono, un "dietro le quinte" faticosissimo, estenuante...giornate e giornate di duro lavoro.

Una fatica che poi viene fortunatamente ripagata da questa grande partecipazione, dall'orgoglio di sentirsi orange, dalla gioia di ritrovarsi davanti a quei gazebo e sentirsi tutti una grande famiglia.

Forza Orange, altre sfide podistiche e solidali ci stanno attendendo. Non abbiamo tempo per "cullarci sugli allori"...è già ora di ripartire.

Un orange e ¼ a Copenaghen

di Enrico Galanti, 22/05/2013



Alessandra ed Enrico

Avendo 55 anni e due maratone alle spalle, avevo deciso che dovevo farne una terza, prima di diventare troppo vecchio. Così dopo un anno di fermo gare a causa di una brutta storta ed una

ripresa graduale (affiancando molta bici), siccome la Roma-Ostia 2013 era andata bene per i miei standard (1.44.28), ho deciso di lanciarmi: sarebbe stata **Copenaghen 19.5.2013**, oltretutto un pretesto per andare a trovare mia figlia che studia lì.

Siamo arrivati venerdì pomeriggio, io, mia moglie e mia cognata **Alessandra Vulterini** che, con il suo noto entusiasmo, aveva deciso che mi avrebbe accompagnato per gli ultimi 12, più difficili chilometri. Copenaghen ci ha accolto con un tempo primaverile che ci ha un po' spiazzato visto che, partendo per una capitale nordica, ci eravamo attrezzati con abbigliamento pesante un po' alla Totò e Peppino che vanno a Milano. Domenica la musica era cambiata con un cielo compatto di nuvole, temperatura sui 10 C e discreta umidità. Dopo una colazione leggera io e Giacomo, un amico anche lui studente a Copenaghen (che si era generosamente iscritto per accompagnarmi per il primo pezzo), ci siamo recati di buon ora alla Partenza. Dopo i soliti rituali, abbiamo seguito i consigli dell'organizzazione e ci siamo piazzati vicino ai pace-marker che avevo scelto per il mio tempo finale sperato (4.10').

Gli oltre 10.000 iscritti (in prevalenza scandinavi, poi tedeschi), sembravano per nulla scoraggiati dal meteo. Partiti regolari alle 9,30, dal 2° km una pioggia fredda ha iniziato a scendere inclemente su di noi. Prima qualche goccia incerta portata da una leggera brezza, poi quando quest'ultima si è calmata, l'acqua dal cielo è diventata fitta ed è andata avanti così per 20 minuti prima di diradarsi, senza tuttavia abbandonarci fino al traguardo.

La maratona di Copenaghen è molto piatta tranne le poche, brevi e leggere salite su qualche ponte. Il percorso si snoda tutto in città con passaggi anche due o tre volte nello stesso punto, il che lo rende un po' noioso. Avrei preferito una puntata fuori di 15 km: non sarebbe mancata certo la scelta! In compenso, a ravvivare l'atmosfera, ci pensavano numerose bands, cori, tamburi, majorettes, clown che costellavano fittamente il percorso. Evidentemente, mi sono detto, l'organizzazione ha preferito spendere così i soldi dell'iscrizione (non economica: equivalente di € 80 al penultimo scaglione temporale) e degli sponsor perché il pacco gara, se comparato con quelli di analoghe nostre manifestazioni, era decisamente povero. Quindi, detto per inciso, viaggiare e comparare serve anche a togliersi un italico complesso



di inferiorità.

Al 15° km, Giacomo mi ha lasciato avendo dato sin troppo rispetto al suo allenamento medio. Ma non mi sono sentito solo perché gli abitanti di Copenaghen partecipavano molto alla manifestazione incitandoci e chiamandoci per nome. Alcuni diffondevano musica a tutto volume dalle finestre. Così altri 15 km sono passati presto. Al 30° km., come programmato, un'altra canotta orange (Alessandra) mi attendeva incurante della pioggia e, pur senza pettorale, si è inserita nel fiume umano, per accompagnarmi l'ultimo tratto. Il suo umore, il suo incoraggiamento, il suo servizio acqua (al bisogno mi porgeva una bottiglietta che mi consentiva di bere meglio e di evitare di fermarmi alle postazioni risparmiando tempo prezioso) sono stati fondamentali. Non abbiamo rallentato il ritmo, anzi siamo riusciti a rosicchiare qualcosa ai pace-marker, tagliando il traguardo mano nella mano. Ho chiuso **a 4.07.33, più di 20 minuti in meno della mia ultima maratona (Roma 2011)**: una grande soddisfazione, soprattutto perché non ho sperimentato muri, rallentamenti o grandi fastidi verso la fine.

Penso che questo sia dovuto ai fattori che elenco per chi, come me, di maratone ne fa poche e punta più ad arrivare bene che ad abbattere i tempi. Quattro lunghi i fine settimana di cui uno quasi maratona (29, 33, 39,5 e 31,5 km) un medio/medio lungo a settimana (il mercoledì dai 16 ai 22 km) con qualche ripetuta dentro, che con le altre uscite quotidiane (5/7 km) portano ad un totale di circa 400 km in 40-45 gg. Altro fattore importante l'alimentazione in gara, da sperimentare durante i lunghi, per me è stata la seguente: colazione leggera ma energetica a 2 ore dalla partenza (1 mela, thè, 2 fette di pane integrale con miele); una barretta proteica, con un po' d'acqua mezz'ora prima della partenza; polase in granuli e gel proteici ben spalmati durante la gara (il polase dal 15mo km in avanti prima di bere, ma questo dipende anche dal clima, i gel uno al 25simo e l'altro al 35simo km: importante trovare il gel che fa per voi).

Sport e cultura per l'armonia fra i popoli

di Mario Tannoia, 23/05/2013



"La vita, la cultura, si alimentano della diversità. Questa allarga i nostri orizzonti solo se la riconosciamo figlia di uno stesso spazio e genesi".

Così ha esordito il Prof. Franco Salvatori nella sua relazione durante il Dibattito sul tema "Quale dialogo nella globalizzazione".

La frase sintetizza nel migliore dei modi quello che l'Associazione G.D.P. ha voluto esprimere attraverso gli eventi denominati Rome for Dialogue.

Si è ribadito, in occasione della Giornata Mondiale della Diversità culturale indetta il 21 Maggio di ogni anno dall'Unesco, l'importanza del dialogo e dell'ascolto reciproco.

Rome for Dialogue ha realizzato due giornate ricche di sport e di cultura per favorire l'esperienza della diversità in un clima entusiasta nel Campus dell'Università degli Studi di Roma Tor Vergata.

La mezza maratona podistica di km.21,097 si è inoltrata fino ai vigneti di Frascati ed **ha visto vincitori innanzi tutto tra le donne l'atleta della Podistica Solidarietà Laura Cerami, tra gli uomini Claudio Ciccotelli, e per le squadre la Podistica Solidarietà'.**

Seconda assoluta tra le donne altra atleta della Podistica Solidarietà Marina La Fratta.

Da notare l'interesse degli stranieri già alla prima edizione della Rome for Dialogue: il terzo assoluto è il francese Jean Michel Corbic mentre si notano fra gli altri partecipanti il canadese Kwong Jack e la statunitense Lavelle Patricia. Notizie più dettagliate sul sito www.romefordialogue.it.

Senza dubbio, la gara, è stata una straordinaria festa di colori con tante bandiere svolazzanti in mezzo alla natura di un posto magico e gli atleti.

Il Dibattito, tenutosi presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Ateneo, è stato diretto dal Dr. Luigi De Salvia, presidente di Religions for Peace.

Le meditazioni dei rappresentanti delle varie religioni (cattolica, ebraica, musulmana, buddista, Hare Krishna, Chiesa Cristiana Avventista del settimo giorno) sono state di straordinario spessore sempre sul tema della diversità e del dialogo.

Al termine dei lavori, l'Associazione G.D.P. ha donato parte del ricavato della Mezza Maratona alla Comunità di Sant'Egidio per la sua costante opera di carità verso i meno fortunati.

Rome for Dialogue, interessando valori fondamentali come il riconoscimento del diverso, non poteva che interessare alte Istituzioni come l'Unar (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali), la Regione Lazio, Roma Capitale ed il Comune di Frascati, i quali hanno concesso il Patrocinio.

"Tutte le acque, evaporando, si incontrano in cielo per ricadere generose sulla terra sofferente" così ha concluso la sua relazione Filomeno Lopes.

L'Associazione G.D.P. fa propria quest'affermazione per sviluppare sempre più nelle coscienze la consapevolezza dell'unitarietà umana.

Gianfranco Di Pretoro

La Legione "Orange" conquista Villa Adriana!!!

di Marco Taddei, 26/05/2013



i 'legionari' Orange che hanno conquistato Villa Adriana!!!

La **Villa Adriana di Tivoli** fu costruita a partire dal 117 d.C. dall'imperatore Adriano come sua residenza imperiale lontana da Roma, ed è la più importante e complessa Villa a noi rimasta dell'antichità romana, essendo vasta come e più di Pompei (almeno 80 ettari).

E chi ha corso oggi ha capito che ad Adriano piacevano i saliscendi.

Chissà se quando ha fatto costruire la sua villa imperiale ha pensato di renderla un impegnativo percorso podistico, reso ancora più affascinante dalle pozzanghere e da tratti impervi e sconnessi.

È noto che Tivoli è il "Gotha" della Podistica Solidarietà. È così come nella città in Turingia era sede dell'almanacco genealogico delle case regnanti e delle più importanti famiglie aristocratiche d'Europa, a Tivoli e dintorni risiede "concentrata" l'élite orgoglio di tutti noi Orange, Top che ci fanno ben figurare in tutte le manifestazioni, specialmente le staffette che anche grazie a loro ci hanno visto trionfare ininterrottamente per un intero anno.

Ma per esaltare le gesta dei "tiburtini" è già attivo da lustri il famoso "Notiziario".

La maratonina di "Villa Adriana" è una passeggiata nella storia.

Correre nella villa forse crea un disagio al passo, impegna non poco percorrere salite sterrate e a volte impegna ancor più correre su discese sdruciolevoli ... ma passare attraverso le mura, e ripercorrere quei luoghi dove Pirro Ligorio scavò alla ricerca di statue e marmi con cui decorare la Villa d'Este, riconcilia con la fatiche profuse.

Pirro Logorio ha lasciato tre preziosi Codici nei quali racconta delle sue esplorazioni e descrive le sue scoperte, inframmezzandole con leggende e 'quadri di vita' degli antichi romani. I Codici ligoriani divennero una delle letture più ricercate dei grandi Mecenate del Rinascimento, e contribuirono non poco a diffondere la fama della Villa di Adriano a Tivoli e della sua bellezza, e le leggende sui suoi tesori inestimabili.

Per quanto riguarda la competizione, i nostri Orange hanno fatto man bassa di premi assoluti e di categoria, ma il premio più importante e più gradito a noi che siamo anche "solidali" oltre che "podisti" è la vittoria di squadra che ci ha permesso di arricchire le casse dedicate alla solidarietà di ben 500 euro!!!

Di rilievo i piazzamenti assoluti di **Andrea Rossi** che è tornato a correre a livelli di eccellenza, arrivando 8° assoluto. La conferma di **Andrea Mancini** (evidentemente il nome "Andrea" è una garanzia di qualità) che è giunto 9°.

Poi **Giorgio Bizzarri**, novello triatleta, si è classificato 12° e il "fenomenale" **Checco de Luca** 13° assoluto e 2° di categoria, dimostrando che per lui il piazzamento è assicurato.

Benventornato a **Daniele Pegorfer** a competere a grandi livelli 17° assoluto e 2° di categoria!!!

Possiamo quindi vantare ben 5 maglie Orange tra i primi 18 posti assoluti!!!

Per quanto riguarda le donne, **Paola Patta** raggiunge il podio, al 3° posto assoluto. Quando corre Paola c'è sempre un premio ambizioso da fotografare!!!

Scorrendo il TDS, si possono ritrovare i seguenti premiati in categoria :

Fabio Bontempi 9°,
Silvestro Costantini 10°,
Michela Ciprietti 3°,
Mariangela Valletta 2°,
Laura Cerami 6°,
Marziale Feudale 8°,
Giuseppe Chialandri 10°,
Anastasio Piazzolla 2°,
Marcella Cardarelli 6°,
Luigi Gasbarri 5°,
Angelo Segatori 7°,
Laura Spescha 5°,
Smilda Mosti 6°,
Rossella Magini 5°,
Cinzia Agostini 6°,
Maria Luisa Marcotulli 9°,
Antonella Falerno 10°,
Maria Adelaide Frabotta 2°,
Giuseppina Madonna 4°.

Complimenti a tutti e chiudo con un "monito" sollevato anche dal Vice, quando andiamo a competere e specialmente quando vinciamo vestiamoci di indumenti sociali, diamo un segnale al mondo, un esempio, **mostriamo orgogliosi il "brand" che ci rende unici nel panorama Podistico!!!**

Rosso Orange a Rebibbia!!!

di Giuseppe Coccia, 30/05/2013



Scrivo Giuliano Rosciarelli sul Paese Sera:

Detenuti e atleti esterni hanno partecipato alla maratona nella sezione Nuovo Complesso del carcere romano. Dopo il grande successo del primo maggio per Vivicittà-Vivifiume, spiega l'Uisp Roma in una nota, si puntava a far correre almeno cento persone, record per un appuntamento ormai usuale da anni.

Un'altra sfida vinta. Oltre duecento fra detenuti e atleti esterni hanno partecipato a Vivicittà alla sezione Nuovo Complesso del carcere romano di Rebibbia. Dopo il grande successo del primo maggio per Vivicittà-Vivifiume, spiega l'Uisp Roma in una nota, si puntava a far correre almeno cento persone, record per un appuntamento ormai usuale da anni. A permettere il record, la straordinaria partecipazione degli atleti esterni (con la **Podistica Solidarietà a farla da padrone**) e l'ottima partecipazione degli atleti "interni" mai così tanti detenuti hanno voluto correre. Ragazzi e adulti che hanno potuto passare un pomeriggio di sport e di solidarietà spinti dal tifo dei loro compagni di braccio.....

Ebbene si eravamo proprio tanti ieri a correre il **Vivicittà all'interno del carcere di Rebibbia**, un appuntamento imperdibile per il nostro gruppo che da diversi anni, nel 2009 eravamo solo 8, contribuisce al successo della manifestazione e a dare agli interni la possibilità di correre liberi, tutti insieme, su un percorso attentamente studiato e realizzato dal nostro **Giovanni Marano** al quale la Podistica, meritatamente, ha donato la targa ricevuta dall'UISP di Roma.

È stata un'esperienza emozionante, emotivamente coinvolgente, vissuta durante una gara particolare con atleti particolari, grazie alla fattiva collaborazione di **Maurizio Zacchi** che ha curato tutta la parte diciamo burocratica e il già citato Giovanni, oltre al supporto

dell'amico **Alfredo Donatucci** che ancora una volta ha dato dimostrazione della sua tecnica e della sua energia giungendo 3° al traguardo.

Alle 15,30 l'ingresso al Carcere e come sempre una forte emozione ci ha pervaso, poi il rumore di grandi cancelli scorrevoli, l'occhio vigile degli addetti, il passaggio attraverso lunghi corridoi resi bellissimi dagli stessi ospiti con decorazioni e reperti di rara bellezza, infine il piazzale dedicato alla gara, ad attenderci l'arco gonfiabile, i gazebo e gli aspiranti podisti nelle loro t-shirts rosse regalate dalla Uisp, Abbiamo continuato a guardarci intorno, a guardare le tante finestre silenziose coperte di indumenti stesi ad asciugare al sole, qualcuno ha iniziato a prendere confidenza con il percorso altri hanno iniziato a dialogare con gli interni e poi il via dello speaker e un lungo serpentone di canotte rossoorange ha invaso il percorso e il prato delle passeggiate, le finestre fino allora silenziose si sono animate di mani, di visi, di voci, di urla, di frasi di incitamento, di commozione, di gioia per l'evento.

E con la fine della gara le finestre sono tornate silenziose, non più grida, non più incitamenti verso i compagni, solo finestre buie e deserte e indumenti appesi ad asciugare! Alla prossima ancor più numerosi!!!

Un battito orange... un battito gialloblu!

di Raffaele Buonfiglio, 30/05/2013



Sì, partendo proprio dalla frase di Ottavio: **"Un battito Orange e... un battito giallo-blu"** eccomi di nuovo a raccontarvi della nostra "trasferta" a **Finale Emilia**. Accogliendo l'invito dei **"fraterni amici Emiliani"**, ci siamo associati alla loro iniziativa di ricordare ciò che l'anno scorso ha cambiato in parte ma per sempre la loro vita, così abbiamo preso parte alla staffetta **"4.03-9.00"**.

Siamo arrivati nella tarda serata di venerdì, io, **Fabrizio, Maria e Giovanni**, ospitati a casa di **Ottavio e Antonella**. Il sabato, dopo una breve visita a **Tania** ("momentaneamente indisponibile"), abbiamo lasciato Giovanni a Novi di Modena perché lui aveva deciso di dare inizio a quella che sarà la grande staffetta che unirà le zone Emiliane a quelle Abruzzesi colpite dal sisma, passando non per caso per l'Umbria e che vedrà l'arrivo nella città dell'Aquila il 22 giugno.

Noi ritornati a Massa Finalese, siamo andati a far visita a **Paolo** "della casa con lo scivolo" (per me era la prima volta che ci andavo e l'emozione provata è stata indescrivibile). Che persona stupenda che ho avuto modo di conoscere!.

Poi abbiamo aspettato l'arrivo della staffetta e ci siamo aggregati a loro proseguendo fino all'arrivo, sotto una forte pioggia, **nella piazza di Finale Emilia**. Anche se il tempo non è stato dei migliori, per noi la giornata alla fine è risultata bellissima!

Il giorno dopo, domenica, giusto per non smentire che siamo "podisti"(?), abbiamo preso parte, insieme agli amici della podistica finale, alla gara **"Sugli argini del Po"** a Revere (non vi racconto del ristoro finale...).

Nell'occasione abbiamo strappato quasi una promessa ad **Alessia e Sabrina** di prendere parte alla prossima maratona di Firenze!

Dopo pranzo purtroppo è arrivato il momento dei saluti e con dispiacere siamo ripartiti per Roma.

Dentro di noi è rimasta tanta gioia per aver conosciuto e rivisto tanti amici e la conferma di aver conosciuto una famiglia stupenda quale quella di Otto e Anto! GRAZIE!!!

Scandire la vita con battiti multicolori è il nostro obiettivo, per ora... **"Un battito Orange e... un battito giallo-blu"**.

Avvisi

La Lunga Marcia per L'Aquila 2013

di Marco Taddei, 04/04/2013



Quest'anno partiamo dall'Emilia e da Roma per andare a L'Aquila Lunghe marce di solidarietà 2013: dall'Emilia e da Roma a L'Aquila

Due marce partiranno rispettivamente da **Finale Emilia** il **25 Maggio** (in coda all'evento **"Staffetta Podistica pro sisma"** che farà convergere in tale città corse non competitive ciclistiche e podistiche che partiranno dai comuni vittime il sisma del maggio

2012) e da Roma il 14 giugno per arrivare insieme a L'Aquila il 22 giugno, dopo avere attraversato territori di comuni che hanno nella loro storia e nella loro memoria episodi tellurici e/o caratterizzati da un elevato rischio sismico (oltre ai comuni emiliani, Sansepolcro, Gubbio, Assisi-Perugia, Camerino, Nocera Umbra, Norcia e, dal lato romano, Tagliacozzo, Avezzano, Celano e l'altopiano delle Rocche).

Con tappe in bicicletta (nella pianura padana) e a piedi sugli Appennini, lungo percorsi studiati da esperte guide ambientali, le due marce entreranno in contatto con più di trenta comuni (7 Province, 5 Regioni), relazionandosi con Amministrazioni Pubbliche, organismi della società civile e cittadinanza in generale, con lo scopo di avviare un dibattito approfondito sulla necessità di una seria prevenzione antisismica e altresì per raccogliere firme a sostegno di un appello al governo, affinché sia approvata una legge che preveda che tutte le spese sostenute dai privati per la messa in sicurezza antisismica degli edifici siano rese integralmente detraibili ai fini del reddito imponibile.

Il 22 giugno, in occasione dell'arrivo congiunto delle due marce a Piazza del Duomo a L'Aquila, le associazioni aquilane coinvolte nella manifestazione organizzeranno un evento culturale di festeggiamento con degustazioni, musica e dibattiti.

E' prevista l'assistenza di un furgone per il trasporto dei bagagli non da spalla ed il pernottamento a prezzi contrattati a basso costo (o in tenda per chi non vuole spendere) presso agriturismi e rifugi o strutture messe a disposizione dai comuni.

Saranno organizzati incontri con le autorità locali, eventi culturali e spettacoli.

Percorso dall'Emilia

La Lunga Marcia per L'Aquila dall'Emilia partirà da Novi di Modena il 25 Maggio 2013.

Le prime 4 tappe saranno percorse in bicicletta:

il primo giorno da Novi di Modena a Finale Emilia, in coincidenza con il Percorso C della Staffetta del Cratere, per poi proseguire attraverso l'Emilia Romagna fino ad arrivare in Toscana con arrivo a La Verna, situata sul percorso del cammino di San Francesco (vedi Santuario della Verna).

Da qui ha inizio il trekking a piedi fino a L'Aquila.

[schermate google maps con le tappe da novi di modena](#)

1. Mercoledì 29 maggio: La Verna - Pieve Santo Stefano 15 km

(Grande Escursione Appenninica)

2. Giovedì 30 maggio: Pieve - Passo Viamaggio - Rifugio La Spinella 19 km

(Grande Escursione Appenninica)

Il rifugio "La Spinella" si trova all'interno della Riserva Naturale dell'Alpe della Luna.

Un'ottima soluzione per gruppi organizzati, scout, escursionisti, scolaresche, eventi e per chiunque voglia un contatto unico con la natura.

Recentemente ristrutturato è dotato di riscaldamento e adatto a tutte le attività invernali.

3. Venerdì 31 maggio: La Spinella - Sansepolcro 16 km

(Rete escursionistica Valtiberina)

4. Sabato 1 giugno: Sansepolcro - Citerna/Monterchi 12 km

5. Domenica 2 giugno: Citerna/Monterchi - Città di Castello 21,8 km

(Via Francigena di San Francesco)

6. Lunedì 3 giugno: Città di Castello - Pieve De Sadi 19 km

(Via Francigena di San Francesco)

7. Martedì 4 giugno: Candeggio/Pieve De Sadi - San Benedetto 18 km

(Via Francigena di San Francesco)

8. Mercoledì 5 giugno: San Benedetto - Gubbio 22 km

(Via Francigena di San Francesco)

9. Giovedì 6 giugno: Gubbio - Biscina 22 km

(Via Francigena di San Francesco)

10. Venerdì 7 giugno: Biscina - Perugia 25 km

11. Sabato 8 giugno: Perugia - Assisi 27 km

(Via Francigena di San Francesco)

12. Domenica 9 giugno: Assisi (Riposo)

13. Lunedì 10 giugno: Assisi - Nocera 23 km

14. Martedì 11 giugno: Nocera - Serravalle 28 km

(Parco Regionale di Colfiorito)

15. Mercoledì 12 giugno: Serravalle - Camerino 14 km

16. Giovedì 13 giugno: Camerino - Fiastra 25 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

17. Venerdì 14 giugno: Fiastra - Cupi 11,5 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

18. Sabato 15 giugno: Cupi - Visso 12 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

19. Domenica 16 giugno: Visso - Norcia 17 km

(Parco Nazionale dei Monti Sibillini)

20. Lunedì 17 giugno: Norcia (riposo)

21. Martedì 18 giugno: Norcia - San Pellegrino - Accumoli 22,5 km

22. Mercoledì 19 giugno: Accumoli - Amatrice 16 km

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga)

23. Giovedì 20 giugno: Amatrice - Mascioni 18 km

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga)

24. Venerdì 21 giugno: Mascioni - Pizzoli 25 km
(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga)

25. Sabato 22 giugno: Pizzoli - L'Aquila 8 km
L'Aquila, Piazza Duomo ornata dai colori di Mettiamoci una Pezz



Spiragli ... a Nettuno

di Marco Taddei, 19/05/2013



Partenza della Trofeo Città di Nettuno dello scorso anno

Gli Orange corrono ovunque e... comunque. Gare corte, lunghe, vicine ... lontanissime. Corrono su ogni superficie, e qualsiasi altimetria .

Siamo davvero tanti e quando vogliamo sappiamo fare "gruppo" compatto e sbalordire i componenti delle altre squadre, non solo per la nostra quantità ma anche per la qualità dell'organizzazione, per la nostra efficace e immancabile "task-force", per i nostri Top sempre protagonisti, per il nostro essere sempre "solidali" di nome e di fatto!!!

Allora dimostriamo la nostra natura una volta ancora, perché a Nettuno non si va solo per correre, non si va solo per onorare una gara organizzata dalla nostra Società, **a Nettuno si va per portare la nostra personale fiaccola e alimentare la luce che da anni anche per merito della "nostra" fantastica Elisa Tempestini** illumina tanti ragazzi avviandoli allo sport.

Considerando che: "Il ricavato della manifestazione, tolte le spese, verrà devoluto per finanziare un progetto solidale:

Un Centro Estivo per i RAGAZZI DI SPIRAGLI DI LUCE",

mi sembra un buon motivo per passare bella una domenica nel litorale Nettunense, partecipare ad una bellissima manifestazione e sapere che il proprio contributo ha potuto finanziare un momento di gioia, di socializzazione e soprattutto di sport a ragazzi straordinari.

Spiragli di Luce è una associazione che opera da anni sul territorio nell'ambito dei servizi sociali.

La strada del volontariato e della qualità formativa che la nostra associazione persegue e che coincide con quella che ci viene richiesta dal mondo del sociale passa per la costante attenzione che prestiamo alle esigenze dei ragazzi diversamente abili e meno abbienti a cui poter rispondere attraverso contenuti attuali e mezzi tecnologicamente aggiornati (corsi di nuoto, corsi di informatica, attività di atletica etc). Per questi motivi da tempo ci stiamo attivando verso questa direzione, attraverso una stretta collaborazione con enti pubblici e privati presenti sul territorio.

Per chi volesse saperne di più sull'associazione "Spiragli di Luce" [clicchi qui](#)

Quindi Domenica 2 Giugno 2013, tutti gli Orange che non sono solo Podisti ma sono anche "molto Solidali" punteranno il navigatore verso Nettuno e si troveranno insieme per la foto di rito al "ritrovo" presso l'U.T.T.A.T. ex poligono militare di Nettuno, con ingresso C.R.D.D. (circolo ricreativo dipendenti difesa). La partenza è alle ore 09:30.

Questa gara ci vede impegnati come organizzatori, quindi chi può dare la propria disponibilità per collaborare non esiti a proporsi, c'è sempre bisogno di un aiuto, in questi casi **aiutare è un dono che si riceve oltre che amore che si dà!**

Affrettiamoci ad iscriverci, sosteniamo la Podistica Solidarietà e Spiragli di Luce!!!

Golden Gala 2013 occasione imperdibile!!!

di Fulvio Di Benedetto, 09/04/2013



L'edizione 2013 del Golden Gala sarà dedicata al grandissimo Pietro Mennea

Cari amici orange, anche quest'anno abbiamo la possibilità di vedere esibirsi dal vivo i nostri beniamini dell'atletica leggera a prezzi scontati, grazie alla nostra Podistica Solidarietà, che usufruendo della promozione riservata alle società affiliate alla FIDAL, riesce ad avere un buon numero di **biglietti a condizioni vantaggiose:** esclusivamente per i settori

- TRIBUNA TEVERE
- DISTINTI ARRIVI

Al costo di 7€ cadauno anziche di 15€ (fino ad esaurimento del quantitativo riservato alla promozione).

La IAAF ha annunciato che l'edizione 2013 del Golden Gala, in programma allo stadio Olimpico di Roma il 6 giugno, sarà dedicata a Pietro Mennea.

La tappa romana è la terza del circuito di Diamond League dedicata a una stella dell'atletica, dopo il Classic di Eugene intitolato a Steve Prefontaine e il Memorial di Bruxelles a Ivo Van Damme. Mennea vinse nell'80 la prima edizione del meeting romano nei 200 metri e si ripeté tre anni dopo.

Abbiamo creato una gara fittizia per le prenotazioni dei biglietti. Indicate nelle note il numero di biglietti richiesti e il settore desiderato, entro e non oltre il 16 Maggio 2013.

Forza, sotto con le richieste!

Podispistici pronti a scatenare l'inferno!!!

di Marco Taddei, 21/05/2013



Al mio segnale ... Partenza Via!!!

Dopo la bellissima esperienza dei Campionati Regionali Staffette

il programma dei Podispistici si intensifica con una serie di appuntamenti imperdibili!!!

Il 15 e il 16 Giugno 2013, ci sono i Campionati Regionali "MASTER" di Società, - Stadio della Farnesina ore 14:30.

Ovvero si deve competere in tutte le specialità dell'Atletica Leggera per dare punti alla causa Orange e provare a tenere testa agli specialisti del settore.

Non occorre primeggiare, essere delle eccellenze, è sufficiente in alcuni casi portare un piazzamento per incrementare punti alla totale che poi determinerà la classifica finale.

Faccio quindi appello a tutti i "pistaroli" di un tempo e anche attuali, che almeno una volta nella vita si sono cimentati, o si vorrebbero cimentare con il fascino delle "Corse", dei "Concorsi" e dei "Lanci"!!!

Bisogna popolare tutte le gare e quindi servono saltatori ad ostacoli e delle siepi, saltatori in alto, in lungo e triplo, lanciatori del peso, del giavellotto e del martello, velocisti e mezzofondisti.

Abbiamo una vasta rosa di atleti e quindi, se vogliamo, possiamo essere competitivi. Mi appello ai "MASTER", quindi over 35, sia i Top che quelli meno veloci, non si fanno selezioni, l'unica discriminante è la puntualità ai nastri di partenza.

Chi ha provato questa esperienza può testimoniare di essersi divertito, di essersi sentito un "olimpionico"... anche solo per il tempo di una gara.

Per coloro che sono totalmente a digiuno dei "regolamenti" delle varie specialità si possono organizzare degli "stage" presso lo stadio "Nando Martellini" (Terme di Caracalla) dove due fantastici coaches (Giuseppe Coccia e Fulvio di Benedetto) che possono allenare ed erudire infondendo i concetti fondamentali delle diverse specialità di Atletica Leggera.

Quindi affrettatevi ad aderire alla manifestazione, a partecipare alle competizioni, chi mi conosce lo sa che alla "partenza" mi sento sempre il vincitore di ogni gara, **e anche questa volta voglio vincere!!!**

Non c'è niente di più entusiasmante che partecipare insieme, sostenerci insieme e dare ognuno il proprio contributo per la nostra maglia Orange!

Per aderire basta andare al link

<http://www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/A54AA3B29D211294C1257B7200692896>

e cliccare su

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA

nei commenti scrivere la specialità alla quale si vuole partecipare.

Semplice no!!!!

Questo articolo verrà costantemente aggiornato con i diversi appuntamenti in calendario e i programmi di ciascun appuntamento.

Diffondiamo a tutti i nostri amici amici Orange più distratti e più timidi la voglia di partecipare. Vi aspetto in tanti il:

- 15-16 giugno,

Stadio Farnesina (Roma) Campionati di società master

- 26 giugno,

Frascati, meeting provinciale, livello assoluti, 1a giornata

- 28-30 giugno,

Orvieto, campionati italiani individuali master

- 29 giugno,

Velletri, meeting provinciale, livello assoluti

- 30 giugno,
stadio farnesina (Roma), Coppa SS Lazio (regionale, assoluti)
- 6-7 luglio,
luogo da decidere, Campionati regionali individuali assoluti
- 10 luglio,
Frascati, meeting provinciale, livello assoluti - 2a giornata
- 13-14 luglio,
Stadio Farnesina (Roma) Campionati regionali individuali master
- 20-21 luglio,
Stadio Farnesina (Roma) Atletica di sera provinciali, assoluti

Ceri, notturna del 15 giugno

di Mario Tannoia, 19/03/2013



Riceviamo e pubblichiamo avviso della ASD Rieti in corsa

Buonasera amici,

il Consiglio Direttivo della ASD Rieti in Corsa ha definitivamente approvato la variante al Regolamento della Manifestazione in oggetto dove vengono proposte particolari condizioni per incentivare la partecipazione delle Società provenienti da fuori Rieti. Pur essendovi già state comunicate precedentemente con un'email si rammentano con la presente.

.....**al fine di incentivare l'Iscrizione delle Società si approva la corresponsione di un bonus per rimborso spese pari a €300 (trecento) alle Società che avranno più di nr.40 (quaranta) Atleti Classificati.**

Bonus limitato alle prime nr.8 (otto) Società che in ordine di tempo faranno pervenire l'iscrizione all'Organizzazione della Gara.

Le Società che iscriveranno più di nr.30 (trenta) Atleti alla Manifestazione corrisponderanno una quota d'iscrizione pari a € 5,00 (cinque) per Atleta iscritto.

L'iscrizione dovrà avvenire presentando un unico foglio riepilogativo dei dati degli Atleti firmato a cura del Presidente della Società. Non verranno conteggiati gli Atleti delle stesse Società che si iscriveranno singolarmente.

Le Società alle quali assegnato il Bonus di rimborso spese parteciperanno comunque alla Classifica per Società.

Aspettando notizie vi salutiamo cordialmente,
il TEAM della Notturna dei Ceri.

C'è un solo modo per ricordare un amico Runner: CORRERE!

di Maurizio Zacchi, 29/05/2013



Scrivere questo avviso gara mi sembra quasi superfluo.

Non esiste altro modo per ricordare il nostro compagno di squadra **Carlo**, se non quello di CORRERE insieme a lui nel suo paese natale. Non esiste altro modo per onorare il suo ricordo, per regalare un sorriso alla sua famiglia, a suo fratello **Andrea**, che tanto si sta impegnando nell'organizzazione.

Quindi sono certo che ogni orange, anche chi non lo ha conosciuto direttamente, sentirà una spinta motivazionale a partecipare, nonostante la distanza. Certo, non tutti potranno farlo, ma non è nostra intenzione sindacare le scelte individuali: chi non potrà partecipare non parteciperà, ma tutti coloro che potranno, siamo certi **chedomenica 16 giugno** punteranno le loro auto verso **San Giovanni Incarico**, in provincia di Frosinone, e raggiungeranno **Località San Cataldo**, da dove, alle ore **9.30**, prenderà il via la prima edizione della **Corriamo con Carlo - 1° memorial Carlo Tedeschi**.

Quindi non indugiate, cliccate, cliccate e cliccate. **Iscrivetevi a questa prova competitiva di 10 km.**

E se pensate di trascorrere una bella domenica estiva in una delle più belle zone della Regione Lazio, allora potrete coinvolgere anche i vostri familiari con una **prova non competitiva di 2.5 km.**

Molti orange correranno con una canotta "special edition", orange e marchiata Podistica Solidarietà, ma "personalizzata" per l'occasione. La stessa maglia che indosseranno anche gli

amici della Running Evolution (chiaramente con il logo della loro squadra), la squadra in cui milita Andrea Tedeschi, fratello di Carlo e organizzatore della prova che vedrà anche la collaborazione attiva di **Sport4Life**.

Se volete saperne di più potete accedere al sito www.corriamoconcarlo.it, dove potrete anche lasciare i vostri messaggi e sfogliare le bellissime foto di Carlo.

C'è un solo modo per ricordare un amico Runner, per onorare la sua voglia di correre, per renderlo indimenticabile: CORRERE!

E noi CORREREMO!!!

PS. Abbiamo bisogno di volontari per supportare l'organizzazione. Nell'area commenti della gara confermate la vostra disponibilità.

Trail dei Monti Lucretili (Crit. Trail)

di Graziano Meneguzzo, 14/05/2013



Il 16 Giugno è in programma la 32° edizione del Trail dei Monti Lucretili, una delle gare Trail più longeve del centro Italia. Con partenza dal centro storico della bellissima Vicovaro, alle porte di Roma ma nel cuore del Parco Regionale dei Monti Lucretili. La gara competitiva sarà sulla distanza di 21km (D+ circa 1000m) con partenza e arrivo da Piazza San Pietro. Il raduno è previsto alle ore 8:30 mentre la partenza della gara è alle ore 9:30. Oltre la gara competitiva sono previste una gara non competitiva di Km 9,5 e una gara per bambini sulla distanza di 1 km.

Al termine della manifestazione verrà organizzato per tutti i presenti, un "pasta party" offerto dall'Atletica Vicovaro.

I percorsi saranno segnalati con frecce di colore bianco su strada, nei percorsi montani con cartelli segnaletici e nastri bicolore. I partecipanti sono tenuti a rispettare il Codice della strada (art. 134), le segnalazioni e le istruzioni degli Organizzatori, senza abbandonare il percorso.

Descrizione percorso 21km : [cliccare qui](#)

Iscrizioni al circuito Parks Trail 2013

La gara fa parte del circuito Parks Trail 2012. Ricordo che nel 2013 Parks trail accetta l'iscrizione al circuito in forma **gratuita**; le iscrizioni al circuito Parks trail scadono il 02/06/2013, chiunque voglia partecipare gratuitamente al circuito ed entrare nelle classifiche Parks Trail a seguito di ogni gara, può farlo registrandosi al sito www.parkstrail.it e quindi iscrivendosi (sempre online) [qui](#).

Criterium Podistica Solidarietà Trail 2013

Il Trail dei Monti Lucretili fa parte del calendario Trail podistica Solidarietà 2013, giunto ormai a metà anno: il calendario e la classifica aggiornate sono disponibili a [questo link](#).

Un Orange a Parigi ...

di Domenico Liberatore, 01/05/2013



La suggestiva partenza della 10 Km equipe!

Ultima volata di una trilogia parigina,

la 10 km L'Equipe completa l'offerta «Running» della capitale dopo la Mezza Maratona (3.03.2013) e la Maratona di Parigi (6.04.2013)

La distanza di 10 km rappresenta un evento accessibile a tutti gli sportivi, indipendentemente dal proprio livello.

Gli atleti di tutti i livelli sono dunque invitati a partecipare ad un momento di sport per un evento aperto a tutti.

Il livello di ogni atleta è considerato per proporre un'andatura che si adatta a tutti.

La cosa importante è condividere un momento conviviale con i propri amici, la famiglia o semplicemente con la comunità dei runners.

La 10 km l'Equipe è anche un terreno di gioco per le imprese. Venite a correre con i vostri amici o semplicemente a misurarvi. Potete ugualmente tentare di vincere la gara tra imprese che ricompenserà i più veloci della stessa impresa.

Molti appassionati della corsa vengono a provare di battere i loro record personali su un percorso molto scorrevole.

Le condizioni di gara sono molto confortevoli per permettere questa performance. Infine i partecipanti hanno la possibilità di accompagnare un amico a correre con l'offerta

DUO. Questa offerta è riservata alla partenza rosa (andatura tranquilla: 1 ora o più) e permette di accompagnare una persona debuttante attraverso una prima esperienza.

Il percorso conduce i partecipanti su ampi e gloriosi viali, les boulevards dell'est di Parigi: una partenza dal Castello salendo per il boulevard Sebastopol, un passaggio davanti alla porta di Saint-Denis prima di entrare a piazza della Repubblica.

Prenderete il boulevard Voltaire fino a Nation, poi girerete a sud e risalirete l'avenue Daumesnil prima di attraversare la linea d'arrivo.

Questa è la terza edizione della 10 km L'Equipe, che aveva accolto 10.000 partecipanti nel 2012.

Sarete più numerosi nel 2013?

Correre nella Storia Millenaria di Orte!!!

di Mario Tannoia, 24/05/2013



Riceviamo e pubblichiamo l'invito del presidente della **ASD Atletica Orte**.

Carissimo Presidente ed amico podista,
nel rinnovarti l'invito a partecipare alla XIV^a edizione del
"Trofeo delle 7 CONTRADE" .

Previsti rimborsi spese (fino a 500 Euro) per le Società più numerose.

Ed inoltre:

Premiazioni di categoria: verranno premiati gli atleti fino al 25° classificato categoria Uomini e fino alla 10^a classificata categoria Donne !!

Il pacco gara: un favoloso Set di asciugamani firmato Nazareno Gabrielli.

Un fantastico week-end di vacanza per due persone, ad estrazione fra tutti i partecipanti.

Ristori: lungo il percorso 2 ristoranti intermedi, spugnaggio, docce e grande ristoro finale all'arrivo.

Previsto spogliatoio donne e deposito borse in zona partenza/arrivo, docce presso impianti sportivi.

Un percorso bello, panoramico, scorrevole, variegato e quasi esente dal traffico cittadino.

Poi alla fine la possibilità di rifocillarsi nelle caratteristiche **Taverne di Contrada** aperte per l'occasione.

Un cordiale saluto dal Comitato Organizzatore

A.S.D. Atletica Orte

Il Presidente

Sergio Caciotta

Orange a Venezia!!!

di Daniel Peiffer, 16/04/2013



Convenzione Hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

Park Hotel Pini (****) a VE - Mestre dal 26 al 28 ottobre 2013** www.aipini.it

Ubicazione

900 mt. dalla stazione di Mestre, ben collegata con mezzi pubblici con Venezia facilmente raggiungibile anche con la macchina (uscita tangenziale di Mestre) e dall'aeroporto Marco Polo

Posizione strategica per i Maratoneti in quanto la domenica mattina parte lo shuttle davanti alla stazione di Mestre per Stra' (Punto di partenza davanti Villa Pisani).

Descrizione

Hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigobar - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona) - parcheggio privato chi viene in auto Possibilità di pranzare o cenare in Hotel

Prezzi convenzionati, per notte, per camera , incl. buffet breakfast (min.2 notti)

DOPPIA SINGOLA TRIPLA QUADRUPLA

Euro 125,00 Euro 110,00 Euro 195,00 Euro 240,00

Bambini 0-3anni: free in pernottamento (evtl. suppl. Culla: € 10,00/notte) - pasti a consumo da 3-11 anni: 50% sistemazione in camera con genitori.

Tassa di soggiorno (da regolare direttamente in Hotel. € 2,40 per pers/per notte
Supplemento pasto in Hotel: Euro 30,00 pp (Menu 3 portate - bevande escluse)
(Possibile menu maratone la sera del 26/10 su richiesta)

NB: Opzione Hotel 20/05/2013

Supplemento per soggiorno di solo 1 notte: € 15,00 p.p.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti può tranquillamente rivolgersi a me, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo.

Sistemazione a Venezia Centro

Hotels Venezia Città - zona San Marco oppure Lista di Spagna (Staz.S.Lucia)

Hotel **** Hotel ***

x € 190,00 € 170,00

xx € 250,00 € 230,00

xxx € 310,00 € 280,00

xxxx € 350,00 € 320,00

Il trf Bus gratuito per partenza a Strà parte parte dal Tronchetto con bus messi a disposizione

parte della Venicemarathon.

Ciao

Daniel

Ciao

Daniel

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

Fax: 06/90479707

E.Mail: dp.travel.service@inwind.it

TRIATHLON

Il mio primo Ironman su distanza 70.3.

di Giancarlo Di Bella, 06/05/2013



Occorrente per la gara: cuffia, pettorale e braccialetto da caviglia con il chip.

Cari amici Orange,

eccomi qui a raccontare **il mio primo Ironman su distanza 70.3.**

Ho fatto il viaggio con alcuni amici verso Barberino del Mugello, dove devo dire c'è un'ospitalità molto buona e dove si mangia veramente bene.

Il Sabato è passato piacevolmente andando fra le altre cose a ritirare il pacco gara e visionare la zona cambio.

Il tempo è bellissimo sembra estate.....ma c'è un ma...

Al nostro risveglio come per dispetto il tempo sembra incupirsi...ma non c'è problema...

I giudici di gara in zona cambio ci ricordano le rigide regole di una gara simile che è inserita nel campionato italiano!!

Ad ogni modo si parte in tre batterie.

Parte Swim:

Acqua non freddissima...ma ragazzi vi garantisco che c'erano delle correnti fortissime!! Tanta acqua bevuta!!! La partenza bella ed emozionante fatta tutti in fila con uno sparo!!

Parte Bike:

In buona parte il tempo ci ha graziati il circuito non semplice con molti strappi in salita. Un circuito di circa 21 km ripetuto 3 volte.

Peccato all'ultimo giro arriva l'acqua e anche forte. Nella lunga discesa devo far fede a tutte le mie doti da ciclista per tenere il mio mezzo!!

Arrivo in zona cambio direi infreddolito....ma non c'è tempo per pensaresi corre e per 21 km...

Parte Run 21 km:

La parte di corsa si snoda intorno al lago su sterrato per un circuito di 7 km ripetuto 3 volte.

Il fatto che la pioggia ha fatto diventare lo sterrato in fango trasformando questa frazione in un trail da 21 km...

Arrivo alla fine con la mia medaglia da finisher...stanco ma ultra contento...

Si pensa già alle prossime gare!!!!

Giancarlo Di Bella

Silvia e l'Ironman 70.3 di Maiorca

di Fabrizio La Pera, 17/05/2013



Silvia concentrata all'uscita dalla prova di nuoto (foto di Silvia Saitta)

Riceviamo e pubblichiamo 2 foto della nostra Silvia Saitta che si è cimentata ed ha portato a termine l'Ironman 70.3 di Maiorca in Spagna, nonostante il poco allenamento in bici.

Silvia ci ha raccontato che si tratta di una gara stupenda che consiglia a tutti noi per l'anno prossimo.

L'isola di Maiorca è un paradiso per gli allenamenti di molti ciclisti e triatleti. Ogni anno a Maiorca si svolge un ironman con un percorso molto bello in quanto la frazione di bici passa per una serie incredibile di paesini con paesaggi molto belli e vari. Il luogo di svolgimento della gara Alcudia ha circa 30 km di costa, molta della quale con sabbia bianca finissima, non mancano però ripide salite e paesaggi di incanto anche all'interno dell'isola.

Siamo orgogliosi di avere in squadra Silvia e speriamo di rivederla presto alle prese con un'altra nuova sfida.

Fabrizio La Pera

Silvia you are an ironman

di Silvia Saitta, 18/05/2013



Vi racconto il mio primo 70.3 Ironman:

Era ottobre e una sera mi trovavo insieme a Paola (la mia gemella) davanti al pc, avevamo deciso di iscriverci alla nostra prima maratona ed eravamo in cerca di una bella città dove andare. Un click qua e uno là e ci siamo ritrovate sul sito ironman, ci siamo guardate e abbiamo detto: **Proviamo?!**

Paola aveva ripreso da due anni a fare triathlon, io non avevo neanche più la bici, l'ultima mia gara risaliva al 2002 e mai avevo provato una distanza più lunga dello Sprint.

Decidiamo di iscriverci al 70.3 di Maiorca, perché desideravo almeno nuotare in un bel mare trasparente, e pedalare in lunghe strade pianeggianti e non troppo lontano dall'Italia (le foto in copertina lasciavano intuire questo!)

Iscritte!

Non appena avevamo già confermato l'iscrizione, decido di andare su youtube per cercare qualche video sulla gara...non l'avessi mai fatto!!

Trovo la simulazione del percorso in bici e scopro immediatamente che a partire dal 18esimo km iniziano dei tornanti in salita, e i commenti sotto dicono: gara particolarmente ventosa !! :-))

Ormai sono iscritta, e decidiamo di fare sul serio. Comprò la bici nuova, inizio a nuotare la mattina alle 7 con il gruppo master dell'Aniene e continuo a correre un paio di volte a settimana come avevo sempre fatto.

Alla fine di dicembre una lesione del tendine del bicipite femorale mi costringe a fermarmi, la lesione è più seria del previsto e mi si prospetta uno stop di almeno 3 mesi. (per un mese non ho potuto neanche camminare). **ABBANDONO L'IDEA DI POTERE FARE IL 70.3 A MAGGIO!!**

A fine marzo riprendo a nuotare, correre...pedalare mai!

Arriva maggio, mancano 11 giorni alla gara e io esco per la prima volta in bicicletta, 40 km a ritmo lento e torno a casa sfinita....

Ormai volevo partire, avevo pagato tutto, aereo, hotel, noleggio bici sul posto, tra l'altro avrei incontrato gli altri amici, dentro di me pensavo: "nuoto, pedalo 1 oretta e mi fermo".

Siamo a Maiorca, posto stupendo, asfalto impeccabile, clima perfetto. Ritiro la bicicletta....da qui in poi non so più neanche io cosa ho fatto...

Dopo una **frazione di nuoto** per me quasi buona, **salgo sulla bici** e inizio a pedalare agile, non sapevo assolutamente come gestire la gara, so solo che ormai volevo assolutamente finirla!! Non ho mai pensato neanche un solo minuto di ritirarmi! Dopo circa 20 km in pianura inizia la

salita, per me quasi proibitiva, ma l'idea di sentirmi dire al foto finish "Silvia you are an ironman" vinceva su tutto.

40esimo km termina la salita, sono quasi morta ma ormai nella mia testa il peggio è passato...già, nella mia testa!! Inizia una discesa ripida con curve strette, per fortuna non avendo paura delle discese vado a tuttaaataaaaaa, poi vari sali e scendi fino al 74 esimo circa, infine gli ultimi 25 km pianeggianti ma tutti controvento. Inizio a tenere lo sguardo fisso sul conta chilometri dal 82esimo in poi, attreversiamo un paesino di nome "Muro", vi lascio immaginare il motivo.....300 mt di salita "muro"!

Sono arrivata, l'emozione non si puo' raccontare....lascio la bici e **inizio a correre**, si tratta di 3 giri da 7 km tutti pianeggianti.

Secondo giro, settimo km circa incrocio PAOLA (lei avanti a me di 6 km circa), si ferma un istante e mi guarda sconvolta dicendomi : "cosa ci fai qui?!?!"

Non essendomi allenata in bici, la fatica inizia a farsi sentire in maniera seria intorno al 14esimo km di corsa e sono costretta ad abbandonare il mio ritmo, passo dai 5'10 a km iniziali ai 6'00 km in poco tempo, la benzina è completamente finita e le gambe non si alzano quasi piu, alterno la corsa alla camminata per 4 km, ormai è quasi finita riprendo a correre il 20esimo km. Rettilineo finale e la voce al microfono : SILVIA YOU ARE AN IRONMAN ".

Ho Finito la gara grazie al tifo della gente, ho ancora in mente il " Vamosssss Silviaaaa" , che hanno gridato per tutta la frazione di corsa.

Esperienza incredibile, la gara più bella che abbia mai fatto!!!

P.s. Non fate come me, arrivate un po' più preparati!!

Alla luce di tutto, mi permetto di consigliare (se l'obiettivo non è il tempo) a chi desidera finirla, che con **due sedute di nuoto settimanali** intense (possibilmente con un gruppo - 4 km a seduta circa) **4 sedute di corsa settimanali** e almeno un **uscita lunga in bici la domenica (almeno 50 km)**finirla è assolutamente possibile!!!

p.p.s io la rifaccio l'anno prossimo ALLENATA!!!! sarebbe bello riuscire a formare un bel gruppo PODISTICA a Maiorca ! daje!:-)

La Podistica al Triathlon Sprint Di Trevignano Tappa Del Circuito Forhans

di Giancarlo Di Bella, 20/05/2013



Carissimi Amici Orange,

eccomi qui a raccontarVi questa nuova gara. Una gara molto importante del circuito forhans, che ha visto partecipare molti atleti circa 350 provenienti da molte zone del centro Italia.

La presenza Orange conta oltre 10 atleti tutti bravi motivati e con uno spirito di aggregazione unico amici miei!

Io sono andato con un amico di squadra il mio amico Giulio Fazio che mi ha allietato il viaggio.

Preparativi:

La sera prima preparo la mia Borsa con l'occorrente per la gara:

- Muta (potrebbe essere obbligatoria o comunque consigliabile per via della temperatura dell'acqua non troppo alta!!)
- Vasellina per far scorrere la muta
- Body da triathlon
- Scarpe da Ciclismo
- Scarpe Running
- Casco Rigido obbligatorio in queste gare
- Occhiali Nuoto
- Riguardare la bici ovvero: gonfiare le gomme lubrificare la catena e controllare che tutto sia in ordine!!

All'ora Prestabilita mi incontro con il mio compagno di squadra....Il viaggio scorre piacevole!! Arriviamo presto per avere il tempo di fare le cose con calma, guardarci la zona cambio prendere i pacchi gara, scambiarsi alcuni consigli e pareri con i nostri compagni di squadra!! Il tempo sembra incerto all'inizio ma poi scoppia una bellissima giornata di sole! Tre start ovvero tre batterie divise per il numero di pettorale assegnato.

Si parte con **750 metri di nuoto**....arrivati in zona cambio che fatica sfilare la Muta!!! Ma ce la facciamo....ed **inizia la frazione in Bike!**

Dunque un percorso tecnico 20 km con una salita non male!!!

La parte Run sono circa 5 km su un tracciato che inganna: all'inizio piatto e poi con una leggera salita!!

Arriviamo all'arrivo tutti stanchi ma contenti e consapevoli di avere dato il massimo!! Forza orange!!

Giancarlo Di Bella



Trevignano: finalmente l'esordio!

di Giulio Fazio, 20/05/2013



Giulio taglia meritatamente il traguardo (foto di Giulio Fazio)

Ci avevo provato con il triathlon sprint di Forio d'Ischia domenica scorsa ma la febbre a 38,6 (malgrado tachiflu e aspirine) mi aveva costretto a desistere.

Lo strascico di una tosse fastidiosa che lentamente matura - insieme ad una prova infrasettimanale in cui i polmoni che girano a "due cavalli" mi avevano fatto riassaporare la fatica delle primissime uscite podistiche - forse avrebbe sconsigliato di provarci.

Per fortuna ci si è messo Giancarlo Di Bella con la sua tenacia e condivisione ("anch'io ho la tracheite, ma ci provo lo stesso"), ed **alla fine esordio è stato.**

Nel triathlon, forse più ancora che nel podismo, farsi forza con compagni di squadra può esser determinante: sentirsi pronti contemporaneamente nelle tre discipline non è facile e sul piano psicologico l'incoraggiamento reciproco diventa una molla importante.

Dopo il piacevole viaggio "stempera tensione" con Giancarlo, ritroviamo un lago relativamente agitato e capiamo di doverci preparare ad una frazione da nuotare prevalentemente controcorrente e con un po' d'onda.

Grazie ai consigli di Giancarlo **preparo la zona cambio** in modo meticoloso. Concentrarmi sui dettagli aiuta a stemperare la tensione.

Inizia finalmente **la frazione di nuoto** - con partenza in seconda batteria - e qui apprezzo gli sforzi fatti in allenamento nella seduta settimanale alla New Green Hill con Luca Marino, promossa sul nostro sito da Fabrizio Terrinoni.

Anche se il cronometro ci metterà ancora molto tempo a far registrare qualche miglioramento, Luca e le sue indicazioni tornano in mente in tutti i momenti in cui penso di mollare, quando taglio troppo verso riva e sono costretto a rientrare per cercare la seconda boa, quando ogni respiro a sinistra vuol dire bere e le braccia non ne vogliono più sapere di entrare in acqua una dopo l'altra con la dovuta regolarità.

Basta ripensare al gesto tecnico su cui Luca ha insistito ed insistito e le braccia tornano ad allungarsi e la testa a funzionare.

Uscito tra gli ultimi (ma non ultimo: primo obiettivo raggiunto!) dalla frazione di nuoto mi concentro sulla vera ragione per cui sono qua, malgrado la tosse ed il respiro affannoso:

provare i cambi.

Ed effettivamente quanto appreso nelle nostre riunioni agevola il lavoro e tutto fila abbastanza liscio.

Via in bici, in una frazione veloce ed a tratti tecnica. Forse, alla fine - malgrado la mia incapacità di stare in "scia" - la migliore tra le tre (considerata la mia "tecnica" nel nuoto e le difficoltà di respirazione nella corsa).

Dopo l'ultimo cambio arriva finalmente **la frazione di corsa**, quella che preferisco, ma che temo di più per la difficoltà di realizzare uno sforzo aerobico in debito di ossigeno da "bronchitella"... ed infatti non riesco a salire di ritmo. Per fortuna incrocio Dario Vaccaro, all'inizio del suo secondo giro di corsa, che mi intima di non parlare e di continuare, al ritmo che viene e senza forzare.

Ed è grazie a questo consiglio da compagno di squadra che piano piano riesco a trovare un po' di ritmo (ma proprio un po', comunque molto meno del tempo gara in una normale mezza...) e mi godo fine corsa e traguardo.

Ci ritroviamo così con gli altri podisti solidali con cui ci siamo sostenuti - chi da più avanti e chi da dietro - nei vari incroci del circuito di corsa per una foto di rito. Incontriamo anche Francesca che si è fermata sul muro della prima frazione: peccato perché con lei il meccanismo della squadra non ha funzionato.

E da qui una considerazione: sarebbe bello crescere come squadra, fare qualche allenamento insieme, provare le uscite in bici (negli "sprint" la scia fa moltissimo...) e conoscere i limiti gli uni degli altri in modo tale da tirare sempre fuori il meglio di noi... supportarci e sopportarci a vicenda...

Ci vuole tempo ma ce la faremo: in fondo sarà pure Triathlon, ma noi siamo sempre la Podistica Solidarietà!

Giulio Fazio

Tutto pronto per il Triathlon Sprint MTB di Ladispoli

di Fabrizio La Pera, 28/05/2013



E' tutto pronto per il Triathlon Sprint di mountain bike che si svolgera' **Sabato prossimo 1 giugno a Ladispoli con partenza alle ore 9.30.**

Ci teniamo a sottolineare che E' UNA GARA PER TUTTI, non solo per chi e' esperto di mtb, e' valida per il Campionato Regionale.

Il percorso bike sara' pianeggiante all'interno di un parco alberato (tipo le ville verdi romane, Villa Ada, Villa Pamphili) e grazie all'accordo tra la societa' organizzatrice la ASD Guida Sicura e i tre maggiori negozi di cicli a Ladispoli, **e' possibile noleggiare la mountain bike** www.ladispolimtbtriathlonsprint.com dove troverete tutte le informazioni, con la novita' della ripresa video dei percorsi.

E' comunque un ottimo allenamento in vista dell'

Olimpico del Lago di Vico del 16 giugno,

la 'classicissima' del circuito Forhans Cup (valida anch'essa per il Campionato Regionale) e per le altre importanti gare del mese di giugno fuori regione.

Iscrizioni entro il 29 maggio!

Fabrizio La Pera



Nuoto per grandi e piccini

di Paola Saitta, 31/05/2013



In accordo con la Direzione della **Piscina presso Circolo delle Muse ai Parioli (Via Fauro Ruggiero 150)** vicino al circolo AQUANIENE,

sarà possibile usufruire della vasca il

Martedì ed il Giovedì per tutto il mese di giugno e Luglio in orario compreso 17-19 ad una quota molto conveniente pari a 90 euro totale per entrambi i mesi.

Andando al Circolo potete chiedere di **Pierluigi** (istruttore Vasca) e dovete far riferimento al team Podistica di **PAOLA SAITTA** per poter usufruire del pacchetto. Pierluigi potrà seguire i vostri allenamenti e darvi indicazioni tecniche.

L'invito è rivolto anche a ragazzi e bambini, infatti il pacchetto è aperto anche ai giovani che per i mesi di giugno e luglio vogliono iniziare a nuotare con noi.

Pertanto estendiamo l'invito a tutti i figli dei nostri atleti PODISTICA!!!!

Il prezzo concordato con il circolo per i ragazzini è sempre di 90,00 euro per i 2 mesi, verranno seguiti da Pierluigi.

È richiesto un **livello base** sia per adulti che per ragazzini (**saper galleggiare:-)**)

Già da Martedì è possibile iniziare, **per ulteriori informazioni** potete chiamare la nostra **Paola Saitta al 3283579171.**

e ora tutti in vasca!!!!

SOCIETA'

La Poesia e la Corsa

di Antonio Passeri, 03/05/2013



Ci sono attimi che ci restano dentro e si vivono e rivivono mille volte. Ci sono parole che possono aiutarci non solo a rivivere, ma anche a **condividere attimi ed emozioni** profondissime. È il potere della **poesia più pura**, difficilissima da raggiungere, ma capace di unire e moltiplicare i sentimenti oltre i limiti umani, quando riesce a prendere forma.

La corsa, da soli o in compagnia, in gara o in allenamento, magari in simbiosi con la natura, può dare spesso **emozioni che restano e ritornano** dentro di noi, ma che è sempre difficile comunicare appieno.

La poesia, forse, è l'unico linguaggio che può colmare questa distanza. Da innamorato del linguaggio poetico ho cercato nella letteratura che conosco dei versi che possano esprimere meglio certe emozioni "**da podista**", ma non ho ancora trovato qualcosa di veramente adatto. Così, sentendo ancora forte il senso di pienezza provato durante l'ultima Roma-Ostia, ho provato io stesso a fare un "**esercizio di stile**" (è troppo pretendere di fare vera poesia, quella è roba per poeti veri) con il linguaggio che più mi si addice. Condivido con la famiglia orange questo piccolo testo (cosa che non faccio mai con nessuno...), nella speranza non solo di trasmettervi con più profondità un momento bello, ma anche di "stanare" quelli tra voi che amano come me la poesia e magari hanno qualche verso (proprio o di altri) da proporre e condividere.

Roma-Ostia 2013

Volavo come un passero nel vento
librando scarse piume alla carezza
di un sole inaspettato.

Planavo.

Leggero mi spingeva verso il mare
quell'aria che gonfiava i miei polmoni
di sogni senza peso,
senza affanno.

E se il richiamo della terra, poco a poco,
mi urlava nelle gambe la sua legge
inesorabile,

più nulla scalfirà quest'abbandono
al flusso delicato della vita
che affiora tra la pioggia ed il sereno.

Dopo un inverno intero di torpore,
io oggi sono vento
e spazio dal cielo aperto
all'erba fresca spuntata questa notte.

80 metri di felicità

di Piero Frattarelli, 09/05/2013



Erano anni che mancavo dal tempio provinciale dell'atletica, il CONI, ed oggi ho avuto il piacere di rivisitarlo in occasione dei **Giochi della Gioventù** a cui la scuola media DON MILANI DI FONDI ha partecipato.

Ho accompagnato un bambino particolare che mi sta molto a cuore mio figlio **Paolo**.

Un bambino che oggi ha dato una lezione di vita a tutti noi, a cominciare dai suoi compagni di scuola, e poi ai suoi ai professori ed anche agli atleti professionisti che erano lì pronti a scaldare i loro muscoli.

Un evento competitivo ma allo stesso tempo solidale perché la volontà e la genuinità di **Paolo** ha superato tutto.



La sua gioia di stare con i compagni di classe è stata tale che il suo sorriso era evidente sul circuito sportivo dove ha gareggiato, accompagnato da un suo compagno di scuola a cui è tanto legato. Il tifo dei suoi compagni, del suo professore di sostegno, che lo ha incoraggiato durante la corsa aspettandolo al traguardo, della sua assistente è stato determinante per PAOLO.



E che dire di noi genitori?.

Sono stati 80 metri bellissimi. Belli perché vedere Paolo correre con tanto impegno e con tanta volontà ci ripaga degli sforzi fatti. Le lacrime scorrevano da sole. Non avevamo più parole per esprimere la nostra gioia. Ho fatto indossare a Paolo per l'occasione la mia canotta della **PODISTICA SOLIDARIETA'** dove è stampato un cuore, un cuore che batte e che corre sorride correndo.

Dovremmo essere tutti così. Dal più piccolo al più grande.

Un cuore che deve spingere ad amare, aiutare e fare del bene. Bisogna utilizzarlo per giusti e sani motivi e non solo con lo scopo di apparire dandosi una parvenza di altruismo e buonarietà.

Il mio 5x1000 a Podistica Solidarietà...

di Giuseppe Coccia, 16/05/2013

Il tuo 5x1000 per la Podistica SOLIDARIETA'

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche
riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono
una rilevante attività di interesse sociale

FIRMA *Giuseppe Coccia*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | 9 | 7 | 4 | 0 | 5 | 5 | 6 | 0 | 5 | 8 | 8 |

**Fare solidarietà è semplice,
basta una firma e scrivere 11 numeri...
anche quest'anno non lo dimenticare**

80 metri di felicità... continua...

di Piero Frattarelli, 17/05/2013



A distanza di una settimana Paolo ha disputato i campionati provinciali a LATINA.

Si è innamorato della maglietta della Podistica Solidarietà. Il colore risplende nel suo sorriso rendendolo ancora più brillante. L'impegno che ci mette nel fare le cose nonostante le sue difficoltà è uno sprone a continuare ad amare questi ragazzi. È un peccato dire che sotto questo aspetto è tutto il suo PAPA'?

Mi ricordo ancora quando ero in preda alla disperazione per quello che gli stava succedendo il suo sorriso mi parlava e mi diceva FORZA PAPA'...fatti forza perché ho bisogno di te. Ho bisogno della tua testardaggine, del tuo amore, del tuo coraggio.

Mi ha infuso delle dosi pesanti di adrenalina. Le difficoltà che come famiglia abbiamo dovuto affrontare e che continuiamo ad affrontare vengono compensate da questo bel sorriso e i risultati sono evidenti. Calci nel sedere nella nostra vita ne abbiamo presi tanti, dalle istituzioni, dai medici, psicologi e neuro psichiatri.

Abbiamo passato notti a piangere e giorni a nascondere la nostra tristezza dietro un finto sorriso. Ora quello che voglio e che vogliamo come famiglia è solo ridere di gusto e lasciarci

alle nostre spalle tutte le lacrime, tutti i brutti ricordi e con esse tutte le persone che hanno contribuito a tutto questo. Non è mai tardi per ricominciare; mai! E' una maratona continua e Paolo è l'esempio di come si affronta una maratona nella vita con tutte le difficoltà.

È stato bellissimo averlo visto impegnarsi a fondo in questa corsa. Era frenetico. Non vedeva l'ora di correre questi altri 80 metri di felicità. Le parole non sono sufficienti ad esprimere la mia gioia. Sto scrivendo questo piccolo articolo con le lacrime agli occhi. Mi soffermo a pensare a riflettere a come la vita non è stata clemente con lui. Paolo nella sua vita non potrà mai esprimersi al massimo ma ha una volontà ed una forza che pochi hanno. Bastava guardarlo all'arrivo. Non ha perso mai il suo sorriso.



E dopo tanta fatica arriva il premio.



Paolo sei il campione di PAPA'.

Piero Frattarelli

Meravigliosa Race! Meravigliosi Orange!

di Paola Allegrini, 21/05/2013



Ecco lo spirito della Podistica insito in tutti noi!

Vi presento due nuove Orange entrate in questa meravigliosa Società: **Diana e Germana.**

Prima gara la Race, primissime sgambate, prima esperienza del genere per entrambe. Età diverse (una è maggiorenne e non è purtroppo quella al centro che sarei io) ma immediatamente coinvolte dall'accoglienza che è stata riservata loro da tutto il gruppo.

Sono state entrambe travolte **dai sorrisi e da incoraggiamenti spontanei** che arrivavano dai nostri Orange che si distinguono sempre.

Io lo sapevo che si sarebbero trovate benissimo e il loro arrivo lo dedico a tutti noi della **Podistica Solidarietà** perché se hanno tagliato quel traguardo - che a loro è sembrato eccezionale - è stato anche **grazie a tutti voi.**

Un abbraccio.

Paola Allegrini

Un dialogo capace di abbracciare la diversità

di Daniela Paciotti, 25/05/2013



Le bandiere che questa volta non indicano divisione di territori, ma condivisione di ideali.

Domenica 19 Maggio, lungo un percorso pieno di significato religioso (sito dell'incontro con i giovani di Giovanni Paolo II) **si è corsa una 21 km nel nome di un dialogo che spesso si dimentica di aprire: quello tra le diversità.**

La corsa, resa faticosa più che veramente difficile dai molti dislivelli, si snodava attraverso le vie del Campus di Torvergata per allontanarsi, sommessamente, verso Frascati, attraverso filari di vite in strade pressocchè deserte.

Pensare alla diversità come opportunità di dialogo, mentre sei sola a camminare, marciare o correre, ti proietta verso un cielo di un azzurro un po' più intenso, con i tanti colori delle maglie, come quelli di un arcobaleno.

Le biciclette dei tanti ciclisti rappresentano una prima diversità da considerare e da sopportare: lo sport diversamente inteso, io a piedi tu seduto, io spingo tu ti riposi, io vado veloce tu lento ...

Ci penso un pochino perché anche in questo può risiedere un po' di intolleranza verso il diverso anzi verso il "diversamente sportivo" e dopo qualche attimo di insofferenza mi ripiego su queste considerazioni personali.

Proseguo e incontro le prime pesanti salite, ma anche se sono da sola, qualcuno del secondo giro mi ha informato e le affronto preparata . Considero che nella difficoltà, aver avuto qualcuno che l'ha superata prima di te e te ne parla ti aiuta ad andare avanti.

Poi le discese o come direbbe Battisti "ardite" mi proiettano in avanti. Infatti io con il fisico robusto e gambe pesanti nelle discese divento la libellula che altri sono normalmente, tanto da recuperare i minuti preziosi, del rallentamento in salita.

Anche qui proseguo nelle mie considerazioni. **Le maratone sono una metafora di vita , difficoltà, momenti di spensieratezza, grandi slanci o rallentamenti ... Proseguire è sempre stranamente più facile quando non si conosce la strada, poiché fermarsi è spesso perdersi o peggio, essere lasciati soli.**

I ristori sono di acqua e questo è sufficiente, tutto sommato non serve altro, forse magari considerare tutti coloro per i quali l'acqua è un bene prezioso veramente! Incontro e supero persone che non sono lungo il percorso a fare la gara, ma soltanto ad affrontare il loro personale allenamento e ancora ciclisti (chissà se sono quelli che ho guardato con diniego all'andata ?) Alla fine vedo un orange, Adolfo Bacchetta che mi viene incontro e si accompagna al mio passo: **è veramente gratificante quando un compagno di squadra, finita la sua fatica ti viene a cercare e ti sostiene in quei pesantissimi ultimi metri.**

Tagliare il traguardo è sempre liberatorio, anche oggi è dietro le spalle!

Il significato di questa gara però non è soltanto nella corsa e in un traguardo tagliato, così due giorni dopo, se ne parla con professori e organizzatori, nelle aule dell'Università.

Sono stati invitati tanti rappresentanti di diverse religioni e ognuno con il suo linguaggio, abbraccia simbolicamente il "diverso" dal punto di vista religioso: solo nella diversità e nella conoscenza delle culture diverse si può crescere, l'appiattimento della globalizzazione cancella la diversità che è cultura dei popoli e cultura popolare.



Ascolto con interesse tutti gli interventi, non conosco i nomi dei relatori, tutto sommato non è importante, mentre lo è ciò che dicono e come lo dicano.

Sono colpita dalle parole di Filomeno, un ragazzo color ebano dalla profonda spiritualità, che ci rende partecipi dei riti culturali della sua gente. Un suo racconto mi colpisce moltissimo: **In tutto il mondo ci sono tanti fiumi, importantissimi per gli abitanti e i paesi che attraversa, il Gange, il Nilo, il Mississippi, Il Tevere... ognuno di loro è diverso e forse, una volta arrivato in mare o nell'oceano, incontrerà una parte o nessuna degli altri fiumi, ma esiste un luogo dove ognuno di essi si incontrerà e si fonderà: il Cielo. In effetti sono fatti tutti della stessa materia e, evaporando si riuniranno sotto forma di nubi che, insieme ricadranno sulla terra... E' una metafora bellissima di quello che in realtà è una diversità solo apparente .**

Mi ricorda la mia grande passione per le favole e le storie dei popoli.

In ogni popolo e in ogni cultura c'è una Cenerentola, un brutto Anatroccolo, una Bella Addormentata, un animale parlante e tanti altri personaggi, la cui differenza nasce da una cultura diversa in habitat diversi e le metafore in essi non sempre facilmente riconoscibili, ma sempre riconducibili all'essere Esseri Umani!

Comprendersi significa afferrare ciò che è intuibile in ciascun Essere umano e farlo nostro.

Per questo integrazione reale è non lasciare mai soli i diversi, gli emarginati, i poveri, gli immigrati, gli anziani, i malati...tutti coloro che fanno fatica a mantenere il passo degli altri, proprio come nella corsa, **gli ultimi, che forse non raggiungeranno mai i primi, ma ai quali si deve dare la possibilità di sperarlo!**

Il Mercatino della Felicità

di Anna Maria Ciani, 29/05/2013



Grandissimo successo hanno ottenuto le nostre prime due uscite con il

Mercatino della Solidarietà,

raccolti ad aprile 500 euro e a maggio 450 euro, grazie al vostro aiuto e a tutte le cose, oggetti, vestiario che ci sono pervenuti in abbondanza.

Destineremo il ricavato in opere di solidarietà e vi informeremo dei particolari, intanto stiamo preparando la terza edizione prevista per il prossimo 30 giugno ed abbiamo bisogno del vostro aiuto e collaborazione in tutti i sensi.

Ci occorrono abiti ed oggetti che non usiamo più, ma in buono stato e di buon livello, che anziché tenere nell'armadio inutilizzati o in cantina o altro, vogliamo proporli in cambio di un'offerta libera.

Chi volesse dare una mano collaborare mettendo a disposizione delle proprie cose è benvenuto.

Potete inviarmi un elenco degli oggetti ed altro al mio indirizzo: camarchit@libero.it

Potete prenotare la vostra partecipazione al mercatino cliccando su **mi VOGLIO ISCRIVERE ALLA GARA ... FITTIZIA** creata al link

www.podisticsolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/2ab0f2945bd7ebccc1257b7a00227340

Grazie!

SOLIDARIETA'

9 giugno "La Festa dei 20 Anni di Casa Betania"

di Alessandra Vulterini, 20/05/2013



"... Passione che muove le idee, i sogni, le speranze. Passione che raramente ci fa sentire stanchi, afflitti, sconfitti. Passione nel pensare, nel sognare nuove mete. Passione dei tanti volontari che sono passati e chi ci sono oggi, che in questi tempi difficili dedicano tempo, cure e attenzioni ..."

227 bambini + 113 mamme ospitati e aiutati ad andare avanti, con l'aiuto di 917 volontari per molto o poco tempo.

Questo e di più è **Casa Betania** in 20 anni. Vieni a conoscerla: è una buona occasione per te.

Dalle ore 11.20 e per tutta la giornata **Mostra fotografica**

Stand - Laboratorio solidale Da tutti i Paesi

Orchestra giovanile Scuola Media Maria Capozzi Strumenti: piano, violino, chitarra e flauto
ore 12.20 Proiezione del cortometraggio Con le donne e madri migranti di Casa Betania (repliche alle ore 14.20 e 17.00)

ore 13.20 È ora di pranzo. Tutti insieme a tavola!

Sapori e profumi delle nostre case da tutti i Paesi. Porta con te una pietanza da condividere!

ore 15.20 Ritratti e storie in musica

ore 17.20 Estrazione della lotteria

Ore 18.20 Celebrazione della S. Messa

ore 19.20 Mongolfiere e lanterne in volo Da ammirare con il naso all'insù

Speciale per i bambini

ore 11.20 e per tutta la mattinata clown, palloncini colorati, nuvole bianche di zucchero filato

mongolfiere, lanterne e costruzioni volanti

ore 14.20 L'Arca di Noè: Spettacolo in rima

ore 15.20 Mago Pierre Show

ore 16.20 Puppets show: Spettacolo di burattini

la festa continua con... bolle di sapone, trucca bimbi, giochi circensi, musica, balli, scorpacciate di cremoso gelato, ...e tanto altro ancora!

Solidali nel mondo

di Marcello Vinci, 20/05/2013



"La mia Tula sarebbe rimasta ancora in casa da sola e forse sarebbe morta se non avessi conosciuto il progetto Inuka nel Villaggio di Wangimbe. Sono gli operatori del centro e le altre mamme che ho incontrato in questi 3 anni che mi hanno dato forza e il coraggio per andare avanti e restituire a mia figlia quella dignità che le mancava".

Così ci confidava Lena, la mamma di una bambina gravemente spastica che sta frequentando il nostro **Centro di riabilitazione in Tanzania** insieme ad altri 400 bambini con disabilità. Il **progetto "Inuka"** a favore dei bambini disabili.

Ed è proprio in Tanzania che si è sviluppato il progetto **"INUKA- Alza la testa"** - promosso da Comunità Solidali nel mondo una Onlus nata nel 2007.

Il progetto sostenuto anche da giovani che svolgono il servizio civile volontario si è articolato in diverse iniziative:

> una palestra per la riabilitazione con gli ambulatori per le visite in cui lavorano 3 terapeuti 1 assistente sociale, 10 operatori di base;

> un ostello per l'accoglienza di madri e bambini che arrivano al centro dai villaggi circostanti per le settimane di riabilitazione intensiva;

> 7 centri diurni nei villaggi che sono gestite da 15 operatori di base locali.

Corsi di formazione per insegnanti che favoriscano l'inserimento scolastico dei disabili nelle scuole pubbliche: ed è così che oltre 25 bambini con disabilità stanno frequentando le scuole primarie.

Un metodo di lavoro rispettoso: la RBC - Riabilitazione su Base Comunitaria.

Il nostro intervento vuole essere "rispettoso della cultura, dei valori e dello spirito creativo delle popolazioni dei paesi in via di sviluppo per migliorarne le condizioni di vita a tutti i livelli" così come recita il nostro Statuto.

Ed è per questo che il metodo scelto privilegia la RBC -Riabilitazione su base comunitaria - per non sradicare le persone disabili dal proprio contesto magari inserendole in un istituto o in un luogo a parte: la RBC intende valorizzate le famiglie, le risorse che ci sono nei villaggi, le scuole pubbliche dove vengono inseriti i bambini disabili.

Abbiamo lanciato il **progetto "Shamba"** (in swahili "Il campo"): una iniziativa per l'avvio di un'Azienda agricola per la produzione di mais - la farina di mais è l'alimento base della popolazione locale - e girasole e un Frantoio sociale per la spremitura e l'imbottigliamento di olio di semi.

L'iniziativa assolve a 3 importanti funzioni:

> offre lavoro a giovani del territorio e in particolare a giovani con disabilità;

> migliora il reddito di piccoli coltivatori diretti che sfruttano modesti appezzamenti familiari (shamba), offrendo accesso al microcredito, a canali di commercializzazione più competitivi del proprio prodotto, a servizi di spremitura e raffinamento del prodotto per una migliore redditività per unità di prodotto;

> supporta la gestione ordinaria del Centro di riabilitazione INUKA, rendendo sostenibile nel tempo tutta la struttura.

A una cosa teniamo in particolar modo: **alla trasparenza.**

I nostri amici sanno che possono fidarsi di ciò che facciamo perché hanno l'opportunità di venire a verificare sul posto (in Tanzania!) ciò che, anche grazie al loro aiuto, viene realizzato.

Karibu! È la bella parola con cui i tanzaniani ci accolgono, "benvenuto".

Ed è quello che ripetiamo ai nuovi amici: Karibu!

Venite a vedere ciò che i nostri fratelli africani sono capaci di fare se messi in condizione magari aderendo alla nostra proposta di una **vacanza intelligente e solidale.**

Visita il nostro sito: www.solidalinelmondo.org

Karibu!



Aiutiamo la Caritas ad aiutare chi ha bisogno....

di Salvatore Piccirillo, 24/05/2013



Da anni con un gruppo di colleghi del lavoro ci rechiamo una volta al mese alla mensa della **Caritas di Colle Oppio.**

E' un servizio utile alla Caritas, ma credo che sia un servizio ancora più utile a chi va a servire.

Ogni tanto ci sfugge di vista, anche senza volerlo, la dimensione della difficoltà di molte persone che vivono intorno a noi.

Una moltitudine di volti, di facce, di storie, che è difficile non interiorizzare. Tante persone anziane che oltre che per mangiare vengono alla mensa per incontrare un volto che regali un sorriso.

Tante volte ci siamo fermati ad ascoltare le loro storie, dense di solitudine, di ricordi, a volte di piccole fantasie. Ma sempre storie bellissime. Tanti stranieri certo, ma nel corso degli ultimi anni sempre più italiani approcciano a queste strutture. Superata la difficoltà emotiva e legata ad un senso di orgogliosa dignità, spesso la "fame" vera prende il sopravvento.

Abbiamo già dato il nostro aiuto in due occasioni ora la Caritas ha ancora bisogno di noi in due sabati, che ne dite di recarci ancora una volta tutti insieme per servire il pasto a chi ne ha bisogno.

Si tratta di fare un pochino di tutto. Impiattare, servire, raccogliere i vassoi, ripulire alla fine... ma principalmente sorridere!

In pieno spirito Podistica ci hanno segnalato due sabati (pre-gara ovviamente).

Proviamo a formare due gruppetti per due date

• sabato 22 giugno 2013

• sabato 20 luglio 2013

L'impegno va di solito dalle 11.00 fino alle 15:00 circa...

Abbiamo creato altre due gare virtuali

per aderire basta cliccare su

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA.... DI SOLIDARIETA'

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/d4fe2943d5fb0a27c1257b730075d129

www.podisticasolidarieta.it/podistica/home.nsf/web-schedegare/0fc657f86f480cedc1257b730075edc1

Vogliamo continuare con il motto "**Orange for Caritas**"!!!

Serviranno circa 8/10 persone per ogni turno.

Vi aspetto.

Salvatore

Dlf

Tinforma DLF n. 04/2013 - iniziative di Maggio

di Salvatore Cairo, 03/05/2013



Carissimi amici orange, il **Dopo Lavoro Ferroviario di Roma**, propone delle interessanti convenzioni e iniziative.

Rinnovata convenzione 2013 con **Velamareclub**.

L'accordo riconosce ai soci del dopolavoro ferroviario la seguente convenzione:

il 15% di sconto sui seguenti corsi:

Corsi invernali - Santa Marinella

- 1° livello (iniziazione)

- 2° livello (avanzato)

- Patente nautica oltre le 12 miglia

Corsi estivi - Base Casa del Mare - Golfo Saline (Palau)

- Crociera scuola (NavCost) di 1° livello

- Settimana itinerante di 1° livello

- Settimana itinerante di 2° livello.

il 15% di sconto sui Campus Estivi per i figli dei soci del Dlf presso la base velica a Golfo Saline, Palau Sardegna.

E con Velamarecharter uno sconto del 5% su tutti i noleggi di imbarcazioni.

Convenzione con i Centri Estivi Estatesport Policarpo e Loi - Club Ready Go - vedi convenzione e brochure

[convenzione Policarpo](#)

[brochure Policarpo](#)

Convenzione con il Centro Estivo La Torre - vedi convenzione

[convenzione La Torre](#)

Convenzione con la scuola di scherma ASD Roma Fencing - vedi allegato

[convenzione Scherma](#)

Convenzione con il Parco Zoomarine che concede ai soci del **Dlf Roma** e relative famiglie, fino a un massimo di 4 persone per nucleo familiare, le seguenti riduzioni:

- sconto di euro 3 alla cassa con presentazione della tessera del Dlf (sconto valido per la stagione 2013);

- sconto di euro 5 per acquisti on-line sul sito www.zoomarine.it inserendo il codice d'attivazione da richiedere al Consigliere Responsabile del Settore Convenzioni, **Gaetano**

Rosso: email g.rosso@dlf.it (sconto non valido nei giorni festivi a partire dal 1 giugno 2013 e nel mese di agosto).

Il Dlf Roma offre ai propri Soci Consulenza Notarile con possibilità di prenotare il primo appuntamento di consulenza gratuita presso la sede del DLF Roma in Via Bari, 22.

Per maggiori informazioni visita il sito www.notaioaroma.com

Ecco l'anteprima delle

proposte di viaggio **Primavera Estate 2013**.

Per scoprire le proposte [Clicca Qui](#)

Si possono richiedere info a:

Segreteria DLF: Tel. 06/44.180.210

Settore Cultura: Tel. 06/44.180.306 - 06/44.180.231

cell. 348 3505463 - 338 4307461

e-mail: m.narducci@dlf.it

N.B. per poter partecipare alle iniziative del DLF è necessario essere in regola con la tessera

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza	Ponza (LT) Italia	7.000	0
2/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza	Ponza (LT) Italia	1.500	0
3/7	13.30	Corri all'ora di Pranzo 6ª edizione	Pineta di Ostia - Roma (RM) Italia	4.500	3
3/7	20.30	Corri di notte Monsigliese	Monsigliolo (Ar) Italia	6.500	0
4/7	9.30	Marcia Dei 4 Ponti 36ª edizione	Pontile di Fiuminata (MC) Italia	13.500	1
4/7	18.00	il TRE...mila di Tor TRE Teste 3ª edizione	Tor TRE Teste - Roma (RM) Italia	3.000	11
4/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza	Ponza (LT) Italia	6.500	0
5/7	19.00	Giro a tappe dell'Isola di Ponza	Ponza (LT) Italia	9.400	0
5/7	21.00	Orbetello Night Run (C.E.) 4ª edizione	Orbetello (Gr) Italia	6.300	9
6/7	7.30	Donazione Sangue 7ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 -	0	8
6/7	8.40	Zermatt Marathon 12ª edizione	Zermatt (EE) Svizzera	42.195	0
6/7	9.00	Montafon-Arlberg-Marathon	Silbertal (EE) Austria	42.195	0
6/7	10.00	Triathlon Olimpico di Latina	Latina (LT) Italia	10.000	6
6/7	18.00	La Jennesina (annullata) 8ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.500	0
6/7	18.30	Salifaggetta RINVIATA 5ª edizione	Soriano del Cimino (VT) Italia	8.500	0
6/7	20.30	Corri all'ora di Cena 6ª edizione	Pineta di Ostia - Roma (RM) Italia	4.500	7
6/7	21.30	Notturna Vadese "Sotto le stelle"	S.Angelo In Vado (PU) Italia	10.000	0
7/7	7.10	Gold Coast Airport Marathon	Gold Coast - Southport (EE) Australia	42.195	0
7/7	7.15	Rio De Janeiro City Marathon 32ª edizione	Rio de Janeiro (EE) Brasile	42.195	0
7/7	7.30	Alpemarathon dello Zerbion	Chatillon (AO) Italia	42.195	0
7/7	9.00	Corri tra i boschi della Fonte Ontanese	Fonte Ontanese - Lariano (RM) Italia	11.000	22
7/7	9.30	Corri al parco degli Angeli	Cerveteri (Roma) Italia	6.000	2
7/7	9.30	Trail dei 100 Pozzi 13ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	14.250	6
7/7	9.30	Trail del Monte Soratte (Crit. Trail)	Soratte - Sant'Oreste (RM) Italia	12.000	10
7/7	9.30	Trofeo Roma Nord di Marcia	Parco Papacci a Via di Grottarossa -	5.000	1
7/7	16.30	Un'americana a Rocca di Papa 3ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	0
7/7	17.30	Ostia Summer Meeting 2ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	3.000	0
10/7		4Trails 3ª edizione 1ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
11/7	21.00	Correndo sotto le Stelle 2ª edizione	Acqualagna (PU) Italia	8.000	0
11/7		4Trails 3ª edizione 2ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
12/7	19.30	Corri al Gusto dei Guidi	Poppi - Arezzo (Ar) Italia	8.000	0
12/7		4trails 3ª edizione 3ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
13/7	10.00	Clontarf Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097	1
13/7	14.00	Campionati Regionali individuali Master	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	21
13/7	17.30	Ecolonga 26ª edizione	Pescasseroli (AQ) Italia	13.200	1
13/7	18.00	Trofeo Perla del Tirreno (ANNULLATA)	Santa Marinella (RM) Italia	9.500	6
13/7	18.15	Maratonina di Collevicchio 14ª edizione	Collevicchio (Rieti) Italia	8.000	4
13/7	19.00	Notturna di Scerne 20ª edizione	Scerne - Pineto (Ch) Italia	10.000	0
13/7	21.00	CorSalsiccia (C.E.)	Pontinia (LT) Italia	8.500	25
13/7	21.30	Notturna Tre Torri 6ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	10
13/7		4trails 3ª edizione 4ª prova	Garmish-Parterkirchen (EE) Germania	40.000	0
13/7		Marathon Trail Lago di Como 3ª edizione	Como (Co) Italia	115.000	0
14/7	4.00	Ice Trail Tarentaise	Val D'Isere (EE) Francia	65.000	0
14/7	5.30	Marathon de Quito 7ª edizione	Quito (EE) Ecuador	42.195	0
14/7	9.00	Correre Insieme per la Solidarietà	Valmontone (RM) Italia	9.900	2

14/7	9.00	Corri a Colazione	Ostia (RM) Italia	4.500	3
14/7	9.00	Trofeo dei Briganti del Pollino 6ª edizione	San Severino Lucano (Pz) Italia	10.250	1
14/7	9.30	Trail del Monte Soratte	S.Oreste (RM) Italia	14.000	0
14/7	9.30	Woman in Trail (C.T./C.E.) 4ª edizione	Faggeta - Soriano nel Cimino (VT) Italia	10.700	26
14/7	9.35	British 10K London Run	Piccadilly - Londra (EE) Inghilterra	10.000	0
14/7	16.30	Giro delle Contrade 18ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	6.000	7
14/7	17.30	Corsa della Rana 1ª edizione	Pietraviva Bucine (Ar) Italia	6.000	0
14/7		Trofeo Bagno di Romagna Terme	Bagno di Romagna (Fo) Italia	10.000	0
14/7		Victoria Falls Marathon	Victoria Falls (EE) Zimbabwe	42.195	0
17/7	18.30	Trofeo Vitamina 2013	Stadio Nando Martellini	1.000	16
19/7	19.00	Aegeriseelauf 15ª edizione	Seeplatz Oberägeri - Oberaegeri (Zurigo)	14.500	0
19/7	19.15	Cross country Sapori di Monte Acuto	Monestevole - Umbertide (Pg) Italia	8.000	0
19/7	20.30	Corri per la legalità	Villa Gordiani - Roma (RM) Italia	3.500	1
20/7	7.00	Cima Tauffi Trail 2ª edizione	Fanano (MO) Italia	60.000	1
20/7	10.30	Oranges per Caritas! 4ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio -	0	16
20/7	18.00	Maratonina Anticrisi...alle terme di Cretone	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	16
20/7	18.30	Memorial Camagna 10ª edizione	Longone Sabino (RI) Italia	10.400	9
20/7	19.00	Maratonina di Tarquinia 24ª edizione	Tarquinia (VT) Italia	10.000	1
20/7	21.00	Cascatalonga 22ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	6
21/7	6.00	Dolomiti Sky race	Canazei - Canazei (BZ) Italia	22.000	1
21/7	7.30	Königsschlösser Romantik Marathon	Fuessen (EE) Germania	42.195	0
21/7	7.30	Königsschlösser Romantik Marathon	Eventarena, Kemptener Straße - Füssen	42.195	0
21/7	9.00	Corsa de' Noantri (T.S./C.E.) 8ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	85
21/7	9.00	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche	Rocca di Cambio (AQ) Italia	15.000	7
21/7	9.00	Memorial Alessandro Masi 11ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000	0
21/7	9.00	Trail del Bangher 1ª edizione	Piedicavallo - Biella (BI) Italia	43.000	0
21/7	9.20	Il Giro dei Tre Paesi 1ª edizione	Citerna (Pg) Italia	12.000	0
21/7	10.00	Grenzlandlauf in Ueberherrn	Überherrn (EE) Germania	10.000	1
21/7	15.00	Straernicana 1ª edizione	Santa Francesca Veroli (FR) Italia	8.000	0
21/7	19.00	Corri a Fondi (C.E.) 3ª edizione	Fondi (LT) Italia	10.400	40
22/7	16.00	Atletica di Sera 2013ª edizione 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	24
26/7	10.00	Giro Podistico Internazion. di Castelbuono	Castelbuono (PA) Italia	11.400	0
26/7	19.00	24 Hour Around The Lake Race	Wakefield (EE) Usa	200.000	0
26/7	22.00	Sudtiroil Ultratrail	Bolzano (BZ) Italia	124.000	0
27/7	6.00	6000D	Aime (EE) Francia	60.000	0
27/7	6.30	Un Bus per Campotosto 2ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 -	0	32
27/7	7.45	Australian Outback Marathon	Ayers (EE) Australia	42.195	0
27/7	9.00	Triathlon Olimpico di Zurigo	Zurigo (EE) Svizzera	10.000	0
27/7	10.30	Giro del Lago di Campotosto (T.S./C.E.)	Campotosto (AQ) Italia	25.200	86
27/7	10.30	Swiss Alpine Marathon 28ª edizione	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
27/7	13.00	Bad Pymont Marathon 25ª edizione	Hauptallee - Bad Pymont (EE) Germania	42.195	0
27/7	15.00	Stralivigno	Plaza Placheda - Livigno (So) Italia	21.000	0
27/7	16.00	Arlberg Jakobi Run	Kirchplatz in St. Jakob - St Anton (EE)	21.125	0
27/7	17.30	Corsa dei Tre Comuni 8ª edizione	Roccaraso (AQ) Italia	14.000	0
27/7	18.00	Corriamo a Monte San Biagio 14ª edizione	Monte S. Biagio (LT) Italia	11.000	0
27/7	19.00	Maratonina Città di Montalto	Montalto di Castro (VT) Italia	8.700	4
27/7	19.00	Notturna di Regina Pacis 2ª prova	Rieti (RI) Italia	6.000	2
27/7	20.30	Vattenfall City-Nacht 22ª edizione	Berlino (EE) Germania	10.000	0
27/7	21.30	Notturna di Arce 8ª edizione	Arce (FR) Italia	8.800	12
28/7	7.00	Ironman Zurigo 17ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
28/7	7.00	Trail Serra di Celano (Crit. Trail)	Celano (AQ) Italia	44.600	11
28/7	9.00	Trail Serra di Celano (Crit. Trail)	Celano (AQ) Italia	20.000	2
28/7	9.00	Trofeo Bar del Secolo 6ª edizione	Vazia (RI) Italia	8.800	4
28/7	9.00	Ultra Maratona Atlantica	Melides (EE) Portogallo	43.000	0
28/7	9.30	Trofeo Santa Croce 4ª edizione	Sasso - Roma (RM) Italia	5.000	1
28/7	10.00	Spoletto-Monteluco 38ª edizione	Spoletto (Pg) Italia	9.000	1
28/7	19.30	San Giacomo sotto le Stelle 10ª edizione	San Giacomo degli Schiavoni (CB) Italia	9.800	1
28/7	21.30	Corri Bianco 12ª edizione	Bianco (Rc) Italia	10.000	0
31/7	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	4
31/7	19.30	Corsa dell'antico marchesato 4ª edizione	Monte Santa Maria Tiberina (Pg) Italia	7.500	0
1/8	19.00	Maratonina Imperiale 3ª edizione	San Potito - Ovindoli (AQ) Italia	8.500	0
1/8	19.30	Corsa del Grand Prix 28ª edizione	Policiano - Arezzo (Ar) Italia	7.000	0
1/8	20.45	Notturna Rosetana - Trofeo W.Brigitte	Lungomare Celommi - Roseto (Te) Italia	9.800	3
2/8	17.30	Gran Sasso Vertical Run 3ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	2

2/8	18.00	Scerne Tour 1ª edizione	Pineto - Scerne di Pineto (Te) Italia	9.000	2
2/8	19.00	10.000 di Ascoli 5ª edizione	Ascoli (AP) Italia	10.000	0
2/8	19.00	Trofeo Podistico Verdestate 3ª edizione	Marina San Nicola - Ladispoli (RM) Italia	5.150	11
3/8	6.00	Round The Rock	Jersey Uk	77.000	0
3/8	9.00	Maratona di Curinga 6ª edizione	Curinga (Cz) Italia	42.195	1
3/8	17.00	Giro del Lago di Resia 14ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.300	1
3/8	17.00	Trofeo 7 Minestre 12ª edizione	Pisterzo (LT) Italia	7.500	0
3/8	19.00	Memorial Paola Pesci 7ª edizione	Vasanello (VT) Italia	8.400	4
3/8	21.00	We Run for Africa	Frosinone (FR) Italia	10.000	2
4/8	7.00	Maraton Internacional de Asunción	Asunción (EE) Paraguay	42.195	0
4/8	8.30	Etna Trail 3ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	30.000	0
4/8	8.30	Gran Sasso Skyrace (Crit. Trail)	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	21.600	6
4/8	9.00	Maratonina a Suso 1ª edizione	Suso Sezze (LT) Italia	10.000	0
4/8	9.30	La Speata 18ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	87
4/8	17.00	La Montanara 15ª edizione	San Donato Val Comino (FR) Italia	16.200	4
4/8	18.30	Stracittadina del Borgo 9ª edizione	Muro Leccese (LE) Italia	9.700	1
4/8		Ecorun del monte lago 3ª edizione	Parrocchia S. Maria Assunta e S. Giorgio Nerola	8.600	0
7/8	20.00	da Albinia al Mare	Albinia - Grosseto (Gr) Italia	5.700	1
7/8		Mongolia Sunrise to Sunset Marathon	Lake Hovsgol (EE) Mongolia	42.195	0
8/8	20.00	Stracittadina di Aielli - Memorial Gualtieri	Aielli (AQ) Italia	10.000	0
8/8	20.30	Una corsa per la vita - Trofeo Avis	Montefiascone (VT) Italia	8.000	4
9/8	10.00	Giro del Tuscolo 37ª edizione	Monteporzio (RM) Italia	9.000	0
9/8	17.00	Strasiponto-Trof. Vittorio Di Taranto Siponto	Siponto - Manfredonia - Bari (Ba) Italia	9.250	0
9/8	20.00	Notturna di Montesilvano 6ª edizione	Montesilvano (Pe) Italia	8.800	1
10/8	9.00	Ecotrail di San Lorenzo 1ª edizione	Poggio D'Api - Rieti (Rieti) Italia	14.000	1
10/8	17.00	La Via dei Lupi 10,4	Via Genova - Limone Piemonte (Cn)	10.400	0
10/8	18.00	Maratonina di Bassano Romano	Bassano Romano (VT) Italia	8.000	5
10/8	18.00	Notturna di Borgo Hermada 20ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	19
10/8	18.15	Giro Medioevale Morrese 8ª edizione	Morro Reatino (RI) Italia	7.200	6
10/8	19.00	Stramanaforno - Trofeo Angelo Panfili	Gioia dei Marsi (AQ) Italia	10.000	2
10/8	21.00	Maratonina Città di Scorzè 4ª edizione	Scorzè (VE) Italia	21.097	0
11/8	9.30	Costa di Trex in Corsa 8ª edizione	Costa Di Trex Assisi - Perugia (Pg) Italia	15.572	0
11/8	10.00	Askern 10 mile	Askern (EE) Inghilterra	16.000	1
11/8	10.00	Maratonina di Labro	Labro - Rieti (RI) Italia	7.000	5
11/8	10.30	Basler Bruggerlauf 8ª edizione	Basilea (EE) Svizzera	16.100	0
11/8	12.30	Bornholm Marathon	Bornholm (EE) Danimarca	42.195	0
11/8	16.00	Maratona di Montecalvo	Montecalvo Irpino (AV) Italia	42.195	1
11/8	20.30	Trofeo San Lorenzo 1ª edizione	Cave (RM) Italia	9.700	14
11/8	21.00	Morolo a Lume di Candela 4ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	1
11/8		Maratona di Montecalvo	Montecalvo Irpino (AV) Italia	42.195	0
11/8		Miglianico Tour 43ª edizione	Miglianico (Ch) Italia	18.000	1
12/8	19.00	Trofeo dell'Angelo 3ª edizione	Città S. Angelo (Pe) Italia	8.300	2
13/8	20.30	Notturna Luchese 20ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	7.800	5
13/8	21.30	Corri sotto le stelle 10ª edizione	Sora (LT) Italia	10.000	0
13/8	21.30	Corri sotto le Stelle 10ª edizione	S. Vincenzo (AQ) Italia	9.000	0
14/8		Trofeo San Rocco - Senise	Senise - Senise (Pz) Italia	8.000	1
16/8	18.00	Corsa di San Rocco 3ª edizione	Paliano (FR) Italia	10.000	10
17/8	15.00	Helsinki City Marathon	Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
17/8	15.00	Maratona di Helsinki 33ª edizione	Stadio Olimpico - Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
17/8	18.00	Camminata di San Corrado 13ª edizione	Noto (SR) Italia	5.200	1
17/8	20.00	Trofeo Stella Maris	Latina (LT) Italia	5.000	2
17/8	21.00	Notturna Città di Atri 12ª edizione	Piazza del Duomo - Atri (Te) Italia	11.000	1
18/8	8.00	Allgäu Panorama Marathon	Sonthofen (EE) Germania	42.195	0
18/8	9.00	Ecotrail del Gran Sasso (Crit. Trail)	Assergi - Fonte Cerreto (AQ) Italia	16.000	10
18/8	9.15	Trofeo Todaro Intersport (C.E.) 4ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	8.650	23
18/8	10.00	Engadiner Sommerlauf 34ª edizione	Bever (EE) Svizzera	26.000	0
18/8	16.45	Ecotrail le tre fontane 1ª edizione	Caiano (Arezzo) Italia	8.000	0
20/8	19.00	La Normanna 2ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.150	0
21/8	19.00	Emmenlauf 19ª edizione	Utzenstorf (EE) Svizzera	10.500	0
23/8	18.00	Corsa al Vecchio Ponte 8ª edizione	Ponte alla Chiassa (Ar) Italia	7.000	0
24/8	8.40	Reykjavik Marathon 30ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	42.195	0
24/8	8.40	Reykjavik Marathon 30ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	21.047	0
24/8	9.00	Maratona di Stornarella	Stornarella (FG) Italia	42.195	1
24/8	10.00	Maratonina di Poggio Mirteto Scalo	Poggio Mirteto (RI) Italia	8.000	1
24/8	16.00	Amatrice Configno (C.E.) 36ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	44

24/8	17.00	Raiffeisen 3/4 Mezza Maratona	Brunico (BZ) Italia	17.600	0
24/8	18.00	Circeo National Park Trail Race (C.E.) Maratonina della Nuova Florida 9ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia	11.000	74
24/8	18.00	Gara di Sant'Egidio	Ardea (RM) Italia	9.850	3
24/8			Sant'Egidio Italia	10.000	1
25/8	7.00	Mar. International de la Ciudad de Mexico	Città del Messico (EE) Messico	42.195	0
25/8	7.30	Edmonton Marathon	Edmonton (EE) Canada	42.195	0
25/8	8.30	Marathon des deux Rives	Lévis - Quebec (EE) Canada	42.195	0
25/8	8.30	Marathon des deux Rives	Lévis - Quebec (EE) Canada	21.097	2
25/8	9.30	A spasso con la patata Attraverso...Castel San PietroRomano(C.E.)	Borgo Pace - Pesaro (PU) Italia	11.000	0
25/8	9.30		P.zzaSanPietro-Castel San PietroRomano	9.300	14
25/8	10.00	Casamaina e Campofelice 1ª edizione	Casamaina (AQ) Italia	0	0
25/8	10.00	Latemar Vertical Kilometer	Predazzo (Tn) Italia	3.300	1
25/8	10.00	Longford Marathon 12ª edizione	Longford (EE) Irlanda	42.195	0
25/8	10.30	Marsia Fast Trail (Crit. Trail) 3ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	5
25/8		Hokkaido Marathon	Sapporo (EE) Giappone	42.195	0
27/8	20.00	Corsa del quartiere 3ª edizione	Porta del Foro - Arezzo (Ar) Italia	5.000	0
28/8	7.00	TDS Sur les Traces des Ducs de Savoie	Courmayeur (AO) Italia	119.000	1
29/8	18.00	L'Arrampicata di Tolfa (C.E.)	Tolfa (RM) Italia	8.850	19
29/8	20.30	Notturna di Trasacco 34ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	10.000	2
30/8	9.00	CCC	Courmayeur (AO) Italia	98.000	1
30/8	20.30	Pilastrissima 3ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	3
31/8	10.30	Oranges per Caritas!! 5ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	24
31/8	15.00	Certificati Medici scadenza	Roma (RM) Italia	0	7
31/8	18.00	Staffetta 5x1000 di Rocca Canterano	Rocca Canterano - Roma (RM) Italia	5.000	5
31/8	20.00	La Ruta de las Iglesias 9ª edizione	Quito (EE) Ecuador	10.000	0
31/8	21.30	Urban Trail Night Cesano	Cesano (RM) Italia	12.000	2

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Giugno				
	1	Arian	Allaei	1991
	1	Cristian	Colilli	1984
	1	Davide	Barillà	1991
	1	Federico	Apolloni	1949
	1	Massimiliano	Grisanti	1965
	1	Roberto	Getuli	1970
	2	Luca	Perone	1966
	2	Riccardo	Veggi	2007
	3	Camillo	Di Tullio	1966
	3	Daniele	Sellitto	1956
	3	Francesco	Rossi	1976
	3	Francesco	Ruggiero	1954
	3	Napoleone	Intonti	1967
	4	Agostino	Pastore	1948
	4	Maria Teresa	Laurenti	1971
	5	Francesco	De Luca	1966
	5	Gian Vittorio	Casiraghi	1949
	5	Mauro	Altobelli	1938
	5	Raffaele	Rigoli	1975
	5	Salvatore	Piccirillo	1967
	6	Stefano	Valeau	1957
	7	Enrico	Carletti	1968
	7	Eutizio	Vittori	1955
	7	Maria Cristina	Mastrangelo	1971
	7	Nicola	Capriati	1980
	8	Anna Lisa	Brancato	1956
	8	David	Macchini	1960
	8	Marian	Orzan	1971
	8	Roberto	Nigro	1964

9	Giovanni	Viola	1976
10	Carlotta	Iozza	1970
10	Filippo	Crostella	1976
11	Edoardo	Carlioni	1981
11	Jan Peter	Grunewalder	1968
11	Massimiliano	Clemot	1964
11	Pasquale	Fiorentino	1967
11	Pietro	Cirilli	1962
11	Tsega	Wolday	1976
12	Francesco	Palazzani	2001
12	Serena	Mastrofrancesco	1968
13	Emiliano	Bianchetti	1977
13	Fabio	Gualtieri	1968
13	Sacha	Milovan	1979
14	Mafalda	Palombi	1970
14	Michele	Vasselli	1973
15	Andrea	D'offizi	1988
15	Mara	Palombi	1973
16	Luca	De Simone	1975
16	Marina	Neri	1960
17	Christine Marylise	Pou	1963
17	Mauro	Zaccari	1973
18	Agostino	Raso	1964
18	Daniele	Pegorer	1973
18	Marcello	Gioberti	1971
18	Marco	Filippetto	1955
18	Marco Mohamed Riswan	Sottocorona	1982
19	Fabio	Bontempi	1964
19	Fabrizio	Pascale	1973
19	Luciano	Maso	1960
20	Antonio	Martorella	1965
20	Federico	Pernazza	1966
20	Thomas	Mari	1974
21	Alfonso	Scamarcio	1958
21	Fabio	Farabullini	1961
21	Francesca	Loy	1961
21	Francesco	La Rosa	1983
21	Laura	Ghioldi	1986
21	Maurizio	Zacchi	1964
23	Francesca	Giampieri	1963
23	Laura	Toniarini Dorazi	1967
23	Orlando	Iraci	2007
25	Andrea	Bruno	1957
25	Gabriella	Mottola	1961
25	Giampiero	Baldussi	1951
25	Ottavio	Mancuso	1958
25	Paolo	Micozzi	1976
26	Andrea	Tonolini	1973
26	Angelo	Segatori	1952
26	Assunta	Sebastiani	1964
26	Giulia	Crescenzi	1960
26	Paolo	Fornelli	1967
26	Vittoria	Vegas	1978
27	Irene	Mignini	1992
27	Paolo	Giovannini	1962
28	Arno Georg	Dietrich	1969
28	Robert	Bahcic	1966

	30	Fabio	Guarnera	1965
	30	Roberto	Casciotti	1976
	30	Sonia	Di Rienzo	1966
	30	Umberto	Balzerani	1961
Luglio				
	1	Alessandro	Domanico	1972
	1	Angelo	Dominici	1965
	1	Fabrizio Maria	Fumarola	1975
	1	Giuseppe	Foglietta	1951
	1	Lamberto	Castellani	1953
	1	Marcello	Vinci	1964
	1	Patrizia	Santarelli	1957
	2	Alberto	Visicchio	1971
	2	Alessio	Mauro	1996
	2	Antonio	Adinolfi	1979
	2	Fabrizio	Armetta	1972
	2	Pietro Paolo	Giuri	1983
	3	Antonella	Falerno	1963
	3	Francesco	Turriziani	1956
	3	Paolo	Angiolillo	1973
	4	Attilio	Di Donato	1964
	4	Vincenzo	Re	1957
	5	Leonardo	Bizzarri	2007
	6	Alfonso	Hadgieff	1958
	6	Luigi	Cimmino	1975
	7	Stefano	Perissutti	1966
	8	Alfredo	Donatucci	1967
	8	Andrea	Mosti	1966
	8	Gianluca	Antonacci	1978
	8	Laura	Cerami	1973
	8	Matteo	Pavia	1983
	8	Micaela	Testa	1971
	9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
	9	Claudio	Ubalдини	1974
	9	Cristiana Maria	Mele	1971
	9	Margerit	Bottros	1988
	9	Riccardo	Quacquarelli	1972
	10	Giovanni Cosimo	Nigro	1984
	10	Luca	Ciavarra	1984
	10	Romano Maria	Menicacci	1968
	11	Giuseppina	Madonna	1953
	11	Luigi	Sciarra	1970
	11	Stefano	Narsete	1967
	12	Antonio	Maglione	1962
	12	Claudio	Montefalcone	1967
	12	Corrado	Angeletti	1966
	12	Roberto	Ricca	1959
	13	Liberato	Fusco	1968
	13	Mario	Sabatino	1968
	14	Giovanni	Altobelli	1968
	14	Giovanni	Marano	1966
	14	Lorenzo	Bianchi	1980
	14	Marco	Taddei	1966
	14	Roberto	Coccia	1955
	15	Alberto	Ferri	1965
	15	Maurizio	Battisti	1962
	16	Andrea	Avino	1972

17	Maurizio	Verbicaro	1976
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Maria	Grieco	1977
20	Monica	Nicolò	1975
21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Arianna	Pacifici	2008
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Claudio	Raboni	2013
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Stefano	Cataldi	1970
23	Alberto Rosario	Fiorillo	1965
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Mario	Pipini	1942
23	Sandro	Crollari	1963
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965
24	Antonino	Grosso	1976
24	Danilo	La Marca	1959
25	Chiara	Spada	1985
25	Fabio	Nori	1962
25	Laura	Spescha	1968
26	Fabrizio	Cacioppo	1968
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Antonio	Mascioli	1973
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Gianfranco	Novelli	1949
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimo	Piermaria	1965
29	Gianluca	Modesti	1967
29	Mario	Viscuso	1963
30	Fabio	Marianecchi	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Luca	Ferrelli	1963
31	Simone	Cammillozzi	1977

Un saluto da Mario Durante, Pietro Paolo Imperi, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 130 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.