

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 155 settembre 2015

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,
mentre usciamo dolcemente da questa estate e ci avviamo verso un autunno ancora gradevole (a parte delle pericolose "bombe" di pioggia), ci prepariamo a vivere una nuova, intensa stagione di corse: per le strade delle città, per sentieri delle campagne e delle colline e, per i più arditi, per le cime delle montagne. Le gambe veloci di affiancano agli amici triatleti e ai ciclisti che sempre più numerosi e appassionati vestono i colori arancioni. La Solidarietà anche in questo caso non perde il passo, e continua a conquistare primati e vittorie, non contornate da coppe o medaglie ma da tanti sorrisi, da tanti momenti di amicizia, da tante famiglie che anche grazie a noi possono tornare a guardare con un pizzico di fiducia in più al futuro.

Ma veniamo a quanto accaduto in questo mese, splendidamente raccontato attraverso le parole di tanti amici che attraverso un piccolo *abstract* vi proponiamo qui.

Racconti che incantano la vista e la mente. Sentir parlare di : **Distese di boschi e pascoli discoprono un immenso mare verde nel quale l'occhio si riposa e l'anima si ricrea e sulle rive dei suoi tre laghi, in armonia con le tinte e i suoni, belano tranquilli gli armenti bianchi di lana, tra selvagge fioriture di primule, di viole, di narcisi. E dove nelle praterie d'altura cento ruscelli scorrono dolcemente per dar vita alle pasture ricche d'erbe aromatiche.**

Questo posto è il **Matese**, un massiccio montuoso che si estende per oltre sessanta chilometri, a cavallo tra due regione (Campania e Molise) tra loro molto diverse; un punto d'incontro di due culture, un punto di contatto e di confine tra genti e territori ed economie, tra la opulenta civiltà della pianura e la severa vita di montagna.

Oggi siamo a Campochiaro, piccolo comune del Molise inglobato in una delle più grandi WWF d'Italia: **l'Oasi di Guardaregia**, famoso anche per gli spettacolari fenomeni carsici con canyon e grotte che sono tra i più profondi abissi d'Europa.

E poi la mitica staffetta: **Mi ritorna in mente** un tempo, ormai molto lontano, quando si correvano già queste manifestazioni, avveniva di Luglio, allo stadio della Stella Polare, clima tropicale, un po' come questa ultima staffetta ...

Non c'erano i mezzi di comunicazione di oggi, il selezionatore faceva le convocazioni e tu "speravi" fortemente di essere scelto!!!

Partecipare a questo tipo di manifestazioni era un orgoglio, un vanto, un ricordo da portare dentro per anni ... per sempre!

Era un dovere andare oltre ogni possibilità, non tanto per vincere, quanto per dimostrare a tutti il proprio valore, guadagnare rispetto nella propria società e nell'ambiente dei "corridori", in quel tempo la parola runner non era così diffusa!

Quando non venivi scelto era un'onta tremenda da superare, ma anche una motivazione forte a migliorare per superare successive selezioni.

E una citazione particolare va riservata a: Passano gli anni ... ma l'emozione di trovarsi tutti insieme nella "nostra" corsa è sempre la stessa!

Cambiano i protagonisti, qualcuno ha intrapreso altre strade, ma c'è sempre la stessa armonia, gli stessi sorrisi mai finti, la stessa voglia di collaborare per stare bene, insieme!

Ma il **Trofeo della Podistica Solidarietà** non dura solo poche ore ...

Tutto il resto lo trovate qui...

Buona lettura a tutti voi!

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/9	18:00	Maratonina di Capranica 1ª edizione	Capranica (RM) Italia	10.000	4
2/9	15:30	Marcialonga del Cerbiatto 35ª edizione	Villavallelonga (AQ) Italia	10.000	2
5/9	06:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia 2ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	66.000	1
		Gara della Solidarietà di Tagliacozzo (C.E.)			
5/9	17:30	12ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	35
5/9	18:00	Staffetta 5x1000	Rocca Canterano (RM) Italia	1.000	1
6/9	09:00	Trail del Narciso 1ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	25.500	5
6/9	09:30	Corsa delle 3 Ville (C.E.) 6ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	74
6/9	09:30	Marcialonga di Umbertide 3ª edizione	Umbertide (Pg) Italia	14.000	1
6/9	09:30	Memorial Don Luigi Marchetta 8ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	1
6/9	09:30	Ostia in Corsa per l'Ambiente 13ª edizione	Pineta di Castelfusano - Ostia (RM) Italia	10.000	30
6/9	09:45	Trail Bicicanto nel Vulcano 1ª edizione	Roccamonfina (Ce) Italia	20.000	1
6/9	10:00	Maratonina d'Autunno 4ª edizione	Torrice (FR) Italia	10.700	1
6/9	10:00	Run for Sanes 6ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	5
6/9	10:00	Trofeo delle Marcite 18ª edizione	Norcia (Pg) Italia	10.500	0
6/9	10:00	Trofeo delle Sette Contrade 16ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000	6
7/9	10:00	Giro delle Isole Eolie 15ª edizione 1ª prova	Vulcano (Me) Italia	7.300	4
8/9	10:00	Giro delle Isole Eolie 15ª edizione 2ª prova	Lipari - Messina (Me) Italia	6.500	4
9/9	10:00	Giro delle Isole Eolie 15ª edizione 3ª prova	Salina (Me) Italia	14.500	0
11/9	10:00	Giro delle Isole Eolie 15ª edizione 4ª prova	Lipari (Me) Italia	5.650	4
11/9	18:30	Run for 24h 4ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	7.500	15
12/9	09:30	Giro delle Isole Eolie 15ª edizione 5ª prova	Vulcano (Me) Italia	6.400	4
12/9	17:00	Corri Ariano 1ª edizione	Ariano Irpino (AV) Italia	10.000	1
12/9	17:00	Solcity 2ª edizione	Via Solacciano Palestra 4 - Minturno (LT) Italia	10.500	1
13/9	09:30	Corri Fregene	Fregene (RM) Italia	10.000	29
13/9	09:30	Corri Nettuno 2ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	5
13/9	09:30	Runtuneup	Piazza Maggiore - Bologna (Bo) Italia	21.097	5
13/9	09:30	Scorrendo con il Liri 1ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	65.700	3
13/9	09:30	Trail del Matese 2ª edizione	Campochiaro (CB) Italia	15.000	1
13/9	09:30	Trail di Pereto 4ª edizione	Pereto (AQ) Italia	25.000	5
13/9	09:30	Trofeo San Leonardo 7ª edizione	Acilia (RM) Italia	8.250	3
13/9	10:00	La corsa contro il tempo 3ª edizione	Centro Anziani Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	5.000	5
13/9	10:00	Millenium running (C.E.) 3ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	62
13/9	10:00	Porcino Run	Lariano (RM) Italia	10.000	14
13/9	10:00	Trofeo dei Falisci 8ª edizione	Civita Castellana (Vt) Italia	10.000	2
19/9	08:00	Staffetta 12 x 1 ora (C.E.) 20ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.000	67
19/9	10:15	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195	1
20/9	08:00	Montanaro Trail 3ª edizione	San Marcello (Pt) Italia	52.000	2
20/9	08:30	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	42.195	3
20/9	09:00	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (FC) Italia	30.000	1
20/9	09:00	Maratona del Piceno Fermano 32ª edizione	Porto San Giorgio (AP) Italia	42.195	1
20/9	09:15	Corsa del pane Genzanese (C.E.) 3ª edizione	Genzano (RM) Italia	10.000	51
20/9	09:30	Mezza Maratona Città di Ceprano 1ª edizione	Ceprano (FR) Italia	21.097	5
20/9	09:30	Mezza Maratona di Sabaudia 15ª edizione	Sabaudia (RM) Italia	21.097	27
20/9	10:00	Corsa Podistica di Sutri 6ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	1
20/9	10:00	Maratonina del Cuore (C.S. - C.E.) 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	187
20/9	10:00	Semimaraton Portile Deltei	Tulcea (EE) Romania	21.097	1
20/9	10:00	Trail Zompo lo Schioppo 2ª edizione	Riserva Naturale - Morino (AQ) Italia	15.000	1
20/9		TCS New York City Marathon Tune-Up	New York (EE) Usa	28.960	2
26/9	10:00	Adamello UltraTrail 1ª edizione	Veza d'Oglio (Bs) Italia	70.000	1
26/9	14:00	Singolar Tenzzone nelle terre dei Volsci e lungo la Francigena	Priverno (LT) Italia	9.000	7
			Parco Nazionale della Majella - Sant'Eufemia a		
27/9	08:00	K42 Italia 1ª edizione	Maiella (Pescara) Italia	42.195	1
27/9	09:00	Maratona di Berlino 42ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	2
27/9	09:00	Mezza Maratona Città di Pisa 9ª edizione	Pisa (PI) Italia	21.097	6
27/9	09:00	Roma Trail Villa Ada 3ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	12.500	5
27/9	09:00	San Galgano EcoTrail 1ª edizione	Chiusdino (Si) Italia	22.000	1
27/9	09:15	Maratonina di S. Michele 10ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	7.500	1
27/9	09:30	Mezza Maratona di Foligno 2ª edizione	Foligno (Pg) Italia	21.097	1
			P.zza Cavour zona Flaminia - Castelnuovo di Porto		
27/9	10:00	Corri Castelnuovo 1ª edizione	(RM) Italia	10.000	1
27/9	10:00	Corriamo insieme a Peter Pan 17ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	4.200	4
27/9	10:00	Corricolonna 25ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	21
27/9	10:00	La 115	Viterbo (VT) Italia	11.500	1

27/9	10:00	Loch Ness Marathon	Loch Ness - Fort Augustus (EE) Scozia	42.195	0
27/9	10:00	Run for Biodiversity 2ª edizione	Maccarese - Roma (RM) Italia	10.000	11
27/9	10:00	Trail Santa Chelidonia 1ª edizione Trofeo Arancini Podistica Solidarietà 10ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (Roma) Italia	13.000	1
27/9	10:00	Trofeo Podistica Solidarietà 12ª edizione	Roma (Rm) Italia	0	4
27/9	10:00	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 54ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	7.800	144
27/9	16:30	Corri sotto le stelle 12ª edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	5
27/9	21:00		Sora (FR) Italia	10.000	3

E i vostri articoli:

Ritorno ad un 10000 secco!!!!

di Giancarlo Di Bella, 09/09/2015



La partenza

Carissimi Amici,

proprio oggi dopo due anni ho potuto partecipare di nuovo ad una 10km.

Due anni di gare quasi tutte lunghe a parte qualche Triathlon Sprint o Olimpico.

Due anni che non facevo un 10mila secco su strada.

Bene mi sono detto perché non riprovare...

Tramite la mia squadra mi iscrivo.

La gara è piatta e Ostia in un panorama molto suggestivo. Percorso in buona parte su strada ma per due km dentro lo sterrato.

Parto la mattina presto prendendo il trenino per Ostia. Il Tempo è bello, alla partenza l'organizzazione impeccabile dei miei amici orange si fa sentire loro sempre si prendono la briga di organizzare stupendamente il tutto!!

Partenza affollatissima si sgomita!!!

I 10 km scorrono velocissimi con un fiatone che non vi dico...

Arriviamo tutti stanchi ma contenti.

Il lavoro svolto è ottimo concludiamo tutti con ottimi risultati!!

Un Caro Saluto a Tutti!!

Montagne piene di boschi, laghi, abissi e ... brigantesse

di Ettore Golvelli, 18/09/2015



Nel salire sui **Monti del Matese** par che la leggenda ti venga incontro ad ogni svolta. Avverti subito che t'incammini su percorsi di favola: gli strapiombi delle rocce si alternano ad incantevoli vedute, ruderi di antichi castelli si avvicinano a mistici conventi e solenni campanili.

Dopo Castello Matese, in una grande selva, appare la stupenda catena dei Monti del Matese con la lunga distesa delle case di S. Gregorio ed i canyon del Monte Muto, dai cangianti colori che incombono sull'orrida e vertiginosa Valle dell'Inferno, dando risalto all'immense fenditura della montagna, una delle più profonde d'Europa.

Distese di boschi e pascoli scoprono un immenso mare verde nel quale l'occhio si riposa e l'anima si ricrea e sulle rive dei suoi tre laghi, in armonia con le tinte e i suoni, belano tranquilli gli armenti bianchi di lana, tra selvagge fioriture di primule, di viole, di narcisi. E dove nelle praterie d'altura cento ruscelli scorrono dolcemente per dar vita alle pasture ricche d'erbe aromatiche.

Questo posto è il **Matese**, un massiccio montuoso che si estende per oltre sessanta chilometri, a cavallo tra due regione (Campania e Molise) tra loro molto diverse; un punto d'incontro di due culture, un punto di contatto e di confine tra genti e territori ed economie, tra la opulenta civiltà della pianura e la severa vita di montagna.

Oggi siamo a Campochiaro, piccolo comune del Molise inglobato in una delle più grandi WWF d'Italia: **l'Oasi di Guardaregia**, famoso anche per gli spettacolari fenomeni carsici con canyon e grotte che sono tra i più profondi abissi d'Europa.

Ma Campochiaro è famosa anche perché è culla d'arte e d'artigianato. La sua terra e i suoi alberi, elementi semplici e naturali, forniscono la materia prima per l'artigianato locale,

basato sulla ceramica, la pietra e il legno. Tradizioni che affondano le radici in tempi remoti e che impreziosiscono un territorio già per se ricco di sorprese piacevoli.

Girando per le stradine della zona storica mi rendo conto che questo borgo affonda le sue radici nel passato. Infatti sembra che ogni popolo ed ogni epoca hanno lasciato le proprie testimonianze sul territorio del paese: dai Sanniti ai Romani, dai Saraceni ai Longobardi, dai Normanni ai signori feudali e rinascimentali, dal secolo dei Lumi al Romanticismo, e via via fino ai giorni nostri.

Infatti la "Rocca", il Santuario Sannitico di Ercole Rani, le necropoli Longobarde e tutti gli edifici religiosi sono dei chiari segni del passato e rappresentano, senza alcun ombra di dubbio, elementi caratterizzanti di questo splendido borgo del Matese.

La giornata è perfetta: un caldo sole scalda piacevolmente le facce allegre dei numerosi atleti venuti dalla Puglia, Abruzzo, Basilicata e Campania. L'allegria è contagiosa e aumenta quando incontro Carlo Pastore, un mio vecchio e leggendario amico, scrittore, poeta e cantore del Matese, che allietta la bella speaker del TG3 regionale con aneddoti ed indiscrezioni sulle fonti e sulle enigmatiche scritte sui graniti che le contornano.

Dopo questo piacevole incontro ci "intruppiamo" nel centinaio di podisti che scalpitano sotto il pallone della partenza e, finalmente, si parte.

Si lascia il paese e dopo un breve tratto di strada asfaltata ci si immette subito sul primo sentiero CAI che attraversa un antico ed avvolgente castagneto che ci accompagnerà per circa un chilometro. Si sale di brutto ed il mio amico Carlo saltella leggero su roccette e sopra le radici affioranti dei secolari castagni della Defenza mentre io pesantemente gli arranco dietro.

Lasciato il castagneto e dopo aver superato una piccola radura dove è in fase di preparazione la procedura di ripopolamento del cervo sul Matese, ci addentriamo nella prima vera foresta del percorso di oggi. Bastano solo poche decine di metri per capire che ci troviamo in un posto speciale, straordinario. Anche i miei compagni di viaggio sono stupiti.

Io credo che quando arrivi in questo tipo di bosco ci sono delle emozioni che la lingua non è in grado di descrivere, sensazioni che non trovano nelle parole la completezza che solo il cuore potrebbe esaurire. E questo succede quando, d'improvviso, ci si trova di fronte alla maestosità di un bosco; quando un gheppio o un falco o addirittura un aquila si materializzano in un guizzo assassino; quando il lamentoso gufo saluta la fine del giorno; quando, fuggevoli come il pensiero, gli occhi di una volpe, vi scrutano dal limitar della selva.

All'improvviso il bosco dirada dal lato sinistro della dura salita. Una piccola finestra naturale permette di affacciarsi giù, verso uno spettacolare orrido creato da un turbinoso e capriccioso fiumiciattolo (Torrente Quirino) formando le più belle e spettacolari gole di tutto il Matese. Lunghe circa quattro chilometri le gole del Quirino offrono uno scenario incomparabile fatto di luci ed ombre, tra pinnacoli e superbe pareti di roccia, alte in alcuni punti più di duecento metri.

Dall'altro lato dell'orrido, Guardiaregia, un borgo aggrappato alle vertiginose gole del Torrente Quirino, con le abitazioni che poggiano l'una sull'altra integrandosi perfettamente con l'ambiente circostante. Un tempo erano rinomati i suoi preziosissimi artigiani, "i pignatari", fabbricanti di stoviglie d'argilla, uomini di altri tempi, figli di questa terra povera, difficile ma straordinariamente bella.

Adesso dopo una ripida discesa si attacca finalmente la salita più dura, la più lunga e la più ripida del percorso. I primi due chilometri sono i più duri, con pendenze tremende ma alla fine un 'affascinante ricompensa ci attende: l'affaccio sul balcone naturale della "Torretta", con una vista mozzafiato su Monte Mutria, Canalone Cusano, Serra Macchia Strinata, il canyon del Quirino e il suo ultimo ponte ed infine la magnifica faggeta della zona "Tre Frati". E si! I mitici tre frati già citati in altri resoconti: la leggenda locale ci racconta che questi tre vagabondi col saio giravano anche sui monti del Matese cercando qualcosa che non trovarono mai perché in un inverno particolarmente rigido trovarono la morte assiderati sulle gelide montagne dell'Abruzzo.

Dopo un tratto con la visuale che si perde sulle bellezze della riserva, per una comoda carrareccia, si giunge una prima volta a Valle Uma, percorrendo un sentiero ancora in salita ma meno dura.

Nel sole di mezzogiorno le piante, i fiori e i muschi, le stesse pietre emanano gli odori più incredibili e penetranti: sembra poter percepire il mondo con il naso distinguendone i più minuti particolari. E l'odore del sudore e della pelle cotta dal sole, lungi dall'infastidire, creano un sottofondo sopra il quale gli altri aromi si stagliano netti.

Adesso seguo tranquillamente Carlo Pastore e la fatica della tremenda salita sembra essere scomparsa dalle mie gambe che corrono freneticamente sulle roccette dell'antico tratturo che stiamo percorrendo. Un tracciato antichissimo, lo si deduce dalla cura delle pietre accumulate ai lati del sentiero che descrivono un po' la vita dei pastori che periodicamente passavano da queste parti. Una piccola radura incorniciata da pietre accumulate a delimitare un provvisorio recinto (sembra un area di parcheggio sulle autostrade) mi ricordano i recinti dove alla sera, dopo una lunga camminata su sentieri e mulattiere, i pastori parcheggiavano le greggi per la notte, per ripartire la mattina dopo verso vallate più erbose per le loro pecore. I pastori del posto sono i veri protagonisti di queste splendide montagne. Forti di antica esperienza, tramandata da generazioni, quassù preparavano con grande abilità il formaggio pecorino e la meravigliosa e finissima ricotta che nel suo tremulo, fumante e morbido candore veniva delicatamente riposta nelle tradizionali "fucelle" è conservata gelosamente.

Via via che ci si spinge più un alto s'incontra un bosco diversificato, eterogeneo. Nelle zone molto assolate sono presenti acero, rovello, frassino, corniolo, maggiociondolo con un sottobosco molto ricco di piante erbacee di media altitudine. Nelle zone più folte si notano salici (salterella), trifoglio fibrino di montagna, ranuncoli. Molto affascinante è l'aspetto vegetazionale delle cavità ipogee che presentano sugli orli esterni ancora latifoglie e poi, man mano che la luce scompare nel fitto bosco, si notano capelvenere, felci, muschi, licheni, agrifogli.

Ma quello che affascina di più in questi posti è la strada dell'acqua, anche se lungo il percorso ne vedremo ben poca.

Placida quella dei laghi, pura e argentina nelle sorgenti, impetuosa nei torrenti, l'acqua, nel Matese, non è mai la stessa ed assume molte forme. È un viaggio straordinario quello che si dipana fra le doline e le pieghe di una natura così prodiga di sorprese. Sì, sorprese perché' il Matese è terra carsica e a volte, all'acqua, piace prendere strane strade e perdersi nelle profondità ancestrali della terra.

E poi non c'è solo un Matese scoperto, raggiungibile, facile da vedere perché sotto gli occhi di tutti. C'è anche un Matese nascosto, sfuggente, rude, anche scontroso: è il Matese del sottosuolo, delle grotte e delle forre, della terra che mostra il suo lato più forte e selvaggio.

Nei secoli l'acqua ha scavato, arrotondato, modellato; come uno scalpello lento e paziente ha disegnato nel calcare del Matese morfologie uniche nel loro genere. Qui, nelle quote più basse, giunge l'acqua inabissata in alta montagna e porta con sé la storia e la traccia del proprio lento lavoro di erosione.

E così nascono le grotte, matrone indisturbate, che affondano le proprie radici nel buio della montagna. Negli abissi carsici, nelle forme che essi contengono, nei depositi e sedimenti, nelle stalattiti e nelle stalagmiti, nelle colate di calcite è registrato il passato del Matese. Nelle grotte il tempo scorre lentissimo, le forme sotterranee sono quasi immutate. E per questo che gli ambienti ipogei contengono la chiave per comprendere la storia e l'evoluzione anche del paesaggio esterno.

E così emerge, tra le ottanta grotte rilevate e studiate quassù, il **"Pozzo della Neve", la Signora del Matese.**

È una grotta famosissima tra gli speleologi di tutta Europa. Con una profondità di 1048 metri dall'ingresso, è stato il primo abisso italiano a superare la mitica soglia dei mille metri di profondità.

Lì sotto, a quelle profondità, l'ambiente è immutabile, perennemente avvolto da un buio assoluto. Lì l'orologio non ha senso perché percorrere una grotta equivale a compiere un viaggio nel tempo. E sul Matese è un viaggio possibile.

Adesso sono fermo sull'ingresso del Pozzo della Neve a guardare ammirato questo "buco" di una quindicina di metri, quelli visibili, mentre oltre, un buio totale senza fine. Chiamo Carlo per farglielo vedere. Lui viene, facciamo una foto insieme, uno sguardo e via per proseguire sul sentiero ancora in salita. Io invece sono quasi ipnotizzato da questa ulteriore bellezza di queste montagne; un'apertura naturale per sentire il respiro di questa montagna che non finisce mai di stupire, meravigliare, ammaliare.

Raggiungo Carlo ed insieme affrontiamo l'ultimo tratto di salita che ci porterà sul posto più alto del percorso: la Costa del Carpine, dove si può ammirare un panorama stupendo a 360 gradi.

E da quassù il Matese si presenta grandioso, in un'alternanza di creste dentellate e dirupi inaccessibili, di lunghi pianalti, profondi valli e balze che rompono la china dei monti, di gole strette e pareti verticali e bastioni imponenti, di monoliti enormi ed infine, di selve rigogliose e prati smaglianti di colori.

Monte Miletto (2050 m.), La Gallinola (1923 m.), Monte Mutria (1823 m.) sono le cime più alte del Matese e lì sotto, da migliaia di anni, piante ed animali vivono insieme colonizzando una grandissima quantità di ambienti bellissimi che la bestia umana tende sempre a distruggere.

Questi sono monti fedelmente ritratti anche da grandi storici che ne hanno esaltato le caratteristiche principali, monti onnipresenti ma lontani, ammirati per bellezza ma temuti, nei secoli, per asprezza dei paesaggi e per ... i briganti.

E sì! I briganti. Questi leggendari personaggi che fanno anche parte della storia italiana, personaggi che stavano in un territorio dalla natura particolare, impressionante. Un territorio montuoso, ammantato di folti boschi, punteggiato di dirupi, segnato da forre profonde ed interrotto da valli strette e talvolta senza uscite. Insomma, un territorio idoneo all'agguato. Ne sanno qualcosa i Romani, nel corso delle guerre sannitiche; gli Svevi, gli Angioini, i Normanni. Anche i Borboni si imbarcarono in queste "combriccole" di ladroni che "compresso il furto" si rinselvavano nei monti del Matese.

Combriccole che poi si organizzavano in bande, piccole di numero, che a volte si univano per colpi più audaci e temerari. Spietati, crudeli, senza pietà, per niente e nessuno.

Non ci riuscirono questi evoluti ed organizzati popoli a dissolvere questo fenomeno; ci riuscì invece un evento non di minore importanza, un evento doloroso della storia del nostro paese che ha segnato migliaia di famiglie italiane: l'emigrazione.

Infatti, alla lotta armata senza quartiere contro i soldati piemontesi, seguì l'esodo di migliaia di italiani e di quelle masse abbandonate a se stesse tra le montagne, silenziose ma tenaci, che anno dopo anno andarono incontro al miraggio lontano di un avvenire migliore. E così sparì il Brigantaggio, dai monti del Matese e da tante altre parti d'Italia...

Il primo tratto di discesa lo si fa lungo il canale di Fosso Iacoferrato, con una pendenza dolce e un fondo non tecnicissimo ma che comunque richiede molta attenzione.

Si arriva finalmente nella spettacolare Valle Uma, circondata dai suoi faggi secolari, e salutati dagli allegri campanacci di mandrie di mucche e cavalli che pascolano tranquilli brucando la tenera erba che cresce quassù. Al centro, un pozzo rustico ed un abbeveratoio tutto in pietra: un piccolo capolavoro di "arte povera" che testimonia l'importanza del pascolo montano. Poco lontano dall'abbeveratoio due distratti pastori dormono placidamente sui tiepidi sassi che incorniciano il pianoro, riscaldati e coccolati dal tepore dei dorati raggi del sole di mezzogiorno.

Attraversando l'intera valle e percorrendo un comodo e panoramichissimo sentiero, si giunge su di un'altra carrareccia che dovrebbe portarci a Fonte Francone, una sorgente perenne di acqua freschissima. Un antico tratturo contornato da giganteschi faggi che coprono tutti i rumori del mondo esterno.

E qui ragazzi, c'è un silenzio che è impossibile non ascoltare.

Un silenzio apparente, perché il silenzio della natura incontaminata parla mille linguaggi. I richiami degli uccelli, il gorgoglio dei torrenti, lo stormire degli alberi, il battito della vita delle creature del bosco. E su tutte, il verde squillante di questo bellissimo pianoro dove anche l'uomo ammutolisce e si riappropria di un linguaggio antico quanto il mondo: il linguaggio della natura.

Dopo aver tirato il fiato in questo tratto veloce e con pendenze leggerissime, su di una ottima e morbida carrareccia, abbandoniamo il sentiero principale per svoltare a destra ed intraprendere l'ultimo tratto in discesa, molto tecnica, su di un bellissimo "single track", fino ad arrivare al Tempio di Ercole Quirino, un posto magico, archeologicamente di rilievo assoluto.

Finita la discesa si arriva al paese dove mi attende l'ultima fatica: una ripida rampa di scala in pietra che, alla fine, mi proietta al centro della piazza di Campochiaro dove, dopo il pallone dell'arrivo, ci attende la festa.

Chapeau all'organizzazione, al percorso, alla gentilezza della gente locale e a queste meravigliose montagne sulle quali ho il piacere e l'onore di abitarci.

A proposito della gente di queste montagne è doveroso una ultima considerazione. **Ogni monte, ogni valle, ogni luogo del Matese ha un nome nel quale si nasconde una leggenda, d'amore o di morte, triste o lieta, bella o brutta, raccontata dai pastori nel succedersi degli anni, per tramandarle alle generazioni future.**

E qui sul Matese la natura ha abbondato nel creare luoghi d'incanto in questa terra mitica e favolosa, che gli uomini con l'antica arte del raccontare, hanno contribuito a rendere più suggestiva ed affascinante. Ma tutte le leggende, come ogni forma di racconto, sono vere o false nel medesimo tempo.

Vere in quanto la scrittura è una verità incontrastabile. False in quanto la scrittura creativa è per definizione il regno dell'immaginazione, della non realtà. Ma le leggende non mentono mai perché sono radicate nell'esperienza di migliaia di uomini di ieri e di oggi: sono una verità morale e fantastica del mondo.

Tra le tante leggende fiorite sul Matese, nel periodo del Brigantaggio, vi è quella che vide protagonista "Padovella", una donna che, innamorata, viveva alla macchia col suo brigante, tra monti e valli, tra grotte e spelonche.

Vestita da uomo, non solo amante del capo ma vero brigante che armata di fucile prendeva parte alle azioni sanguinose della banda. Ma in una notte di luna piena viene ferita dai soldati, catturata, arrestata, processata, condannata all'ergastolo. Non vedrà più il suo uomo e dopo 30 anni di carcere torna, vecchia e zoppa, al suo paese d'origine. Qui la gente che andava a lavorare i campi gli affidano i propri figli, con la fiducia che non ha mai negato ad un suo simile. E questo "suo asilo infantile" era il segno che la comunità del suo paese accettò la brigantessa, riabilitandola in una società che vide passare briganti, piemontesi, spie, liberatori, deputati e nuovi re. Gente di montagna ... gente del Matese.

La Staffetta del Cuore!

di Marco Taddei, 20/09/2015



La coppa del secondo posto Uomini !!!

Premessa:

Mi ritorna in mente un tempo, ormai molto lontano, quando si correvano già queste manifestazioni, avveniva di Luglio, allo stadio della Stella Polare, clima tropicale, un po' come questa ultima staffetta ...

Non c'erano i mezzi di comunicazione di oggi, il selezionatore faceva le convocazioni e tu "speravi" fortemente di essere scelto!!!

Partecipare a questo tipo di manifestazioni era un orgoglio, un vanto, un ricordo da portare dentro per anni ... per sempre!

Era un dovere andare oltre ogni possibilità, non tanto per vincere, quanto per dimostrare a tutti il proprio valore, guadagnare rispetto nella propria società e nell'ambiente dei "corridori", in quel tempo la parola runner non era così diffusa!

Quando non venivi scelto era un'onta tremenda da superare, ma anche una motivazione forte a migliorare per superare successive selezioni.

Ogni componente veniva arruolato per le proprie capacità a gestire il clima relativo all'orario assegnato, studiando sulle prestazioni avute negli orari delle diverse competizioni.

La convocazione veniva affissa su un foglio affisso nella bacheca della società, scritto a penna e leggere quell'elenco era un crescendo di emozioni.

Il foglio veniva appeso almeno una settimana prima dell'evento e dalla lettura iniziava un rito tecnico-alimentare-scaramantico che accompagnava tutti i giorni della settimana ...

Ogni società presentava una sola squadra e non erano presenti donne ...

Chi faceva meno di 40 giri ... pagava da bere!

Erano altri tempi ...

Nel 2015 funziona tutto molto diversamente.

Esistono squadre super organizzate che annoverano nelle loro fila non solo atleti competitivi, un lavoro di congiunto di professionisti che gestisce le formazioni, le iscrizioni, gli allenamenti, le gare ...

E poi ci siamo noi, la **Podistica Solidarietà**, una corazzata di corridori gestita da alcuni volontari che spendono il loro tempo libero per supportare tutte le gare.

Le staffette sono una gara a parte, un lavoro molto impegnativo per costruire le squadre, per incastrare le esigenze di orari per sopperire alle eventuali defezioni dell'ultima ora, dell'ultimo secondo.

Sono un grande impegno, ma danno anche un'enorme soddisfazione, perché chi partecipa si sente importante, chiede sempre di poter ripetere un'esperienza così forte di condivisione e di empatia ... **vive l'onore di difendere una squadra!**

Resoconto:

Questa staffetta 12x1 ora, **20° edizione del Trofeo ACSI Palatino**, concomitante con il 20° Anniversario della nascita della Podistica Solidarietà è stata un'edizione particolare, diciamo dove tutto è stato vissuto all'estremo!

Organizzare 6 squadre (72 atleti, poi divenuti 69, per una defezione e 2 pazzi che hanno corso doppia frazione ...) è impresa difficile, diventa impossibile se la manifestazione si svolge il giorno prima della **Maratonina del Cuore!!!**

A causa forte carenza di TOP, sia uomini che donne, per arrivare a 12 atleti ho dovuto ricorrere anche a runner come il sottoscritto con scarse possibilità di effettuare più di 36 giri (e dire scarse è un eufemismo!!!) per gli uomini e 30 giri per le donne!!!

Questo significa che il primo posto è impensabile ancor prima di partire!

È difficile gareggiare in queste condizioni, considerando che siamo detentori delle ultime manifestazioni, specialmente con le Ladies Orange.

Agli uomini è stato assegnato il **Pettorale Numero 1**, e questo aumenta maggiormente il rammarico!

Ma a motivare il gruppo e portare ognuno ai livelli massimali ci pensano le prime frazioni che ci portano al primo posto, sia uomini che donne!

I Bancari hanno preparato nei dettagli questa competizione, portando 2 squadre uomini di ottimo livello e una squadra donne altamente competitiva.

Ma la staffetta non è solo TOP, ogni runner che corre nella pista compete per gestire i propri limiti e spingersi oltre per resistere un'ora alla fatica, al caldo ... agli imprevisti !!!

Tutti i nostri atleti hanno dato un segnale forte di attaccamento alla maglia, non solo partecipando, ma soprattutto incitando allo stesso modo ogni canotta Orange impegnata a girare vorticosamente sul nuovissimo tartan di uno stadio Nando Martellini tirato a lucido dopo il restauro!!!

Qualche runner ci ha aiutato in modo encomiabile a chiudere le squadre, rispondendo al mio appello da molto lontano, con la febbre, con il rischio bandelletta ... o con gare importanti da correre il giorno dopo ... e vinte!

C'è chi poco prima era in Ospedale a regalare sorrisi e non ha esitato a rispondere al mio richiamo! Grazie!

Il ringraziamento speciale va a **Raffaele Buonfiglio** che ha presenziato per tutte e 12 ore la postazione !!!

Grazie al **Vice** che è sempre presente a queste manifestazioni e soprattutto grazie al **Presidente** che seppur impegnato con la corsa più importante dell'anno e forse di tutto il ventennio ci ha supportato nel reclutamento e nella preparazione delle squadre e della task force.

Grazie a tutti i partecipanti, minori ringraziamenti a chi non ha ben capito il valore di squadra che è contenuto in una staffetta e non si è presentato alla sua frazione, senza neanche avvisare, mettendo in difficoltà tutta la squadra!

Encomio speciale a Romano Dessi, che da solo ha fatto squadra e ha percorso tutte e 12 le ore, unico a compiere questa impresa!

È d'obbligo menzionare **Domenico Liberatore** e **Micaela Ciprietti**, orgoglio e vanto di noi Orange che sono stati i migliori anche questa volta, ma non posso non citare **Susanne Kubersky** (spero di averlo scritto bene ...) che ha provato in tutti i modi a rinunciare, ma poi è stata vinta dalla mia insistenza ed ha svolto una frazione di livello seppur sotto antibiotici e con la

febbre!

Non posso non citare la "grinta" di **Gianluca Alba** che seppur in fase di "crollo" negli ultimi 5 minuti di gara, interminabili per chi li corre, ha resistito e ha seguito il mio incitamento, per tenere comunque un passo accettabile e terminare un'ottima frazione. **Non posso non citare i ragazzi che alleno, che sono sempre presenti e disponibili al mio richiamo che poi è il richiamo della Podistica Solidarietà!**

E che dire di **Alberto Botta** ... se non che è un esempio di Orange Spirit, un vero TOP, altro che "fuffa" che si presta sovente a fare task, è membro del CD e nonostante sacrifici qualche riscaldamento per la causa è sempre tra i primi di categoria, una categoria forse tra le più difficili e impegnative!

Gianluca Corda poi, è sempre presente, e quando dico sempre si parla dai 1000 metri ai 100 chilometri!!!

Non serve mai di chiamarlo, il Puma c'è!

Fenomenale il grandissimo **Fabrizio Galimberti**, che nonostante il poco allenamento ha dimostrato che ha mezzi infiniti, un vero atleta al naturale!!!

Menzione speciale per **Domenico Nuzzi**, che chiamato a correre con i Top non ha esitato un attimo e ha risposto : "presente"!

Sono tanti i protagonisti che hanno calcato la scena di questa 12 x 1 ora, e spero che la gioia di correre, perché poter correre è una grande concessione che ci viene data ... abbia ripagato le loro aspettative!

Grazie a **Ferdy**, così mi piace chiamarlo che ho scoperto pazzo quasi come me per l'atletica, che mi ha supportato nell'arduo compito della stesura delle formazioni.

Grazie davvero a tutti, forse meritavamo qualcosa di più, ma impariamo anche da questo risultato per poter in futuro presentarci al meglio a difendere i nostri colori ...

Cronaca

Ma forse quelli che non c'erano o che non hanno corso le ultime frazioni non sanno come siamo andati con le squadre che hanno combattuto per le prime posizioni ...

Le Donne, sempre vincitrici hanno altalenato tra il primo e il terzo posto, e quando sembrava che i giochi fossero fatti per essere sul podio ... la giuria ha sentenziato un **4° posto a 9 metri dalla terza posizione!!!**

Incredibile!!

Ovviamente nessuno si deve sentire responsabile se non il sottoscritto, che magari poteva fare altre scelte ... magari averne avuto la possibilità!

È andata così, tanto rammarico, ma alla fine anche divertimento ... specialmente quando Micaela a 4 minuti dalla partenza non trovava il suo chip ... che erroneamente qualche "biondina" si era portato a casa !

E che si fa? Si va al gabbiotto ma non c'è nessuno ... a 2 minuti dalla partenza qualcuno si fa vivo e ci dà la soluzione al dramma!!!

Ci offre una busta con 200 chip dicendo ... cercate il vostro!?!?!?

Io e Raffaele ci guardiamo e iniziamo a rovistare ... a 1 minuto dalla partenza ecco il chip!!

Via Micaela!!!

Per gli uomini è andata diversamente, abbiamo lottato per il primo posto per qualche ora poi ci siamo assestati al secondo con un buon margine.

Si prospettava un finale fatto da **Riccobaldi, Nuzzi e Taddei** abbastanza gestibile ...

Alla frazione 17:00/18:00 avevamo circa 9 giri di vantaggio sui terzi, quindi la classifica era la seguente :

1. BANCARI A
2. PODISTICA SOLIDARIETA' A
3. BANCARI B

Non guardo più la classifica, convinto che io e Domenico (Nuzzi) non possiamo perdere 9 giri sulla loro seconda squadra, confido sulla "buona salute" , incito Domenico e mi appresto a correre.

Alla partenza sento il concorrente della squadra quarta in classifica che si lamenta dicendo ... "ma che se stamo a gioca' che fanno questo"?

Mi basta per capire ...!

Intuisco che hanno scambiato il Top con la seconda squadra: per riprenderci!

E forse l'hanno fatto anche nella frazione precedente.

Il regolamento lo permette, si può fare!

Questo è quel che penso ad 1 minuto dalla partenza e che mi costringe a spostare la modalità di gara da "crociera" a "competitiva"!!!

In questi momenti la personalità, il carisma , il rispetto per la squadra, l'onore della maglia sono le componenti che entrano in gioco ...

si è un gioco ricordiamolo, lo sport è divertimento, ma ...

Quando il gioco si fa duro ...

Lo sparo ci dà il via e mi sdoppio, sono colui che corre e colui che controlla, allena, motiva !!!

Ho dimenticato a casa l'orologio ideale per questa gara e ho al polso un garmin che ha già dato cenni di batteria scarica ...

Mi impongo di partire "calmo" di non strafare, di gestire!

Primo giro "lappo" a 1':35", bene, così deve essere!

La frazione è di livello, vanno tutti molto sotto questo passo, ma questo non è un problema, io ho solo un obiettivo, controllare quante volte verro' doppiato!

Secondo giro ... l'orologio si spegne! Nessun riferimento!
Niente panico, ho la sensazione!
Un tempo avrei avuto il mio allenatore (all'epoca non si chiamava coach!!!) con un cronometro capace di prendere i passaggi, lui mi avrebbe controllato il passo e mi avrebbe suggerito quando aumentare, quando rallentare, quando tenere ...
Ora sono solo!
Al gazebo Orange è rimasto un gruppo sparuto di appassionati, qualcuno è venuto apposta per tifare, qualcuno ha corso la frazione precedente!
Sono concentrato sui riferimenti, e ho un passo così regolare che divento treno per un gruppo di 4 runner che si mette alle mie spalle.
Nei primi giri c'è anche **Di Niro** con me, ma poi non lo sento più, deve aver perso terreno. Non posso verificare scientificamente i distacchi e le andature che differenziano me e i battistrada, mi regolo con una meridiana teorica, guardando il cielo che mano a mano si scurisce.
Ecco il primo sorpasso, accidenti quanto spingono, sono in due, un bancario e un Vitamin, che è la società al quarto posto!
Ci stiamo giocando tutti il podio!
Faccio un check della situazione fisica, sto bene!
Non forzo, gestisco questo passo e mi faccio portare dalla musica che il buon Novelli sta facendo ascoltare!
In questi casi è meglio non pensare se non a correre bene, a mantenere il ritmo, l'andatura, la corretta postura!
In questo periodo non sono in formissima, ma non devo pensare alle "lamentele", mi piacerebbe dare un maggiore contributo alla squadra, ma ora, il massimo che posso fare è gestire in modo tattico e rintuzzare questo attacco furioso che ci stanno sottoponendo (sportivamente parlando).
Immagino di avere un "bonus" di 5 giri e quindi devo contare al massimo 4 doppiaggi!
Girando incontro i miei Orange li incito e loro incitano me!
Ad ogni giro qualcuno dal gazebo urla "dai Marco"!!!
Chiamatemi Forrest!!! Mi carica di più!!
Inganno la tensione sorridendo a **Elena (Monsellato)** che è a bordo pista a fare fotografie ... vedo il suo flash quasi mai sincrono al mio passaggio ... !!!
Passano ancora! Dove saremo? Non voglio chiedere che ore sono, mi basterebbe per sapere a che punto di gara siamo, mi gestisco la situazione e continuo a fare la locomotiva al treno.
Inizio a pagare, la mia autonomia si attesta sui 40 minuti, dopo c'è l'oblio.
Un po' come quando corro le maratone, fino alla mezza tutto ok e poi? Vada come vada!
Qualcuno può pensare che 20 minuti siano un tempo limitato, in un'ora in pista sono una vita, compresa di supplementari!
Continuo la mia galoppata incosciente del tempo e dello spazio ma perfettamente cosciente che ho sulle spalle un macigno di 11 ore corse da chi ha sofferto almeno quanto me, non posso deluderli!
Si stiamo lottando per una posizione di rincalzo, non per la vittoria ... ma viste le premesse, sarebbe comunque un successo!
Passano ancora, accidenti quanto sfrecciano, siamo a 3 sorpassi!!!
Non cedono, anzi aumentano!!!
Spero vivamente che siamo ormai nella parte finale ... È buio, e questo mi conforta, ma sto pagando fortemente l'andatura, non posso mollare, devo tenere!!!
La parte di me che mi sta gestendo mi consiglia di contare i passi, per non perdere il ritmo, anche perché i vagoni del mio treno se ne sono andati, hanno cambiato passo e ora sono distanti.
Così pensando raggiungo un atleta di Ciampino che riconosco avendo gareggiato contro di lui nei 3000 siepi.
Ecco il mio treno, mi attacco!
Ho bisogno di essere trainato, è troppo tempo che lo faccio da solo!
Un giudice mi dà il testimone ... allora quasi ci siamo.
Ho solo un sorpasso a mia disposizione me lo devo gestire!
Ormai le sensazioni sono finite, mi resta solo il treno e ... la voglia di farcela!
Rompo gli indugi e immaginando manichino "solo" 5 minuti chiedo a chi mi precede : "Quanto manca"? Mi risponde : "fousdicminutiemmezzo"???
Quanto???
e lui : "usmicinutiemmezzo"!
Scusa non ho capito ... "Undici minuti e mezzo"!! Scandisce!!!
Noooooooooooooooooooooooooooooooooooo
Assurdo ... per come sto non ce la farò mai!!!
Pensavo meno della metà! Sono un 3000 !!!
Non posso permettermi di "tapascionare", dajeeeeeeeeeeeeee attaccato!
Lui mi fa, dai andiamo insieme e aumenta!!!
Ma dove vai? Restiamo a questo passo!!!
Provo a tenere, lo tengo un paio di giri e poi capisco che è un suicidio e ... riprendo la "mia" andatura!
Eccoli, passano loro ... i battistrada, mi sverniciano per la quarta volta!!!
E passano forte!

... Adesso inizia la gara!!!

Ho esaurito il bonus, lo speaker annuncia 5' e 40" !!!

Io contro loro, disarmato!

Aumento il passo e riprendo il treno di Ciampino ... Per chi sta fuori sono solo gli ultimi giri, per chi sta dentro è ... agonia pura!

So perfettamente che se chiudono in volata, mi riprendono e allora ??? ora che siamo 3 minuti mi tocca fare un 800 in ripetuta!!!

Così tengo il loro passo!

Dai siamo a Caracalla, dove correvi da Ragazzo "B" delle Fiamme Gialle di Valenti!

Quelli forti erano i Ragazzi "A" di Bartoli, quelli di Ostia.

"A" e "B" erano primo e secondo semestre, ma si correva insieme nelle gare e a quella età anche 6 mesi si fanno sentire!

Il mio vanto era essere stato selezionato per correre la "Mille Miglia", indelebile nei miei ricordi e aver passato il testimone a Franco Fava!!!

Proprio quella pista mi ha dato il mio P.B. di allora e ora ... devo dare tutto me stesso per tenere!

Allungo ... allungo quanto più possibile!!!

Sparo!

Non sono passati! **Ho tenuto i 4 doppiaggi!**

Siamo secondi per una quarantina di metri, forse per l'ultimo 800!!!

Mi congratulo con i vincitori e con chi ci ha dato filo da torcere compiendo oltre 40 giri!!!
Bravi!

Ma siamo secondi!!! Un risultato importante, da festeggiare!!!

Sicuramente per 12 ore e tanti giri, tanti chilometri, abbiamo corso mano nella mano, tutte e 6 le squadre, tutti gli Orange accorsi a partecipare a questa manifestazione così aggregante e coinvolgente!!!

È la Podistica Solidarietà tutta che ha corso, uomini, donne e anche Alfonsina!

Una settantina di cuori hanno battuto forte, più forte possibile!!!

E io li abbraccio tutti!

Grazie!!!

La sera staffetta, la mattina ... garetta!

di Claudio Ubaldini, 24/09/2015



la squadra Orange a Genzano, domenica

Tornati dalle ferie si avvicina un giorno importante, di quelli ai quali non puoi dire di no e per i quali mandi volentieri all'aria tabelle di allenamento e programmi vari: la **Maratonina del Cuore**, la gara organizzata dalla Podistica Solidarietà, la **nostra gara!** Conoscendo le capacità organizzative della nostra società e l'occhio attento a ogni dettaglio del nostro Presidente, per non parlare del cuore dei nostri atleti che sicuramente si sarebbero prodigati come non mai per rendere quella mattinata la più festosa possibile, ero sicuro che avrei trascorso una bellissima giornata.

Però a pochi giorni dalla domenica si tirano due somme e ci si accorge che la partecipazione oltre ogni aspettativa alla Maratonina del Cuore avrebbe lasciato deserte tutte le altre competizioni, inclusa la **Corsa del Pane Genzanese**: una gara rientrante nel **CortoCircuitoRun** nel quale siamo primi in classifica; e così leggiamo tutti quanti un accorato appello a non disertare completamente questa gara, a cancellarci dalla "nostra" pur di mantenere salda la prima posizione nel circuito, e sulla bilancia "piacere" vs "dovere", il cuore Orange... risponde col dovere! Mi cancello dalla gara di Tivoli e mi ritrovo iscritto a una gara sconosciuta. Ma non basta.

Arriva il secondo appello.

A poche ore dalla consegna delle squadre di una **staffetta 12x1h a Caracalla**, per l'ennesima volta il caro Marco Forrest con una tenacia che rasenta la testardaggine, mi ricontatta per chiedere una presenza pur sapendo che non ero per nulla interessato alla pista di sabato; e mentre Marco scrive, al pc vedo quella tabella con l'elenco squadre e con ancora troppe caselle vuote, ricordo che **la Podistica ha sempre lasciato il segno anche in queste occasioni**, e non riesco a dire di no: tardo pomeriggio staffetta, mattina dopo gara su e giù per i Castelli Romani.

Alla faccia del weekend tranquillo.

L'atmosfera della staffetta è sempre gioiosa: c'è tanto tifo (anche se il nostro sembra essere sempre una nota sopra a quello di tutti gli altri), amici che vengono a salutare anche senza dover correre, c'è tanta spensieratezza sul prato di Caracalla che quasi surrealmente si trasforma in energia e pura trance agonistica appena si solca il tartan rosso fuoco, nuovo di zecca. Chiedo come stiamo andando, per sincerarmi che la mia prestazione - non sono assolutamente in forma in questo periodo - non possa andare ad inficiare il risultato di

squadra, vedo i nomi di chi ha corso finora e di chi deve correre e proprio lì, su quel foglio pasticciato, **vedo il vero cuore Orange**: Fabio Bortoloni e Marco Taddei segnati in extremis in due frazioni per sostituire qualcuno, Susanne Kuberski che corre pur essendo sotto antibiotici per non far perdere posizioni alla squadra femminile, e tanti altri casi come questi. Certo la mancanza di nomi importanti della nostra squadra che avrebbero garantito il successo pesa, ma alla fine i presenti **con uno slancio di orgoglio e tanto tanto cuore** riescono a contenere gli avversari e a prendere meritate piazzamenti sia maschili che femminili, grazie anche al supporto di una **incredibile task force**!

La mia frazione? Un pasticcio colossale! Non avendo in programma di correre di sabato sera mi ero prefissato di tenere un ritmo tranquillo; ma non essendo abituato alla pista e ragionando sempre in termini di minuti/km e non secondi/giro, ho fatto un gran casino con i conti ed ho girato per 40 minuti a circa 20"/km più veloce di quanto mi fossi prefissato, con l'unico, inesorabile risultato possibile: il crollo verso la fine. Che ho comunque cercato di contenere, perché ormai si era in ballo, **e quando si balla con gli Orange non si molla mai!** Anche perché mi ero temporaneamente dimenticato che circa 14 ore dopo avrei dovuto ricominciare...

Ed eccoci così, la mattina di domenica, ad un altro "start": contesto completamente diverso, questa volta task force / gazebo / addetti alla distribuzione pacchi gara e pettorali erano tutti concentrati... *sullo scooter di Marco*, in mezzo ad una piazza (lo stesso identico posto dove io stesso, un anno fa, facevo la stessa identica cosa per un'altra gara: Genzano sta diventando famosa per le task force "alternative"!), dove un capannello di 50 Orange si distingueva non solo per il colore che colpisce, ma anche e soprattutto per l'ilarità dei suoi elementi.

E lì, lì si che ho rivisto nuovamente e ancora più forte il Cuore Orange: lo stesso Fabio Bortoloni, lo stesso Marco Taddei, gli stessi volti che il giorno prima si erano adoperati per portare un risultato in staffetta correndo anche due turni sotto al sole, il giorno dopo continuavano imperterriti a mettersi a disposizione e li ritrovavo non alla gara del "piacere" ma alla gara del "dovere", a rispondere all'appello di pochi giorni prima del nostro Presidente; un appello che è stato veramente sentito, che mi ha regalato il piacere di vedere in gara dopo tantissimo tempo anche gli amici della **sezione Fit-Walking!**

Bisognava anche correre, però! Purtroppo un dolore al secondo chilometro mi ha letteralmente fermato per qualche minuto, ma le parole di incoraggiamento di Dario Apicella, Valter Oliva e Giovanni Berardi mi hanno fatto riprendere, regalandomi anzi una gara tranquilla in loro compagnia, alla quale nell'ultimo tratto si è unito anche Dario Gabrielli col quale abbiamo tagliato festosamente insieme il traguardo.

In sintesi: **che gara bellissima!** Chi l'avrebbe mai detto? Non sono mancati i saliscendi, ma attraversare il centro storico di Genzano, il parco Sforza Cesarini, il lungolago di Nemi è stato davvero piacevole ed ha ampiamente ripagato di tutti gli sforzi; per non parlare del ristoro finale, dolci e pizza a non finire!

Per soli due atleti non siamo riusciti a conquistare il primo posto di società, ma almeno **abbiamo mantenuto la vetta nel CortoCircuitoRun**; un ottimo risultato al quale son felice di aver dato il mio piccolissimo contributo, dato che - almeno da programma iniziale - non avrei dovuto assolutamente gareggiare questo weekend!

La ricerca del limite

di Alessandro Todde, 26/09/2015



Il gruppo orange allo stadio della Farnesina

Tutto nasce mercoledì 09/09/2015, adunata in pista alla Farnesina per il primo allenamento della stagione con il coach Forrest, un gran bel gruppo orange che si allena unito e compatto, una prima prova per vedere i valori personali, 2000 m tirati alla morte dietro il coach e un risultato che mette in evidenza i miglioramenti di questa annata.

7'02" e un monito da parte del coach: **da adesso in poi io mi aspetto che tu farai i 10 km in meno di 40' altrimenti te caccio via!**, il suo solito modo goliardico di trasmettere le cose funziona come un'iniezione di fiducia amplificata, dentro di me inizio a comprendere che la strada per quei fatidici 40 min è molto corta.

La settimana prosegue con gli allenamenti e poi inizia il lungo week-end di gare, il Venerdì in pista, allo stadio della Farnesina, dopo quasi un'ora e mezza di ritardo causa maltempo ed incidente si parte, 1500 m una distanza a me sempre indigesta, corta cavolo, cortissima 3 giri e $\frac{3}{4}$ che ti tolgono il fiato, che ti fanno bruciare le gambe, alla fine arriva il traguardo 5'14",11, un po' sconsolato me ne vado via anche se tutto sommato confermando quanto di buono avevo fatto a luglio.

Le parole di conforto del Coach al Prosciutto party ("**quanto volevi fa te? 5' netti, avoja a pedalà!**") mi danno comunque la carica per il giorno successivo, eh si sabato pomeriggio di nuovo in pista, questa volta sui 3000 m gara ancora più dura.

Questa volta mi riprometto di seguire le indicazioni del coach, ma dopo 100 m dalla partenza, le sensazioni buone prendo e vado, tattica kamikaze, i sette giri sono interminabili, ad ogni giro perdo un po' di velocità ma cerco di tenere duro, fino in fondo ed alla fine chiudo in 11'17",51 due secondi meglio dei campionati regionali di Luglio.

Questa mattina l'ultima gara del fine settimana, il richiamo del coach ci ha portato tutti a Palombara Sabina per disputare una tappa del cortocircuito, in ballo c'è la prima posizione in classifica, non basta correre, ce la dobbiamo mettere tutta.

Arrivati al campo di gara ci cambiamo, di nuovo io e Paolo, di nuovo fianco a fianco, con le gambe un po' più stanche, ma con la stessa voglia di fare bene, insieme a noi Ombretta che zitta zitta sta migliorando moltissimo nelle sue gare, speriamo che oggi sarà una bellissima giornata.

Ore 10:11 si parte, prima parte dentro al paese, saliscendi, controllo che Paolo sia dietro a me: "Paolo ci sei?" lui mi risponde: "ci sono ci sono" manco il tempo di fargli finire la frase e parto a manetta, senza remore, senza timori, sarà un avvio troppo veloce e una tattica avventata? Forse, ma in fondo per scoprire i propri limiti bisogna saper osare.

Il primo km scorre velocissimo 3'39", sento Paolo preoccupatissimo, forse davvero stiamo andando troppo veloci, poi i km che piano piano scorrono, un continuo saliscendi che non permette mai di recuperare, poi ecco finalmente il primo ristoro, mi giro e vedo la figura di Forrest "daje Coach" grido forte, lui mi sente e spero riesca a seguirci.

La preoccupazione per il percorso svanisce quando arriviamo al giro di boa, ormai abbiamo passato la metà, mancano solo due salite, una impegnativa che ci porta dentro gli ultimi due Km, durante questa ascesa sorpassiamo Stefano Pierdomenico, proseguiamo.

Ultimo km sento forte la fatica, mi stacco leggermente da Paolo e in quel momento decido di non seguire il suo passo, vedo che ne ha, allora proseguo con il mio passo e gli faccio sentire lo stesso la mia presenza: "daje Paolo, allunga adesso!"

L'ultimo km è duro, durissimo tanto che nemmeno Paolo riesce a staccarmi di tanto, ultima salita, la prospettiva delle case che copre il gonfiabile, una tortura che sembra non finire mai, poi eccolo che compare, Paolo è avanti di 50 m, cerco di tenere duro e gli ultimi 50 m trovo la forza di accelerare e chiudere in 39-esima posizione.

Controllo il gps ed ecco la magia 39'25" era dal 2012, quando avevo ricominciato a fare sport dopo una lunga pausa, dopo essere ritornato dal deserto della Libia, un sogno lungo 3 anni, un muro che sembrava non solo lontanissimo ma anche invalicabile, si è sciolto oggi come la neve al sole in una giornata di primavera: finalmente sotto i 40'!!!

Mi giro e cerco il coach, trovo il suo sguardo, batte il cinque e quando gli dico il tempo mi dice: "lo vedi che avevo ragione! Dajeeeeeeee", tempo di aspettare Ombretta che arriva al traguardo, di fare un piccolo scarico post gara e dulcis infundo anche il premio come terza, sesto e ottavo di categoria per Ombretta, io e Paolo.

La tattica iniziale che a prima vista poteva sembrare suicida ha dato invece un ottimo esito, anche Paolo come me tira giù il suo personale di ben 37 secondi, anche i suoi timori iniziali sono svaniti con il passare dei km, un pizzico di azzardo è stato infine premiato. Adesso il cielo viene invaso dalle nuvole, ma ci ha lasciato una mattinata straordinaria e piena di sorprese, questo è PB cercato per tanto tempo, ma la scoperta dei miei limiti non finisce qui.

... dietro il Trofeo della Podistica Solidarietà

di Marco Taddei, 27/09/2015



Le Ladies Orange vincitrici del Criterium Estivo 2015

Passano gli anni ... ma l'emozione di trovarsi tutti insieme nella "nostra" corsa è sempre la stessa!

Cambiano i protagonisti, qualcuno ha intrapreso altre strade, ma c'è sempre la stessa armonia, gli stessi sorrisi mai finti, la stessa voglia di collaborare per stare bene, insieme!

Ma il **Trofeo della Podistica Solidarietà** non dura solo poche ore ...

C'è tanto lavoro dietro, il lavoro di chi magari non sarà in evidenza per valori sportivi, di chi sarà più o meno celebrato ma ... poco importa, quel che conta è che la giornata abbia successo e che tutti possano tornare a casa contenti!

Questo ci ha insegnato il nostro Presidente e questo ci piace fare!

Quanto tempo avranno passato ad organizzare i premi?

Pensare quali possano essere, ordinarli, acquistarli ... andarli a ritirare, confezionarli ...

Un gran lavoro gestito da Cattivera, Sorrenti e Petrolini, una meravigliosa task force che ha svolto un lavoro eccellente!

E non solo per quanto riguarda il Trofeo, ma anche il concomitante Criterium Estivo!

Quanto lavoro a scegliere le gare, a gestire le classifiche ... quanto impegno nel cercare di accontentare tutti ,che poi è la cosa più difficile!

E il percorso? Ma quanto è stato bello correre questa gara???

Un percorso degno della 5 Mulini !!! Invito tutti coloro che non sanno di cosa si tratti a trovare informazioni su internet ...

Grazie ad **Antonio di Giorgio** e a chi a collaborato con lui per realizzare questa meraviglia! Certo che lo scenario spettacolare del Circolo della Banca D'Italia contribuisce e non poco ! Sono tanti gli angeli che operano dietro una manifestazione così belle e così riuscita, che lavorano a fari spenti, spesso senza neanche poter correre e godersi la giornata di sport! **Un grazie sentito va a tutti coloro che si sono adoperati anima e corpo per farci vivere una giornata di festa, di allegria e anche di spensieratezza!**

Grande il "Puma" che seppur impegnato in altra gara ha voluto comunque presenziare alla premiazione del Criterium Estivo che ha vinto in modo eccezionale!

Complimenti ad **Ombretta Spuri** che ha dominato le Ladies portando nella classifica non solo forza e tenacia ma anche grazia e fascino, che non guastano mai!

Complimenti a tutti i partecipanti del Criterium e soprattutto ai vincitori che porteranno fieri alle gare una maglia Orange celebrativa, unica!!!

Complimenti a chi ha scelto il colore della maglia premio di Criterium Estivo, volevo suggerirlo l'Orange ma, non me la sono sentita per non essere troppo presenzialista e invece a quanto pare alla Podistica Solidarietà interpretano anche il pensiero! Bravi!

Tornando al Trofeo, da dentro ho potuto vivere le emozioni forti della gara, non solo della mia sfida personale a migliorarmi, ma grazie ai tornati perfettamente studiati, mi sono potuto godere la sfida tra i primissimi assoluti sia maschili che femmine.

Ho gustato attimo dopo attimo una competizione ad alto livello di **Osimani e Mancini**, sempre tallonati dall'immenso **Zagordi!**

Ho visto l'impegno di **Ceresatto** che è sempre un piacere ritrovare in gara!

Ho ammirato la cavalcata in rimonta di **Iadeluca**, uno che quando c'è fa sempre bella figura e si spinge sempre oltre le sue possibilità!

Mi sono goduto il compasso più esteso di **Botta**, che in queste gare prova a spingere più del solito e la sua sfida amichevole con **Donatucci** che ha il vanto di aver vinto questo Trofeo, un ricordo che si porterà dentro per sempre!

Ne ho visti tanti avanti a me, forse troppi, ma in questi casi l'ammirazione vince sulla competitività che tornerà subito feroce già dalla prossima gara ...

Ho visto e sostenuto la gara delle Ladies, incitando tutte e tre le battistrada, perché sono tutte nel mio cuore, sportivamente parlando ...

Ho gioito della vittoria di **Cardarelli** perché è la vittoria della tenacia e della volontà, ho esultato per il secondo posto di **Sette**, perché per lei la corsa è una rivincita speciale e correndo si prende tutte le soddisfazioni che merita!

E lasciatemelo dire, sono andato in estasi per il terzo posto della **Monsellato**, perché se inizia a crederci capirà anche lei che è fortissima e sono certo che lo dimostrerà ... e questo è solo l'inizio!

Complimenti a tutti, anche a coloro che non hanno vinto un premio, ma si sono messi in gioco e hanno effettuato una buona prestazione secondo le proprie possibilità!

Ho un sogno, correre questa gara facendo partire prima chi va più piano e per ultimi i Top, un po' come si faceva da ragazzi quando davi il vantaggio a quelli più lenti, e qualche volta ... vincevano loro!

Mi piacerebbe una volata finale tra **Osimani , Rodolico , Sai e Narsete** e vedere chi vince!

Magari potrebbe essere un'idea per il prossimo anno, chissà!??!

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato, ai bellissimi Arancini che hanno aggiunto tenerezza e continuità a questa manifestazione!!!

E arrivederci al prossimo anno ... ma ricordate che il "ventennale" non finisce qui, fino alla fine dell'anno vi sorprenderemo con altre iniziative!!

Dajeeeeeeeeeeeeeeeeeeee

Avvisi

Il primo lungo autunnale

di Redazione Podistica, 02/10/2015



Il prossimo 11 ottobre si correrà l'ottava edizione de **"La 30 Km del Mare di Roma"**. Da quest'anno la gara sarà curata dall'A.S.D. Run Race Management, una nuova associazione sportiva costituita dagli organizzatori delle principali gare podistiche del Lido di Ostia e di Castelfusano (nel 2015 ha già gestito il "Trofeo Lidense" e la "St. Patrick's Run" ottenendo numerose e significative attestazioni di stima da parte dei partecipanti).

Novità dell'edizione 2015 de "La 30 Km del Mare di Roma" è **l'introduzione della 10 Km**: gli

atleti che sceglieranno tale distanza partiranno insieme agli altri e, dopo circa 1 Km, si immetteranno sull'ultimo tratto del percorso della gara più lunga.

Per la 10 km è previsto un ristoro intermedio al 6° Km; per la "Trenta" i ristori intermedi saranno invece ai km 5, 10, 15, 20, 23 e 26,4.

Il tempo massimo per la 30 Km è fissato in 3 ore e 30 minuti. Saranno predisposti due cancelli intermedi ai Km 10 (1h10') e 17 (2h00'). Il tempo massimo per la 10 Km è fissato in 1 ora e 15 minuti. Sarà predisposto un cancello intermedio al Km 6,4 (48'). Gli atleti che transiteranno dopo tali tempi saranno esclusi dalla gara ed il percorso sarà riaperto al traffico veicolare.

Per soddisfare le numerose richieste in tal senso, **quest'anno verrà altresì reintrodotta il pacco gara, che sarà composto da una maglia tecnica a ricordo della manifestazione.** Come in tutte le passate edizioni, all'arrivo dentro lo stadio gli atleti riceveranno la medaglia ricordo e potranno usufruire del ristoro finale, che sarà arricchito anche (a partire dalle 11:30 circa) da un pasta party. Per tutti i partecipanti saranno inoltre disponibili gli spogliatoi dello stadio (con docce calde) e un deposito borse custodito.

Da quest'anno sono state reinserite tutte le categorie: le premiazioni dei singoli saranno effettuate la mattina stessa, subito dopo il completamento di ciascuna delle classifiche delle singole fasce di età (pertanto quasi in tempo reale, sul modello sperimentato con successo da alcuni anni al "Trofeo Lidense"), in modo da limitare il più possibile l'attesa dei premiati.

Per quanto riguarda la 30 km saranno premiati con premio in natura o materiale sportivo i primi 5 uomini e le prime 3 donne giunte al traguardo, a prescindere dalla categoria d'appartenenza. Saranno inoltre premiati con premi in natura o materiale sportivo i primi 10 uomini classificati degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, i primi 5 uomini classificati degli anni 55-59, 60-64 ed i primi 3 uomini classificati degli anni 65-69, 70-74 e 75 ed oltre che non rientrano tra i primi 5 assoluti. Saranno premiate le prime 5 donne classificate degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, le prime 3 donne classificate degli anni 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 e oltre che non rientrano tra le prime 3 assolute.

Per quanto riguarda la 10 km saranno premiati con premio in natura o materiale sportivo i primi 3 uomini e le prime 3 donne giunte al traguardo, a prescindere dalla categoria d'appartenenza. Saranno inoltre premiati con premi in natura o materiale sportivo i primi 5 uomini classificati degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 ed i primi 3 uomini classificati degli anni 60-64, 65-69, 70-74 e 75 ed oltre che non rientrano tra i primi 3 assoluti. Saranno premiate le prime 3 donne classificate degli anni 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 e oltre che non rientrano tra le prime 3 assolute.

Per quanto riguarda i premi di Società saranno stilate due classifiche separate di Società in base al numero di atleti arrivati sulle due distanze di 30 e 10 Km. Saranno premiate con premi in denaro le prime 20 società classificate con un minimo di 15 atleti arrivati sulla distanza di 30 Km e le prime 3 società classificate con un minimo di 15 atleti arrivati sulla distanza di 10 Km

Il trail dei Castelli Romani

di Redazione Podistica, 02/10/2015



L'Atletica Tusculum di Frascati organizza il prossimo 11 ottobre il **"Trail Aldobrandini"** che si svilupperà integralmente nei boschi che circondano i Castelli romani per una lunghezza di circa 18 km. **Scopo principale della manifestazione è quello di far conoscere e "vivere" le grandi ricchezze artistiche e naturalistiche del nostro territorio.** La manifestazione godrà di un'eccezionale location per le fasi della partenza e arrivo avendo il dott. Camillo Aldobrandini concesso l'utilizzazione del cortile interno della Villa omonima.

La manifestazione si caratterizza anche per la forte componente ecologica e per poter godere tutti insieme almeno di una parte del percorso: infatti è stato deciso che il primo chilometro della manifestazione debba essere percorso a ranghi compatti.

Il percorso si svilupperà interamente all'interno dei boschi su sentieri single track, mulattiere e carrarecce; c'è un unico attraversamento stradale per consentire il passaggio da una parte all'altra della collina. In questo percorso si toccheranno i siti dei **Camaldoli** (dove ha sede un famoso convento ancora attivo), di **Monte Salomone** (767 s.l.m. dove è apposto il nostro ideale GpM), della **Croce di Tuscolo**, del **Parco archeologico** e scendendo per la **Via Sacra** ci si porterà a Villa Aldobrandini dove è posto il traguardo.

La partenza avverrà alle ore 09:30 dal cortile principale di Villa Aldobrandini; **il primo km, all'interno della Villa, verrà effettuato ad andatura guidata per permettere a tutti di godere delle tante meraviglie della Villa.** Il tracciato è composto da un unico anello che si sviluppa su circa 18 km e si snoderà interamente nel Parco dei Castelli Romani e in particolare sul monte Tuscolo tra sentieri, mulattiere e carrarecce, con un dislivello positivo di 750 metri e quota massima di 767 m (monte Salomone).

Il tempo massimo è di 3,30 ore, pertanto la manifestazione verrà chiusa alle ore 13:00. È previsto il cancello, cioè l'orario entro cui ogni atleta dovrà transitare per rimanere in gara, al km 10,500 che dovrà essere superato entro le 2,15 h dalla partenza. Sarà predisposto il servizio "scopa", cioè rappresentanti del comitato organizzatore che accompagnano l'ultimo atleta e che hanno l'incarico di chiudere la corsa.

L'ospitalità, come è nello spirito dei Castelli romani, la farà da padrona per cui sarà preparato un ricco ristoro (birra, panzanella, pane casareccio con prosciutto, pizza, torte fatte in casa) in modo da poter concludere la giornata in piena cordialità. Il pacco gara sarà composto da prodotti tipici frascatani, in particolare da una bottiglia di vino Frascati Superiore DOC, una confezione di 250g di porchetta e una confezione di ciambelline al vino. Saranno premiati i primi tre maschi e le prime tre donne con ceramiche fatte appositamente modellare da una nota ceramista frascatana, raffiguranti Bacco ed Arianna in omaggio alla nostra terra di vini e di boschi e un pacco-gara per tutti (con vino, porchetta e ciambelline al vino). Numerosi premi saranno sorteggiati tra i protagonisti (tutti) della gara in modo che molti possano avere un buon ricordo di una giornata all'insegna dello sport e dell'amicizia. Sul sito www.atleticatusculum.it e sulla pagina facebook Trail Aldobrandini è possibile visionare planimetria, altimetria, foto e video del percorso e scaricare il regolamento della manifestazione.

Attraverso Villa Pamphili

di Redazione Podistica, 02/10/2015



Il 18 ottobre a Villa Pamphili l'**ANAAO Assomed**, associazione Medici Dirigenti Ospedalieri, organizza la seconda edizione la **"Corri per Medici Senza Frontiere (MSF)"**. L'evento sportivo intende raccogliere fondi da destinare ad MSF per i loro progetti in 70 paesi nel mondo. L'intero ricavato delle iscrizioni, 10 euro a persona, verrà, come l'anno precedente, interamente devoluto a MSF. L'evento ha ricevuto il patrocinio del Comune di Roma - Municipio XIII.

L'evento sportivo è aperto a tutti: "runners" iscritti a società riconosciute dalla FIDAL o affiliate, ma anche "runners" non iscritti a società sportive.

Il percorso per la gara competitiva riservata ai tesserati, si sviluppa per 7,5 km, tutto all'interno del parco di Villa Pamphili. Invece per i non tesserati è previsto un percorso breve alternativo di 2 km che può essere percorso camminando o correndo.

In caso di condizioni climatiche avverse il percorso potrà subire delle variazioni per garantire il più possibile la sicurezza degli atleti. I non tesserati possono comunque effettuare anche l'intero percorso di 7,5km, ma non possono essere inseriti nella classifica con i tempi.

Per la gara competitiva il cronometraggio ufficiale è affidata alla società TDS, che fornirà anche le classifiche ufficiali a fine gara. Le premiazioni si svolgeranno al termine della gara, sono previsti premi (non in denaro) per i primi tre classificati assoluti (M/F) e i primi tre delle seguenti categorie di età (maschili e femminili) over 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65.

Le iscrizioni possono essere effettuate anche il giorno della gara dalle 8:30 fino alle 9:30 fino a disponibilità pettorali e maglie presso punto Jogging Villa Pamphili

Il ritrovo sarà alle 8:30 del 18 ottobre, sempre presso il punto jogging di Villa Pamphili, ingresso da Piazzetta del Bel Respiro con partenza dallo stesso luogo per competitiva e non competitiva alle ore 10:00.

Numero massimo di iscrizioni: 1000 (500 competitiva, 500 non competitiva). Per ogni iscritto maglia tecnica.

Alla Scoperta della 1° edizione...

di Emanuele Massimiani, 24/06/2015



i lussuosi interni della MSC Preziosa

Pubblichiamo - al posto del solito Avviso Gara - il resoconto di Emanuele, che insieme a Maria è andato in anteprima il 21/06 a visitare la nave che ospiterà la Crociera del Mediterraneo, tornandone entusiasta!

la Redazione Podistica

Abbiamo dedicato questa domenica alla scoperta della MSC Preziosa, che ospiterà dal 1 novembre al 8 novembre un evento assolutamente innovativo: una maratona itinerante che si svolgerà a tappe nelle città che verranno toccate dalla nave.

Si parte con una prima tappa a **Civitavecchia**, che vedrà i runners impegnati con una gara di 10,600 km.

Successivamente, dopo aver visitato **Palermo** e **Cagliari**, si arriverà a **Palma de Mallorca** con una suggestiva mezza maratona in notturna.

L'ultima tappa, prima di arrivare a **Genova** e poi a **Civitavecchia**, sarà a **Valencia**, che ospiterà una gara di 10,500 km.

Durante la crociera saranno presenti medici e nutrizionisti e fisioterapisti che supporteranno i partecipanti, offriranno consulenze e cureranno le esigenze dei runners.

Sarà possibile inoltre effettuare un corso di primo soccorso, specifico per le situazioni di pericolo durante l'attività sportiva, al termine del quale sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Ma si sa, una crociera è anche tanto divertimento, e la nave che abbiamo visitato è davvero molto bella e permetterà a tutti di poter usufruire di ristoranti, bar, casino, spa, teatro, musica dal vivo, piscine... un vero e proprio paradiso anche per chi non corre o per chi, dopo una lunga corsa, vuole rilassarsi.

Per i runners non ancora sazi delle varie tappe, sarà possibile addirittura continuare ad allenarsi su un **percorso di circa 600mt all'aperto**, o in una **palestra** sempre all'avanguardia, con attrezzatura Technogym, e una spettacolare vista mare!!!

Se queste sono le premesse, quest'evento ha tutte le carte in regola per trasformarsi in un'esperienza indimenticabile!

Nella visita di oggi Alessio e Francesca ci hanno fatto scoprire i segreti di una macchina organizzativa che funziona alla perfezione, raccontandoci di tutti i dettagli che permetteranno ai croceristi/runners di correre e divertirsi in spensieratezza e in assoluta sicurezza.

Siamo rimasti stupiti dal vedere quanta passione e impegno ci stanno mettendo gli organizzatori della Maratona del Mediterraneo, per cercare di soddisfare anche le esigenze più particolari: dai parcheggi, ai trasferimenti, ai menù appositamente studiati per tutti i gusti... Ogni cosa è pensata per garantire una bellissima vacanza.

E visto che lo spirito della nostra squadra è quello di coniugare sport e beneficenza, anche per questo evento non mancherà un charity program creato per permettere a tutti i runner di correre per un obiettivo comune: la solidarietà!

Sarà infatti possibile sostenere la campagna **END POLIO NOW** in collaborazione con il Rotary, l'O.M.S. e l'Unicef, e inoltre, per ogni Runner crocerista, verrà devoluto un contributo che permetterà all'Ospedale Pediatrico **Bambino Gesù** di acquistare macchinari utili a salvare piccole vite.

Alla fine di questa giornata siano ritornati entusiasti di poter raccontare e condividere con i nostri compagni di corsa la nostra esperienza!!! Di sicuro questa manifestazione sarà un momento di aggregazione che coinvolgerà in pieno chi corre per professione, chi corre soltanto per passione e ovviamente anche gli accompagnatori, e permetterà non solo di cimentarsi in gare più o meno impegnative, di approfondire a 360 gradi tematiche importanti per il nostro sport come alimentazione, salute e benessere, ma anche di godersi uno splendido mare, città meravigliose e la compagnia di migliaia di appassionati in una cornice mozzafiato!

Convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 22/08/2015



FIRENZE MARATHON 29/11/2015

CONVENZIONE HOTEL PER ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'

HOTEL ROMA (**)** - Centro città

Ubicazione

300 mt. dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, Posizione strategica per i Maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza.

Descrizione

Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigorifero, piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona).

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast

DOPPIA: € 160,00

SINGOLA: € 120,00

TRIPLA: € 185,00

QUADRUPLA: € 210,00

Tassa di soggiorno soggetta a eventuali variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 4,00 per pers/per notte).

HOTEL Residenza Fiorentina (*sup)** - Centro città

Ubicazione

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

Descrizione

Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona).

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast

DOPPIA: € 140,00

SINGOLA: € 90,00

TRIPLA: € 175,00

QUADRUPLA: € 195,00

Tassa di soggiorno soggetta ad evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 3,00 per pers/per notte).

In ambedue gli alberghi verrà messa 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio etc.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a me, per altri consigli su Firenze, eventualicon sistemazioni in anche altre strutture di ospitalità, escursioni, ristoranti o guide.

Daniel Peiffer

DP TRAVELSERVICE T.O

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

Email: dp.travel.service@inwind.it

*offerta valida, salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 05/09/2015 con invio di una prima situazione prenotazioni

NOTIZIE

Un Criterium tutta salita

di Alessandro Todde, 09/09/2015



Gli Orange alla Tre Ville

14 giugno 2015,

una data molto importante, il mio primo **IronMan 70.3 Italy a Pescara**, preparato da inizio Novembre con tantissima pazienza e km nelle gambe, chiuso nonostante le condizioni meteo sfavorevoli in 06:00:35 con un piccolo rammarico sulla frazione running in cui speravo di poter fare meglio, ma si sa, fare una Mezza Maratona dopo 1,9 km a nuoto e 90 km in bici non è mai la stessa cosa.

Fatti i bagagli e tornato a Roma mi godo un breve ma meritato riposo, infatti alle porte ci sta un piccolo appuntamento denso di un gran bel significato: la mia prima 10 km su strada come runner, la **CorriRoma**, gara corsa in una cornice straordinaria come il centro di Roma, in cui lo strappo finale che porta al **Pincio** mette in difficoltà e tempera la tenacia, inoltre sarà il preludio ad un criterium estivo fatto di salite.

Vivo questa 10 Km a tutta, dopo il tappo iniziale, gli ultimi km sono positivi e le gambe girano ancora, nonostante i postumi delle tossine e della fatica dell'IM, prima di imboccare Via del Corso affianco **Fabrizio Marini**, collega della Triplice disciplina, lo sorpasso e mi dirigo diretto al traguardo, tempo finale: 00:42:48 il mio primo PB nella 10 Km.

In realtà il Criterium Estivo è già iniziato da una settimana, ma con gli impegni del Triathlon non riesco a seguire tutte le manifestazioni che si succedono, ma mi lascio trasportare e corro il 26 giugno la **Campagnano Vallelunga Race**, in cui effettuo per la seconda volta il sorpasso al mitico **Forrest Taddei**, ma rispetto a quello dell'Albarace, questa volta sul passo in mezzo al bosco di Campagnano, gara durissima, al traguardo felice e premio di categoria!

Il giorno dopo 27 giugno, mi riposo divertendomi al **Trail dei Boschi Mesofili**, gara tecnica e veloce, in cui per un soffio non riesco a rientrare in classifica di categoria, peccato sarà per la prossima!

La mia presenza nel C.E. continua in pista, l'8 luglio c'è la Staffetta 12 x 1 ora, dove riscopro un amore sopito per tanto tempo (circa 15-16 anni or sono), grazie all'inesauribile sprono del nostro Coach Forrest Taddei, partecipo anche ad altre gare del campionato Regionale Master di Atletica Leggera, scoprendo oltre alle nuove sensazioni su distanze mai sperimentate come 400-800-1500-3000 e 5000m, la bellezza di gareggiare in squadra.

Nasce così l'idea di rendermi disponibile ad effettuare la staffetta 4x400, che mi regala, assieme ad altri tre mitici "ragazzi" orange: Gianluca Alba, Roberto Megoni, Paolo Sai, il titolo di Campioni Regionali Staffetta 4x400 Cat M40, una delle serate più belle mai vissute da quando faccio parte della podistica solidarietà.



Luglio si trasforma così nel mese della Pista, infatti la settimana successiva il 15 luglio partecipo nello stesso pomeriggio a: Trofeo Vitamina (1km corso a 3'18"), Atletica di Sera correndo 800 m con un deludente 2'42" e un fantastico 3000 m percorso in 11'19" in cui per la prima volta riesco a battere il mio futuro compagno di doppiette e fatiche **Paolo Rossi**, conosciuto quasi per caso durante i miei lunghi allenamenti lungo la ciclabile di Via di Casal Boccone.

Le settimane passano e le gare si rincorrono, il Trofeo Città di Santa Marinella, mi offre uno scorcio di vitalità e voglia di stare assieme cui ancora non avevo partecipato appieno, dopo i 7,150 Km della durissima gara, ci ritroviamo assieme al nostro inossidabile Forrest sulla spiaggia a mangiare, ridere, scherzare.

Le mie fatiche da runner si concludono per il momento con la partecipazione alla seconda parte della manifestazione Atletica di Sera: questa volta riuscendo nella stessa serata a limare qualche secondo sugli 800 m chiusi in 2'31" e un 1500 m corso alla scoperta di me stesso e dei miei limiti, grande supporto morale da parte del nostro coach che scandiva indomito i tempi ad ogni giro.

La mia pausa dalle gare podistiche viene colmata con la partecipazione il 26/07/2015 all' **XTERRA ITALY al Lago di Scanno**, gara di Triathlon Off-road facente parte del circuito mondiale, 5 ore di fatiche in mezzo ai monti del parco nazionale d'Abruzzo e il 2 agosto alla Gran sasso Skyrace.

Trascorsa una prima parte di Agosto con più tranquillità e partecipando ad una serie di gare, mi rituffo nel C.E. iniziando una serie di doppiette indimenticabili, al fianco di un **Ottimo Paolo Rossi**, assieme al quale siamo riusciti a spronarci a vicenda e superare molte difficoltà:

1. **Circeo National Park National Park + Amatrice Configno;**
2. **Roma By Night + Arrampicata di Tolfa;**
3. **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo + Corsa delle Tre Ville.**

La **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo**, nonostante un percorso tortuoso e pieno di salite mi regala un altro PB, tre secondi meglio della CorriRoma!!! 00:42:45, inoltre tagliare il traguardo ed essere menzionato come forte Triathleta e Runner mi ha riempito di gioia, Grazie Serena Latini.

Oggi si è svolta la corsa delle **Tre Ville di Tivoli**, e anche se per 2 minuti è sfumato il quinto posto di categoria mi ritrovo felice e contento e con una gran bella sorpresa l'entrata nella top ten della classifica del C.E. per tanto tempo adocchiato sul sito di Podistica ma che mai avrei immaginato di farne parte.

Questo C.E. si presenta tutto in salita, ma come ho potuto sperimentare, la salita è una sfida che mi piace affrontare e che mi stimola a dare sempre il 120% delle mie capacità, inoltre la compagnia di persone straordinarie come il gruppo Orange mette sempre buona lena e fa dimenticare la fatica e i dolori!

TRIATHLON

Triathlon d'autunno

di Redazione Podistica, 10/09/2015



Prosegue la stagione del triathlon con le gare autunnali.

Domenica **13/09/2015** vedremo una folta rappresentanza di triatleti Orange allo **sprint di Montefiascone**, prima gara dopo l'interruzione estiva. La gara è organizzata dall'**A.s. Green Hill Triathlon Roma** e dall'**A.s.d. Scuola Indoor Ciclyng di Montefiascone**, da **Marco Canuzzi**.

Il percorso sarà identico a quello dello scorso anno. La prova nuoto di 750m non presenta difficoltà con il solito percorso delimitato da boe nelle acque del lago di Bolsena nei pressi di Montefiascone.

La prova bici di circa 20km, di media difficoltà, è composta da due giri di un percorso che presenta una salita impegnativa ma non proibitiva.

La frazione corsa è un giro unico andata e ritorno di circa 5 km, totalmente in piano, metà su asfalto e metà su sterrato. La giornata terminerà con il consueto panzanella-party.

Domenica **27/09/2015** il triathlon laziale si sposterà ad **Ostia** con una prova di "olimpico", organizzata dalla società **Tree Fo(u)r Fun** che prevede distanze doppie rispetto allo sprint della Tuscia. 1500m di nuoto nelle acque antistanti la "rotonda" al termine della Colombo. Due giri a triangolo di 750m delimitati da boe.

La frazione bici, totalmente in piano, con un percorso di 4 giri di 10km tra il lungomare e la pineta di Ostia. La frazione di corsa, anch'essa in piano, è di 4 giri da 2,5 km. Una gara quindi senza grandi difficoltà che sarà sicuramente molto partecipata come lo fu anche l'edizione del Trentennale dello scorso anno. Molti atleti approfitteranno per debuttare su questo percorso che non presenta insidie particolari.

Per quest'ultima gara sono ancora possibili iscrizioni e si esortano perciò tutti i triatleti Orange a partecipare compatti. Potremmo superare il nostro record di partecipazione che attualmente è fermo a poco più di 20 atleti che comunque ci vede ai primi posti come partecipazione al fianco delle grandi squadre laziali come Forhans, Roma Triathlon e Minerva Roma.

Ad ottobre altri due interessanti appuntamenti con questa emozionante disciplina.

L'11/10/2015 appuntamento a **S.Marinella** con il consueto sprint che vedrà sfrecciare gli atleti per le strade della cittadina del litorale laziale in un percorso ondulato con una frazione di corsa abbastanza impegnativa. La gara sarà, come al solito, ottimamente organizzata dalla società **Forhans Team di Gianluca Calfapietra** che quest'anno sarà affiancata dall'**Ironteam Italia di Luca Marino** che, come noto, allena molti dei nostri atleti della zona Nord di Roma. Il 24/10/2015 sarà la volta di **Sabaudia**, seconda edizione di un "olimpico" organizzato da **Massimiliano Zanetti** nella cittadina pontina. Sperando nello stesso meteo favorevole dello scorso anno, anche questa gara si presenta con un percorso pianeggiante e poco impegnativo, ideale per gli atleti che desiderano debuttare su questa distanza.

Quindi cari Orange non vi resta che partecipare massicciamente alle gare di fine stagione usufruendo se occorre dei Day Pass che consentono la partecipazione alla gara anche ai non tesserati, pagando 15€ di assicurazione oppure con delle STAFFETTE dove ogni atleta potrà prendere parte alla gara impegnandosi solo in una singola frazione: Nuoto, bici o corsa.

In conclusione, ci sono tutte le possibilità per provare questa affascinante disciplina anche se non si è esperti triatleti. Siamo inoltre a disposizione per tutti coloro che desiderano ulteriori informazioni.

ALLENAMENTI

di Redazione Podistica, 11/09/2015



Anche in questo autunno 2015 riproponiamo alcune possibilità di allenamento per i nostri atleti, sia esperti che neofiti.

La prima offerta è diretta agli atleti che riescono a raggiungere il centro storico.

Alle **Terme di Caracalla**, presso lo **stadio di atletica Nando Martellini**, si terranno le consuete lezioni della **SCUOLA DI PODISMO**. Tutti i **martedì o i giovedì dalle 18:00 alle 19:45**, **Fulvio Di Benedetto** e il nostro presidente **Pino Coccia** seguiranno tutti gli atleti che desiderano iniziare a correre o che vorranno migliorare le proprie prestazioni senza andare incontro a infortuni.

Il costo veramente irrisorio oltre alla possibilità di avvalersi della pluriennale esperienza dei nostri allenatori forniranno agli atleti una valida motivazione per contattarli.

A chi ancora non è iscritto è riservata un'offerta di ingresso, e per saperne di più è invitato a fare una prova oppure a chiedere informazioni al nostro tecnico FIDAL via mail per info:

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

Per i residenti a **Roma -Nord** si ripropone la convenzione con l'**IRONTEAM ITALIA di Luca Marino**. L'ormai famoso gruppo di allenamento seguirà tutti coloro che intendono intraprendere o proseguire la preparazione nel triathlon o semplicemente che vorranno allenarsi in una o più discipline di questo affascinante sport: **nuoto, bici e corsa**.

Per gli atleti della Podistica Solidarietà è riservato lo sconto del 10% sui costi del nuoto e del 15% sui corsi di bici e corsa. Ricordiamo che le lezioni si svolgeranno per le tre discipline rispettivamente presso la prestigiosa **piscina dell'Aquaniene** in via della Moschea 130 (zona Acqua Acetosa) e presso lo **stadio Paolo Rosi** per l'atletica con l'allenatore **Leonardo Fiorella** (ex nazionale di triathlon). Per la bici il riferimento sarà, come di consueto, il conoscitissimo **Fabrizio Terrinoni** grandissimo ironman oltre ad essere un validissimo podista Orange.

Per info su costi ed orari contattare:

Luca Marino Ironteam Italia - tel: **3924483642** - mail: ironteamitalia@hotmail.it - web: www.ironteamitalia.com

Quest'anno l'Ironteam presenta una interessante novità: **TRIATHLON KIDS per bambini dai 5 anni in poi**. Anche per questo corso valgono gli sconti in convenzione con la Podistica Solidarietà. Le lezioni, che si prefiggono un sano avviamento allo sport seguito da esperti del settore, si svolgeranno alla piscina dell'Aquaniene, a Villa Ada per la bici e al Paolo Rosi per l'atletica. Avranno cadenza bisettimanale o monosettimanale per i bambini e 3 o 4 volte a

settimana per i ragazzi. Saranno ovviamente personalizzabili per andare incontro, nei limiti del possibile, alle esigenze di ragazzi e genitori.

Per info rivolgersi anche in questo caso a **Luca Marino**.

Altre iniziative per creare gruppi di allenamento a **Roma Sud** sono in fase di studio. Non appena avremo maggiori informazioni informeremo gli atleti Orange interessati.

Gran Fondo Valli del Tevere

di Giancarlo Di Bella, 25/09/2015



Un cartello indica la durezza della salita di Sant'Oreste

Carissimi amici Orange, **ben ritrovati ed eccomi qui a raccontarvi l'ennesima esperienza sportiva stavolta interamente dedicata al Ciclismo!!!**

Proprio quest'anno infatti la nostra Associazione oltre alle ben collaudate Sezioni Podismo e Triathlon, ha pensato di fondare una Sezione Ciclismo grazie alla fattiva collaborazione tra il nostro Presidente **Pino Coccia** e la **Sezione di Tivoli**.

Già molte le manifestazioni alle quale abbiamo partecipato e domenica 13 Settembre se ne aggiunta un'altra: la **Gran Fondo a Fiano Romano "Valli del Tevere"** che fa parte di un circuito di gare denominate **"EMOZIONI BICI"**.

Il giorno prima come di consueto mi reco a fiano romano in bici A/R 60 km circa a prendere pacco gara e chip di rilevazione tempo. Al palazzetto dello sport la tensione è palpabile ... arriva la domenica mattina sono le sei del mattino è notte ... faccio colazione e monto in bici all'alba ... è freddo metto un kway che tolgo in griglia di partenza ...

Arrivo a Fiano romano i ciclisti sono centinaia ... la partenza e dal centro del paese dal Castello Di Fiano. Parte la gara c'è ressa ... si parte a tutta velocità il tempo sembra bello ... iniziano le salite tra cui Nazzano ... il paesaggio è bellissimo ...

Iniziano purtroppo un po' di velature ... arrivo in prossimità del medio e decido di girare ... meglio non rischiare ...

Si arriva alla **famigerata salita finale SANT'ORESTE** ... 7 km di salita con pendenza massima del 15%. Si inizia con una rampa micidiale ... tanta gente non ce la fa nemmeno a spinta ... A metà la salita e leggermente più dolce ... ma sul secondo blocco la salita non perdona ... altra rampa da urlo ragazzi ... mi ritrovo a 6 km orari con oltre 180 BPM ma le gambe non mollano... la salita sembra riaddolcire ma ce l'ultima rampa che mi porta per fortuna ad un ristoro ...

Bene ultimi 30 km ... si sente qualche goccia ... gli ultimi 30 km sono dei saliscendi dolci per fortuna ... arrivo con qualche goccia d'acqua ma nulla di che fortuna il tempo ha retto abbastanza ... il tempo di pranzare e tornare a casa in bici per una bella doccia ...

A presto ragazzi ci si vede per la Gran Fondo Di Roma!!

Pettorale 194

di Carlo Spalletti, 28/09/2015



E' un mio limite. La tavola, con le sue tentazioni, mi induce sempre a commettere peccato.

Nella mia vita sportiva il grande dubbio è, e rimarrà sempre, "quanto avrei migliorato le mie prestazioni con una sana alimentazione??!". Non avrò mai una risposta a questo quesito, ma riuscirò a sopravvivere. Sono semplicemente un romano medio, a noi ce piace magnà... c'è poco da fare.

L'arrivo dei parenti di mia moglie è quindi coinciso irrimediabilmente con una puntatina al ristorante di sabato sera. Poco importa che fosse vigilia di gara, non si può mangiare fuori casa senza accompagnare un lauto pasto con un buon bicchiere di vino... anzi due. Non dico di essere andato a dormire ciucco però, con grande probabilità, non avrei superato il test dell'etilometro, fortunatamente per me ero a soli due passi da casa.

La mattina seguente, svegliarsi è stato meno difficile di quanto pensassi, ormai il mio orologio biologico è puntato alle 06.20, i piedi di mia figlia Isabella incastrati sulle mie vertebre, hanno reso ancora più semplice la levataccia.

Sono un vero neofita del Triathlon, a tal punto che non so regolarmi neanche sull'orario giusto per arrivare in zona gara. La partenza prevista per le ore 13.30, mi concede il lusso di preparare tutto il bagaglio la mattina stessa. Presa la lista delle attrezzature ho cominciato a spuntare:

Muta

Body

Vasellina
Scarpe bici
Scarpe corsa
Etc. etc.

Chiusa la zip del borsone ho salutato la mia famiglia, con l'unico rammarico di non avere mia moglie al fianco.

Il viaggio è passato in fretta, Ostia è a soli 30 minuti di macchina. La zona gara ai miei occhi si presenta ancora un po' scarna, i bagni di folla sono da gara podistica, il triathlon presenta meno atleti e meno accompagnatori. Lo speaker si dà comunque un gran da fare per rendere l'aria festosa. Raggiungo l'inconfondibile gazebo arancione della Podistica e Solidarietà e saluto due monumenti della società... Gigi e Bruna. Siamo ancora in pochi.

Con il passare dei minuti il numero di atleti che girano tra stand e gazebo va via aumentando. Anche il caldo.

Dopo lo sprint di Capodimonte (mio esordio assoluto nel triathlon) rivedo Alessandro e Antonio, con loro ho un po' più di confidenza e facciamo automaticamente gruppo.

Verso le 12.00 decidiamo di portare le biciclette (trovo la mia con una ruota a terra, per fortuna c'è un servizio di riparazione) e il resto delle attrezzature in zona cambio per poi andare a vedere le condizioni del mare. I giudici di gara visti i 21° dell'acqua rendono facoltativo l'uso della muta. Mare calmo e acqua della temperatura ideale. L'occhio cade sulle grandi boe gialle che, come sempre, mi sembrano lontanissime. Due giri. "Riuscirò a fare due giri?!"

Il tempo passa e comincia il briefing e la spunta degli atleti... ormai ci siamo. Il mare nel frattempo comincia a muoversi e qualche onda in uscita rende più complicata la nuotata.

Penso a Chiara e Marco all'Elbama, forse un giorno anche io...

Il conto alla rovescia e il fischio iniziale rompe ogni indugio. I primi metri vengono per lo più coperti correndo, fino alle prime bracciate c'è un discreto ordine, come si comincia a nuotare inizia la ressa.

Spesso mi hanno detto che in gara non si prova nulla, ma nonostante questo, commetto l'errore di utilizzare la muta per la prima volta, e la cosa mi dà un gran fastidio. Dopo 200 metri mi fermo, ho i polmoni compressi e non riesco a respirare, penso addirittura al ritiro, ma poi mi guardo intorno e penso che non posso tornare a casa dopo 200 metri. Prendo il collo della muta, lo spalanco e vado giù sott'acqua, sento il mare entrare dentro e questa prigione di neoprene aprirsi. Quando riemerge sono dietro, ma non demordo e riprendo a mulinare le braccia. In fondo lo so fare. L'unica cosa che vedo sono le mie mani. Non sono un grande nuotatore. Riemergeo dall'acqua alla fine del primo giro con parecchia gente davanti. L'inizio della seconda frazione è anche più complicato, il moto ondoso si è fatto più forte e respirare tra un'onda e l'altra diventa complicato. La mia nuotata è decisamente più sciolta, c'è meno bagarre e cerco anche di curare lo stile, penso a Giulia che mi dice di nuotare portando le braccia all'esterno per prendere più acqua... lei sì che è una campionessa.

L'uscita dell'acqua è rapida, anche se lungo i corridoi dello stabilimento balneare che ci ospita il rischio di scivolare è alto. In zona cambio sono sempre molto lento, ho paura di incappare in qualche penalità o addirittura di essere squalificato.

Il primo dei quattro giri della frazione in bici ce lo siamo "sparati" sono una fitta pioggia. Tra un integratore e l'altro mi ritrovo nella pancia di un gruppo di almeno venti ciclisti ad una media di 40 km/h. Il ritmo è davvero buono e c'è un'ottima collaborazione in testa. Io mi metto a ruota, non ho ancora una gamba che possa permettermi di tirare a queste velocità. Qui e là qualche caduta, per fortuna nessuna conseguenza grave. Vedo pochissimo a causa dell'acqua alzata dalla ruota posteriore del tipo davanti a me. Uno strano rumore sull'avantreno della bicicletta attira la mia attenzione, ma non riesco a capire subito quale sia il problema, fino all'inizio dell'ultimo giro, dove mi accorgo che un portaborracce si sta staccando e vibra fortemente sul telaio. Commetto un altro errore... provo a stringere con le dita la vite di sostegno per non perderlo per strada, ma proprio in quel momento il gruppo aumenta l'andatura e io mi trovo staccato di una decina di metri e non riesco più a rientrare. Nella bici quando ti stacchi sei fregato, si abbassa la velocità e aumenta la fatica. Copro gli ultimi 8 chilometri spingendo al massimo, ma perdo comunque terreno a vista d'occhio. Comincio a sentire un po' freddo, ma cerco di non pensarci. Rientro in zona cambio in solitaria, copro scalzo quei pochi metri che mi dividono dalla mia piazzola, infilo le scarpe da ginnastica, sempre con molta calma e poi scappo via. In uscita non trovo subito l'ingresso del percorso e seguo gli uomini con le bandiere rosse che mi indicano dove andare.

Nella mia tabella mentale mi sarei accontentato di coprire i 10.000 di corsa a 5' di media, anche considerando com'era andata a Capodimonte. Con mio stupore invece mi accorgo che la gamba gira, che il cuore batte a ritmi buoni e che tutto sommato... non sono neanche stanco!! Non mi fanno impazzire i circuiti e il triathlon è tutto un circuito, ti capita quindi che mentre corri a 4'30", e pensi di essere il dio dei venti, di fianco ti passi un tizio che ti svernica a 3'20" e lo vedi allontanarsi in men che non si dica. Te ne fai una ragione e continui sul tuo ritmo. Nei quattro giri da 2,5 chilometri, non ho mai sofferto più di tanto, giusto un leggero dolore per una vescica sul piede destro. Ho cercato di curare ritmo e postura, sicuramente avrei potuto dare qualcosina di più, ma chiudere bene era il mio unico obiettivo. Concludo a 4'34" di media e sono soddisfatto.

Il mio primo olimpico mi vede tagliare il traguardo in 2h24".

Subito dopo l'arrivo non avevo idea se si trattasse di un buon tempo o un disastro, poi scopro di essere arrivato 121° su quasi 300 atleti ai blocchi di partenza. Per essere la prima volta sono felice.

Sarà una coincidenza, ma ogni volta che il numero del pettorale mi piace le cose vanno bene. La somma di 194 fa 14... il mio numero preferito.

Il mio cammino per diventare un triatleta prosegue, prossima fermata Sabaudia.

Mi sarebbe piaciuto arrivare sotto il traguardo e vedere i tuoi occhi azzurri e magari sentirmi dire "bravo", anche se non ci sei più sei stato al mio fianco per tutta la gara. Mi manca la tua voce, ciao Pà!

SOCIETA'

Agosto Rovente

di Giampiero Decinti, 05/09/2015



Orange alla Roma by night 28/08/2015

Il mese appena conclusosi, per molti atleti ha rappresentato un periodo di riposo, ma non per noi che siamo podisti Solidali e che proprio nel periodo più rovente, climaticamente parlando, facciamo sentire la nostra massiccia presenza.

E di seguito un'ampia panoramica dei risultati ottenuti dagli orange, forse ne abbiamo trascinato non volutamente qualcuno ma non siamo riusciti a seguirli tutti, sono tantissimi, quindi se vi accorgete di qualche errore o di qualche mancanza segnalatela.

In Ambito Societario otteniamo i seguenti splendidi risultati : siamo

Primi nella **Speata** (13° successo consecutivo), a **Castel San Pietro**, nell'**Amatrice-Configno** (6° successo consecutivo), nell'**Arrampicata di Tolfa** e nella **Mezza Maratona Roma By Night**.

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

In Ambito Assoluto

le Nostre Lady la fanno ancora una volta da Mattatrici,

con **Michela Ciprietti** che vince la gara di **Castel San Pietro**, dove giungendo terza completa il podio **Flavia Sette** e con **Fabiola Restuccia** e **Laura Spescha** settima ed ottava.

La nostra **Michela** giunge poi 2° nella **Speata**, con **Flavia** che giunge poi sempre 2° nella gara di **Vasanello**.

Nel **Trail del Circeo** terzo posto per **Maria Casciotti**.

Abbiamo poi **Lysyk Oksana** 3^ nella gara di **Lenola**.

Carola Norcia 5^ nella **Maratonina della Nuova Florida**.

In ambito maschile spicca il bel 7° posto di **Francesco De Luca** nella **Speata**, ed il 6° di **Emiliano Cicerchia** a **Castel San Pietro**, che giunge anche 12° nella **Mezza Roma By Night**, ed il 6° di **Paolo Peroni** nella **Corri Sgurgola**.

Nelle rispettive categorie abbiamo tanti bei piazzamenti, ma ancora una volta il nostro Campione Italiano di Corsa in Montagna è il vero mattatore mi riferisco ovviamente a **Giovanni Golvelli** che è 1° a **Castel S. Pietro** e nella **Pilastrissima**, giunge poi 2° a **Morolo a Monte Fiascone**, al **Circeo** ed a **Tolfa**, è 3° a **Cisterna di Latina** ed infine 4° nella **Speata** e nell'**Amatrice Configno**, sempre complimenti al nostro splendido atleta, Orange a "Tutto Tondo".

Completando l'analisi in ambito delle varie categorie abbiamo nella **Speata**: 2^ **Antonella Abbondanza**, 3° **Gianluca Corda**, **Gaetano Nolfo** e **Ornella Rodilos**, 4° **Stefano Fubelli**, 5^ **Simonetta Salomone** e **Stefania Caputo**, 6^ **Chiara Zarlenga**.

Nella **Morolo a Lume di Candela** è 1° il grande **Antonio Flamini**, 4° **Gianluca Corda**, 5° **Daniel Peiffer**.

Nella **Corri Cisterna** abbiamo 2° **Paolo Giovannini** e 4° **Gaetano Tessitore**.

Nel **Trail del Circeo** giunge 1° **Giuseppe Zagordi**, 2^ **Lysyk Oksana**, 3^ **Elisa Tempestini**.

Nella **Notturna di Borgo Hermada** è 2^ **Lysyk Oksana**.

Nel **Trail della Duchessa** a **Rieti** è 2° **Ettore Golvelli**.

Nel **Trofeo Santa Croce** di **Cerveteri** è 3° **Luigi Falato**.

Nella **Corri Lenola** è 5^ **Maria Concetta Di Benedetto**.

Nella **Amatrice Configno** è 3° **Mauro Altobelli** e **Patrizia Santarelli**, 5^ **Fulvia Di Iorio** e **Lucia Perilli**.

Nella **Mezza Maratona Roma By Night** è 1° **Anastasio Piazzolla**, 3° **Alberto Botta** e **Simone Pietro Nascimben**, 4^ **Fabiola Restuccia** e **Daniela Paciotti**.

Nell'**Arrampicata di Tolfa** è 5° **Emiliano Flore** e 6° **Gianluca Corda**.

Nella **Maratonina della Nuova Florida** è 1^ **Tiziana Tascio**.

Un **Rovente Agosto** ci lascia aprendo le porte ad un **autunno** pieno di **gare**, buona corsa a tutti dal vostro

Tap Runner Giampiero Decinti

Nuova Promozione per la Maratona del Mediterraneo!

di Redazione Podistica, 08/09/2015



È arrivata una **nuova promozione** per tutti gli atleti e familiari della Podistica Solidarietà che parteciperanno alla Maratona del Mediterraneo, fermando la prenotazione **entro il 14 settembre!**

Gli organizzatori, in esclusiva per la nostra squadra, offrono infatti le tasse aeroportuali a tutti gli iscritti, e anche il costo dei pettorali per chi parteciperà a tutte e tre le gare, per un **risparmio totale pari a 180,00 euro a persona!**

L'aspetto più interessante è che tale promozione **si va a sommare alle altre già in vigore**, ovvero lo sconto del 10% sul prezzo di listino delle cabine, riservato sia agli atleti che agli accompagnatori; nonchè un ulteriore sconto al raggiungimento di almeno 20 persone tra atleti e accompagnatori, accreditati come Podistica Solidarietà. Tutti i dettagli della nostra convenzione li potete leggere nella pagina dedicata: [CLICCA QUI PER LA CONVENZIONE](#)

Ma cosa succede durante la Maratona del Mediterraneo?

In sintesi, sarà una bellissima crociera lungo il *Mare Nostrum*, dove a giorni alterni si correranno 3 gare in 3 località diverse che, complessivamente, sommeranno la distanza di una maratona:

01/11/2015 - 10,600km - **Civitavecchia**, tempo limite 2h

04/11/2015 - 21,000km - **Palma de Mallorca**, in notturna, tempo limite 4h

05/11/2015 - 10,595km - **Valencia**, tempo limite 2h

Inoltre ci saranno incontri e conferenze su diverse tematiche inerenti la corsa, tenuti da relatori di nota esperienza e valore.

Non mancheranno le occasioni per visitare città d'arte, allenarsi in compagnia nell'attrezzatissima palestra o nella pista di atletica sita sull'ultimo ponte della nave, e anche testare le ultime novità tecnologiche come i Google Glass.

Per maggiori info, rimandiamo al nostro articolo di presentazione dell'iniziativa: [CLICCA QUI PER LEGGERLO](#)

Infine, aspetto molto importante per noi, parte del ricavato andrà a sostenere due iniziative solidali: il progetto **EndPolioNow** già promosso dal Rotary, e il sostegno all'acquisto di un macchinario per l'ospedale pediatrico **Bambino Gesù** di Roma.

Ricordiamo che la crociera si terrà sulla nave ammiraglia MSC, la Preziosa, ed è patrocinata da CONI e FIDAL.

Per ottenere le agevolazioni indicate è IMPORTANTE, in sede di prenotazione e iscrizione, indicare di essere ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA' (o loro accompagnatori).

Coraggio e altruismo: premiato il nostro orange Aldo Di Michele

di Redazione Podistica, 21/09/2015



Aldo in missione tra i bambini del Malawi

Mercoledì 23 settembre alle ore 16:00 presso la Sala Pietro da Cortona dei Musei Capitolini, Piazza del Campidoglio, si svolgerà la seconda edizione del **Cultural Memorial "Salvo D'Acquisto"**, in ricordo del vice brigadiere che sacrificò la sua vita per salvare ostaggi innocenti.

L'iniziativa è promossa da **Ancislink**, International No Profit Association e viene svolta con il patrocinio dell'Arma dei Carabinieri. Il Cultural Memorial "Salvo D'Acquisto" è stato istituito per ricordare ogni anno l'eroe che sacrificò la propria vita durante la Seconda Guerra Mondiale, garantendosi persino l'ammirazione del comando tedesco che ne ordinò la fucilazione.

Coraggio ed altruismo furono fundamentalmente le principali doti di questo grande Carabiniere e grande Italiano che poco prima della fucilazione urlò "Viva l'Italia". L'associazione Ancislink, nell'organizzare annualmente la manifestazione, desidera stabilire, di volta in volta, un premio da destinarsi ad una personalità che si sia distinta proprio per altruismo e coraggio.

Quest'anno il premio, consistente in una targa di riconoscimento, il cosiddetto del **Award "Salvo D'Acquisto"** sarà assegnato al nostro Orange **Aldo De Michele**, il quale nelle sue

numerosissime e generose missioni, soprattutto in Africa (già circa una ventina), ha dimostrato grande senso di altruismo nell'aiutare concretamente le popolazioni locali e contemporaneamente anche coraggio, nell'aver dovuto affrontare notevoli difficoltà e pericoli. Al Memorial sarà presente l'Arma dei Carabinieri ai massimi livelli, oltre a storici, docenti ed ad una notevole rappresentanza di giovani. Naturalmente l'invito è esteso a tutti gli atleti della nostra Società che volessero partecipare alla cerimonia di premiazione per tributare il meritato plauso al nostro Aldo.

Criterium Estivo: i vincitori!!!

di Redazione Podistica, 24/09/2015



Le premiazioni del Criterium Estivo 2014

Con il successo della Maratonina del Cuore di Tivoli si è chiuso il **Criterium Estivo 2015**. Il calendario stilato da Marco Taddei ed Alberto Botta ha visto gli atleti Orange viaggiare e correre sulle strade della Capitale, dei Castelli Romani, del litorale laziale e persino nel vicino Abruzzo e addirittura in Toscana. Ben trentuno le gare in calendario, tra le quali le classicissime: **Jennesina, Speata, Corsa de Noantri, Amatrice-Configno**; le gare sul mare: **Santa Marinella, Ostia per l'Ambiente, Orbetello Night Run**; le gare dei Castelli: **Genzano, Fonte Ontanese**; le gare vicine alle nostre sezioni laziali: **Fondi, Sabaudia, Pontinia**; le gare organizzate dalla nostra società: **Campotosto e Maratonina del Cuore**.

Insomma, **gare in ogni dove e su ogni distanza che hanno visto la partecipazione massiccia dei nostri atleti orange che spesso e volentieri ci hanno portato a primeggiare tra le società nonché a salire spesso sul podio anche con i nostri atleti e le nostre atlete di punta!!!** Un numero elevatissimo di partecipanti se si considera il periodo nel quale si è corso, in piena estate, con giornate di caldo e umidità asfissiante e con diverse gare fuori porta, ma i nostri orange non si sono fermati di fronte a nulla e hanno onorato fino alla fine il Nostro Criterium Estivo!!!

I vincitori del Criterium Estivo 2015 sono quindi Gianluca Corda alias il Puma per gli uomini e Ombretta Spuri per le Ladies!!!

Ed ecco a voi la classifica finale del Criterium estivo con tutti i premiati:

Uomini:

- 1) GIANLUCA CORDA
- 2) PAOLO ROSSI
- 3) GIOVANNI GOLVELLI
- 4) MARCO TADDEI
- 5) ALESSANDRO TODDE
- 6) DANIELE PEIFFER
- 7) ROBERTO NIGRO
- 8) MASSIMO RODOLICO

Ladies:

- 1) OMBRETTA SPURI
- 2) CRISTINA MAURICI
- 3) MICHELA CIPRIETTI
- 4) MONICA SORRENTI
- 5) CHIARA ZARLENGA
- 6) MARCELLA CARDARELLI
- 7) FABIOLA RESTUCCIA
- 8) ANNALaura BRAVETTI

Complimenti vivissimi ai vincitori e a tutti gli atleti orange classificati che saranno premiati dal nostro Presidente in occasione del Trofeo Podistica Solidarietà che si svolgerà domenica 27 settembre presso il Centro Sportivo della Banca d'Italia.

Tony Marino

L'angolo del Criterium: la situazione a Settembre

di Alberto Botta, 28/09/2015



Il serpentone orange alla partenza del Trofeo Podistica Solidarietà

Cari amici Orange,

per gli amanti della componente agonistica oltre che della "sana competizione", la nostra squadra nel corso degli anni ha messo a vostra disposizione la possibilità di partecipare a diverse classifiche di Criterium.

Come saprete ne abbiamo per tutti i gusti ... **Criterium Top Orange, Trofeo solidarietà Orange, Criterium Estivo, Criterium Trail, oltre alle decine di classifiche di categoria.**

Probabilmente non esiste una squadra nel mondo podistico che possa vantare una scelta così varia, e che consenta di premiare un così considerevole numero di atleti. Se creassimo anche il Criterium dei volontari al gazebo saremmo a posto (ma lì vincerebbero i soliti 3 ...)

Oltre ad essere orgogliosi di indossare la canotta orange, **dovremmo essere fieri se riuscissimo a scrivere il nostro nome nell'Albo d'oro della Podistica Solidarietà** che, vi ricordiamo, è la Società Podistica con il più alto numero di atleti iscritti!!!

Quindi riteniamo sia giusto evidenziare anche la QUALITA' e le performance sportive del nostro gruppo sperando di fornirvi anche un briciolo di stimolo a gareggiare.

Proveremo a mensilmente a dare il giusto risalto, oltre che ai risultati più significativi nelle gare, anche alle variazioni nelle nostre classifiche e dal prossimo anno proveremo farlo dall'inizio della stagione.

Quindi cominciamo a fare qualche nome ... e a segnalare la presenza del nostro atleta **Gianluca Corda** in tutte le classifiche, un vero Iron Man della nostra squadra e in quella femminile il primo posto delle bravissime **Marcella Cardarelli e Ombretta Spuri**.

Sul fronte dei TOP **Giuseppe Zagordi** ha le carte in regola per diventare il vincitore del Criteium Top 2015, salvo insediamenti da parte del marziano Domenico Liberatore o altri TOP silenti...

Per ora vi aggiorno sulla situazione di classifica attuale, ad esclusione del Trofeo Podistica Solidarietà appena concluso (la classifica trail è in preparazione), augurandovi buone corse e di entrare al più presto nella nostra Hall of Fame

Criterium Top Orange M	Punti
1 Giuseppe Zagordi	449
2 Alberto Botta	441
3 Gianluca Corda	399

Criterium Top Orange F	Punti
1 Marcella Cardarelli	444
2 Fabiola Restuccia	297
3 Ilba Grillo	276

Trofeo Solidarietà M	Punti
1 Gianluca Corda	11.972
2 Stefano Pierdomenico	11.901
3 Paolo Rossi	11.891
4 Marco Taddei	11.839
5 Giuseppe Maria Di Niro	11.759
6 Giovanni Golvelli	11.708
7 Mariano Scamarcio	11.686
8 Luca Paloni	11.622

Trofeo Solidarietà F	Punti
1 Ombretta Spuri	11.885
2 Cristina Maurici	11.796
3 Monica Sorrenti	11.593
4 Maria Enrica Zocchi	11.201
5 Chiara Milanetti	10.553
6 Chiara Zarlenga	9.933
7 Maria Albena Carlizza	9.397
8 Giuseppina Madonna	9.030

Criterium Estivo M	Punti
1 Gianluca Corda	1292
2 Paolo Rossi	1009
3 Giovanni Golvelli	937
4 Marco Taddei	748
5 Roberto Nigro	695
6 Daniel Peiffer	671
7 Alessandro Todde	622
8 Massimo Rodolico	582

Criterium Estivo F	Punti
1 Ombretta Spuri	821
2 Cristina Maurici	624
3 Chiara Zarlenga	377
4 Monica Sorrenti	363
5 Michela Ciprietti	360
6 Annalaura Bravetti	357
7 Antonietta Scala	357
8 Patrizia De Angelis	333

Classifica gare disputate	Km validi
1 Giovanni Golvelli	1.582
2 Daniel Peiffer	1.185
3 Gianluca Corda	1.121
4 Romano Dessi	782
5 Roberto Nigro	623
6 Valter Santoni	647
7 Marco Taddei	452
8 Paolo Sai	440

ORANGE !

SOLIDARIETA'

Le nostre scarpe per il carcere di Rebibbia



Si rinnova la richiesta di raccogliere **scarpe da running** usate ma in buono stato e quanto **diabbigliamento sportivo** (magliette, calzoncini, ecc) accumulato in tante domeniche di gare, che non abbiamo mai utilizzato, **per i detenuti del carcere di Rebibbia.**

Il 12 aprile di quest'anno la Podistica Solidarietà ha partecipato come sempre numeroso al **VIVICITTA'** nel carcere di Rebibbia, **evento importante anche per le sue implicazioni verso la riabilitazione della persona**, che si svolge anche in altre città italiane, alcune straniere ed altri istituti di pena; c'era anche Alex Schwazer, l'olimpionico tuttora squalificato per doping, che naturalmente non ha potuto correre o marciare ma ha fatto atto di presenza in quel percorso di riabilitazione lanciato con il professor Sandro Donati, l'avanguardia storica della lotta all'uso di sostanze proibite in Italia che è ormai il suo allenatore. La presenza del marciatore è stata simbolica, ma è stata proprio l'Uisp a chiedergli di venire, avendo firmato il documento di Libera che parla di perdono e di opportunità di ricostruzione sociale, e anche l'UISP è dentro questa sfida.

Per i detenuti è un momento ricreativo che aspettano tutto l'anno, si "allenano" durante il momento d'aria, stemperano le amarezze della cella come possono: il caro orange **Giovanni Marano** è il loro allenatore tenace; **molti di loro non hanno mezzi per questo ci arriva la richiesta di raccogliere quanto per loro è molto gradito!**

Alla raccolta collabora anche il gruppo Purosangue Athletics Club che metterà a disposizione le scarpe da corsa con i numeri più grandi tra quelle raccolte per i bambini di Etiopia, Tanzania e Mozambico ed inutilizzabili per loro appunto perché troppo grandi.

Mi piace scambiare qualche battuta durante la gara, ad una di queste persone, ho scritto chiedendo se potevo riportare nel nostro sito quanto mi ha raccontato durante la "corsa parlata" e dopo a fine fatica.

Riporto il contenuto della risposta, e mi piace sottolineare, il valore di regalare attenzione, con "il gusto" dell'ascolto, in particolare verso chi è più debole:

"(...) sarò ben lieto se lei scriverà della mia scelta di **istituire delle borse di studio a sostegno dei figli dei detenuti con i proventi del mio libro: "Le carezze della nenia"** (...) vorrei chiederle il permesso, se vi fa piacere, di **indicare la vostra società sportiva Podistica Solidarietà tra quelle a cui far pervenire parte dei proventi del mio prossimo libro: "Tota Pig: l'uomo è un mendicante che crede di essere un re"**.

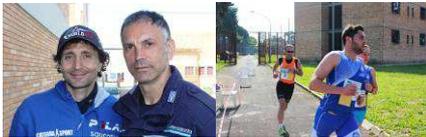
(...) il carcere toglie tante cose e ci mancano ma non può toglierci la solidarietà delle persone sensibili.

(...) siamo affamati di libertà e grati per l'attenzione delle persone buone.

(...) la vita ha senso e valore se vive per qualcuno e per qualcosa e i detenuti vogliono ancora dare senso e valore alla vita che verrà.

(...) so che per la sensibilità ricevuta non si ringrazia ma il mio cuore m'impone di ringraziarla e il cuore è il luogo dove la vita scorre senza passare, dove anche nel buio c'è luce, dove dimora la bellezza, dove ha sede l'amore e il sogno. Con tutta la riconoscenza che posso."

N.d.R.: Tutto il materiale che intendete donare alla causa dei detenuti del penitenziario di Rebibbia potrà essere portato nei giorni e negli orari di apertura presso le sedi della Podistica Solidarietà di Roma e Tivoli; inoltre potrete portare quanto richiesto anche in occasione della Maratonina del Cuore a Tivoli il 20 settembre e del Trofeo Podistica Solidarietà presso il Centro Sportivo della Banca d'Italia il 27 settembre.



Un ospedale per animali: raccolta materiale di prima necessità

di Redazione Podistica, 17/09/2015



La Podistica Solidarietà ha da breve intrapreso una collaborazione con il **"Centro Recupero Fauna Selvatica"**. Il Centro Recupero Fauna Selvatica di Roma, gestito dalla LIPU, è il **primo sportello cittadino a disposizione degli animali selvatici in difficoltà** e di tutti coloro che desiderano dar loro una mano.

Situato presso il Bioparco di Roma, nella splendida Villa Borghese, il Centro fornisce dal 1997, grazie all'Ufficio Diritti Animali del Comune di Roma, un imprescindibile contributo

alla tutela della fauna selvatica, curando più di 5.000 animali l'anno e contribuendo alla diffusione di una cultura e di una sensibilità ambientali corrette.

Questa struttura LIPU è così diventata, in pochi anni, un vero e proprio punto di riferimento nazionale per il recupero della fauna selvatica e un servizio sempre più prezioso e necessario per chiunque ami e desideri proteggere la natura; **tutelare la fauna selvatica ed informare, educare, promuovere una giusta coscienza ambientale: questi sono gli scopi del centro.** (Per saperne di più clicca [QUI](#))

Tranne che per cani e gatti (aiutati da altre associazioni) nei suoi ambienti limitrofi al Bioparco vengono accolti, curati, operati, riabilitati e poi liberati animali di ogni genere. La responsabile sarà presente al nostro Trofeo quindi per il 27 mattina abbiamo pensato di adoperarci, tutti noi, al fine di raccogliere un po' di materiale necessario allo svolgimento delle attività del centro. Qualcosa di non troppo impegnativo ma importante per le poche risorse, come in molte altre situazioni ormai, che giungono al Centro.

In particolare ci sono stati richiesti:

- **QUOTIDIANI** (vecchi giornali, non riviste, utili ma mai sufficienti come sottogabbia e non solo);

- **SCATOLONI** (scatole di cartone, di ogni dimensione e colore, possibilmente aperte e distese);

- **SCATOLETTE e CROCCANTINI** (se ne avete in più, le stesse dei nostri amici domestici);

- **CANCELLERIA** (penne, matite, gomme, carta A4, puntine, cartelline, ecc).

Tutto il materiale che intendete donare alla causa potrà essere portato in occasione del **Trofeo Podistica Solidarietà presso il Centro Sportivo della Banca d'Italia il 27 settembre**; allo scopo della raccolta verrà individuato un piccolo spazio sul prato nella zona dei gazebo. Inoltre sarà anche possibile portare quanto richiesto nei giorni e negli orari di apertura presso le sedi della Podistica Solidarietà di Roma e Tivoli.

Grazie per la collaborazione di tutti.

Inaugurazione "la tana libera tutti"

di Redazione Podistica, 25/09/2015



Cari amici Orange, sono finalmente finiti i lavori di ristrutturazione dell'edificio assegnato dal Comune di Roma, adiacente la nostra Casa di Andrea, che permetterà all'Associazione **"Andrea Tudisco Onlus"** di ampliare la capacità di accoglienza di bambini con gravi patologie e delle loro famiglie.

Grazie alla sensibilità di alcune aziende, dei più cari amici del mondo dello spettacolo e dello sport, e di centinaia di cittadini che hanno supportato l'associazione con la donazione di un "mattoncino" per il Muro dell'Accoglienza, finalmente aprirà le porte la nuova struttura **"La Tana Libera Tutti"** che garantirà a tanti bambini che non possono essere curati nelle città di origine il diritto alla salute negli ospedali romani.

Martedì 29 settembre alle ore 17:00 in via degli Aldobrandeschi 3, insieme ad Enrico Brignano sarà inaugurata la nuova casa di Andrea. Saranno presenti tutti gli amici, i soci, i volontari e i sostenitori, che hanno contribuito alla storia dell'Associazione Andrea Tudisco Onlus, ormai attiva da 18 anni nel servizio di accoglienza.

In questo significativo momento la Presidente dell'Associazione Fiorella Tosoni desidera averci al loro fianco per celebrare insieme l'inizio di questa nuova avventura.

Per ulteriori info sull'associazione vi invitiamo a visitare il sito ufficiale www.assandreatudisco.org

Ridere per Vivere Run

di Redazione Podistica, 27/09/2015



Cari amici, sabato **3 ottobre** c'è un appuntamento da non perdere, la seconda edizione di **Ridere per Vivere Run**: la corsa che regala sorrisi!

Risate sport e solidarietà nella splendida cornice di Villa Pamphilj, dove grandi e piccoli, atleti e non, correranno insieme per un traguardo importante: sostenere il prezioso lavoro dei **Clown Dottori** di Ridere per Vivere Lazio nei reparti pediatrici dell'Ospedale **San Camillo - Forlanini di Roma.**

Siamo certi che la grande sensibilità dei podisti permetterà a questa manifestazione di crescere rispetto allo scorso anno.

Ci rivolgiamo quindi a voi presidenti e dirigenti di società per sensibilizzare ed informare i vostri atleti su questa manifestazione. Basta partecipare per dare un grande contributo al

nostro lavoro e permettere ai Clown Dottori di accompagnare il bambino e la propria famiglia durante tutto l'iter terapeutico.

Le ultime ricerche stanno dimostrando chiaramente che l'incontro tra un Clown Dottore ed un bambino, oltre a trasformare l'ospedale in un posto che non fa paura, genera dei veri e propri elementi di cura ed incide sullo stato di salute del bambino, Corri, passeggia o fai un picnic: che tu sia aquila sfrecciante o toro molto seduto puoi aiutarci comunque! Scopri come nel regolamento.

La città si prepara ad un'oceanica ondata di buonumore: sarà un pomeriggio indimenticabile, alla scoperta del potere terapeutico delle emozioni positive. **Vi aspettiamo con tutto il nostro cuore clown.**

Per info e prenotazioni

www.riderepervivere.org - cooplazio@riderepervivere.it

Contatto Facebook: [riderepervivere/relazio](https://www.facebook.com/riderepervivere/relazio)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
3/10	07:00	Le Vie di San Francesco - Long Way 4ª edizione	Attigliano (TR) Italia	130.000	5
3/10	07:00	Le Vie di San Francesco - Medium Way 2ª edizione	Attigliano (TR) Italia	66.000	1
3/10	10:30	Orange for Caritas 2015 6ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	13
3/10	16:00	Ridere per vivere Run 2ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	15
4/10	09:00	Al Gir dal Final 37ª edizione	Finale Emilia (MO) Italia	12.000	2
4/10	09:00	Brussels Marathon	Cinquantenaire Park - Brussels (EE) Belgio	42.195	0
4/10	09:00	Bucarest Marathon	Bucarest (EE) Romania	42.195	0
4/10	09:00	Le Vie di San Francesco - Short Way 1ª edizione	Attigliano (TR) Italia	26.000	1
4/10	09:00	MareMontana Vertical Race 1ª edizione	Loano - Toirano (Sv) Italia	6.000	0
4/10	09:00	Telesia Half Marathon 1ª edizione	Piazza Minieri - Telese Terme (Bn) Italia	21.097	3
4/10	09:30	L'anello del brigante 3ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	5
4/10	09:30	Maratona di Torino 29ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	2
4/10	09:30	Mezza Maratona dei Castelli Romani 17ª edizione	Ariccia (RM) Italia	21.097	77
4/10	09:30	Piantala e Corri	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000	0
4/10	09:30	Trofeo Madonna della Vittoria 30ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	10.500	0
4/10	09:30	Trofeo S.Ippolito 12ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	69
4/10	09:30	Vendemmiale 90ª edizione	Via Gramsci - Capena (RM) Italia	10.000	6
4/10	09:30	Yerevan Half Marathon 1ª edizione	Yerevan (EE) Armenia	21.097	1
4/10	10:00	Bournemouth Marathon	Bournemouth (EE) Inghilterra	42.195	0
4/10	10:00	Bruxelles half Marathon	Bruxelles (EE) Belgio	21.097	1
4/10	10:00	Chimera Trail 1ª edizione	Cappelle dei Marsi (AQ) Italia	19.000	0
4/10	10:00	Maratonina Città di Montalto 21ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	21.097	0
4/10	10:00	Maratonina Città di Montalto 21ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	11.000	0
4/10	10:00	Maratonina di S.Francesco di Assisi 4ª edizione	Marina di Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	6.000	0
4/10	10:00	Mezza Maratona di Cardiff 12ª edizione	Cardiff (EE) Galles	21.097	1
4/10	10:40	Koln Marathon 19ª edizione	Colonia (EE) Germania	42.195	0
11/10	07:30	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	1
11/10	09:00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	87
11/10	09:00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	10.000	15
11/10	09:15	Mare - Lago delle Terre Pontine	Latina (LT) Italia	30.000	16
11/10	09:15	Mare - Lago delle Terre Pontine	Latina (LT) Italia	15.000	6
11/10	09:30	Eco Trail della Roscetta 7ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	22.000	3
11/10	09:30	La Corsa della Croce Rossa 8ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	8.000	5
11/10	09:30	Trail Aldobrandini 1ª edizione	Villa Aldobrandini - Frascati (RM) Italia	18.000	4
11/10	10:00	Budapest Marathon 30ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	42.195	0
11/10	10:00	Corriamo per l'autismo 3ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000	5
11/10	10:00	London Royal Parks Foundation Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	4
11/10	10:00	Marathon Eindhoven 32ª edizione	Eindhoven (EE) Olanda	42.195	0
11/10	10:00	Maratonina Città di Arezzo 17ª edizione	Piazza Guido Monaco - Arezzo (AR) Italia	21.097	2
11/10	10:00	München Marathon 30ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	42.195	0
11/10	10:00	Strafrosinone 31ª edizione	Frosinone (FR) Italia	12.500	3
11/10	10:00	Straviterbo 8ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.800	15
11/10	10:00	Trail del Monte Soratte 15ª edizione	Monte Soratte - Sant' Oreste (RM) Italia	13.500	1
11/10	13:30	Triathlon Sprint di Santa Marinella	Santa Marinella (RM) Italia	5.000	0
16/10	09:00	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari 28ª edizione	Carpi (Mo) Italia	42.195	0
16/10	20:00	Girls Night Out	Latina (LT) Italia	5.000	0
17/10	13:00	Maratona di Roma a Staffetta 15ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	57
18/10	09:00	Maratò Palma De Mallorca 12ª edizione	Palma De Mallorca (EE) Spagna	42.195	0
18/10	09:00	Mezza Maratona di Valencia	Valencia (EE) Spagna	21.097	0
18/10	09:00	Trofeo Federiciano 6ª edizione	Andria (Bari) Italia	10.000	1
18/10	09:15	Correndo con Flavio 1ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	5.000	14

18/10	09:15	Maratona D'Annunziata di Pescara 15ª edizione Ecomaratona del Chianti - Del Luca Trail 14K 5ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195	2
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti - Trail 21k 9ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	14.000	0
18/10	09:30	Ecomaratona del Chianti 9ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	21.000	0
18/10	09:30	Lucus Angitia Trail 2ª edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	42.195	3
18/10	09:30	Maratona di Amsterdam 40ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	16.500	0
18/10	09:30	Raduno Podistico Interregionale 35ª edizione	Ponte Felcino - Pg (Pg) Italia	42.195	5
18/10	09:30	Roma Urbs Mundi 10ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	0
18/10	09:30	Running Camp Capannelle 1ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	74
18/10	09:30	Trail Città della Ceramica 1ª edizione	San Lorenzello (Bn) Italia	5.000	0
18/10	09:30	ViVi Dragona 4ª edizione Lunghissimo di Contigliano ... aspettando la Maratona di Rieti 2ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	22.000	2
18/10	09:45	Contigliano (RI) Italia	32.000	2	
18/10	10:00	Corri Cures 7ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000	25
18/10	10:00	Corri per Medici Senza Frontiere	Ingresso Piazzetta del Bel Respiro (punto jogging) Villa Doria Pamphili - Roma (RM) Italia	7.500	6
18/10	10:00	La Corsa della Speranza	Milano (Mi) Italia	6.000	0
18/10	10:00	Maratonina a La Rustica 2ª edizione	La Rustica - Roma (RM) Italia	5.000	0
18/10	10:00	Maratonina del Marrone 14ª edizione	Latera (VT) Italia	9.300	0
18/10	10:00	Trofeo Città dei Papi 1ª edizione	Casale Anagni (FR) Italia	11.250	1
24/10	10:30	Orange for Caritas 2015 7ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	5
24/10	15:00	Il 3000 di Emilio 4ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	3.000	0
25/10	09:00	Ischia Dream Run 1ª edizione	Ischia (NA) Italia	30.000	0
25/10	09:00	Maratona di Venezia 30ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	32
25/10	09:30	Conero Trail- 12K	Sirolo (An) Italia	12.000	0
25/10	09:30	Conero Trail 5ª edizione	Sirolo (An) Italia	23.000	1
25/10	09:30	Eco Trail Correndo nella Storia 1ª edizione	Cassino (FR) Italia	22.000	1
25/10	09:30	Golden Race Runforever Aprilia 4ª edizione	Aprilia (RM) Italia	14.000	6
25/10	09:30	La Corsa di Giulio	Rm (RM) Italia	10.000	0
25/10	09:30	Maratonina Camerte 1ª edizione	Camerino (MC) Italia	10.000	0
25/10	09:30	Maratonina delle Castagne 12ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	3
25/10	09:30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	37
25/10	09:30	StraSalerno 20ª edizione	Salerno (SA) Italia	21.097	0
25/10	09:30	Trail dei Fontanili 1ª edizione Blood Runner - Corri per donare il Sangue 14ª edizione	Morlupo (RM) Italia	13.000	0
25/10	10:00	Gianicolo - Roma (RM) Italia	6.000	6	
25/10	10:00	Marathon du Grande Toulouse 9ª edizione	Tolosa (EE) Francia	42.195	0
25/10	10:00	Maratona di Losanna 23ª edizione	Losanna (EE) Svizzera	42.195	0
25/10	10:00	Trail Sulle piste degli Antichi Skiatori 1ª edizione	Roccaraso (AQ) Italia	20.500	0
25/10	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 1ª prova	Villa Paolina - Porano (Terni) Italia	16.000	0
25/10	10:30	Ljubljanski Maraton 20ª edizione	Ljubljanski (EE) Slovenia	42.195	0
25/10	11:00	Run 4 Peace	Acilia - Roma (RM) Italia	5.000	0
25/10		SwissCityMarathon 8ª edizione	Lucerna (EE) Svizzera	42.195	0
26/10	09:50	Maratona di Dublino 36ª edizione	Dublino (EE) Irlanda	42.195	0
31/10	00:00	Crociera Maratona del Mediterraneo 1ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	42.195	1
31/10	10:30	Aipamm Run 1ª edizione novembre	Grosseto (Gr) Italia	10.000	0
1/11	09:00	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	9
1/11	09:00	Maratona do Porto 12ª edizione	Porto (EE) Portogallo	42.195	0
1/11	10:00	Ecotrail di Castelfusano 7ª edizione	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	0
1/11	10:00	La Corsa dei Santi 8ª edizione	Roma (RM) Italia	10.500	129
1/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 2ª prova	Lugnano (TR) Italia	16.000	0
1/11	11:00	Maratona del Mediterraneo 1ª edizione 1ª prova	Civitavecchia (RM) Italia	10.600	0
1/11	11:30	Autumn Military Race 4ª prova	Cesano (RM) Italia	10.000	0
4/11	17:00	Maratona del Mediterraneo 1ª edizione 2ª prova	Palma de Mallorca (EE) Spagna	21.000	0
5/11	10:00	Maratona del Mediterraneo 1ª edizione 3ª prova	Valencia (EE) Spagna	10.595	0
7/11	15:30	Staffetta delle Castagne 3ª edizione	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	2.500	0
8/11	08:00	Marathon des Alpes-Maritimes 8ª edizione	Nizza (EE) Francia	42.195	0
8/11	08:30	Trail dell' Ulivo 3ª edizione	Agriturismo Casone di Val Piana - Brisighella (Ra) Italia	42.000	0
8/11	09:00	Athens Classic Marathon 33ª edizione	Athens (EE) Grecia	42.195	1
8/11	09:00	Maratona di Ravenna 17ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	42.195	2
8/11	09:30	Corsa di San Martino 19ª edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	0
8/11	09:30	Fiumicino Half Marathon 13ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	38
8/11	09:30	Fiumicino Half Marathon 13ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	0
8/11	09:30	Mezza Maratona di Ravenna 9ª edizione	Ravenna (Ra) Italia	21.097	2
8/11	09:30	Trofeo Giacomo Ippoliti 32ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	0
8/11	10:00	Marcia del Tartufo D'Alba 27ª edizione	Trezzo Tinella (Cn) Italia	11.000	0
8/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 3ª prova	Avigliano (TR) Italia	16.000	0
8/11	10:30	Massa Corre	Massa Marittima (Gr) Italia	10.000	0
14/11	15:30	Maratonina di S.Alberto Magno 31ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800	20
15/11	07:00	Val di Merse Ultra Marathon 1ª edizione	Sovicille - Siena (Si) Italia	54.000	1

15/11	09:00	Cangrande Halfmarathon	Verona (Vr) Italia	21.097	1
15/11	09:00	Maratona di Istanbul 37ª edizione	Ponte Fosforo - Istanbul (EE) Eurasia	42.195	0
15/11	09:00	Maratona di Valencia 35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	7
15/11	09:00	Maratona di Valencia 35ª edizione	Valencia (EE) Spagna	10.000	0
15/11	09:00	Maratona di Verona 14ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	3
15/11	09:00	TrasiTrail Hard 1ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	22.000	0
15/11	09:00	TrasiTrail Soft 1ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	10.000	0
15/11	09:00	Val di Merse- Maratonina 1ª edizione	Stadio di Rosia - Sovicille (Si) Italia	20.000	0
15/11	09:00	Val di Merse Trail 1ª edizione	Stadio di Rosia - Sovicille (Si) Italia	10.000	0
15/11	09:30	Corri per il Verde 44ª edizione 1ª prova	Riserva Naturale Valle dell'Aniene - Roma (RM) Italia	6.000	0
15/11	09:30	Corriamo al Tiburtino 16ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	18
15/11	09:30	Maratona di Palermo 21ª edizione	Palermo (PA) Italia	42.195	1
15/11	10:00	Strong Military Trofeo S. Barbara 2ª edizione	Quartier Generale della Marina Militare - Santa Rosa - La Storta - Roma (RM) Italia	10.000	3
15/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail . Circuito 4ª prova	Allerona (TR) Italia	18.000	0
15/11	10:00	Vallegrande Wine Trail 3ª edizione	Villa Latina (FR) Italia	14.000	1
15/11	10:30	Grotte in corsa	Grotte S. Stefano (VT) Italia	10.000	0
22/11	09:30	Corri per San Basilio 3ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	2
22/11	09:30	Corsa del Cuore (C.E.) 10ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	0
22/11	09:30	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 7ª edizione	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM) Italia	10.000	5
22/11	09:30	Mezza Maratona di Latina 13ª edizione	Latina (LT) Italia	21.095	1
22/11	09:30	Trofeo Carrefour Market 2ª edizione	Frascati (RM) Italia	15.000	0
22/11	09:40	Maratona Città di Rieti 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	9
22/11	10:00	Cardio Race	EUR - Roma (RM) Italia	10.000	1
22/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 5ª prova	Alviano (TR) Italia	18.000	0
28/11	06:00	Ecomaratona del Cinghialotto	Agriturismo IL POGGIOLO - Casola Val Senio (Ra) Italia	44.000	0
28/11	06:00	Trail del Cinghiale 4ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (Ra) Italia	60.000	0
28/11	06:00	Ultra Trail del Cinghiale	Agriturismo IL POGGIOLO - Casola Val Senio (Ra) Italia	86.000	0
29/11	09:00	Marathon de La Rochelle 25ª edizione	La Rochelle (EE) Francia	42.195	0
29/11	09:00	Maratòn de San Sebastiàn 38ª edizione	San Sebastiàn (EE) Spagna	42.195	0
29/11	09:15	Maratona di Firenze 32ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195	66
29/11	10:00	Corri alla Garbatella 24ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	4
29/11	10:00	Corsa dell'Angelo 34ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	2
29/11	10:00	Monterosi Run 10ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	0
29/11	10:00	Run for Autism 4ª edizione	Roma (RM) Italia	9.600	6
29/11	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail - Circuito 6ª prova	Amelia (TR) Italia	19.500	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Giorno	Nome	Cognome	Anno
1	Antonio	De Caro	1973
1	Lorenzo	Costantini	1970
1	Pierluigi	Rossi	1960
2	Giuseppe	Zagordi	1960
3	Ettore	Sala	1961
4	Alberto	Palazzani	1968
4	Antonio	Cherubini	1976
4	Francesca	Carpignoli	1968
4	Francesco	Luciani	1957
4	Isabella	Braciola	2009
4	Mariangela	Valletta	1975
4	Maurizio	Ragozzino	1954
5	Franco	Sarracino	1962
5	Maria Chiara	Rosi	1969
5	Massimo	Buonanno	1961
6	Amleto	Orati	1949
6	Monica	Pelosi	1966
7	Fabrizio	Tani	1968
7	Gianluca	Corda	1974
7	Marco	Ginesi	1966
7	Vito	Addante	1972
8	Andrea	Talucci	1991

8	Francesco	Di Giuseppe	1958
8	Maurizio	Giovannetti	1959
8	Stefano	Marinone	1952
9	Andrea	Zuffi	1974
9	Bruno Enzo	Pontecorvo	1969
9	Charles	Graves	1950
9	Mirko	Simonelli	1975
10	Alessandra Jan Louisa	Muzzi	1964
10	Herman	Cherlet	1981
11	Andrea	Zicoschi	1963
11	Luigi	Gasbarri	1950
11	Roi	Piermarini	1931
12	Bruno	Nesticò	1964
12	Giorgio	Matteoli	1974
12	Marco	Pugi	1971
13	Alessandro	Verrecchia	1964
13	Cesare	Gambardella	1966
13	Massimiliano	De Felice	1975
13	Massimiliano	Mattina	1966
13	Maurizio	Bellacosa	1966
14	Antonio	Flamini	1950
14	Claudio	Di Falco	1970
14	Domenico	Bovi	1964
14	Francesco	Carfagna	1978
14	Francesco	Sergi	2005
16	Andrea	Covino	1971
16	Davide	Ferrari	1975
16	Emanuele	Quacquarelli	1945
16	Gaetano	Tessitore	1962
16	Giovanni	Graziosi	1950
16	Salvatore	Paxia	1969
16	Sergio	Caciotta	1953
16	Umberto	Martino	1966
18	Andrea	Orsini	1978
18	Enzo	Tundo	1974
		Perrone	
18	Marco	Capano	1958
18	Simone	Zambenedetti	1985
19	Alessandra	Casano	1982
19	Gianfranco	Arcangeli	1968
20	Francesca	Fratini	1973
20	Gianluca	Faraone	1968
20	Simone	Boursier Niutta	1983
21	Andrea	Cagno	1971
21	Francesco	Nisi	1974
21	Marco	Tomassini	1957
22	Brenda Lee	Bohen	1965
22	Eleonora	Canacari	1990
23	Gian Luigi	Ricupito	1969
23	Marco	Fabiani	1963
23	Nicola	Di lasio	1982
23	Piero	Frattarelli	1961
24	Federico	Maitino	1974
24	Giovanni	Vallario	1974
24	Massimo	Clementi	1977
24	Stefano	Sbardella	1960

25	Daniele	Patruno	1981
25	Françalberto	Bizzetti	1971
25	Mirella	Cicivelli	1961
26	Gabriele	Arata	1974
26	Gianluca	Alba	1970
26	Ilaria	Pieroni	1980
26	Vittorio	Tiberi	1954
27	Federico	Lommi	1978
27	Stefano	Loletti	1965
27	Tommaso	Iorio	1959
28	Carmelo	Salanitro	1963
28	Giampietro	Moscatelli	1968
28	Roberto	Susinno	1977
29	Christian	Hubler	1960
29	Simone	Ottaviani	1976
30	Andrea	Pozzi	1980
30	Mauro	Mariani	1960
30	Sandra	Ianni	1961
31	Claudio	Mancinelli	1972
31	Gerardo	Santarelli	1966
31	Paolo	Sai	1965
1	Diana	Fortunato	1979
1	Fabrizio	Chiezzi	1970
1	Fabrizio	Infortuna	1980
1	Gabriele	Di Sante	1963
1	Luciano	Capobianchi	1961
2	Agnese	Zanotti	1968
2	Dario	Palma	1973
2	Ludovica	Innocenti	2005
2	Maria Paola	Paglia	1969
3	Andrea	Ranucci	1974
3	Armando	Ciuffa	1956
3	Gianpiero	Togni	1946
3	Manolo	Corretto	1976
3	Mariarosaria	Izzo	1979
3	Massimo	Antonelli	1967
3	Maurizio	Camusi	1958
4	Laura	Sacchettoni	1973
4	Raffaele	Piazzolla	1975
5	Paola	De Simone	1973
6	Marco	Francesconi	1975
7	Antonio	Di Giorgio	1965
7	Luca	Buonfiglio	1994
7	Tommaso	Badaracco	2008
7	Yari	Evangelisti	2007
8	Vincenzo	Carnevale	1947
9	Andrea	Buonfiglio	1983
9	Cristiano	Ceresatto	1982
9	Enrico	Bernabei	1968
10	Valerio	Nicoletti	1978
11	Marco	Passini	1961
11	Mario	Nascitini	1971
11	Massimiliano	Rossini	1968
11	Maurizio	De Lellis	1962
12	Antonio	Fici	1972

12	Giuseppe	Ardizzone	1962
12	Marco	Stravato	1962
12	Nicola	D'oria	1978
13	Adriano	Cappelluti	1964
13	Maria Laura	Sanchez	1983
13	Stefano	Orlando	1980
14	Carola	Norcia	1981
14	Leonardo	Citraro	1969
14	Lluis Francesc	Peris Cancio	1970
15	Fabrizio	Giallonardo	1978
15	Rinaldo	Ceccotti	1949
16	Alessandra	Mori	1982
		Ascoli	
16	Andrea	Marchetti	1962
16	Andrea	Guarguaglini	1962
17	Cristiano	Marazzi	1970
17	Mikael	Amura	1978
18	Marziale	Feudale	1958
19	Francesca	Fabi	1973
19	Michele	Verardi	1989
20	Antonella	Severino	1960
20	Enea	Soddu	2007
20	Fabrizio Maria	Muzi	1981
20	Vincenzo	Rinaldi	1971
21	Carlo	Spinnato	1954
21	Fabio	Lonardo	1962
21	Francesco Maria	Federici	1985
22	Laura	Fioravanti	1989
22	Raffaele	Buonfiglio	1956
23	Laura	Murianni	1977
23	Raffaele	Pirretto	1968
23	Ubaldo	Procopio	1971
24	Ermanno	Pica	1966
24	Flavia	Camilleri	1975
24	Flavio	Menichelli	1965
24	Gabriella	Gallucci	1984
24	Susanne	Kubersky	1967
25	Fabrizio	Mignacca	1969
25	Federico	De Sanctis	2009
25	Massimo	Moretti	1965
26	Bruno	Schiavo	1950
26	Jacopo	Taranto	1986
26	Marco	Mariani81	1981
26	Roberta	Ripani	1970
27	Giuseppe	Macri'	1958
27	Nicola	Manna	1978
27	Pierluigi	Mammarella	1967
27	Roberto	Montano	1975
27	Stefano	Prosperini	1970
28	Claudio	Panci	1968
28	Roberta	Di Felice	1956
29	Antonello	Molinaro	1959
29	Domenico	Bonfiglio	1968
	Francesco		
29	Antonio	Tudini	1983
29	Massimo	Rodolico	1965
29	Riccardo	Grieco	1970

30	Francesco	Bellomari	1966
30	Giovanni	Cesaroni	1973

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 155 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.