

# Podistica Solidarietà RM069



## LA PODISTICA TINFORMA

### Anno 15 - n. 149 febbraio 2015

Carissime amiche e carissimi amici Orange,  
il mese di febbraio è stato caratterizzato come non mai da un freddo pizzicante e a tratti fastidioso, spesso condito da un vento sferzante che ha creato non pochi problemi. Provate a immaginare quanto possa essere fastidioso per chi ama correre avere un vento che ti schiaffeggia di continuo. E' proprio in questi momenti che si comprende quanto una attrezzatura idonea sia importante per un podista.

Ma veniamo alle gare del mese che vedono la nascita di una nuova gara la Xmilia (dieci miglia di pura corsa su asfalto) che prende il posto della vecchia 15 km (credo si chiamasse Aspettando la Mezza) preparatoria alla mitica Roma Ostia.

La **Podistica** si piazza al **secondo posto** dietro LBM Sport ma ce lo aspettavamo, dato che i "black" della Tuscolana erano organizzatori dell'evento e ovviamente ci tenevano ad una presenza di massa.

Tutte queste parole per dire che **il momento del podio è tutto per voi cari Orange**: materialmente ho ritirato io il trofeo, ma senza l'organizzazione che c'è dietro alla Podistica e soprattutto **senza il vostro sudore e senza le vostre gambe, indistintamente dalla prima all'ultima**, nessuno sarebbe mai potuto salire lassù.

Soprattutto, grazie di cuore a tutti voi perché dietro ad ogni trofeo c'è un premio, e dietro ad ogni premio c'è una piccola luce di speranza per tutte quelle persone, e sono tante, che in silenzio ma concretamente la nostra meravigliosa squadra aiuta ogni giorno. Questo non dobbiamo mai dimenticarlo: **è il trofeo più importante che si possa vincere, quello della Solidarietà!**

Una piacevole scoperta è stata la Maratona (e relativa mezza) di San Valentino che ha visto festanti tanti podisti percorrere le strade di Terni. Una occasione per festeggiare e fare sport insieme a tanti amici che hanno scoperto per la prima volta questa gara.

Tra le gare del mese va sicuramente ricordata anche la Corriamo al Collatino. Consapevole che il tempo passa, come io passo nel tempo, bisognava però decidersi, o forse bisognava solo lasciar decidere quest'ultimo, considerando che non avevo scadenze o impegni presi e da rispettare. Del resto, come noi siamo i padroni di quel tempo il tempo è padrone di noi, passa inesorabile senza guardare in faccia nessuno e, pure se non ci facciamo caso, ad ogni nuova edizione di una gara abbiamo un anno in più sulle spalle e parecchi km in più sulle gambe: la notte segue sempre il giorno e il giorno segue sempre la notte e in quel lento susseguirsi scorrono, impercettibili, "levigandoci" ogni volta un po'...

E così, leggermente in "conflitto" sono rimasto nel mezzo fino a sabato 7 febbraio scorso, continuando a guardare un po' di qua e un po' di là, finché lo sguardo si è soffermato verso un quartiere di Roma spingendomi a partecipare alla **"Corriamo al Collatino"**...

Molto appassionante anche il racconto che Romano ha voluto regalare a tutta la Podistica, ripercorrendo tanti anni della sua vita di corsa e una grossa fetta di storia.

Ci sono tanti impegni che ci aspettano a marzo, dalla Roma Ostia alla mirica Maratona di Roma, quindi non ci resta che augurare buona corsa a tutti!

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/2	08:30	Mostra d'Oltremare Half Marathon 2ª edizione	Napoli (NA) Italia	21.097	4
1/2	09:00	Mezza Maratona Internazionale delle Due Perle	S.Margherita Ligure (Sv) Italia	21.097	3
1/2	09:15	Maratonina Città di Vinci 29ª edizione	Vinci (FI) Italia	14.500	1
1/2	09:30	Trail del Monte Fogliano 4ª edizione	Cura di Vetralla - Viterbo (VT) Italia	30.000	12
1/2	10:00	Maratonina dello Jonio 26ª edizione	P.za Tellini - Gallipoli (LE) Italia	21.097	1
1/2	10:00	Maratonina Officine Marconi 1ª edizione	Zona Romanina - Roma (RM) Italia	8.100	70
1/2		Trail del Monte Fogliano 14k 1ª edizione	Cura di Vetralla - Viterbo (VT) Italia	14.000	1
8/2	09:00	Corsa del ricordo	Quartiere Giuliano-Dalmata - Roma (RM) Italia	10.000	15
8/2	09:00	Maratona sulla Sabbia 13ª edizione	Spiaggia - S.Benedetto del Tronto (AP) Italia	42.195	1
8/2	09:00	Winter Trail di Monte Labbrone 4ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	13.500	5
8/2	09:30	XMilia 1ª edizione	Roma (RM) Italia	14.800	169
15/2	08:45	Mezza Maratona di Barcellona 25ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	21.097	3
15/2	09:00	Maratona di Napoli 17ª edizione	Napoli (NA) Italia	42.195	4
15/2	09:00	Neapolis Half Marathon 18ª edizione	Napoli (NA) Italia	21.097	1
15/2	09:30	Maratona di San Valentino 5ª edizione	Terni (TR) Italia	42.195	31
15/2	09:30	Mezza maratona di San Valentino 5ª edizione	Terni (TR) Italia	21.097	45
15/2	10:00	Corriamo al Collatino 9ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	9.800	105
15/2	10:00	Giulietta e Romeo Half Marathon 8ª edizione	Verona (Vr) Italia	21.097	8
15/2	10:00	Rock&Run 5ª edizione	Ostia - Roma (RM) Italia	14.000	37
21/2	10:30	Orange for Caritas 2015 2ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	12
21/2	15:00	Febbraio in Pista 1ª edizione	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1.600	17
22/2	09:00	Maratona delle Terre Verdiriane 18ª edizione	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	42.195	3
22/2	09:30	Cross Romano Interbancario 41ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma (RM) Italia	7.200	26
22/2	10:00	Argentario Trail 1ª edizione	Località Pozzarellino - Monte Argentario (Gr) Italia	23.000	11
22/2	10:00	Corrisperlonga 6ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000	32
22/2	10:00	Maratonina di Stimigliano 5ª edizione	Stimigliano Scalo (RI) Italia	26.400	4
24/2	19:50	Scorri con noi	Roma (RM) Italia	8.000	16
25/2		Memorial I. Bagaglini 8ª edizione	Velletri (RM) Italia	4.000	1

E i vostri articoli:

## Ultimo? Orgoglioso di arrivarci

di Romano Dessì, 10/02/2015



*il podio femminile*

Cari amici solidali, quanti di noi firmerebbero per arrivare ultimi? Non credo che siano in molti.

Arrivare primi è una fatica immane, ci vuole molta concentrazione e bisogna stare attenti agli avversari che ti stanno vicino, basta poco e arrivi secondo. Arrivare ultimo è molto più difficile; voi vi chiederete perchè, è facile a dirsi, l'ultimo posto non è desiderato da molti, si viene presi dallo sconforto, la gente sul percorso ti prende in giro e il più delle volte ti trovi a gareggiare in mezzo a un mare di traffico. Non è facile arrivarci, e perciò bisogna avere un carattere di ferro, bisogna andare contro tutto e tutti.

Molti di noi pensano "Ma chi me lo fa fare" E si ritirano, l'ultimo chiunque esso sia invece si può paragonare ad un eroe, perché lotta solo con se stesso, lotta contro i famigerati tempi massimi, lotta contro la voglia di dire addio a quello che è stato solo un sogno. Non è così brutto arrivarci, delle volte porti i punti necessari per far vincere la tua società o almeno per farla finire sul podio. Io sono orgoglioso di arrivarci, come sono orgoglioso di far parte della **Podistica Solidarietà**, dopotutto sono la maglia nera di questo gruppo.

Anch'io ho assaporato il gusto di arrivare primo, ma arrivare ultimo ha un sapore tutto speciale, perché pensi a tutti gli ultimi che popolano le strade di tutte le città, pensi che la tua ultima posizione dia un input a far sì che la gente si accorga di te, e dietro hai solo il servizio scopa che non vede l'ora che tutto finisca. Ma io non demordo, lotto da solo, lotto contro la voglia di dire basta, lasciando l'incombenza a qualcun'altro. **E poi l'ultima posizione ti dà il modo di sognare e vedere la gara in modo diverso**, hai modo di viverla, di assaporarla, di vedere ciò che nessun'altro può vedere. I primi prenderanno i soldi, ma non vedranno mai il percorso, non vedranno mai un bambino che ti fa il tifo, non vedranno mai una mamma che passeggia con la carrozzina, e non avranno mai la sensazione d'impotenza che ha l'ultimo. Io sono orgoglioso di essere la maglia nera di questa società e il mio sogno è che

un giorno gli ultimi rialzino la testa in modo orgoglioso, e riescano a far valere i propri diritti. Questa è solo una chimera, è solo un mio sogno, ma chissà se un giorno potrà realizzarsi.

Poi arrivi alla fine, e delle volte non trovi l'arco d'arrivo, non trovi il ristoro, sognato lungo tutto il percorso e non trovi lo speaker che annuncia il tuo arrivo, è brutto da dirsi, ma l'ultimo è considerato come escremento umano.

Sei ultimo? Affari tuoi, a noi non interessa nulla. Ed è per questo che io continuo ad essere orgoglioso della mia ultima posizione, io come tutti gli ultimi non mi sento come un escremento, ma, mi sento di far parte di un ingranaggio perfetto, dove ci sono i primi e gli ultimi e vi dirò:

**ULTIMO? ORGOGLIOSO DI ARRIVARCI.**

Con questo vi saluto

*il vostro marciatore Romano*

## 10 belle Miglia

di Claudio Ubaldini, 11/02/2015



*attendevamo nomi 'importanti' nella Cassal!*

L'attesa questa volta è stata difficile da gestire.

Tutti noi almeno una volta nella vita abbiamo provato quella specie di ansia, quel misto tra curiosità e timore, quasi reverenziale, verso qualcosa che inesorabilmente ci attende ma non sappiamo come potremo affrontarlo, una volta rivelato.

E questa volta è stato il mio turno; erano almeno due settimane che mi addormentavo con difficoltà, e la difficoltà aumentava perché mi ero preso l'incarico di curare le iscrizioni e la cassa gara, quindi il pensiero vuoi per un verso vuoi per un altro, sempre lì andava a finire... non vedevo l'ora che arrivasse domenica mattina per sciogliere ogni dubbio:

**DECA** Milia? **DECEM** Milia? **ICS** Milia? **PER** Milia?

**Come si pronuncia il nome di questa gara???**

Nel dubbio, onde evitare fraintendimenti e figuracce, per due settimane mi son arrampicato sugli specchi chiamandola "quella di criterium dell'8 febbraio" oppure, con gli esterni alla Podistica, tagliavo corto biascicando un velocissimo "diecimiglia".

I sondaggi davano un testa a testa tra DECA e ICS, nettamente distaccati PER e DECEM (nonostante io propendessi proprio per quest'ultimo, dopo veloce consultazione di amici, parenti e Castiglioni-Mariotti); finalmente domenica mattina la rivelazione: **DECA\***.

Nemmeno il tempo di rifletterci sopra che subito iniziano i preparativi per la distribuzione dei pettorali: 160 persone da gestire in circa un'ora non sono uno gioco! Fortunatamente la logistica è perfettamente gestita da **Joan, Raffaele e Marcello**, e con **Alberto** c'è un'ottima sintonia e anche grazie all'aiuto di **Mauro** e poi di **Germana** riusciamo a gestire (quasi) agevolmente tutta la distribuzione, inclusi cambi, scambi, vendite di indumenti e chi più ne ha più ne metta!

Ma è ora di partire, bisogna correre le decem pardon deca milia.

Ero convinto che il percorso fosse identico alle precedenti edizioni di "Aspettando la Mezza", e invece la piacevole sorpresa: è una specie di mix di diverse gare che si corrono in zona, il percorso è tutto un saliscendi ma nulla di impossibile, sicuramente molto più allenante di 15km "piatti".

Parto in coda al gruppo, siamo tantissimi ma le strade sono sufficientemente larghe per farmi tenere un ritmo non frenato; anzi dopo i primi due chilometri mi impongo di andare un po' più tranquillo di come avevo iniziato: è un periodo in cui spesso appaiono strani dolori alle ginocchia e la paura di farsi male è sempre presente.

Mi assesto sul ritmo dei 4'40"/km che mi ero proposto come limite per la mia attuale condizione; per forza di cose, essendo partito in fondo al gruppo, ho la fortuna di affiancare molti Orange con i quali ci scambiamo un saluto e un "Alè Podistica!" (però solo nei tratti in piano o in discesa; in salita ci accontentiamo di un cenno con la mano). Anche i diversi "biscotti" del percorso li trovo molto piacevoli, mi accosto al lato interno della carreggiata per incitare i nostri Top che sfrecciano come saette, ed infatti incrocio **Mauro, Giuseppe, Alberto** e poi a seguire tutti gli altri.

I primi 5 chilometri passano e nemmeno me ne accorgo; arrivo al ristoro del decimo e mi sento ancora bene, meglio di ogni più rosea aspettativa, e allora decido di cambiare passo: decisione immediatamente sospesa, in quanto inizia una salita leggera ma di cui non si intravede la fine, un chilometro forse più. Il bello è che dalla parte opposta del guard rail vedo i vincitori che tornano verso il traguardo in senso opposto, vuol dire che ci sarà un giro di boa e quindi l'ultimo tratto sarà in leggera discesa! Tengo il passo, e a poco più di due chilometri dall'arrivo, con pendenza finalmente favorevole, ci provo: il GPS dopo un chilometro dice che ho abbassato il passo/km di quasi 30 secondi... però il ginocchio non fa male e finalmente dopo quasi 14 km, ma soprattutto dopo svariati mesi, **ritrovo il piacere di faticare senza dolori** e così aumento ancora il passo fino alla fine, fino a scoprire che i

chilometri segnati dal mio GPS erano più di 15 e soprattutto che avevo tenuto un passo più che buono per le mie attuali aspettative.

Aspetto **Tiziana** che era poco dietro di me, corro al gazebo per gli ultimi adempimenti e poi Alberto mi lascia l'onere e l'onore di salire sul podio a ritirare l'eventuale premio di società.

Ed ecco il nostro turno! La **Podistica** si piazza al **secondo posto** dietro LBM Sport ma ce lo aspettavamo, dato che i "black" della Tuscolana erano organizzatori dell'evento e ovviamente ci tenevano ad una presenza di massa.

Tutte queste parole per dire che **il momento del podio è tutto per voi cari Orange**: materialmente ho ritirato io il trofeo, ma senza l'organizzazione che c'è dietro alla Podistica e soprattutto **senza il vostro sudore e senza le vostre gambe, indistintamente dalla prima all'ultima**, nessuno sarebbe mai potuto salire lassù.

Soprattutto, grazie di cuore a tutti voi perché dietro ad ogni trofeo c'è un premio, e dietro ad ogni premio c'è una piccola luce di speranza per tutte quelle persone, e sono tante, che in silenzio ma concretamente la nostra meravigliosa squadra aiuta ogni giorno. Questo non dobbiamo mai dimenticarlo: **è il trofeo più importante che si possa vincere, quello della Solidarietà!**

\*Curiosità: dieci miglia in greco si pronuncia "deca milia", ma in latino la traduzione corretta è "decem milia".

## Grazie di esistere Orange!

di Maria Antonietta Costantino, 13/02/2015



*gli Orange alla Corsa di Miguel*

Era da un po' che pensavo di dover in qualche modo un **"ringraziamento"** ufficiale alla Podistica Solidarietà e quando ho visto il concorso **"Dicci la tua"** ho pensato che quella fosse la mia occasione di farlo.

Ho cominciato a correre a Settembre 2014, autodidatta seguendo le indicazioni di Enrico Arcelli nel libro: Voglio Correre.

Per la prima volta in vita mia non soffro quando cerco di correre... anzi mi comincia a piacere. A Settembre faccio **37** chilometri, a Ottobre **48**, a Novembre **54** e ormai fare 5 km di seguito mi sembra uno scherzo (ovviamente andando alla vertiginosa velocità di 8 minuti al km!).

A quel punto mi viene voglia di gareggiare se non altro per correre senza fare lo slalom fra le macchine ed inciampare nei marciapiedi distrutti dalle radici degli alberi (sono caduta ben due volte all'inizio perché non guardavo per terra!). Mi guardo intorno... chiedo... poi cerco su internet ... una società vicino casa mi dice che per correre con loro mi devo iscrivere al centro sportivo (1800€ l'anno), che sono obbligata a correre con loro almeno una volta alla settimana, che mi danno un punteggio ogni volta che corro e forse mi puniranno pure se non corro abbastanza bene!!! Bè non fa per me...

Ad un certo punto comincio a notare una società riconoscibile per il suo colore ARANCIONE, noto che nelle classifiche delle gare ha atleti di altissimo livello... e che per giunta ha per obiettivo quello di fare beneficenza... il loro obiettivo è di vincere il premio per la società più numerosa per poi devolverlo in beneficenza... **CHE BELLO!!!** Li contatto, non pretendono niente da me, solo un piccolissimo contributo per iscrivermi alla FIDAL. Non mi minacciano, non mi obbligano, mi fanno sentire subito benvenuta e accolta anche se non ci siamo mai visti, insomma mi rendono tutto veramente facile... bellissimo mi iscrivo subito!!! Nel frattempo è arrivato Gennaio ed il 10 **festeggio i miei primi 10 chilometri** a 7.33 al kilometro WOW! Devo assolutamente gareggiare! Mi iscrivo alla **Corsa di Miguel**, anche se quel giorno è il compleanno di mio marito (ops...) per qualche motivo quella gara mi ispira, fosse solo per il numero di Orange che si sono iscritti!!!

**E' il mio battesimo.**

Arrivo allo stadio dei Marmi molto timorosa... la mia prima gara... non so nemmeno da che parte cominciare... Dopo poco mi si avvicina la Orange **Carla** "ciao piacere sei nuova?", Carla mi spiega che devo fare, mi presenta altre persone, mi dà consigli e mi porta con lei fino alla griglia di partenza, poi con un bel sorriso "ciao ci vediamo all'arrivo!".

Grazie a Carla e a tutti gli altri Orange (che mi superavano) **ho fatto il mio personal best!!!** 6.29 a km! che da quando sono tornata non sono ancora riuscita a ripetere! Sono arrivata al traguardo stanca ma felice.

**Prossimo traguardo Roma-Ostia 2016.**

GRAZIE DI ESISTERE ORANGE!!!!

*Maria Antonietta (103 km a Gennaio ad una media di 7.02 al km)*

## Il colore dei ricordi

di Romano Dessì, 17/02/2015



Romano e Raffaele

Cari amici solidali,

**ci siamo mai domandati qual'è il colore dei nostri ricordi?**

In questa Corriamo al Collatino mi sono posto questa domanda, proprio mentre passavo per quelle zone del percorso che mi hanno visto crescere, ricordi di bambino, adolescente e poi d'adulto, voi potrete dire che i miei ricordi sono infiniti, e che non interessano più di tanto, ma io voglio cercare di descriverli. Come dicevo i nostri ricordi hanno vari colori, il primo è verde per quelli più vicini, in bianco e nero quelli più lontani ed infine grigio, quei ricordi che abbiamo nel cuore ma che non riusciamo ad inquadrare.

Io ho vissuto molti anni in questo quartiere e ogni volta che faccio questa gara si apre un cassetto nuovo, specialmente quando si passa dentro **Villa Gordiani** o quando si passa nei pressi dell'ex **Borghetto Prenestino**. Quando passiamo presso la stazione ferroviaria mi vengono in mente le interminabili partite a pallone con gli amici del tempo che fu, o quando passiamo davanti alla **Parrocchia di Sant'Agapito Martire**. Lì ho vissuto la mia infanzia, ho fatto il chierichetto per avere la mancetta dal prete officiante e poi il catechismo per la Cresima e la Comunione, e poi d'adulto il mio matrimonio con **Angela**. Passando per quei posti si addensano tutti quei ricordi che credevi di aver chiuso in un cassetto, e che non avresti più riaperto, ricordo il mio primo giorno di scuola, insieme a mia madre per la mano, ricordo tutti quei bambini che piangevano, perché non volevano lasciare la propria mamma, io non piangevo perché mia madre mi aveva detto che quello era un passo molto importante per la mia crescita.

Ricordo le preghiere imparate a memoria insegnate da mia **nonna Caterina** e i pomeriggi passati all'oratorio, a giocare a calcio balilla o a ping pong. Ricordo con molta nostalgia quegli amici che mi avevano accettato, pur sapendo che ero un baraccato. Ricordo mio padre che mi ha insegnato ad essere una persona onesta e a rispettare gli altri. Ricordo quel periodo in cui frequentavo una specie di scuola serale per poter prendere la Licenza Media e tutte quelle persone che sacrificavano il loro tempo libero per poterci insegnare quello che noi non sapevamo. Ricordi di un grigio cupo che si materializzano davanti a un percorso molto speciale per me. Ricordo i miei primi amori d'adolescente e le mie prime idee politiche, idee tramandate da padre in figlio.

**Ricordo i primi allenamenti d'atletica con la società Roma 6.**

Ricordo i sacrifici dei miei genitori per farmi stare bene. Ricordi, ricordi e ancora ricordi, come quando passavo le notti a sorvegliare i palchi della Festa dell'Unità a Villa Gordiani, ricordo quando andavo per cartone per poi rivenderlo ed avere così qualche lira in tasca. Ma 10 km sono pochi per ricordare tutto, e i km passano in fretta se non addirittura in un lampo, come un ricordo, e quando hai passato il traguardo ti rimane quella sensazione di aver ricordato tutto, ma che qualcosa ti sia sfuggito dalla mente, quel qualcosa che ti sta dentro e che non riesci a far uscire, sta lì, ma è come se si vergognassero ad uscire; oramai il più è fatto, il traguardo è passato e tutto è rimandato all'anno prossimo.

Con questo vi saluto,

*il vostro marciatore Romano*

## Una goccia di sudore in più

di Alfredo Donatucci, 18/02/2015



*il meritato relax*

Di solito quando uno si ferma poi riparte; e ciò avviene in qualsiasi ambito, durante una semplice passeggiata o lungo il più complicato sentiero della vita. Quindi, può capitare anche nello sport.

Così, dopo l'ultima gara del 28 dicembre 2014 mi sono fermato, o meglio ho smesso. Non di correre, che ormai fa parte dello stile di vita quotidiano, bensì di pensare ad altre gare e a come riaccendere il desiderio di parteciparvi, carico e motivato, non limitandomi a partire e arrivare ma ricercando dentro di me il gusto di quella sana competizione che le ha sempre caratterizzate. Ma quest'anno è dura, anzi durissima.

Dopo parecchie corse in totale relax, ho provato più volte a correre veloce però ho notato che le gambe preferivano una corsa più tranquilla, senza eccessive sollecitazioni. Una tranquillità che infatti riflette più aspetti del mio essere, al momento poco propenso ai sacrifici che la disciplina comporta e molto più voglioso di un certo confort rispetto agli incerti risultati derivanti dalla solita **"sfida contro se stessi"**. Insomma, alla fine di

gennaio 2015 non ero ancora ripartito, ossia non l'avevo fatto come avrei voluto, dunque sono rimasto quasi fermo. Fermo a pensare.

Tuttavia, se da un lato il pensiero di restare fermi provava a prendere il sopravvento, dall'altro il desiderio di ripartire lo contrastava. Allora mi sono trovato in mezzo, leggermente in movimento, a guardare un po' di qua e un po' di là, senza saper scegliere tra "ingranare la marcia" o "restare in folle"...

Consapevole che il tempo passa, come io passo nel tempo, bisognava però decidersi, o forse bisognava solo lasciar decidere quest'ultimo, considerando che non avevo scadenze o impegni presi e da rispettare. Del resto, come noi siamo i padroni di quel tempo il tempo è padrone di noi, passa inesorabile senza guardare in faccia nessuno e, pure se non ci facciamo caso, ad ogni nuova edizione di una gara abbiamo un anno in più sulle spalle e parecchi km in più sulle gambe: la notte segue sempre il giorno e il giorno segue sempre la notte e in quel lento susseguirsi scorrono, impercettibili, "levigandoci" ogni volta un po'...

E così, leggermente in "conflitto" sono rimasto nel mezzo fino a sabato 7 febbraio scorso, continuando a guardare un po' di qua e un po' di là, finché lo sguardo si è soffermato verso un quartiere di Roma spingendomi a partecipare alla "**Corriamo al Collatino**"...

E' stato fa-ti-co-sis-si-mo "riaccendere il motore da gara", ma anche un vero piacere percepire ancora quelle sensazioni che solo la corsa veloce può regalarti...

Anche la corsa stessa è stata durissima però certe parole hanno forza e danno forza, cosicché ho corso pensando alla carica che mi avevano dato molti amici; una carica che è stata più forte della fatica, un pensiero costante che ha bruciato ogni istante in cui quest'ultima tentava di prendere il sopravvento cercando di rallentare l'andatura... Ho tenuto "il piede sull'acceleratore" fino all'ultimo centimetro di asfalto, forse anche poco dopo il traguardo, ed ho pensato e ripensato tanto a quegli amici, alle loro parole e alla forza che generavano dentro di me...

Tutto ciò può apparire esagerato, ma all'undicesimo anno di gare le avvisaglie che già in passato avevo percepito si sono ripresentate più prepotenti che mai, tanto per ricordarmi che non è facile continuare a tenere viva la motivazione che spinge a ricercare un pizzico di competizione (con se stessi), come un riscontro cronometrico o un piazzamento nella propria categoria...

In questi undici anni la Podistica Solidarietà mi ha regalato infinite emozioni, emozioni non ancora finite, un tempo troppo concentratissime e ora troppo diluite, che però vorrei continuare a vivere *anche al costo di asciugare qualche goccia di sudore in più...*

## **Per te Atleta**

di Roberto Nigro, 20/02/2015



*Il nostro atleta Roberto ci regala un suo lavoro di editing unendo foto e poesie ispirate alla Corsa di Miguel ed alla Podistica Solidarietà. Talvolta le immagini valgono più di mille parole.*

la Redazione

[CLICCA QUI PER VEDERE IL VIDEO DIRETTAMENTE SU YOUTUBE](#)

## **Il mare, ma anche la pioggia e il vento. La storia e il fascino di una città. 'A Maratona e la Podistica Solidarietà.**

di Paolo Reali, 24/02/2015



Il napoletano Gianluca Piermatteo e la vicentina Maurizia Cunico sono i vincitori della 17esima edizione della Maratona Internazionale di Napoli detta, 'a Maratona. Quest'anno la kermesse, secondo gli organizzatori, sarebbe dovuta partire da Pozzuoli, ma in realtà così non è stato. Una ventina di giorni prima della manifestazione vado a controllare sul sito il mio nominativo e trovo con mia grande sorpresa la dicitura secondo la quale per motivi di ordine pubblico la maratona non sarebbe partita più da Pozzuoli, bensì dal centro di Napoli e ciò sempre a causa di quelle maledette partite di calcio che hanno la precedenza su tutto e che fanno slittare tutte le manifestazioni che si svolgono, guardacaso, in territorio partenopeo.

"Nun me fott nente" perché abbiamo prenotato l' alloggio davanti la partenza per cui, stiamo a cavallo. Qualche giorno prima della maratona ritengo che San Gennaro abbia fatto il miracolo perché il percorso viene di nuovo stravolto; si torna all'origine.

Dopo aver goduto delle prelibatezze della città e non solo culinarie la mattina seguente di gran lena io e Micaela ci dirigiamo alla partenza del pullman che ci trasporterà in quel di Sant'Egidio di monte Albino davanti al Lago Lucrino. Devo ammettere che il pullman ci scarica davanti un bar in mezzo alla strada poco male, ne approfittiamo per prendere un caffè' e ripararci dal vento e la pioggia che ci accoglie.

Alle 8.30 puntuali viene dato il via e dopo 2 giri intorno al lago ci dirigiamo verso la nostra lontana meta. **Le bellezze non mancano** e sin da subito attraversiamo l'area flegrea con Pozzuoli, antica città romana, passando accanto al tempio di Serapide e giungiamo così, con alla nostra destra il mare e tutte le isole del golfo che purtroppo la foschia non ci permette di osservare al meglio, innanzi a Nisida, isola collegata alla terraferma.

Attraversiamo il sito industriale di Bagnoli con i suoi mostruosi stabilimenti e macchinari mangiati dalla ruggine che in cuor mio mettono un po' inquietudine.

Siamo a Fuorigrotta caratterizzata da uno dei templi del calcio, il San Paolo teatro delle gesta del "pibe de oro" ora solo indebitato con il fisco italiano. Da qui ci divide solo un lungo tunnel, per fortuna in discesa, che attraversa tutta la collina del Vomero e siamo nuovamente su viale Caracciolo, dove si intravede la zona dell'arrivo, ma la corsa è ancora lunga, ivi ci accoglie un timido sole che illumina Castel dell'Ovo e ci conduce alla salita verso piazza Plebiscito e da qui il teatro San Carlo, il castello aragonese e poi puntiamo verso piazza Garibaldi.

Mancano solo otto chilometri e si incomincia a superare già qualcuno che sta tirando le cuoia, sorry i remi in barca. Si attraversa di nuovo tutta viale Caracciolo per poi tornare indietro e finalmente passare sotto l'arco dell'arrivo. Il percorso è stato sicuramente straordinario: dai Campi Flegrei, al Lungomare passando per Piazza Garibaldi ed è stato completamente rivoluzionato rispetto alla tradizione, che ha sempre visto l'arrivo e il villaggio a Piazza Plebiscito.

Pioggia e vento hanno sicuramente condizionato le performance, ma le bellezze ritengo abbiano stupito e affascinato i partecipanti, oltre 1300 provenienti da 29 nazioni con quasi millecinquecento iscritti, dei quali la metà sulla maratona.

*Come in altre occasioni è stato realizzato un video che raccoglie i ricordi di questa esperienza podistica. È possibile visualizzarlo su youtube con una risoluzione maggiore, cliccando direttamente sulla clip.*

## Tutto è nato per scherzo

di Antonio Di Giorgio, 26/02/2015



*Simone, Luigi e Antonio ... che trio ...*

Tutto è nato per scherzo.

Antefatto: io, **Luigi** e **Simone**, nuovo Orange della mitica Podistica, ci alleniamo insieme.

La domenica mattina c'è il rito ... paghi tu la colazione, no tocca a te, forse tocca a te ... e tra sfottò vari ci alleniamo in allegria condito da sudore ... tanto sudore.

Qualcuno però la domenica per diverse settimane si rende ... "irreperibile" e la colazione che doveva pagare lui ... è diventata pranzo.

Pranzo, ma dove ... venite a casa ... casa, ma dove ... a Terni. Fino a Terni?

E che veniamo a fare fin laggiù ... la **Mezza di San Valentino!!!**

Tutto è nato così, per scherzo, così mi trovo coinvolto in una gara di una distanza a me un po' indigesta.

Ma sì, tanto se non ce la faccio rallento. Rallento? Ma che rallento, qualcuno, senza fare nomi ma solo cognomi, Falato, si è messo in testa di farmi fare il personale.

Mancano solo tre settimane dalla partenza della gara e ha inizio la preparazione.

Allenamenti che, se per molti è una cosa normale, per me è una novità: 15 km a 4'20" (per me è già una gara ed invece è allenamento), 1 ora e 10 min. di variazioni, salite, e chi più ne ha più ne metta.

La preparazione continua per fortuna senza grossi problemi e ... arriva la settimana della gara.

Comincio ad avere problemi di stomaco, che scoprirò poi essere dovuti alla tensione, ma si va avanti. 15 febbraio, giorno della gara, in compagnia di mia moglie ci alziamo alle 6 e faccio colazione ... colazione? Non riesco a mangiare neanche una fetta biscottata, mi si chiudeva lo stomaco.

Vabbè si parte, arriviamo a **Terni** e troviamo Simone tutto pimpante che ci sventolava i pettorali che aveva ritirato. Arriviamo al punto di partenza, avevo la gola secca, le gambe non mi reggevano, la testa ... ma dove mi trovo, la tensione fa brutti scherzi, ma oramai è fatta, lo sparo e via si parte. Improvvisamente le gambe iniziano a girare, il respiro diventa regolare, il passo sicuro e, cosa che mi fa sembrare tutto più facile, la presenza accanto di un fidato compagno di viaggio, quel "Gino" che si è fissato che devo fare il mio record sulla distanza. I primi 5 km filano lisci, tanta gente e, non me lo aspettavo, tanti Orange. Simone,

sarà perché gioca in casa, sarà che ha le gambe lunghe, sarà che è più giovane, sarà ... vabbè è più forte, ci saluta "ci vediamo all'arrivo" dice, a mo di sfotto, mentre noi proseguiamo al nostro passo di 4'30", niente male per me.

Comincia la salita, leggera ma costante 8, 9, 10, si cominciano a vedere i primi che già tornano indietro, vediamo canotte orange, alcuni li riconosco, altri mai visti, ma saluto quasi tutti, fiato permettendo.

Incredibilmente il passo regge sempre alla stessa cadenza, eccoci alla cascata, si vede una nuvola che sembra vapore, 11, 13, ma quando comincia la discesa, improvvisamente c'è un traffico di atleti, chi va e chi viene, tutti sulla stessa carreggiata, si gira, si gira, evvai inizia la discesa ora è tutta discesa, si ma le gambe devono andare lo stesso.

Tornando indietro senti la discesa, ammazza, ma ho fatto questa salita?

15, 17, 19 vai è fatta, continuo, improvvisamente il passo diventa pesante, 20 dai che è finita dico, si ma le gambe non ci sentono, che sofferenza, non ne ho più, 21 ecco l'arrivo, si vede l'arrivo ... è fatta!!!

1 ora 35 minuti 10 secondi **record personale**, ce l'ho fatta, ce l'abbiamo fatta, gioisco a malapena, le gambe, chi ha visto le mie gambe, anzi no, ci sono, le sento, sento dolori che arrivano da quelle parti.

Ripreso fiato ed energie finalmente posso godere di questa prestazione, evvai.

Aspettate un attimo manca qualcosa ... ma che manca ... il pranzo!!!

Ho fatto tutta questa fatica per scroccare un pranzo a Simone. Evvai si mangia e, non mi ricordo da quanto tempo non mi capitava, mi faccio una mangiata ... e che mangiata!!!

A quando la prossima?

## Non Solo Running...

di Paola Gaito, 26/02/2015



*il gruppetto Orange nel pregara*

Arrivo a destinazione, quando ancora fremono i preparativi e cerco di scorgere canotte orange, perché ancora non conosco nessuno **ma so che gli amici della Podistica Solidarietà sono sempre pronti a fare gruppo.**

Siamo pochi ma con tanta voglia di correre e per le motivazioni più diverse: c'è chi si allena perché sogna di partecipare alla maratona di New York a Novembre, chi non ha voluto perdersi la corsa che si svolge nel quartiere in cui ha vissuto l'infanzia, e c'è chi come me, ha voluto abbracciare l'intento della manifestazione: commemorare le vittime delle foibe e l'esodo giuliano-dalmata, proprio nel quartiere di Roma che accolse gli esuli, nel vecchio villaggio operaio nato per ospitare i lavoratori che avrebbero dato vita alla costruzione dell'Esposizione Universale del '42.

Prima del riscaldamento non poteva mancare la foto di rito e allora si cerca un volontario per immortalare il gruppo perché tutti vogliono esserci.

Pochi minuti alla partenza, noi della Podistica ci auguriamo una buona gara e ci salutiamo, perché si sa, ognuno ha il suo passo... ci rivedremo al traguardo.

Prima però ci mettono alla prova. In una commemorazione storica non poteva mancare l'Inno di Mameli, solo che alla fine, scherzetto, **ci tolgono la base musicale!** ma noi abbiamo fatto la nostra bella figura, non ci hanno colti impreparati.

Gli organizzatori ringraziano, i partecipanti alla gara sono raddoppiati rispetto a quelli della prima edizione, nonostante la scelta di un circuito di 5km da ripetersi 2 volte (opzione non sempre gradita agli atleti) e nonostante la concomitante XMilia che ha visto la partecipazione massiccia dei nostri orange.

Si parte, la gara inizia da Via Oscar Sinigallia, dove un tempo vi era l'ingresso del villaggio operaio e prosegue in via Laurentina, dove si scorge il "**cippo carsico**", pietra tratta dai campi di battaglia della Prima guerra mondiale, con incastonata una targa bronzea intitolata "ai caduti giuliani e dalmati".

La gara prosegue per le vie del quartiere intitolate a personaggi giuliani e dalmati, ad eventi che li hanno riguardati o a richiami al tema militare.

Al termine della corsa ci ritroviamo tutti in Piazza Giuliani e Dalmati, alle spalle del **Monumento dell'Esodo**, opera in mosaico del pittore polesano, Amedeo Coltella, dove gli organizzatori distribuiscono il pacco-gara.

Sempre nella medesima piazza si svolgeranno le premiazioni della manifestazione: questa volta da cornice troviamo il **Monumento della lupa romana di Pola**, in origine donata da Roma a Pola e portata via dalla città nel 1947 per volontà degli esuli.

Purtroppo non assisterò alla premiazioni perché mi tocca un'altra corsa, quella per raggiungere l'autobus diretto a Latina e che mi riporterà a casa.

Sono stanca, perché alcune delle salite del percorso erano davvero toste, ma felice, perché abbiamo contribuito a dare risonanza ad un evento che si proponeva di dare voce alla memoria storica, per preservarla e trasmetterla alle nuove generazioni, perché tali tragedie non si ripetano in futuro.

## Avvisi

### Monte San Biagio ci attende di Redazione Podistica, 21/01/2015



Dopo qualche anno di assenza, ritorna nel 2015 la gara "Corriamo a Monte San Biagio" nel suo tradizionale percorso cittadino. Una gara molto interessante che si svolge all'interno di uno dei più bei comuni del sud pontino, addossato com'è alle pendici del monte omonimo.

Storicamente la cittadina era posta sul confine tra lo stato della Chiesa e il regno delle due Sicilie e in località **Epitaaffio** era posta la antica dogana. Attenti ai **Monticellani**, così si chiamano gli abitanti del luogo, sono gli eredi dei briganti che infestavano la zona a metà dell'800. Oggi che i briganti non ci sono più, hanno lasciato nella popolazione un fiero spirito di appartenenza ad una terra ricca di bellezze e di prodotti ottimi nella gastronomia. La gara si svolge in occasione della sagra della **salsiccia monticellana** che potremo gustare al ristoro dopo le nostre fatiche. Se non dovesse bastare, numerosi sono i locali nelle vicinanze dove potremo trovare le famose salsicce monticellane e i gamberi del vicino lago. Al ristoro sarà presente anche la straordinaria Strafrutta del nostro amico Orange Marco Stravato.

Parliamo della gara: dopo un centinaio di metri in piano inizia la prima salitella che ci farà fare un giro nei dintorni del Paese, poi il percorso si inerpica su una salita di una certa pendenza che ci porterà al centro storico. Con qualche affanno potremo ammirare la valle sottostante e il Lago di Fondi nella sua incomparabile bellezza. Non vi preoccupate troppo per le salite, si possono affrontare tranquillamente, il punto più alto è a 133 metri sul livello del mare.

La partenza è prevista alle ore 10:00 dal **piazzale della stazione di Monte San Biagio** dove gli iscritti e i loro accompagnatori potranno trovare ampio parcheggio.

Monte San Biagio può essere facilmente raggiunta anche dalla ferrovia Roma-Napoli via Formia. È una bella gara e oltre alle salsicce e i prodotti del posto troveremo anche i sorrisi di Ultramarco, Pietro, Oksana, Maria Concetta, Luca, Paolo e tutti gli amici i Fondi.

Interveniamo massicci e compatti che la vittoria deve essere la nostra.

#### ISCRIZIONI:

€ 10,00 pacco gara con prodotti tipici e Salsiccia di Monte San Biagio.

€ 12,00 Giorno della gara fino ad esaurimento pacchi gara.

#### PREISCRIZIONI:

per dar modo di preparare i pacchi gara con salsiccia, chiusura preiscrizioni con versamento valido entro mercoledì 4 marzo 2015

#### PREMIAZIONE CLASSIFICA GENERALE:

Primi 5 classificati cat. Maschile e Femminile (premi in natura)

#### PREMIAZIONE SOCIETA':

Prime 5 Società con maggior numero di atleti classificati riduzione costo iscrizione a scalare

#### PREMIAZIONE CATEGORIE:

(premi in natura) I primi 7 delle Cat., A20, B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65. I primi 3 delle Cat. M70, N75 e oltre.

Le prime 5 delle categorie A20, B25 unica - C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e oltre unica.

(Omaggio Floreale a tutte le signore)

Alla Società più numerosa sarà assegnato il memorial "ALBERTO PETRILLI"

### L'ultimo lungo prima della maratona nostrana

di Redazione Podistica, 18/01/2015



*un gruppo di Orange lungo il percorso*

#### **AGGIORNAMENTO IMPORTANTE SUL PERCORSO**

**Causa frana lungo il percorso, il luogo di partenza/arrivo rimarrà invariato, ma il giro del lago si svolgerà in senso antiorario fino a Vigna di Valle, per poi tornare indietro. Il percorso ora risulta lungo circa 31km.**

Di seguito riportiamo la mappa dei **parcheggi** gratuiti ed a pagamento:



(l'avviso originale)

Prima di una maratona si sa bisogna fare dei "lunghi"; e quale migliore occasione di una gara per correre, insieme ai propri compagni di squadra ed amici, l'ultimo lungo in attesa della Maratona di Roma?

In una data particolare, l'8 marzo Festa della Donna, si svolgerà la quarta edizione del **Giro del Lago di Bracciano**, una 34km che costeggia il bellissimo lago, regalandoci panorami mozzafiato e qualche saliscendi degno di nota. L'insolita data ci fa presagire un clima sicuramente migliore rispetto alle precedenti edizioni, che potrebbe rendere ancora più affascinante l'evento.

La partenza sarà a Trevignano Romano e correndo in senso orario intorno al Lago ci permetterà di visitare i comuni di Anquillara Sabazia e Bracciano, con tanto di passaggio mozzafiato dentro al Museo Storico dell'Aeronautica Militare di Vigna di Valle, per poi ritornare al punto di partenza per andare a conquistare la meritatissima medaglia.

Il giro del Lago avrà strade quasi sempre chiuse al traffico (tranne rarissimi svincoli comunque con carreggiate dedicate ai podisti) e saranno garantiti ristori ogni 5km; dal km15 in poi oltre all'acqua sarà possibile trovare anche solidi e bevande energetiche. Va sottolineato che il Giro del Lago di Bracciano è una delle poche competizioni che prevede la **partenza anticipata di 45 minuti** per fit-walkers e atleti con un ritmo particolarmente blando (da comunicare nei giorni precedenti alla competizione).

Saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne con coppe o trofei e materiale sportivo; saranno inoltre premiati i primi tre uomini e le prime tre donne delle varie categorie, con vari premi in materiale sportivo e/o natura.

**Il primo premio societario prevede un'interessante quota di 600 euro, con però minimo 70 atleti arrivati: un numero che dobbiamo non solo garantire, ma... raddoppiare: abbiamo il primo podio del 2014 da difendere!**

## Giano Trail, mare e collina a stretto contatto

di Redazione Podistica, 22/01/2015

 **SCAURI (LT) 15 MARZO 2015**

### **4° GIANOTRAIL**

**SCAURI (LT) 15 MARZO 2015**

L'Atletica Olimpica Marina, in collaborazione con la UISP organizza il 4° Giano Trail. Domenica 15 Marzo, a Scauri, in provincia di Latina, si corre il Giano Trail, un trail di media difficoltà con tratti molto tecnici, brevi salite e continui cambi direzione.

11 Km tra sentieri nel bosco, suggestivi tratti sugli scogli dell'Oasi Blu, sentieri fangosi e passaggi vicino ai reperti Romani all'interno dell'area protetta del Parco di Gianola e Monte di Scauri.

L'altimetria è modesta per un trail davvero unico che unisce il mare alla Collina.

La quota di partecipazione è di Euro 10 con ricco pacco gara per i primi 250 iscritti.

Vengono premiate le prime 3 società con minimo 15 Atleti al traguardo.

Ore 8:00 Ritrovo presso il Lido "Lo Scoglio" - Piazza MONTE D'ORO

Ore 10:00 Partenza della gara



## Maratona di Roma 2015: Pettorali e Lettere

di Daniele Iozzino, 11/02/2015

 **MARATONA di ROMA 21** **PETTORALI E LETTERE**  
**DI CONFERMA**

Tutti gli orange di questo elenco sono stati iscritti alla Maratona di Roma e i loro Personali specificati per permettergli di entrare nelle area di partenza che gli competono. Se il vostro personale non ci è stato dichiarato per mail o nei commenti, lo abbiamo preso dallo storico delle vostre gare.

Mancano solamente le lettere di conferma degli iscritti dell'ultima ora. Queste ultime verranno rilasciate a breve.

Scaricate la lettera di conferma, stampatela e portatela insieme ad un documento di identità al Marathon Village per ritirare il vostro personale.

Il Marathon Village si trova al Palazzo dei Congressi all'EUR - Piazza John Fitzgerald Kennedy ed è aperto il 19, 20, 21 Marzo dalle 10.00 - 20.00.

## TRIATHLON

### La Stagione Triathlon 2015 Riparte!!

di Giancarlo Di Bella, 06/02/2015



(foto di Giancarlo Di Bella)

Carissimi Amici Orange,

dopo la scorsa stagione conclusa con un grandissimo e strepitoso successo della nostra Squadra, la nuova stagione Triathlon è alle porte!

Come sempre i nostri validi Atleti Orange saranno impegnati su più fronti:

- **Circuito Fitri Lazio**

- **Circuito Forhans Cup**

- **Saremo presenti inoltre sui circuiti internazionali su distanza Ironman e Mezzo Ironman 70.3 nonché in gare nazionali validissime come l'IRONLAKE a Barberino di Mugello.**

Vi comunico inoltre che il prossimo 22 Febbraio inizierà ufficialmente la stagione con il DUATHLON DI ROMA ALL'EUR.

Di Seguito il Comunicato FITRI LAZIO:

Roma sempre più protagonista del Triathlon, con ben 2 appuntamenti, uno rivolto ai KIDS e uno rivolto ai Ragazzi ed agli Adulti.

La stagione del triathlon 2015 inizierà il 15 Febbraio con il Duathlon di Carnevale aperto alle categorie Cuccioli - Esordienti - Ragazzi ed il 22 Febbraio con il Roma Duathlon Rank, gara su distanza Super Sprint aperta alla Categoria YA e su distanza Sprint, aperta alle categorie YB-J-S-M.

La gara dei Kids, si realizzerà all'interno del Kartodromo "Pista D'Oro" che si trova su Via Tiburtina, Km 19,800 - La pista di Kart che negli anni in cui la Nostra Nazione sfornava grandi Piloti in campo Internazionale, era la base di allenamento e gara per tutti coloro che ambivano ad un ruolo da protagonista nella massima Formula dell'Automobilismo, la Formula 1.

Il sito di riferimento per le info ed iscrizioni: [www.duathlondicarnevale.com](http://www.duathlondicarnevale.com)

I vincitori delle gare, riceveranno in premio una sessione di Test con un vero Kart, supportati da esperti Piloti, novità assoluta. Ma anche coloro che non si saranno aggiudicati la vittoria potranno noleggiare un kart e sempre con il supporto dei Piloti potranno sperimentare la guida in sicurezza di un vero Kart ma, attenzione perché tutto questo si realizzerà il giorno stesso delle gare, subito dopo l'ultima frazione di gara, un premio speciale che potrà essere ritirato subito.

La gara degli YA e J-S-M si realizzerà il 22 Febbraio con il Roma Duathlon Rank, gara su distanza Super Sprint per gli YA e Sprint per J-S-M.

Finalmente anche la Capitale ha ora una gara Rank, organizzata in una delle zone più belle di Roma, il quartiere EUR, adiacente alla Basilica dei Santi Pietro e Paolo.

La gara per gli YA prevede una prima frazione di corsa Km 2,500 su percorso ondulato, unico giro, una seconda frazione di Bike su percorso ondulato di Km 5,00 da percorrere per 2 volte ed, una terza frazione di corsa di Km 1,5 su percorso pianeggiante 2 giri. Il percorso è completamente chiuso al traffico.

La gara per i YB-J-S-M prevede una prima frazione di corsa Km 5,00 su percorso ondulato, unico giro, una seconda frazione di Bike su percorso ondulato di Km 5,00 da percorrere per 4 volte ed, una terza frazione di corsa di Km 2,5 su percorso pianeggiante unico giro andata e ritorno. Il percorso è completamente chiuso al traffico, e si snoda come anticipato in uno dei quartieri più belli di Roma. Si gareggerà su asfalto, immersi nel verde dei parchi, si passerà ai piedi del "Palazzo della Civiltà Colosseo quadrato, uno degli edifici razionalisti più conosciuti della città.

Era ora che la nostra Capitale avesse una gara di Duathlon Rank, al pari delle altre grandi Città Italiane. Mancate solo voi Atleti, voi che potrete rendere grande ed emozionante la Manifestazione. Voi siete i protagonisti di quest'evento che stiamo organizzando. Voi che potrete dire "abbiamo partecipato al Roma Duathlon Rank". È prevista anche la partecipazione

per coloro che vorranno cimentarsi per la prima volta su un Duathlon, con la modalità del Tesseramento Giornaliero.

Non mi rimane che augurarvi un grande in bocca al lupo!!!

## Duathlon di carnevale

di Gianluigi Martinelli, 07/02/2015



Foto di gruppo

Buongiorno Triathleti

**Domenica 22/02/2015** si svolgerà all'EUR la prima gara del Campionato Regionale Fitri del 2015. Il "**Duathlon di Carnevale 2015**" quest'anno sarà una gara di Rank, una delle pochissime gare che si svolgeranno totalmente dentro Roma nei pressi della **Basilica SS. Pietro e Paolo all'EUR**.

Il duathlon anche quest'anno seguirà il solito percorso, con una prima frazione di corsa di 5km sullo stesso tragitto dei giri bike, nei grandi viali alberati della zona: Viale Egeo, viale Murri e viale S.S. Pietro e Paolo. A seguire alcuni giri bike e per finire la seconda frazione run di 2.5km tutti in piano con due giri nei pressi della basilica. Gara facile, ideale per iniziare. Sono già in lista per l'iscrizione 12 atleti della Podistica. Prego perciò tutti di confermare l'iscrizione che quest'anno costerà 30 euro per senior e master.



Chi vorrà potrà aggiungersi alla gara attraverso la propria area personale del sito Podistica ma dovrà farlo prima del 13/02/2015 data di chiusura iscrizioni. Indicate anche la vostra taglia per la maglietta....

Forza Orange... partecipate massicci.

**Alè Podistica**

## Un duathlon in rosa

di Redazione Podistica, 25/02/2015



Lo squadrone Podistica

riceviamo e con piacere pubblichiamo un bellissimo resoconto della gara...

la Redazione

Nella prima gara che segna l'esordio della nuova stagione 2015 del triathlon nel Lazio, **Podistica schiera ben 17 atleti al via**: qualche "veterano", moltissimi esordienti e new entry. Eh si perché la squadra di triathlon cresce con numeri impressionanti: ad oggi già **65 tesserati!!!**

Come ogni esordio che si rispetti, il tempo ci mette del suo per aumentare la tensione. Fino a pochi minuti dalla partenza pioviggina, il cielo è scuro e tira un venticello freddino niente male.

Dopo la gara dei giovanissimi "Young A" alle 11.15 la partenza degli Age Group.

Come un sol uomo il gruppo parte subito a tutta: le gare di duathlon sono brevi e nervose e non c'è tempo di pensare. Una manna per chi ha fiato (e grinta) da vendere, un calvario per chi pensa di "fare un lungo" tenendo bassi i battiti cardiaci.

La corsa si svolge su un giro secco di 4,8 km e dopo i primi 500 metri di rettilineo si svolta bruscamente a sinistra per buttarsi a capofitto nella temibile discesa che sarà da ripetere nei successivi giri in bici.

Già da questo primo passaggio si capisce che sarà dura: l'asfalto è viscido e si rischia di cadere correndo. La truppa Orange si sparpaglia, ma tiene botta; davanti i più forti tengono un ritmo forsennato (3.15 al km!!!) che inizia a farsi sentire già nella prima salitella e, dopo, nell'ultimo tratto, tutto in salita per oltre 1 km, dove chi ne ha ancora spara le sue ultime cartucce.

I veterani si fanno vedere davanti cercano di tenere il passo di chi precede che è rimasto sempre elevatissimo.

Con il cuore a mille si entra in zona cambio per la prima transizione corsa-bici. Allacciato il casco, tolte le scarpe si monta in bici per riprendere immediatamente a tutta. La discesa bisogna farla con la massima delicatezza pena il rischio di scivolare appena si toccano i freni cosa che capita, purtroppo a molti...

I 4 giri previsti passano in un attimo e dopo poco più di mezz'ora ci si trova nuovamente in zona cambio per l'ultima frazione run di 2,5 km. le gambe stanche ed indolenzite e gli alti ritmi tenuti fanno sì che tutti siano al limite. ancora pochi istanti e, finalmente la finish line dove ciascuno può esprimere la propria felicità e gioia per la conclusione della prima competizione.

I risultati premiano Podistica: **terzi assoluti come società** dietro a Minerva Roma e Roma triathlon che sono 2 squadroni storici del triathlon non solo capitolino ma nazionale e tanti bei piazzamenti:

**Rogério "Robocop" dos Santos** 5° di categoria con uno strepitoso tempo nella frazione bike che lo porta nei best 10!!

**Luca Fiorani** 5° di categoria e ad un passo dal podio!! daje!!

**Francesco Tudini** del gruppo runners di Tivoli fa un super esordio e finisce in una gara durissima sotto l'ora e dieci!

Sandro Mazzocco, Claudio Terlizzi, Maurizio Spagna, Stefano Verdecchia, Andrea Simonelli, Alessandro Rosanò, Gigi Martinelli, Giuseppe Gaetani e Alessandro Verdecchia possono dire "yes I can"!!! e contribuiscono all'ottimo piazzamento di Podistica!!!

Ma se gli uomini fanno "quello che possono" le ladies orange, ancora una volta, dimostrano di essere la vera colonna portante del triathlon solidale e portano tanti punti pesanti alla squadra:

**Sara Kaczo** 1a di categoria! **Serena Latini e Alessandra Lippa**, campionessa regionale uscente, entrambe seconde nelle loro categorie di appartenenza!!! Grandissime!!!

E poi tanti sorrisi, gioia di esserci e quel sottile filo rosso che lega tutte e tutti a questa magnifica ed inimitabile squadra!!!

Alla prossima a Formello!

**Classifica maschile**

**Classifica femminile**

## SOCIETA'

### L'importanza dell'allenatore

di Fulvio Di Benedetto, 02/02/2015



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

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

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

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

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

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

Ma come e da chi abbiamo imparato a correre?

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

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

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

Quante se ne pensano, no?

Ma veniamo al dunque:

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

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

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

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

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

Saluti a tutti e... a presto.

*Fulvio Di Benedetto*

*tecnico FIDAL*

## Concorso "Dicci la tua"

di Redazione Podistica, 03/02/2015



*una classica foto di gruppo: ora però sbizzarritevi*

La Podistica Solidarietà indice un concorso riservato esclusivamente ai propri atleti; scopo del concorso è la divulgazione delle varie attività legate alla Podistica Solidarietà, tramite brevi racconti.

Tutti gli atleti sono invitati a scrivere un **breve racconto originale** (minimo 200 parole, massimo 700 parole), non pubblicato su altre riviste, siti internet o altri mezzi di comunicazione, in cui si parli di una qualsiasi delle attività svolte sotto il nome della Podistica Solidarietà.

A titolo esemplificativo si potranno descrivere allenamenti di gruppo, pre-gara, gare, premiazioni, attività dei Gruppi di Lavoro, attività solidali per conto della Podistica.

È obbligatorio allegare **due foto** scattate dall'autore o da amici, incluse foto scattate con smartphone o "selfie" (autoscatti). Sono gradite foto in cui siano presenti i simboli della Podistica (canotta, tuta, bandiere, etc).

I racconti e le fotografie dovranno essere spediti all'indirizzo mail:

**redazione@podisticasolidarieta.it**

e verranno pubblicati sul sito ufficiale della Podistica

Solidarietà [www.podisticasolidarieta.it](http://www.podisticasolidarieta.it); successivamente saranno pubblicizzati tramite i canali di comunicazione della Podistica ([pagina Facebook](#), [Twitter](#), riviste, etc).

**Ogni mese** un'apposita giuria valuterà il miglior resoconto, tenendo conto dei commenti e degli apprezzamenti degli altri atleti, con un capo di abbigliamento o un gadget della Podistica Solidarietà.

Entro 10 giorni successivi alla fine del mese, verranno valutati tutti i racconti pubblicati nel mese precedente e verrà reso noto il vincitore. Ogni atleta non potrà vincere più di 3 premi, anche consecutivi, nel corso di un anno.

Il concorso durerà **dal mese di febbraio 2015 al mese di dicembre 2015 inclusi**.

È previsto inoltre un **premio speciale** per il resoconto più significativo di tutto il 2015!  
*I racconti dovranno riferirsi a fatti realmente accaduti ed a persone e luoghi realmente esistenti; non dovranno contenere espressioni a carattere razziale, politico, sessuale o che comunque possano ledere la sensibilità di qualcuno.*  
*Non sono valide foto prese da siti internet di terze parti, o comunque coperte da copyright; sono escluse le foto presenti sul sito della Podistica Solidarietà.*

## Chi ben inizia...

di Redazione Podistica, 05/02/2015



un gruppo di Orange alla Corri per la Befana

...è già a metà dell'opera!

Il nuovo anno si apre come si era chiuso il vecchio: con i nostri colori che salgono sul Podio delle maggiori manifestazioni regionali!

Siamo infatti secondi nella **Corri per la Befana**, Terzi al **Trofeo Lidense** e raggiungiamo il Primo posto sia nella **Maratonina dei Tre Comuni** che nella **Corsa di Miguel**, tutto questo in ambito societario, mentre i nostri Top e Master runner raggiungono i seguenti risultati:

in ambito **assoluto** il mese è sotto la stella della splendida Michela Ciprietti che ottiene la Vittoria nel Trofeo Lidense, 3° nella Maratonina dei Tre Comuni, 4° nella Corri per la Befana e 5° nella Corsa di Miguel. Con Bravetti Annalaura e Paola Patta che sono Prima e Seconda nella Millenium Running Solidarity, in ambito maschile nella stessa gara Andrea Mancini è 4°. Marco Accardo è 7° nel Vertical Sprint di Latina, dove Elisa Tempestini giunge 5°. Danilo Osimani è 15° nella Corsa di Miguel con uno strepitoso 32'46".

Passiamo ora ad analizzare le varie **categorie**. Nella Corri per la Befana abbiamo 2° De Luca Francesco e Zagordi Giuseppe, 3° Altobelli Mauro e Pelosi Monica, 4° Piazzolla Anastasio e Neil Alan Slettehaug. Nel trofeo Lidense è 1° Pipini Mario, 3° è Piazzolla Anastasio giunge 4° Giuseppe Zagordi. Nella Millenium Running Solidarity di Palombara abbiamo: 2° Francesco De Luca e Remo Segnalini, 3° Bortoloni Natale e Falato Luigi, 4° Sette Flavia e Cristiano Giovannangeli. Nella Maratonina dei Tre Comuni sono 5° Pipini Mario e Arias Haydee Tamara. Nel Vertical Sprint di Latina Micaela Testa giunge 4°. Nella Corsa di Miguel sono 1° Piazzolla Anastasio, Pelosi Monica, Zagordi Giuseppe e Spaziani Pietro, 2° Altobelli Mauro e d Elisa Tempestini, 4° Mariangela Valletta, 5° Patta Paola e Bortoloni Natale, 6° Andrea Mancini e Corda Alfredo, 7° Francesco De Luca.

Anche il Primo mese dell'anno va in archivio. Ma il 2015 è ancora lungo e pieno di sfide che ci vedranno pronti a raccogliercle ed affrontarle, perché ogni nostro passo è un passo per la Solidarietà.

Con Affetto al prossimo mese dal vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

## Criterion Trail 2015

di Fabrizio De Angelis, 10/02/2015



I pevizoma tvigvati del GdL Tvail

### CRITERIUM TRAIL PEVIZOMATI 2015 della Podistica Solidarietà

Il 4° Criterium Trail Podistica Solidarietà 2015 si pone lo scopo di incentivare la partecipazione alle gare Trail, sia per condividere l'esperienza della corsa in natura sia nel rispetto dell'etica e dello spirito Trail.

Il calendario è molto vario: le gare valide per il **NUOVO CRITERIUM TRAIL 2015** sono tutte quelle inserite nel Calendario Trail, anche per quest'anno è stato deciso che tutte le gare in Italia ed all'Estero che vedranno la partecipazione di canotte Oranges sarà valida al fine della classifica finale. Ce n'è per tutti i gusti, dal mare alla montagna alla corsa in collina, dal facile al difficile al molto difficile, alle Ultra

Correre un Trail con la Podistica Solidarietà e diventare "Cinghialotti Pevizomati" nel 2015 significherà anche che i km che percorreremo saranno moltiplicati per 0.05 €/cent. Potremo portare molti sorrisi dove ce n'è più bisogno, contribuendo in modo concreto al raggiungimento delle scopo solidale della Podistica Solidarietà.

Ad esempio, percorrendo 400 km di Trail Running nel 2015, potremo devolvere 20 euro ad una associazione umanitaria (per esempio Emergency) o ad una casa famiglia o ancora alle associazioni che si occupano di sostegno ai poveri e agli indigenti.

Questa donazione "chiaramente" sarà una scelta autonoma di ogni atleta, che potrà comunque decidere, in piena autonomia, a chi devolvere il frutto della propria fatica.

Regolamento Criterium Trail 2015

In questo senso sarà un Criterium Trail aperto veramente a tutti, anche nell'assegnazione dei punteggi che non premierà i più veloci ma i più costanti e partecipativi. A fine anno saranno premiati con un trofeo o una pacca sulle spalle oppure una stretta di mano ed un bacetto, i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle tre classifiche ormai note a noi tutti e che ci fanno sognare:

**1 - Numero di Gare;**

**2 - Numero di Km percorsi;**

**3 - Dislivello positivo accumulato (D+)**

Requisito minimo aver partecipato ad almeno 8 gare del calendario trail. Inoltre nessun atleta potrà essere premiato più di una volta, nell'ambito delle tre classifiche stabilite.

L'atleta che dovesse risultare primo, o secondo o terzo in più di una classifica, dovrà comunicare, prima della chiusura ufficiale del Criterium, tradizionalmente fissata in coincidenza con il Trail dei Due Laghi di Anguillara Sabazia, in quale delle classifiche vuole essere premiato.

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

Come iscriversi alle gare Trail

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

Le gare di Trail Running che si disputeranno fuori dalla Regione Lazio devono essere gestite in piena autonomia dall'atleta; anche qui vi chiediamo solo la cortesia di comunicare la propria partecipazione alla gara "cliccando" sul tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE", che sarà inserito per tutte la gare di Trail in modo da avere la propria partecipazione registrata nel database gare la quale aggiorna automaticamente la classifica.

**Vi consigliamo vivamente, di leggere con la massima attenzione i regolamenti di ogni singola gara a cui vogliate partecipare, basterà collegarsi al sito web di riferimento segnalato nella scheda di ogni singola gara.**

Etica Trail e Attrezzatura Consigliata

Vi consigliamo di munirvi di calzature adatte al Trail Running (A 5); a seconda della gara di Trail Running che vi accingerete a correre:

- zaino con camel bag o portaborracce e ecotazza (spesso ai ristori non vi saranno dati bicchieri)
- guanti di cui un paio resistenti all'acqua modello d'alpinismo oppure leggeri:
- un cappellino in pile ed uno leggero in cotone
- un copri collo
- una coperta termica
- lampada frontale + pile di ricambio (qualora la gara si svolgesse anche parzialmente prima dell'alba o dopo il tramonto)
- cerotti/fascia elastica
- cellulare carico con i numeri dell'organizzazione
- gel/barrette/zollette di zucchero/frutta secca
- bastoncini (aiutano nelle salite/discese ripide)

Il GdL Trail vi augura Buon divertimento!!!!

Marco, Maria, Daniele, Tony, Fabrizio

## **Tutti di corsa nella Grande Mela!**

di Daniel Peiffer, 13/02/2015

Il nostro Daniel ci comunica un'offerta riservata agli Orange che hanno intenzione di cimentarsi il prossimo 1° novembre con una delle maratone più famose al mondo: la **New York City Marathon!**

Alleghiamo il programma e le tariffe, concordate e organizzate dal tour operator di fiducia **Effetto Italy**.

Daniel ha bloccato un contingente di 30 posti (voli/Hotels + pettorali):

1° scadenza opzione **14/03/2015**

dal 29/10/2015 al 02/11/2015

(6 giorni / 4 notti in Hotel in regime camere + buffet breakfast)

Trasferimenti inclusi da/per Aeroporto New York

Trasferimenti partenza/arrivo Maratona da/per Hotel

Assistenza durante tutto il viaggio

[CLICCA QUI](#) per scaricare il programma in PDF.

Per chi avesse già chiesto quote e programma, e per chi avesse necessità di altre informazioni in merito, può contattare Daniel in agenzia.

**DP TRAVELSERVICE Tour Operator**

Tel: 06/90478606

E-Mail: [dp.travel.service@inwind.it](mailto:dp.travel.service@inwind.it)

Cell: 338/1099857

## **Correre con il freddo. Qualche consiglio sull'abbigliamento adeguato per affrontare il meteo avverso e le temperature basse.**

di Redazione Podistica, 16/02/2015



La seconda parte dell'inverno dovrebbe coincidere per il podista con una bella accelerata negli allenamenti. Si avvicinano appuntamenti importanti come la **Roma-Ostia ([vai alla scheda gara](#))** o la **Maratona di Roma ([vai alla scheda gara](#))** e dunque occorre darci sotto e dedicarsi alla corsa anche quando le condizioni non sono proprio quelle ottimali.

Perché abbiamo utilizzato il condizionale? Semplice, doversi allenare "per forza" coincide alle volte con lo sfidare il meteo inclemente. Freddo quando va bene (soprattutto al mattino presto), pioggia, vento... Tutte cose che in periodi normali dell'anno ci potrebbero consigliare di lasciar perdere, ma ora con le grandi gare dietro l'angolo rimandare è peccato. C'è chi il freddo lo soffre in maniera particolare, quasi patologica, e trasforma ogni seduta in un supplizio. Se siete tra questi, vi siete mai chiesti se l'attrezzatura che utilizzate è quella giusta? Vi rimandiamo ad un vecchio detto di un noto maglificio sportivo (tra i ciclisti perlomeno...): *"non esistono cattive condizioni meteo, esiste una cattiva attrezzatura"*.

Detta questa (commentatela magari qui sotto...), vediamo realisticamente come possiamo soffrire di meno. Partendo da un'osservazione che mi è capitato di fare recentemente alla **Xmilia**, visto che ero fermo ai box causa infortunio. Più i podisti corrono forte e più viaggiano leggeri, più vanno piano e più tendono a coprirsi. Il nostro scopo sarà comunque evitare di sudare oltre il dovuto e di evitare soprattutto che questo ci si asciughi addosso. Procederemo partendo dall'alto, dalla *"capoccia"*.

### **Testa, mani e piedi.**

Quando la testa è al caldo, e questo lo sappiamo tutti, la sensazione di freddo diminuisce molto. Idem per tutte le altre estremità come le mani. Sfidate i vostri gusti personali una volta tanto e mettetevi sulla zucca un cappellino di pile, magari di quelli che fanno anche da scaldacollo con il laccetto. L'importante è che copra le orecchie (esposte, poco vascolarizzate e dunque in balia della temperatura), che lasci passare un po' d'aria (non deve essere totalmente isolante) e che abbia magari un'apertura nella zona alta (i tubolari di pile sono perfetti), in modo da permettere all'aria che si scalda di trovare uno sfogo. Pochi minuti ed il microclima che si creerà nella zona del nostro testone migliorerà la sensazione rispetto alla temperatura esterna.

Idem per le mani: non utilizzate guanti troppo isolanti (tipo quelli da sci), andranno bene dei modelli di lana o in lycra o in altro materiale sintetico. Se siete soliti utilizzare lo smartphone, oggi ne vendono di modelli con i terminali di indice e pollice dotati di filamenti di materiale conduttore, adatti dunque a trasmettere il calore ed essere "sentiti" dagli schermi touch (che infatti captano non la pressione del dito, bensì proprio il calore).

Le mani sono al sicuro, sull'altra estremità invece evitiamo di pronunciarci. Non ce la sentiamo infatti di consigliarvi calzini specifici per l'inverno, quelli più pesanti o spessi. Il rischio vesciche è sempre dietro l'angolo, ognuno infatti con i propri piedi trova una convivenza che è frutto di anni di esperimenti. Utilizzate i calzini di sempre, se volete sperimentare fatelo ma con molta cautela. Al limite optate per un modello un po' più alto sul tallone, almeno avete più parti della gamba coperte. Oppure ci sono le creme riscaldanti per i piedi, da applicare poco prima dell'allenamento.

### **Sul busto.**

Ogni volta che vedo una persona correre con l'incerata a maniche lunghe mi viene da pensare a quanta approssimazione ci sia in giro. Precedentemente avevamo fatto riferimento al dover evitare di sudare troppo, e di farcelo asciugare addosso. Bene, **un impermeabile non solo non fa passare un filo d'aria che sia uno, ma crea quell'effetto condensa che ci farà sudare molto (ai limiti della disidratazione in caso di allenamenti lunghi) e rischiare poi un malanno.**

Anche se lì per lì ci fa stare bene.

Se c'è vento, o proprio per evitare colpi di freddo sul busto, possiamo optare per il gilet smanicato da utilizzare mentre si corre. Ne esistono di tanti modelli, personalmente venendo dal ciclismo ho notato che possono essere tranquillamente evitati quelli realizzati in membrane specifiche "antivento", che sono studiate per quando di aria frontale ne arriva tanta (come in bici appunto, o in moto). Io ho sperimentato invece dei gilet "extralight" impermeabili e leggermente traspiranti che sostanzialmente ripiegati occupano meno spazio di un pacchetto di sigarette. Costano intorno alla cinquantina di euro, ma sono fenomenali perché

si possono utilizzare per i primi chilometri, quindi si possono togliere, appallottolare e nascondere dentro i calzoncini (io perlomeno faccio così). Non danno il minimo fastidio e rappresentano il massimo della funzionalità.

**È però intorno al nostro busto che si gioca la partita più importante.** Lo strato decisivo è il primo, quello a contatto con la pelle. La bontà dell'intimo tecnico infatti è decisiva. Le soluzioni che di solito utilizzo io (che a volte mi alleno anche a temperature intorno agli zero gradi C al mattino) sono due.

La prima è una maglia intima a maniche lunghe di buona qualità a collo alto alla quale abbinò, sopra, una qualsiasi altra classica maglia traforata ed eventualmente il gilet ultraleggero di cui sopra. È un vestirsi "a cipolla" che resta un concetto sempre valido.

Quando fa veramente freddo, allora opto per un intimo rappresentato da una canottiera o eventualmente una maglia a maniche corte tecnica, e sopra una maglia a maniche lunghe di tessuto microfelpato. Lo spessore non deve essere troppo alto, altrimenti rischierete delle autentiche saune. A meno che non piova, rigorosamente senza gilet. Anche questa deve essere a collo alto con la zip, che si può leggermente aprire nelle fasi più intense. Se poi volete proteggervi ancora di più da quelle parti, uno scaldacollo farà proprio al caso vostro.

#### **Sulle gambe.**

Essendo in movimento, le gambe sono quelle meno affette dal freddo e nel giro di pochi minuti entrano in temperatura. Io personalmente mal digerisco qualsiasi altra cosa che non siano i calzoncini "baggy", vale a dire quelli svolazzanti che arrivano a mezza coscia, e in generale tutto quello che si avventura sotto il ginocchio. Se siete come me, magari datevi una bella passata di olio riscaldante e via di corsa, altrimenti optate per le calzamaglie lunghe, che possono essere in semplice lycra o anche microfelpate internamente. Proprio le calzamaglie sono tra gli accessori che maggiormente risentono della qualità del tessuto. Quelle che rimangono sempre attillate, che non calano dopo venti metri e che non creano grinze sono quelle che costano di più. Tenetene conto.

Esiste però un'alternativa super economica che, sperimentando come spesso mi capita di fare, ho utilizzato molto questo inverno dopo averla scoperta per caso. La parola magica è leggings, e le donne sanno benissimo a cosa mi riferisco. L'altra parola magica è la microfibra con i quali vengono realizzati. Li indossiamo e sopra ci piazziamo un calzoncino qualsiasi di quelli classici non attillati, anche i modelli leggerissimi per l'estate. Quali sono i pregi? La microfibra copre le gambe sino alle caviglie e mantiene una buona dote di calore, lasciandole però traspirare liberamente. Sono anche decisamente elastici e attillati, molto di più delle calzamaglie tecniche per il runner di bassa qualità. E vi garantisco che almeno per quel che mi riguarda il leggings con sopra lo short vi farà guadagnare in stile.

Accortezza per i maschietti: inutile avventurarvi perché noi di calze, collant e spessore in denari ne capiamo meno di zero; andate con la vostra mamma, moglie o fidanzata in negozio, virate per una taglia adeguata e per il colore nero. Evitate, però, quelli con il "piede" (collant veri e propri).

#### **Le scarpe.**

Cosa c'entrano le scarpe? Apparentemente nulla, se correte su asfalto rimarranno quelle. Ma se il vostro terreno abituale è lo sterrato di un parco, capita che la pioggia lo abbia reso pesante e infangato. Allora perché non provare una scarpa da trail, a patto che sia un modello di quelli molto leggeri? Sono molto simili a quelli da corsa normali, anche come pesi, in compenso dispongono di un battistrada adeguato a terreni allentati e la tomaia in materiale idrorepellente. Di contro alle volte tendono ad essere un filo più rigide, però vi faranno rimanere in piedi ovunque evitando di farvi scivolare. Pensateci...

#### **Se piove.**

Con Giove Pluvio nel peggiore degli umori le cose cambiano. Ecco allora che il gilet impermeabile diventa praticamente obbligatorio se non volete inzupparvi, ed è comunque l'unico caso in cui sarebbe concesso l'impermeabile a maniche lunghe. Vi assicuro però che la tecnologia sui filati per lo sport ha fatto dei passi da gigante e a breve, si spera, anche noi runner finalmente avremo accesso a cose sino a questo momento impensabili. Nel ciclismo un noto maglificio italiano ha commercializzato da un paio di anni una maglia di un tessuto rivoluzionario, che è al contempo traspirante e completamente impermeabile, tanto che i professionisti di altre squadre che non avevano questo marchio come partner tecnico lo acquistavano a spese loro e col pennarello nero cancellavano il logo, indossandolo nelle giornate di pioggia e freddo. Pensate un po'... Occorrerà a quanto sembra solamente pazientare.

#### **A ognuno il suo.**

Vi ho elencato alcune soluzioni pratiche, molte di queste personali. I punti fermi rimangono di fatto due.

Il primo è che più le condizioni nelle quali si pratica l'attività sportiva sono estreme (come in inverno), più l'abbigliamento riveste un ruolo importante e la qualità è la principale chiamata in causa. A scanso di equivoci vi ripeto per l'ennesima volta che l'intimo tecnico è la base irrinunciabile, azzeccato quello si è ben oltre la metà dell'opera. Mai come stavolta spendere qualche soldo in più nel negozio specializzato di fiducia si farà sentire in termini di comfort.

L'altra è la considerazione secondo cui ritmi alti equivalgono ad abbigliamento leggero, e viceversa. Il nostro metro di misurazione sarà quanto sudiamo (o abbiamo intenzione di sudare). Meno si suda più ci si copre, più si suda meno ci si copre. Poi terminata l'attività

evitiamo di rimanere all'addiaccio ancora accaldati ma copriamoci con qualcosa e andiamo a far la doccia.

Detto questo, non avete più scuse e guai se vi vedo con un impermeabile addosso.

## **DLF Roma - Iniziative e convenzioni del mese di Febbraio**

di Redazione Podistica, 24/02/2015



Pubblichiamo alcune notizie relative alle principali attività proposte dal DLF di Roma ai suoi soci per il mese di febbraio 2015 e per il periodo avvenire:

### **CULTURA**:

TEATRO ARGENTINA - spettacoli fino a Giugno 2015: Offerta 3 spettacoli per due persone a Euro 16,67 a biglietto (50 Euro a persona).

TEATRO OLIMPICO: Dal 10 al 22 marzo 2015 Fiesta Argentina. Festival Internazionale della Danza 2015.

TEATRO QUIRINO: Convenzioni sulla stagione 2014/2015 con condizioni di acquisto agevolate per abbonamenti e biglietti per singoli spettacoli.

**SPORT**: La squadra femminile del DLF Roma per l'anno sportivo 2014/2015 è stata iscritta alla Federazione Italiana di Pallavolo (FIPAV)

**TURISMO**: Tra le proposte di questo mese segnaliamo le seguenti mete:

- San Pietroburgo e Mosca (da aprile ad agosto);
- Terrasanta e Giordania (dal 28 maggio al 4 giugno)
- Fiordi norvegesi, Isole Lofoten e Capo Nord (dal 20 al 30 giugno).

**SERVIZI E CONVENZIONI**: Tra le proposte di questo mese segnaliamo:

- Centro residenziale "Lo Smeraldo" a Cisterna di Latina (Lt);
- Immobili residenziali Parco Leonardo e Terre dei consoli;
- Associazione al Touring Club Italiano;
- Associazione al Tennis Club Garden;
- Sconti a Castel Romano Outlet.

Altre iniziative sono segnalate nel **file allegato**.

**Per informazioni e dettagli sulle proposte segnalate vi invitiamo a consultare il sito internet del DLF di Roma.**

## **SOLIDARIETA'**

### **SALDI, SALDI, SALDI al Mercatino della Solidarietà**

di Anna Maria Ciani, 02/02/2015



SALDI, SALDI, SALDI al Mercatino della Solidarietà

SALDI, SALDI, SALDI, Ottimo inizio di anno per il Mercatino della Solidarietà, ottimo il sodalizio Ciani/Pirolì così "oggi come ieri", io regalo lei trattiene, il risultato?

Un inaspettato ricavato a fine giornata da destinare in beneficenza! PERFETTO, un inizio di anno niente male, stiamo elaborando le strategie di vendita, con profitto!

Un abbraccio di presta guarigione a Cinzia, che ci è mancata tanto, di recuperare dalla frattura del piede.

Grazie a Stefano che desiderava tanto dare una mano ma ha prevalso l'influenza.

Grazie a Roberto che ci ha dato una mano preziosa la mattina, eravamo un po' in affanno io ed Ele; per fortuna sono arrivati i rinforzi dal primo pomeriggio, Paolo, Laura, Giulia e ...Renzo con Teresa preziosissimi come sempre, per la chiusura!

Un grazie collettivo a tutti coloro che ci hanno donato oggetti e varie senza di voi non avremmo raggiunto risultato alcuno!

Per la donazione: Il caro Salvatore Piccirillo ci ha segnalato i progetti dei quali si occupa l'Associazione "I Diritti Civili nel 2000 - Salvabebé-Salvamamme" [www.salvamamme.it](http://www.salvamamme.it), il Mercatino della Solidarietà sarà certamente al loro fianco.

Appuntamento al 22 febbraio

Il Gruppetto del Mercatino della Solidarietà



## Aiutiamo il "Salvamamme"

di Redazione Podistica, 02/02/2015



Carissime amiche e carissimi amici Orange, dopo il grande successo delle iniziative natalizie vi proponiamo oggi di sostenere insieme un grande progetto. Ecco il **SALVAMAMME**.

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

*"Salvamamme" è un progetto unico: crediamo nella solidarietà come valore fondante della persona e anima dell'intervento immediato e concreto su quello che serve e quando serve: il giorno, la notte, le domeniche...un telefono sempre acceso...*

*"Salvamamme" è un mondo dinamico: cresce ogni giorno stringendo a sé mamme e famiglie alla deriva. Le giornate sono a volte di ventiquattrore: come lasciare in strada e nella notte una mamma con il neonato o un bebè privo di tutto e a rischio di vita? La famiglia in lacrime perché l'ospedale non dimette il neonato senza la carrozzina; decine e decine di mamme fuori dalla porta ogni mattina, ognuna con il suo problema, ognuna con la sua richiesta: lacrime, rabbia, rassegnazione, solitudine...risposte in tempo reale...sorrisi di bimbi in sedi senza porte, dove tutto è accessibile a tutti e migliaia di cittadini sensibili e attenti depositano tonnellate di aiuti, ingestibili a volte...*

*"Salvamamme" è estremo, non può essere raccontato, viverlo sì; è incomprensibile ai più, mentre "charity" generiche fanno man bassa di tutto; poco sappiamo chiedere e non molliamo mai e tutto questo ha dei costi...e il figlio dei braccianti italiani "non ha i panni" e il tempo è cambiato; la ragazzina non può uscire di casa e la pancia di sette mesi non entra nei vestiti; la signora col tumore è incinta e disperatamente sola; l'operaio italiano con quattro figli ha deciso di volare dal quarto piano, disoccupato da un anno e senza i piccoli non può vivere; all'immigrato romeno pare i pedofili abbiano rapito il bambino e non ha nemmeno cinque euro sul telefono per chiedere notizie...*

*Così "Salvamamme" ogni giorno è chiamato in causa.*

Fatevi un giro e se volete insieme proviamo a sostenere questo progetto. Grazie a tutti per l'attenzione...

[www.salvamamme.it](http://www.salvamamme.it)

## Ringraziamenti e... La Pigiama Run!

di Redazione Podistica, 05/02/2015



Alleghiamo la ricevuta ed i ringraziamenti dell'associazione **Amici di Lumuma Onlus**, relativa a una donazione di € 310,00 per il loro bellissimo progetto "Maternità Sicura", che prevede la ristrutturazione e l'ampliamento della sala parto e del reparto maternità di Lumuma, in Tanzania.

Con l'occasione, alleghiamo anche l'avviso di una divertentissima gara non competitiva che organizza la stessa associazione a Torino, la 2° edizione della Pigiama Run for Africa!

[La ricevuta della donazione](#)

[Il volantino della 2° Pigiama Run for Africa](#)

## Ringraziamenti Maisons Des Enfants ONLUS

di Redazione Podistica, 13/02/2015



Gentilissimi, voglio ringraziarVi con tutto il cuore per aver sostenuto i nostri progetti finalizzati alla tutela dei diritti dei bambini in Madagascar, con la Vostra generosa donazione.

È con piacere che invio la lettera della nostra Presidente e Responsabile locale.

Colgo l'occasione per porgere i miei più cordiali saluti.

Ilaria Lupino

Maisons Des Enfants ONLUS

segreteria Italia

[www.mademada.org](http://www.mademada.org)

seguici su

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/pages/maisons-des-enfants-onlus/398060330262772>

TWITTER: @mademadaonlus

## **La Gardenia di AISM 2015" : Sabato 7 e Domenica 8 Marzo!**

di Redazione Podistica, 17/02/2015



### **"La Gardenia di AISM 2015" : Sabato 7 e Domenica 8 Marzo!**

Torna "La Gardenia di AISM", la manifestazione nazionale di raccolta fondi che ogni anno l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla dedica alle donne, colpite dalla sclerosi multipla in rapporto doppio rispetto agli uomini.

Per raggiungere i nostri obiettivi è determinante la partecipazione e la mobilitazione di tutti !!

Ottenere grandi risultati è indispensabile per incrementare il finanziamento alla ricerca scientifica gestito dalla FISM ([www.aism.it](http://www.aism.it)) ed estendere alle 5000 persone con SM residenti nel nostro territorio efficaci attività socio assistenziali tese a supportarne l'autonomia e ad affrontare gli effetti fisici, psicologici e sociali della patologia ([www.aism.it/roma](http://www.aism.it/roma)).

"La Gardenia di AISM" deve il suo successo esclusivamente all'impegno dei volontari che scelgono di animare, a seconda del tempo che possono dedicare (metà, una o due giornate), i numerosi punti di solidarietà organizzati a Roma e Provincia.

C'è anche la possibilità di partecipare in fase di pre e post distribuzione infrasettimanale in enti e aziende.

Comunicateci (preferibilmente via mail) la vostra adesione con la zona di preferenza e coinvolgete se possibile parenti ed amici.

Chi avesse opportunità o contatti utili può aiutarci ad aprire dei nuovi punti di solidarietà o ad individuare enti, scuole, associazioni, aziende o ambienti di lavoro in genere a cui proporre di sostenere, secondo diverse modalità, la nostra causa.

Presto vi invieremo l'elenco delle piazze e i comunicati dell'evento con i necessari approfondimenti.

**Sabato 7 Febbraio 2015 presso la Sezione AISM in via Cavour 179/ a c'è la riunione organizzativa con due possibilità per partecipare: dalle 10.00 alle 12.30 o dalle 15.00 alle 17.30.** Sarà un'occasione fondamentale per condividere:

gli obiettivi della manifestazione, le modalità di organizzazione della postazione, l'approccio con il pubblico; le finalità della raccolta fondi (il punto sulla ricerca e i servizi sul territorio), le testimonianze di volontari e persone con SM.

Restiamo a disposizione per ulteriori informazioni ai contatti riportati in basso e a presto per aggiornamenti sulla manifestazione

Grazie !!

AISM - Sez. di Roma

Promozione e Raccolta Fondi

Via Cavour 179/a; 00184 Roma

Tel 06-4743355

Fb: Aism Roma Web Team

email: [promoroma@aism.it](mailto:promoroma@aism.it)

web: [www.aism.it/roma](http://www.aism.it/roma)

## **"Two is megl che one!"**

di David Kevorkian, 18/02/2015



Ricordate tutti la famosa pubblicità, vero? Eccoci, **David ed Antonio**, due dei tanti tapascioni che giocano a fare i runner! Vi chiederete ma cosa hanno in comune questi due, a parte la passione per la corsa e per il colore orange della Podistica?

Quasi casualmente ci siamo scoperti entrambi sostenitori dell'associazione **Moncenisio4**, associazione di volontariato che fra le altre attività gestisce due case famiglia per bambini affidati dal Tribunale ai Servizi Sociali!

Sì, casualmente abbiamo scoperto che stiamo entrambi raccogliendo fondi per un progetto non solo ambizioso ma soprattutto FAVOLOSO per questi bambini: regalare loro una vacanza, questa estate, al mare! Regalare loro la possibilità di divertirsi, di passare tempo libero all'aperto!

Sì, correremo la **Maratona di Roma** per loro. Per regalare loro questo bellissimo sogno! E se l'anno scorso Antonio è stato solo nel portare avanti questa iniziativa di sostegno all'associazione Moncenisio4, quest'anno siamo in due! Doppi sforzi, doppia raccolta fondi, doppio sudore per le strade di Roma il prossimo 22 Marzo!

E voi? Voi tutti, amici orange? Volete essere da meno? No non è da noi fuggire da certe sfide! Noi sostenitori siamo "raddoppiati" rispetto allo scorso anno... voi potreste raddoppiare le vostre donazioni!

**Dai, forza! Cosa aspettate? Non importa quanto, non importa a chi... importa solo regalare un sorriso a questi bambini! E noi due saremo i vostri ambasciatori, correndo la Maratona di Roma per loro ed anche un po' per voi che ci aiuterete in questa missione!**

[www.retedeldono.it/iniziative/associazione-moncenisio-4/antonio.passeri/la-mia-maratona-per-la-gioia-dei-bimbi](http://www.retedeldono.it/iniziative/associazione-moncenisio-4/antonio.passeri/la-mia-maratona-per-la-gioia-dei-bimbi)

oppure

[www.retedeldono.it/iniziative/associazione-moncenisio-4/david.kevorkian/facciamo-sognare-i-bambini](http://www.retedeldono.it/iniziative/associazione-moncenisio-4/david.kevorkian/facciamo-sognare-i-bambini)

non importa quale dei due link sceglierete... importa soltanto aiutarci. Anzi... aiutare i protagonisti di questa grande (almeno per me!) impresa sportiva!

**Antonio&David**

## **Un cuore così grande...**

di Salvatore Piccirillo, 21/02/2015



**Non ditemi che correre diventerà per voi mai una abitudine, perché non ci crederei. Mai!**

Bé neanche per noi andare a fare volontariato alla Mensa della Caritas di Colle Oppio potrà mai diventare semplicemente una abitudine.

Perché ogni volta proviamo emozioni nuove, sensazioni diverse. Ci rimangono impresse nella mente per diversi giorni i volti in cui ci imbattiamo in quei sabati così Orange.

**Siamo diventati un gruppo solido.** Una compagnia stabile che però non recita mai, ma che sa immedesimarsi in una realtà non sempre facile da comprendere, ma che ci riporta a una consapevolezza che forse in una grande città si rischia di smarrire.

Un gruppetto affiatato che corre sempre allo stesso ritmo, non troppo veloce né troppo lento, perché non vogliamo lasciare indietro nessuno. Spesso a noi si aggiunge qualche faccia nuova e questo ci fa sempre un gran piacere.

In una mattina fredda e a tratti bagnata servire oltre 600 pasti potrebbe sembrare una piacevole abitudine o una rinnovata routine. **Noi invece troviamo sempre nuovi stimoli a fare quattro chiacchiere con Francesco, a spiegare a Iusseyne che la carne non è di maiale ma di tacchino anche se lui parla solo arabo, a far comprendere a Claudio che chiedere aiuto non è motivo di vergogna o invitare Samira al centro Caritas del Nuovo Casilino.**

Tanti volti conosciuti fra gli ospiti, tanti stranieri, molti italiani, sempre più donne e sempre più giovani. Una crescente fetta della popolazione in uno stato di difficoltà tangibile, aggravato da una crisi strisciante che non guarda in faccia nessuno e miete vittime soprattutto fra i più deboli.

Noi non facciamo nulla di eccezionale. Semplicemente diamo una mano.

Grazie di cuore allora a tutti gli amici podisti su cui possiamo contare. Grazie oggi a:

**Giovanni**

**Renzo**

**Alfonsina**

**Massimo**

**Daniela**

**Marcello**

**Raffaele**

**Umberto**

**Carmine**

**Gian Paolo (new entry con due accompagnatori)**

**Maria & Emanuele**

**Paolo (new entry)**

ma grazie anche a chi podista non è ma con alla Podistica si affianca come **Daniela, Teresa e Carla.**

Grazie a chi sicuramente avrò dimenticato di citare, e a tutti gli altri amici con cui collaboriamo nei nostri indimenticabili sabati a Colle Oppio.

**Noi alla Mensa ci torneremo uno dei prossimi sabati e se continua così potremmo anche raddoppiare come suggeriva amichevolmente Giovanni.**

Grazie per averci letto...

---

**Roberto Rocchi ci ha scritto via email il 22/02/2015 alle ore 20:49**

Un po' di amarezza nel non aver potuto essere assieme alla Mensa della Caritas ...  
... e mi voglio scusare con voi, e con tutti gli altri, ospiti compresi, con questo messaggio.  
Purtroppo, all'ultimo momento, ho avuto due impegni famigliari da sostenere che mi hanno portato a disertare. Cercherò di rifarmi! Per il momento sappiate che porto nel cuore tutto il progresso compiuto assieme. Grazie. A Presto!!

**Umberto Balzerani@alice risponde alle 21:13**

Non ti preoccupare, ci saranno molte altre occasioni per rifarti.

Ciao Umberto

**Renzo Di Francesco risponde alle 21:26**

Il cuore è sempre presente anche se vi è un impedimento fisico..e tu con il cuore eri con noi.  
Ti aspettiamo al prossimo appuntamento con la Solidarietà, la tua presenza contribuirà ad accrescere il nostro impegno nei confronti dei nostri "poveri d'Amore".

A presto , Renzo Teresa

## **Professioniste per prevenire e curare la violenza**

di Redazione Podistica, 25/02/2015



Cari Orange,

riportiamo la presentazione di una Associazione "Donna e Politiche Familiari" di cui è socia la nostra amica Tiziana Colamonico in qualità di avvocato;

**"Siamo professioniste che, da anni, operiamo nel settore della violenza in genere sia, in maniera preventiva, attraverso corsi legali nelle scuole, eventi formativi, seminari, che, durante e, dopo, lo svolgersi degli episodi di violenza.**

**Violenza che, viene definita assistita, quando, appunto, si manifesta in presenza di figli che assistono, i quali, poi, a loro volta, in alcuni casi, possono far esplodere, ciò che, assorbono, in forme di bullismo.**

**I fenomeni sono, pertanto, intrinseci e, occorre, un lavoro di rete, tra i vari operatori (avvocati, psicologi, psichiatri, assistenti sociali, polizia, Pubblico Ministero, case accoglienza, insegnanti ).**

**Le figure professionali devono essere tutte altamente specializzate, poiché è fondamentale saper interagire con persone che hanno paura, che sono arrabbiate, che non riescono a controllare la propria impulsività.**

**La prevenzione, la formazione, l'insegnamento, sono alla base, per poter cambiare le abitudini mentali acquisite e, nelle quali, si è formata la propria personalità."**

[CLICCA QUI](#) per leggere l'intero documento che illustra le attività dello Sportello e le azioni di Prevenzione dell'associazione.

## **Fidal**

### **SPAZIO FIDAL**

di Redazione Podistica, 24/02/2015



Pietro Mennea

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

Buona lettura

Dispositivo organizzativo Cassino 29 marzo 2015 - MARCIA

FEBBRAIO IN PISTA

Approvazione e Omologazione Gare in Piazza

Norme Attività Promozionale 2015 - Scarpe in suola di gomma

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/3	00:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma A	Roma (RM) Italia	0	52
1/3	00:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma B	Roma (RM) Italia	0	51
1/3	00:00	BUS Roma Ostia Sezione Roma D	Roma (RM) Italia	0	50
1/3	00:00	BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C	Tivoli (RM) Italia	0	32
1/3	07:30	Marcia per la Vita 20ª edizione	Medolago (BG) Italia	21.097	0
1/3	09:00	Antalya Marathon 10ª edizione	Antalya (EE) Turchia	42.195	0
1/3	09:00	Terre di Siena 18K 2ª edizione	Monteriggioni (Si) Italia	18.000	6
1/3	09:00	Terre di Siena 32K 2ª edizione	Colle Val d'Elsa (Si) Italia	32.000	2
1/3	09:00	Terre di Siena UltraMarathon 2ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000	4
1/3	09:00	Vercelli Run 1ª edizione	Vercelli (Vc) Italia	30.000	0
1/3	09:15	Trofeo Fiamme Argento 4ª edizione	S. Angelo in Formis (Ce) Italia	10.000	0
1/3	09:30	Maratonina Transfrontaliera "Città di Gorizia"	Gorizia (Go) Italia	21.097	0
1/3	09:30	Mezza Maratona Città di Fucecchio 10ª edizione	Fucecchio - Firenze (FI) Italia	21.097	0
1/3	09:30	Roma-Ostia 41ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	21.097	589
1/3	09:45	Maratona di Treviso 12ª edizione	Treviso (TV) Italia	42.195	0
1/3	10:00	Ciaspolata dei due Parchi 1ª edizione	Forca di Presta (AP) Italia	10.000	0
1/3	10:00	Maratonina Città di Lecco 8ª edizione	Lecco (LC) Italia	21,097	0
7/3	21:00	Firenze Urban Trial 2ª edizione	Piazza Santa Croce - Firenze (FI) Italia	13.000	0
8/3	08:30	Urban Trail - Firenze 13k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	13.000	0
8/3	08:30	Urban Trail - Firenze 26k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	26.000	0
8/3	08:30	Urban Trail - Firenze 42k 1ª edizione	Firenze (FI) Italia	42.195	0
8/3	09:00	La Strapazza 34ª edizione	Lastra a Signa (FI) Italia	10.000	0
8/3	09:15	Strasimeno 14ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	58.050	11
8/3	09:30	Cross Valle del Tevere 4ª edizione	Via G. Galilei - Monterotondo (RM) Italia	5.000	0
8/3	09:30	Giro del Lago di Bracciano 4ª edizione	Trevignano Romano (RM) Italia	31.000	94
8/3	09:30	Stracivitanova 41ª edizione	Civitanova marche (MC) Italia	21.097	0
8/3	09:45	Lunghissimo città di Fara in Sabina 2ª ed.	Passo Corese (RI) Italia	30.000	0
8/3	10:00	Corriamo a Monte San Biagio 17ª edizione	Monte San Biagio (LT) Italia	11.000	18
8/3	10:00	Maratonina delle 4 porte 32ª edizione	Pieve di Cento (Bo) Italia	21.097	0
8/3	10:00	Mezza Maratona di Parigi 23ª edizione	Parigi (EE) Francia	21.097	0
8/3	10:00	Monterotondo Cross Valle del Tevere	Monterotondo (RM) Italia	5.000	0
8/3	10:15	Corri per il Parco Alessandrino 25ª edizione	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	33
13/3	10:00	Jerusalem Marathon 5ª edizione	Gerusalemme (EE) Israele	42.195	0
15/3	08:00	Trail Città di Cortona- 22k 1ª edizione	Cortona (Ar) Italia	22.000	0
15/3	08:00	Trail Città di Cortona- Ultra 1ª edizione	Cortona (Ar) Italia	43.000	0
15/3	08:30	Maratona di Barcellona 36ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	42.195	0
15/3	09:00	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa	Tavarnelle (FI) Italia	21.097	0
15/3	09:00	Vietri e dintorni 14ª edizione	Vietri sul Mare (SA) Italia	10.000	0
15/3	09:15	Brescia Art Marathon - Half Marathon	Piazza della Loggia - Brescia (Bs) Italia	21.097	0
15/3	09:30	Maratona di Ferrara 42ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	42.195	0
15/3	09:30	Mezza Maratona di Ferrara 42ª edizione	Ferrara (Fe) Italia	21.097	0
15/3	09:30	Scarpa D'Oro Half Marathon 9ª edizione	Vigevano (PV) Italia	21.097	0
15/3	09:30	Trail delle Vie Cave 18K 4ª edizione	Pftigliano (Gr) Italia	18.000	0
15/3	09:30	Trail delle Vie Cave 28K 4ª edizione	Pftigliano (Gr) Italia	28.000	0
15/3	10:00	Correndo nei Giardini 34ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	38
15/3	10:00	Corritalia 24ª edizione	Frosinone (FR) Italia	11.150	0
15/3	10:00	Giano Trail 4ª edizione	Scauri (LT) Italia	11.000	3
15/3	10:00	Mezza Maratona Città di Imperia 8ª edizione	Imperia (Im) Italia	21.097	0
15/3	10:30	Corsa della Memoria 5ª edizione	Torre De' Passeri (Pe) Italia	7.500	0
15/3	10:30	Corsambiente Maratonina di Farnese	Farnese (VT) Italia	10.000	0
15/3	10:30	Percorriamo Tor Bella Monaca	Roma (RM) Italia	10.000	1
22/3	07:00	Trail delle Valli Etrusche 2ª edizione	Montecchio Vesponi - Castiglion Fiorentino (Ar)	56.000	3
22/3	07:30	MareMontana 5ª edizione	Loano - Toirano (Sv) Italia	45.000	0
22/3	08:50	Maratona di Roma 21ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195	238
22/3	09:00	Beach Trail Positano 5ª edizione	Spiaggia Grande - Positano (NA) Italia	20.000	0
22/3	09:00	Mercatino della Solidarietà 3ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0

22/3	09:30	Maratonina Città di Pistoia 28ª edizione	Pistoia (PT) Italia	21.097	0
22/3	09:30	Maratonina della Vittoria 2ª edizione	Vittorio Veneto (TV) Italia	21.097	0
22/3	10:00	Maratonina SanVincenzo Piombino	Sanvincenzo (Li) Italia	21.097	0
22/3	10:30	Mezza Maratona Lisbona 25ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	21.097	0
28/3	15:30	Cross della Caffarella	Caffarella - Roma (RM) Italia	7.000	16
28/3		We Run for Africa	Frosinone (FR) Italia	10.000	0
29/3	09:00	Maratona dell'Adriatico 15ª edizione	Martinsicuro (Te) Italia	42.195	0
29/3	09:00	Mezza maratona di Savona	Savona (Sv) Italia	21.097	0
29/3	09:00	Mezza Maratona di Torino 15ª edizione	Torino (To) Italia	21.097	0
29/3	09:30	Camminata Panoramica	Savona (Sv) Italia	10.000	0
29/3	09:30	Unesco Cities Marathon 3ª edizione	Cividale-Palmanova-Aquileia (UD) Italia	42.195	3
29/3	10:00	La Mezza Maratona del Lago di Caldaro 10ª ed.	Lago di Caldaro (BZ) Italia	21.097	0
29/3	10:00	Maratona di Bratislava 10ª edizione	Bratislava (EE) Repubblica Ceca	42.195	0
29/3	10:00	Trail della Capitale 16ª edizione	Pratoni del Vivaro - Frascati (RM) Italia	15.000	15
29/3	10:10	Vattenfall Berlin Half Marathon 35ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097	0
29/3	10:15	Vola Ciampino 17ª edizione	Ciampino (RM) Italia	9.860	26
29/3	10:30	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT) Italia	10.000	0
29/3	11:00	Stramilano 43ª edizione	Milano (Mi) Italia	21.097	5
29/3		Mezza Maratona di Varsavia 10ª edizione	Varsavia (EE) Polonia	21.097	1
31/3	23:59	Certificati Medici scadenza 3ª prova	Roma (RM) Italia	0	73
3/4	10:00	UVU North Pole Marathon 16ª edizione	Spitsbergen (EE) Norvegia	42.195	0
4/4	10:00	Trofeo Bar del Secolo 8ª edizione	Vazia (RI) Italia	8.800	0
5/4	08:00	Alexander The Great Marathon 10ª edizione	Pella (EE) Grecia	42.195	0
6/4	10:00	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 16ª ed.	Contigliano (RI) Italia	15.500	0
11/4	07:00	UTMC Ultra Trail dei Monti Cimini 5ª edizione	Viterbo (VT) Italia	73.000	10
12/4	06:00	Elba Trail 8ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina (Li) Italia	54.400	0
12/4	09:00	Capraia Wild Trail 4ª edizione	Capraia (Li) Italia	22.000	0
12/4	09:00	Maratona di Milano 15ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	3
12/4	09:00	Maratona di Parigi 39ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	3
12/4	09:00	Maratona di Vienna 32ª edizione	Wagramerstrasse / Uno-Building / Austria	42.197	0
12/4	09:00	Monti Cimini Run 5ª edizione	Viterbo (VT) Italia	35.000	4
12/4	09:30	Half Marathon Firenze - Vicinà 32ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	5
12/4	10:00	Granai Run 6ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	21
12/4	10:00	HALF MARATHON FIRENZE 32ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	2
12/4	10:00	Maratona di Rotterdam 35ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	1
12/4	10:00	Vicinà Latina 32ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	0
19/4	08:30	EcoMaratona del Collio 2ª edizione	Cormons (GO) Italia	45.000	0
19/4	08:30	Trail del Collio 2ª edizione	Cormons (GO) Italia	25.000	0
19/4	08:45	Maratona S.Antonio 16ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195	0
19/4	09:00	Marathon de Nantes	Nantes (EE) Francia	42.195	0
19/4	09:00	Ultra Trail della Vecchia Ferrovia Spoleto-Norcia	Spoleto (Pg) Italia	50.000	2
19/4	09:15	Mezza Maratona dei Fiori 16ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	5
19/4	09:30	Appia Run 17ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (	13.000	58
19/4	09:30	Maratona di Cracovia 14ª edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195	0
19/4	09:30	Maratonina del vino Città di Marsala 2ª edizione	Marsala (Tp) Italia	21.097	0
19/4	09:30	Mezza Maratona di Genova 11ª edizione	Genova (GE) Italia	21.097	3
19/4	10:00	Corri con Simone 1ª edizione	S. Giorgio a Liri (FR) Italia	10.000	0
19/4	10:00	Half marathon del Lago Maggiore 8ª edizione	Lago Maggiore - Verbania Pallanza (Vb) Italia	21.097	1
19/4	10:00	Maratona di Zurigo 13ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
19/4	10:00	Maratonina della Cooperazione 38ª edizione	Colli Aniene - Roma (RM) Italia	10.000	0
24/4	07:30	Donazione Sangue 14ª edizione	Sede - Via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma	0	0
25/4	06:00	The Abbots Way 8ª edizione	Bobbio (PC) Italia	125.000	0
25/4	06:30	100 km. del Sahara 17ª edizione	Djerba (EE) Tunisia	100.000	1
25/4	09:00	Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	13.000	4
25/4	09:30	Corri con Samia 1ª edizione	Ternate (Va) Italia	12.000	0
26/4	05:00	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	103.000	0
26/4	08:30	Ecomaratona Monti della Tolfa	Tolfa (RM) Italia	24.000	0
26/4	08:30	Ecomaratona Monti della Tolfa 4ª edizione	Tolfa (RM) Italia	42.195	8
26/4	08:30	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	53.000	0
26/4	09:00	Hannover Marathon	Hannover (EE) Germania	42.195	0
26/4	09:00	Maratona di Amburgo 30ª edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195	0
26/4	09:00	Maratona di Londra 35ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	0
26/4	09:00	Maratona di Madrid 38ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	0
26/4	09:00	Maratona di Rimini 2ª edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	1

26/4	09:30	Dvv Antw erp Marathon	Antw erp (EE) Belgio	42.195	0
26/4	09:30	Metro Group Marathon Dusseldorf	Dusseldorf (EE) Germania	42.195	0
26/4	09:30	Mezza Maratona di Rieti	Rieti (RI) Italia	21.097	2
26/4	09:30	Tuscany Crossing Val D'Orcia 3ª edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	32.000	0
26/4	09:45	Pedagnalonga 42ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada (LT) Italia	10.000	0
26/4	09:45	Pedagnalonga 42ª edizione	Piazza IV Novembre - Borgo Hermada (LT) Italia	21,097	0
27/4	09:00	Mercatino della Solidarietà 4ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Marzo	1	Gabriele	Gigli	1980
	1	Giovanni	Bretti	1959
	1	Maurizio	Brescia	1972
	2	Giulio	Brachetta	2008
	2	Iolanda	Brachetta	2008
	3	Alessandro	Maddalon	1969
	3	Antonio	Troiano	1976
	3	Antonio Ivan	Passiatore	1979
	3	Giulio	Torbidoni	1971
	4	Angelo	Moltoni	1953
	4	Carlo	Bernabei	1965
	4	Massimiliano	Di Nicola	1976
	4	Sandro	D'alessandro	1967
	4	Umberto	Colitti	1960
	5	Andrea	Carboni	1973
	5	Claudio	Ventre	1975
	5	Stefania	Caputo	1955
	6	Tatiana	Ciani	1995
	7	Dario	Peccerillo	1984
	8	Antonio	Cirulli	1963
	8	Catherine Marie	Stainier Benoit	1967
	8	Gabriele	Folchi	1968
	9	Andrea	Stern	1966
	9	Andrea	Zagra	1973
	9	Silvia	Pau	1964
	10	Emiliano	Cicerchia	1981
	10	Giorgio	Danna	1965
	10	Massimo	De Santis	1971
	10	Stefano	Franceschi	1977
	11	Alessia	Carleschi	1975
	11	Bianca	Squeglia	1969
	12	Alessandro	Todde	1978
12	Andrea	Vincenzoni	1990	
12	Andrea	Zaghini	1969	
12	Fulvio	Torre	1955	
12	Marco	Cardone	1974	
13	Armando	Mormile	1962	
13	Augusto	Iadaluca	1966	
13	Francesco	Cocciante	1969	
14	Andrea	Faiola	1970	
14	Daniele	Liberatore	1952	
14	Fabio	Cacciatori	1975	
14	Marco	Castellano	1963	
15	Giovanni	Coletta	1972	
15	Maurizio	Gerardi	1957	
15	Maurizio	Romeo	1963	

15	Vincenzo	Torchia	1959
16	Anna Marina	Cutelle'	1961
16	Massimo	Scialla	1963
16	Sandro	Pettinato	1964
17	Claudia	Bernardini	1973
17	Francesco	Castelletti	1958
17	Giuseppe	Di Gregorio	1971
18	Giovanni	Golvelli	1950
18	Massimiliano	Carrarini	1972
19	Alessia	Salatini	1979
19	Fabrizio	Angelucci	1982
19	Maurizio	Celozzi	1973
19	Rosario	Peccerillo	1977
20	Maria Enrica	Zocchi	1978
20	Mario	Bernasconi	1978
20	Mauro	Ugolini	1974
20	Sandro	Pecatelli	1963
21	Alessandro	Argentieri	1984
21	Barbara	Jordan Vicente	1985
22	Angelo	Capobianchi	1958
22	Giuseppe	Coccia	1951
22	Jose Miguel	Ricardo	1968
23	Alessandro	Ricci	1970
23	Luca	Manna	1976
23	Mario	Sassi	1966
24	Silvestro	Costantini	1964
24	Umberto	Di Rienzo	1964
25	Andrea	Zuccaroli	1973
26	Armando	Di Cola	1960
26	Asha	Tomassini	1996
26	Giuseppe	Gaetani	1969
26	Marco	Proietti	1975
26	Massimo	Berlusconi	1971
27	Carmelo	De Lorenzo	1967
27	Ester	Zantedeschi	1961
27	Gian Paolo	Lentini	1980
27	Leopoldo	Palombini	1953
27	Luigi	Castaldi	1954
28	Alessandro	Inzerilli	1972
28	Angelo	Cupellaro	1958
28	Anna	Cosmai	1956
28	Lucia	Perilli	1972
28	Massimo	La Nave	1964
28	Michele	De Paola	1969
29	Alberto	Manelli	1962
29	Francesco	Colacresi	1975
29	Roberto	Mengoni	1968
29	Sergio	Spada	1954
29	Vincenzo	Marchionne	1964
30	Alberto	Sburlino	1964
30	Pietro	Spaziani	1944
31	Anna	Ciotti	1974
Aprile			
1	Alessandro	Lorenti	2009
1	Germana	Bartolucci	1972
1	Luciano	Foglia Manzillo	1947
1	Maria Elena	Lorenti	2009

1	Neil Alan	Slettehaugh	1973
2	Leonardo	Silvestrelli	1979
2	Maria	Morganti	1968
3	Benedetto	Tirozzi	1944
3	Giuseppe	Chialastri	1955
4	Annalisa	Ammazzalorso	1964
4	Matteo	Saullo	1984
5	Andrea	Mancini	1978
5	Annalisa	Galoppo	1973
5	Gianluca	Spinosa	1973
5	Stefano	Carinci	1961
5	Stefano	Ficorilli	1973
6	Giuseppe	Gallarato	1966
6	Laura	Parisella	1965
6	Mauro	Bono	1978
7	Augusto	Pugliesi	1968
7	Franco	Tirelli	1950
7	Nicola	Corretto	1974
7	Salvatore	Lampone	1960
8	Alberto	Lauri	1965
9	Alessandro	Venturi	1974
10	Giulia	Mocchegiani Carpano	1974
10	Isabella	Calidonna	1981
10	Massimo	Libertucci	1979
10	Paola	Allegrini	1969
11	Antonio	Galasso	1971
11	Lorenzo Luca Piero	Blini	1961
11	Mauro	D'errigo	1969
12	Francesca	Lippi	1972
12	Stefano	Rizza	1973
13	Alan Gilruth	Fyfe	1973
13	Dario	Sulis	1975
13	Fabio	Mostarda	1972
13	Marco	Forcina	1975
13	Roberto	Incerti Libori	1968
13	Stefania	Pomponi	1975
14	Antonio	Rucco	1964
14	Fabio	Foresi	1970
14	Oreste	Mancini	1959
15	Marcello	Riccobaldi	1978
15	Marco	Amore	1980
15	Marco	Pucci	1964
16	Aldo	Pallini	1953
16	Alessia	Calcagnile	1974
16	Sara	Benincasa	2006
16	Tonio	Di Domenico	1966
16	Valerio	Giuffrida	1970
16	Valter	Oliva	1965
17	Alfredo	Corda	1947
17	Gianluca	Cocciarelli	1971
18	Manuela	Boscolo	1970
18	Vittorio	Leone	1962
19	Claudia	Neroni	1984
20	Massimo	Pugliese	1973
20	Natalia	Lucangeli	1995
21	Carla	Giammattei	1964
21	Fabrizio	Galimberti	1968

21	Roberto	Rocchi	1960
21	Stefano	Bonessi	1965
22	Alessandra	Vulterini	1961
22	Luca	Fiorani	1965
22	Mario Rogerio	Dos Santos Galvao	1981
22	Renato	Fiorenza	1950
23	Alessandro	Riccardi	1961
23	Antonio	Faraone	1966
23	Giorgio	Serafini	1961
24	Maria Cristina	Zambonelli	1963
24	Similda	Mosti	1964
24	Stefano	Arcioni	1980
25	Antonio	Masotti	1963
25	Loredana Elena	Strut	1971
26	Alessandro	Visicchio	1968
26	Graziano	Romano	1973
27	Arianna	Vermi	1961
27	Berenice	Vulpiani	1966
27	David	Ruiz Calero	1974
27	Micaela	Montanaro	1968
30	Fulvio	Dogali	1970
30	Lorenzo	Raso	1993
30	Mattia	Pes	1981
30	Simona	Anselmo	1973

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Claudio Ubaldini e Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 149 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.