

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 139 marzo 2014

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,

il mese di marzo per chi ha l'onore di vivere nella Capitale è il mese principe, perché incastona come un gioiello in se stesso una delle più belle, almeno per scenografia, maratone italiane. La Maratona di Roma, giunta quest'anno alla sua 20esima edizione. Speriamo che a nessun (politico o meno) vengano in mente strane idee volte a spostare in periferia quella che tutto il mondo considera una delle più belle Maratone della storia.

Nel mese di marzo, fa il paio con la Maratona di Roma la Mezza Maratona più famosa d'Italia: parlo della Roma-Ostia che quest'anno fa conto paro anch'essa, tagliando il ragguardevole traguardo delle 40 edizioni, senza sentirne il peso e senza mostrare affatto gli anni che passano. Marzo è sempre pazzarello, vedi il sole ma corri spesso con la pioggia (ho perso la rima).

Come sempre, prendendo a stralcio qualche parte dei resoconti e degli articoli che gli amici Orange ci hanno postato cercheremo di fare bella apertura di questo numero, iniziamo con la Roma-Ostia. **Io corro, corro da sempre, da qualche anno con la passione di partecipare a gare podistiche, uno sport che non avrei mai pensato mi coinvolgesse così tanto.**

Il giorno della gara, tornato a casa, ero felice, tutto come da copione, gli amici di sempre prima della gara con gli auguri e le immancabili previsioni di prestazione, le foto dei volontari della "mia" impareggiabile società podistica di cui non smetterò mai di essere orgoglioso, la felicità di essere arrivati e ritrovati nel marasma generale, di aver scampato la pioggia, gli sfottò del dopo gara, di aver riabbracciato mio figlio, che prima di ogni gara, pur sapendo del mio scarso valore, mi dice sempre - papà arriva primo ! - tutto perfetto.

Arrivo a casa e la tragica notizia della scomparsa di Fabrizio mi contamina la pelle, il cuore, l'anima.

Non conoscevo **Fabrizio**, forse, o forse sì. Chissà forse correvamo fianco a fianco

Scrivo forse perché noi podisti siamo tutti uguali, tutti amici, contagiati dalla passione di vivere con le scarpette ai piedi, di respirare, di sognare correndo.

Una gara dura la Roma-Ostia ma sempre affascinante. Una gara che ti lascia il segno sempre, anche nel cuore.

La Maratona di Roma, come tante altre maratone, non si corre solamente. Si vive, si respira, si sogna, si ricorda, si interiorizza.

Un caro amico all'inizio del 2014 vedeva la Maratona di Roma così lontana e irraggiungibile. Ma poi era arrivata la chiamata dell'AMIP, alla quale non poteva che rispondere PRESENTE!

Da quel momento è iniziato il programma "**rimettiti in forma**", che ha sortito i giusti effetti, mettendomi in grado di correre questa Maratona.

Bravo Maurizio, ben tornato.

Quando corri la Maratona sai bene che al 40° non c'è più nulla da chiedere al fisico. Sai solo che devi arrivare, vuoi arrivare. Parli, pensi, preghi. Ti prego, gamba destra, non mi abbandonare ora. Fine tunnel, fine benzina, fine della capacità di sopportare il dolore, fine di un'avventura troppo bella e incredibile per trovare le parole giuste per raccontarla.

Forse non si tratta più di sport, quando si arriva a tanta sofferenza, per una corsa. Ma è una storia di cuore, di emozioni che faticano a sottostare alle tabelle. **Godiamoci ogni passo di libertà che la corsa ci regala, alleniamoci sempre con il sorriso, qualche ripetuta di meno e tanta gioia di faticare:** il fisico sa già quale regalo potrà riservargli il cronometro.

La voglia di andare avanti e non mollare. La comunione condivisa di quella passione che è follia e bellezza insieme, quel movimento delle gambe, di cui non puoi fare a meno e sai essere fondamentale quanto respirare...E poi nella cornice della Città Eterna che t'incanta coi suoi scorci improvvisi, di una bellezza unica!

Poi, ecco, ci mancava solo la banda che suona l'inno nazionale!

Ora non riesco a trattenerle quelle lacrime che scendono copiose!

Non bastasse, non posso non menzionarlo, ad un certo punto sento urlare il mio nome con una forza tale, che dev'essere arrivato pure a Papa Francesco.



Buona corsa a tutti...

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/3	10.30	Oranges per Caritas!! 10ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	20
2/3	0.00	BUS Roma Ostia Sezione Roma A	Roma (RM) Italia	0	49
2/3	0.00	BUS Roma Ostia Sezione Roma B	Roma (RM) Italia	0	50
2/3	0.00	BUS Roma Ostia Sezione Tivoli C	Tivoli (RM) Italia	0	46
2/3	8.00	BUS Roma Ostia Sezione Roma D	Roma (RM) Italia	0	50
2/3	9.30	Roma-Ostia 40ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	21.097	597
2/3	9.30	Terre di Siena UltraMarathon 1ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000	2
2/3	10.00	Mezza Maratona di Parigi 22ª edizione	Parigi (EE) Francia	21.097	1
7/3	21.15	Visita all'Osservatorio 1ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	0	20
8/3	9.00	Una Gardenia per l'AIMS	Piazza S.Croce - Tivoli (RM) Italia	0	0
9/3	8.00	Corriamo ricordando l'Unità d'Italia	Viale XVII Olimpiade - Roma (RM) Italia	10.150	11
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	58.050	4
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	42.195	3
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	21.097	1
9/3	9.15	Strasimeno 13ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	10.000	1
9/3	9.30	Cross Valle del Tevere 3ª edizione	Monterotondo Scalo (RM) Italia	5.000	1
9/3	9.30	Mezza Maratona Corri a Lecce 4ª edizione	P.za S.Oronzo - Lecce (LE) Italia	21.097	1
9/3	9.30	Mezza Maratona del Giudicato di Oristano	Oristano (Or) Italia	21.097	2
9/3	9.30	S.Patrick's Run 4ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	5
9/3	10.00	30 KM Citta' di Fara Sabina 1ª edizione	Passo Corese - Fara in Sabina (RI) Italia	30.300	16
9/3	10.00	30 KM Citta' di Fara Sabina 1ª edizione	Passo Corese - Fara in Sabina (RI) Italia	18.600	2
9/3	10.00	Corri a Lecce 4ª edizione	Lecce (LE) Italia	21.097	1
9/3	10.00	Giano Trail (Crit. Trail) 3ª edizione	Scauri (LT) Italia	11.000	21
9/3		Brescia Art Marathon - Half Marathon	Piazza della Loggia - Brescia (Bs) Italia	21.097	1
14/3	21.00	Flash Rome	Roma (RM) Italia	5.000	3
15/3	10.00	Ultraberibus Trail 4ª edizione	Vicenza (Vi) Italia	65.000	1
16/3	9.00	Trail delle Vie Cave 3ª edizione	Pitigliano - Pitigliano (Gr) Italia	18.000	2
16/3	9.00	Trofeo Marcia Fulvio Villa	Valmontone (Roma) Italia	5.000	1
16/3	9.45	Monaco Run 11ª edizione	Porto di Monaco - Monaco (EE)	23.800	1
16/3	10.00	Correndo nei Giardini 33ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	80
16/3	10.00	Pavona Run 7ª edizione	Pavona (RM) Italia	10.000	31
16/3		Trail delle Vie Cave 3ª edizione	Pitigliano (Gr) Italia	28.000	4
23/3	8.50	Maratona di Roma 20ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195	287
23/3	9.00	Mercatino della Solidarietà 10ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
23/3	9.15	Stracittadina Roma Fun Run	Via dei Fori Imperiali - Roma (RM) Italia	4.000	28
23/3	11.00	Stramilano	Milano (Mi) Italia	21.097	2
23/3		Trail delle Valli Etrusche 1ª edizione	Castiglione Fiorentino - (Arezzo) Italia	47.000	1
29/3	7.30	Donazione Sangue 10ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 -	0	6
29/3	10.30	Oranges per Caritas!! 11ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	15
30/3	9.00	Maratona dell'Adriatico 14ª edizione	Martinsicuro (Te) Italia	42.195	1
30/3	10.00	Memorial Lucchetti	Tuscania (VT) Italia	10.000	2
30/3	10.00	Trail della Capitale (Crit. Trail) 15ª edizione	Pantano - Frascati (RM) Italia	15.000	47
30/3	10.15	Vola Ciampino 16ª edizione	Ciampino (RM) Italia	10.000	121
30/3	10.30	Maratonina di Stimigliano 4ª edizione	Stimigliano Scalo (RI) Italia	10.600	4
31/3	0.00	Prenota lo Zaino Podistica Solidarietà	Roma (RM) Italia	0	27
31/3		Prenota l'Occhiale Orange 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	44

E i vostri articoli:

Pensieri da Roma a Ostia!

di Cristiano Ceresatto, 03/03/2014



Maria Cristina Mastrangelo

Apro il pacco gara della Roma-Ostia 2013-14, e trovo un secondo pettorale, bianco, da riempire dei pensieri sul significato della corsa. Purtroppo, questa volta, di pensieri ne avevo anche troppi, tutti legati ad un tendine dolorante. Evito di riempire di parole quel foglietto bianco, non sarebbero pensieri positivi quelli che escono dalla mia testa!

Mi ritrovo al via quasi per magia - i miracoli sono altri - fino a due giorni fa sognavo le scarpette come fossero un lontano ricordo. Passano i chilometri, prima piano piano, occhio a non forzare la spinta, corri dritto, sento un dolorino che potrebbe di colpo trasformarsi in allarme rosso, poi passa, poi un altro fastidio, occhio agli scompensi. Intanto il camping è superato, e anche il quindicesimo chilometro, vero obiettivo di questo folle test contro la natura, la medicina e contro il mio fisico.. ora cosa si fa?

Giù, giù, sei chilometri ormai li possiamo fare.. inizio a riunire dei pensieri che starebbero bene in quel secondo pettorale bianco, inizia a sciogliersi la tensione di due settimane passate tra ansia, fisioterapia, medicine e la pazienza di mia moglie, ricettacolo di tutta l'energia mentale che le scarpe più non volevano sopportare.

Al 18° incontro Augusto, siamo partiti insieme, io ora sto incredibilmente correndo, lui è fermo a bordo strada in preda al dolore. Applausi Augusto, forza. In questa immagine si racchiudono la bellezza e il dramma di questo splendido sport: siamo degli orologi imperfetti, basta un ingranaggio fuori posto, e tutto rischia di fermarsi. Tra le gambe e l'asfalto ci sono solo due suole leggerissime, che nulla possono rispetto alla grandezza della natura.

Fatica, la benzina finisce, lo stop forzato si fa sentire, ma il lungomare è segno di vittoria (con il vecchio percorso mi sarei fermato sul ponte!). Pino mi dà l'ultima spinta verso il traguardo, solo 24 ore prima avevamo abbandonato il mio pettorale, per recuperarne uno in extremis dal cilindro della pazzia.

Vorrei ora scrivere mille cose su quel foglietto bianco. Tendini, scarpe, energia, dolore, volare, sognare, tutte parole che entrano nella magia della corsa. Scelgo un altro pensiero, che mi tormenta da mesi: Maratona di Roma. Ma è meglio non scriverlo.

Il ritorno de "Il Lungo e il Corto"

di Roberto Lombardi, 06/03/2014



il LUNGO e il CORTO: nati per correre insieme!

Secondo una antica filosofia orientale tutti i nostri incontri non sono casuali.

C'è sempre una ragione per cui i fatti della nostra vita accadono e una ragione precisa per la quale incontriamo certe persone.

In base a questo lasciatemi raccontare l'esperienza della Roma-Ostia vissuta con Dario, più di un compagno di corsa, ormai.

La storia comincia in un freddo inverno del 2012, quando due sconosciuti, compagni di squadra si incontrano ad un imprecisato km di una corsa amatoriale. Senza accorgersene cominciano a correre con lo stesso passo.

Uno è alto, uno no.

Già questa sembra una strana coppia mal assortita, comunque arrivano alla fine insieme, si divertono e si danno un arrivederci senza impegno.

Passa un po' di tempo e fanno un'altra corsa insieme. Stavolta dall'inizio alla fine.

Nasce il duo IL LUNGO E IL CORTO.

Offerte di Paciocconi per creare un trio che richiama una canzone per bambini degli anni '70 fioccano dappertutto. La Podistica Solidarietà è una società nella quale correre è accompagnato da un sano buonumore e voglia di creare un clima caldo e di confidenza, in fondo. Però, al di là della goliardia, dai Top ai Tap runners, tutti sanno che prima della corsa ci sono gli impegni quotidiani delle vite di ognuno.

Passa il tempo, il Lungo vive la sua vita e il Corto altrettanto.

Non si vedono e non corrono più insieme.

Arriva la Roma Ostia 2014. I due si rincontrano e timidamente si avvicinano l'uno all'altro. "Vogliamo correre insieme oggi?" "Perché no?"

Fanno i patti chiari. Quando uno dei due vorrà sarà libero di fare la sua corsa. Nessuno dei due sarà di impedimento all'altro.

Si guardano negli occhi: **Il Lungo e il Corto sono tornati!**

Alle 9.30 partono. E' l'ultima onda, quelli che con una scelta infelice da parte degli organizzatori è definita dei Tap Runners.

Abbreviazione di Tapascioni, Corridori sovrappeso che corrono per socializzare e vanificano i loro sforzi con abbondanti mangiate a fine corsa. Un po' la barzioletta degli pseudocampioni che sfoggiano tempi e forme migliori.

Se permettete io mi derido da solo... non si accettano soprannomi da estranei.

Anche perché, è vero che sono quelli lenti, che ci mettono il doppio del tempo dei campioni del mondo, ma sono anche quelli che hanno sempre le scarpe pronte e che sanno che non vinceranno mai neanche un premio di categoria.

I più sinceri, quelli che non si aspettano nulla.

Comunque da buoni TAPASCIONI, partono con le idee chiare su quale ritmo tenere e la magia ha inizio. Sembrano danzare un passo a due più che correre. Ogni passo è calibrato, il respiro sincronizzato. Si fanno largo tra le altre centinaia di corridori come loro senza sgomitare o forzare. Trovano l'andatura senza cercarla...

Insieme ispirano ed espirano, in modo naturale, insieme scherzano quel tanto che basta per non perdere troppo fiato.

Chilometro dopo chilometro il LUNGO dice ad alta voce i tempi che sembrano magnifici. Il CORTO è determinato e sta dando l'anima. Anche il tempo è clemente. Dopo una pioggia intensa nel giorno precedente c'è solo qualche nube all'orizzonte.

Tutto sembra magnifico per i primi dieci chilometri. Sorpassano altri atleti e mangiano la strada come un panino gustoso.

Il LUNGO rallenta solo un poco e il CORTO si ritrova qualche decina di metri avanti.

Poi fedeli alle loro promesse iniziali si liberano l'uno dell'altro. "Vai..." Dice al suo solidale... "Non pensare a me..."

E qui le cose cambiano. Raccogliendo l'invito e pensando che forse era un inizio di abbandono, il CORTO si sobbarca la parte finale della corsa senza quella forza che veniva dall'unità dei passi decisi verso il traguardo.

E il traguardo arriva, ma con l'amaro in bocca. Solo poco prima di varcare il FINISH LINE si accorge che il suo compagno ha corso tutto il tempo a soli 200 metri dietro di lui. Si è privato della simpatia, del sostegno e della gioia di correre insieme per arrivare solo pochi secondi prima. Ne valeva la pena?

Glielo dice, dispiaciuto. **Ma IL LUNGO è troppo felice per lamentarsi. Ha appena finito la sua prima mezza maratona. Insieme si mettono la medaglia, uno al collo dell'altro. E sanno che correranno ancora ...In futuro.**

Nati per correre... Insieme?

Quel dolore che colpisce i podisti.

di Giancarlo De Berardinis, 07/03/2014



Io corro, corro da sempre, da qualche anno con la passione di partecipare a gare podistiche, uno sport che non avrei mai pensato mi coinvolgesse così tanto.

Ieri, tornato a casa dalla Roma Ostia, ero felice, tutto come da copione, gli amici di sempre prima della gara con gli auguri e le immancabili previsioni di prestazione, le foto dei volontari della "mia" impareggiabile società podistica di cui non smetterò mai di essere orgoglioso, la felicità di essere arrivati e ritrovati nel marasma generale, di aver scampato la pioggia, gli sfottò del dopo gara, di aver riabbracciato mio figlio, che prima di ogni gara, pur sapendo del mio scarso valore, mi dice sempre - papà arriva primo ! - tutto perfetto.

Arrivo a casa e la tragica notizia della scomparsa di Fabrizio mi contamina la pelle, il cuore, l'anima.

Non conoscevo **Fabrizio**, forse.

Scrivo forse perché noi podisti siamo tutti uguali, tutti amici, contagiati dalla passione di vivere con le scarpette ai piedi, di respirare, di sognare correndo.

Nelle griglie prima di ogni partenza si parla, si sogna, ci si racconta, tutti più o meno con le stesse storie, gente che pur di alimentare una straordinaria passione compie ogni genere di sacrificio, si parla senza spavalderia con la timidezza di chi sta per iniziare una gara che avrà come massima ricompensa il gusto di divertirsi ed arrivare.

Forse in qualche gara avrò parlato con Fabrizio, magari ieri, forse mi ha superato, può darsi abbiamo incrociato lo sguardo, rifocillati allo stesso ristoro, chissà !

Ieri apprendendo la drammatica notizia, un'angoscia si è impossessata della mia domenica, una sofferenza intima che non mi abbandona neanche oggi, penso e ripenso.

Penso ai suoi gesti prima della gara, gli stessi miei, alla sua sveglia all'alba, la preparazione minuziosa, alla sua colazione, il suo bacio ai figli prima di uscire, come io al

mio, non riesco a non trattenere le lacrime, perché in questo mondo che consuma tutto senza rispetto e corre a 1000 all'ora non voglio vergognarmi di piangere una persona, che seppur sconosciuta e lontana dalla mia vita, in realtà sento intimamente molto vicina. Non voglio cedere alla paura di smettere, perché alla nostra età (io ho 5 anni più di Fabrizio) l'incidente anche fatale è sempre in agguato, voglio vivere allegro, felice, come immagino vivesse Fabrizio, voglio continuare a faticare e sognare, perché, come scriveva Mennea, la fatica non è mai sprecata, si soffre ma si sogna. Questa mattina come antidoto all'angoscia mi sono svegliato e nel rispetto massimo per il dolore che ha colto una intera famiglia, ho messo le scarpette, sono uscito ed ho corso, faceva freddo, le gambe erano indolenzite per la gara di ieri, niente musica, solo pensieri dedicati a Fabrizio che forse non conoscevo. Forse.
Ciao Fabrizio.

La guerra di Piero

di Romano Dessì, 09/03/2014



Cari amici solidali,
la mia **Roma-Ostia** ha avuto due volti contrastanti, il primo volto è stato quando ci siamo visti tutti noi alla partenza con gli immancabili saluti e prese in giro, il secondo alla partenza.
Come sappiamo si parte a onde prima i più forti, e poi mano mano i più tapascioni, quando è stato dato il via per la nostra partenza ho avuto la netta sensazione che stavamo andando in una guerra senza esclusione di colpi.
I primi metri sono stati di una durezza indicibili, botte a destra, botte a sinistra, e vari spintoni che per poco non mi mandavano lungo. Mi domando e dico, ma, ne vale la pena rischiare l'incolumità fisica per arrivare un minuto prima? Noi questo sport lo facciamo per il piacere di farlo e dobbiamo capire che abbiamo una certa età, e che certi atteggiamenti lasciamoli a chi lotta per i primi posti. Loro possono permettersi certi atteggiamenti, noi no!
Non puoi nemmeno ribellarti perché ricevi delle occhiate come se ti volessero dire "Ma che t'ho fatto, nemmeno t'ho sfiorato".
La mia gara era iniziata con i migliori auspici, a parte le botte iniziali, la partenza insieme a Giuseppina Madonna, per cui la partenza abbastanza agevole, poi la mia solita marcia solitaria fino all'arrivo.
Quest'anno non ho avuto i problemi che ho avuto l'anno scorso, per fortuna, per cui la mia è stata una gara fluida e senza intoppi, purtroppo lungo il percorso vedevi molti atleti soccorsi dagli infermieri della Croce Rossa chi per un motivo chi per un altro sono stati costretti al ritiro.
Bisogna dare un plauso anche a chi si è ritirato e non ha usato mezzi poco leciti per arrivare.
La gara continuava superando atleti che avevano finito la benzina, molti perché erano partiti troppo forte, molti perché erano davanti.
All'arrivo ero contento perché avevo terminato la mia 22esima edizione della Roma-Ostia.
La mia gioia è stata infranta dalla notizia della morte di uno di noi dopo l'arrivo, un fulmine a ciel sereno che mi ha lasciato senza parole.
Ho impiegato quasi una settimana per trovare le giuste parole per il nostro amico scomparso, e le ho trovate nella canzone La guerra di Piero, di Fabrizio De Andrè: **CADESTI A TERRA SENZA UN LAMENTO E TI ACCORGESTI IN UN SOLO MOMENTO CHE LA TUA VITA FINIVA QUEL GIORNO E NON CI SAREBBE STATO RITORNO.**
Con questo vi saluto il vostro marciatore Romano

Ajò Podistica

di Germana Bartolucci, 11/03/2014



... completamente immersa nella terra e nella cultura Sarda ...
Ci si potrebbe domandare che significato ha, prendere un aereo, farsi un po' di ore di viaggio, per andare a correre una mezza maratona fuori dalla tua città, regione o Paese che sia.

Se ora chiunque potesse esprimere le proprie ragioni , sono certa che le risposte sarebbero molteplici e di ogni genere.

In comune di certo ci sarebbe quella folle passione che ti prende la pelle ed i visceri e non ti abbandona più... La Corsa.

Magari la voglia di vivere un po' di avventura.

E poi chissà, la curiosità di condividere emozioni tra nuove terre e nuovi volti, dove quella condivisione comune unisce, anche solo per un giorno, vite completamente diverse le une dalle altre.

Come scriveva Miguel " *Per te, atleta, che traversasti paesini e città, unendo Stati nel tuo andare*"... Personalmente poi, sono innamorata di questa Terra, per cui quando ho saputo di questo evento, ho seguito istinto e voglia e sono andata!

Stiamo parlando della **prima edizione della Mezza Maratona del Giudicato**, tenutasi in Sardegna, nella città di Oristano il 9 marzo.

L'evento è stato organizzato dall'U.P.S. Solidarietà, Cultura e Sport Onlus (che organizza la Maratona Internazionale di Cagliari), l'A.S.D. Runners Oristano, l'A.S.D. Marathon Club Oristano e l'A.N.I.A.D. Sardegna ONLUS, in collaborazione con il Comune di Oristano che ha visto l'evento svolgersi tra Oristano e Torre Grande.

"*La manifestazione ha un alto valore sportivo e rappresenta per la realtà oristanese uno straordinario momento di promozione della città, del suo eccezionale patrimonio culturale e ambientale ...*" , queste le ottime premesse.

Aggiungo che l'evento si è svolto pochi giorni dopo la chiusura dei giochi medioevali ad Oristano, che richiama turisti da ogni dove, la Sartiglia.

Anche se quest'anno il maltempo ha impedito lo svolgersi delle Pariglie, vere e proprie acrobazie in corsa effettuate da cavalli e cavalieri, durante la Sartiglia.

La Sartiglia è una corsa all'anello di origine medievale (1358), che si corre l'ultima domenica e il martedì di carnevale ad Oristano." È una fra le più spettacolari e più coreografiche forme di Carnevale della Sardegna.

Ricordi sfumati di duelli e Crociate, colori spagnoleschi, echi di nobiltà decaduta e costumi agro pastorali.

Un evento nel quale è facile rintracciare reminiscenze di antichi riti agrari attraverso i quali i popoli intendevano garantirsi la fertilità della terra e l'abbondanza del raccolto.

Un breve accenno, ma semplicemente perché è un evento suggestivo e ricco di fascino, io ne rimasi rapita la prima volta che la vidi! Ed anche perché entrare un po' nella storia di una Terra, te la fa vivere , respirare e correre...in modo diverso.

Ho avuto la possibilità di girare qualche giorno intorno ad Oristano, prima della gara podistica, per rimanere sorpresa e senza parole dal fascino di questa Terra che vive sul mare. Insomma, per me la corsa è anche questo! Ma torniamo a noi! Per fortuna il maltempo la mattina della gara, era ormai solo un brutto ricordo. Molti degli atleti sfilavano tra Piazza Roma e Piazza Eleonora D' Arborea, la Giudicessa, dove la statua a Lei dedicata, (da cui il nome della piazza), sembrava osservare col suo sguardo fiero e severo tutto quel gran movimento.

Conosco alcuni atleti della Marathon di Oristano. Mi fa impazzire il loro accento! Tra loro il Presidente tutto fare Pino (sarà casuale che si chiami così?!) Raffaele, Rosalba. Quest'ultima, temporaneamente ferma per un intervento al piede, mi racconta che corre da quando ha quattro anni. Come dire, quando la corsa è nel sangue!

Partecipa all'evento podistico Claudia Pinna, nazionale italiana, che per prima taglierà il traguardo tra le donne in gara. Tra gli uomini, alza per primo le braccia al cielo Oualid Albderkader, dopo 1h 09'.

C'è da dire che per gli organizzatori, il tutto era una vera incognita, trattandosi della prima edizione.

Percorso, organizzazione, gestione degli atleti, comunque richiamati a gran numero dall'evento (850 per la competitiva, 400 per la non competitiva!). Ma tutto filerà liscio, ed il numero di partecipanti profumerà già di record, come gara più partecipata dell'isola, grazie anche al grande lavoro dei volontari, dei vigili, dei ciclisti e motociclisti dello staff, che non hanno mai lasciato soli gli atleti.

Il percorso, poco più di 21 km, si estende tra il centro storico con partenza a Su Brocciu, la stessa delle sopracitate pariglie.

Si corre fuori dalla città fino alla suggestiva Torregrande, sul mare, si passa nelle campagne d'intorno con arrivo in via Duomo, sotto la stella della Sartiglia.

Trovarmi lì quella mattina a pochi secondi dalla partenza, che effetto!

Avevo voluto tanto che le mie gambe i miei occhi ed il cuore, conquistassero quella mezza.

Ero in preda all'ansia e contemporaneamente all'eccitazione.Eccolo lo sparo, si aprono le danze!

I primi, quasi 2 km nel centro storico sono una festa da parte del pubblico presente. In moltissimi ad incitare lungo le strade. Quasi non alzavo gli occhi, quella partecipazione e quegli incitamenti erano così incredibili che mi stavano commuovendo... Ma poco dopo eccoci già fuori dalle mura cittadine.

Spazi aperti, verde ovunque e sole! Quel sole che m'ero scordata quanto potesse essere caldo e vigoroso, tanto che neanche ero arrivata al 5 km che mi sembrava d'averne percorsi 15! (Per fortuna i ristori idrici lungo il percorso erano molti).

Mi perdo tra i commenti degli amici atleti, che gusto ascoltarli, e cerco di rubare con gli occhi , tutto ciò che mi circonda.

Ma la giornata non è da prestazione, ma si trasforma in sopravvivenza, forse pagavo la stanchezza dei giorni precedenti. Insomma, arrivata intorno al 13° km ecco come per magia, materializzarsi la meravigliosa spiaggia di Torregrande.

Quel mare cristallino, un incredibile odore di barbecue ovunque, avevano su di me lo stesso effetto del canto delle sirene di Ulisse.

Tanto che è solo per la "tigna" di voler arrivare fino alla fine, che non ho deviato sulla spiaggia per lanciarmi sulla sabbia a mangiar salsicce!

Mi riporto con un lungo mantra all'ordine. Mi ritrovo ad un certo punto solitaria, in quella strana terra di mezzo che si trova a metà, appunto, tra i primi e gli ultimi. Passo così 3 km che mi separano dall'18°.

Il vento non è stato complice, remando per quasi tutto il tempo contro gli atleti.

La fatica altera la percezione, mi lascio andare a quei panorami di prati fioriti che incontro lungo il percorso, hanno un incredibile effetto ipnotico. Ed un gran profumo! Il passo rallenta, son proprio cotta.

Mi trascino fino all'arrivo con un sorriso ebete sul viso.

Eccolo di nuovo quel bel centro storico, ed ancora tante mani che applaudono gli atleti. Il 21° km si materializza come acqua nel deserto.

Caspita quanto son stanca! Ma stanca e felice, è fatta!

Mi sento chiamare, è Rosalba, che con il suo meraviglioso sorriso mi accoglie per mettere sul mio petto quella guadagnata medaglia.

Chissà che espressione avevo, mi domanda preoccupata come sto.

Sorrido. "Sto bene, so' arrivata!" (in tutti i sensi).

La festa prosegue nella piazza della nota Giudicessa, per pochi euro, l'organizzazione offre un succulento pranzo.

Mi gusto gnocchetti sardi , arrostito, ed un buon bicchiere di vino sotto quel sole primaverile, mentre bellissime ragazze vestite dei tradizionali abiti sardi, consegnano i premi agli atleti vincitori.

Rimango un paio d'ore a godermi la festa. **Ho un momento di malinconica nostalgia, mi mancano gli abbracci, i volti, i sorrisi, i commenti fine gara dei miei amici orange...** Fanno presto certi colori ad entrarti nella pelle!

Ma in quest'avventura solitaria, col cuore sola non ci sono mai stata.

Aspetto che nella piazza la folla scemi prima di andar via.

Chiudo gli occhi e respiro a pieni polmoni quest'aria che sa di vita, di bellezza, d'avventura.

Di quei piccoli grandi traguardi, conquistati quando nella vita sei tu a scegliere, e non importa con quanto sacrificio... Basta un giorno come questo per capire che ne è valsa la pena.

È ora di andare. **Nello zaino le scarpe da running , sulle spalle il jacket orange, stretto addosso come la coperta di Linus.**

Ajò Podistica, il prossimo anno tutti ad Oristano!

Ringrazio Gianni e Giorgio, compagni di questa avventura.

I ragazzi della Marathon di Oristano, gentilissimi e accoglienti, e tutta l'organizzazione per questa bella giornata di sport e colori.

Ringrazio infine i miei amici orange, distanti solo per i chilometri che ci separavano... perché sola non mi hanno mai lasciata!

L'allegra brigata del Trail torna al mare...

di Ettore Golvelli, 13/03/2014



Il circolo solidale dei soliti, pochi ed inossidabili atleti della Podistica arancione oggi sono ritornati al mare (dopo Sperlonga ci hanno preso gusto), in un posto altrettanto bellissimo dove lo splendore del Tirreno si fonde in modo perfetto con la verdeggiana natura della costa, ricca delle migliori piante della macchia mediterranea.

Ci troviamo a **Scauri** per la terza edizione del "**GIANO TRAIL**" e precisamente all'interno dell'area protetta del Parco Suburbano di Gianola e Monte di Scauri.

Con mio fratello **Giovanni** arriviamo come al solito di buon ora ed essendo i primi della pattuglia Orange ci preoccupiamo di prendere i pettorali. Mentre lui in coda si gode l'attesa io come al solito mi guardo intorno e mi godo un po' il panorama ed un po' il paesello. Scauri non è un gran che dal punto di vista culturale. Caratterizzato da una serie di vicoli che si intersecano tra di loro, dalla piazza con il castello baronale e le chiese, il centro storico forse è l'unica cosa da visitare. Se ben ricordo qui nel centro storico furono girate molte scene del film di Totò "Totò terzo uomo". Fiore all'occhiello di Scauri invece è la spiaggia, lunga circa 4 chilometri, e il suo lungomare.

Ma veniamo alla corsa.

Alla partenza siamo circa quattrocento e per essere un "giovane" Trail è già un buon successo. Si parte e, sorpresa delle sorprese, invece di scalare subito la collina ci buttano sulla spiaggia di Scauri per un bel tratto di sabbia. L'effetto della battigia ci fa sentire tutti un po' come gli atleti inglesi del film "Momenti di gloria" e tutti accelerano nella parte finale del bagnasciuga come invasi da un furore eroico interno che si spegne subito sulla prima durissima salita della Gianola. Qui dopo un piacevole "imbuto" che ci ha permesso di respirare un attimo ci ritroviamo nel pieno del bosco. La vegetazione è quella tipica della macchia mediterranea con abbondanza di filiera, cisto marittimo, mirto, faggi, sugheri e lentisco.

Si continua per il sentiero "Malopasso" che, colpa delle piogge recenti, sembra un percorso di guerra ricco di scivolosissimo fango, sassi infidi, radici affioranti che ti fanno inciampare appena ti distrai. Insomma un sentiero con un nome veramente appropriato.

Qui in cima al promontorio della Gianola si intravedono i resti di una villa romana di proprietà di un ricco cavaliere arricchitosi nelle campagne militari in Spagna ed in Gallia con Giulio Cesare (Mamurra). Più avanti troviamo il "Tempio di Giano", disposto in due bracci orientati specularmente con al culmine un ninfeo a pianta ottagonale. Un tempo questo sito conteneva una fonte che alimentava nella villa di Mamurra i bacini, le fontane, le terme. L'acqua poi veniva accumulata in grosse cisterne. La sua terrazza digradava verso il mare, con lunghi portici, ed era collegata da scale di cui una coperta che portava direttamente alla grotta delle streghe.

Si scende finalmente e il sentiero perde la sua scivolosità ma diventa estremamente pericoloso per le taglienti rocce che lo contraddistinguono. Si arriva sul mare, all'Oasi Blu, e qui il panorama diventa subito stupendo. In lontananza verso Nord si intravede il promontorio di Gaeta in tutto il suo splendore mentre sotto la costa è a scogliera con una piccola spiaggia a ciottoli e con fondali anche sabbiosi. L'Oasi comprende anche una piccola insenatura dove anche l'ambiente marino è protetto grazie ad una concessione demaniale del WWF. Numerosi sono gli uccelli che si possono avvistare: gabbiani, beccacce di mare, cormorani ed il piccolo piro piro. Le acque raggiungono sei metri di profondità e ci nuotano triglie, cerchie, salpe, scorfani, occhiate oltre al mitico cavalluccio marino che è il simbolo dell'Oasi.

Adesso si incontrano una serie di infrastrutture antiche e la prima è la Cisterna Maggiore per l'accumulo delle acque. Le sue mura sono del tipo opus reticulatum e opus incertum.

Poi un acquedotto (Catellum Aquarium) e la Grotta della Janara. Alla grotta si accedeva da una scala coperta che collegava i portici del Tempio di Giano e le vasche termali allora esistenti. La grotta si chiama così per una leggenda locale dove si pensava che fosse abitata da una strega.

Subito dopo si arriva alla Cisterna delle 36 colonne, una cisterna incassata a monte della roccia, di modesta altezza ma con 36 pilastri quadrati a sostegno (una volta!) di embrionali crociere. Tutta la cisterna è rivestita di cocciopesto per rendere impermeabile le pareti. Infine si arriva anche ai ruderi delle terme (Calidarium e Frigidarium) con fontane a nicchia. Si continua a correre e si arriva presso la "peschiera della villa" ma in effetti era una volta il punto d'attracco delle piccole navi romane e nel contempo era anche la peschiera per gli allevamenti ittici della villa di Mamurra e della sua personalissima barca. Un posto molto bello.

Si continua ma io mi guardo anche il paesaggio che è molto interessante. Esso è un mosaico assai variegato di terre emerse e ambienti marini e la natura calcarea del territorio è evidenziata in alcuni punti da formazioni caratteristiche e suggestive come faglie, imponenti falesie e grotte marine. Qui gli ambienti geologici sono estremamente vari ed interessanti. I suoi sentieri offrono l'opportunità di osservare falesie, baie, spiagge, fossili, strutture tettoniche, antiche linee di rive, suoli e forme erosive.

Dopo un po' si arriva alla grotta delle Sette Cannelle, una grotta di origine carsica come dimostrano le stalattiti con all'interno una piccola pozza d'acqua. La sua caratteristica è il suono delle onde del mare che si infrangono all'interno della grotta e che risuonano producendo particolari vibrazioni.

Dopo una strettissima salita si ridiscende verso una spiaggia detta "la spiaggia dei sassolini" che è l'ultima spiaggia del Litorale di Scauri, riparata tra Monte d'Oro e Monte di Scauri. È molto bella ed è formata da sabbia ocre di grossa grammatura, ciottoli e scogli, e l'acqua assume colori nella variazione verde. Anche questa spiaggia è stata oggetto di riprese di film di un certo spessore (con Nino Manfredi).

Si continua e seguendo il sentiero che da Monte d'Oro va verso la Torre di Scauri si arriva alla Grotta Azzurra, chiamata così perché i colori dell'acqua marina si riflettono sulle pareti. Non esiste passaggio via terra ma solo via mare.

Dopo un'ultima salita si arriva all'ultima bellezza di questo fantastico percorso di guerra: la Torre di Scauri o Torre dei Cavallari. Essa sorge su di un picco a strapiombo sul mare, di fronte all'abitato di Scauri. Fu eretta per potenziare le difese costiere assieme alla Torre del Fico, della Gianola (oggi distrutta) e Torre Foce. Finalmente si scende a scapicollo fino a Scauri e finalmente si passa sotto il pallone del traguardo che chiude una corsa realizzata attraverso un percorso impervio, pericoloso ma bellissimo dal punto di vista culturale e paesaggistico.

Buoni chilometri a tutti.

Dall'OLTRE per una ULTRA a un' ALTRA

di Micaela Testa, 15/03/2014



All'alba di un nuovo giorno si parte per una nuova avventura, un nuovo "lungo viaggio".

Preparo il mio solito borsone pieno di emozioni, caramelle e della scaramantica "divisa" da gara.

Arrivata a destinazione mi scaravento a ritirare il pettorale e a saggiare il clima pregara.

La "danza" dell'adrenalina e dell'energia positiva viene bruscamente interrotta dal mio curioso passeggiare sul pontile del lago Trasimeno e dall'osservare, in senso orario, gli innumerevoli paesini che sembrano non finire mai di illuminare il percorso che dovrei calpestare l'indomani.

Per ben 18 minuti sono rimasta senza voce, senza sorriso, senza speranza...

Il buio.

Come uscita da un tunnel e ... tutto a ripreso a scorrere in me eSTART!!...

Ho oltrepassato il varco della partenza.

Correndo, camminando, passeggiando distratta e ammirata da una ventilata e variegata natura caratteristica dei paesaggi lacustri, chiacchierando e confortando i miei compagni dello "stesso chilometro", condividendo ogni singola sensazione che solo gli "orgogliosamente lenti" possono ben comprendere; **calpestando con forte entusiasmo i miei primi 43-50-55 km fino a tagliare "saltando" di felicità il desiderato traguardo.**

Vestendomi di certezza di determinazione e di coraggio ho affrontato ogni singolo chilometro di questa gara dettata dal cuore sentita nelle gambe e guidata da una forza di volontà nel raggiungere un obiettivo che ormai sembra non essere più così folle.

Micaela Testa

Correre nella mia città

di Alessia Calcagnile, 15/03/2014



Avevo partecipato alla Corri a Lecce già lo scorso Maggio.

Era stata un'emozione bellissima correre nelle vie della mia città di origine (anche se non ci abito più da 22 anni), dove ogni strada, ogni passaggio è associato a un ricordo della mia infanzia e della mia adolescenza. E poi incontrare amici e parenti a incitarmi lungo il percorso, con la mia mamma ad aspettarmi all'arrivo era stata un'esperienza indimenticabile per me che ero appena entrata nel mondo del running.

Quest'anno avevo deciso di rinunciare alla "trasferta", mi ero già posto un obiettivo molto sfidante: correre la Roma Ostia sotto le due ore. Ho iniziato la mia avventura podistica nel 2013 proprio con la Roma Ostia e dopo avevo partecipato a 3 mezze senza allenarmi molto e quindi non ero riuscita ad abbattere questo muro trovandomi sempre in difficoltà negli ultimi chilometri, ma ormai era una sfida con me stessa, ce la dovevo fare.

Con queste premesse avevo deciso di puntare tutto sulla Roma Ostia, volevo festeggiare il mio primo anno da runner rivivendo le emozioni dell'anno scorso, ma gli altri runner della mia famiglia, mia sorella, mio cognato e mio cugino non erano d'accordo... a Lecce ci dovevo essere anche io... 42 km in una settimana...

Ma io non li faccio neanche in un mese!!!

E così prenoto un volo, mi iscrivo ed è fatta, non ho più un obiettivo, ne ho due: correre due mezze in una settimana sotto le due ore.

Arrivo all'appuntamento con la Roma Ostia fisicamente preparata, ho provato anche il percorso una settimana prima (correre sulla Colombo con le macchine che ti sfrecciano accanto non è poi tanto divertente), così ho già affrontato la salita del camping. Ma c'è sempre l'incognita testa. Riuscirò a superare la crisi del 18esimo km?

Non corro da sola, due colleghi si offrono di accompagnarmi, vogliono aiutarmi a fare il tempo e beh, corrono al mio fianco dal primo all'ultimo chilometro e ce la facciamo alla grande in 1h57'16 secondi.

Grazie alla loro compagnia non sembra neanche tanto lunga stavolta e non penso mai di fermarmi.

Ma non si può ancora festeggiare ne manca una, e la fatica dopo la gara si sente. Ascolto i

consigli di amici super-esperti e del mitico ultra-coach Gdg: in settimana solo scarico, pochi km veloci e tanto riposo.

Il 9 Marzo arriva in fretta. Splende un sole bellissimo a Lecce e tira una leggera tramontana, che però non da fastidio. Decido di fare la mattità e di partire con i pacer di 1h 55', parto a palla, sono emozionata e contenta, corro per le vie della città senza traffico, è bellissimo attraversare il centro storico immersi nel barocco leccese. Agli angoli delle strade le zie, i cugini e l'immane presenza di mamma che per incoraggiare me e mia sorella probabilmente avrà fatto anche lei 21 km. Alla fine del primo giro sono ancora sotto l'ora, ma la stanchezza comincia a farsi sentire sulle gambe, e soprattutto in testa. Rivedo mentalmente tutto il percorso appena fatto e penso "Oddio, devo rifare tutto daccapo". Incontro dei simpatici podisti di Martina Franca, provano a tirarmi per un po' al loro passo, ma comincio ad avvertire che il brutto sta arrivando. Continuo a correre per un po' senza entusiasmo, non sorrido più, ma non voglio cedere. Immane la crisi arriva tra il 18esimo e il 19esimo chilometro, un tratto di percorso di lunghi viali anonimi, uno dei quali si è riempito di macchine nel verso contrario, che strombazzano perché sono tutti bloccati. Si respira smog, ma a questo punto e con questa stanchezza qualsiasi cosa mi darebbe fastidio. Mi impongo di non mollare, penso che ce la posso ancora fare. Al 20esimo mi riprendo, ricomincio a correre più serena, vedo in lontananza l'arco dell'arrivo... il garmin segna 21 ma mancano ancora 300 metri. Tengo duro, guardo l'orologio e cambio passo, capisco che per poco ce la posso ancora fare e arrivo al traguardo facendomi largo per passare, mia madre all'arrivo che fa un tifo sfegatato.

1h59'29'', ce l'ho fatta per soli 30 secondi, anche se il tempo "allo sparo" è 2h00'04''.
Sono contentissima, ho raggiunto i miei obiettivi, adesso posso festeggiare e pensare a una nuova grande sfida!!!

Nei Giardini che nessuno sa ...

di Marco Taddei, 18/03/2014



Gli Orange a Ladispoli, tanti ma non abbastanza ...

... Questo tempo inconciliabile gioca contro di Te!

Così recita la canzone di Renato Zero, e questo si pensa quando si affronta una 10 km ad una settimana dall'evento dell'anno, dalla "Regina" di tutte le corse, da quella che è una sfida contro tutto ma soprattutto contro sé stessi, un atto di coraggio : **"La Maratona"**.

E allora che si fa?

Si va a Ladispoli, e si corre nei Giardini, si respira l'aria allo "iodio", con le motivazioni più disparate, la faccio "tirata"? Mi "tengo"? L'allungo con altri chilometri ... ognuno ha il suo obiettivo, non sempre assecondato.

Il sole si è ormai vestito degli abiti primaverili, scalda le canotte **dei 1358 atleti giunti al traguardo!** Un numero considerevole per la manifestazione svolta nel litorale a Nord di Roma.

Che i partecipanti siano tanti, si capisce anche dalla difficoltà di trovare un parcheggio per la macchina, impervio girare per i vicoletti alla ricerca di un posto e trovarsi bloccati in strade senza uscita e senza uno spazio per lasciare il mezzo.

La scelta degli organizzatori ha deciso di premiare non le categorie, ma **i primi 150 Uomini assoluti, giunti al traguardo e le prime 50 Donne**. Generoso il pacco gara, fornito di generi alimentari.

Alle 10 in punto, dopo aver partecipato commossi al minuto di silenzio in onore dell'atleta LBM, Fabrizio Bellucci, scomparso alla Roma-Ostia che ha scosso tutto il movimento podistico lo sparo ha sancito la partenza della competitiva.

Il percorso propone all'inizio un biscotto per la cittadina di 2,400 metri, per ricevere l'applauso e l'incitazione dei residenti e dei villeggianti accorsi sul lato delle strade per incitare il lungo serpentone di corridori.

Dopo il tratto cittadino si fa ingresso nel Parco, e il percorso si snoda in tratti sterrati, che non facilitano l'andatura e tratti che aggirano le tipiche villette che stanziano nelle località marine. Siamo a Ladispoli Sud, e si arriva fino alla vicina Marina di San Nicola. Anche qua ci si può incontrare con gli altri corridori che sono qualche chilometro indietro, e ci si incita reciprocamente. Immane è l'incontro con il "nostro" Romano Dessì, che ha la capacità mnemonica di ricordare chi lo incita e chi no e immane te lo rimprovera alla gara successiva!

Chi ha deciso, come me , di fare una gara "tirata", ed entrare nei "premiati", deve assolutamente concludere entro i 40 minuti, tempo non impossibile per una 10 km se sei allenato , ma quello che "nessuno sa" è che questa gara presenta delle insidie insospettabili, quali un paio di saliscendi impegnativi e il tratto sterrato che associato al caldo di questi giorni fa slittare notevolmente le scarpe , con conseguente perdita di aderenza sul terreno.

Un altro elemento che rende impegnativa questa gara è l'infinito rettilineo finale, che ha compromesso l'allungo di molti "presuntuosi" che hanno improvvisato una volata lunga un chilometro.

Insidie che "nessuno sa", è che è bene sapere per gestire al meglio le forze e terminare dignitosamente la gara, c'è chi lo sa e chi "dimentica", c'è chi dimentica, distrattamente un fiore, una domenica ..."

Tra gli Orange si sono distinti e sono andati a premio "assoluto":

- **Gianluca Corda**, 76° assoluto, ormai un Top d'eccellenza, primo Orange al traguardo!
- **Giuseppe Tirelli**, 80° assoluto, che conferma sempre ottime prestazioni
- **Simone Pietro Nascimbeni**, 104° assoluto, che conferma la buona prestazione alla Roma Ostia
- **Pierluigi Panariello**, 115° assoluto, in splendida forma!
- **Marco Taddei**, 116° assoluto, che sta tornando ...
- **Stefano Colasanti**, 128° assoluto, che migliora di ben 7' la prestazione alla Miguel!!!
- **Andrea Cagno**, 137° assoluto, anche lui in netto miglioramento!

Le Ladies non sono andate a premio, ma si sono distinte, come sempre per le più belle e seducenti con le loro canotte, ammirate da tutti i partecipanti!

Per molti la giornata è continuata nel litorale a godersi il meraviglioso sole che ha colorato i volti dei partecipanti a questa bellissima manifestazione. **Chi ha corso ora ... sa di quei Giardini!**

21, 30..42.. Strasimeno!

di Francesca Castro, 19/03/2014



Terzo anno per me in questa imperdibile manifestazione sportiva, che oltre ad essere un'ultramaratona consente a chi ha meno strada nelle gambe di partecipare, fermandosi su distanze minori.

Così il primo anno ho osato una mezza, innamorandomi di questo magnifico posto. Lo scorso anno mi sono iscritta alla 30 e questa volta, per seguire il trend, non potevo che osare la **Maratona**.

Castiglione del Lago, punto di partenza e arrivo per l'ultramaratona, è un luogo magico e senza tempo. Incastonato su un'altura (lo sanno bene i finisher della 58!!!) che domina il lago e le pianure circostanti, è un piccolo paesino che la sera prima della gara si trasforma nel presepe più atipico che si possa immaginare: non buoi, asinelli e re magi a circolare per le viuzze medievali, ma atleti e atlete, emozionati e sorridenti, scarpe da running ai piedi e buste cariche di prodotti tipici in mano (si sa, per reintegrare l'indomani, cosa c'è di meglio delle enormi meringhe della Pasticceria del Corso?).

Arriviamo nel pomeriggio anche quest'anno, andiamo a prendere i pettorali e un (bizzarro) pacco gara e trascorriamo il tempo in chiacchiere con gli incredibili personaggi che gravitano intorno a questo sport. Accenti di tutta Italia, chi viene da Mestre, chi da Napoli, molti da Roma e dalla Toscana, tutti a confrontarsi e a scambiarsi opinioni sull'indomani: quale abbigliamento migliore, chi ha caldo, chi ha freddo, chi si sta preparando a qualche altra grande impresa e chi è appena tornato e deve fare "scarico".

Resta ancora tempo per passeggiare nei vicoletti della meravigliosa Castiglione e per guardare il tramonto sul lago, una bella cena "iperglucidica" (fettuccine al ragu di cinghiale vale no?) e si va a letto presto. Tuttavia, sono inquieta: ho visto che anche quest'anno la mitica **Angela Gargano** si è iscritta, eppure in giro non la vedo.

Non mi fido affatto a partire per una Maratona senza avere il suo in bocca al lupo! Così, mentre sono sulla via per il b&b, confidando di avere fortuna domattina, eccola "apparire" girando l'angolo, giusto il tempo di un abbraccio e del suo incoraggiamento, che stavolta più che mai sarà di buon auspicio. L'anno scorso mi disse che quest'anno avrei dovuto fare la Maratona. Quest'anno che mi appresto ad affrontare i 42 km, chi indovina il suo consiglio per la prossima edizione?

Domenica 9 marzo 2014, il sole è meraviglioso, clima fresco e perfetto. Sono un po' preoccupata, è la mia prima 42 km che affronterò completamente da sola: **GdG** fa la sua gara, i peacer non ci sono, non c'è nessuno che conosco che vada al mio passo, non so cosa mi aspetta.

Ci penso e ci ripenso, mi chiedo cosa accadrà, come sarà affrontare la (o le) "crisi", come al solito mi dico che non sono abbastanza allenata. Ma poi che vuol dire, essere allenati? Ho fatto le mie uscite, ho seguito i consigli dell'ultra coach GdG..ah e pure l'allenamento mentale! E se dopo tutte le mie teorie del sabato precedente (a proposito, grazie a tutti quelli che sono intervenuti al seminario!) "non mi regge"? Un po' sono preoccupata.

Poi c'è il sole, c'è questo lago magnifico, c'è la gente alla partenza, gli orange da salutare, c'è lo sparo, si va. Ora questa strada è tutta per me.

Ancora intimorita, mi aggrego a un gruppetto di atleti toscani, simpatici e sorridenti, e facciamo un pezzo di strada insieme. Accade un episodio che diventerà la cifra di questa giornata, sembra quasi che la sorte mi voglia sottolineare qualcosa: intorno al 15esimo km un'auto ferma in mezzo alla carreggiata, davanti un capriolo, accovacciato, gli occhi chiusi, il mantello soffice e il muso tra le zampette. Una bestiola bellissima, ma la temiamo morta nell'urto. I miei compagni di strada non si perdono d'animo: "fettuccine al capriolo all'arrivo!" esclamano ridendo ma in realtà siamo tutti dispiaciuti e sgomenti. Non passa molto, che sentiamo un fruscio d'erba. Il capriolo si è ripreso, altroché fettuccine, saltella a zig zag nel prato, e io vorrei trovare le parole per descrivervi quell'immagine meravigliosa di questa bestiolina libera e leggera che salta nell'erba verso il lago, in uno spazio sterminato, nella luce limpida della mattina..l'immagine della libertà.

Ora davvero non posso più stare in gruppo, vado per la mia strada, grazie capriolo - e grazie amici toscani, che simpaticamente salutano le loro fettuccine saltellanti verso il lago.

Per inciso, poco più giù ci sarà un altro incontro che farà festa: una staccionata con due ciuchini confina con la strada e i due, sorpresi di tanto via vai, saltano, galoppano e sgroppano nel loro recinto. Meno poetici forse del capriolo di prima, ma altrettanto generosi di buonumore.

Ebbene, sono qui, io, le mie gambe e la mia testa, la strada scivola sotto le scarpe e intorno a me il lago, azzurro, verde, qualche airone assorto a lisciarsi le piume (io li ho visti..poi se erano già visioni fate voi), è tutto, semplicemente, strepitoso. Ho passato i 21 da un pezzo, ho passato pure i 30, e si affaccia un pensiero alla coscienza: non vorrei altro che essere qui, in questo modo, e sola.

Qualcuno ai ristori mi saluta e vuole chiacchierare, ma gentilmente (spero, per quel che mi resta di glicogeno da investire sui muscoli facciali per un sorriso) scambio una parola e proseguo. A tratti penso che il Garmin si sia incantato, perché la velocità che tengo è talmente costante che non mi sembra possibile. Ma non è il Garmin, sono io! 35esimo km, faccio l'appello, di solito qui intorno iniziano dolori piuttosto invadenti e spesso soffro per la nausea dovuta alla fatica: muscoli, a posto, piedi...a posto...schiena...pure!!!

La nausea si affaccia appena appena al 38esimo, e faccio un patto di alleanza, mi farò guidare proprio da quella sensazione, che non è detto che debba essere nemica, è il mio indicatore: devo respirare meglio, perché se respiro, scopro, resta tutto in equilibrio.

Inizio a superare diverse persone lungo il percorso, qualcuno mi incoraggia, qualcuno si sorprende perché mi aveva superato ore prima, ma io non sto affatto accelerando, sono sempre piantata lì, a ritmo crociera, il cronometro indica velocità costante e cuore, gambe e polmoni sono d'accordo. Il mio orizzonte mentale è confinato su quello che il corpo mi sta dicendo, e ascolto cose buone, mi ripeto la parola "alleanza" e ringrazio in cuor mio il capriolo per l'emozione che mi ha regalato e che mi sostiene ancora, e il lago per la meraviglia che mi riempie lo sguardo, e sono arrivata a 40.

Rifaccio l'appello: muscoli..benissimo! Piedi, a posto! Schiena, va bene! Stomaco: continua a respirare! Un piccolo tratto, ancora supero persone, ma davvero manca così poco? Un breve rettilineo, e vedo il traguardo, e supero un'altra donna che sta correndo nella stessa direzione: lei mi lancia uno sguardo rassegnato, come dire "fai come ti pare", in effetti non sarebbe il punto per fare lo sprint finale ma, non so che dire, io ci sono, sto bene, vado.

Del risultato mi importa così poco, che controllo le classifiche nel tardo pomeriggio e mi precipito a prendere il premio mentre stanno già smontando tutto...perché sono pure arrivata 5' assoluta!

Ciò che resta indelebile è lo stato di grazia che ho vissuto: il lago e il suo respiro, il capriolo ed il suo passo, il traboccare di vita e di entusiasmo ad ogni metro, la soddisfazione di aver onorato la mia 6' maratona in poco più di un anno, il desiderio di ripetere questa magnifica distanza, questa profondissima esperienza, un'altra volta, e poi di nuovo, finché potrò.

Firenze è finalmente archiviata!

di Maurizio Zacchi, 23/03/2014



C'era il ritiro di Firenze da archiviare, c'era l'Associazione Malati Ipertensione Polmonare da sostenere, c'erano i sempre più vicini 50 anni da esorcizzare, insomma, c'erano tutte le motivazioni per tagliare questo traguardo e conquistare la medaglia del ventennale.

Certo, non potevo pretendere più di tanto. La mia preparazione è sempre un po' approssimativa e i km accumulati in allenamento sono sempre troppo pochi rispetto all'obiettivo. Però volevo fare meglio dello scorso anno e piano piano riavvicinarmi ai livelli del 2012. Tolgo subito

ogni dubbio ai nostri "top runner", i miei livelli del 2012 sono sempre roba da "TAP", ma uno che si è improvvisato runner a 47 anni non può pretendere molto di più.

Del resto io sfido sempre me stesso, anzi l'altro me stesso, quello che aspirava a diventare **Campione del Mondo di "divanismo"**, una specialità purtroppo non ancora riconosciuta tra le specialità olimpiche. Posso quindi accontentarmi del passaggio da "divanista" a "maratoneta" e ignorare la questione cronometrica.

E poi, come già detto in precedenza, **c'era quel ritiro di Firenze**, che aveva incrinato le mie certezze. Non lo avevo ancora metabolizzato. Certo, c'era stato quel dolore lancinante alla spalla sinistra a fornirmi il giusto alibi, e le fatiche accumulate all'ECO MARATONA DEL CHIANTI a dare ancora più forza all'apparato giustificatorio, però...nella mia testa quel ritiro aveva lasciato un segno.

Dopo Firenze avevo avuto un calo motivazionale evidente e avevo sfogato questa mia delusione sull'alimentazione, accumulando un bel po' di chili.

All'inizio del 2014 la Maratona di Roma mi sembrava così lontana e irraggiungibile. Ma poi era arrivata la chiamata dell'AMIP, alla quale non potevo che rispondere PRESENTE!

Da quel momento è iniziato il programma **"rimettiti in forma"**, che ha sortito i giusti effetti, mettendomi in grado di correre questa Maratona.

Eppure oggi l'incubo di Firenze è riapparso più di una volta. Soprattutto c'era quel maledetto problema alla spalla, ben curato dall'amico osteopata (nonché runner) **Massimo Moretti**, ma riapparso nei giorni scorsi a causa della mia decisione di ridipingere casa. L'uso prolungato del "rullo" aveva contribuito a infiammare nuovamente il muscolo e negli ultimi giorni questo dolore si era fatto sentire spesso, aumentando le mie paure.

Al 22' km, quello stesso 22' km che aveva segnato il "ritiro" di Firenze, la mia sicurezza ha vacillato. Ma poi la determinazione ha fatto il resto.

E non si possono sottovalutare i tanti orange distribuiti sul percorso, con i loro incitamenti. Oggi ero vestito di blu, e quindi poco riconoscibile. I loro incitamenti arrivavano sempre con un po' di ritardo, ma arrivavano sempre, e sempre forti.

C'è stato anche un curioso episodio a distrarre la mia mente in un momento critico. Sotto il tunnel del Lungotevere ho sentito urlare; mi sono girato e ho visto una canotta orange sdraiata sul ciglio della strada in preda ai crampi. Mi sono avvicinato a lui e ho iniziato a usare le tecniche imparate sui "campi di calcio" nel tentativo di sbloccare le sue gambe. Mi continuava a ripetere "vai via, lasciami qua, pensa al tempo". Mi è venuto spontaneo rispondere "Paolo (nome letto sul suo pettorale), ma quale tempo, ma non lo vedi che il tempo è brutto? Fino a che non ti rialzi io resto qui". Dopo pochi minuti Paolo è riuscito a rialzarsi e ha ripreso a camminare. Una volta giunto a casa, attraverso la classifica TDS, sono riuscito a ricostruire che si trattava di **Paolo Rosati**, del gruppo di Fondi, arrivato al traguardo non molto dopo di me, cosa che mi rende estremamente felice e aumenta il valore di questa Maratona.

Al 37' Km ero ormai completamente cotto, quando si è materializzato il "solito" **Lorenzo Bianchi**, un grande amico in grado di sostenermi fino all'arrivo con le sue capacità motivazionali. Scherzosamente lo definirei il mio "incubo", perché si materializza ogni volta che ho deciso di smettere di correre e cominciare a camminare. Lorenzo mi ha spinto fino all'arrivo dove ho chiuso con il tempo di 4:27:49, molto meglio dello scorso anno.

Questa corsa la voglio dedicare a **Giorgia**, augurandomi che per lei questo 2014 possa rappresentare l'anno della svolta. Ma voglio dedicarla anche all'amico orange **Fabio Bartoloni**, che questa edizione non l'ha potuta correre, ma che sono certo tornerà presto più forte che "pria".

Adesso Firenze, è finalmente archiviata!

La Grande Bellezza

di Germana Bartolucci, 26/03/2014



Il sorriso non manca mai sulla bocca degli Orange, anche dopo una Maratona !

Non pensavo di voler scrivere un resoconto sulla Maratona di Roma.

La scarsa preparazione per affrontarla e la troppa ansia che avevo vissuto per l'evento nei giorni precedenti, me la facevano pensare un po' come ad una "spina nel fianco", solo da togliersi.

Invece quello che inaspettatamente m'ha regalato questa giornata vale la pena essere raccontato, anche se **è difficile dar voce alle emozioni**. Se la pelle potesse parlare ...

Mi fa pensare, che il simbolo della Podistica sia un cuore.

Non è certamente un caso.

Questo è stato per me questa giornata :**"Un unico grande cuore che ha abbracciato tutti"**! Mi dispiace solo non essere riuscita a vedermi con tutta la squadra, prima della partenza, in occasione della foto sociale.

Molti dei nostri comunque li avrei incontrati durante il percorso.
La mattinata non è di quelle che annunciano la neo entrata primavera. Il cielo è cupo e pochi minuti della partenza una grandinata si abbatte sugli atleti.
Ci si piega tutti l'uno contro l'altro, quella moltitudine di persone alla fine genera calore a dispetto del freddo e degli abiti bagnati.
Mi soffermo qualche minuto ad osservare quello scenario di vite intorno a me.
Chissà qual è la storia di ognuna di quelle 19.000 anime!
Ci si potrebbe scrivere il più voluminoso dei libri senza mai riuscire a trovare la parola FINE!
Immaginate il racconto di vita di ognuno di loro, di noi. Una babele di esperienze che comprenderebbe le più incredibili sfumature di colori, di vissuti...
Si aprono le danze! A passo d'uomo si riesce a giungere allo start.
Che scenario da sogno questa città!
Vabbè, provo a concentrarmi ora... Inutili le mie "elucubrazioni" mentali per tentare di distrarmi. Tanto la distanza non cambia : 42.195 metri!
Da quell'inizio per me sarebbe stata tutta un'incognita.
Perché poi alla fine una maratona lo è!
Puoi essere allenato, sentirti preparato, od al contrario pensare di non farcela... Conta, ma fino ad un certo punto. Cosa accade poi, lo scopri solo strada facendo.
Si comincia a correre su quei sampietrini che profumano di storia e fanno dire le parolacce. Ma presto non si fa più caso neanche a quelli!
Intorno a me gente di tutti i colori e di tanti Paesi!
Già solo questo fa salire l'emozione, ma contengo, sono facile alle lacrime, mi si consumano energie.
Le gambe prendono il loro ritmo, si viaggia "zigzagando" tra un corpo e l'altro. Mi "aggancio" a dei runners Pisani e Livornesi. Un quarto d'ora di sfotto tra di loro provoca l'ilarità generale, sembra di assistere ad una Jam session cabarettistica ben riuscita.
Si ride tutti. La maratona è questo, tante storie nella storia, un'avventura, nell'avventura...
Procedo aspettando la tanto nominata crisi, la immagino come un fulmine che arriva inaspettato a "tagliare" le gambe. Trentesimo chilometro ... Ancora nulla. Sopraggiunge invece quel velo di stanchezza che fortunatamente abbatte le difese e le famose "elucubrazioni" mentali! Mi lascio andare... Comincia quello che ricorderò come un sogno...
Ad ogni angolo delle strade c'è gente ad incitare gli atleti.
Non ricordo di aver corso un solo metro senza che ci fossero spettatori ad applaudire, (bandiere da ogni parte del mondo!), ad incoraggiare, urlare i nomi degli atleti ben visibili sui pettorali.
A tratti piove, ma alla fine quella pioggia diventa una carezza sul viso in mezzo a quello scenario!
C'è anche la banda, più di una in realtà, che a passo di musica, da la carica agli atleti. Immaginavo poco prima cosa hanno potuto provare, quelli che per la prima volta si trovavano a correre su quel lungo tratto di Via della Conciliazione, con la Santa Sede sullo sfondo. Io abituata a quello scenario sono rimasta senza fiato.
Quei sampietrini bagnati sembravano un grande specchio che rifletteva il Cielo e tutto ciò che c'era intorno!
Torno a me, rimango concentrata, sento una determinazione addosso che ancora oggi mi fa pensare che io sia stata drogata!
Arrivo al fatidico muro del 35esimo ... Invece della tanto menzionata crisi sento tanta di quell'energia in corpo che, non voglio neanche pensarci, 7 km alla fine, sono ancora tanti ... Ma quell'energia non fa altro che alimentare quell'emozione incredibile figlia di ogni chilometro percorso.
Entrata a Largo Argentina, non reggo più, mi viene da piangere, ma so che non è la stanchezza. Ho raccolto in quei km tutta quella che per me è l'essenza di queste giornate di sport e festa : "**Condivisione, abbattimento dei muri, delle barriere, delle differenze**".
La voglia di andare avanti e non mollare. La comunione condivisa di quella passione che è follia e bellezza insieme, quel movimento delle gambe, di cui non puoi fare a meno e sai essere fondamentale quanto respirare...E poi nella cornice della Città Eterna che t'incanta coi suoi scorci improvvisi, di una bellezza unica!
Poi, ecco, ci mancava solo la banda che suona l'inno nazionale!
Ora non riesco a trattenerle quelle lacrime che scendono copiose!
Non bastasse, non posso non menzionarlo, ad un certo punto sento urlare il mio nome con una forza tale, che dev'essere arrivato pure a Papa Francesco.
Appostate su una transenna attente come due aquile, ci sono **Antonella e Daniela**, che mi incitano con una grinta che non dimenticherò mai.
L'avessero scaricata sulle gambe sarebbero giunte prime assolute!
Il loro urlo e il loro sostegno, riservato in particolar modo a tutti i fortunati orange, m'arrivano come il più caldo degli abbracci.
Ma fortunatamente invece di cedere a tutte quelle emozioni che pensavo il cuore non potesse più contenere, rientro in fase determinazione.
Gli ultimi 5 km passano veloci, intorno a me tante persone ormai camminano, altre raccolgono le ultime energie per lo spint finale.

La discesa di Via Nazionale! Le gambe ora vanno da sole, hanno fiutato il traguardo ormai prossimo.

Mi lascio portare fino a quando Piazza Venezia è ormai sulla mia destra, sullo sfondo di Via Nazionale il Colosseo ... E davanti a me l'arrivo!

Oltre alla gioia di aver concluso la mia seconda maratona, non è da meno finalmente quel pianto di liberazione che avevo a lungo trattenuto.

Con altri amici della Podistica Solidarietà rimaniamo un po' nei dintorni dell'arrivo ad aspettare che giunga qualcuno dei nostri.

Che bel peso quella medaglia al collo!

Ciò che si guadagna con sacrificio, sudore, passione, volontà...non ha prezzo.

E non lo hanno neanche queste giornate che festeggiano lo sport e sono il simbolo dell'unione, dove la diversità è solo un valore aggiunto.

Concludo con una frase di Frank Shorter, medaglia d'Oro olimpiadi del 1972, che m'è piaciuta molto:

"La maratona è un evento incredibile. Puoi trovarci tutto: dramma, competizione, cameratismo ed eroismo. Non tutti i corridori possono sognare di diventare campioni olimpici, ma possono sognare di arrivare al traguardo di una maratona."

Complimenti a tutti, Orange!

Oltre la Maratona

di Cristiano Ceresatto, 27/03/2014



Cristiano al km13

Sembrava un sogno proibito. La Maratona di Roma, **la mia prima maratona**, si era fissata nella testa da troppi mesi. Ma il fisico continuava a dirmi di no. Un percorso di avvicinamento disastroso.

Manca un mese: tendinite. Roma Ostia: mi regalo il traguardo, ma arrivano anche una settimana di influenza e una contrattura. Stop. Ripresa. Altro tendine che chiede aiuto. Non so più dov'è il dolore, fa male tutta la gamba destra.

Manca una settimana: non riesco a camminare. Crolla tutto. Resta solo la voglia di partire davanti al Campidoglio, scaricare mesi di tensione che non sa più dove trovare sfogo. Rimetto in sesto la bici, per l'ultima settimana di allenamento: di toccare le scarpe da corsa non se ne parla, è solo dolore, meglio lasciarlo a domenica.

Mancano tre giorni. Decido di partire, un tentativo contro ogni logica va fatto. Conto alla rovescia, non ce la faccio più ad aspettare, ho voglia di conoscere la realtà: sarà solo dolore che la fatica coprirà, o sarò costretto a fermarmi?

Lo start, questo start, è stata la più grande liberazione che la corsa mi abbia mai regalato. Da qui al traguardo sono solo emozioni fortissime, una guerra aperta tra le scosse che corrono lungo i tendini, sempre più fitte, e la bellezza di Roma, del pubblico, della mia piccola splendida famiglia, e della grande famiglia della Podistica che mai come oggi ho sentito vicina (grazie a tutti!!!).

Non sapevo cosa ci fosse dopo il 30° chilometro, il mio avvicinamento si era fermato lì: è stato indescrivibile scovarlo passo dopo passo, come un bambino che scopre il mondo, senza conoscerne le difficoltà. Non è stata più corsa, ma solo una sequenza indefinita di passi zoppi, che la testa ha trascinato verso una gioia infinita.

Al 40° non c'è più nulla da chiedere al fisico. Arrivo, devo arrivare, voglio arrivare, ti prego, gamba destra, non mi abbandonare ora. Fine tunnel, fine benzina, fine della capacità di sopportare il dolore, fine di un'avventura troppo bella e incredibile per trovare le parole giuste per raccontarla.

Forse non si tratta più di sport, quando si arriva a tanta sofferenza, per una corsa. Ma è una storia di cuore, di emozioni che faticano a sottostare alle tabelle. **Godiamoci ogni passo di libertà che la corsa ci regala, alleniamoci sempre con il sorriso, qualche ripetuta di meno e tanta gioia di faticare:** il fisico sa già quale regalo potrà riservargli il cronometro.

Tanta voglia di tornare a correre ...

di Alfredo Donatucci, 30/03/2014



'tanta voglia di tornare a correre sui sampietrini della Città Eterna'

Quando il 18 marzo 2012 - per la prima volta presente sulle strade della Maratona di Roma da spettatore (infortunato) - ringraziamo alcuni amici "per questo bellissimo momento, per i

sinceri abbracci e per le emozioni che non credevo di riuscire a vivere così intensamente trovandomi dall'altra parte delle transenne", non credevo più possibile "scavalcare" quest'ultime per correre ancora quei fantastici 42.195 km, come avevo fatto, consecutivamente, nelle sette edizioni precedenti.

Sinceramente, non credevo più possibile neanche una partecipazione a gare di minore distanza; tuttavia con il passare del tempo, quel tempo che cura tutte le ferite, ho ripreso gradualmente "confidenza" con la corsa e con le gare, lasciando però appese al chiodo le "scarpe da maratona". Poi, nei giorni successivi alla RomaOstia del 2 marzo scorso, all'improvviso e senza preparazione specifica, quando mancavano circa quindici giorni all'evento, ho deciso di correre la maratona, **con tanta voglia di tornare sui sampietrini della Città Eterna dopo due anni di assenza**, consapevole di correre nelle piazze e vie famose ma anche di correre rischi perché la mente collegava la lunga distanza all'infortunio subito, di cui conoscevo bene la sofferenza.

Nonostante ciò e con condizioni meteo non troppo favorevoli, pensando alla fatica del portare a termine la maratona, ai ricordi che lascia dietro e alla traccia che lascia dentro, ho affrontato con spirito sereno quella lunga "sfida contro se stessi", dove, di solito verso la fine, giungi al confine dei tuoi limiti, **quasi ai limiti del confine che separa un qualcosa di possibile dall'impossibile**.

Certamente non potevo aspettarmi chissà quale prestazione ma il desiderio di esserci prevaleva su tutto, anche sulla possibilità di non arrivare mai all'ambito traguardo. Invece, con un pizzico di stupore, sono riuscito a vederlo dopo 3 ore e 8 minuti di corsa, sono riuscito a gioire per averlo oltrepassato ancora, per aver sentito sul collo il peso ed il fascino di quella sudatissima medaglia, per aver percepito uno strano calore nei tanti occhi sconosciuti che hanno incrociato i miei lungo le vie secondarie di Roma, che percorrevo per raggiungere la mia auto poco distante dal Colosseo.

A notte fonda, quando il sonno profondo sembra aver "rigenerato" corpo e mente, mentre ricordi o sogni i dettagli della maratona che hai concluso, **stranamente continui a domandarti se sei felice perché corri o corri perché sei felice**

La mia prima Maratona

di Francesco Crudo, 31/03/2014



Di massime e di racconti sulle Maratone ne esistono a migliaia, ma permettetemi di esprimere le sensazioni che quest'impresa mi ha regalato.

Già un'impresa... agli occhi dei comuni mortali ma anche dei runners che non si siano mai cimentati oltre i 21,1 Km.

Già un'impresa... agli occhi dei medici che mi avevano vietato non solo di correre la Maratona, ma di correre in genere ("faccia meno km possibili", come se al ritiro del pettorale ti facessero sconti!).

Già un'impresa... anche ai miei occhi di tre anni fa, ma anche di venti giorni fa: - tre anni fa perché iniziavo timidamente a muovermi dapprima a passo veloce e poi a correre - venti giorni fa perché dovevo ancora finire la RomaOstia (come prima mezza) ed il solo pensiero della Maratona mi terrorizzava

Già un'impresa... agli occhi dei miei amici non runner, che con espressione tra l'incredulo ed il divertito mi schernivano "ma chi te lo fa fare".

Ma non è per nessuno di questi motivi che mi sono recato alla partenza.

Il primo, era l'appuntamento con un altro amico della Podistica (**Fabrizio De Angelis**) con cui ho condiviso tutta la meravigliosa esperienza, con cui avevo già corso la RomaOstia e con il quale ci eravamo dati l'obiettivo di "lisciare i sampietrini".

Il secondo era per dimostrare all'ospite inatteso che tutt'ora alberga in me che tutto si può affrontare e superare.

Il terzo era per mia figlia **Carolina** e per l'**Associazione Angeli Noonan**, per continuare a lottare contro le malattie genetiche.

L'obiettivo comune di tutti e tre i motivi era finire la maratona, senza alcuna velleità cronometrica (anche ultimi, ma troppo scientifico da realizzare, meglio provare le sensazioni che guardare il cronometro), certo che però le condizioni meteo facevano propendere per rimanere a casa...

Come qualcuno di molto caro ha avuto a dirmi "il solo fatto di essermi presentato alla partenza era già una vittoria" non bastava... dovevo correre, soffrire, sforzarmi e patire per entrare nel vero spirito della Maratona. E non che creda in assoluto al potere della catarsi (soffrire per purificarsi), eppure...

Ebbene fatte le dovute premesse, tutto però parte all'insegna della positiva realizzazione dell'impresa:

- la data: il 23 a Roma è benaugurante di per sé!
- la ventesima edizione: come non agognare la medaglia di finisher creata appositamente
- l'incontro con gli amici della Podistica alle 7,30 del mattino

- il discorso del Presidente (e soprattutto l'analogia della Maratona con la montagna ed il mare, tre cose meravigliose ma altrettanto da rispettare onde non incorrere in facili errori di valutazione)

- la pioggia in griglia (beh, forse questa no...)

- la partenza con il sole che fa capolino dopo l'acquazzone.

La partenza, con a fianco l'amico Fabrizio e migliaia di persone da tutto il mondo: colori e suoni che si mescolano nell'aria, un fluire di energia positiva che è difficile non palparesi, incrociare amici, sguardi, ricevere e dare incitamenti, godere con gli occhi e con lo spirito della gioia della corsa come atto di sport puro.

Passare i controlli cronometrici e sentirsi insinuare dentro una debole certezza che l'impresa si può realizzare, avvertire i brividi lungo tutto il corpo e nuova linfa energetica fluire per i muscoli pregustando un traguardo ancora lontano.

Scoprire con lo sguardo scorci di Roma che quotidianamente non si apprezzano per la velocità con la quale si superano.

I chilometri passano, come il tempo e le facce ed i sanpietrini e quella debole certezza diviene sempre più consapevole anche se si affacciano i dolori, la fatica, il freddo e lo sforzo, ma c'è sempre la certa presenza dell'amico Fabrizio che deve combattere contro un malanno che gli leva il respiro.

Iniziamo ad alternare la corsa con il passo e ci fermiamo a tutti i ristori, si recupera, si trovano nuove energie, si prosegue più al passo che correndo ma va bene così **"tanto noi vinciamo la Maratona"**.

Arriva Via del Corso, sulla destra si scorgono... **Antonella Laudazi** e **Daniela Nami**, che contro il tempo (atmosferico, pioggia e vento, ed orario, siamo ormai oltre le 5 ore) ci hanno aspettato per incitarci cosicché la nostra vittoria è la loro, momento di pausa, foto e ripartenza con gli **amici del fit-walking**.

Via del Corso tanto bella e tanto lunga che... arriva un acquazzone lungo e violento, ma ormai niente e nessuno ci può fermare; continuiamo imperterriti, abbiamo addosso la carica delle Oranges ed il traguardo che si era stagliato sempre sulla destra qualche metro prima, ora è più vicino.

Piazza del Popolo, Via del Babuino, Piazza di Spagna, sanpietrini... benedetti sanpietrini... incontriamo l'amico **Giovanni Golvelli** ed il magnifico duo diventa trio fino alla fine. Traforo, Via Milano, Via Nazionale, intanto sulle vele del percorso oltre al vento si staglia la cifra iniziale 4! L'emozione e la commozione s'impossessano di me ed alla domanda reiterata lungo tutto il percorso dall'amico Fabrizio "ci credi?" adesso la risposta è **"si"**.

Inizia Via IV Novembre, scivola a terra un atleta dietro di noi vinto dai sanpietrini, corriamo a soccorrerlo ma per fortuna non è niente di importante, ci supera e prosegue, noi stringiamo le fila e proviamo a correre, lo facciamo fino alla fine, ultima curva si apre Piazza Venezia e sulla sinistra in leggera salita si staglia l'arco del traguardo, della vittoria, della realizzazione dell'impresa.

Si arriva in linea, tutti insieme, alzo le mani al cielo e le lacrime scavano il mio viso senza freni, il respiro si spezza dall'emozione, gli abbracci scaldano il cuore e quel dolce peso penzola al collo. **"E' fatta, ora sei un Maratoneta"** mi dicono, ma non capisco più niente: la Maratona che allo stesso tempo ti svuota e ti riempie, è un treno di emozioni che ti investe e **l'unica certezza è che hai conquistato la Maratona (o Lei ha conquistato te?) contro tutto e contro tutti.**

Avvisi

Granai Run + Appia Run = combinata vincente

di Redazione Podistica, 01/04/2014



preparata alla Granai Run 2013

Come l'anno scorso, il gemellaggio Granai Run e Appia Run offre una combinata molto interessante: dal punto di vista podistico, il percorso ondulato e completamente su strada della Granai Run aiuta a sciogliere le gambe dopo la fatica della maratona di Roma, ottima preparazione per i 13km della meravigliosa Appia Run, una gara che da sola offre la possibilità di cimentarsi su 5 tipi di percorso differenti.

Dal punto di vista societario, la competizione non è su una sola gara ma sulla somma di atleti portati al traguardo in entrambe le competizioni, che permetterebbe di **vincere ben 2.000 euro**, un premio di tutto rispetto!

Pertanto perché perdere l'occasione di competere in due belle gare, ed allo stesso tempo permettere alla Podistica di **vincere un ottimo premio con cui compiere sempre più azioni di Solidarietà?**

La **Granai Run - Amazing Thailand** del 06 aprile è una competizione di 10km che parte dal centro commerciale I Granai, presenta un percorso ben asfaltato e benchè sia ondulato, risulta

comunque molto veloce. Forse il paesaggio non sarà dei migliori, ma ci sarà sicuramente molto tifo dei nostri amici Orange in gara perché il percorso prevede dei lunghi "biscotti" nei bei viali alberati vicino a via del Tintoretto.

Sono previsti rimborsi spese per i primi 10 classificati assoluti (10 uomini e 10 donne), oltre che premi in materiale sportivo per i primi 8 uomini delle categorie da Amatori a MM65 (primi 3 categorie minori e primi 5 categorie MM70 e oltre); stessi premi per le prime 8 donne delle categorie da Amatori a MF60 (prime 3 per le altre categorie).

Inoltre il primo assoluto riceverà una settimana di vacanza omaggio in Thailandia, in corrispondenza della maratona di Phuket, mentre la prima assoluta avrà anche un weekend gratuito a Firenze.

È prevista anche una non competitiva di 4km e la bellissima gara "La Saetta dei Granai", una gara da 60 o 100mt per bimbi dai 6 fino ai 14 anni.

Al termine delle competizioni, sarà offerto un pasta-party gratuito per tutti gli atleti all'interno del centro commerciale I Granai.

> [CLICCA QUI](#) per iscriverti alla **Granai Run**.

L'**Appia Run - Run5** del 13 aprile è una delle più belle competizioni sulla distanza di 13km dentro il cuore di Roma. Il percorso, ondulato, ci darà la possibilità di cimentarci su ben 5 tipi diversi di tracciato: l'asfalto delle strade, i sampietrini del centro di Roma, il lastricato dell'Appia Antica, lo sterrato del parco della Caffarella, per finire con lo sprint su pista dentro lo stadio delle Terme di Caracalla, incitati da tantissimi spettatori!

È prevista anche una gara non competitiva di 5km tutta intorno alle Terme di Caracalla, oltre che la simpatica "Il Fulmine dell'Appia", una gara tutta su pista da 50 o 100 metri dedicata ai ragazzi da 1 a 17 anni.

Il pacco gara della 13km competitiva comprende una maglia tecnica e del materiale Samsung. Sono previsti premi in materiale sportivo e materiale Samsung per i primi 5 uomini e le prime 5 donne classificate; inoltre saranno premiati con materiale sportivo o altro i primi 20 uomini e le prime 20 donne di ogni categoria.

Inoltre il villaggio dedicato alla competizione, all'interno dello stadio delle Terme di Caracalla, sarà aperto sia sabato che domenica, con diversisland e manifestazioni organizzate dal nuovo sponsor della gara Samsung.

> [CLICCA QUI](#) per iscriverti all'**Appia Run**.

Corsa è libertà...

di Maurizio Zacchi, 27/03/2014



Le iscrizioni restano aperte fino al prossimo 27 marzo 2014 alle ore 11.00.

Torna anche quest'anno l'appuntamento con il Vivicittà a Rebibbia, un'esperienza straordinaria di solidarietà, con la corsa che porta il suo messaggio di "libertà" all'interno di un carcere. Si correrà lungo le mura di un carcere, con la solita passione che contraddistingue i runner; fianco a fianco con i detenuti che avranno modo di competere con le atlete e gli atleti che prenderanno parte a questa gara.

Quest'anno per la prima volta si correrà di domenica, precisamente alle ore 10.30 di domenica 6 aprile, lo stesso giorno in cui in tutta Italia, la UISP organizza il Vivicittà. La formula è quella classica del Vivicittà, con una prova da 4 km e una da 12 km.

Però attenzione. Per partecipare è necessario completare le procedure di iscrizione entro giovedì 27 marzo, consegnando anche la "Dichiarazione Sostitutiva di Certificazione" che trovate in allegato e una copia di un documento di identità.

> DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA IN FORMATO WORD

> DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA IN FORMATO PDF

Quindi la procedura per iscriversi è:

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

Per tutti gli iscritti l'appuntamento sarà domenica 6 aprile alle ore 8.00 all'ingresso di via Raffaele Majetti 70, per poter entrare.

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

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

Presentazione Amazing Thailand - Granai Run

di Redazione Podistica, 15/03/2014



il volantino della presentazione dell'evento

Martedì 01 aprile, alle ore 10:30 presso il Centro Commerciale "I Granai" di Roma, si terrà la presentazione dell'evento **"Amazing Thailand - i Granai Run"**.

Siamo stati invitati, pertanto giriamo l'invito a tutti gli Orange che avessero piacere di seguire la presentazione di questa gara.

È ovviamente consigliato presentarsi in abbigliamento ufficiale della Podistica Solidarietà.

Per confermare la Vostra presenza, segnalatelo nei commenti gara sul nostro sito e provvederemo ad inviare l'elenco dei partecipanti.

I Cimini si fanno in Quattro!

di Maria Bianchetti, 19/02/2014



L'ormai classica Ecomaraton dei Monti Cimini quest'anno si fa in quattro, e L'ASD Ecomaraton dei Monti Cimini ha pensato di accontentare tutte le esigenze del mondo dei podisti amanti della natura, a partire dagli stacconavisti ultratrailer fino a chi vuole semplicemente godersi una giornata all'aria aperta negli splendidi boschi della faggeta.

Ed quindi che è nato un vero e proprio evento nel fine settimana del 12-13 Aprile così organizzato:

Sabato 12 Aprile:

UTMC (Ultra Trail dei Monti Cimini), 80 km, quota 70 Euro ENTRO IL 28 FEBBRAIO, 80 euro ENTRO IL 31 MARZO (ULTIMA DATA UTILE PER L'ISCRIZIONE)

MCM (Monti Cimini Marathon), 42 km, quota 40 euro ENTRO IL 28 FEBBRAIO, 45 euro ENTRO IL 31 MARZO (ULTIMA DATA UTILE PER L'ISCRIZIONE)

Domenica 13 Aprile:

MCR (Monti Cimini Run): 21 km, quota 18 Euro ENTRO IL 28 FEBBRAIO, 20 euro ENTRO IL 31 MARZO (ULTIMA DATA UTILE PER L'ISCRIZIONE)

MCW (Monti Cimini Walk): passeggiata di 10 km non competitiva, quota di iscrizione 10 Euro.

Per le iscrizioni all'UTMC e alla MCM le istruzioni sono le seguenti:

Cliccare "mi voglio iscrivere" sulle relative pagine gara ENTRO IL 27 FEBBRAIO per rientrare nell'attuale quota di pagamento, in modo da dare alla Podistica il tempo di inviare le liste di iscrizione all'organizzazione entro la data prevista.

L'organizzazione richiede il saldo della quota di iscrizione entro 5 giorni dall'iscrizione stessa, pena la sua cancellazione. La Podistica Solidarietà provvederà a rispettare queste tempistiche, Vi preghiamo di saldare le vostre quote di iscrizione alla Podistica il prima possibile.

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

Istruzioni per l'Iscrizione alla MCR:

Cliccare "mi voglio iscrivere" sulle relative pagine gara ENTRO IL 27 FEBBRAIO per rientrare nell'attuale quota di pagamento, in modo da dare alla podistica il tempo di inviare le liste di iscrizione all'organizzazione entro la data prevista.

In questo caso il pagamento (MA NON L'ISCRIZIONE, IL CUI TERMINE E' SEMPRE IL 31 MARZO) può anche essere effettuato la mattina della gara, provvederà la Podistica, ma anche in questo caso Vi preghiamo di saldare le vostre quote di iscrizione alla Podistica il prima possibile.

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

Vi preghiamo di non andare troppo a ridosso dell'ultima data di iscrizione prevista, questo è il messaggio ricevuto a tal proposito dall'organizzatore:

Vi chiediamo cortesemente di evitare le iscrizioni dell'ultima ora, gestire 4 gare in due giorni è veramente un'opera improba.

Chiunque si sia già iscritto per proprio conto direttamente all'organizzazione, clicchi comunque il tasto "mi voglio iscrivere", e ce lo segnali nei commenti della gara, specificando se ha già provveduto a pagare la quota di iscrizione.

Cari oranges, in conclusione quest'anno non avete scuse per non scorrazzare attraverso boschi della "Selva Cimino", temuta anche dagli antichi romani. Ecco come nell'età augustea, Tito Livio, il grande storico romano, la descrive riferendo gli allenamenti del 310 a.C.: "Era in quel tempo la selva Cimino più impraticabile e spaventosa (invia atque orrenda) di quanto non lo siano oggi le foreste della Germania e nessuno fino allora vi era penetrato, neppure i mercanti, né ardiva qualcuno entrarvi".

Il fascino dell'Appia Run



la nostra task force è la più seria di tutte!

Domenica prossima si correrà una delle più affascinanti competizioni podistiche che offre il panorama romano: la "Run5" (come l'ha ribattezzata il nuovo sponsor, ma per tutti rimane sempre l'affascinante **Appia Run**).

Il percorso lungo 13km parte dallo **stadio delle Terme di Caracalla**, per proseguire nell'affascinante **lastricato dell'Appia Antica**, passando poi per il **parco della Caffarella**; si percorre quindi un **tratto urbano** per rientrare allo stadio delle Terme di Caracalla e fare mezzo giro di pista prima del traguardo.

Il percorso, che presenta qualche salita mediamente impegnativa, ci regala quindi l'emozione di percorrere - all'interno della stessa gara - **5 diversi tipi di tracciato**: asfalto, sanpietrini, lastricato, sterrato e pista; oltre a regalarci l'emozione di correre tra le vie più antiche di Roma.

La competizione è ambita e saranno presenti molti runners di qualità; la competizione fa infatti parte sia del **Criterium Top Orange**, che del **Trofeo Solidarietà Orange**.

Ci saranno molti premi in palio ed un pacco gara che si prevede interessante e "tecnologico", visto il nuovo sponsor Samsung che, in occasione della gara, presenterà nuovi prodotti.

Sarà possibile correre anche una bellissima non competitiva di 4km, e per i più piccoli ci sarà una gara di velocità su pista, la "Fulmine dell'Appia".

Infine è bene ricordare che la **combinata Granai Run / Appia Run** mette in palio un premio societario di tutto rispetto, e temporaneamente siamo classificati quarti... ma facciamo ancora in tempo a recuperare posizioni, pertanto non tentenniamo e presentiamoci in massa! Forza Orange, **superiamo il record di iscrizioni del 2011!**

Roma 3 Ville Run

di Redazione Podistica, 25/03/2014



Gli stessi organizzatori della mezza maratona a staffetta, disputata sia nel 2011 che nel 2012, ora si cimentano nell'organizzazione di una bellissima gara in un percorso con molto verde, da disputarsi in un giorno molto particolare, il **25 aprile**, giorno della Liberazione.

Parte del ricavato delle iscrizioni **andrà in beneficenza** a diverse associazioni di Volontariato:

Arcobaleno della Speranza, che si occupa del delicato tema delle leucemie ed altre emopatie;
Sport Senza Frontiere, un'associazione che cerca di garantire il diritto allo sport dove non c'è, diffondendone i principi e valori;

Campagna di Informazione contro il DM1 (diabete mellito);

Sicurezza Stradale, tramite la ASGS che già ha organizzato altre piacevoli gare.

Considerando che la domenica precedente è Pasqua, questa gara da 13km può essere un piacevole rientro alle competizioni dopo la meritata pausa pasquale.

Correre per un progetto sportivo-umanitario

di Giuseppe Coccia, 03/03/2014



Trail Aschero

Correre per noi è spesso puro piacere, fonte di soddisfazione e molto altro ancora. Ma questa volta si può correre con una scopo ancora più nobile.

Il **Trail aschero** fa parte del **corto circuito solidale 2014**, un'iniziativa promossa dal progetto sportivo-umanitario **i run for find the cure**, che per il 2014 ha in progetto la realizzazione di una **scuola elementare in Tanzania** nel villaggio di Msolwa. Lo scopo unico e fondamentale del CCS è di diffondere un messaggio di solidarietà, condivisione e aiuto verso le popolazioni deboli e bisognose attraverso il mondo della corsa, sia trail che su strada, sia verso l'esterno, pubblico spettatore, sia verso l'interno, gli atleti, testimoni in prima persona del messaggio. La meta pratica del CCS è la raccolta di fondi interamente destinati a sostenere un progetto definito che per il 2014 sarà la scuola elementare di Msolwa Ujamaa, in Tanzania (2011 scuola elementare di Neednoor, India, 2012 pozzi di Baghan a Koliflo, Mali).



I punti classifica sono conteggiati sui Km percorsi dall'atleta con messaggio I run for FTC. Ogni Km percorso equivale a 1 punto (1 Km = 1 punto). Per il CCS non interessa il più forte o il più veloce, ma il più solidale, colui che porterà correndo per più Km possibili il messaggio di solidarietà. Il Trail Aschero supporta il progetto I Run for Find the Cure devolvendo parte delle iscrizioni e comunicando attraverso i propri mezzi il messaggio di solidarietà. Per questo dà diritto ad un bonus di 3 punti per il trail da 33 km e di 1 punto per quello da 20 km.

Rome For Dialogue: la seconda edizione sarà colorata di Orange!

di Claudio Ubaldini, 23/01/2014



Lo scorso 19 maggio, in occasione della Giornata Mondiale della Diversità Culturale per il Dialogo e lo Sviluppo, è stata disputata la prima edizione della mezza maratona **"Rome For Dialogue"**.

Benchè in parte oscurata dall'allora concomitanza della più blasonata "Race for the Cure", la competizione ha ottenuto una discreta partecipazione con anche diversi atleti di varie nazionalità, ovviamente con una buona rappresentanza Orange, prima società, che ha visto Laura Cerami prima donna assoluta e Marina La Fratta al secondo posto sul podio!

Le motivazioni alla base di questa competizione sportiva vanno ben oltre il semplice spirito agonistico: l'avvicinamento di diversità culturali allo scopo di giungere ad un dialogo ed un confronto, e ciò non può che essere un principio che ogni podista solidale, nel proprio piccolo, dovrebbe far proprio. La manifestazione infatti non comprende unicamente l'evento sportivo, ma prevede anche una serie di incontri, dibattiti, fino al concerto finale del 21 maggio che avrà come tema, appunto, il dialogo.

La seconda edizione della Rome For Dialogue si terrà domenica 04 maggio con partenza dal Campus Universitario di Tor Vergata.

Ma se questo non vi bastasse... si aggiunge un percorso tutto su strada e assolutamente non monotono, senza automobilisti inferociti, con strade quasi sempre larghissime e tanti bellissimi saliscendi, con un paio di salite e discese mozzafiato, con le belle case della campagna romana tra Roma e Frascati che faranno da sfondo a gran parte del percorso.

E se anche questo non vi bastasse... questa edizione sarà supervisionata dalla Podistica Solidarietà, che aiuterà l'organizzazione a rendere la gara il più piacevole possibile!

Come scriveva Paul Valéry **"arricchiamoci delle nostre reciproche differenze"**, soprattutto se abbiamo l'occasione di farlo durante una delle nostre attività preferite, **quindi siete tutti invitati a partecipare a questa gara** dove forse non farete il vostro miglior tempo in assoluto, ma di sicuro non vi annoierete tra i vari saliscendi.

Per le iscrizioni, utilizzate come sempre il pulsante "MI VOGLIO ISCRIVERE"

Camminata di beneficenza San Luigi-memorial Gianni D'angelilli

di Redazione Podistica, 29/03/2014



Cari Orange

il 15 giugno un gruppo di amici podisti di Guidonia ha organizzato una camminata di beneficenza (due gare di 4km e 10 km) per raccogliere fondi da destinare "**Al Villaggio della Povera Gente**" promosso dalla **Parrocchia Santa Maria di Loreto di Guidonia** volto a dare temporaneo alloggio a famiglie in difficoltà del nostro territorio.

Il percorso breve è rivolto in particolare ai bambini- ragazzi delle scuole e si svilupperà per le strade di Guidonia.

Le quote di partecipazione sono di € 10 ,00 per la 10 Km e 5,00 € per i 4 Km ed è possibile contribuire con ulteriori somme in beneficenza.

Saranno premiati con coppe i primi tre classificati assoluti nella gara dei 10 km categoria uomini e donne (nessun premio di categoria); inoltre un premio alla scuola con maggior numero di partecipanti ed alla squadra con maggior numero di iscritti.

Accorrete numerosi per consolidare ancora una volta lo spirito di solidarietà che contraddistingue la nostra Podistica

e contribuire ad una iniziativa utile ad alleviare le sofferenze di chi è meno fortunato di noi.

Per partecipare cliccare sul sito "voglio iscrivermi a questa gara".

Grazie a tutti

L'operazione TME è partita

di Maurizio Zacchi, 23/12/2013



Si chiama **Trail dei Monti Ernici**, ha il suo cuore pulsante nel comune di **Colleparado**, la sua energia vitale nella coppia più bella del mondo, quella costituita da **Fabrizio De Angelis**, ciociaro doc, e **Maria Bianchetti**

E questo "fuoristrada" di Colleparado vede anche il debutto della **Podistica Solidarietà** in qualità di organizzatore tecnico di gare trail.

A supportare il tutto c'è in primis il Comune di Colleparado, ma ci attendiamo anche la partecipazione di importanti sponsor che verranno annunciati nei prossimi giorni.

Il Trail dei Monti Ernici è una gara competitiva, sulla distanza di **18km**, con un percorso misto che include strade sterrate, sentieri immersi nel bosco, e anche alcuni brevi tratti di sterrato.

Le prime indiscrezioni, ci parlano di un "gustoso" pasta party finale.

Si corre domenica 22 giugno 2014, con partenza alle 9.30 da Colleparado. La quota di iscrizione è fissata in 10€.

Per maggiori info fate riferimento al nostro Fabrizio, al telefono 333.7970927, oppure inviate una mail atmecolleparado@gmail.com

Per questa prima edizione è stato posto un limite a 250 pettorali. C'è anche un tempo limite, fissato a 3h e 30'.

Operazione partita. A seguire gli aggiornamenti...

New York Marathon 2014

di Daniel Peiffer, 18/02/2014



In allegato ti mando il programma e le tariffe per la trasferta per la Maratona di New York organizzata insieme al Tour Operator di fiducia Effetto .

Ho bloccato un contingente (30 posti su voli/Hotels + pettorali)- 1° scadenza opzione 15/03/14 dal 30/10 al 04/11/2014

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

Trfs inclusi da/per Aeroporto JFK New York

Trf partenza/arrivo Maratona da/per Hotel

Assistenza durante tutto il viaggio

Per chi mi ha già chiesto già quote e programma e per chi ha necessità di altre informazioni in merito, mi può contattare anche in agenzia:

DP TRAVELSERVICE Tour Operator

Tel: 06/90478606

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

oppure al cellulare 338/1099857

Ciao

Daniel

Se vuoi scaricare la locandina [clicca qui](#)



Pronti per l'operazione FIRENZE

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



Si aprono le iscrizioni per i gruppi alla 31a edizione della Firenze Marathon, la più amata dagli orange dopo la Maratona di Roma. La Firenze Marathon quest'anno si correrà **domenica 30 novembre 2014**.

Per dare un riferimento ricordiamo che lo scorso anno la partecipazione orange si è attestata intorno alle 100 unità. La Maratona di Firenze, per il suo percorso sostanzialmente pianeggiante, e anche per la bellezza dei suoi scenari, rappresenta anche un'ottima prova di esordio sui 42k.

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

DAL 1' Febbraio AL 30 giugno 2014 - € 40.00

DAL 1' luglio AL 30 settembre 2014 - € 50.00

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

Ricordiamo che, pur essendo una gara fuori regione, le iscrizioni vengono gestite da Podistica Solidarietà, per cui potete usare le normali modalità, prenotando la vostra partecipazione cliccando su tasto "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA".

Per evitare di creare problemi alle casse della società dovrete però saldare la vostra quota entro la scadenza della vostra fascia. Per chi accede alla fascia promozionale di 40 €, il saldo della propria quota deve avvenire prima del 30 giugno 2014, altrimenti si finisce in seconda fascia.

Per ogni ulteriore informazione potete contattarmi all'indirizzo maurizio.zacchi@gmail.com

TRIATHLON

Prova muta

di Gianluigi Martinelli, 01/03/2014



mute aquasphere

Buongiorno triatleti

Vi segnalo questa interessante iniziativa che può essere utile per chi deve acquistare la prima muta o per chi ha intenzione di cambiarla con una più performante.

Il grande Luca Marino, team manager del gruppo di allenamento IRONTEAM ITALIA ci invita per una...

PROVA MUTA

Domenica 16 marzo dalle 11 alle 15 presso il centro sportivo Olgiata 20.12 potrete provare "in acqua" una vasta gamma di mute Aquasphere.

Saranno disponibili molti modelli sia per chi è alle prime armi e cerca qualcosa di economico che per chi invece è esperto e vuole qualcosa di più, dopo aver fatto la prova muta potrete acquistarla ad un "PREZZO VANTAGGIOSO"!!!

Vi ricordo che **AQUASPHERE** è una delle aziende leader del settore.

Luca Marino aspetterà gli atleti interessati per la prova gratuita delle mute.

Potrete naturalmente contattarlo per ulteriori informazioni.
Team Manager ironteamitalia
tel: 3924483642
ironteamitalia@hotmail.it

Il Duathlon Di Formello

di Giancarlo Di Bella, 10/03/2014



(foto di Fabrizio Dolce)

Carissimi Amici Orange,

Domenica 16 Marzo si è svolto il Duathlon Di Formello, che ha **DATO IL VIA ALLA FORHANS CUP 2014.**

Di buon mattino come al solito mi vedo con la mia inseparabile amica Alessandra Lippla. Arrivati A formello troviamo gli altri amici Orange.

Sistemiamo la Zona Cambio. I Giudici di Gara ci avvertono che come da nuovo Regolamento Federale le ammonizioni non esistono più e ci sarà al loro posto una Penalty Time.

La Gara Prevede:

-4,5 km iniziali di corsa con partenza in salita.

-circa 13 km di bicicletta con terreno sconnesso e molte salite ed una pendenza finale dell'11%

-ultimi 2,4 km di corsa su strada Piatta.

Insomma...una meravigliosa partecipazione della squadra, con un ottimo piazzamento di Marco Accardo, Fabrizio Dolce e della nostra lady Alessandra Lippla.

Marco e Fabrizio ci hanno deliziato con un decimo e undicesimo posto assoluto arrivando per mano al traguardo e conquistando anche rispettivamente un secondo e terzo posto delle proprie categorie. Alessandra ha ottenuto uno splendido terzo posto di categoria in una gara per niente facile, come già detto, che ci ha duramente impegnato specie nell'ultima rampa del percorso bike che con oltre il 10% ha messo a dura prova le capacità di tutti i partecipanti

Grande gara anche per il nostro Giancarlo Di Bella che ha confermato la sua esperienza dosando saggiamente le forze e sferrando la zampata del leone proprio sul finale durissimo del percorso bike.

Ottima performance anche delle due new entry Roberto Usai e David Ruiz Calero che hanno esordito con i colori orange in questa stagione.

Che dire, meglio delle più rosee aspettative, vista la difficoltà del percorso, corto ma insidioso, tecnico e duro con una partenza della prima frazione run con oltre un km di salita.

Forza Orange!!

SOCIETA'

"Runner e non runner"

di Alessia Carleschi, 25/03/2014



.... A ciascuno dei "runner e non runner" .. un Grazie sincero....

per aver condiviso la mattinata, per aver "sorriso" camminato con entusiasmo, ... portato borse.. aiutato una runner talvolta in

"panne"... ironizzandoci su, ... per esservi svegliati presto affrontando una " roma"... congelata dal freddo e dalla moltitudine....

Pensando a Luigi, ad alcune sue parole dette durante il percorso.....

e al suo" sfidare oggi anche il tempo".. sento forte questa frase

"Fa prima il necessario, poi il possibile, così ti accorgerai che hai fatto... l'impossibile!"

Questo porto dentro ... e Vi ringrazio di aver reso

... "l'impossibile,,...possibile"...per lui...

colgo l'occasione per inviarvi alcuni scatti per ricordare questi momenti...

notte ragazzi
un abbraccio ale*

Ciao amici orange, vi ricorderò tutti!!!!

di Attilio Di Donato, 26/03/2014



Con tanta simpatia e stima,



scrivo questa mail non solo per comunicarvi che lascio la Podistica, ma soprattutto



per ribadire ancora una volta che vi voglio bene.

Cambio società soltanto perché ho bisogno di fare nuove amicizie qui a Milano, dove vivo ormai da circa due anni.

Dopo circa dieci anni di militanza negli orange non è un trapasso facile: siete tutti nel mio cuore, indistintamente. Ho vissuto momenti indimenticabili. Chi mi conosce bene sa quanto mi mancate e quanto continuerete a mancarmi. Ma la vita è così: quando ci si allontana, in qualunque posto si vada, si ha bisogno di nuove amicizie, non si può rimanere



isolati.

Il podismo per me, è soprattutto stare insieme, aggregazione, divertimento. Ho sempre fatto fatica a socializzare, forse riesco di più a far ridere quando scrivo che quando sono in mezzo



alla gente; tante volte sembra quasi assente, fuori dal mondo, ma è solo apparenza.

Sono sempre stato bene in Vostra compagnia, il grande Pino Coccia, con cui ci sentiamo quasi tutti i giorni sa bene quanto mi dispiace cambiare casacca. Io non sono un campione, un top runner, quindi da questo punto di vista non sarà una grande perdita. E non perderete neanche un amico: lo sarò sempre, come sono sicuro che tutti Voi sarete sempre miei



amici.

Ormai sono due anni che sono lontano da Roma e vi sarete anche abituati alla mia assenza alle gare, alle mie battute, ai miei resoconti. Ma sono certo che nessuno si è ancora dimenticato



di me come persona, e anche come personaggio. A me quello interessa.

Dietro i resoconti ci sono io, **Attilio Di Donato**, uno dei tanti iscritti della podistica, uno di Voi, che ha cercato nel suo piccolo di lasciarsi alle spalle i problemi personali e cercare



di far ridere.

Non so se ci sono riuscito, ma vi assicuro che ho fatto del mio meglio per strappare un sorriso a chi ne ha bisogno, cioè tutti.

Vi penso spesso, più di quanto crediate, e mi mancate ancora, nonostante siano già passati due



anni dal mio trasferimento qui a Milano.

Mi manca Pino, le cene, le "prosciuttate" e le risate che ci siamo fatti insieme. Ma ricordatevi, questo non è un addio, tranquilli, (di me sarà alquanto difficile sbarazzarvi definitivamente), è solo la comunicazione che cambio società. Mi sembrava corretto



comunicarlo, per i motivi di cui sopra.

Penso di riprendere a scrivere resoconti, anche se è da un po' che non lo faccio. Non perdiamo i contatti, vi prego.... il mio numero di telefono è sempre quello, se non lo sapete fatevelo dare da Pino, io manco me lo ricordo.... la mia mail lo stesso (nel senso che



manco quella mi ricordo).

Fatevi sentire, scrivetemi, fatemi un fischio, mandatemi una mail, un sms, una cartolina, una cambiale da pagare, qualsiasi cosa che mi possa far ricordare di ciascuno di Voi.

Tutto questo mi aiuterà a non farmi sentire Solo, peggio di Bobby.

Un abbraccio a tutti. Attilio.

ciao amico :-)

Ti abbracciamo...

di Redazione Podistica, 30/03/2014



Ti abbracciamo...

La Podistica c'è.

di Marco Perrone Capano, 30/03/2014



Cari Orange,

oggi è improvvisamente mancata Rosanna, moglie del nostro Presidente Pino Coccia. Non ci sono parole adeguate per descrivere cosa significhi la perdita di una persona con la quale si è condivisa una vita, una famiglia, tante gioie e difficoltà.

La Podistica Solidarietà, gli Orange tutti e il Consiglio Direttivo vogliono qui rappresentare la loro vicinanza e il loro affetto a Pino, in un momento così triste ma con la consapevolezza che la nostra grande famiglia Orange sarà sempre al suo fianco.

Oggi le nostre gare, la nostra fatica, i successi e anche le sconfitte, che ognuno di noi ben conosce nella propria vita, sono dedicate a lui e a sua moglie Rosanna.

La Podistica c'è.

Il vicepresidente

SOLIDARIETA'

"Il bisogno non c'è mai mancato" Nino Manfredi

di Alessia Carleschi, 02/03/2014



Cari Podisti Solidali,

prendo questo spazio per promuovere e Muovere "il cuore podistica della Solidarietà" per una causa in linea con il nostro messaggio di condivisione. I passi che spesso si fanno qui non sono solo per noi, .. si corre anche per chi non ha " la possibilità" di farlo... questo nel tempo è ciò che ho imparata da ciascuno di voi.

Bene, la Stracittadina può essere una buona occasione per accompagnare il **"progetto di Luigi"**..

Per i tecnici del settore "un paziente SLA", per gli amici e chi è operatore ma lo "vive quotidianamente", una Persona critica e brillante che stimola nel prossimo ... la voglia di proseguire... Lui cammina con il "cuore" non perché è "sensibile" .. ma per la vitalità, la forza di animo, la curiosità e il dinamismo che possiede... con la Podistica il nostro Luigi condivide più di una cosa.

In questo evento sollecito Runner e "non" runner... i TOP... ed i "TAP-ascetti" come me".. a correre per lui e "accanto a lui", nei 4 km contribuendo e rafforzando il messaggio che vuole mandare.. "gridando senza voce".

Di seguito vi lascio la comunicazione che ha inviato ai suoi amici (ex atleti.. di montagna.. trail di montagne!" sapete Runner.. lui come alpinista andava forte...)

Per meglio comprendere.... A Luigi la "parola", espressa attraverso l'uso degli occhi attivando il pc..

"..Corro per dare la VITA. ai giorni ... e non soltanto giorni alla vita"

"Amici, questo è lo spirito che anima la "nostra partecipazione" come Associazione **"VIVA LA VITA"** alla stracittadine di Roma (4 km) che si terrà domenica 23 marzo.

Più di questo non riusciamo proprio a fare ;-)...

Ma se ci aiutate, con la vostra partecipazione, il prossimo anno, forse, riusciamo a fare qualche "chilometro in più". ... Insieme ad alcuni ormai per me "amici" del San Filippo Neri e Voi..... sarà una "bella passeggiata domenicale"...

Amici, insieme abbiamo dato vita a molte iniziative, spesso affrontando difficoltà, oggi vi chiedo di darci una "mano" per farci superare le nostre difficoltà.... Ops.... delle "gambe"....

Difficoltà che non sono solo le barriere architettoniche che dobbiamo superare.

Molto spesso sono le barriere culturali che dobbiamo superare, dalle cose più banali come lasciare una macchina parcheggiata male che ci impedisce di attraversare una strada, a quelle più importanti che riguardano la nostra vita ... il "viver quotidiano"....

Guadagnare una "visibilità".... e non "pietismo" ci aiuterà a superarle...

Non voglio farvela lunga, per aiutarci fatemi sapere in quanti siete, in quanto dobbiamo prenotare i pettorali della manifestazione.

Tanto per "Non" dare i " Numeri .." il pettorale, con una maglietta dell'Associazione ha un costo di 8 ac

Il vostro compagno di "avventure".... (sapete "questa" per me lo è..)

Gigi

"sto sognando una libertà possibile.... fate che i miei... i nostri sogni .. siano realtà" (Santarelli L.)

Correranno diverse persone non so quante con la maglia della associazione Viva la vita per pazienti Sla... In quell'occasione se ci fossero podisti disponibili ad aiutarmi (visto che "cordate" non ne ho mai fatte) si potrebbe fare un gruppetto per favorire un messaggio di solidarietà ma soprattutto di "vitalità".

Grazie.. Pres .. e tutti voi amici podisti solidali per avere sempre un "ascolto" per ogni nostra esigenze o proposta...

Ale

Donazioni

di Giuseppe Coccia, 04/03/2014



Sabato scorso presso la nostra sede di via dello scalo di san lorenzo

Presenti gli Orange, **Renzo di Francesco** per l'iniziativa **Un Pasto al Giorno** e in rappresentanza di **Padre Rolando Reda,**

Fabrizio De Angelis insieme a **Maria Bianchetti** del Calendario 2014

Francesco Crudo per l'associazione **Angeli NOOAN**

E i rappresentanti dell'associazione **Angeli NOOAN**

Abbiamo provveduto alla donazione di

300 euro ad ogni Associazione

quale risultante della raccolta per i calendari 2014 compreso contributo della **Podistica Solidarietà per arrotondare la cifra di circa 80 euro**

Sono stati consegnati due assegni dell'Unicredit.

Ringraziamo tutti gli orange che ancora una volta ci hanno supportato che hanno reso possibile l'aiuto ai poveri bambini albanesi di Don Rolando Reda e ai ragazzi dell'Associazione Angeli Nooan!

Mercatino della Solidarietà con So.R.Te. (Solidarietà Romana sul Territorio)

di Anna Maria Ciani, 06/03/2014



Con ritardo, rispetto all'ultima data del Mercatino che si è svolto il 23 febbraio come

sempre a Piazza Verdi, ringraziamo tutti coloro che con il loro contributo ci hanno consentito di concludere con soddisfazione, (incasso € 690,00), questa 9^ giornata dedicata alla raccolta di denaro a favore di chi è in difficoltà; ricordiamo che, in particolare, il Mercatino è nato per dare un piccolo sostegno a chi si è trovato e si trova di fronte a problemi improvvisi, di perdita o riduzione di lavoro, alle famiglie in stato di bisogno.

Abbiamo conosciuto un'associazione: (vedi pagina Facebook) **Solidarietà Romana sul Territorio (SO.R.TE.)** è un'associazione di promozione sociale fondata con l'intento principale di aiutare chi si trova in una situazione di bisogno e di contribuire attivamente per migliorare ciò che ci circonda.

Le cui principali attività consistono:

- nel fornire direttamente - senza intermediari - beni di prima necessità, a case famiglia, centri di accoglienza e a famiglie aggravate da seri problemi economici;
- nel soccorrere persone senza fissa dimora consegnando loro kit di provviste alimentari, vestiti e coperte;
- nel collaborare con altre organizzazioni che perseguono i nostri stessi fini e valori;
- raccolta di vestiti, giocattoli ed in seguito distribuirli alle persone bisognose;
- volontariato nelle case famiglia, case di cura per anziani e centri che ospitano persone con disabilità.

Abbiamo trovato unità d'intenti e ci siamo a loro affiancati nel sostenere alcune case famiglia di cui ci hanno parlato, con abiti e giocattoli, riportiamo i loro ringraziamenti, ma noi ringraziamo loro per la buona volontà e generosità.

Ancora grazie a Silvia che ci ha fatto avere delle cose "al volo", dal Collatino al Mercatino, un grazie buono al caro Maurizio, che ci ha confortato con una colazione ad hoc e al nostro grande atleta, cuoco, amico Christian che non vi dico che buon pranzo caldo ci ha portato!

Grazie a tutti gli amici che ci sono venuti a trovare, che non leggeranno questo commento, perché non PS, ma che abbiamo informato, ci seguono e ci sostengono.

Il mese prossimo l'appuntamento del Mercatino non sappiamo se verrà rispettato, perché coincidente con la festa della Maratona di Roma, ma vediamo di riuscire ad organizzarci, magari se qualcuno si offrissi per sostituirci solo per la mattina ne saremmo grati, i problemi per tanti non si fermano con la Maratona e vorremmo onorare l'appuntamento!

Grazie a tutti e contattateci per fornirci cose nuove mai utilizzate, o cose che non usate più ma in buono stato, oggetti, abiti, libri e così via

Anna, Arianna, Cinzia, Eleonora, Tiziana e Paolo

Ecco di seguito il messaggio di Tiziana Malatesta



Altri aspetti del nostro Mercatino della Solidarietà; è nata una collaborazione con l'associazione SORTE, un'associazione di fantastici giovani che si danno da fare a 360° per aiutare chi ha bisogno. SI', INSIEME POSSIAMO FARE MOLTO!

I nostri amici ci segnalano che:

continua la raccolta di vestiti e giocattoli per la capitale e ringraziano "l'associazione sportiva podistica e solidarietà" per aver donato moltissimi vestiti per bambini e giochi, che verranno distribuiti in varie case famiglie e centri accoglienza della capitale nei prossimi giorni.

Insieme possiamo fare molto.

Grazie a tutti!

di Fabrizio De Angelis, 07/03/2014



Cari Oranges,

Come sapete l'edizione 2014 del Calendario è stata dedicata ai nostri sorrisi, catturati dai nostri meravigliosi fotografi durante il nostro ritrovarci ai Gazebo nei pre-gara, durante la gara e poi nel post, tutti questi sorrisi anche questa volta hanno permesso alla Podistica Solidarietà e quindi a noi tutti di sentirci orgogliosi per aver donato sorrisi e non solo a delle associazioni bisognose di aiuto.

Quest'anno il ricavato è stato donato alla Onlus Angeli di Noonan del nostro Francesco Crudo e alla Missione Un pasto al giorno di Padre Rolando Rea parente del nostro Renzo Di Francesco. Sabato 22/02/2014 presso la nostra sede il nostro Presidente ha consegnato il ricavato dei nostri "sorrisi" alle due associazioni mettendo la sua bella firma su due bellissimi assegni di 300,00 Euro.

In quel momento ho realizzato che tutte quelle coppe e targhe intorno a me che attestavano la forza della Podistica Solidarietà avevano un senso più profondo e che dietro ognuna di quelle vittorie o podi in generale, c'era la vittoria più bella e più esaltante di tutte, cioè quella di donare un po' di noi, magari un sorriso, a qualcuno a noi sconosciuto a noi lontano ...

Già pensate come ridono i bambini di Padre Rea quando seduti intorno ad un tavolo mangiano un pasto caldo ed indossano una nuova felpa, pensate al sorriso del nostro Francesco Crudo che grazie alla Podistica Solidarietà potrà avviare una nuova iniziativa per i bambini affetti dalla sindrome di Noonan ... pensateci un attimo!

Braf se la ride e voi?

Grazie speciale a :

Maria che graficamente anche quest'anno ha dato veste al calendario I nostri mitici Pres e Vice che ci hanno incoraggiato e ci incoraggiano sempre Il nostro ormai mitico e mitologico Tipografo (lui sa)

A tutti quelli che involontariamente e senza saperlo hanno prestato il loro bel sorriso per questo Calendario 2014.

A tutti Voi che avete contribuito.

Un pulmino per Arcobaleno

di Salvatore Piccirillo, 11/03/2014



Abbiamo ricevuto questa bella lettera e la pubblichiamo pronti a fare la nostra parte come sempre. Corriamo al passo della Solidarietà...

Cara Podistica Solidarietà,

la solidarietà spesso trova grandi promotori nel mondo della corsa, uno sport di grande condivisione attraverso il quale si può aiutare chi ha più bisogno!

Ti scrivo a nome dell'**Associazione Italiana Persone Down di Roma**, www.aipd-roma.it, che da più di 30 anni è impegnata a creare progetti a misura per le persone con sindrome di Down (e le proprie famiglie) per il raggiungimento di un'autonomia possibile per ciascuno!

Una delle case famiglie della Associazione, **Casa Arcobaleno**, che ospita persone adulte con sD, **ha bisogno di un nuovo pulmino con cui muoversi nella città per compiere le commissioni necessarie alla vita di tutti i giorni e per integrarsi con il tessuto circostante!**

Il pulmino per Casa Arcobaleno è tutto!

Guarda il video per comprendere meglio a cosa mi riferisco..

youtu.be/9jbxbjgls_s

Saremo felicissimi poi di mettere un adesivo di ringraziamento con il Tuo nome sul nuovo pulmino!

il Tuo contributo può fare tanto!

Su www.buonacausa.org/cause/un-pulmino-per-casa-arcobaleno, un portale di raccolta fondi online, è aperta una pagina dedicata alla causa "Un pulmino per Arcobaleno".

Sarebbe bello se Tu potessi diventare Testimonial della Causa dedicando alla causa stessa una Tua gara invitando i tuoi amici sia a fare il tifo, sia a donare qualcosa!

È semplice!

Per qualsiasi dubbio non esitare a contattarmi sarò ben felice di darTi la spiegazione necessaria!

Per ora grazie dell'attenzione amico podista, in attesa di un Tuo prezioso cenno di riscontro e di un contributo anche se piccolo...

Ti saluto

Chiara Montali

Responsabile Fundraising

"La storia siamo noi, siamo noi queste onde nel mare, questo rumore che rompe il silenzio, questo silenzio così duro da masticare.

E poi ti dicono "Tutti sono uguali", ma è solo un modo per convincerti a restare chiuso dentro casa quando viene la sera. La storia siamo noi, siamo noi padri e figli, siamo noi"

42km, 3 palline, un naso rosso... e tanto tifo per tutti!

di Claudio Ubaldini, 13/03/2014



il dott. DueMetri si allena... ovunque!

Tra tutti i variopinti runner che parteciperanno alla prossima Maratona di Roma, ce ne sarà uno in particolare, un toscanaccio alto e snello, Lorenzo "Duemetri". Indosserà un "costume" che non è una maschera carnevalesca, ma un suo stile di vita prima ancora che un lavoro; Lorenzo infatti è un clown di corsia, un "clowndottore", che ha deciso di tentare l'impresa: unire le sue due passioni, la corsa e l'essere clown, durante la Maratona di Roma. Per avere visibilità nella sua raccolta di fondi per un progetto all'interno dell'ospedale di Empoli, Lorenzo correrà la maratona vestito da clown, **ma soprattutto la correrà tutta... giocolando con tre palline, senza fermarsi mai!**

Come potete immaginare non è per nulla semplice: la concentrazione deve essere al massimo e comunque giocolando in corsa, le palline ogni tanto potrebbero cadere... e rincorrerle, chinarsi e raccogliercle, dopo decine di chilometri, diventa davvero difficile.

Lorenzo spera di riuscire a correre intorno ai 6'00"/km, un passo che siamo in grado di tenere praticamente tutti, per brevi distanze: allora tra i nostri prodi maratoneti che non debbano cercare un tempo strepitoso in maratona, perché non organizzare una sorta di staffetta, anche per brevi tratti e secondo le proprie capacità, per accompagnare, incitare ed aiutare Lorenzo nella sua impresa?

O comunque, sarebbe già tanto fargli sentire la nostra presenza, incitandolo lungo il percorso come se fosse uno dei nostri al grido di **"Alè Podistica, Alè Duemetri!"**.

Qui potete vedere la sua divertentissima presentazione: [CLICCA QUI PER IL VIDEO](#)

Mentre qui c'è il collegamento alla "Rete del Dono" per questa iniziativa: [CLICCA QUI](#)

Per chi non sarà in competizione all'interno della maratona, c'è sempre la **Stracittadina** con le altre nostre iniziative collegate.

E chi per questa domenica non indosserà scarpe e canotta, **ma avrà voglia di gustarsi la maratona e fare foto o tifo**, può rivolgersi a Fabrizio Dolce o Antonella Laudazi per organizzare un team di tifosi in grado di seguire i vari momenti della maratona in 3 punti: 2°km, 13°km e 37°km "circa", l'abbiamo sperimentato l'anno scorso ed è stato molto efficace e soprattutto **divertente!**

Infine, per i più sedentari ma residenti vicino ai tratti della maratona, è comunque "d'obbligo" affacciarsi lungo il percorso, possibilmente in abbigliamento ufficiale, ad incitare tutti i partecipanti ma soprattutto i nostri Orange all'urlo di **"ALE' PODISTICA!"**

Ringraziamenti...rugiada nella steppa...

di Renzo Di Francesco, 13/03/2014



I nostri piccoli amici albanesi con Don Rolando Reda

Gentilissimo sig. Pino Coccia e amici tutti delle canotte ORANGE, le invio questa mail di ringraziamento.

Ho saputo in questi giorni della bella offerta che l'Associazione ha già consegnato a mio cugino Renzo di Francesco per l'asilo per bambini poveri di Oblike in Albania che ho fondato e sostengo da oltre 12 anni.

L'offerta donata è come rugiada nella steppa, che rinfresca e dona vita.

La situazione delle famiglie di questi bambini è molto difficile, sono quasi tutti lavoratori a giornata e quando il tempo è brutto e piove non hanno lavoro, quindi non hanno soldi e non hanno il pane per i figli, speriamo che l'arrivo della primavera porti giorni di sole e di lavoro è un filo di speranza in più per un avvenire migliore. Ogni volta che ne avete la possibilità anche piccole somme sono sempre ben accette e benedette con preghiere e canti di gioia.

Ogni euro per noi è un pasto per un bambino e un sorriso che lui ci dona.

Questa è la più grande opera di solidarietà, di bene e di pace che possiamo compiere.

Siete il segno della Divina Provvidenza, dell'amore del Signore che provvede a tutti i suoi figli più piccoli.

Il Signore benedica voi e tutti i vostri cari.

Grazie di cuore e spero, superato l'intervento, prima di rientrare in Albania di poter venire di persona a ringraziarvi.

Con gratitudine.

Don Rolando

Fuori tutto...pulizie di Pasqua!

di Anna Maria Ciani, 24/03/2014



Il prossimo aprile sarà passato un anno dalla nascita del mercatino, ieri abbiamo fatto "i saldi" di quel che avevamo accumulato in magazzino, molto materiale da voi gentilmente regalato;

con l'incasso di ieri abbiamo dato un piccolo sostegno al nostro amico Lillo, (il nome è di fantasia), in difficoltà di lavoro, € 250, mentre il restante € 45,00 è andato a sostegno di canili in stato di emergenza.

Beh, una ventata di maratona l'abbiamo respirata anche noi, abbiamo aspettato al 29° km la nostra amica Giulia alla sua prima avventura sui 42 km, era raggiante e con tanta sprizzante energia... ancor più raggiante nel vederla nella foto all'arrivo!

Brava la nostra **Giulietta**.

Benvenuti ai nostri nuovi amici che ci hanno dato una mano ieri, in una giornata di maltempo, la prima in un anno di mercatino, grazie a **Roberto, Maurizio, Renzo e soprattutto a Teresa per la sua allegria e simpatia**.

Dlf

Tinforma DLF n. 03/2014 - Marzo 2014

di Raffaele Buonfiglio, 25/03/2014



CULTURA

Consigliere responsabile: Mario Narducci - tel.06.44180231- cultura@dlfroma.it
- 70° ANNIVERSARIO DELLA DEPORTAZIONE DEGLI EBREI ROMANI - Binario 1- Stazione Tiburtina

TEATRO

- TEATRO OLIMPICO: Dal 4 al 9 Marzo - "Vengo a prenderti stasera"

- TEATRO PARIOLI: Giovedì 13 Marzo - Serata Speciale per i soci DLF Roma "Il berretto a sonagli"
 - TEATRO AMBRA IOVINELLI: LILLO & GREG - Dall'11 al 30 Marzo "Occhio a quei due!"
 - TEATRO OLIMPICO: MAX TORTORA - Dall'11 al 30 Marzo "L'amore e la follia"
 - XVIII RASSEGNA Settimana del Teatro di Base. Edizione 2014 dal 12 al 28 maggio
 PREMIO DELLE MUSE - PREMIO ALDO NICOLA"J PROMOSSA DAL SETTORE CULTURA DLF ROMA E DA UILT LAZIO
 - UNIONE ITALIANA LIBERO TEATRO
 Riservata alla partecipazione delle Compagnie Teatrali non professionistiche
 - DLF Roma settore Cultura e il Gruppo Archeologico del DLF Roma presentano: Sab.11 Aprile
 "Aperitivo dell'Antica Roma alle case romane del Celio"
 - TEATRO ROMA; STAGIONE 2013/2014
 - TEATRO DEGLI AUDACI- Novità - Biglietti ridotti per la stagione 2013-14
 tutto il resto lo potete leggere sul numero di marzo 2014 [cliccando qui...](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
4/4	10.00	UVU North Pole Marathon	Spitsbergen (EE) Norvegia	42.195	0
4/4		North Pole Marathon 9ª edizione	Polo Nord Camp 90N (EE) Norvegia	42.195	0
5/4	9.30	Mezza Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097	0
6/4	8.30	Ecomaraton Trail del Collio 2ª edizione	Cormons (Pn) Italia	45.000	0
6/4	9.00	Capraia Wild Trail 2ª edizione	Isola di Capraia - Capraia (Livorno) Italia	20.000	2
6/4	9.00	Maratona del Lamone 38ª edizione	Russi (Ra) Italia	42.195	0
6/4	9.00	Maratona di Milano 14ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	7
6/4	9.00	Maratona di Parigi 38ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195	0
6/4	9.30	Corri...amo a Patrica 9ª edizione	Patrica (FR) Italia	10.000	1
6/4	9.30	Half Marathon Firenze 31ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097	16
6/4	9.30	Mezza Maratona Corcianese 3ª edizione	Corciano (PG) Italia	21.097	0
6/4	9.30	Spaccanoci 7ª edizione	Noci (Bari) Italia	10.000	1
6/4	9.30	Trail delle Ferriere 2ª edizione	AMALFI - Amalfi (SA) Italia	14.000	1
6/4	10.00	Granai Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	126
6/4	10.00	Maratona di Zurigo 12ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
6/4	10.00	Poznan Half Marathon 7ª edizione	Poznan (EE) Polonia	21.097	0
6/4	10.00	Urban Trail Città di Mentana 1ª edizione	Mentana (RM) Italia	11.000	1
6/4	10.00	Urban Trail di Mentana 1ª edizione	Mentana - Mentana (Roma) Italia	11.000	1
6/4	10.10	Vattenfall Berlin Half Marathon 34ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097	0
6/4	10.30	Corri e Cammina a S. Barbara	Viterbo (VT) Italia	10.000	2
6/4	10.30	Vivicià Civitavecchia 31ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000	0
6/4	10.30	Vivicià Latina 31ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	25
6/4	10.30	Vivicià nel Carcere di Rebibbia 6ª edizione	Roma (RM) Italia	12.000	20
6/4	10.30	Vivicià nel Carcere di Rebibbia 6ª edizione	Roma (RM) Italia	4.000	8
6/4	12.45	Frauenfeld 11ª edizione	Frauenfeld (EE) Germania	21.097	0
6/4		La Maratona dei Nove Castelli 2ª edizione	Arcevia (An) Italia	42.195	0
6/4		Suissegas Milano Marathon 14ª edizione	Milano (Mi) Italia	42.195	7
10/4	17.30	Giro podistico dell'Umbria a Tappe 12ª edizione	Foligno (Pg) Italia	42.195	0
12/4	7.00	Monti Cimini Marathon (Crit. Trail) 4ª edizione Ultra Trail dei Monti Cimini (Crit. Trail) 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	43.000	11
12/4	7.00		Viterbo (VT) Italia	80.000	5
13/4	9.00	Maratona di Londra 34ª edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195	0
13/4	9.00	Maratona di Vienna 31ª edizione	Wagramerstrasse/Uno-Building / Austria	42.197	0
13/4	9.00	Monti Cimini Run (Crit. Trail) 4ª edizione	Viterbo (VT) Italia	21.000	11
13/4	9.15	Maratonina dei Fiori 16ª edizione	San Benedetto del Tronto (AP) Italia	21.097	2
13/4	9.15	Nuovi Quartieri in Corsa 9ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000	0
13/4	9.30	Argentario Short Trail	Porto Santo Stefano - (Gr) Italia	17.500	0
13/4	9.30	Mezza Maratona di Genova 10ª edizione	Genova - Genova (GE) Italia	21.097	2
13/4	9.30	Run5 - Appia Run 16ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	13.000	239
13/4	10.00	Maratona di Rotterdam 34ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195	0
13/4	10.00	Wien Energie halfmarathon 15ª edizione	Vienna (EE) Austria	21.097	0
19/4	10.30	Oranges per Caritas!! 12ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	7
19/4	15.30	Cross della Caffarella 23ª edizione	Caffarella - Roma (RM) Italia	7.000	36
20/4	9.00	Maratona di Cagliari 5ª edizione	Cagliari (CA) Italia	42.195	0
21/4	9.00	Maratona di Boston 118ª edizione	Boston (EE) Stati Uniti d'America	42.195	0
21/4	9.30	Maratona a Km 0	Roma (RM) Italia	6.000	
21/4	9.30	Maratonina del Partigiano 10ª edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	14.000	0
21/4	10.00	Corsa dell'Amatore della Valle Santa	Contigliano (RI) Italia	15.500	0
21/4		Tallacano Trail 2ª edizione	Tallacano di Acquasanta Terme - (AP)	15.000	0

25/4	9.00	Roma 3 Ville Run	Roma (RM) Italia	13.000	4
25/4	9.30	Mezza Maratona di Rieti 19ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097	14
25/4	10.00	Corri per la Liberazione 13ª edizione	Morlupo (RM) Italia	11.500	0
25/4	10.00	Corrialvito 2ª edizione	Alvito (FR) Italia	9.600	0
25/4	10.00	Giro delle Ville Tuscolane 14ª edizione	Frascati (RM) Italia	10.000	5
25/4	10.00	Trail in Miniera [Crit. Trail] 3ª edizione	Abbazia di Fossanova - Priverno (LT)	10.000	5
26/4	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (SI) Italia	100.000	4
26/4	6.00	Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (SI) Italia	50.000	4
26/4	9.30	Tuscany Crossing Val D'Orcia [Crit. Trail]	Castiglione d'Orcia (SI) Italia	25.000	5
26/4		Spartan Race - Roma 1ª edizione 1ª prova	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	5.000	0
26/4		Spartan Race - Roma 1ª edizione 2ª prova	Stadio dei Marmi - Roma (RM) Italia	13.000	3
27/4	8.30	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	42.195	3
27/4	8.30	Ecomaratona Monti della Tolfa (Crit. Trail)	Tolfa (RM) Italia	24.000	0
27/4	8.45	Maratona S. Antonio 15ª edizione	Padova (Pd) Italia	42.195	1
27/4	8.45	Maratona S. Antonio 15ª edizione	Padova (Pd) Italia	21.097	2
27/4	9.00	Marathon de Nantes	Nantes (EE) Francia	42.195	0
27/4	9.00	Maratona di Madrid 37ª edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195	1
27/4	9.00	Maratona di Messina 7ª edizione	Messina (Me) Italia	42.195	0
27/4	9.00	Maratonina degli ulivi secolari 7ª edizione	Ostuni (Br) Italia	21.097	1
27/4	9.00	Mercatino della Solidarietà 11ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
27/4	9.00	Mezza Maratona di Madrid 37ª edizione	Madrid (EE) Spagna	21.097	2
27/4	9.00	Trail Aschero 10ª edizione	Sant'Ermete di Vado Ligure - Savona (Sv)	33.000	0
27/4	9.00	Trail Aschero 10ª edizione	Sant'Ermete di Vado Ligure - Savona (Sv)	20.000	0
27/4	9.00	Trail Aschero 10ª edizione	Sant'Ermete di Vado Ligure - Savona (Sv)	7.200	0
27/4	9.30	Giro della Laguna - Orbetello Half Marathon	Orbetello (Gr) Italia	21.097	0
27/4	9.30	Maratonina degli ulivi secolari 7ª edizione	Ostuni (Br) Italia	21.097	1
27/4	9.30	Maratonina delle palme	Roma (RM) Italia	8.000	0
27/4	9.30	Metro Group Marathon Dusseldorf 12ª edizione	Dusseldorf (EE) Germania	42.195	0
27/4	9.45	Pedagnalonga 41ª edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097	7
27/4	10.00	Corrida di Pontecorvo 4ª edizione	Pontecorvo (FR) Italia	12.600	0
27/4	10.00	Maratonina della Cooperazione 37ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	2
27/4	10.00	Montera...nning 4ª edizione	Canale Monterano (RM) Italia	7.500	0
27/4		37ª edizione	Madrid (EE) Spagna	0	0
27/4		100 km. del Sahara 16ª edizione	Tunisi (EE) Tunisia	100.000	0
27/4		Hannover Halbmarathon	Hannover (EE) Germania	21.097	0
27/4		Maratona di Rimini 1ª edizione	Rimini (Rn) Italia	42.195	0
27/4		Shakespeare Half Marathon	Stratford upon Avon (EE) Inghilterra	21.097	0
1/5	9.00	Maratona del Riso 11ª edizione	Vercelli (VC) Italia	42.195	0
1/5	9.15	Magicland Run 2ª edizione	Valmontone (RM) Italia	8.000	0
1/5	9.30	1° Maggio - Lavoro in...Corsa 3ª edizione	Via Carlo Felice - Roma (RM) Italia	5.300	8
1/5	10.30	Vivicià Roma - Vivifiume 31ª edizione	Roma (RM) Italia	10.548	5
1/5		Trail 165 delle Cascate delle Marmore	Terni (TR) Italia	15.000	0
3/5	9.00	6 ore dei Templari Memorial V. Frangione	Banzi (PZ) Italia	42.195	0
3/5	15.00	Sulle orme del papà 7ª edizione	Caserma della Cecchignola - Roma (RM)	400	5
3/5		Gran Trail Rensen 4ª edizione	Arenzano - Arenzano (GE) Italia	60.000	0
4/5	8.30	Maratona di Ginevra 10ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	42.195	0
4/5	8.30	Tibur ecomaratona [Crit. Trail] 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	42.000	10
4/5	9.00	ColleMar-athon 12ª edizione	Barchi (PS) Italia	42.195	1
4/5	9.00	Ecomaratona Parco del Ticino 3ª edizione	Galliate (No) Italia	42.195	0
4/5	9.00	Maratona d'Europa 15ª edizione	Trieste (Ts) Italia	42.195	0
4/5	9.00	Maratona di Amburgo 29ª edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195	0
4/5	9.00	Toronto Marathon	Toronto (EE) Canada	42.165	0
4/5	9.15	Mare Monti Mare 25ª edizione	Cinquale di Montignoso (Ms) Italia	18.000	0
4/5	9.15	Rome for Dialogue 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	18
4/5	9.30	Per Antiqua Itinera 9ª edizione	Ostia Antica - Ostia (RM) Italia	9.750	2
4/5	9.30	Straceccano 10ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000	0
4/5	9.30	Tibur Ecotrail [Crit. Trail] 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	21.000	0
4/5	9.30	Trofeo dell'uomo cavallo	Vetralla (VT) Italia	10.500	0
4/5	10.00	Corriflavio 3ª edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000	0
4/5	10.00	MAMI Run 3ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	8.500	4
4/5		19ª edizione	Collelungo (AQ) Italia	0	0
4/5		Genève Marathon for UNICEF 10ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	5.000	0
4/5		Novo Nordisk Gutenberg Halbmarathon	Mainz (EE) Germania	21.097	0
4/5		Nuova Tre Ville	Roma (RM) Italia	13.000	0

4/5		Salzburg Halbmarathon 11ª edizione	Salisburgo (EE) Germania	21.097	0
4/5		Tibur Ecotrail [Crit. Trail] 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	0	0
4/5		Wings for Live - World Tour 1ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	0
9/5	5.30	Roma Run 5.30 1ª edizione	Roma (RM) Italia	6.500	53
9/5	10.00	Sardinia Trail 3ª edizione 1ª prova	P.za Europa - Fonni (NU) Italia	24.460	0
9/5	17.30	Giro Podistico della Valdorcia 15ª edizione	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	13.100	0
10/5	9.30	Giro Podistico della Valdorcia 15ª edizione	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	2.600	0
10/5	13.00	Inferno "the italian MudRun"	Parco dei Renai - Signa (FI) Italia	11.000	6
10/5	16.00	Mezzocamino corre 3ª edizione	Mezzocamino - Roma (RM) Italia	4.000	0
10/5	16.00	Trail dei Boschi Mesofili 1ª edizione	Allumiere - Allumiere (Roma) Italia	11.000	0
10/5		Sardinia Trail 3ª edizione 2ª prova	Oliena (NU) Italia	36.380	0
11/5	6.00	Elba Trail (Crit. Trail) 7ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina,	56.000	2
11/5	8.15	Sardinia Trail 3ª edizione 3ª prova	Fonni (NU) Italia	29.310	0
11/5	8.30	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail)	Collelongo (AQ) Italia	42.195	0
11/5	8.30	Elba Trail (Crit. Trail) 7ª edizione	Isola d'Elba - Marciana Marina,	20.000	0
11/5	9.00	Ecomaratona dei Marsi (Crit. Trail)	Collelongo (AQ) Italia	13.000	0
11/5	9.00	Maratona di Praga	Praga (EE) Repubblica Ceca	42.195	0
11/5	9.30	Corri nel Campus 14ª edizione	Torre Angela - Roma (RM) Italia	10.150	7
11/5	9.30	Race for Children	Roma (Roma) Italia	10.000	1
11/5	9.30	Trofeo Città di Sezze 13ª edizione	Sezze (LT) Italia	10.000	2
11/5	10.00	Raduno Podistico Città di Corchiano	Corchiano (VT) Italia	10.000	0
11/5	19.30	Giro Podistico della Valdorcia 15ª edizione	Pietraporciana - Chianciano (Si) Italia	7.200	0
11/5		Bruno Rossini Run 2ª edizione	Pavia - Pavia (PV) Italia	10.000	0
11/5		Trollinger Halbmarathon	Heilbronn (EE) Germania	21.097	0
14/5	17.30	Campestre Oasi di Ninfa 13ª edizione	Oasi di Ninfa - Ninfa sermoneta (LT) Italia	9.000	1
17/5	7.30	Great Wall Marathon	(EE) Cina	42.195	0
17/5	10.00	Nove Colli Running 17ª edizione	Cesenatico (Ra) Italia	202.000	0
17/5	11.00	Staffetta Terremoto Emilia "4.03-9.00"	Finale Emilia - Finale Emilia (MO) Italia	45.000	2
17/5	17.00	Trofeo Ocriculum 5ª edizione	Otricoli (TR) Italia	8.000	0
17/5		ING Luxembourg Half Marathon 8ª edizione	(EE) Lussemburgo	21.097	0
18/5	6.00	Le Porte di Pietra	Cantalupo Ligure - Cantalupo Ligure (AI)	71.000	0
18/5	8.30	Nordea Rigas Maratons 24ª edizione	Riga (EE) Lettonia	42.195	0
18/5	9.30	Deejay Ten	Piazza della Signoria - Firenze (FI) Italia	10.000	0
18/5	9.30	Maratona di Copenhagen	Copenaghen (EE) Danimarca	42.195	0
18/5	9.30	Maratona di Cracovia 13ª edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195	0
18/5	10.00	Le Porte di Pietra	Cantalupo Ligure - Cantalupo Ligure (AI)	37.000	0
18/5	10.00	Maratonina di Monte Romano	Monte Romano (VT) Italia	10.000	0
18/5	10.00	Race For The Cure - Non Competitiva	Roma (RM) Italia	2.000	2
18/5	10.00	Race For The Cure 15ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000	34
18/5	10.00	Trofeo della Croce Rossa Italiana	Guidonia (RM) Italia	10.000	0
18/5	17.00	Corsa del Mito 5ª edizione	Palinuro - Marina di Camerota (SA) Italia	15.000	0
18/5		Riga Half Marathon 24ª edizione	Riga (EE) Lettonia	21.097	0
19/5	9.30	Giro Podistico Dell'Isola D'Elba 24ª edizione	Portoferraio (Li) Italia	12.000	0
24/5	10.30	Oranges per Caritas!! 13ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma	0	0
24/5	15.00	100 km. del Passatore 42ª edizione	Firenze (FI) Italia	100.000	8
24/5	22.00	Corsa Futurista 6ª edizione	Pineta di Castel Porziano - Roma	10.000	3
25/5	9.00	Marathon du Mont Saint-Michel	Saint Malo (EE) Francia	42.195	0
25/5	9.00	Mercatino della Solidarietà 12ª edizione	Piazza Verdi - Roma (RM) Italia	0	0
25/5	9.00	Vale Correre 14ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.300	2
25/5	9.30	Maratonina di Villa Adriana 13ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	2
25/5	10.00	Maratona di Edimburgo 12ª edizione	Edinburgo (EE) Scozia	42.195	0
25/5	10.00	Memorial Paolo Palamara 2ª edizione	Ostia Lido (Roma) Italia	5.000	1
25/5		Edinburgh Half Marathon 5ª edizione	Edinburgh (EE) Regno Unito	21.097	0
25/5		Trail della Margherita 3ª edizione	Rocca San Casciano (FC) Italia	51.000	0
31/5	7.00	Trail del Monte Soglio 6ª edizione	Via Aldo Moro 2 - Forno Canavese (To)	66.000	0
31/5	8.00	Quadrifoglio Raiglight Ultratrail 2ª edizione	Borgo Val di Taro - Piacenza Italia	100.000	0
31/5	12.00	Maratona di Stoccolma 36ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	0
31/5	19.00	Corri Oltre	Roma (RM) Italia	5.000	1

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Aprile	1	Alessandro	Lorenti	2009

1	Germana	Bartolucci	1972
1	Luciano	Foglia Manzillo	1947
1	Maria Elena	Lorenti	2009
1	Neil Alan	Slettehaugh	1973
2	Cosmo Francesco	Longo	1967
2	Leonardo	Silvestrelli	1979
3	Benedetto	Tirozzi	1944
3	Debora	Penco	1973
3	Giuseppe	Chialastri	1955
4	Matteo	Saullo	1984
5	Andrea	Mancini	1978
5	Annalisa	Galoppo	1973
5	Gianluca	Spinosa	1973
5	Stefano	Ficorilli	1973
6	Giacomo Flavio	Bochicchio	1972
6	Laura	Parisella	1965
7	Augusto	Pugliesi	1968
7	Salvatore	Lampone	1960
8	Alberto	Lauri	1965
9	Alessandro	Venturi	1974
10	Fabio	Bellacomo	1976
10	Fabio	Micarelli	1971
10	Giulia	Mocchegiani Carpano	1974
10	Paola	Allegrini	1969
11	Antonio	Galasso	1971
11	Lorenzo Luca Piero	Blini	1961
11	Mauro	D'errigo	1969
12	Annalisa	Sorio	1967
12	Francesca	Lippi	1972
13	Alan Gilruth	Fyfe	1973
13	Dario	Sulis	1975
13	Emanuele	Caglioti	1961
13	Fabio	Mostarda	1972
13	Marco	Forcina	1975
13	Roberto	David	1968
13	Roberto	Incerti Libori	1968
13	Stefania	Pomponi	1975
14	Antonio	Rucco	1964
14	Fabio	Foresi	1970
14	Francesco	Trebbi	1962
15	Filippo	Villani	1976
15	Marcello	Riccobaldi	1978
16	Aldo	Pallini	1953
16	Alessia	Calcagnile	1974
16	Tonio	Di Domenico	1966
16	Valerio	Giuffrida	1970
16	Valter	Oliva	1965
16	Vincenzo	Giammattei	1968
17	Alfredo	Corda	1947
17	Gianluca	Cocciarelli	1971
18	Manuela	Boscolo	1970
18	Vittorio	Leone	1962
19	Giancarlo	Mastinu	1974
19	Michele	Manna	1966
20	Massimo	Pugliese	1973
20	Natalia	Lucangeli	1995
21	Alessandro	Perrone Capano	1993

21	Carla	Giammattei	1964
21	Fabrizio	Galimberti	1968
21	Roberto	Rocchi	1960
22	Alessandra	Vulterini	1961
22	Benedetta	Baini	1995
22	Camilla	Clementi	1992
22	Mario Rogerio	Dos Santos Galvao	1981
23	Alessandro	Riccardi	1961
23	Giorgio	Serafini	1961
24	Marco	Casagrande	1979
24	Similda	Mosti	1964
25	Loredana Elena	Strut	1971
26	Alessandro	Visicchio	1968
26	Graziano	Romano	1973
26	Ivano	Masala	1991
26	Luigi	De Costanzo	1976
27	Arianna	Vernini	1961
27	David	Ruiz Calero	1974
27	Micaela	Montanaro	1968
27	Rita	Panunzi	1959
30	Enrico	Galanti	1958
30	Fulvio	Dogali	1970
30	Lorenzo	Raso	1993
30	Mattia	Pes	1981
30	Simona	Anselmo	1973

Maggio

1	Alberto	Macchia	1947
1	Alessandro	Maltese	1972
1	Fabio	Pressi	1966
1	Marco	Pellegrini	1973
1	Stefano	Pierdomenico	1970
2	Fabrizio	Leoni Di Pietro	1958
2	Fabrizio	Tanda	1978
2	Francesco	Formisano	1974
3	Christian	Sansonetti	1976
3	Liliana	Bilello	1953
4	Diego	Titocci	2007
4	Michela	Ciprietti	1982
4	Valentina	Visconti	1971
5	Domenico	Cacchione	1959
5	Fabrizio	Sacco	1972
5	Roberto	Canestrari	1961
6	Daniel	Peiffer	1959
6	Dario	Scime'	1970
6	Francesco	Cerami	1982
6	Gino	Angiolillo	1965
6	Michela	Gottardo	1961
7	Luca	Passalacqua	1967
8	Linda	Tomassi	1982
9	Alessandra	Graffi	1967
9	Andrea	D'amato	1985
9	Claudia	Cappelli	1966
9	Gianluca	Muzi	1969
9	Marco	Felisati	1965
9	Massimo	Cicerchia	1967
10	Angelo	Mauri	1969
10	Claudio	Maffucci	1957

10	Marco	Tartaglino	1961
10	Valeria	Sortino	1978
11	Anastasio	Piazzolla	1948
11	Claudio	Dell'uomo	1964
11	Mario	Tannoia	1971
12	Alessandro	Sedia	1982
13	Andrea	Galanti	1980
13	Gaetano	Nolfo	1981
13	Giampiero	Decinti	1968
13	Gianluca	Colamussi	1972
13	Gustavo	Olivieri	1958
13	Maria Adelaide	Frabotta	1953
13	Mario	Florido	1951
13	Matteo	Sensini	1980
14	Danilo	Santoponte	1969
14	Riccardo	Pasquini	2008
14	Roberto	Usai	1960
14	Stefano	Guerra	1954
15	Daniele	Moscatelli	1972
15	Roberta	Ricci	1967
15	Sergio	Sandroni	1966
16	Domenico	Melchionna	1965
16	Simona	Meliconi	1966
17	Daniele	Simonetti	1976
17	Gabriella	Di Marzio	1964
17	Marco	De Pasqualis	1958
18	Alessandro	De Luca	1969
18	Andrea	Cavallini	1976
18	Francesco	Perrone Capano	1990
18	Giuseppe	Pappagallo	1957
18	Mirko	Palleschi	1976
19	Bruno	Righetti	1951
19	Daniele	Amadio	1975
19	Luigi	Falato	1957
19	Riccardo	Sorrentino	1977
20	Antonio	Baldassarre	1971
20	Federico	Giorgi	1968
20	Rosario	Del Giacco	1971
21	Marco	Rossi De Gasperis	1951
21	Massimo	Olivieri	1959
22	Carlo	Sallustio	1964
22	Fabio	Boninsegni	1960
22	Flavia	Sette	1976
22	Francesco	Cota	1974
22	Ilaria	Lopez	2000
22	Luca Federico	Ricci	1966
22	Maria Rita	Delle Fratte	1961
22	Mauro	Valmori	1976
23	Fabiano	Schivardi	1967
23	Francesco	Paro	1976
23	Girolamo	Lanzellotto	1943
23	Marco	Speranza	1976
24	Danilo	Parisi	1975
24	Luigi	Fianchini	1982
24	Massimo	Cavallucci	1955
25	Alessandro	Somai	1977
25	Antonio	Marinelli	1972

25	Cristina	Craescu	1976
25	Michela	Paris	1974
26	Alessia	Fillo	1969
26	Antonio	De Luca	1971
26	Natalia	Orrù	1965
27	Alberto	Botta	1968
27	Antonino	Imburgia	1975
27	Maurizio	Ercolani	1964
28	Virgilio	Checconi	1962
29	Antonio Manuel	Soares Pereira	1972
29	Dario	Vaccaro	1968
29	Immaculada	Martinez Prim	1970
29	Patrizia	Cini	1965
29	Stefano	Porcelli	1985
30	Cristiano	Giovannangeli	1975
30	Massimo	Argenti	1961
31	Giancarlo	Di Bella	1968
31	Lucia	Petrolini	1967

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 139 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti. A dimenticavamo. Buona Pasqua...

