

la Podistica Solidarietà

TINFORMA

ANNO 18 - N. 183 MARZO 2018



ASD PODISTICA SOLIDARIETÀ

IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

PODISTICA
TRIATHLON

TRAIL
CICLISMO

NOTIZIE
SOLIDARIETÀ



ASD PODISTICA



A SOLIDARIETÀ

Editoriale



Cari amici Orange

eccoci arrivati all'appuntamento del **Tinforma di Marzo!**

In questo 2018 il mese di Marzo coincide per intero con il periodo della Quaresima in vista dell'imminente Santa Pasqua che si celebra la prima domenica di Aprile. Come sempre tante gare, con la Roma-Ostia su tutte ma oltre all'aspetto podistico questo mese è stato particolarmente denso di appuntamenti ed iniziative di solidarietà che avrete modo di scoprire leggendo i nostri racconti.

Come già detto la Roma-Ostia ha monopolizzato le attenzioni dei nostri atleti a tal punto che la Cristoforo Colombo ha visto **quasi 500 orange** correre verso il mare. Altre gare importanti che hanno visto una corposa rappresentanza della Podistica Solidarietà sono state il **Cross Valle del Tevere**, gara facente parte del Corto Circuito Run, e la **Vola Ciampino**, ultimo step prima della Maratona di Roma.

In questo numero infatti potrete rileggere proprio le istruzioni riguardanti la Maratona, dal ritiro dei pettorali nel nuovo Villaggio Expò situato all'interno della nuovissima "Nuvola di Fuskas" alla ormai tradizionale foto di gruppo sulle scalinate di Via dei Normanni. Inoltre vi riproponiamo i famosi e fondamentali **"Consigli del Presidente" Pino Coccia** su come affrontare serenamente una maratona a partire dall'alimentazione dei giorni che precedono la gara, le strategie di corsa e il recupero dei giorni successivi: insomma una vera enciclopedia sull'argomento da stampare e conservare nelle proprie librerie!!!

Per quanto riguarda la **sezione Triathlon** vi proponiamo alcuni prodotti griffati Podistica Solidarietà come cuffie, t-shirt, zaini e body: prodotti bellissimi e di ottima fattura che vi accompagneranno nella lunga estate orange. Nella sezione sociale largo spazio alla tradizionale **"Festa degli Arancini"**, imperdibile appuntamento che si svolge alla vigilia di Pasqua e durante il quale vengono distribuite ai nostri "Arancini" **le uova di Pasqua solidali** che ogni anno la Podistica Solidarietà acquista da tante Onlus e Associazioni quali per esempio Isla Ng Bata e Lega Italiana Fibrosi Cistica.

Parleremo anche del **"Progetto Forrest Gump"**, un progetto di prevenzione ed informazione nato da un'idea dell'amico **Stefano Donati** e dell'orange **Monica Pelosi** e subito sposato dalla nostra società: è un Tour a piedi, bici e nuoto, attraverso le regioni italiane, che partirà da Roma in estate con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione nell'insorgenza dei tumori e promuovere la prevenzione di primo livello.

Vi racconteremo quindi dell'iniziativa benefica "Trail Aid, corro ma non tremo", portata avanti da **Ottavio Massirenti** e supportata dalla rivista **"Spirito Trail"** e nata con lo scopo di raccogliere fondi da destinare poi alle zone terremotate colpite dal sisma in centro Italia nel 2016. Grazie a questa iniziativa e alla fiducia di Ottavio nei nostri confronti e nella opera di supporto che la Podistica Solidarietà ha sempre prestato in favore di questa povera gente abbiamo ricevuto una donazione di 3.500 € per poter continuare le nostre missioni e cercare di regalare un sorriso a chi ne ha bisogno.

Infine vi chiederemo di devolvere il vostro **5 per mille** alla nostra società, un gesto importantissimo che a noi non costa nulla ma che ogni anno ci permette di poter aumentare le nostre iniziative di solidarietà nei confronti dei più bisognosi; nell'articolo troverete le modalità per aderire e i numeri da riportare sulla dichiarazione dei redditi.

Passiamo adesso alla sezione dedicata alla solidarietà!!! Continuiamo a parlare di terremoto e delle **nostre mission ad Amatrice e nei comuni limitrofi**: vi proponiamo un dettagliato resoconto scritto in prima persona dal nostro Presidente **Pino Coccia**, nel quale vi racconterò dei più recenti viaggi solidali, delle emozioni provate e degli abbracci ricevuti dalla gente. Inoltre vi renderò su ogni singolo euro speso in favore delle popolazioni terremotate e sulle modalità per continuare a contribuire per questa causa.

Senza discostarci poi dal tema vi presenteremo **"Accumoli in marcia"**, iniziativa che si terrà il 3 giugno nel comune reatino e che servirà a cercare di non far spegnere i riflettori sul dramma del sisma, con il rischio già purtroppo concreto di dimenticare troppo in fretta quanto accaduto.

Vi presenteremo quindi l'iniziativa delle uova solidali della Isla Ng Bata: ogni uovo venduto servirà **a regalare un kit scolastico** a una bambina o a un bambino che vive in povertà e abbandono e garantire così il suo diritto all'istruzione.

Dulcis in fundo un'altra importante iniziativa della Podistica Solidarietà: **la donazione di sangue** del 14 aprile, in collaborazione con AdSpem. Un'azione concreta a cui il popolo orange è chiamato a rispondere e partecipare, una pratica sicura e indolore, un gesto di altruismo che ci consente di stare meglio e di poter salvare una vita. **Donare è un atto di Amore!!!**

Siamo giunti al termine di questo lungo redazionale, quindi nella speranza di non avervi annoiato vi lascio all'approfondimento di quanto anticipato e vi auguro una buona lettura!!! Vi diamo appuntamento al prossimo numero di Aprile.

Buone corse a tutti!!!

Tony Marino

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

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*

Contenuti

7 AVVISI di Redazione Podistica

Maratona di Roma: istruzioni per l'uso!!!

Maratona di Roma: i consigli del Presidente

12 TRIATHLON di Redazione Podistica

Acquisti di Primavera

14 NOTIZIE SOCIALI di Redazione Podistica

Festa degli arancini grandi e piccini!!!

“Corri con Avis”: il circuito podistico dedicato ai donatori

Insieme per il Progetto Forrest Gump

A chi destinare il nostro 5 per mille

TraIL Aid: passione e solidarietà

23 SOLIDARIETÀ

Accumoli in Marcia: una marcia solidale per ripartire insieme

Donazione di sangue: appuntamento del 14 aprile

Ritorno ad Amatrice e Frazioniamatrice

Dona un kit scolastico... e mangia un Uovo di cioccolata!

30 DLF

32 CALENDARIO GARE - APRILE 2018

35 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE di Giuseppe Coccia



AVVISI

PODISTICA

TRAIL

MARATONA DI ROMA: ISTRUZIONI PER L'USO!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Cari amici orange,

eccoci come ogni anno arrivati ad uno degli appuntamenti podistici più importanti della stagione, ovvero la **Maratona di Roma**, quest'anno giunta alla sua 24^a edizione, che si disputerà **domenica 8 aprile 2018 alle ore 8:40**, con partenza e arrivo in Via dei Fori Imperiali.

RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

Attenzione: Tutti gli atleti iscritti alla Maratona dovranno ritirare personalmente il pettorale ed il pacco gara. Dove?

Allo **Sport Expo The Marathon Village**, sito Roma al Convention Center "La Nuvola" in Viale Asia, n. 40 (angolo viale Cristoforo Colombo), zona EUR. Sarà possibile ritirare il pettorale **da giovedì 5 aprile a sabato 7 aprile dalle ore 10:00 alle ore 20:00**

È assolutamente necessario **presentare**

al desk la lettera di conferma compilata e firmata e un documento d'identità valido (la lettera viene inviata tramite mail dall'organizzazione della Maratona di Roma o in alternativa è possibile scaricarla accedendo all'area riservata del sito www.maratonadiroma.it).

Gli atleti, che non hanno potuto stampare la lettera di conferma, potranno ritirarla presso l'help desk del Marathon Village, presentando la tessera, un documento d'identità valido e il tesserino provvisorio (chi non ce l'ha può richiederlo a vincenzo.manago@gmail.com)

Non è prevista la consegna a gruppi e/o società sportive per cui la Podistica Solidarietà non può ritirare il pettorale per nessuno.

COME ARRIVARE AL MARATHON VILLAGE

In auto: Grande Raccordo Anulare – Uscita Pontina/Eur direzione Centro Città.

In metro: dalla Stazione Termini o Stazione Tiburtina prendere la Metro B direzione Laurentina e scendere alla fermata "Eur Fermi" (10 fermate dalla Stazione Termini) per poi proseguire a piedi per circa 300 metri.

In aereo:

- dall'Aeroporto "Leonardo da Vinci"- Fiumicino prendere il treno del Servizio metropolitano FR 1 direzione Fara Sabina-Orte, scendere alla fermata "Roma Ostiense", quindi utilizzare la Metro B direzione "Laurentina" e scendere alla fermata "Eur Fermi" per poi proseguire a piedi per circa 300 metri;

- dall'Aeroporto di Ciampino prendere il Bus Navetta fino alla Stazione Termini e quindi la Metro B direzione Laurentina e scendere alla Fermata "Eur Fermi" per poi proseguire a piedi per circa 300 metri.

DOMENICA 8 aprile: Alla partenza ed all'arrivo sarà predisposto **un servizio di deposito borse**, le cui modalità di utilizzo saranno comunicate agli atleti iscritti con apposite istruzioni allegate al pettorale. In ogni caso sarà possibile accedere all'area per la consegna delle borse 30 minuti prima dell'orario di ciascuna partenza.

Per gli atleti diversamente abili sarà allestito un gazebo dove sarà possibile effettuare il cambio di carrozzina.

Dalle ore 7:00 RITROVO DEL NOSTRO GRUPPO IN VIA DEI NORMANNI DI FRONTE ALL'EX ESATTORIA MONTE



PASCHI SIENA.

Ore 7:30 precise non più tardi ci sarà la FOTO DI GRUPPO.

Al fine di facilitare il flusso degli atleti in fase di partenza e per consentire una gestione ottimale dei rifornimenti lungo il percorso, la partenza sarà effettuata "a onde". In base al pettorale assegnato, la mattina della Maratona sarà possibile accedere alle seguenti aree di partenza, con i relativi orari di partenza.

Partenza ore 8:40:

Area Top - Pettorali GIALLI (Top Runner);

Area di Partenza A - Pettorali BLU (Uomini con migliore prestazione personale da 2:40:01 a 3:30:00; Donne con migliore prestazione personale da 3:00:01 a 3:50:00).

Partenza ore 8:45:

Area di Partenza B - Pettorali VERDI (Uomini con migliore prestazione personale da 3:30:01 a 4:10:00; Donne con migliore prestazione personale da 3:50:01 a 5:00:00).

Partenza ore 8:51:

Area di Partenza C - Pettorali ARANCIO (Uomini con migliore prestazione personale superiore a 4:10:01; Donne con migliore prestazione superiore a 5:00:01).

Subito dopo la partenza della Maratona prenderà il via la stracittadina "**Roma Fun Run**", passeggiata non competitiva e senza classifica aperta a tutti.

Non ci resta che augurarvi un grande "**in bocca al lupo**" e ricordatevi che lungo il percorso della Maratona sarete sostenuti dal nostro "**Gruppo di Supporter Orange**", saranno in tanti a sostenervi ed incitarvi.



MARATONA DI ROMA: I CONSIGLI DEL PRESIDENTE

di Redazione Podistica - Il Presidente

Dettati dalla nostra esperienza di atleti, osservatori, tifosi, e in questo caso anche di Presidente **vi diamo alcuni consigli** che potrebbero essere ovvii e per taluni anche assurdi o criticabili, ma sono i nostri consigli che ovviamente potete seguire o non tenerne conto ma che potrebbero portarvi al traguardo con tranquillità, superando tutti gli ostacoli che possono presentarsi lungo i 42,195 km della Maratona

Intanto ci teniamo a ricordarvi chel'art. 1 del regolamento della Fidal **ci impone di vigilare sull'attività sportiva dei nostri atleti durante le manifestazioni sportive;** potrebbe sembrare impossibile che un atleta cerchi di barare per ottenere falsi risultati ma purtroppo nelle scorse edizioni della gara ahimè più di qualcuno è stato beccato a farlo.

Pertanto vi ricordiamo che vi sono:

casi che possono comportare LA SQUALIFICA dell'atleta

1. tagliare durante il percorso;
2. entrare in un punto qualsiasi del percorso ed arrivare al traguardo e ritirare la medaglia;
3. non passare su tutti i punti dove c'è un rilevatore elettronico del tempo tramite chip;
4. scambiarsi il pettorale e chip durante il percorso;
5. fotocopiare il pettorale;
6. correre senza pettorale;
7. mettere in atto comportamenti antisportivi.



Altri consigli, in primis **L'ABBIGLIAMENTO**

- se la giornata è fredda **copritevi con un sacco di plastica o un kway o una maglia vecchia nell'attesa della partenza** e poi buttateli;
- **non usate scarpe nuove;**
- usate calzini con poche cuciture;
- non usate kway durante la corsa, il corpo deve respirare altrimenti vi lesserete;
- se fa freddo indossate una maglia tecnica sotto la **CANOTTA ORANGE;**
- se fa caldo indossate una t-shirt di cotone sotto la **CANOTTA ORANGE** o solo la **CANOTTA ORANGE.**
- qualora non fosse ancora chiaro l'importante è indossare con orgoglio la vostra **CANOTTA ORANGE!!!**

L'ALIMENTAZIONE

- il mercoledì precedente terminate il carico proteico ovvero niente più carne rossa, insaccati e alcolici, e cominciate il **carico di carboidrati** ovvero pane e pasta senza esagerare;
- la mattina prima della gara mangiate come siete soliti fare senza esagerare ma non cibi pesanti che appesantiscono il fegato; per chi suda molto è consigliabile prendere un polase due ore prima della partenza;
- durante la gara **bevete a tutti i ristoranti** senza esagerare, mangiate pezzi di frutta e qualche integratore calorico;
- dopo la gara non vi abbuffate, bevete con calma senza fretta e mangiate leggero il fegato sta soffrendo; evitate insaccati cioccolato e altri cibi pesanti per il fegato: **il fisico è una Waterloo**



GIORNI SUCCESSIVI ALLA MARATONA

- nei giorni successivi alla Maratona **fate sedute di defaticamento** di 7 o 8 km un paio di volte a settimana;
- se potete fate qualche massaggio;
- la domenica successiva evitate gare per ottenere la miglior performance ma correte per defaticare le gambe che sono ancora cariche di tossine.

La maratona si vive e si sente nel fisico: se avvertite dolori di qualsiasi tipo non forzate: camminate poi riprenderete.

Quando si parte si cerca sempre di arrivare per l'emozione di aver corso una maratona;
non guardate troppo il vostro gps o altra diavoleria ma piuttosto imparate a conoscere il vostro fisico.

Lungo il percorso ci saranno decine di orange ad incitarvi ed io a farvi le foto:
sorridete e siate felici perché non tutti possono correrla

**Ci saranno oltre 200 canotte orange lungo i 42 km del percorso e potrete dire
C'ERO ANCH'IO A CORRERE ALLA MARATONA DI ROMA!!**

IN BOCCA AL LUPO A TUTTI

Il pres



T
R
I



A



T

H

L

O

N



ACQUISTI DI PRIMAVERA

di Redazione Podistica

Buongiorno Orange

Siamo ormai in dirittura di arrivo con i nostri prodotti per triathlon. Zaini, cuffie, t-shirt e body 2018 sono stati ordinati e in parte sono già disponibili presso la nostra sede di Via Scalo San Lorenzo 16 a Roma.

Tutti gli articoli hanno i colori Orange e il logo della nostra società, La Podistica Solidarietà.

Cuffie e T-shirt sono in sede a disposizione degli atleti che le hanno prenotate e che le devono solo ritirare.

L'orario della nostra sede è il seguente:

Martedì e Giovedì 17.00 – 19.00

Sono disponibili per i ritardatari alcuni capi in più rispetto all'ordine.

Il prezzo delle cuffie è di 7 € l'una e ci sono due colori disponibili: in nero e arancio.

Le T-shirt nere con logo anteriore e disegno posteriore al costo di 15 €.

Gli zaini della Tyr, che già abbiamo acquistato lo scorso anno, sono disponibili al costo presumibile di circa 45 € con logo e potranno essere personalizzati con nome e cognome. Sono molto grandi e hanno

una capienza di 45L.

Anche i Body sono uguali al modello del 2017 e hanno subito un modesto aumento del 2-3%, ovvero: 75 € per l'Olimpico (cerniera posteriore senza tasche) e 79 € per il Long Distance (zip anteriore e tasche posteriori, adatti per percorsi più lunghi). Per i body è indispensabile la prenotazione è un acconto visto l'alto costo dell'ordine.

Non ne potremo prendere molti in più e quindi occorre tempestivamente comunicare la propria volontà di acquistarli.

Voglio ricordare che da regolamento Podistica è obbligatorio gareggiare con i colori sociali. Si può fare eccezione per una gara ma non si può disputare tutto il campionato senza acquistarne almeno uno. In definitiva, una volta comprato si può stare tranquilli per un po' di anni, vista la buona qualità e la resistenza.

In conclusione affrettatevi a ritirare o ad ordinare i capi per le vostre esigenze.

Alè Podistica.





NOTIZIE SOCIALI

FESTA DEGLI ARANCINI GRANDI E PICCINI!!!

di Redazione Podistica

Sabato 24 marzo 2018 alle ore 16:00 appuntamento presso la nostra sede in via dello Scalo di San Lorenzo n. 16 per la "FESTA DEGLI ARANCINI"

Abbiamo pensato di creare un'evento per festeggiare l'arrivo della Pasqua **unendo al momento di festa e di aggregazione anche la Solidarietà**: infatti tutte le uova, colombine, pizze ed altro che saranno distribuite in questa occasione verranno acquistate dalle associazioni con le quali collaboriamo e che anche con questo piccolo gesto continuiamo ad aiutare.

Nel corso della festa saranno distribuite le **Uova di Pasqua dell'AIL, della Sulla Strada Onlus, dell'Isla Ng Bata, dell'Associazione Fibrosi Cistica, dell'Associazione Rari ma Speciali e forse altre, le colombine dell'Aism** e le pizze pasquali a tutti gli Arancini grandi e piccini!!!

È gradita la prenotazione andando sulla gara fittizia creta per l'occasione sul sito, cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" e indicare nei commenti il nome o il numero degli "ARANCINI", dei parenti e degli amici parteciperanno.

Tutti gli arancini insieme ai genitori potranno gustare un ricco ristoro; sono graditi dolci e salati fatti in casa dagli orange da segnalare nello stesso modo sui commenti o con una mail a podistica.solidarieta@virgilio.it.

Sono altresì graditi volontari per allestire tavoli, sedie e quant'altro necessario e che si presentino con congruo anticipo il giorno dell'evento.

Vi aspettiamo numerosi il 24 marzo per festeggiare tutti insieme la Santa Pasqua



“CORRI CON AVIS”: IL CIRCUITO PODISTICO DEDICATO AI DONATORI di Redazione Podistica



L'Avis Comunale di Roma organizza per il 2018 un circuito podistico dedicato ai donatori di sangue. Sei un Donatore e un corridore? Allora non ti resta che iscriverti e partecipare!!! Non è prevista alcuna quota di iscrizione. Il campionato prende il nome di “Corri con Avis” e si articolerà su almeno 12 gare di corsa con chilometraggio massimo di 16 Km. Ad oggi il calendario è composto delle seguenti tappe:

1. Corri Per la Befana - 6 Gennaio - 10 Km;
2. XMilia - 25 febbraio - 10 miglia romane;
3. Appia Run - 15 Aprile - 13 km;
4. Cecchignola in Corsa - 22 Aprile - 10 Km;
5. Antiqua Itinera - 29 Aprile - 10 km (GARA BLOOD);
6. Staffetta 12x1 - 15 settembre;
7. Corri Massimina - 23 settembre - 10 km;
8. Roma Urbs Mundi 21 ottobre - 15 km;
9. Corriamo al Tiburtino - 18 Novembre - 10 Km;
10. Run for Autism - 25 Novembre - 10 km (GARA BLOOD);
11. Corri Olimpia Eur - 16 dicembre - 10 km - Olimpia Eur.

Il Calendario Gare potrebbe subire modifiche, slittamento date o inserimento di nuove gare che verranno prontamente comunicate attraverso sito Istituzionale Avis e e-mail a tutti gli iscritti.

Saranno premiati i **primi 5 atleti assoluti del Campionato per le due categorie maschile e femminile**. Saranno inoltre premiate **le prime 3 società sportive che avranno il maggior numero di atleti donatori iscritti al campionato** e che avranno completato almeno il 60% delle gare previste.

Ad oggi dopo lo svolgimento delle prime due tappe la Podistica Solidarietà occupa il primo posto assoluto

fra le società. Per quanto riguarda i risultati individuali la nostra atleta Fabiana Di Biasi occupa il primo posto nella categoria femminile mentre il nostro atleta **Stefano Fabi** occupa il terzo posto nella categoria maschile.

L'atleta può iscriversi al Campionato Corri Con Avis durante tutto il 2018, tuttavia esistono varie scadenze che permettono di accumulare punteggi più velocemente:

- **iscrizione entro 28 aprile 2018 e almeno una donazione entro il 16 dicembre 2018.** Nel calcolo del punteggio si applicano coefficienti donazione retroattivamente anche per le gare svolte prima del 28 aprile 2018. Se al momento dell'iscrizione la donazione non è stata ancora effettuata, bisognerà inviare il Certificato di avvenuta donazione tramite email all'indirizzo corriconavis@avisroma.it rilasciato dopo la donazione stessa.
- **iscrizione dopo il 28 Aprile 2018 e almeno una donazione entro il 16 Dicembre 2018.** Nel calcolo dei punteggi si ha diritto all'applicazione dei coefficienti donazione per le gare svolte dopo l'iscrizione. Se al momento dell'iscrizione la donazione non è stata ancora effettuata, bisognerà inviare il Certificato di avvenuta donazione tramite email all'indirizzo corriconavis@avisroma.it rilasciato dopo la donazione stessa.
- **iscrizione prima o dopo il 28 aprile 2018, ma nessuna donazione nel 2018.** Ai fini del punteggio verranno considerate solo le gare svolte dopo tale data e non verrà applicato alcun coefficiente di donazione.

L'iscrizione può avvenire attraverso le seguenti modalità:

- **on-line** tramite la scheda presente sul sito www.avisroma.it
- **all'indirizzo email corriconavis@avisroma.it** inviando tutte le informazioni richieste (nome, cognome, data di nascita, società, numero tessera FIDAL o numero tessera RUNCARD o numero tessera di ENTE promozione sportiva, email, telefono, copia fronte retro del documento di identità, copia fronte retro della tessera sanitaria, copia del Certificato di avvenuta donazione).
- **direttamente in sede Avis Comunale Roma** in Via Imperia, 2 00161 (Metro B Policlinico).
- **inviando la scheda di iscrizione e tutto il materiale richiesto tramite posta** in busta chiusa ad Avis Comunale Roma, Via Imperia, 2, 00161, Roma; specificare sulla busta "Corri con Avis". Farà fede il timbro postale.

Per qualsiasi informazione contattare

i numeri 347 6777796 oppure 06 44230134 oppure e-mail corriconavis@avisroma.it

Il regolamento completo è disponibile sul sito www.avisroma.it

Corri con **AVIS**

AVIS Comunale
Roma



Corri con **AVIS**

INSIEME PER IL PROGETTO FORREST GUMP

di Redazione Podistica



La Podistica Solidarietà sostiene il **"Progetto Forrest Gump"** ideato da Stefano Donati e dall'orange Monica Pelosi. Vediamo insieme in che cosa consiste questo importantissimo progetto.

Il Progetto Forrest Gump è un Tour a piedi, bici e nuoto, attraverso le regioni italiane, che partirà da Roma in estate con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione nell'insorgenza dei tumori e promuovere la prevenzione di primo livello.

Il Progetto Forrest Gump può quindi essere definito come un portatore itinerante di "messaggi di sensibilizzazione" verso la prevenzione delle malattie tumorali e di "consigli per la conduzione" di un corretto stile di vita, alimentare e sportivo. Fulcro del progetto è il Codice Europeo contro il Cancro, un vero e proprio decalogo che farà da cardine al messaggio da portare in giro per l'Italia.

Il progetto è un sogno che il nostro amico Stefano ha nel cassetto da anni e che finalmente, proprio il 21 aprile del 2017, data che coincide guarda caso con il Natale di Roma, è ufficialmente partito assumendo appunto la dignità di progetto. Sogno al quale Stefano ha sentito di poter fondere la sua anima sportiva, nonché le sue conoscenze nel mondo dello sport, sull'atletica leggera in particolare, per tentare **una divulgazione su più ampia scala e in maniera originale, ma ugualmente costruttiva, del tema della prevenzione di primo livello** e, perché no, con-cura in affiancamento alle terapie classiche attraverso **la diffusione di una attenta coscienza nutrizionale, una maggiore qualità alimentare ed una sana attività fisica.**

Qual è lo spirito del progetto? Il fine principale è quello di diffondere più informazioni possibili circa appunto la prevenzione di primo livello riguardo questa terribile malattia, tremendamente attuale e con un trend sempre più in drammatica crescita e la cultura di una consapevolezza nutrizionale ancora oggi trascurata e poco diffusa, quando non completamente ignorata.

L'obiettivo è cercare di coinvolgere più persone possibile attraverso un giro a tappe che attraverserà tutte le regioni italiane da Nord a Sud e che durerà all'incirca due mesi. Il tour, di intento salutistico, sportivo, etico sociale e naturalistico, sarà interamente effettuato con mezzi ecosostenibili (camper d'appoggio escluso), quindi a piedi, in bicicletta e a nuoto (attraversamento dello Stretto di Messina).

Il Progetto sta già ottenendo molti consensi, sia nel Lazio che altrove; molti personaggi del mondo dello sport e della medicina sono stati contattati e stanno offrendo il loro contributo come promoter: **Giorgio Calcaterra, Alberico di Cecco, il dott. Franco Berrino** (oncologo di fama internazionale),

Il progetto è patrocinato dalla **LILT (Lega Italiana Lotta ai Tumori)** e si avvale della collaborazione della **Podistica Solidarietà**, partner nella raccolta istituzionale delle donazioni necessarie per la realizzazione del progetto. Ciò che avvanzerà da queste necessità sarà devoluto alla LILT e alla stessa Podistica Solidarietà in parti uguali.

A tal proposito, per approfondimenti vi invitiamo a leggere il materiale che troverete sulla pagina Facebook del Progetto Forrest Gump e seguire il canale YouTube dello stesso.

Stefano ci racconta come l'energia che lo muove nella realizzazione di questo progetto derivi dalla situazione drammatica che la sua famiglia ha attraversato, nella fattispecie con la malattia del padre (deceduto nel 1998 a 67 anni proprio per un tumore al colon retto) e del fratello, attualmente ancora, dopo oltre più di una decade, non dichiarato fuori pericolo, ma anche dall'assistere ogni giorno ad esperienze di amici e parenti all'interno del quale nucleo familiare si sta vivendo o si vive attualmente un dramma del genere, con tutto ciò che comporta a livello di sofferenza, disagio, impotenza e – perché no – anche di difficoltà economiche. Una vera piaga dei nostri tempi, insomma.

Cosa possiamo fare noi? **Mettere tutto il nostro impegno, la nostra determinazione nel riuscire, la nostra energia nel trascinare, il nostro sorriso nel persuadere, la nostra ferma convinzione che insieme, condividendo le giuste informazioni e coinvolgendo più persone possibili, sportivi e non, si possa aspirare a vivere sani e più a lungo, in armonia con sé stessi e con l'ambiente.**

Amici orange in particolare noi siamo chiamati a:

- **PARTECIPARE** attivamente al tour, al fine di dare forza alla voce del progetto;
- **CREDERE** fermamente nella prevenzione come mezzo fondamentale di salvaguardia della nostra salute e della nostra vita;
- **ADERIRE** massicciamente alle linee guida del progetto e ripropagarle quanto più possibile, perché tutti siamo stati toccati personalmente da questa spietata malattia, tramite familiari, amici o conoscenti;
- **AIUTARE ECONOMICAMENTE COME POSSIAMO.** Non immaginate quanto è difficile portare avanti una

PROGETTO "FORREST GUMP"

Lo sai com'è il PROGETTO "FORREST GUMP" ? È il GIBO DELL'ITALIA A TAPPE che ti propone di sensibilizzarti sulla prevenzione delle malattie tumorali attraverso un messaggio scientifico, sportivo, etico, sociale e naturalistico basato su: **CONSAPEVOLEZZA NUTRIZIONALE - QUALITÀ ALIMENTARE - ATTIVITÀ FISICA - SCREENING - RISPETTO PER L'AMBIENTE**

Lo sai chi farà il PROGETTO "FORREST GUMP" ? Lo farei TU insieme a NOI, perché TI COINVOLGEREMO nelle varie tappe a correre, pedalare, nuotare, camminare o semplicemente ad ascoltare il nostro messaggio e parlarne insieme

Lo sai come faremo il PROGETTO "FORREST GUMP" ? In quasi totale auto-reflexione: di corsa, in bici, a moto, marciando e camminando. Tentando di coinvolgere lungo l'intero percorso la maggior parte delle persone, quindi in una parola... **TUTTI INSIEME!**

Lo sai dove faremo il PROGETTO "FORREST GUMP" ? In TUTTA ITALIA, rotando mediamente 5 GIORNI IN OGNI REGIONE così che potrà partecipare anche tu, ovunque ti trovi

Lo sai quando faremo il PROGETTO "FORREST GUMP" ? Partiremo nell'ESTATE DEL 2010. Hai un anno di tempo per prepararti, non c'è fretta, trova invece motivazioni!

Lo sai qual è il messaggio del PROGETTO "FORREST GUMP" ? Basta poco per avere una **MAGGIORE QUALITÀ DELLA VITA**, quindi viviamo SANI e PIÙ A LUNGO, in ARMONIA con l'ambiente e con noi stessi:

- ✓ Un semplice **SCREENING** periodico può salvarci la vita
- ✓ Una costante e corretta **ATTIVITÀ FISICA** migliora la salute del tuo fisico e della tua mente
- ✓ Una **CONSAPEVOLEZZA NUTRIZIONALE** basata sulla qualità, sulla varietà alimentare e sulla misura, ti permette di rimanere in forma a lungo
- ✓ Una maggiore forma di **RISPETTO VERSO L'AMBIENTE** significa anche una maggiore considerazione di sé stessi e del prossimo, quindi l'acquisizione di un livello di consapevolezza, di equilibrio, di serenità e di benessere più elevati
- ✓ La prevenzione attraverso attività di **SCREENING**, **ATTIVITÀ FISICA**, la **CONSAPEVOLEZZA NUTRIZIONALE** ed il **RISPETTO PER L'AMBIENTE** sono le chiavi che possono aprire le porte della salute e della longevità in maniera del tutto naturale. **SENZA TROPPE RIVINCHE** ma soprattutto senza ricorrere a illusori rimedi miracolosi, perché si agisce sullo **CAUSE** e non sugli **EFFETTI**. Al contrario, i veri **SACRIFICI** non quelli che si affrontano quotidianamente nel tentativo di contrastare gli **EFFETTI** dell'insorgenza dello stress, dei dolori saltuari o cronici, delle infiammazioni ricorrenti, di malattie più o meno gravi, in un lento ma inesorabile scadimento della **QUALITÀ DELLA VITA**, fino ad una pericolosa **RASSEGNAZIONE**

Lo sai qual è lo scopo del PROGETTO "FORREST GUMP" ? Divulgare semplici **CONSIGLI DI PREVENZIONE** in ottemperanza al **CORRERE EUROPEO CONTRO IL CANCRO**, spronare tutti noi a fare dell' **ADOZIONE DI TUTTE** queste minime ma importanti regole il proprio **STILE DI VITA**, al fine di migliorarla qualitativamente e quantitativamente **SENZA RICORRERE AD ECCESSIVE PRIVAZIONI**. Non vi propaliteremo miranti né vi offriremo **«PILLOLE-MAGICHE»**, ma **«PILLOLE-BI-BIOS SENSO!»**

Lo sai come si può finanziare il PROGETTO "FORREST GUMP" ? Puoi acquistare le magliette e le canotte con il nostro logo, ma puoi anche effettuare donazioni (DETRAIBILI FISCALMENTE) su:

IBAN: IT220382403204000070007311

Intestato a: A.S.B. Podistica Solidarietà – via dello Scalo di San Lorenzo, 16 – 00185 ROMA

Banca: CASSA DI SOVVENZIONI E RISPARMIO DELLA BANCA D'ITALIA

BIC: CSRIITRI33XXX

Causale: PROGETTO FORREST GUMP

Lo sai quali sono le caratteristiche del PROGETTO "FORREST GUMP" ? COINVOLGIMENTO delle informazioni - PARTECIPAZIONE di tutti, sportivi e non - CHIAREZZA del fine - EFFICACIA nel comunicare ENERGIA nel coinvolgere - SORRISO nel convincere - DETERMINAZIONE nel riuscire

RISPETTA IL PREZIOSO DONO DELLA TUA VITA: PRE...VIENI CON NOI!

iniziativa del genere, nata da zero. Al momento il progetto si sta autofinanziando con la vendita di gadget sportivi, magliette e canottiere tecniche per il running (gentilmente donateci da quasi tutti i principali negozi di sport di Roma), ma sono necessarie anche delle libere donazioni (deducibili fiscalmente).

CONTRIBUIRE È FACILE, POTRETE FARLO TRAMITE BONIFICO BANCARIO SULLE SEGUENTI COORDINATE:

IBAN: IT22N0582403204000070007311

Intestato a: A.S.D. Podistica Solidarietà – Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 – 00185 ROMA

Causale: Progetto Forrest Gump

Codice europeo contro il cancro



<p>1 Non fumare e non fare uso di tabacco.</p>	<p>Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire i tumori è meglio non bere alcol.</p>
<p>2 Non fumare in casa e sostieni il divieto di fumo sul lavoro.</p>	<p>Sul luogo di lavoro, proteggiti dall'esposizione ad agenti cancerogeni.</p>
<p>3 Mantieni il peso forma.</p>	<p>In casa proteggiti da possibili alti livelli di radiazioni radon.</p>
<p>4 Attività fisica: è importante muoversi tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto.</p>	<p>Allatta al seno fino al 6° mese. Limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva (HRT) in quanto aumenta il rischio di cancro.</p>
<p>5 Evita lunghe esposizioni al sole e attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare le lampade solari.</p>	<p>Assicurati che tuo figlio sia vaccinato per l'epatite B (neonato) e per l'HPV (ragazze).</p>
<p>6 Segui una dieta sana: mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Limita i cibi ad alto contenuto calorico, il consumo di carne rossa, evita le carni conservate, i cibi ad alto contenuto di sale e le bevande zuccherate.</p>	<p>Aderisci ai programmi di screening per: cancro all'intestino, cancro al seno (donne) e cancro alla cervice (donne).</p>

SE VOLETE SEGUIRCI E DARCI IL VOSTRO PREZIOSO CONTRIBUTO, SIAMO SU:  

A CHI DESTINARE IL NOSTRO 5 PER MILLE

di Redazione Podistica

La Solidarietà la facciamo ogni weekend, correndo e **destinando i premi a chi ne ha più bisogno**, non abbiamo tanti fondi e le necessità sono tante, ultimamente, a seguito anche della crisi che sta colpendo tantissime famiglie, **riusciamo ad aiutare anche alcuni nostri atleti rimasti purtroppo senza lavoro o in condizioni disagiate**, ma i soldi non bastano. **La nostra è una forma di impegno etico-sociale a favore di chi è meno fortunato di noi.** Il nostro è un modo per voler bene attraverso uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di un aiuto.

La Solidarietà la facciamo ogni giorno, in tanti, ognuno a proprio modo.

Ma ora abbiamo anche **L'OPPORTUNITÀ DI FARLA CON UNA SEMPLICE FIRMA:**

DESTINANDO IL NOSTRO 5X1000 ALLA ASD PODISTICA SOLIDARIETÀ, CODICE FISCALE 97405560588

Come destinare il proprio 5 per mille:

Potete destinare la quota del 5 per mille della vostra imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef), firmando il sesto riquadro in basso a destra che figura sui modelli di dichiarazione (Modello Unico PF, Modello 730, ovvero apposita scheda allegata al CUD per tutti coloro che sono dispensati dall'obbligo di presentare la dichiarazione), dove c'è scritto: **SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE**

Basterà inserire la vostra firma e il codice fiscale della Podistica Solidarietà 97405560588

È consentita una sola scelta di destinazione.

Attenzione: la scelta di destinazione del 5 per mille e quella dell'8 per mille (Legge 222/1985) non sono in alcun modo alternative fra loro.

... una volta tanto, è anche meno faticoso che correre! Grazie

Il Pres

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)	
<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>	<p>Sostegno alle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente</p> <p>FIRMA</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge, che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>

TRAIL AID: PASSIONE E SOLIDARIETÀ

di Redazione Podistica - Tony Marino



Poco più di un anno fa prese il via **"Trail Aid, corro ma non tremo"**, una iniziativa benefica nata con lo **scopo di raccogliere fondi da destinare poi alle zone terremotate colpite dal sisma in centro Italia nel 2016.**

"Trail Aid" nasce con l'intento di **"dare un senso" alla passione (ed il divertimento) per la corsa in natura** che caratterizza la

comunità del Trail Running. L'idea iniziale è stata semplice: creare una sorta di circuito di **Trail Autogestiti** sparsi in tutta Italia dove sarebbero poi state raccolte le offerte dei partecipanti.

Il successo, anche grazie alla rivista **"Spirito Trail"**, è stato sorprendente. Più di 5000 persone nelle oltre 30 tappe hanno dato la possibilità di accumulare più di 42.000 Euro. Da allora l'ideatore dell'iniziativa, Ottavio Massirenti, insieme ai suoi collaboratori, hanno cercato di destinare, di volta in volta, ciò che è stato raccolto in cause che potessero portare concretamente e direttamente aiuti a coloro che ne avessero bisogno senza filtri o lunghe trafale di "intermediari". Tutto ciò che è stato fatto e raccolto è ed è stato documentato sulla **pagina FB "TA Trail Aid Corro ma non tremo"** (nata appositamente per "raccontare" l'iniziativa ed il percorso fatto) e sulla pagina **"Trail Ultra Italia"** (curata proprio da Ottavio).

"C'è ancora molto da fare" ci confessa Ottavio "anche se siamo assolutamente felicissimi di aver potuto dare un nostro, seppur modesto, contributo potendo "sfruttare" l'amore per la corsa. Colgo ancora l'occasione per ringraziare tutti coloro che ci hanno dato la possibilità di rendere unico, incredibile e speciale un mio grande sogno".

Ottavio e il progetto Trail Aid hanno fatto alla nostra Podistica Solidarietà **una donazione di 3.500 € che sarà devoluto interamente alla causa della popolazione di Amatrice e degli altri paesi colpiti dal sisma;**

infatti grazie anche a questo contributo continueranno le nostre "mission" per portare con il nostro furgone direttamente sui luoghi del terremoto generi di prima necessità e quant'altro necessario. Per chi ancora non lo sapesse (a breve il nostro Presidente pubblicherà un dettagliato resoconto su quanto si sta facendo) oggi (n.d.r. 28 marzo) i nostri orange Maurizio Ragozzino e Bruno Cocchieri si sono recati ad Amatrice e nelle frazioni limitrofe **per consegnare oltre ai generi già citati tantissime Uova di Pasqua in modo da poter regalare anche un sorriso e una speranza ai tanti bambini** che ancora vivono in quelle zone martoriate e spesso dimenticate dalle istituzioni. A nome della Società non mi resta che ringraziare Ottavio, Spirito Trail e l'orange Antonio Giacomobono per l'iniziativa e per la donazione e lasciarvi con alcune foto della consegna odierna.





SOLIDARIETÀ

ACCUMOLI IN MARCIA: UNA MARCIA SOLIDALE PER RIPARTIRE INSIEME

di *Redazione Podistica*

Il Comune di Accumoli in collaborazione con le associazioni "Radici accumolesi", "Laga insieme ONLUS" e "ASD Scuola di Maratona Vittorio Veneto" organizza **una marcia non competitiva** nel territorio di Accumoli chiamata "**Accumoli in marcia**".

Questa idea è **nata dalla volontà di fare qualche cosa per far rivivere il territorio colpito dal sisma**, nonostante le difficoltà ancora in corso. Una manifestazione di questo tipo potrebbe far confluire ad Accumoli numerose persone, non solo appassionati di corsa, ma anche tutti coloro i quali volessero compiere una semplice passeggiata tra le montagne accumolesi, manifestando in tal modo, la loro vicinanza a questo territorio.

La data della manifestazione è il 3 giugno 2018.

La marcia consisterà in due percorsi, uno più corto, pensato per i passeggiatori (circa 5/6 Km) che si snoderà nei dintorni di Accumoli, un secondo più lungo (circa 18 Km) maggiormente indicato ai podisti, che raggiungerebbe anche la zona SIC dei



Domenica 3 giugno 2018

Il 3 giugno 2018 presso Accumoli si terrà "Accumoli in marcia" manifestazione podistica non competitiva a passo libero su due percorsi di km 6 e km 18.

Il percorso di 6 km si svilupperà nei dintorni di Accumoli, mentre il percorso di 18 km partirà da Accumoli, raggiungerà i Pantani, sito di interesse comunitario, per poi far ritorno ad Accumoli con un dislivello positivo di circa 800 m.

ORARIO DI PARTENZA: 18 km ore 9.30 - 6 km ore 10.00

Sabato 2 giugno dalle 18.00 sarà possibile degustare la «pasta del Vergaro» presso la zona delle casette; domenica 3 giugno al termine della manifestazione, nella stessa area, sarà possibile assaporare la «pasta alla Gricia».

La partecipazione alla marcia prevede un contributo volontario il cui ricavato sarà devoluto per sostenere un progetto di solidarietà per la popolazione colpita dal sisma.



Pantani.

In concomitanza con questa manifestazione podistica, a contorno della manifestazione, si prevede l'inserimento di altre attività collaterali (pasta party, mostra fotografica, intrattenimento musicale).

La partecipazione alla marcia prevede un contributo volontario il cui ricavato sarà devoluto per sostenere un progetto di solidarietà per la popolazione colpita dal sisma.

Con la tua partecipazione puoi dare una mano alla rinascita di un territorio distrutto dagli eventi sismici del 2016 ed inizio 2017.

DONAZIONE DI SANGUE: APPUNTAMENTO DEL 14 APRILE

di Redazione Podistica

Cari amici Orange, come sapete il nostro spirito solidale si manifesta con azioni CONCRETE, come la **donazione di sangue**. Siamo tutti chiamati a dare un contributo. Sappiamo molto bene quanto sia preziosa e insostituibile ogni singola goccia di sangue.

L'APPUNTAMENTO CON L'EMOTECA DI ADSPERM È FISSATO PER SABATO 14 APRILE

presso la sede della Podistica Solidarietà in via dello Scalo di San Lorenzo 16 ore 08:00 - 12:00

L'emoteca sarà operativa dalle ore 8:00 in punto ma noi vi invitiamo a venire anche con qualche minuto di anticipo per facilitare le operazioni preliminari.

La donazione di sangue è indolore ed è una pratica sicura e consente di monitorare la propria condizione fisica attraverso delle analisi periodiche alle quali è sottoposto il sangue del donatore.

Donare inoltre predispone ad uno stile di vita salutare che restituisce valore alla cura del proprio corpo.

Il nostro appello è di essere numerosi. E a chi non ha mai donato consigliamo di provare: insieme si vincono anche queste paure insignificanti e sarà un'emozione garantita la consapevolezza di un gesto così importante. Per voi colazione gratuita, una medaglia ricordo di questa giornata e una maglia del gruppo donatori di sangue che potrete usare in alternativa alla canotta ufficiale nelle gare. Abbiamo la possibilità di salvare la vita di molte persone in un appuntamento che sarà come sempre un momento di aggregazione e di festa.

Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia sul sito.

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate nella sezione "Solidarietà" del nostro sito: **"Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore**

Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi al nostro Dottore Andrea Ascoli Marchetti scrivendogli via mail al seguente indirizzo di posta elettronica ascolimarchetti@med.uniroma2.it

FACCIAMO LA COSA GIUSTA! Andiamo a donare il sangue!

Ci vediamo sabato 14 aprile ... VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!

Il Pres Pino Coccia, il DOC Andrea Ascoli Marchetti, Isabella Calidonna e Tony Marino



**VIENI A DONARE IL SANGUE
E' IMPORTANTE PER TE E PER GLI ALTRI**

A.S.D. Podistica Solidarietà

Viale dello Scalo S. Lorenzo, 16, 00185 Roma

→ SABATO 14 APRILE ←
Dalle 8.00 alle 12.00

CI TROVI PRESSO LE STRUTTURE TRASFUSIONALI

- **Policlinico Umberto I** – V.le del Policlinico, 155 – 00161 Roma tel. 0649976414-15 fax 0649976416
Mail: adspem@policlinicoumberto1.it
- **San Camillo - Padiglione Antonini** – C.rie Gianicolense, 87 – 00152 Roma tel. 0658705497-98-99
fax 0658705514 - Mail: adspem@scamillofortanini.rm.it
- **Campus Biomedico** – Via Alvaro del Portillo, 200 – 00128 Roma tel. 06225411050 fax 06225411029
Mail: adspem@unicampus.it
- **Ospedale Fabrizio Spaziani** – Via A. Fabi – 03100 Frosinone tel. 07758822347
Mail: adspem@astfrosinone.it

RITORNO AD AMATRICE E FRAZIONI AMATRICE

di Redazione Podistica



Dopo quasi due anni circa dal terremoto che ha distrutto Amatrice e tante frazioni vicine, la Podistica Solidarietà è tornata a portare aiuto alle poche famiglie rimaste e purtroppo quasi dimenticate da chi non dovrebbe.

Poco più di un anno fa prese il via **"TRAIL AID, CORRO MA NON TREMO"**, una iniziativa benefica nata con lo **scopo di raccogliere fondi da destinare poi alle zone terremotate colpite dal sisma in centro Italia nel 2016**. Il successo, anche grazie alla rivista **"Spirito Trail"**, è stato sorprendente. Da allora l'ideatore dell'iniziativa, Ottavio Massirenti, insieme ai suoi collaboratori, hanno cercato di destinare, di volta in volta, ciò che è stato raccolto in cause che potessero portare concretamente e direttamente aiuti a coloro che ne avessero bisogno senza filtri o lunghe trafale di "intermediari".

Tutto ciò è possibile scoprirlo sull'altro articolo dedicato sul nostro sito, noi ne parliamo perché Ottavio e il progetto Trail Aid hanno fatto alla nostra Podistica Solidarietà **UNA DONAZIONE DI 3.500 € CHE SARÀ DEVOLUTA INTERAMENTE ALLA CAUSA DELLA POPOLAZIONE DI AMATRICE E DEGLI ALTRI PAESI COLPITI DAL SISMA**; importo che si va a sommare alla rimanenza fondi delle scorse 2 mission del 2016 e 2017 per 3.929 € **PER UN TOTALE DA GESTIRE DI 7.429 €**

E passiamo a raccontarvi delle nostre Mission della 3^a fase 2018.

Martedì, 20 marzo 2018: siamo tornati per la prima volta per portare ancora aiuto a famiglie che vivono nelle frazioni e che non hanno lavoro o a malapena riescono ad arrivare a metà mese, famiglie che vivono nelle case agibili o nei Mab o nei container e in altre costruzioni dalle sigle più varie in ambienti angusti tutti uguali dove d'inverno si muore di freddo e d'estate di caldo, con i mobili, i viveri le vettovaglie i giocattoli ammassati ovunque, dove lo spazio per muoversi è minimo dove bisogna pagare anche per installare l'antenna tv, unico divertimento presente. Abbiamo portato aiuto a circa 20 famiglie che vivono a **Scai, Nommisci, Amatrice, Cossara, S.Giusta, s.Tommaso, Macchia**: Verdura, frutta, vino, pane, olio, pelati, tonno, zucchero, succhi, prodotti per animali, piatti e bicchieri di plastica, prodotti per l'igiene intima e della casa per la lavatrice, per i piatti caffettiere moka per un totale speso di euro 470.

Mercoledì, 28 marzo 2018: prima della Pasqua seconda mission, abbiamo portato a circa 15 famiglie con diversi bambini Colombe e Uova Pasquali, birra, spumante, dolci vari, caffè, alimenti per gatti e cani, frutta e verdura, uova, vino e pane per un totale speso di **euro 410,00**.

Abbiamo visitato accompagnati da Angelo e Nannina, **Colle Creta, Moletano, Conca, Piedimordenti, Amatrice, Casali della meta di Sotto, Rocchetta, Casali delle Meta di Sopra, S.Benedetto**.

Giovedì, 5 aprile 2018: 3a mission partenza ore 6:30 Roma, **Antrodoco, Vezzano, S.Giusta, Conca, Collicelle, Casali di sotto, Casali di sopra, Scai, Pinaco, Collemagrone, Amatrice, Capricchia**, Roma ritorno ore 18:00
Abbiamo portato un sorriso a tanta povera gente colpita dal terremoto e dimenticata. Abbiamo portato pane, frutta, verdura, vino, banane, detersivi, biscotti, ecc. Spesa totale **euro 525,00**

Un doblò pieno a circa 30 famiglie, abbiamo visto persone piangere, abbiamo sentito parole frasi indimenticabili del loro dolore della loro condizione e della loro disperazione, ci siamo ancora una volta commossi.

Torneremo perché lì c'è ancora tanto bisogno di aiuto di una parola di conforto e di generi di conforto

"In quasi due anni é la prima volta che viene qualcuno a portarmi qualcosa" ci ha detto una signora anziana che stava lavandosi la testa felicissima di vederci.

Grazie Maurizio, Ottavio, Angelo, Grazie Podistica Solidarietà.

RIASSUNTO DELLE 2 MISSION PRECEDENTI 2016 E 2017

RACCOLTA FONDI: 11.995 EURO

VERSAMENTI ATLETI ORANGE: 7.645 EURO

INCASSI MARATONINA DEL CUORE: 400 EURO

ASD FINALE EMILIA DONAZIONE: 1000 EURO

CORSA DI MIGUEL DONAZIONE: 1000 EURO

BANCARI ROMANI DONAZIONE: 1200 EURO

PODISTICA SOLIDARIETA' PREMIO TRE COMUNI DEVOLUTO: 350 EURO

LBM PREMIO TRE COMUNI DEVOLUTO: 300 EURO

EMERGENCY PREMIO TRE COMUNI DEVOLUTO: 100 EURO

USCITE: 8.139 EURO

DONAZIONE PICCOLO LORENZO: EURO 200

ACQUISTO ALIMENTARI: EURO 2.165

BENZINA FURGONE: EURO 710

CALZETTONI: EURO 150

CARNE: EURO 418

CIBO PER ANIMALI: EURO 1.379

DETERSIVI: EURO 226

FORMAGGI: EURO 172

FRUTTA: EURO 992

IMBALLAGGI: EURO 156

OMBRELLI: EURO 52

PANE: EURO 622

PEDAGGI FURGONE: EURO 120

SOLIDARIETA': EURO 600

VARIE: EURO 276

RIMANENZA DA UTILIZZARE EURO 3.929

RACCOLTE PER RILANCIARE L'ECONOMIA LOCALE (SALUMI, FORMAGGI, CIOCCOLATO, PATATE) EURO 9.348

**ABBIAMO RAGGIUNTO IN PARTICOLARE LA CITTADINA DI AMATRICE E LE SEGUENTI FRAZIONI:
SANTA GIUSTA, SANTA GIUSTA VILLAGGIO CARITAS, BAGNOLO, TORRITA, SCAI, CAPRICCHIA,
ACCUMOLI, COSSARA, CASTEGLIONE DI MONTE REALE, RETROSI, SAN GIORGIO**

ABBIAMO COMPLETATO CIRCA 30 MISSION per rifornire con prodotti freschi scatolame, detersivi, prodotti igiene personale e altro, tantissime famiglie che hanno molto apprezzato i prodotti molti dei quali donati dai coltivatori associati di Velletri, con l'aiuto di Felice, Angelo e Graziano.

La Podistica Solidarietà vuol contribuire nel suo piccolo ad aiutare le popolazioni terremotate, propone di continuare la raccolta di fondi da destinare alla ricostruzione o ad altri interventi sul territorio o per aiutare famiglie e associazioni.

Il nostro Consiglio Direttivo ha deliberato la possibilità di versare sui nostri CCB istituzionali indicando nella causale la dicitura

"PRO AMICI TERREMOTATI"

all'uopo abbiamo creato una gara fittizia al 31 dicembre 2018 denominata **"RACCOLTA PRO TERREMOTATI"** che come sempre trovate nell'elenco gare sul sito, dove inserire il proprio nome e la promessa di donazione da onorare al più presto.

Tutti coloro che vorranno aiutare, anche con una donazione simbolica, potranno versare il contributo:

- **in contanti presso le nostre sedi** di Roma (martedì e giovedì dalle ore 17 alle ore 19) o Tivoli (mercoledì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19)

- **con un Bonifico Bancario presso uno dei seguenti CCB**

1) CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO BANCA D'ITALIA

INTESTATARIO A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: C.S.R. CASSA SOVV. E RISP. TRA IL PERS. BANCA D'ITALIA

AGENZIA: ROMA SUCCURSALE - VIA DEI MILLE, 52 00100 ROMA

IBAN IT22N058240320400007000731 1

BIC CSRFITR1XXX

2) CONTO CORRENTE BANCARIO PRESSO UNICREDIT S.P.A.

INTESTATARIO A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: UNICREDIT S.P.A.

AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W020080523900010141 1301

Su richiesta rilasciamo ricevuta di versamento e in tempo reale vi renderemo conto degli impieghi delle vostre Donazioni.

Grazie come sempre per la vostra grande generosità.

Il Pres e il Consiglio Direttivo

DONA UN KIT SCOLASTICO... E MANGIA UN UOVO DI CIOCCOLATA!

di Redazione Podistica

Cari atleti orange, volevamo informarvi che anche quest'anno l'associazione **Isla ng Bata - L'isola dei Bambini** distribuirà le Uova di Pasqua per sostenere le bambine e i bambini in India e nelle Filippine.

Con una donazione di 10 € potrete regalare un kit scolastico a una bambina o a un bambino che vive povertà e abbandono e garantire così il suo diritto all'istruzione.

In cambio riceverete un Uovo di Pasqua fondente e/o al latte da 300 gr.

C'è ancora tempo: Dona un kit scolastico... e mangia un Uovo di cioccolato!

Per prenotare un Uovo di Pasqua scrivi una mail su: info@islangbata.it oppure telefona al 3209708402.



DLF di Redazione Podistica



SPORT

Il Dopolavoro Ferroviario di Roma è da sempre attivo nella promozione e gestione di numerose attività sportive, raggiungendo anche traguardi nazionali. Organizza inoltre tornei amatoriali e dilettantistici per soddisfare le aspettative della vasta tipologia dei suoi Associati

Per informazioni e prenotazioni Tel. 06.44180303 - Fax. 06.44180256 - email: sport@dlfroma.it

CULTURA E SPETTACOLO

Il DLF Roma, attraverso il settore CULTURA promuove e organizza eventi culturali che spaziano in tutti i campi, dall'arte al teatro, dalla pittura alla musica, dall'archeologia all'informatica, dalla fotografia al modellismo ferroviario, dal cinema a corsi di vario genere e, più in generale, tutto ciò che sia d'interesse generale.

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180231 - Fax. 06. 44180256 - email: cultura@dlfroma.it

Gruppo Archeologico Associazione DLF Roma Via Bari, n.22 (2° piano) – 00161 Roma

Tel. 06.44180224 - Sito Web: www.gruppoarcheodlfroma.it

email: gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it - Facebook: [facebook.com/gruppoarcheodlfroma](https://www.facebook.com/gruppoarcheodlfroma)

Gruppo Fotografico DLF "Zone d'ombra" Il Gruppo Fotografico "Zone d'Ombra" organizza corsi di fotografia, sviluppo e stampa ogni sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00. Il corso è articolato in 12 incontri: 9 incontri teorici di 2 ore ciascuno e 3 uscite pratiche. Ad ogni uscita seguirà una lezione incentrata sulla critica e l'analisi dei lavori svolti. Le lezioni teoriche saranno tenute nella sede del circolo in via dello Scalo di San Lorenzo, n. 16 (per i partecipanti ci sarà la possibilità di parcheggiare l'auto nello spiazzo del DLF antistante la sede).

Centro d'arte DLF "La Bitta" Nella sala espositiva si organizzano: mostre personali e collettive, gite in occasione di manifestazioni d'arte di particolare interesse artistico e culturale, dibattiti e proiezione di opere d'arte, mostre di fotografia artistica. E' prevista inoltre l'organizzazione e la partecipazione a gare di pittura estemporanea.

TURISMO

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: turismo@dlfroma.it

Potete consultare il catalogo sul sito www.dlfroma.it, consultando il menu "Turismo"

I viaggi ed i soggiorni elencati nel catalogo sono in collaborazione con i Tour Operator riportati su ogni frontespizio. Pertanto i contratti di viaggio saranno regolati dalle condizioni di partecipazione di ciascuno di questi operatori. I soci del DLF ne potranno prendere visione consultando i loro cataloghi. Viaggi riservati ai soci dell'Associazione DLF in possesso della tessera anno 2017.

Per le iniziative fuori catalogo consultate la relativa sezione all'interno del sito.

SERVIZI & CONVENZIONI

Convenzioni, sconti e vantaggi esclusivi per i soci DLF tramite le convenzioni stipulate.

Per informazioni: Tel. 06.44180219 - email: servizi@dlfroma.it

Trovate tutte le convenzioni all'interno del sito, sotto la voce "Convenzioni" del menu.



CIRCOLI

Per le attività sociali, sportive, culturali e turistiche, oltre alla Sede Centrale di Via Bari, n. 22, il DLF Roma si avvale delle seguenti sedi organizzative decentrate denominate "CIRCOLI":

CIRCOLO RICCARDO LEONI - APRILIA - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-riccardo-leoni-aprilia>

CIRCOLO CASILINO 23 - ROMA Via Alceste Trionfi, 29 - 00172 Roma tel. 06.24402226

Attività • Basket • Tennis • Ginnastica Artistica • Arti Marziali • Università degli Adulti della Terza Età
• Cicli di conferenze e visite guidate

CIRCOLO CHECCO BONIFAZI - ROMA - Via di Villa Spada - Roma

CIRCOLO CIAMPINO - CIAMPINO - Piazza Luigi Rizzo, 6 Tel: 06.64830923 e-mail: fabe52@libero.it

Attività • Ballo • Tennis • Calciotto • Ciclismo • Vela • Turismo

CIRCOLO GINO BAGLIONI - ROMA - Via Scalo San Lorenzo, 16 - 00185 Roma Tel: 06.47306911

Attività • Carte e dama • Turismo • Gruppo Podistico • Gruppo Fotografico "Zone d'Ombra"

• Gruppo Micologico: corsi con rilascio di attestato di frequenza per conseguimento tesserino regionale per la raccolta funghi

CIRCOLO GIOVANILE DEL DLF ROMA - Via Giovanni Faldella, 40 - 00139 ROMA email: sara.bat@virgilio.it

Attività • Attività ricreative - escursionismo • Servizi di consulenza - assistenza - tutoraggio • Turismo sociale • Formazione attraverso attività pratiche e didattiche • Sviluppo e recupero del decoro urbano • Angolo lettura
• Internet point

CIRCOLO LADISPOLI/STAB. BALNEARE - Via Regina Elena, 49 - Ladispoli Tel: 06.99222367

CIRCOLO PIAZZA DEI CONSOLI - ROMA - Via Flavio Stilicone, 41/69 - 00175 Roma Tel: 06.7615003

Attività • Carte • Biliardo • Scacchi • Ballo • Ginnastica dolce e Yoga

CIRCOLO TIVOLI - TIVOLI - Viale Mazzini, 97 - 00019 Tivoli Tel: 313.8276340 e-mail: costy59@libero.it

Responsabile Gruppo Bocce: Walter Gentile -cell. 347.3126995 - email: wal1962@libero.it

Attività • Carte • Bocce • Scacchi e dama • TV • Ballo • Archeologia e Storia dell'Arte

CIRCOLO TOR FIORENZA - ROMA - Via di Villa Chigi, 97 - 00199 Roma Tel: 06.86201063

Attività • Scacchi e dama • Carte e tornei • Gite e visite guidate a musei e città d'arte

CIRCOLO VAL MELAINA - ROMA - Via di Valmelaina, 87 - 00139 Roma Tel: 06.8184907

Attività • Scacchi e dama • Carte e tornei • Ballo • Caccia e pesca • Subacquea • Calciotto
• Micologia • Escursionismo

CIRCOLO VIA PRENESTINA, 42 - ROMA - Via Prenestina, 42 - 00185 Roma

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

Circolo Velletri - Velletri - Piazzale Martiri d'Ungheria, 1 - 00049 Velletri Tel: 06 9641378

Attività • Scacchi, dama e bocce • Bridge, carte e tornei • Scuola di ballo • Ciclismo • Escursionismo
• Teatro • Tennis da tavolo

CALENDARIO GARE - APRILE 2018

Data	Nome	Località	Distanza
01/04/18	Maratona di Alessandro Magno 13ª edizione	Salonico (EE) Grecia	42.195
01/04/18	Olympia marathon 4ª edizione	Archea Olimpia (EE) Grecia	42.195
02/04/18	Maratona del Lamone 42ª prova	Russi (Ra) Italia	42.195
02/04/18	Maratonina Internazionale di Prato 30ª edizione	Viale Piave - Prato (Po) Italia	21.097
02/04/18	Corsa dell'Amatore della Valle Santa 18ª edizione	Contigliano (RI) Italia	16.000
06/04/18	Marathon des Sables	Darbaroud (EE) Marocco	240.000
07/04/18	100 Miles of Istria Ultra Trail	Umag (EE) Istria	109.700
07/04/18	BVG Trail 5ª edizione	Salo (Bs) Italia	75.000
07/04/18	BVG Trail 5ª edizione	Salo (Bs) Italia	25.000
07/04/18	Ibiza Marathon 2ª edizione	Ibiza (EE) Spagna	42.195
07/04/18	Maratona Istriana 5ª edizione	Capodistria (EE) Croazia	42.195
07/04/18	Trail della Riva - corto 5ª edizione	Roccamalatina (MO) Italia	20.000
07/04/18	Mezza Maratona di Praga 20ª edizione	Praga (EE) Repubblica Ceca	21.097
07/04/18	Trail della Riva 5ª edizione	Roccamalatina (MO) Italia	34.000
07/04/18	BVG Trail 5ª edizione	Bogliano - Salo (Bs) Italia	50.000
07/04/18	TirolMilch Frühlinglauf 18ª edizione	Innsbruck (EE) Austria	21.097
07/04/18	Trofeo Regionale di Staffette Master [CAL]	Stadio "Raul Guidobaldi" - Rieti (RI) Italia	400
08/04/18	Trail delle Valli Etrusche 5ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	50.000
08/04/18	Maratona di Parigi 42ª edizione	Parigi (EE) Francia	42.195
08/04/18	Maratona di Roma [TOP-GOLD] 24ª edizione	Roma (RM) Italia	42.195
08/04/18	Trail delle Valli Etrusche 5ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	32.000
08/04/18	Maratona di Rotterdam 38ª edizione	Rotterdam (EE) Olanda	42.195
08/04/18	Trail delle Valli Etrusche 3ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	13.000
08/04/18	Maratona di Milano 18ª edizione	Milano (MI) Italia	42.195
08/04/18	Fun Run	Roma (RM) Italia	5.000
08/04/18	Greater Manchester Marathon	Manchester (EE) Inghilterra	42.195
08/04/18	Mezza Maratona di Madrid 18ª edizione	Madrid (EE) Spagna	21.097
08/04/18	Castelcicala Ecomarathon 3ª edizione	Nola (NA) Italia	15.000
08/04/18	Corri con Simone 2ª edizione	Montelanico (RM) Italia	10.000
08/04/18	Memorial Lucchetti 10ª edizione	Tuscania (VT) Italia	9.800
08/04/18	Mezza Maratona di Berlino 38ª edizione	Berlino (EE) Germania	21.097
08/04/18	Camminando corro...corro camminando 3ª edizione	Via Ponte Valle Trave - Anguillara Sabazia (RM) Italia	6.000
08/04/18	San MagnoEcotrail 1ª edizione	Corato (Ba) Italia	16.500
13/04/18	Formula trEmila!	Roma Eur - Roma (RM) Italia	3.000
14/04/18	Ultra Trail Via degli Dei 2ª edizione	Bologna (Bo) Italia	125.000
14/04/18	La Corsa di Alberto	Forte Bravetta - Roma (RM) Italia	5.000
14/04/18	Flaminia Militare Trail 1ª edizione	Passo della Futa - Monte di Fo (FI) Italia	55.000
14/04/18	Venice Night Trail 4ª edizione	Venezia (VE) Italia	16.000
15/04/18	100 Km di Seregno della Brianza 10ª edizione	Seregno (MB) Italia	100.000
15/04/18	100 Km di Seregno della Brianza 10ª edizione (gara minore)	Seregno (MB) Italia	60.000
15/04/18	100 Km di Seregno della Brianza 10ª edizione (gara minore)	Seregno (MB) Italia	21.097
15/04/18	Mezza Maratona di Firenze 34ª edizione	Firenze (FI) Italia	21.097
15/04/18	Mezza Maratona di Nizza	Nizza (EE) Francia	21.097
15/04/18	Mezza Maratona di Genova 14ª edizione	Genova (GE) Italia	21.097
15/04/18	50 km nei tre Comuni della Val Santa 3ª edizione	Rieti (RI) Italia	50.000
15/04/18	Corri Trieste 16ª edizione	Trieste (TS) Italia	10.000

IL NOTIZIARIO DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ

15/04/18	Vivici�t� Latina 35 ^a edizione	Latina (LT) Italia	12.000
15/04/18	Appia Run [TOP] 20 ^a edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.700
15/04/18	Trail delle Ferriere 6 ^a edizione	Amalfi (SA) Italia	15.000
15/04/18	Vivici�t� Civitavecchia 35 ^a edizione	Civitavecchia (RM) Italia	12.000
15/04/18	Trail di Spartaco 1 ^a edizione	Campi di Annibale - Rocca di Papa (RM) Italia	15.000
15/04/18	Maratona di Danzica	Danzica (EE) Polonia	42.195
15/04/18	Rundays Decathlon 3 ^a edizione	Frosinone (FR) Italia	11.300
15/04/18	Deutsche Post Marathon Bonn	Bonn (EE) Germania	42.195
15/04/18	Lago Maggiore Half Marathon 11 ^a edizione	Verbania (VB) Italia	21.097
16/04/18	Maratona di Boston 122 ^a edizione	Boston (EE) Stati Uniti D'America	42.195
21/04/18	Tuscany Crossing Val D'Orcia 5 ^a edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	104.000
21/04/18	Tuscany Crossing Val D'Orcia 5 ^a edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	53.000
21/04/18	Reykjavik Spring Marathon	Reykjavik (EE) Islanda	42.195
21/04/18	Maratona dei Templari 8 ^a edizione	Banzi (Pz) Italia	42.195
21/04/18	Tuscany Crossing Val D'Orcia 4 ^a edizione	Castiglione d'Orcia (Si) Italia	15.000
21/04/18	Belgrado Marathon 31 ^a edizione	Belgrado (EE) Serbia	42.195
21/04/18	6 ore dei Templari Memorial V.Frangione 10 ^a edizione	Banzi (PZ) Italia	0
21/04/18	Incontro di primavera	Viterbo (VT) Italia	800
21/04/18	CDS Assoluto Regionale	Ostia (RM) Italia	10.000
22/04/18	Star Wars Dark Side Half Marathon	Orlando (EE) Stati Uniti D'America	21.097
22/04/18	Trail del Collio 5 ^a edizione	Cormons (Gorizia) Italia	25.000
22/04/18	Ecomaratona del Collio 5 ^a edizione	Cormons (Gorizia) Italia	46.200
22/04/18	DiVinNosiola Trail 3 ^a edizione	Vezzano (Tn) Italia	42.000
22/04/18	Maratona di Padova 19 ^a edizione	Padova (Pd) Italia	42.195
22/04/18	Maratona di Londra 38 ^a edizione	Londra (EE) Inghilterra	42.195
22/04/18	Dvv Antwerp Marathon	Antwerp (EE) Belgio	42.195
22/04/18	Maratona di Vienna 35 ^a edizione	Vienna (EE) Austria	42.195
22/04/18	Iulia Run 1 ^a edizione	Roma (RM) Italia	7.500
22/04/18	Maratona di Madrid 41 ^a edizione	Madrid (EE) Spagna	42.195
22/04/18	Sora SanCasto SkyRace 4 ^a edizione	Sora (FR) Italia	22.000
22/04/18	Mezza maratona di Vienna 35 ^a edizione	Vienna (EE) Austria	21.097
22/04/18	STAD10 1 ^a edizione	Stadio Libero Liberati - Terni (TR) Italia	10.000
22/04/18	Cecchignola di corsa 2 ^a edizione	Cecchignola - Roma (RM) Italia	10.000
22/04/18	Trail Piana della Pizzuta 3 ^a edizione	Piana degli Albanesi (PA) Italia	20.000
22/04/18	Maratona di Cracovia 18 ^a edizione	Cracovia (EE) Polonia	42.195
22/04/18	Pedagnalonga 45 ^a edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	10.000
22/04/18	Pedagnalonga 45 ^a edizione	Borgo Hermada (LT) Italia	21.097
22/04/18	Mezza Maratona di Padova	Padova (Pd) Italia	21.097
22/04/18	DiVinNosiola Trail- Half 3 ^a edizione	Vezzano (Tn) Italia	22.000
22/04/18	Corsa Fuori Porta 4 ^a edizione	Vitorchiano (VT) Italia	10.000
22/04/18	RunDays Decathlon 4 ^a edizione	Parco della Caffarella - Roma (RM) Italia	5.000
22/04/18	Rock&Run [TOP][C.C.] 9 ^a edizione	Ostia - Roma (RM) Italia	14.000
22/04/18	Maratonina del Partigiano 14 ^a edizione	Poggio Mirteto (RI) Italia	13.200
22/04/18	Maratonina della Cooperazione 41 ^a edizione	Roma (RM) Italia	10.000
22/04/18	Corri al Castellaccio 1 ^a edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000
22/04/18	Competitiva della Canapa 6 ^a edizione	Granarolo dell'Emilia (BO) Italia	10.000
22/04/18	Corsa delle Mulattiere Roccatane 2 ^a edizione	Roccamare (AQ) Italia	10.000

22/04/18	Vivici�tt� nel Carcere di Rebibbia 10 ^a prova	Roma (RM) Italia	12.000
25/04/18	50 Km di Romagna 37 ^a edizione	Castel Bolognese (RA) Italia	50.000
25/04/18	Roma 3 Ville Run [TOP] 5 ^a edizione	Roma (RM) Italia	13.000
25/04/18	Correndo sulla Via Francigena [OPES] 1 ^a edizione	Pofi (FR) Italia	12.500
25/04/18	Attraverso i colli Novesi 35 ^a edizione	Novi Ligure (AI) Italia	14.300
25/04/18	Marcialonga di Primavera 38 ^a edizione	Borgagne (LE) Italia	11.300
25/04/18	Corrialvito 7 ^a edizione	Alvito (FR) Italia	9.950
25/04/18	Trail 21K dei Marsi 1 ^a edizione	Luco dei Marsi (AQ) Italia	14.000
25/04/18	Partenio Vertical Race 4 ^a edizione	Roccarainola (NA) Italia	4.700
25/04/18	Podistica della Liberazione 34 ^a edizione	Acquapendente (VT) Italia	7.200
25/04/18	Corri per la Liberazione 17 ^a edizione	Morlupo (RM) Italia	11.500
25/04/18	Giro delle Ville Tuscolane 18 ^a edizione	Parco di Villa Torlonia - Frascati (RM) Italia	9.700
25/04/18	Trofeo Avis di Castel S.Elia 33 ^a edizione	Castel S.Elia (VT) Italia	10.000
25/04/18	Trofeo Liberazione [CAL]	Stadio P. Giannattasio - Ostia (RM) Italia	3.000
28/04/18	Madeira Island Ultra Trail	Porto Moniz (Madeira) Portogallo	115.000
28/04/18	The Abbots Way 11 ^a edizione	Pontremoli (Ms) Italia	125.000
28/04/18	Spartan Race	Orte (VT) Italia	6.000
28/04/18	Spartan Race Orte - Super	Orte (VT) Italia	16.000
28/04/18	Marlia Run 4 ^a edizione	Marlia (LU) Italia	10.300
28/04/18	Diecimila di Narni Scalo 1 ^a edizione	Narni Scalo (TR) Italia	10.000
28/04/18	L'ASTradacorsa (GARA ANNULLATA! 11 ^a edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	6.200
29/04/18	Ultra Trail del Mugello 5 ^a edizione 1 ^a prova	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	60.000
29/04/18	Marcia delle Ville 42 ^a edizione	Marlia (LU) Italia	28.000
29/04/18	Maratona di Rimini 5 ^a edizione	Rimini - Rimini (Rn) Italia	42.195
29/04/18	Big Sur Marathon 33 ^a edizione	California - Big Sur (EE) Stati Uniti D'America	42.195
29/04/18	Ultra Trail del Mugello 5 ^a edizione 2 ^a prova	Badia di Moscheta - Fiorenzuola (FI) Italia	23.500
29/04/18	Mezza del Santo 4 ^a edizione	S.Giovanni Rotondo (FG) Italia	21.097
29/04/18	Camminata Bianconera 1 ^a edizione	Pradamano (UD) Italia	11.000
29/04/18	Metro Group Marathon Dusseldorf	Dusseldorf (EE) Germania	42.195
29/04/18	Mezza maratona di Gozo 43 ^a edizione	Gozo (EE) Malta	21.097
29/04/18	Trail dei Trabocchi 3 ^a edizione	Riserva Punta Aderci - Vasto (Ch) Italia	14.000
29/04/18	Per Antiqua Itinera 13 ^a edizione	Ostia (RM) Italia	9.750
29/04/18	Giro della Laguna di Orbetello 10 ^a edizione	Orbetello (Gr) Italia	21.097
29/04/18	Corri la due Comuni 4 ^a edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000
29/04/18	Mezza maratona di Ibiza	Ibiza (EE) Spagna	21.097
29/04/18	Trail dei Monti Picentini 6 ^a edizione	Montoro (AV) Italia	18.000
29/04/18	Chia Laguna Half Maraton 7 ^a edizione	Chia - Domus De Maria (CA) Italia	21.097
29/04/18	Memorial Calvani 1 ^a edizione	Latina Scalo (LT) Italia	8.450
29/04/18	Maratona di Amburgo 33 ^a edizione	Amburgo (EE) Germania	42.195
29/04/18	Corrifflavio 7 ^a edizione	Valmontone (RM) Italia	10.000
29/04/18	Corri...amo a Patrica 13 ^a edizione	Patrica (FR) Italia	9.000
29/04/18	Trail del Sorbo 2 ^a edizione	Valle del Sorbo - Formello (RM) Italia	12.500

COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

L'iscrizione online alle gare è un servizio disponibile esclusivamente per gli atleti della Podistica Solidarietà regolarmente tesserati e dotati del nome utente e la password per accedere all'area riservata.

Per informazioni sull'area riservata, cliccate sul menu in alto "area riservata".

COME CI SI ISCRIVE?

Semplice, basta andare nell'**AREA RISERVATA**.

Poi aprire una **SCHEDA GARA** (si trovano tutte in PODISTICA - PROSSIME GARE).

Appare il link **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!**

Basta cliccarlo e poi premere il pulsante **MI ISCRIVO!** in fondo alla pagina di conferma (se è premuto più volte l'iscrizione non viene moltiplicata, ma rimane sempre la stessa).

Appena l'atleta si iscrive appare subito nell'elenco "gli orange" e la gara compare ne "le mie prossime gare" nella propria pagina personale.

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

home page podistica triathlon trail ciclismo criterium società notizie solidarietà fototeca dlif fidal aics links area riservata contatti

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

Edizione	Data	Distanza	Partecipanti
anno 2015	08/11/2015	10.000 metri	
anno 2016	09/10/2016	10.000 metri	
anno 2017	08/10/2017	10.000 metri	1 atleta

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

Sono presenti 0 commenti, partecipa anche tu alla discussione su questa gara!

[in sintesi](#) [gli orange](#) [commenti](#)

Gara	10 Km del Mare
Distanza	10.000 metri
Località	Tarquinia Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZZEO..... - PREMI: Organizzata da: UISP Viterbo
Percorso	Planeggiante
Logistica	Ritrovo ore 7,30 e partenza ore 9,30 Viale dei Navigatori
Iscrizioni	Info: Cell.: 328.5675201 - Email: maurizioguidozzi@libero.it Iscrizioni a cura della Podistica Solidarietà*
Web	www.uisp.it/viterbo

Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

SEDE DI ROMA VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO N.16