

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 16 - n. 170 dicembre 2016

Carissime e carissimi Atleti Orange,

siamo ormai giunti al termine di questo anno e possiamo dirlo con certezza: anche il **2016** è stato coronato di grandi successi, tutti color arancione!

Prima di parlare di competizioni e trofei però un pensiero va a Finale Emilia: dopo il terribile terremoto del 2012 è nata una solida amicizia tra la Podistica Finale Emilia e la Podistica Solidarietà, che fino ad oggi ha contribuito a raccogliere fondi per sostenere il caro Paolo Bulgarelli, quel Paolo della "Casa con lo scivolo" di Massa Finalese a cui un incidente aveva reso la vita meno agiata; ebbene a dicembre Paolo ci ha lasciato, e se da un lato ci uniamo al dolore della famiglia, dall'altro ci piace immaginarlo ora scorrazzare libero tra le nuvole.

Tornando in casa Orange, a dicembre non potevano mancare i classici appuntamenti natalizi con tanto di Babbi Natale con scarpe da corsa che hanno presenziato in diverse competizioni e manifestazioni solidali, una tra tutte: la **Run For Children**, quando una rappresentanza Orange ha visitato la Pediatria del Bambin Gesù portando doni ai piccoli degenti. Interessante novità è stata la **maratona di Latina**, che dopo 8 anni di percorsi ben lontani dal capoluogo, ha rivisto solcare le strade del centro; ma la notizia più importante per noi è sicuramente stata la **vittoria del Corto Circuito Run**, che ci ha visti impegnati lungo tutto il 2016 e a dicembre ci ha permesso di raggiungere anche questo traguardo, la prima posizione nella seconda edizione di questo inedito circuito.

Dicembre ha visto la Podistica sul podio in diverse competizioni, tra cui vale la pena citare:
1° posto - **We Run Rome**;
2° posto - **Best Woman**, sia nella classifica generale che nella classifica dedicata alla Ladies; **Trail dei Due Laghi**; **Natalina**;
3° posto - **Maratona di Latina**; **Corri Olimpia Eur**.

Per quanto riguarda gli assoluti, il mese di dicembre ha confermato le qualità dei nostri atleti, vedendoli conquistare diversi podi e innumerevoli piazzamenti di categoria; in particolare ricordiamo:

Domenico Liberatore vincitore della Natalina;
Alessandro Conti vincitore della Corsa al Parco delle Mura;
Andrea Mancini 4° assoluto alla Maratona di Rieti;
Giuseppe Zagordi 4° assoluto alla mezza maratona Pomona Run;

Mentre in ambito femminile le nostre Ladies hanno ottenuto i seguenti risultati:
Monica Pelosi trionfatrice della Maratonina dell'Olio Dop di Canino e del Trail dei Due Laghi sulla distanza dei 10 km;
Paola Patta vincitrice della Maratonina di Capena e 3^a assoluta alla Natalina;
Chiara Spada 2^a assoluta alla Corsa al Parco delle Mura;
Carola Norcia 3^a assoluta alla Corriamo per l'Autismo;
Annalaura Bravetti 5^a assoluta alla Natalina;

Vediamo ora le gare del mese appena trascorso con le presenze dei nostri atleti ed il calendario delle gare da disputare nel mese di Gennaio:

GARE DISPUTATE – DICEMBRE 2016

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/12	Maratonul Reintregirii Neamului Romanesc	Bucharest (EE) Romania	21.097	1
3/12	24 H per Telethon	Lavello (Pz) Italia	42.195	1
4/12	Trail dei Nebrodi 2016 ^a ed.	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	65.000	0
4/12	Maratona Cabberty Málaga 7 ^a ed.	Malaga (EE) Spagna	42.195	0
4/12	Trail dei Nebrodi - Di Mazzaporro 2016 ^a ed.	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	20.000	0
4/12	Prosecco Run 7 ^a ed.	Vidor (TV) Italia	21.097	0
4/12	Best Woman 27 ^a ed.	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	177
4/12	10km Città di Rieti 7 ^a ed.	Stadio di Atletica R. Guidobaldi - Rieti (RI) Italia	10.000	1
4/12	Corriamo per l'autismo 4 ^a ed.	Villa Ada - Roma - Italia	8.000	11
4/12	Fukuoka International Marathon 70 ^a ed.	Fukuoka (EE) Giappone	42.195	0
8/12	Mezza Maratona Città di San Miniato. 6 ^a ed.	San Miniato Basso (PI) Italia	21.097	0
8/12	Mezza Roma Run 4 ^a ed.	Roma (RM) Italia	21.097	18
8/12	Mezza Roma Run 4 ^a ed.	Roma (RM) Italia	10.000	17
8/12	Mezza Roma Run 4 ^a ed.	Roma (RM) Italia	5.000	1
8/12	Trail dei Due Laghi 9 ^a ed.	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.000	36
8/12	Maratona di Rieti	Rieti (RI) Italia	21.097	1
8/12	Maratona di Rieti 3 ^a ed.	Rieti (RI) Italia	42.195	7
8/12	La Natalina (TOP - C.C.) 37 ^a ed.	Monterotondo (RM) Italia	10.000	55
8/12	Trail dei Due Laghi 10k 3 ^a ed.	Anguillara Sabazia (RM) Italia	10.000	9
8/12	Correre Insieme per la Donazione	Piazza Antonio Mordini - Palermo (PA) Italia	10.000	1
8/12	Trofeo Santa Barbara	Colleferro (RM) Italia	10.000	2
8/12	Corsa al Parco delle Mura 1 ^a ed.	Roma (RM) Italia	5.000	5
8/12	100 Passi con il Cuore - AIPD 1 ^a ed.	Ponte Milvio - Roma - Italia	100	4
8/12	La Corsa di Natale per Telethon 9 ^a ed.	Latina (LT) Italia	6.800	3
11/12	MetroPCS Dallas Marathon	Dallas - Texas (EE) Stati Uniti D'America	42.195	0
11/12	Maratona di Reggio Emilia 21 ^a ed.	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	4
11/12	A un Passo dal Natale 5 ^a ed.	Casatenovo (LC) Italia	21.097	0
11/12	Maratona di Honolulu	Honolulu (EE) Usa	42.195	0
11/12	CorriOlimpiaEur 5 ^a ed.	EUR - Roma (RM) Italia	10.000	103
11/12	Corri Cesano 2 ^a ed.	Cesano (RM) Italia	10.000	3
11/12	Corri per il Verde 45 ^a ed. 4 ^a prova	Roma (RM) Italia	6.000	6
11/12	Roma City Trail 1 ^a ed.	Roma (RM) Italia	15.000	7
11/12	Winter Trail del Senio 2016 ^a ed.	Palazzuolo Sul Senio (Si) Italia	19.000	0
11/12	Mezza Maratona di Monopoli 7 ^a ed.	Monopoli (Ba) Italia	21.097	1
11/12	Maratonina di Capena 9 ^a ed.	Capena (RM) Italia	10.000	2
11/12	Maratonina dell'Olio Dop 8 ^a ed.	Canino (VT) Italia	10.000	1
11/12	Sanremo Half Marathon 3 ^a ed.	Sanremo (Im) Italia	21.097	0
11/12	Trofeo Festa del Vino Isola di Procida	Procida (NA) Italia	10.000	0
11/12	La Corsa del cuore Lago Patria	Lago Patria - Lago Patria Italia	10.000	2
14/12	Babbo Natale Run 1 ^a ed.	Ospedale Bambin Gesù - Roma - Italia	4.000	33
16/12	Strabicherasio	Bicherasio - Bicherasio (To) Italia	6.600	0
17/12	Babbo Natale Running 3 ^a ed.	Rieti (RI) Italia	10.000	1
18/12	Corsa & Camminata di Babbo Natale 1 ^a ed.	Amatrice (RI) Italia	0	0
18/12	Coast to Coast - Sorrento Marathon 8 ^a ed.	Sorrento (NA) Italia	42.195	0
18/12	Coast to Coast - Sorrento Half Marathon 8 ^a ed.	Sorrento (NA) Italia	21.097	6
18/12	Maratombola 3 ^a ed.	Pineta di Castel Fusano - Ostia - Roma - Italia	42.195	13
18/12	Firenze Fiesole Firenze 37 ^a ed.	Firenze (FI) Italia	16.500	0
18/12	Maratona di Pisa 18 ^a ed.	Pisa (Pi) Italia	42.195	1
18/12	Pomona Run	Pomezia (RM) Italia	21.097	5
18/12	Corrida del Progresso 16 ^a ed.	Castel Maggiore (Bo) Italia	21.097	0
18/12	Invernalissima 39 ^a ed.	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	0
18/12	Maratona di Latina Provincia 19 ^a ed.	Piazza S. Marco - Latina (LT) Italia	10.500	8
18/12	Maratona di Latina Provincia (TOP) 19 ^a ed.	Piazza S. Marco - Latina (LT) Italia	42.195	35
18/12	Christmas Run 9 ^a ed.	Villa Phampilj - Roma - Italia	21.097	44
18/12	Pomona Run	Pomezia (RM) Italia	10.000	1
18/12	Il 5000 di Natale	Acquacetosa - Roma - Italia	5.000	1
18/12	Caere Vetus Trail 1 ^a ed.	Loc. Banditaccia - Cerveteri (Roma) Italia	10.000	6
18/12	Gaston Roelants	Atomium - Bruxelles (EE) Belgio	9.600	0
18/12	Trail di Corviano 1 ^a ed.	Loc. Santarello - Soriano nel Cimino (VT) Italia	12.000	0
18/12	Trofeo Tre Casali 8 ^a ed.	San Cesario di Lecce (LE) Italia	9.600	1
18/12	Run For Saletta 1 ^a ed.	Metro Conca D'Oro - Roma - Italia	9.200	19

18/12	Altacher Silvesterlauf 19ª ed.	Altach (EE) Austria	12.600	0
18/12	Maratona delle Cattedrali 3ª ed.	Barletta (Ba) Italia	42.195	3
18/12	Liberty Run Christmas 6ª ed.	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	0
18/12	Fiaccolata Podistica	Frosinone (FR) Italia	1	0
23/12	Corrigallinaro	Gallinaro (FR) Italia	9.000	0
25/12	Tapasciata nella Storia 2ª ed.	Roma (RM) Italia	0	0
26/12	Passeggiata di Santo Stefano 21ª ed.	Terme di Caracalla - Roma - Italia	10.000	35
26/12	After Christmas...We Run 1ª ed.	Latina (LT) Italia	6.000	2
26/12	La Smaltita	Terni (TR) Italia	0	0
26/12	Trofeo Città di Fasano 8ª ed.	Fasano (Br) Italia	9.600	1
27/12	Cena di Fine Anno Tivoli 7ª ed.	Tivoli (RM) Italia	0	45
28/12	Addio 2016 1ª ed. 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma - Italia	3.000	10
31/12	Carrera Vallecana	Madrid (EE) Spagna	10.000	3

Adesso passiamo in rassegna tutti i racconti dei nostri atleti, i nostri avvisi sportivi e le notizie sociali e solidali.

Articoli

Un grande premio: un piccolo sorriso

di Marco Taddei, 14/12/2016



È tradizione della Podistica Solidarietà, a Natale, recarsi presso i reparti pediatrici degli Ospedali per portare doni ai bambini ricoverati.

Gli scorsi anni siamo andati all'Ospedale Policlinico Umberto I e quest'anno, tramite contatti con la Roma Road Runners, gloriosa società nel panorama podistico romano, abbiamo avuto l'opportunità di accedere all'**Ospedale Bambin Gesù**.

La Roma Road Runners ci ha presentato "**PreSa - Prevenzione e Salute**", un'associazione di medici e ricercatori che ha come mission la Prevenzione per garantire appunto la salute.

Il loro motto è: "Prevenzione è

Salute" ed oggi, nella nostra città, era in programma un loro convegno presso l'Accademia delle Arti Sanitarie, all'interno dell'Ospedale Santo Spirito in Sassia.

Tra le attività di punta di PreSa c'è la prevenzione pediatrica.

Gli organizzatori del Convegno hanno avuto una bellissima idea, immaginando che la ricerca è un po' come una corsa nella quale competono in funzione del tempo i ricercatori per raggiungere insperati obiettivi, hanno voluto realizzare la metafora con una piccola gara podistica.

Una gara di corsa con veri Runners vestiti da Babbo Natale, che con sacchi di doni si sono recati dal nastro di partenza posto all'Ospedale Santo Spirito, fino all'Ospedale Bambin Gesù, per consegnare i regali ai bambini ricoverati.

Quindi puntuali e compatti ci siamo recati al ritrovo fissato alle ore 15:00, come fosse una vera gara, ci siamo cambiati e abbiamo indossato tenute da corsa con la maglia dell'organizzazione ed il cappellino da Babbo Natale.

Fatte le foto di rito, abbiamo oltrepassato il nastro di partenza e abbiamo "corricchiato" durante il percorso in salita, fino ad arrivare all'Ospedale Bambin Gesù.

Sorrisi e battute goliardiche ci hanno accompagnato durante il tragitto, un modo per esorcizzare il "magone" che ognuno di noi avrebbe accumulato una volta entrati nell'Ospedale pediatrico.

Se esistesse una classifica, non penso di ricevere smentita, se pongo al primo posto il dolore di un genitore che vede il proprio figlio ricoverato in quei reparti.

Ognuno di noi, quotidianamente, se la prende per "problemi" che sono davvero inezie davanti ad un volto sofferente di un bimbo.

Oggi tutti quanti abbiamo ricevuto una grande lezione, e in modo profondamente consapevole ci siamo recati presso la ludoteca con i doni, e delicatamente, con la leggerezza della sensibilità che può essere macigno verso sé stessi ma volo di farfalla se posta in aiuto degli altri ... abbiamo distribuito i doni offerti dall'organizzazione.

Qualcuno di noi si è messo a giocare con i bimbi, qualcun altro osservava in disparte, incapace di agire e reagire, ognuno ha testimoniato, anche solo con la presenza la grande catena d'amore che unisce il popolo Orange.

Struggente esserci, ma al contempo emozionante ... **regalare un sorriso ad un bambino è una gioia indescrivibile.**

In un transfert inimmaginabile sembra che siano loro a dare la forza a noi, una forza speciale che ti fa sentire importante e ti permette di toccare con mano la sofferenza, ma anche il coraggio della speranza.

Negli occhi di chi mi ha accompagnato ho letto la voglia fortissima di alleviare il momento difficile dei bambini e sono certo che il nostro esserci può aver essere stata una piccola cura non tanto fisica quanto mentale.

Dopo aver distribuito i doni, siamo tornati al Congresso e siamo stati accolti dai presenti in modo molto caloroso.

Sono stato invitato, in rappresentanza di tutti a testimoniare con poche parole sulle nostre attività, ho detto quali sono i nostri obiettivi e le nostre finalità sociali.

Ho ringraziato l'organizzazione PreSa per averci scelto in questa bellissima iniziativa e ora **ringrazio sentitamente la Podistica Solidarietà ed in primo luogo il suo Presidente che ci permette di vivere esperienze che ci rendono migliori.**

Grazie a chi ha partecipato, a chi ha affrontato blocchi stradali, a chi è riuscito ad avere permessi sul lavoro, a chi insomma c'è stato, in rappresentanza di chi non è potuto venire, ma sono certo che era comunque presente con noi.

Grazie ad **Andrea Pece** che ci ha coordinato da remoto in questa esperienza e grazie a **Dario Coscia** che oggi ci ha fatto gli onori di casa e delegato da Andrea ci ha guidato in tutte le tappe di questa Corsa vestiti da Babbo Natale!!!

Anche oggi portiamo a casa il nostro premio societario, questa volta non sono soldi ma un tesoro inestimabile, la speranza!!!

L'AMORE dei Babbi Natale Orange

di Roberta Ricci, 17/12/2016



Ieri ho partecipato ad una "gara" run for children; gara molto emozionante che ha impegnato circa 33 Orange della Podistica Solidarietà ma che credo abbia interessato in fondo ogni iscritto alla società... sentimenti contrastanti hanno fatto di questo evento un altro momento unico e di grande condivisione ma soprattutto riflessione sulla vita; e già questa vita che a volte ci sembra così complicata, così faticosa, così incomprensibile... poi un giorno indossi una maglia rossa, un cappellino da babbo natale, prendi un pacco bello infiocchettato e ti avvii per una salita che non termina alla fine della strada ma che porterai per

un po' stretta dentro il cuore come un caleidoscopio di emozioni dai mille colori...

Entri in punta dei piedi con estremo rispetto ma anche paura, gioia, tenerezza... e incontri occhi di bambini in cui leggi storie di vita e dolore cui vorresti per vigliaccheria non guardare, eppure loro sono lì, con la loro tenera età, ma una forza incredibile a cercare un sorriso cui rispondono per lo più subito; bimbi dai volti un po' alterati dalla malattia, ma ugualmente di una bellezza unica, bimbi che non cercano compassione ma un momento di tregua da quello che può rappresentare una malattia a quell'età!

Occhi innocenti, fieri e coraggiosi, occhi che trasmettono amore per la vita, occhi di speranza! Ho stretto quelle manine piene di gratitudine per questi babbo natale un po' goffi ed impacciati, ma quello che ho notato nei miei "colleghi" è stato un unico denominatore: AMORE!

I loro gesti, il loro avvicinarsi con discrezione senza curiosità è stato un momento unico e di grande emozione, vi ho guardati ad uno ad uno e anche i vostri occhi erano pieni di cose, di sentimenti e anche un po' lucidi... Grazie di cuore a tutti voi per questa esperienza non propriamente facile, ma che mi ha permesso di fare alcune riflessioni che porto dentro me ancora incapace di lasciarle andare...

Buon Natale a tutti!!

Un inusuale dono

di Annalisa Galoppo, 21/12/2016



appesi sulla schiena: **"unofficial pacer... 4 ore forse... poi vediamo... ci aggiorniamo strada facendo... pacer di Annalisa e Angelo"**. Perché un official pacer deve chiudere nel tempo scritto sui suoi palloncini, gli amici invece, ti stanno affianco, ti chiedono come ti senti, rallentano se occorre... ma non troppo! Gli amici si svegliano all' alba di una fredda mattina di dicembre e ti accompagnano a Latina e fanno con te il briefing pre gara in un bar vicino alla partenza.

Ho sempre pensato che la corsa fosse una perfetta metafora della vita: **se vuoi raggiungere il tuo traguardo devi guardare sempre avanti con fiducia, stringendo i denti e godendoti il percorso**. Questa maratona che ho ricevuto in dono ha confermato un altro importante parallelo tra vita e corsa: **nei momenti di difficoltà i veri amici ti sono accanto, per spronarti ed aiutarti ad andare avanti**.

Per la cronaca, non siamo riusciti ad arrivare entro le emblematiche 4 ore, ci siamo aggiustati strada facendo. È stata una domenica bellissima. Quando io e Kiara abbiamo tagliato il traguardo lo speaker annunciava l'arrivo di due atlete della Podistica Solidarietà. Eravamo molto di più, eravamo due amiche che si tenevano per mano. A dirla tutta Kiara mi trainava lungo gli ultimi 195 metri. Poco dopo sono arrivati Massimo ed Angelo, insieme uno di fianco all'altro.

La maratona nella mia città

di Paolo Giovannini, 21/12/2016



La mia prima partecipazione a una gara podistica è avvenuta nel 2007, alla Maratona di Latina, precisamente la 11 km competitiva, ultima edizione corsa nel capoluogo, negli anni seguenti ospitata dal comune di Sabaudia. Domenica 18 dicembre 2016, dopo otto anni, torna nel suo luogo di origine. **Potevo mancare?**

Dopo un infortunio e l'incidente in bici che mi ha costretto a letto un mese, a ottobre inizio una lenta ripresa per cercare di preparare la Maratona di casa. I primi allenamenti si rivelano molto faticosi, i muscoli risentono del lungo periodo d'immobilità, i tendini delle caviglie sembrano spilli che si conficcano nei muscoli, decido di correre a giorni alterni e si rivela una buona strategia. Piano piano comincio a riprendermi ma proprio sul più bello arriva un virus intestinale che mi svuota come una lavanda gastrica, due soli giorni di digiuno quasi assoluto distruggono quel poco che avevo iniziato a costruire. La gara test, la Mezza maratona di Fiumicino, salta e mette in dubbio la mia partecipazione all'evento tanto atteso.

Pensando positivo, vado a Roma a partecipare alla Cardio Race, gara di 10 km, articolazioni e muscoli ne risentono e ricordano la mia età e il mio passato sedentario (...tornassi indietro). Non mollo e dopo una settimana provo a partecipare alla mezza maratona di Latina, la corro quasi totalmente a ritmo maratona, le sensazioni non sono ottime ma neanche deludenti.

Sono rimaste tre settimane all'evento, pochine per tornare a brillare. Che fare ora? Che dire... non tutto è perso, **l'importante è riconoscere i miei limiti attuali**, solo così potrò gareggiare senza farmi del male, inoltre sarà la mia ultima presenza nella categoria M50, non posso mancare. Il 18 dicembre è domani, domani è già qui, la mente è euforica e il corpo inizia a seguirla, devo fare attenzione e miscelare il tutto con una buona dose di saggezza. Come sempre la notte prima dormo poco, attendo l'alba affacciato alla finestra, che spettacolo, il cielo è limpido il vento assente, la temperatura è molto rigida ma che importa, mi preparo e parto per andare al centro maratona a Piazza San Marco. La piazza addobbata per il grande evento è colma di atleti, mi fermo a salutarli mentre cerco il gazebo della mia società, la Podistica Solidarietà; nel frattempo gli organizzatori corrono avanti e indietro per gli ultimi preparativi. Poi intravedo il mio amico Aldo, è euforico, oggi coronerà un suo sogno, il raggiungimento della sua 100ª Maratona, congratulazioni, ci scattiamo una foto insieme e poi via a cercare Anna che è partita di corsa da casa per il riscaldamento pre gara, il bacio rituale e per finire, via di corsa per il mio riscaldamento.

Il freddo è intenso e non riesco a riscaldarmi, pazienza è ora di andare, indosso la canotta Orange targata Podistica Solidarietà e mi avvicino al nastro di partenza, il tempo di stringere i lacci delle scarpette ed ecco lo sparo, si parte, primo giro al centro passando per i giardinetti per poi tornare sotto l'arco di partenza e lanciarmi verso via Isonzo. Partenza cauta nei primi chilometri, le gambe girano e mi portano al ritmo prefissato. Con il freno leggermente tirato passo alla mezza in 1 ora e 29'... perfetto, ora via con una leggera progressione, ma all'entrata del parco del Fogliano capisco che non è il caso.

Arrivato circa al 30° km incontro atleti che iniziano a cedere, mi rammarico per loro e li incito a non mollare, ma anche per me arriva un lieve cedimento, causato da un fastidio intestinale seguito da alcune fitte alle costole che mi ricordano il passato incidente, per cui comincio a correre con le spalle tese. Devo ringraziare Giampiero Trivellato (presente in vari punti del percorso) per avermelo fatto notare. Tira e molla mi sveglio verso il km 34, il ritmo inizia a risalire, almeno fino al passaggio sotto il ponte, poi il caos dei clacson degli automobilisti che urlano animatamente contro di noi e le forze dell'ordine mi stroncano più dei dolori e crollo sfiduciato, allora penso alla Maratona di Roma quando prima del traguardo l'incitamento dei tanti spettatori ti fa inserire il turbo, **tramuto con la mente il suono assordante dei clacson in applausi e nel tratto finale e soprattutto nel rettilineo che mi porta verso il traguardo, tolgo il freno e comincio a volare**, che bella sensazione, non riesco per pochi secondi nel mio intento, rimanere sotto le tre ore, non importa, la prestazione conferma le mie doti sulla lunga distanza, dove riesco a dosare bene, nonostante l'esigua preparazione, forza e resistenza senza mai incontrare il famigerato MURO.

La mia posizione finale, 14° posto assoluto e secondo nella categoria M50. Ringrazio tutti gli organizzatori che hanno fatto il possibile per preparare tutto in poco tempo.

Non posso dire altrettanto dei cittadini latinensi che evidentemente, sono abituati a seguire lo sport comodamente seduti sugli spalti di uno stadio e non sul campo, vivendolo in prima persona come noi RUNNERS.

Ricordatevi che, anche se la vostra squadra del cuore vince, voi restate e resterete sempre dei perdenti.

AUGURI A TUTTI, SPORTIVI E NON.

Volevo realizzare un sogno

di Giuseppina Madonna, 26/12/2016



festeggiava la sua centesima maratona. **Daniela si era impegnata ad accompagnarla perché Roberta doveva realizzare il sogno della sua vita, "UNA MARATONA"**.

Aveva per anni seguito il marito, lo aveva incitato, lo aveva applaudito rimanendo sempre e solo spettatrice; un giorno però le è capitato di parlare del suo sogno con Daniela ed ecco che all'improvviso viene stimolata, incoraggiata e aiutata a provarci, dando per scontato che anche se si fosse fermata prima aveva però rotto il muro dell'impossibile.

Carissimi amici della Podistica, volevo raccontare una storia che ha per protagonista Daniela Paciotti, dal titolo **"VOLEVO REALIZZARE UN SOGNO"**.

Ci siamo preparate per la Maratona di Latina, io da Roma sono partita alle 5:30 perché si doveva partire prima di circa un'ora rispetto allo start di tutti gli atleti. **Io, Daniela e Roberta** ci siamo incamminate lungo il percorso della maratona ed i primi atleti ci hanno raggiunto al 13 km.

Il percorso è magnifico, immersi nella natura, il lungomare che brillava, il lago, il bosco: **un ambiente naturale bellissimo**.

Roberta era alla sua prima maratona mentre suo marito Aldo

Non conosceva bene Daniela!!! Uno tsunami che ti travolge!!! Roberta e la maratona dovevano dare un senso profondo alla vita: esserci e stai certo sarò.

E' arrivata al traguardo!!! La sua prima maratona, le lacrime di commozione, gli abbracci e ancora grazie, grazie, grazie perché anche nello SPORT, quello che ha fermato le guerre, quello che ti affratella, che porta a superare i tuoi limiti, le tue indecisioni ti rende felice.

Volevo dedicare alla mia cara amica Daniela questa poesia:

**CI SONO PERSONE CHE VENGO AL MONDO
PER DARE ALLA VITA UN SENSO PROFONDO;
LASCIANO A NOI QUALCOSA DI GRANDE
DANDO RISPOSTE A MILLE DOMANDE;
BRILLANO FORTE E SONO COSCIENTI
DI ESSERE SOLO STELLE CADENTI**
Grazie Daniela

Avvisi

La Regina dell'Inverno

di Redazione Podistica, 04/01/2016



Domenica 22 gennaio si disputerà, con partenza da Nepi, la 38ª edizione della "Maratonina dei Tre Comuni", gara sulla distanza di 22,5 km circa, denominata a ragione "Regina delle Gare d'Inverno".

Nata quasi per caso nel 1980, dalla spinta di alcuni podisti di Nepi, in piena epoca del fenomeno jogging, la particolarità della Maratonina è quella di un percorso, sempre uguale, ma che ogni anno vede cambiare la sede di partenza/arrivo della gara da ognuno dei tre Comuni interessati: **Nepi, Civita Castellana e Castel S. Elia.**

La Maratonina dei Tre Comuni è una gara podistica

senz'altro dura ma affascinante, impegnativa ma gratificante, spesso accompagnata da un freddo intenso e pungente che scompare nella calorosa accoglienza che i cittadini dei paesi attraversati riserva agli atleti dalla partenza fin sulla linea dell'arrivo.

La 38ª edizione della Maratonina dei Tre Comuni, avrà come ritrovo il paese di **Nepi (VT)**, dalle ore 07:30 in Piazza d'Armi, raggiungibile attraverso le scale che passano dentro le mura Borgiane direttamente da Piazza della Bottata. Ampi spazi parcheggio saranno disponibili nel parco pubblico e nelle strade adiacenti via Tre Portoni. La partenza sarà data alle 09:30 da via Galvaligi, proprio davanti all'entrata del **Forte dei Borgia** mentre l'arrivo come consueto sarà in **Piazza del Comune.**

La quota d'iscrizione sarà di 16 € e il termine ultimo per potersi iscrivere sarà lunedì 16 gennaio. Il pacco gara consiste nel **tradizionale piatto ricordo decorato a mano;** inoltre a tutti sarà consegnato un ulteriore premio di partecipazione.

Sono previsti, lungo il percorso tre rifornimenti con acqua, the e zollette di zucchero, posizionati indicativamente ai km 6, 11 e 17. Il tempo massimo di gara è fissato in 2 ore e 45 minuti. All'arrivo il rifornimento finale consiste in un personal shopper che verrà dato previo riconsegna del chip di gara. Inoltre sarà disponibile thè caldo.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 15 arrivati uomini e prime 5 arrivate donne,** che verranno esclusi dalle premiazioni di categoria. Per le categorie invece saranno premiati sia per gli uomini che per le donne **i primi 3 classificati di tutte le categorie.**

A tutti gli altri atleti/e arrivati regolarmente al traguardo e non rientrati nei premi di categoria verrà consegnato un premio di partecipazione.

Per le società infine saranno premiate **le prime 10, con un minimo di 30 partecipanti,** sulla base del punteggio acquisito secondo i seguenti criteri: i punteggi per la classifica verranno determinati assegnando 1 punto per ogni atleta iscritto e 2 punti per ogni atleta regolarmente arrivato al traguardo. La classifica per società verrà stilata sulla base della somma totale dei punti acquisiti (iscritti + arrivati). Qualora, si verificasse una parità tra due o più gruppi, verrà definito come criterio di determinazione il numero di atleti arrivati al

traguardo, qualora dovesse ancora sussistere una ulteriore parità, tra le due o più società, i premi saranno cumulati e divisi tra le stesse.

La Maratonina dei Tre Comuni oggi è un evento che richiama oltre 2000 atleti sulla linea di partenza, che coinvolge decine e decine di volontari, che allietta una domenica speciale, dove podisti ed accompagnatori possono godersi la classica gita fuori porta.

Una sosta in una trattoria del luogo non mancherà di farvi gustare i sapori della cucina tipica, quella "ancora" genuina del viterbese. Una visita ai mille angoli nascosti di una Tuscia da vedere e scoprire.

Adesso non avete proprio più scuse per non partecipare alla "Regina dell'Inverno"!!!

Tony Marino

Onda Orange alla Miguel per provare a battere un altro record!!!

di Redazione Podistica, 06/01/2016



Domenica 29 gennaio si disputerà la 18ª edizione de "La Corsa di Miguel", gara podistica sulla classica distanza di 10 km circa.

La corsa è dedicata a un podista come noi, **Miguel Benancio Sanchez**, un atleta giovanissimo finito senza una ragione apparente nelle maglie della repressione della dittatura argentina, nella triste lista dei "desaparecidos": in Argentina si spariva per niente, per fare politica, per difendere i diritti delle persone o semplicemente per avere un amico "sbagliato" o finire su un'agenda telefonica "pericolosa".

Oltre alla classica gara competitiva vi saranno anche due non competitive da 10 km e da 4 km per le quali la partecipazione è libera.

La Corsa di Miguel riveste per la nostra Società un significato molto importante; **infatti dal 2014 la Podistica Solidarietà vince la competizione stabilendo ogni volta incredibili record di partecipazione**: attualmente la nostra società detiene il record di atleti arrivati in una gara da 10 km in Italia, un record davvero sensazionale che anche quest'anno cercheremo di battere.

Il percorso prevede **la partenza da Piazzale della Farnesina**, attraverserà una prima volta il Parco del Foro Italico per poi portarsi su ponte Duca d'Aosta, Lungotevere Thaon de Revel, Ponte Milvio, la pista ciclabile, Lungotevere Cadorna, Lungotevere Diaz rientrando poi nel Parco del Foro Italico **fino all'ingresso nello Stadio Olimpico sulla cui pista sarà posizionata la linea del traguardo**.

Il ritrovo della competizione sarà alle ore 8:00 con partenza fissata alle ore 9:30 dal Piazzale della Farnesina. **Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente lunedì 23 gennaio alle ore 20:00**. L'iscrizione costa 13 € e dà diritto a ricevere uno speciale pacco gara. Chi si iscrive alla non competitiva ha anche la possibilità di effettuare un'iscrizione con pacco gara "baby" al costo di 5 €.

La Corsa di Miguel partirà "a onde", per facilitare e rendere più sicuro e divertente lo start. La suddivisione per onde sarà effettuata in maniera innovativa e rigorosamente obiettiva, sulla base delle prestazioni realizzate nel 2016. Il cronometraggio e la classifica verranno effettuati da Timing Data Service con rilevamento del "real time", dal momento del passaggio di ciascun atleta sulla linea di partenza.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 20 uomini e le prime 20 donne** con materiale sportivo o altri regali.

Saranno premiate anche **le prime 20 società** con i seguenti rimborsi: 1ª 350 €, 2ª 300 €, 3ª 250 €, 4ª 210€, 5ª 180€, 6ª 150 €, 7ª 130, 8ª 110 €, 9ª 90 €, 10ª 80 €, 11ª 70 €, 12ª 60 €, dal 13° al 15° posto 50 €. Sarà inoltre premiata la società che avrà fatto registrare il maggiore incremento percentuale di arrivati (partendo da una base minima di 40 arrivati nel 2013).

Allora siamo pronti per battere nuovamente questo record? Forza Orange, per noi l'impossibile non esiste!

A Terni per la corsa dell'Amore

di Redazione Podistica, 15/01/2017



iscritte insieme alle competizioni entro il giorno 4 febbraio, sia per la maratona che per la mezza; la graduatoria viene calcolata sulla somma dei due tempi in real time e i premi messi in palio consistono come da tradizione in pettorali omaggio delle più belle gare italiane e straniere.

Il percorso di gara è molto veloce e affascinante: si parte da **Terni**, si passa davanti alla **Basilica di San Valentino** da dove si inizia a lasciare la città per risalire dolcemente lungo la Valnerina, per arrivare intorno al 10° km alle magnifiche **Cascate delle Marmore**, le più alte d'Europa. Subito dopo le cascate è posizionato il giro di boa della mezza maratona mentre per coloro che affronteranno la distanza regina si prosegue attraversando Arrone fino a raggiungere **Ferentillo**, da dove dopo aver attraversato l'abitato si tornerà verso Terni, con una pendenza tutta a favore fino a raggiungere l'ambizioso traguardo in piazza Repubblica per andare a prendere la meritatissima medaglia a forma di cuore.

Ultima considerazione, non indifferente, è che grazie al fascino del luogo ed alla relativa vicinanza con Roma, la Podistica ha sempre presenziato in maniera significativa a questa competizione internazionale, tanto da poter aspirare ad una posizione sul podio anche nel 2017.

Pur essendo una gara fuori regione basta cliccare su "MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nella scheda fittizia e la Podistica Solidarietà vi iscriverà

Le iscrizioni terminano il sabato 11 febbraio sia per la maratona che per la mezza; il paccp gara come al solito consiste nella maglietta tecnica e nel cuore di cioccolata fondente oltre ad altri prodotti offerti dagli sponsor. **Tutti coloro che giungeranno al traguardo inoltre riceveranno la bellissima medaglia a forma di cuore.**

E poi... dove c'è un cuore, non può non esserci il Cuore che corre della Podistica!

CICLISMO

Granfondo Campagnolo Roma: aperte le iscrizioni

di Redazione Podistica, 12/01/2017



L'edizione 2017 della "Granfondo Campagnolo Roma" è pronta: si svolgerà come da tradizione insieme alle manifestazioni ciclistiche "In bici ai Castelli" e "L'Imperiale: the Appian Way". **Lo start sarà dato domenica 8 ottobre come sempre dal Colosseo alle ore 8:00 per tutti e tre gli eventi.**

I tre percorsi nel dettaglio sono i seguenti:

- **Granfondo Campagnolo Roma**, il percorso principe, una vera gran fondo di 125 km e 2.025 metri di dislivello, con 4 salite cronometrate, pensata per gli agonisti e i ciclisti allenati. Si pedala immersi nella storia, nel

magnifico scenario del Colosseo e dei Fori Imperiali attraversando Roma, per poi avventurarsi fuori città nello splendido paesaggio dei Castelli Romani e del lago Albano e fare ritorno a Roma alle Terme di Caracalla.

- **In Bici ai Castelli**, 60 km e 650 metri di altimetria, una passeggiata non agonistica, aperta a tutti, dedicata ai semplici appassionati che vogliono godersi una giornata di faticoso ma rilassante relax in bici lungo le strade di Roma fino ai Castelli. Sport, salute e divertimento, immersi nella storia. Si può partecipare con ogni bici, anche a pedalata assistita. Adattissima a gruppi di pedalatori, famiglie, ciclisti appassionati che pedaleranno con la stessa maglia tecnica dei gran fondisti e che come loro avranno il diploma di partecipazione.

- **L'Imperiale: the Appian Way**, una bellissima suggestione per tutti gli appassionati di ciclismo eroico. La pedalata è riservata alle biciclette ante 1987 e ai ciclisti con abbigliamento d'epoca e si svolge sullo stesso percorso di "In bici ai Castelli", quindi da Roma ad Albano e ritorno, ma con conclusione di fascino assoluto: la via Appia Antica. Uno spettacolo di rara bellezza in una città che, come nessun'altra città al mondo, ripropone il fascino e l'emozione della storia, in questo caso di Roma, della bicicletta e del ciclismo.

Le pre-iscrizioni riservate ai partecipanti della scorsa edizione sono state un successo. Dal 9 gennaio a partire dalle ore 12:00 le iscrizioni sono aperte a tutti.

Andranno fatte esclusivamente on line mediante la compilazione del modulo d'iscrizione al quale si può accedere solo ed esclusivamente tramite il sito www.granfondoroma.com, indicando i dati richiesti nell'apposito modulo. Le griglie più avanzate saranno assegnate sulla base cronologica della iscrizione. Il costo dell'iscrizione è di 65 € per la "Granfondo Campagnolo Roma" e di 40 € per la "In Bici ai Castelli" e "L'Imperiale: The Appian Way".

Numerosi gli eventi previsti per l'occasione: per quelli che amano il challenge, per quelli che amano la bicicletta, per le famiglie e i bambini, un festival della bici per tutti, una indimenticabile esperienza e un'opportunità di ammirare le bellezze di Roma. Sul sito della manifestazione troverete il regolamento integrale ed il programma completo della manifestazione.

SOCIETA'

Paolo della "Casa dello Scivolo" oggi ci ha lasciato...

di Redazione Podistica, 01/12/2016



Apprendiamo con profondo dolore e tristezza dagli amici di Finale Emilia che il nostro amico **Paolo Bulgarelli** oggi ci ha lasciato.

Paolo per coloro che non hanno avuto modo di conoscerlo era un ragazzo dal grande cuore, costretto da un incidente a vivere in una casa con un enorme scivolo in quel di Massa Finalese. A seguito del terremoto che ha sconvolto l'Emilia nel 2012, la Podistica Solidarietà aveva conosciuto e preso a cuore le sorti di questo ragazzo che da allora è diventato "uno di noi", Paolo della "Casa dello Scivolo". (Per chi volesse leggere la sua storia [La Casa con lo 'scivolo' ovvero quando la vita ti colpisce tre volte](#)

L'A.S.D. Podistica Solidarietà, il Presidente, il Vice, il Consiglio Direttivo, i Gruppi di Lavoro e gli atleti tutti si stringono in un forte e caloroso abbraccio pieno d'amore nei confronti della famiglia e degli amici di Paolo.

Pagine che non vorresti scrivere mai!

di Pasquale Trabucco, 02/12/2016

Ci sono pagine che non vorresti mai scrivere, fogli che vorresti lasciare sempre bianchi.

A volte, però, devi trovare la forza di capire che quelle poche righe che scriverai, magari in un italiano scorretto, serviranno per meglio comprendere la vita! **Da ieri, Finale Emilia ma, anche la Podistica Solidarietà sono a lutto!**

La nostra "storia" con Finale Emilia nasce da una semplice telefonata. Contattai la famiglia Magni, **Otto e Anto**, telefonicamente e senza conoscerli, si instaurò un rapporto bellissimo che ebbe inizio con quel l'avventura ma che oggi, a distanza di quattro anni, prosegue più intensa che mai. Alcuni di noi si recano regolarmente a Finale, a volte i podisti di Finale vengono a Roma.

Quello che sto per scrivere, con molta difficoltà è la storia di **Paolo, il ragazzo della "Casa con lo scivolo" che... da ieri... è andato avanti...** ci ha lasciato a meno di cinquant'anni e da venticinque immobilizzato a letto! Molti di noi ricordano Paolo ed i suoi genitori, **Emer ed Armanda... aiutare moralmente ed economicamente la famiglia di Paolo fu il micro progetto che la Podistica Solidarietà portò avanti nei giorni del terremoto del 2012.** Emer ed Armanda furono costretti molti anni fa a lasciare il lavoro per poter accudire il figlio, quel figlio che, se anche immobile, era la gioia della loro vita.



Quante privazioni ha dovuto sopportare, nel corso degli anni, questa famiglia... privazioni che Emer ed Armanda avrebbero continuato volentieri a sopportare!

Conoscemmo questa famiglia quando, subito dopo il terremoto, **io e Pino ci recammo a Finale per realizzare degli spettacoli di magia e portare un pc, un proiettore e le casse acustiche** acquistati con parte del ricavato delle donazioni della Podistica e contribuire alle attività dei **"Campi Solari"**, i campi dove i bambini di Massa Finalese e di Finale avrebbero trascorso momenti spensierati.

Nei giorni successivi anche i nostri Alessandro De Angelis, Giovanni Sebastiani e Raffaele Buonfiglio, durante la loro settimana di "servizio" ai campi, avrebbero potuto constatare l'utilità di quelle attrezzature.

Durante il "giro" che Otto ci fece fare, per capire quanto il terremoto fosse stato duro, passammo vicino a quattro abitazioni tre delle quali risultate agibili mentre una, dotata di un grande scivolo per invalido, era totalmente inagibile.

Ora la famiglia che viveva nella casa con lo "scivolo" era costretta a risiedere in un container: padre, madre ed un "ragazzo" invalido di quarant'anni, da venti obbligato in un letto.

Un ragazzino, ci raccontavano Otto e Anto, obbligato a questa vita da un incidente stradale; i genitori, costretti a lasciare il lavoro, per accudire il proprio figlio sono stati aiutati giornalmente da due volontari.

Con Pino ci guardammo ed insieme ci dicemmo... **"ecco il nostro progetto"...** "la Podistica Solidarietà aiuterà questa famiglia da sempre in difficoltà... ora più che mai... il nostro contributo, al momento, sarà di mille euro!"

Una goccia in un mare... forse... ma anche il modo di far sentire calore chi ha bisogno non solo di cose materiali ma soprattutto di vicinanza ed affetto!

Noi, la "Podistica", abbiamo voluto bene a Paolo, Armanda ed Emer, e continueremo a volergliene oggi più che mai.

Come Associazione, come individui, sono certo di parlare a nome di tutti voi, ci stringiamo attorno a questa famiglia, agli amici podisti di Finale, a tutta Finale che, con l'"arrivederci" di Paolo, in questo momento ha perso un suo "eroe", **un giovane che a vent'anni ha perso la sua "indipendenza", diventando completamente dipendente ma, ha lasciato grande messaggio: la voglia di vivere!**

Grazie Paolo, grazie Emer, grazie Armanda per il vostro esempio!

A te Paolo un sereno viaggio, con la certezza che starai già "correndo" libero per nuovi e verdi prati!

Lino in arte il Conte Oliver

Novembre: il freddo non ferma i successi Orange!!!

di Redazione Podistica, 05/12/2016

Il mese di Novembre si conferma ricco di successi per la Podistica Solidarietà sia a livello societario che individuale.

Innanzitutto non possiamo non sottolineare il successo ottenuto dalla nostra squadra nell'organizzazione e nella riuscita della seconda edizione della Maratonina del Cuore a Tivoli che ha visto la partecipazione di tantissimi atleti.

Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata:

- al **1° posto:**
- alla **Corsa dei Santi** con oltre 300 atleti sul traguardo;
- alla **Maratonina del Cuore;**
- alla **Corriamo per la Sicurezza Stradale;**
- alla **Corri alla Garbatella;**
- alla **Maratonina di S. Alberto Magno.**
- al **2° posto:**

- alla **Fiumicino Half Marathon**;
- alla **Run for Autism**;
- alla **Corriamo al Tiburtino**.
- al **3° posto**:
- alla **Corsa dell'Angelo**.



Per quanto riguarda gli assoluti i nostri Top si sono contraddistinti come sempre sia a livello maschile che femminile.

In particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:

- **Domenico Liberatore vincitore della Corriamo per la Sicurezza Stradale e della Maratonina di S. Alberto Magno**, 2° assoluto alla Corri alla Garbatella e 10° assoluto alla Corsa dei Santi;
- **Danilo Osimani vincitore della Maratonina del Cuore e 2° assoluto alla Fiumicino 10k**;
- **Stefano Fubelli vincitore della 6 ore dell'Adriatico sulla distanza della Maratona**;
- **Andrea Mancini 6° assoluto alla Maratonina del Cuore**;

- **Gianluca Spinosa 6° assoluto alla Corriamo per la Sicurezza Stradale e 9° assoluto alla Corri alla Garbatella**;
- **Giovanni Battista Torelli 6° assoluto alla 6 ore dell'Adriatico**;
- **Gianluca Corda 7° assoluto alla Cardio Race**.

Per quanto riguarda le Ladies Orange invece abbiamo:

- **Paola Patta trionfatrice della Maratonina del Cuore, della Fiumicino 10k e della Monterosi Run**;
- **Germana Bartolucci vincitrice del Trail dei 4 Casali**;
- **Annalaura Bravetti 2ª assoluta alla Maratonina del Cuore, alla Fiumicino Half Marathon e 5ª assoluta alla Monterosi Run**;
- **Susanne Kubersky 3ª assoluta alla Corriamo per la Sicurezza Stradale**;
- **Elena Monsellato 4ª assoluta alla Corriamo per la Sicurezza Stradale e alla Maratonina di S. Alberto Magno**;
- **Francesca Lippi 5ª assoluta alla Corriamo per la Sicurezza Stradale**;
- **Marcella Cardarelli 5ª assoluta alla Cardio Race**;
- **Maria Concetta Di Benedetto 5ª assoluta al Trail del Cinghiale**.

Per quanto riguarda la disciplina della marcia segnaliamo gli splendidi piazzamenti ottenuti dai nostri marciatori nella categoria a loro riservata ed in particolare:

- **Marco Tomassini vincitore della Corriamo per la Sicurezza Stradale**;
- **Asha Tomassini vincitrice della Corriamo per la Sicurezza Stradale**;
- **Roberto Nigro 2° assoluto nella Corriamo per la Sicurezza Stradale**.

Tantissimi i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare:

- alla **Maratonina del Cuore** per gli uomini è 1° Alberto Lauri, secondi Gianluca Alba e Anastasio Piazzolla, terzi Alfredo Donatucci, Giovanni Battista Torelli e Franco Piccioni; per le ladies prime Anna Silvestri e Stefania Caputo, seconde Roberta Falaschi, Annalisa Ammazalorso, Maria Rosaria Fantini, Antonella Abbondanza e Daniela Paciotti, terze Cristina Maurici, Tiziana Brunetti, Adele Abbondanza e Ornella Rodilos.
- alla **Corriamo per la Sicurezza Stradale** per gli uomini è 2° Antonio De Caro e 3° Fabio Pressi; per le ladies è 1ª Maria Matricardi, 2ª Ombretta Spuri e 3ª Monica Sorrenti.
- alla **Corsa dei Santi** è 2° Anastasio Piazzolla, terze Chiara Ceccarelli e Cristina Maurici.
- alla **Corriamo al Tiburtino** è 2° Alfredo Donatucci.
- alla **Corri Gaeta** è 1° Giuseppe Zagordi e 1ª Patrizia De Angelis.
- alla **Corsa dell'Angelo** è 2° Francesco De Luca e 3ª Asha Tomassini.
- alla **Mezza Maratona di Latina** è 2° Paolo Giovannini e 3ª Anna Marina Cutellè.
- alla **Monterosi Run** è 1° Stefano Capoccia.
- alla **Corri alla Garbatella** è 3° Alfredo Donatucci.
- alla **Fiumicino Half Marathon** è 3° Mario Pipini.
- alla **Pavona Run** è 2ª Mirella Cicivelli.
- alla **Cardio Race** è 2ª Maria Matricardi.
- alla **Strong Military** è 2ª Daniela Paciotti e 3ª Flavia Ricci.

Scusandomi in anticipo per eventuali errori ed omissioni, vorrei ancora una volta ringraziare il nostro amico **Giampiero Decinti** che come sempre raccoglie i risultati della nostra squadra e vi invito a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it.

Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo mese, sempre denso di appuntamenti podistici e non, per celebrare l'arrivo delle festività natalizie con nuovi successi e soddisfazioni per tutti!

Tesseramenti 2017: come diventare Orange

di Redazione Podistica, 10/12/2016



Cari amici runner ... volete indossare la canotta Orange e correre, pedalare e nuotare con la Podistica Solidarietà?

Nulla di più semplice!!! Basta seguire le indicazioni presenti in questo avviso ... vi aspettiamo numerosi!!!

Primo tesseramento Atleti Italiani 2017

Cosa Serve?

1a) Certificato medico agonistico (specifico per Atletica Leggera) in originale;

1b) Certificato medico agonistico (specifico per Triathlon) in originale (SOLO PER I TESSERATI FITRI)

1c) Certificato medico agonistico (specifico per Ciclismo) in

originale (SOLO PER I TESSERATI CSAIN)

2a) Modulo richiesta di tesseramento **FIDAL** [Richiesta di Tesseramento FIDAL 2017](#)

2b) Modulo richiesta di tesseramento **FITRI** [Richiesta di Tesseramento FITRI 2017](#)

2c) Modulo richiesta di tesseramento **CSAIN** [Richiesta di Tesseramento CSAIN 2017](#)

- Comunicato Etico: [Dichiarazione](#)

- Liberatoria Responsabilità, Privacy e Newsletter: [Liberatoria](#)

- Domanda di Ammissione: [Ammissione](#)

3) Fotocopia documento d'identità e Codice Fiscale

4) Foto digitale formato tessera, estensione jpg

I documenti di cui ai punti 1, 2, 3 e 4 possono essere anticipati tramite posta elettronica al seguente indirizzo email: marcoperronecapano@gmail.com

I documenti originali dovranno essere consegnati il prima possibile presso le nostre sedi:

- la nostra Sede di Roma sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, aperta nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17 alle ore 19.

- la nostra Sede di Tivoli sita in Vicolo Tomei n. 11, aperta il mercoledì e il venerdì dalle ore 17 alle ore 19.

Quote iscrizione

La quota comprensiva della quota di iscrizione alla **FIDAL** o **AICS** o **UISP**, è (non comprende indumenti):

1. 35 Euro per gli uomini (20-70)

2. 30 Euro per le donne (20-70)

3. 20 Euro per gli Over 70 e fino a 75 anni

4. Gratuita per gli Over 75

5. 20 Euro per i giovani fino a 18 anni

6. 20 Euro per la Sezione Fit Walking

7. 5 Euro bambini (con allegata dichiarazione di esonero responsabilità a firma dell'esercente la patria potestà)

I nuovi tesserati delle zone di Latina, Nettuno e Fondi per il primo anno potranno usufruire del tesseramento AICS gratuito.

La quota annuale, comprensiva della quota di iscrizione alla **FITRI** (Triathlon e Duathlon), è (non comprende indumenti):

45 Euro Uomini/Donne (tutte le età)

La quota annuale, comprensiva della quota di iscrizione alla **CSAIN** (Ciclismo), non comprensiva di indumenti, è:

35 Euro Uomini/Donne (tutte le età)

I tesseramenti FIDAL/AICS, FITRI e CSAIN sono distinti (e prevedono il versamento di quote separate).

Per agevolare ulteriormente i nostri atleti che si vorranno cimentare su più di una specialità, sono offerte le seguenti promozioni per il 2017:

- tesseramento **FIDAL** + **FITRI** 2017: 70 Euro (Uomini e Donne)

- tesseramento **FIDAL** + **FITRI** + **CSAIN** 2017: 100 Euro (Uomini e Donne).

Per agevolare ulteriormente gli atleti, previa richiesta, la quota potrà essere pagata in due rate da 50 Euro cadauna da versarsi rispettivamente all'atto della richiesta di tesseramento la prima e entro il 30 giugno 2017 la seconda.

- tesseramento **FIDAL** + **CSAIN** 2017: 60 Euro (Uomini e Donne)

- tesseramento **FITRI** + **CSAIN** 2017: 80 Euro (Uomini e Donne)

Primo tesseramento atleti di nazionalità straniera anno 2017

Cosa serve?

- Fotocopia passaporto valido

- Foto digitale formato tessera, estensione jpg

- Copia del permesso di soggiorno valido
- Certificato Medico Agonistico rilasciato da un medico sportivo (vedi sopra)
- Dichiarazione di non essere tesserati per altra federazione di atletica leggera straniera.

Inviare i documenti a: marcoperronecapano@gmail.com e consegnare gli originali presso la sede della Podistica Solidarietà (vedere le indicazioni riportate sopra per gli atleti italiani).

Sudore e lacrime "ORANGE"

di Alfredo Donatucci, 14/12/2016



Altri dodici mesi podistici sono passati e ancora una volta la prima e l'ultima gara della stagione, che racchiudono obiettivi e speranze, dati e bilanci, si sono evidenziate rispetto a quelle che stanno nel mezzo... Infatti, com'era prevedibile, se l'ultimo traguardo è stato tagliato velocemente, ritmi e pensieri hanno subito rallentato la corsa qualche istante dopo, tirando come sempre la somma e immaginando vagamente il prossimo...

Altri dodici mesi podistici sono passati ma forse se anche tutti gli altri passassero allo stesso modo significherebbe vincere sempre qualcosa di veramente

importante, in termini di salute, di benessere psico-fisico e non solo... **Quattordici gare disputate non sono state tante ma certamente tanti sono stati i sacrifici per cercare di affrontarle al meglio e per concluderle**, provando ancora a realizzare quei piccoli/grandi desideri che creano stimoli e consentono alla mente di "lavorare", di elaborare e pianificare, che confermano insomma una sorta di "puntualità" prima con se stessi e poi con gli altri, o almeno con quelli che aspettano e ti vogliono bene...

Altri dodici mesi podistici sono passati ed è stato bello condividerli con la Squadra, con la Podistica Solidarietà, **una vecchia Società ma non una Società vecchia**, che contribuisce invece a generare energia giovane, capace di far sentire più vivi proprio mentre si fatica versando lacrime e sudore... Sudore e lacrime ormai "orange", che da parecchio colorano giorni e stagioni e che si spera possano impregnarsi ancora un po' sulla pelle anche il prossimo anno...

Alfredo Donatucci [12.12.2016]

Cena di Natale con Spiragli di Luce

di Francesca Boldrini, 17/12/2016



Lo scorso 9 dicembre presso il ristorante "Da Romolo al Porto" ad Anzio ha avuto luogo una cena solidale organizzata da **Elisa Tempestini**, Presidente della Onlus **Spiragli di Luce**, che ha visto radunarsi molti ragazzi diversamente abili accompagnati dai genitori e dagli amici volontari, nonché una rappresentanza degli atleti della Asd Podistica Solidarietà capitanata dal Presidente **Pino Coccia**.

Oltre a favorire il consueto scambio di saluti ed auguri per le festività natalizie, l'evento è stato promosso anche con la finalità di presentare un bilancio delle attività della onlus svoltesi nell'arco del 2016 nonché per ringraziare tutti i volontari ed i sostenitori delle stesse; **la cena è**

stata infatti accompagnata dalla proiezione su maxi schermo di un filmato realizzato con la partecipazione dei ragazzi di Spiragli di Luce, ripresi durante lo svolgimento delle varie attività ludico sportive ed in particolare durante il campo estivo di tre settimane ospitato dal Camping Village "Isola Verde" di Nettuno e che è stato sostenuto dai proventi del **Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial "B. Macagnano"**, manifestazione podistica giunta quest'anno alla sua decima edizione ed organizzata in collaborazione con la Podistica Solidarietà.

Un particolare ringraziamento è stato rivolto da Elisa Tempestini al Presidente Pino Coccia, che **ha devoluto a Spiragli di Luce l'intero premio ottenuto per il raggiungimento del piazzamento nella classifica società.** Con l'occasione entrambi i presidenti hanno confermato il proseguimento di questa proficua collaborazione anche per l'11ª edizione del cross, che avrà luogo a giugno 2017, auspicando inoltre un incremento di contributi per quanto riguarda atleti e volontari nonché **il tanto agognato reperimento di una sede che ospiti definitivamente Spiragli di Luce,** dopo aver visto sfumare la disponibilità dei locali siti in Via dei Volsci, ormai destinati ad altro.

Doverosi anche i ringraziamenti alla Fondazione Porfiri per il preziosissimo contributo offerto che consente di poter sostenere tutte le altre attività, nonché a Luca Seravalli, Presidente della US ACLI, affiliata a Spiragli di Luce nello svolgimento delle attività sportive, riconosciute dal Coni, rivolte ai circa 60 tesserati di quest'ultima. Questa collaborazione consente ai ragazzi di partecipare a **corsi di pallavolo a Nettuno presso l'istituto "Emanuela Loi"** per due volte a settimana, martedì e giovedì, mentre il mercoledì ed il venerdì **presso la piscina comunale di Anzio gli stessi possono dedicarsi ad attività natatoria,** essenziale per programmi di recupero e riabilitazione. Le attività vengono sempre svolte con la collaborazione di istruttori qualificati e con l'ausilio di volontari.

A tal proposito è necessario testimoniare che la volontà ed il continuo impegno nel sostenere Spiragli di Luce nelle attività sopra indicate sono stati ulteriormente rafforzati dal Presidente US ACLI tramite la donazione di un defibrillatore in comodato d'uso, che a sua volta è stato donato da Elisa Tempestini alla piscina comunale di Anzio.

Al termine della cena tutti i partecipanti si sono riuniti per il brindisi con tanto di torta "personalizzata" dedicata al Cross Trofeo Città di Nettuno Memorial "B. Macagnano", **con l'augurio di serene festività per tutti i ragazzi ed amici di Spiragli di Luce, nella comune speranza che il frutto del connubio tra sport e sociale possa aumentare nei prossimi raccolti e che l'impegno ed il sacrificio costante e silenzioso di chi si dona quotidianamente a tanti ragazzi dimenticati, possano portare messaggi importanti alle istituzioni ed ai cittadini del nostro territorio.**

CortoCircuitoRun: la Podistica vince ancora!!! Le premiazioni avranno luogo il 22 gennaio

di Antonio Marino, 21/12/2016



La Podistica Solidarietà, per il secondo anno consecutivo, **si è aggiudicata il prestigioso "Corto Circuito Run",** circuito podistico che si svolge all'interno della provincia di Roma e che vede la partecipazione di tantissimi atleti.

La Podistica Solidarietà ha dominato quasi tutte le tappe del circuito; **infatti ha vinto ben sette delle dieci gare,** piazzandosi comunque sempre sul podio nelle gare in cui non si è riusciti a vincere.

LA CERIMONIA DI PREMIAZIONE DEL CORTOCIRCUITORUN 2016 CI SARA' DOMENICA 22 GENNAIO 2017 ALLE ORE 19:00 PRESSO IL PALAZZETTO DELLO SPORT DI MONTEROTONDO SCALO

La classifica finale fotografa chiaramente il grande successo ottenuto, in particolar modo evidenziando il distacco inflitto a tutte le altre squadre:

- 1. Podistica Solidarietà 94 punti**
2. Sempre di Corsa Team 72 punti
3. Atletico Monterotondo 70 punti
4. Atletica Palombara 46 punti
5. Tivoli Marathon 37 punti
6. Running Evolution 27 punti
7. Sabina Marathon Club 24 punti
8. Genzano Marathon 22 punti
9. CAT Sport 14 punti
10. Spartan Sport Academy 12 punti
11. US Roma 83 11 punti
12. SS Lazio Atletica 10 punti
13. GS Bancari Romani 10 punti
14. Amatori Villa Pamphili 9 punti
15. Podistica Casalotti 8 punti
16. Top Runners Castelli Romani 8 punti
17. LBM Sport 8 punti

18. Free Runners 7 punti

19. Atletica Fiano Romano 7 punti

Da segnalare inoltre che la nostra società **ha portato al traguardo nelle 10 tappe ben 460 atleti con una media incredibile di 46 atleti per gara** con un picco massimo nella Maratonina di Villa Adriana con ben 81 atleti.

In particolare abbiamo ottenuto i seguenti risultati:

- **"Solidarity"** (Palombara Sabina): **1° posto** con 46 atleti al traguardo;
- **"Cross Valle del Tevere"** (Monterotondo Scalo): **2° posto** con 29 atleti al traguardo;
- **"Maratonina di Villa Adriana"** (Tivoli): **1° posto** con 81 atleti al traguardo;
- **"Camminata di Beneficenza San Luigi"** (Guidonia Montecelio): **1° posto** con 43 atleti al traguardo;
- **"Castrum Race"** (Castelchiodato): **2° posto** con 37 atleti al traguardo;
- **"Millenium Running"** (Palombara Sabina): **1° posto** con 50 atleti al traguardo;
- **"Corsa del Pane Genzanese"** (Genzano): **1° posto** con 37 atleti al traguardo;
- **"Corricures"** (Passo Corese): **1° posto** con 37 atleti al traguardo;
- **"Corsa dell'Angelo"** (Montecompatri): **3° posto** con 48 atleti al traguardo;
- **"La Natalina"** (Monterotondo): **3° posto** con 52 atleti al traguardo.

Per quanto riguarda i risultati individuali la nostra società sta per ottenere tantissimi risultati degni di merito; infatti **molti dei nostri super atleti hanno avuto modo di mettersi in mostra e hanno raggiunto i primi cinque posti delle rispettive categorie, ovvero la zona premiazione (Risultati ufficiali - Ricordiamo che per essere premiati bisognava da regolamento partecipare ad almeno cinque tappe del circuito).**

In particolare per gli uomini:

- nella categoria M50 è **1° Alberto Lauri e 5° Francesco De Luca;**
- nella categoria M60 è **2° Maurizio Ragozzino.**

Per quanto riguarda le nostre Ladies:

- nella categoria F35 è **1ª Francesca Testi;**
- nella categoria F40 è **3ª Paola Patta e 4ª Annalaura Bravetti;**
- nella categoria F50, dominata dalle nostre ragazze, è **1ª Maria Elena Trulli, 2ª Cinzia Coccia, 3ª Annalisa Ammazalorso e 4ª Cristina Maurici;**
- nella categoria F55 è **2ª Patrizia Cattivera e 3ª Maria Rosaria Fantini.**

Inoltre per quanto la classifica **"All-in"**, ovvero gli atleti con tutte le gare e il maggior numero di punti abbiamo il **1° posto assoluto per Marco Pucci;** infine si aggiudicano il **premio fedeltà** per aver partecipato a tutto le gare **Alberto Lauri, Maurizio Ragozzino e Maria Elena Trulli.**

La vittoria nel Corto Circuito Run assicura alla nostra società **la vittoria del premio finale da 1.500 €**, una somma importante per il raggiungimento dei nostri obiettivi di solidarietà; ma sarebbe riduttivo limitare il nostro sguardo a questa cifra, infatti a questa somma vanno aggiunti tutti i singoli premi conquistati grazie alla partecipazione degli atleti orange alle tappe del circuito ed in particolare:

- **"Solidarity": 500 €;**
- **"Cross Valle del Tevere": 165 €;**
- **"Maratonina di Villa Adriana": 500 €;**
- **"Camminata di Beneficenza San Luigi": 300 €;**
- **"Castrum Race": 160 €;**
- **"Millenium Running": 500 €;**
- **"Corsa del Pane Genzanese": 500 €;**
- **"Corricures": 400 €;**
- **"Corsa dell'Angelo": 200 €;**
- **"La Natalina": 300 €.**

Ben 3.525 € che aggiunti ai 1.500 € del premio finale del circuito fa un totale di oltre 5.000 che potranno essere devoluti per il raggiungimento dei progetti solidali seguiti dalla nostra società primo fra tutti l'assistenza ai terremotati di Amatrice e Norcia.

Noi vi ringraziamo per la vostra partecipazione e per aver consentito che i vostri chilometri si trasformassero in opere di bene. Vi assicuriamo che riproveremo ancora a vincere nel 2017 e approfittiamo per informarvi sul calendario (**provvisorio**) del prossimo Corto Circuito Run che al momento vede come l'anno appena trascorso la presenza di 10 gare:

- 15 gennaio **"Trofeo Lidense"** 15 km (Ostia);
- 23 aprile **"Solidarity"** 10 km (Palombara Sabina);
- 28 maggio **"Maratonina di Villa Adriana"** 10 km (Villa Adriana);
- 11 giugno **"Maratonina di San Luigi"** 10 km (Guidonia Montecelio);
- 25 giugno **"Castrum Race"** 10 km (Castelchiodato);
- 3 settembre **"Millenium Running"** 10 km (Palombara Sabina);
- 24 settembre **"Corricolonna"** 10 km (Colonna);
- 08 ottobre **"Setteathlon"** 10 km (Settecamini);
- 15 ottobre **"Corricures"** 10 km (Passo Corese);
- 26 novembre **"Corsa dell'Angelo"** 10 km (Montecompatri);
- 08 dicembre **"La Natalina"** 10 km (Monterotondo).

SOLIDARIETA'

Obiettivo Solidarietà: scegli il progetto che ti sta a cuore!

di Redazione Podistica, 14/12/2016



"Obiettivo Solidarietà Onlus" è un'Associazione di volontariato fra i dipendenti della Banca d'Italia. Il 9 giugno 2006 un gruppo di dipendenti della Banca d'Italia fonda l'Associazione Obiettivo Solidarietà ONLUS, avente **finalità di solidarietà nel campo dell'assistenza sociale e dello sviluppo culturale dei minori, delle loro famiglie e delle comunità che vivono in Italia e all'estero in condizioni di degrado sociale ed economico.**

I progetti sono direttamente seguiti dai soci proponenti, e vengono portati avanti grazie ai contributi degli oltre 1200 donatori, in

prevalenza dipendenti e pensionati della Banca d'Italia o loro familiari, dell'Amministrazione Centrale o delle Filiali.

I maggiori progetti dell'Associazione sono:

- **Sostegno a distanza**, in collaborazione con **MAIS** e **VISBA**;
- **Il Fiore del deserto**, casa famiglia per giovani donne in difficoltà, a Roma;
- **Il Chicco**, case famiglia in Romania;
- **I bambini di Manazary**, scuola in Madagascar;
- **Progetto Somalia**, sostegno a varie comunità locali;
- **Lebbrosario de Il Cairo**, cura e reinserimento nella società per 800 malati;
- **Caritas diocesana di Frascati**, sostegno a persone bisognose;

Grazie ai fondi raccolti dalle Organizzazioni Sindacali presenti in Banca d'Italia inoltre vengono seguiti altri progetti come:

- **Speranza dopo la tempesta**, ricostruzione di un villaggio danneggiato dallo tsunami del 2004;
- **Progetto Haiti**, invio di fondi a seguito del terremoto del 2010.

Potete trovare tutti i nostri progetti visitando il sito dell'Associazione al link www.obiettivosolidarieta.org

Per sostenere uno dei progetti dell'Associazione **basta iscriversi compilando il modulo che troverete sul loro sito e scegliere il progetto che vi sta più a cuore.** L'Associazione si preoccupa di verificare la serietà dei progetti proposti e rendicontare gli utilizzi delle somme raccolte.

Tony Marino

Sempre con noi

di Marco Taddei, 19/12/2016



Con una sola parola si può racchiudere e rappresentare l'Amore incondizionato. Con una sola parola si può indicare il riferimento, la casa... il nido!

È la prima parola che si riesce a pronunciare, e quella parola a cui si ricorre quando sei triste, quando sei felice, quando sei in difficoltà... quando vuoi cacciare la solitudine, quando ti vuoi sentire al centro del mondo!!!

Lei è il mondo, la parola è facile, unica, esplicativa: "Mamma"!!!

Io ho conosciuto una mamma davvero speciale!!! Si chiama **Claudia** ed è la mamma di Emanuele Ciccocchi, un angelo che mi accompagna durante le mie corse e mi da un motivo in più per migliorare!

Ad Emanuele è intitolata la **Onlus**

Associazione Infinito Amore, perché questa è la misura dell'Amore di una Mamma: Infinito!

L'Associazione "Infinito amore da Emanuele Ciccocchi Onlus" nasce dalla forte volontà e motivazione di una famiglia fra tante che ha attraversato il percorso della malattia

ematologica e che grazie al sostegno di amici, volontari e personale medico, ha deciso di far tesoro della propria lunga esperienza all'interno della struttura dell' Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, e di operare al fine di realizzare progetti e attività che permettano a questi bambini che soffrono e alle loro famiglie di recuperare la "normalità " della vita.

L'Associazione si impegna a sostenere la divisione **Ematologica dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma**, assistendo e dedicandosi alle famiglie e ai bambini affetti in particolare da leucemie, linfomi e altre malattie ematologiche.

Claudia con le sue instancabili collaboratrici confeziona bellissimi e soprattutto buonissimi dolci di Natale, un modo per ringraziare chi vuole contribuire con piccole donazioni, che unite possono essere un valido aiuto!!!

Il 22 Dicembre sarà un giorno importante. Presso la **Scuola Primaria "Caterina Usai"**, appartenente all'Istituto Comprensivo "Via Savinio 43" verrà inaugurato il teatro della scuola e verrà intitolato a Emanuele!!!

Un piccolo rinascimento ad un grande combattente che nonostante le sofferenze non ha mai smesso di amare la vita per ciò che essa riserva, senza alcun timore.

Dalle ore 08:00 alle ore 14:00 Claudia sarà nella scuola a proporre i dolci preparati e confezionati con le cure e l'Amore di una mamma straordinaria!!!

Ma se non puoi recarti il 22 Dicembre alla scuola "Caterina Usai" puoi ugualmente mostrare concretamente di essere vicino parlando dell'Associazione e donando anche con un piccolo contributo. È possibile sostenere "Infinito amore da Emanuele Ciccozzi Onlus" con donazioni e/o unendovi a "Gli amici di Ema". Per le donazioni:

- intestatario del conto: **Associazione Infinito amore da Emanuele Ciccozzi Onlus**

- Banca popolare di Novara ag.46 via appiano n.18 Roma

- IBAN: IT29H050340324600000002710

Causale: donazione e/o Amico di Ema

Adesso diamo uno sguardo alle gare che ci aspettano nel mese di gennaio:

CALENDARIO GARE - GENNAIO 2017

Data	Nome	Località
1/1	La Corsa degli Avanzi	Ostia Pineta (RM) Italia
5/1	S1IPER - La Corsa con la Bora- 1ª ed.	Muggia (Ts) Italia
6/1	S1 Trail- La Corsa con la Bora 2ª ed.	Muggia (Ts) Italia
6/1	La Corsa della Befana 28ª ed.	Acerra (NA) Italia
6/1	Maratona di Crevalcore 6ª ed.	Crevalcore (Bo) Italia
6/1	Corri per la Befana 25ª ed.	Parco degli Acquedotti - Roma - Italia
6/1	Trofeo dell'Epifania 13ª ed.	Aquino (FR) Italia
6/1	Cross Trail della Befana 3ª ed.	Celano (AQ) Italia
6/1	Corsa del Giocattolo 41ª ed.	Pincio - Roma - Italia
6/1	S1H Trail- La Corsa con la Bora 2ª ed.	Opicina (Ts) Italia
6/1	WTMS-Vertical Trail dei Monti Simbruini 1ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia
7/1	Winter Trail Monte Prealba - Hard 5ª ed.	Bione (Bs) Italia
7/1	Winter Trail Monte Prealba - Softly Hard 5ª ed.	Bione (Bs) Italia
7/1	Winter Trail Monte Prealba - Softly 2ª ed.	Bione (Bs) Italia
7/1	Maratona di Buon Anno 2ª ed.	Rieti (RI) Italia
7/1	Maratona di Buon Anno 2ª ed.	Rieti (RI) Italia
7/1	Maratona di Buon Anno 2ª ed.	Rieti (RI) Italia
7/1	Maratona di Buon Anno 2ª ed.	Rieti (RI) Italia
7/1	WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini 2ª ed.	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia
8/1	PromClassic	Nizza (EE) Francia
8/1	La Botte Trail 1ª ed.	Loc. La Botte - Guidonia Montecelio (RM) Italia
13/1	Corri alla Cena Sociale 16ª ed.	Roma - Italia
14/1	Tifata Vertical Race 2ª ed.	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia
14/1	Manifestazione Regionale Indoor (CAL)	Casal del Marmo - Roma - Italia
15/1	Bermuda Marathon	Bermuda (EE) Stati Uniti D'America
15/1	Maratona di Messina 9ª ed.	Messina (Me) Italia
15/1	Vietri e dintorni 16ª ed.	Vietri sul Mare (SA) Italia
15/1	CdS ASSOLUTO CROSS	Casal del Marmo - Roma - Italia
15/1	Il giro del lago d'Orta 1ª ed.	Orta San Giulio (NO) Italia
15/1	CdS ASSOLUTO CROSS	Casal del Marmo - Roma - Italia
15/1	Trail del Cuculo - Short 2ª ed.	Castiglion Fibocchi (Ar) Italia
15/1	Trail del Cuculo -32K 2ª ed.	Castiglion Fibocchi (Ar) Italia
15/1	Trofeo Lidense (TOP - CC) 21ª ed.	Ostia (RM) Italia
15/1	Colle San Marco Winter Trail 7ª ed.	Colle San Marco - Ascoli Piceno (AP) Italia
20/1	Maratona di Dubai	Dubai (EE) Emirati Arabi
21/1	Volontari mensa Caritas 2017 1ª ed.	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma - Italia

21/1	Lipsia Winter Marathon	Clara Zetkin Park - Lipsia (EE) Germania
21/1	Meeting Nazionale Indoor	Palaindoor - Ancona (An) Italia
22/1	Corricarugo 11 ^a ed.	Carugo (CO) Italia
22/1	Eco Maratona Clivus 6 ^a ed.	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia
22/1	Maratona Gran Canaria	Gran Canaria (EE) Spagna
22/1	Meeting Intern. Giov. Trofeo Sandro Calvesi 7 ^a ed.	Palaindoor - Aosta (AO) Italia
22/1	Vertical Sprint Torre Pontina 4 ^a ed.	Torre Pontina - Latina (LT) Italia
22/1	Cross della Pedemontana 4 ^a ed.	Aviano (Pn) Italia
22/1	Winter Trail Verolano 4 ^a ed.	Veroli (FR) Italia
22/1	Maratonina dei Tre Comuni (TOP) 38 ^a ed.	Nepi (VT) Italia
22/1	Campionato Italiano invernale di lanci 1 ^a prova	Roma - Italia
22/1	Meeting Nazionale Indoor	Palaindoor - Ancona (An) Italia
22/1	Run For MEM 1 ^a ed.	Portico D'Ottavia - Roma - Italia
28/1	Hallen Marathon 7 ^a ed.	Senftenberg (EE) Germania
28/1	Campionati Regionali Individuali Indoor (CAL)	Casal del Marmo - Roma - Italia
29/1	Maratona di Marrakech 28 ^a ed.	Marrakech (EE) Marocco
29/1	Ronda Ghibellina 7 ^a ed.	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia
29/1	Maratona di Ragusa 14 ^a ed.	Piazza Duomo - Ragusa (Rg) Italia
29/1	Ronda Valligiana 7 ^a ed.	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia
29/1	Ronda Assassina 3 ^a ed.	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia
29/1	T.I.A.M.O. Carnevale 7 ^a ed.	Viareggio (LU) Italia
29/1	La Corsa di Miguel (TOP) 18 ^a ed.	Roma - Italia
29/1	Gaeta Formia 2 ^a ed.	Gaeta (LT) Italia

Infine prepariamoci a festeggiare gli atleti orange facendo gli auguri ai nati nel prossimo mese:

Gennaio

1	Francesco	Valerio	1954
1	Gianluca	Micozzi	1971
2	Erasmo	Fontana	1974
2	Marco	Fratini	1964
2	Simona	Mele	1964
3	Francesco	Crudo	1970
3	Guido	Maurelli	1956
3	Rodolfo	Buttarelli	1970
4	Luciano	Notarantonio	1965
4	Roberto	Colaluca	1979
5	Alessandra	Frizzi	1963
5	Daniela	Pizzuti	1963
6	Emanuele	Pastore	1972
6	Fabio	Del Vescovo	1973
6	Ornella	Rodilos	1955
6	Sergio	Colantoni	1962
8	Elisabetta	De Santis	1962
8	Francesco	Giammarino	1969
8	Fulvia	Di Iorio	1989
8	Gaia	Palagiano	2008
9	Giovanni	Cossu	1957
9	Romano	Dessì	1954
9	Ugo	Guarnera	1966
10	Arwen Ruth	Bailey	1968
10	Flavia	Ricci	1979
10	Marco	Santese	1982
10	Mauro	Moreschini	1966
10	Pino	Castelluccio	1972
11	Alessandro	Marasco	1954
11	Christian	Cilli	1979
11	Tullio	Crisafulli	1966

12	Carmine	Alfano	1957
12	Gianluca	Autore	1980
12	Uberto	Paolacci	1957
13	Enrico	Ciciani	1959
13	Ettore	Golvelli	1954
13	Gino	Meneghini	1954
13	Giorgio	Ivaldi	1975
13	Michele	Pellegrino	1973
13	Nicola	Pulcinella	1957
14	Alessandro	Esposito	1969
14	Alessandro C.	Console	1980
14	Romina	Pennisi	1970
15	Anna Rita	Foglia	1965
15	Fabio	Flamini	1974
15	Marco	Angelini	1966
15	Mario Franco	Palma	1966
15	Martina	Ciaraglia	2004
16	Carlo	Di Basilico	1985
16	Claudio	Bozza	1967
16	Danilo	Poggiogalli	1971
16	Emma	Pederzoli	2007
16	Ilaria	Valentini	1988
17	Federica	Dal Palu'	1972
17	Matteo	Lucchini	1964
17	Pasquale	Cavallo	1969
17	Stefano	Panella	1974
18	Andrea	Nardi	1970
18	Antonio	Marino	1978
18	Patrizio	Casazza	1968
19	Americo	Gizzi	1971
19	Enrico	Zuccheretti	1963
19	Fabrizio	Renzi	1973
19	Sandro	Strappaveccia	1954
19	Thomas	Fozzi	1974
20	Daniela F.	Minniti	1979
20	Ilaria	D'antonio	1970
20	Vincenzo	D'apolito	1985
21	Alexandre	Truchon-Bartès	1973
21	Elena	Di Poppa	1973
21	Fiorenzo	Lacerra	1956
21	Francesco	Lijoi	1972
21	Luca	Poltronieri	2004
21	Maurizio	Spagna	1979
21	Paolo	Leonardi	1974
22	Chiara	Milanetti	1985
22	Danilo	Rosati	1965
22	David	Davolos	1968
22	Gaetano	Piccolomini	1964
22	Giovanna	Zagaria	1980
22	Maurizio	Di Carlo	1961
23	Fabrizio	Lizzani	1963
23	Giorgia	Candeloro	1972
23	Raffaele	Mele	1977
23	Roberto	Boccaccio	1961
24	Fabio	Luchetti	1965
24	Fabrizio	La Pera	1971
24	Luca	Savo	1970

24	Maria	Matricardi	1954
24	Paola	Milazzo	1964
24	Valerio	Fedeli	1988
25	Giuseppe	Landolfi	1973
25	Marco	Andreoli	1968
25	Maria	Casciotti	1985
25	Michele	Dipasquale	1963
26	Giuseppina	Mancuso	1967
26	Samuele	Severi	1978
26	Sara	Kaczko	1979
27	Emanuele	Giorgilli	1974
27	Fabio	Candelori	1961
27	Leonardo	Pedini	1957
27	Roberta	Arquilla	1977
28	Enrica	Magnani	1969
28	Giuseppe	Tirelli	1969
28	Renzo	Di Francesco	1954
29	Alessandro	Conti	2002
29	Alessio	Gigli	1971
29	Francesca	Prili	1965
29	Massimo	Verdesca	1960
29	Mirko	Quacquarelli	1977
30	Lorenzo	Rinelli	1975
31	Carlo	Ferrazza	1985
31	Giuseppe	Morelli	1967
31	Stefano	Sabatini	1976

Un saluto da **Mario Durante, Claudio Ubaldini, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **169 del Tinforma e BUONE CORSE a tutti.**