

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 14 - n. 145 ottobre 2014

Carissime amiche e carissimi amici Orange,
sono arrivate le castagne anche se le temperature miti ancora ci spingono a pensare alle splendide giornate estive. Sarà forse anche per questo motivo che una gara bella e faticosa come la **Mezza Maratona del Lago di Vico** ha visto un bel numero di partecipanti con la canotta arancione.

La data non è di quelle che aiuta visto che si svolge a ridosso dell'entrata in vigore dell'ora legale (che problema!). Tutti dobbiamo mettere l'orologio indietro e poi ci ritroviamo a svegliarci prima oppure facciamo finta di niente e andiamo avanti... lasciamo la sveglia così come'è e quello che viene è il meglio?

Una gran bella giornata, bellissima gara, paesaggio stupendo, organizzazione quasi perfetta, solo per i pettorali e chip potevano fare una bustina con tutto dentro. Ma poco importa. Ottimi risultati con il **secondo posto di squadra** e anche per la **combinata con Rieti**. Ottimi anche i piazzamenti dei nostri atleti sia nei premi di categoria che assoluti.

Poi ci sono due giorni da non dimenticare: "*Il gruppone che sta per ricompattarsi per affrontare l'ultimo chilometro*". Un week end così mette a dura prova le corde vocali anche di chi è abituato ad urlare, e urlare forte!!!

Ci sono momenti in cui la Podistica Solidarietà esprime al massimo il senso di appartenenza, lo spirito Orange e la voglia di stare insieme, di sentirsi squadra!

La staffetta è la regina di questi momenti, si corre con la responsabilità di non deludere gli altri frazionisti, si sente dentro l'adrenalina che sfoghi solo correndo e incitando! Passare sotto la tribuna tra le urla del tifo Orange ti rende un Gladiatore pronto a battere qualsiasi invincibile avversario.

La Maratona a staffetta è stato un vero successo sotto tutti i punti di vista, di partecipazione di coinvolgimento e soprattutto di qualità, dato che la squadra di punta è giunta terza classificata, onorando tutti i partecipanti con uno splendido podio.

Ma questo è successo il giorno prima della **Hunger Run**, e come succede ogni anno, partecipiamo in tanti a questa nobile causa e per nostre motivazioni, organizziamo un gruppone, che colora di Orange le strade di Roma .

Anche quest'anno è stata proposta l'idea di unirci in gruppo, e ovviamente un gruppo va animato, guidato e soprattutto motivato, e quindi ho accettato molto volentieri di partecipare.

Partecipare al Gruppone Orange non fa vincere coppe o medaglie, ma arricchisce l'anima, e fortifica internamente, rende sicuramente migliori non nella velocità ma nella sensibilità a donare soprattutto donarsi!

C'è molto spirito goliardico, ovviamente, si scherza, si ride e si deride sia la corsa e le sue "manie" e ogni occasione che capita, il turista, il passante, il bancario ...

C'è anche chi approfitta del Gruppone per fare il Personal Best, e chi per passare una domenica corricchiando a godersi Roma!

È l'occasione per inventare cori, per sgolarsi incitamenti speciali e dediche irrinunciabili.

Il primo coro su tutti è: "Un Presidente, c'è solo un Presidente ...", e ce l'abbiamo solo noi Pino Coccia ce l'abbiamo solo noi!

Buona lettura a tutti.

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
4/10	7.30	Donazione Sangue 12ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma	0	10
4/10	10.00	Ridere per vivere Run 1ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	7.200	10
4/10	15.30	Correndo per l'Adozione 2ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma (RM) Italia	1.600	1
4/10	16.30	Monterotondo...in corsa 1ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	8.000	3
5/10	8.30	Maratona di Lisbona 29ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	3
5/10	8.30	Maratona di Lisbona 29ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	21.097	1
5/10	9.00	Al Gir dal Final 36ª edizione	Piazza Garibaldi - Finale Emilia (MO) Italia	12.000	4
5/10	9.00	Brindisi Half Marathon 1ª edizione	Brindisi (Br) Italia	21.097	2
5/10	9.00	Maratona di Verona 13ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	2
5/10	9.00	Rock and Roll Lisboa Meja Maratona	Lisbona (EE) Portogallo	21.097	5
5/10	9.30	L'anello del brigante 2ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	9
5/10	9.30	Mezza Maratona dei Castelli Romani 16ª ed.	Genzano (RM) Italia	21.097	74
5/10	9.30	Trofeo Madonna della Vittoria 29ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	10.500	2
5/10	9.30	Trofeo S.Ippolito 11ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	31
5/10	10.00	Maratonina di S.Francesco di Assisi	Marina di Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	6.000	2
5/10	10.00	Mezza Maratona di Cardiff 11ª edizione	Cardiff (EE) Galles	21.097	1
5/10	10.00	Porta un amico, planteremo un albero 20ª ed.	Terni (TR) Italia	12.200	1
5/10	10.30	Maratonina archeologica di Vulci 9ª edizione	Vulci (VT) Italia	9.000	1
10/10	10.00	Le vie di San Francesco - Long Way 3ª ed.	Attigliano (TR) Italia	174.000	3
10/10	10.00	Le Vie di San Francesco - Short Way 2ª ed.	Attigliano (TR) Italia	100.000	5
11/10	10.00	Trail Europeo del Millepiedi 1ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	12.000	2
11/10	17.00	Campionato Provinciale di Marcia in Pista 2014ª	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	1
11/10	18.10	Campionato Provinciale di Marcia in Pista	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	1
12/10	7.30	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	1
12/10	9.00	Gargano Half Marathon	Mattinata (FG) Italia	21.097	1
12/10	9.00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	92
12/10	9.00	Marathon de Metz	Metz (EE) Francia	42.195	1
12/10	9.00	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari 27ª ed.	Carpi (Mo) Italia	42.195	2
12/10	9.00	Straviterbo 7ª edizione	Piazza della Rocca (Porta Fiorentina) - Viterbo	10.000	2
12/10	9.30	Eco Trail della Roscetta 6ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	2
12/10	9.30	Sulle Orme di Adriano 2ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	71
12/10	10.00	Corri per Medici Senza Frontiere	Ing.Piazzetta del Bel Respiro Villa Doria Pamphili	7.500	17
12/10	10.00	London Royal Parks Foundation Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	1
12/10	10.00	Strafrosinone 31ª edizione	Frosinone (FR) Italia	13.000	1
12/10	10.00	Vallegrande Wine Trail 2ª edizione	Vallegrande - Villa Latina (FR) Italia	13.000	3
18/10	13.00	Maratona di Roma a Staffetta 14ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	62
19/10	9.00	Campionati Nazionali Master di Marcia	Grottammare (AP) Italia	20.000	1
19/10	9.00	Lago Maggiore Marathon 4ª edizione	Verbania Pallanza (Vb) Italia	42.195	1
19/10	9.00	Lago Maggiore Marathon 4ª edizione	Verbania Pallanza (Vb) Italia	33.000	2
19/10	9.00	Mezza Maratona di Valencia	Valencia (EE) Spagna	21.097	3
19/10	9.15	Maratona D'Annunziana di Pescara 14ª ed.	Pescara (Pe) Italia	42.195	4
19/10	9.15	Maratona D'Annunziana di Pescara 14ª ed.	Pescara (Pe) Italia	21.097	3
19/10	9.30	Chianti Trail 18k 8ª edizione	Villa Sesta - Castelnuovo Berardenga (Si) Italia	18.000	6
19/10	9.30	Ecomaratona del Chianti 8ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195	16
19/10	9.30	Ecomaratona del Chianti 8ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	18.000	4
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	6
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	21.097	2
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	8.350	1
19/10	9.30	Mezza Maratona di Latina 12ª edizione	Latina (LT) Italia	21.095	20
19/10	9.30	ViVi Dragona 3ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000	4
19/10	10.00	Corri Cures 6ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000	5
19/10	10.00	Hunger Run - Run for Food 9ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	148
19/10	10.00	Solcity	Via Solacciano Palestra 4 - Minturno (LT) Italia	9.000	1
19/10	10.00	Trofeo Todaro Sport 5ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	9.000	3
25/10	10.30	Oranges per Caritas!! 18ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	8
25/10	16.30	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	14
25/10	17.20	Trofeo autunnale di mezzofondo"Athletics"2ª ed.	Stadio Colleferro - Colleferro (RM) italia	10.000	2
26/10	8.55	Half ChocoMarathon 1ª edizione	Perugia (Pg) Italia	21.097	7
26/10	9.00	ChocoMarathon 1ª edizione	Perugia (Pg) Italia	42.195	15
26/10	9.00	Maratona di Venezia 29ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	7
26/10	9.30	Maratonina delle Castagne 11ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	10

26/10 9.30 Mezza Maratona del Lago di Vico
26/10 11.00 Goldenrace Runforever Aprilia 3ª edizione

Vico (VT) Italia
Aprilia (LT) Italia

21.097 121
14.000 14

E i vostri articoli:

...e il pacco gara?

di Marziale Feudale, 01/10/2014



le premiazioni degli Arancini

Cari amici vi scrivo... (citazione voluta del grande Lucio Dalla) poche righe di commento sulla bellissima manifestazione di domenica scorsa al centro sportivo della Banca d'Italia.

Il **trofeo Podistica Solidarietà** si conferma uno degli eventi chiave della nostra società.

Oramai è diventato quello che si definisce un "must", un appuntamento oserei dire *obbligatorio*, nel quale fanno sfoggio una sana ed educata competizione (che ultimamente purtroppo si va perdendo anche tra gli amatori) e un clima di festa per tutti: atlete, atleti, giovanissimi, giovani e... diciamo così, "meno giovani", in più parenti e amici che hanno potuto godere, aiutati da un clima quasi estivo, delle bellezze di una delle migliori strutture della capitale (e se non se le possono permettere i Bancari queste cose, chi se no?).

In un'atmosfera bucolica e lontana dai fasti, e dalla calca, di manifestazioni altisonanti sia per numero di partecipanti che per chilometraggio complessivo, i nostri "miseri" 7,5 Km circa (ma erano 7,5 o 7,7?) si sono sfaldati sotto i nostri piedi mentre ad ognuno dei tre giri previsti un folto assembramento di affezionati familiari si prodigava in elogi e saluti per tutti in una cornice di prati verdi e antiche mura Romane.

Gara emozionante dunque. Il percorso, meno facile di quanto si potesse pensare, con i suoi numerosi strappi e cambi di direzione ha regalato anche qualche sorpresa che tuttavia penso possa essere considerata parte del bagaglio di esperienza di ogni podista deve conservare. La soddisfazione da parte di tutti l'ha fatta comunque da padrone. Non meno emozionante è stata la **manifestazione dedicata ai piccoli arancini** sempre più numerosi, nuove leve a cui cerchiamo di trasmettere il giusto rapporto con lo sport e su cui (in fondo, in fondo) contiamo per il cambio generazionale.

Per completare il quadro vorrei citare due aspetti in particolare che sono propri di questo evento: in primo luogo l'eccellente ristoro che sfida chiunque a trovare in qualsiasi altra manifestazione di pari entità, e che ha sicuramente incrementato le calorie a disposizione di ognuno di noi portandole a circa tre volte quelle consumate in gara. In secondo luogo l'immane nuotata in piscina per tutti quelli che sono voluti rimanere, e per i quali mi rimarrà il dubbio se volessero simulare una specie di "duathlon" o semplicemente tentare di smaltire il ristoro di cui sopra.

Che dire di più? **Un'organizzazione impeccabile dall'inizio alla fine:** cortesia, accoglienza, amicizia. Merito di chi (non bisogna mai stancarsi di dirlo) spesso senza neanche correre, si impegna con estrema dedizione affinché ciò sia possibile. Lo ripeto perché non sempre e non a tutti è chiaro quanto lavoro c'è dietro al quel semplicissimo gesto di ritirare un pettorale e attaccarlo sulla canotta.

Grazie a tutta la cosiddetta task force, ai volontari, agli amici atleti ed infine al Presidente che è riuscito a costruire e tenere in piedi questa grande famiglia "orange". Adesso vi starete chiedendo che c'entra il titolo dell'articolo. Beh! Ho pensato che sicuramente qualcuno si sarà detto: "ma come mai il pacco gara non c'era?" Direi proprio di sì invece, c'era eccome. Anzi direi che **un pacco gara più ricco di quello descritto non si trova in nessuna gara**, proprio no, amici miei!

Solo... la Podistica

di Giampiero Decinti, 02/10/2014



Molti termini vengono utilizzati per definire il nostro Trofeo, dai più altisonanti a quelli semplici semplici, per me è e sarà sempre un momento di incontro, di confronto, di sorprese inaspettate, che lima quelle che potrebbero essere delle barriere presenti, ma che vengono azzerate da quella magnifica canotta "Orange" che tutti orgogliosamente ostentiamo, certi che la nostra presenza, il nostro contributo, il solo fatto di esserci sia la forma di altruismo che ogni podista solidale dona verso il suo prossimo.

I risultati sono importanti e fortunatamente oltre a tante parole siamo una associazione che compie quotidianamente azioni che contribuiscono nel loro piccolo (ma mica poi tanto piccolo)

a migliorare la vita, che si tratti dell'AMIP, di Onlus, di associazioni varie, **la PODISTICA c'è**, e sempre ci sarà, e questo in un mondo che sta andando a rotoli rappresenta per tutti noi una certezza, un punto fermo a cui aggrapparsi per dare e ricevere quella forza che ci permette di vivere al meglio la nostra esistenza; perché di questo ne sono certo, siamo tutti migliorati come esseri umani da quando siamo Podisti Solidali, e questo non è certamente poco! Dire Grazie oggi forse non è più sufficiente, ma impegnandosi al meglio - ognuno per il proprio compito - possiamo far sì che questa nostra associazione possa essere tramandata alle future generazioni *come un Patrimonio Dell'umanità*. Forse molte volte nei miei resoconti trascuro quello che è l'aspetto agonistico delle varie manifestazioni, ma ritengo d'obbligo esprimere e riconfermare ogni volta che si può correre, ma senza dannarsi, per raggiungere l'eccellenza; vi confesso che da quando corro, non ho mai seguito una tabella, non ho mai programmato nulla, esco con la voglia di sentirmi libero e con l'intenzione di prepararmi alla successiva gara solo con l'intento di tagliare il traguardo, **perché è la solidarietà che mi spinge a farlo**, non ho e non avrò mai altro obiettivo; concludo questa lunga prefazione ringraziando ancora una volta il Nostro Magnifico Pre e tutto la Staff Direttivo e tutti i Gruppi di Lavoro, che rendono viva questa associazione.

Domenica con un sole che forse per la fine di Settembre è stato un tantino eccessivo, ha preso vita presso Il Centro Sportivo della Banca D'Italia l'undicesima edizione del nostro Trofeo: l'aria di festa si respirava sin dalle prime ore del Mattino e **non poteva essere altrimenti quando ci sono tanti bambini presenti**, pronti con la loro vivacità e vitalità contagiosa a trasformare tutto in festa. Per non parlare poi delle ottime torte dolci e salate realizzate dalle Nostre Lady Orange, che hanno deliziato il nostro palato e quello dei piccoli Arancini. Il percorso cambiato, migliorato, allungato, sotto la sapiente visione di A. Di Giorgio e L. Falato, ci ha regalato delle ulteriori emozioni, in una giornata che ne è stata un vero turbinio, l'incitarsi e l'essere incitati in quei passaggi in cui ci siamo incrociati non ha prezzo, com'è l'essere stato trascinato dalle dolce Germana Bartolucci, fino al traguardo a causa di una profonda crisi, di cui ho sofferto giungendo stremato.

Per l'aspetto Tecnico il Trofeo in ambito maschile è stato vinto per il secondo anno consecutivo dal nostro Top **Danilo Osimani** che ha preceduto al traguardo **Andrea Mancini** e **Cristiano Ceresatto**, mentre in ambito femminile **Paola Pattaconquista** la terza vittoria del mese aggiudicandosi la prova al femminile davanti, ad **Elena Monsellato** e **Steffi Kordula Wolf**.

Che dire poi delle gare Degli Arancini, nelle quali la voglia di divertirsi ha preso il sopravvento, contagiando inevitabilmente tutti gli adulti presenti, che dire poi dei loro sorrisi quando sono stati tutti premiati con una medaglia ricordo della giornata, che rimarrà scolpita a lungo nei loro ricordi. Che dire poi della Gioia dei vincitori del Criterium Estivo, con **Gianluca Corda** dominatore in ambito maschile che precede **Marco "Forrest" Taddei** e l'inossidabile **Giovanni Golvelli** che giunge terzo. Mentre in ambito femminile **Antonella Falerno** si aggiudica l'edizione al femminile precedendo **Germana Bartolucci** e **Patrizia Cattivera**.

Tutto questo è molto altro ancora rappresenta in pieno quello spirito "Orange", di cui dobbiamo andare fieri, perché solo... la Podistica è in grado di donarci tante emozioni. Spero di non avervi annoiato, alla prossima dal vostro tap runner **Giampiero Decinti**

Monti Aurunci Ultra Trail - Un soddisfatto Orange sui Monti Aurunci

di Ettore Golvelli, 02/10/2014



"Ci sono dei giochi che richiedono fatica e in questa fatica sta il piacere che danno" (W. Shakespeare).

Con una delle più belle frasi che il celebre drammaturgo inglese si divertiva ad elaborare per descrivere le cose belle della vita, gli inossidabili runners della Podistica Solidarietà sono stati accolti a Formia per l'Ultra Trail dei Monti Aurunci, per correre per 51 massacranti chilometri sulle montagne più a Sud del Lazio.

E noi, che non ci tiriamo mai indietro quando c'è da assaporare questo piacere, attraverso vie scoscese, infidi tornanti, strade che solcano le montagne, siamo penetrati in un paesaggio eterogeneo, volubile, erto e brullo, selvaggio e rigoglioso, digradante verso il mare e issato su costoni di roccia abbellita da grotte e doline.

Siamo saliti su monti che, solcando l'orizzonte, conservano gelosamente un tesoro costituito da antichissime tradizioni e da paesaggi che confondono lo sguardo e incantano. E come seguendo un antico richiamo, abbiamo percorso chilometri e chilometri nel fitto dei faggeti, ci siamo arrampicati sulle infide sassaie e, quando la stanchezza ha preso il sopravvento, ci siamo riposati sotto querce e castagne e ci siamo scaldati al sole tra i verdeggianti arbusti della macchia mediterranea.

E quando scrutavamo le vette più alte, abbiamo sentito la vicinanza dell'azzurro cielo e lontano, in basso, abbiamo intravisto lo splendore del mare.

E in questo piccolo paradiso ambientale, che per fortuna oggi è un area saldamente protetta, abbiamo assaporato "il piacere" che solo la fatica di una Trail estrema riesce a darci.

Siamo a Manarola, una graziosa frazione del comune di Formia, posta su di una roccia ai piedi del Monte Altino godendo della splendida "affacciata" sul Golfo di Gaeta.

Alle 5 di mattina, un po' assonnati ed un po' infreddoliti, ci siamo ritrovati una sessantina di podisti in Piazza Ricca, cuore del borgo, per i soliti rituali di ogni partenza e dopo scambi di battute, pacche sulle spalle, e foto ricordo con la leggenda vivente delle montagne (Marco Olmo), siamo partiti per l'ennesima avventura su montagne e boschi.

Si parte al buio e si prende subito la strada per il Monte Redentore, percorrendo il vecchio sentiero storico - religioso, alternato da qualche tratto di asfalto e che, man mano che si sale, ci offre anche scorci panoramici sempre più belli nelle prime luci dell'alba.

Il monte è così chiamato per la presenza della statua che vi fu collocata nel 1901 e "la strada della Statua" è nata proprio per trasportare la grande immagine del Redentore che adesso sovrasta dall'alto della cima del monte la città di Formia ed il suo splendido mare.

L'enorme statua alta tre metri e pesante ventuno quintali, è uno dei trenta monumenti al Cristo Redentore, eretti in altrettanti cime italiane in occasione dell'inizio del ventesimo secolo.

Continuo a salire e dietro di me vedo Micaela che sgambetta agilmente sulle infide sassaie della salita. La faccia decisa e concentrata mi dice che deve essere in forma smagliante ma penso che oggi sarà durissima e spero che la belva appostata ai cancelli orari non la divori prima del tempo previsto.

Si continua a salire e attraversando le brulle pietraie che si affacciano sul Golfo di Gaeta, mi soffermo a guardare la parete quasi verticale, di calcare compatto, a strapiombo che sovrasta gran parte della salita.

Dal lato della montagna, le prime luci dell'alba alzano una leggerissima brezza montana intrisa di un forte aroma proveniente dalla bassa vegetazione circostante, costituita essenzialmente da bassi cespugli di salvia, erica ed elicriso: è incredibile come la natura riesce a colonizzare anche gli ambienti più impervi e inospitali.

Adesso il panorama è spettacolare: Formia, Gaeta, le isole Pontine e, ancora, verso il Massico, Ischia, Capri, Procida, il Vesuvio e la Penisola Sorrentina. Dall'altro lato il Monte Altino, il Monte S. Angelo e il Monte Petrella.

Adesso il mio sguardo ritorna sulla linea dell'orizzonte del mare, da Sud a Nord e, meraviglia delle meraviglie, intravedo una sagoma scura illuminata dai primi raggi del sole che comincia a salire sul Golfo di Gaeta. È incredibile, sembra una balena, una lunga balena addormentata... No. Mi dicono che quella è l'isola di Ventotene e quella di fronte è l'isola di Santo Stefano. Se ben ricordo Ventotene era famosa ai tempi dei Romani come l'isola dove rottamare le donne di famiglia ... che non servivano più: Augusto esilio' la figlia Giulia, Nerone la moglie Ottavia, Tiberio la nipote Agrippina Maggiore e... la fece morire di fame. Ma qualcuno mi dice che Ventotene è famosa anche come la prigione di Sandro Pertini, Luigi Longo, Umberto Terracini, confinati come antifascisti nel ventennio in questione. Precisamente dal 1941 al 1943. E proprio da questi "confinati" (anche Altiero Spinelli ed Ernesto Rossi) nacque l'idea della Federazione degli Stati d'Europa indicata come l'unica soluzione per la salvezza della civiltà europea. E così, da allora, con il "Manifesto di Ventotene", gli "Stati Uniti d'Europa" cessano di essere un oggetto di interesse filosofico o culturale ma diventano obiettivo politico concreto.

Ma torniamo alla corsa...

Dopo cinque chilometri di dura salita si arriva al Rifugio Acquaviva (805 m.) dove si trova il primo ristoro. Dopo un minuto appare anche Mik la gazzella con un andatura allegra, vivace, agile ... sembra quasi che si diverta! Chissà, potrebbe farcela.

Lasciato il rifugio imbocco un sentiero CAI tutto in salita e, dopo aver attraversato un bosco ricco di lecci, affronto la prima delle quattro montagne previste per il menù di oggi: Monte Tuonaco (1176 m.).

Mi fermo e, come faccio con tutte le altre montagne, me lo guardo dal basso in alto... Non mi piace. Ha un brutto aspetto, truce, torvo. Il suo profilo è conico ed il sentiero che vedo segnalato lo affronta proprio dalla parte più pericolosa perché corre a mezza costa sul fianco della Gobba Pelora e della Valle Piana, su di un sentiero elevato di dislivello e molto stretto. E... ciliegina sulla torta, un profondo inghiottitoio carsico prima di raggiungere la cima.

Domata anche questa montagna mi soffermo un attimo sulla cima per godermi lo spettacolo del binomio mare-monti che mi offre questa brutta cima sopra un ostico monte.

Giù, ai piedi del cattivo monte, intravedo la sagoma di Micaela che più agilmente di me e, senza timore reverenziale, comincia ad affrontare "l'ostico monte"... Un sorriso, un richiamo di incoraggiamento a Mik la gazzella, subito ricambiato, e mi butto giù verso la Valle di Sciro prima di affrontare la seconda montagna della giornata: Monte Ruazzo (1314 m.), la montagna con le sue immense distese di salvia.

Velocemente, in discesa, attraverso longitudinalmente tutta la Valle di Sciro, superando varie doline, fino a raggiungere l'altra estremità del piano dove la montagna, subito dopo un'ampia dolina erbosa, precipita ripida verso il mare. Dalla sella piego a sinistra e, risalendo la ripida cresta, mi godo un bel panorama sul gruppo del Petrella e sul Redentore da un lato e sugli Ausoni e i più lontani Lepini dall'altro.

Senza possibilità di errori scendo lungo la cresta e, seguendo un sentiero ben tracciato ma pericolosissimo, ritorno al Rifugio Acquaviava, secondo ristoro e primo cancello orario.

Prima di ripartire guardo in su per vedere se arriva Micaela. Niente. Credo che oggi... non c'è la farà.

Riparto deciso perché oggi questa corsa la voglio chiudere in tempo e da adesso in poi il mio obiettivo sarà solo l'ultimo cancello orario.

Riparto e dopo aver percorso una piccola sterrata tranquilla in piano (l'unica di tutta la corsa) arrivo a Valle Filetto e successivamente, all'interno di una vecchia faggeta, l'inghiottitoio carsico noto come il "Fosso di Fabio".

Si sale decisamente e si arriva fino a Monte Revole (1285 m.) caratterizzato per una lunga ed accidentata cresta dove è stato realizzato un impervio, lungo ed impegnativo percorso di crinale. Una montagna pressoché sconosciuta da tutti, forse proprio perché nel cuore degli Aurunci o forse perché i sentieri, per accedervi, sono un po' confusi. Insomma, "Monte Revole, ovvero come perdersi per i Monti Aurunci". Io, per fortuna, non mi sono perso e, seguendo la sua cresta, sono arrivato prima alla Forcella di Fraile e poi a Fontana Canale (1276 m.), la sorgente perenne più alta in quota e dove, imponenti, le vasche per la raccolta di acqua sorgente trasudano sotto le zampe delle numerose mucche che si accalcano per abbeverarsi.

Si sale ancora di quota e si arriva in una grande dolina immersa in una fittissima faggeta, nota come la Fossa Juanna (1300 m.). Questa valle circolare è veramente spettacolare ma non è altro che una grossa depressione carsica circondata da secolari faggete.

La leggenda racconta che è il luogo dove una volta all'anno si riuniscono le streghe, accendono un gran falò al centro della valle e fanno... tante cose strane.

Effettivamente al centro ci sono ancora le ceneri di un gran falò circondato da pietre disposte in forma circolare e... secondo me è tutta una messinscena da parte di qualcuno che si vuole divertire. E allora divertiamoci...

Da un gruppo di ragazzi in escursione montana, una bambina si stava avvicinando incuriosita al cerchio pietroso che raccoglieva la cenere di un recente falò. Gli ho detto di non toccare la cenere altrimenti anche lei sarebbe diventata vecchia e brutta come le streghe che la notte precedente avevano acceso il falò... Un urlo ed è scappata via... Incredibile. Se l'è bevuta!!!

Prima di lasciare la magica radura mi guardo intorno ed annuso l'aria. Quassù, in questa località selvaggia e suggestiva, il clima è quello classico della faggeta ad alta quota, con boschi fitti e soprattutto puliti e quindi un'aria eccezionale.

Proseguo la mia corsa e dopo aver attraversato la Sella di Monte Strampaturo, scendo per una ripidissima discesa, fino a Spigno Saturnia Superiore, in località Biviano, a 450 m., il punto più basso della corsa.

Cancello orario e ristoro e poi, per l'ultima grande salita. La più dura, la più lunga, la più spietata perché dopo la stanchezza di tanti chilometri, già per se difficilissimi, e per l'angoscia dell'ultimo cancello orario, lassù, su Monte Petrella, in vetta, dopo sei durissimi chilometri.

Si comincia con una pista bianca e poi su di una evidente mulattiera, molto ripida ma comoda. Mentre salgo lentamente mi soffermo ad ammirare la salvia officinale, profumatissima, che fuoriesce dagli anfratti rocciosi e conferisce al paesaggio una gradevole nota di colore. Adesso il sentiero si fa stretto e sempre più ripido.

È il momento peggiore, il più duro. Adesso strani pensieri cominciano a girare per la testa. Il primo: ma chi me lo fa fare?

Il secondo: ma perché sono qui?

Dopo pochissimi secondi ho capito che chi me lo aveva fatto fare erano quelle montagne, lì, immense, maestose; erano quelle rocce grigie, aride come una rosa del deserto; e poi immergersi nelle regali faggete ed accarezzare faggi secolari grandiosi le cui forme danno corpo fiabesco ad esseri maestosi e grotteschi. E poi canyon profondi, forre, altopiani desertici e lunari, vaste praterie d'alta quota.

Sono qui perché amo la montagna che in ogni stagione, in ogni momento, mi regala sempre nuove emozioni che mi appagano e rinnovano la mia voglia di conoscere il mondo. Sono qui perché amo il silenzio. E la natura è il continente del silenzio: è pace, tranquillità, armonia, spazio. La natura dà e riceve. Pulisce e rigenera. Quando la natura dispiega le sue ali nel silenzio noi possiamo solo cedergli il nostro frastuono. Possiamo prendere una preoccupazione, un pensiero o una emozione alla volta, immaginandoci di donarli uno ad uno allo spazio del silenzio che ci circonda. Possiamo cedergli i nostri pensieri più assillanti, le nostre nevrosi, le emozioni, le fissazioni, le frustrazioni. In questo immenso luogo di silenzio naturale noi ripuliamo la nostra mente e facciamo spazio a nuovi germogli che sono ansiosi di sbocciare. E noi riviviamo...

Ecco perché sono qui.

Tra carpini, aceri e faggi raggiungo finalmente la sella della valle a 1130 m., dove prospera il sorbo montano, un albero dal caratteristico fogliame cenerino.

Il posto deve essere molto frequentato da pastori per la presenza di molti abbeveratoi e cisterne per la raccolta di acque piovane e i numerosi giganteschi faggi secchi ci avvisano che questa montagna deve essere un autentico parafulmine.

Dalla sella della valle in cima, superando un dislivello di circa 400 m., arrivo finalmente in cima al monte più alto della corsa, non più il Petrella ma Monte S. Angelo (1402 m.).

Dalla vetta il panorama è veramente grandioso ma non c'è tempo per ammirarlo: incombe il cancello orario a circa due chilometri ed il tempo stringe.

Una ripida discesa fatta velocemente e pericolosamente mi porta finalmente a Fontana Canale, ultimo ristoro e, soprattutto, ultimo controllo orario che supero nei tempi stabiliti. Bene, finalmente, dopo lo stress di una corsa massacrante dove la concentrazione è sempre stata al massimo, finalmente potrò farmi gli ultimi dodici chilometri tutti in discesa, tranquillamente.

Macché!

Dopo un breve tratto di strada sterrata, oltrepassando un cancello di ferro, mi immetto su di uno dei tratti più impegnativi del percorso perché si affronta una discesa di circa tre chilometri, ripidissima, su di un sentiero sassoso con strettissimi tornanti. Basta!!! Oggi non se ne può più di sassi, discese ripide, salite maligne. Basta. Decido che gli ultimi otto chilometri dovranno essere percorsi in modo tranquillo e, lasciato il sentiero segnalato, mi immetto sulla carrareccia principale e, anche se allungo ulteriormente il percorso di altri cinque chilometri, arrivo tranquillamente a Manarola dove, attraversando i caratteristici vicoli del borgo medievale, arrivo finalmente al traguardo, acclamato soprattutto dallo staff dei cuochi dove la mia fama di amante della buona cucina è arrivata anche al più bel borgo di Formia.

Una corsa durissima, la più dura che io abbia mai fatto. Sono caduto due volte, sono ammaccato dappertutto ma sono veramente soddisfatto per averla completata ed assaporata l'ospitalità di Manarola, il più bel paesino del Golfo di Gaeta.

Ciao a tutti.

Di corsa, camminando, ridendo

di Claudio Ubaldini, 03/10/2014



— Davide pacer con Adriano e Fabrizio al seguito

È stato difficile scegliere cosa fare domenica scorsa.

Quando la società a cui appartieni si chiama "Podistica" ma anche "Solidarietà", spesso ti trovi a dover fare delle scelte, capita talvolta che gli impegni (e anche i piaceri) si sovrappongano e si debba rinunciare a qualcosa.

Domenica si svolgeva il **Trofeo Podistica**, una festa più che una gara, all'interno del centro sportivo della Banca d'Italia (sede non a caso, *ma è un'altra bellissima storia che a breve qualcuno ci racconterà*); c'era pure il **Trofeo degli Arancini**, i futuri Orange, e poi le premiazioni del **Criterium Estivo**; insomma tutto lasciava presupporre una partecipazione pressoché obbligatoria a questa competizione.

Altrove però si sarebbe svolta un'altra manifestazione, che vedeva coinvolta la **Podistica Solidarietà come una delle società organizzatrici**: la "Di corsa / Camminando" di Latina, una gara non competitiva su una distanza di 8km "a piacere", ovvero i partecipanti sarebbero stati assolutamente liberi di scegliere se e quando anticipare il giro di boa tra il lungomare di Latina e la nuova pista ciclabile, e tornare indietro verso il traguardo.

La peculiarità di questa gara infatti non è la distanza, bensì il fine ultimo, ovvero una importantissima **raccolta fondi**: l'anno scorso fu aiutata l'associazione **Spiragli di Luce** della nostra Orange Elisa Tempestini, mentre in questa edizione la raccolta fondi sarebbe stata dedicata all'acquisto di un bus per ragazzi diversamente abili, seguiti dall'associazione **Il Girasole**.

La presenza della Podistica, a pochi giorni dalla manifestazione, risultava ancora veramente esigua: ed ecco che la scelta si stava delineando, rinunciare al Trofeo avrebbe pesato di meno se avessi partecipato ad una manifestazione molto poco podistica ma tanto solidale.

Mentre facevo questa riflessione, mi chiama il nostro caro **Davide Ferrari**, che insieme ad **Anna Cutellè**, **Paolo Giovannini** e **Massimo De Santis**, stava dedicando anima e cuore alla riuscita dell'evento, chiedendomi di fare il pacer... al passo di 4'50"/km! Fortunatamente dopo un lungo braccio di ferro con gli altri amici della Podistica, son riuscito a spuntare un *molto più accettabile* 6'00"/km.

Tra le varie telefonate relative alla gestione delle iscrizioni e della donazione che la Podistica Solidarietà avrebbe fatto all'associazione Il Girasole, spunta un'idea: una volta tanto non ci saremmo limitati a organizzare, non ci saremmo limitati a partecipare, non ci saremmo limitati a star dietro le quinte, **ma avremmo colto l'occasione per raccontare con orgoglio chi è veramente la Podistica Solidarietà e soprattutto cosa fa.**

E visto che a Latina è attivo un gruppo di Orange che per mesi, ogni settimana, ha allietato i piccoli degenti e non solo del reparto di Pediatria dell'ospedale S. M. Goretti... e visto che la "Di corsa / Camminando" avrebbe visto una fortissima partecipazione di bimbi, oltre che degli amici de Il Girasole... abbiamo deciso che alcuni pacer Orange avrebbero corso con le vesti con cui sono conosciuti sul territorio.

Arriva quindi la domenica pomeriggio e a Latina non si presentano Claudio e Laura... bensì **Ubba e Piripicchio**, in un'inedita versione "podista" (tra l'altro è stata la prima volta che hanno indossato una canotta Orange!), pronti a tenere o meglio a intrattenere il tempo su due ritmi diversi: Davide aveva infatti meticolosamente preparato dei bellissimi palloncini color arancio con le scritte "6:00... bello" e "6:00... bravo" per Ubba; Piripicchio invece si apprestava a camminare e chiacchierare con bimbi e fit-walkers al ritmo di "con calma veloce" (almeno così aveva promesso, e scritto sui suoi palloncini!).

I minuti prima della partenza sono frenetici, tutti sono pronti tranne Ubba e Piripicchio che spariscono dal gruppo dei pacer per andare a regalare tanti palloncini ai bimbi presenti, e poi quasi senza accorgersene, via, si parte!

In un vero clima di festa si inizia a trotterellare, davanti a me un mare di gente, mi giro e ne vedo altrettanta; penso che a prescindere da tutto quello che succederà nei prossimi 7,9km **abbiamo già vinto, l'associazione Il Girasole ha già vinto!**

Ma non posso permettermi di distrarmi con questi pensieri: ho un ritmo da tenere e tanta gente da far divertire; in più c'è una simpatica scommessa in corso con Davide, che oltre a riuscire a correre imbardato da clown, sarei riuscito anche a parlare per tutto il tempo e a gonfiare e distribuire palloncini lungo il percorso.

I primi metri scorrono facili, quasi si cammina per quanta gente c'è; faccio un breve tratto insieme a due persone che dovrebbero diventare per tutti noi icone del podismo e non solo, **Adriano Percoco e suo figlio Fabrizio**. Faccio un po' a gara con Fabrizio a chi riesce a fischiare più forte, poi il passo di Adriano è più veloce e quasi subito mi staccano e pure di tanto.

Inizio così a giocare con il gruppetto che si era formato intorno a questo insolito pacer, erano per lo più podisti alle prime armi; si scherza sui nomi, si gioca con i passanti, distribuisco corone di palloncini, in attesa di incrociare i più veloci di ritorno sul lato opposto della strada, per iniziare a giocare ed incitare anche loro.

Il tempo scorre veloce così, la competizione praticamente non esiste e si respira un'aria bellissima, mai come in questa occasione si ha la percezione di cosa possa significare il famoso detto "l'importante non è vincere ma partecipare".

Quasi non mi rendo conto che gli 8 km sono finiti, e non mi basta e non basta nemmeno a Davide, che mi aspetta all'arrivo ed insieme ripartiamo per andare incontro agli altri amici Orange; incrociamo subito Anna, si unisce anche lei e percorriamo al contrario il viale per andare a vedere che fine aveva fatto Piripicchio. La troviamo ovviamente in compagnia di mamme e bimbi, ci uniamo all'allegro gruppetto fino a quando non arriviamo nuovamente al traguardo ed al meritatissimo ristoro: frutta in abbondanza, offerta - indovinate un po' - dall'ormai immane **Strafrutta** del nostro Marco di Fondi!

Salutiamo tutti e torniamo a casa, senza voce, stanchi, ma col cuore straripante di emozioni positive: non saremo stati competitivi, ma abbiamo regalato e soprattutto ricevuto tanti sorrisi, abbracci, sguardi pieni di apprezzamento; e tutto ciò è stato fatto con tanto orgoglio e sotto il nome di questa grande famiglia, che ogni giorno che passa **unisce sempre più persone in questo meraviglioso progetto di sport e fratellanza che si chiama Podistica Solidarietà**.

Uno sprint in amicizia

di Umberto Balzerani, 03/10/2014



Lo sprint di Umberto

Scrivo poche righe per mettere in evidenza due episodi accaduti domenica scorsa alla "corricolonna".

Mentre facevo il riscaldamento in una vietta, ho incrociato degli atleti di una squadra locale; uno di loro, rivolta ai due compagni, ha detto in tono sarcastico: "aho, pure oggi c'è stanno questi qui!". Visto che nella via c'eravamo solo noi, è evidente che l'affermazione fosse rivolta alla nostra Podistica e così ho risposto: "Ricordati noi ci siamo e ci saremo sempre!".

La ragione per cui vi scrivo non era raccontarvi l'episodio precedente, ma descrivervi l'emozione dell'arrivo al traguardo.

Gli ultimi duecento metri della corsa erano in lieve discesa ed invitavano ad uno sprint, ed io ho accettato la sfida e con me anche un ragazzo di nome Fabio, compagno di squadra dei podisti incrociati durante il riscaldamento, con il quale siamo arrivati insieme al traguardo. Tutti e due ci siamo accovacciati per prendere fiato, ma con la coda dell'occhio ci siamo cercati ed è nato un abbraccio spontaneo e dei complimenti reciproci, **un'amicizia ed una solidarietà che nasce tra atleti veri** e fa passare in secondo piano la stanchezza.

Colgo l'occasione per ricordare agli amici orange che alle gare un saluto o un sorriso è sempre ben accetto, così come diciamo noi affezionati volontari della mensa caritas.

Un saluto affettuoso dal vostro Orange

Umberto

Una mattinata athleticamente soddisfacente

di Giuseppina Madonna, 06/10/2014



lungo la salita in via dei Laghi

Proponiamo il resoconto di Gianfranco, marito di Giuseppina, sulla bellissima prestazione della moglie in una gara "non delle più semplici".

(la Redazione)

La mezza dei Castelli Romani era improponibile per Giuseppina Madonna, a causa di un tempo limite esageratamente esoso per le difficoltà altimetriche inserite nella gara.

Poi quel gusto dell'inaccessibile che ti mette in gioco.

Eccola alla partenza e via con i propri sogni nel paesaggio mozzafiato.

Querce e laghi che ti fanno superare i limiti di un traffico spesso caotico.

Finalmente l'applauso di tutti all'arrivo in 2h47.

Che gioia!

Secondo voi, a Genzano, Giuseppina se l'è guadagnata la conclusione a tarallucci e vino?

NB: Giuseppina Madonna 1° di Categoria ha vinto pure mezzo prosciutto (a dir la verità era l'unica MF 60)

E noi tutti della Podistica aggiungiamo: è stata l'unica MF60 che ha avuto la forza di provarci, e di arrivare. Complimenti!!!

I nostri km sono km utili

di Roberto Rocchi, 10/10/2014



Splendida la notizia che grazie ai fondi raccolti con i partecipanti alla gara del 28 settembre organizzata dall'associazione "Leprotti di Villa Ada" si potrà procedere all'inaugurazione il 9 ottobre p.v., alle 10.30, **dell'altalena accessibile anche ai bambini disabili**, donata al Comune di Roma, segno tangibile del legame fra chi pratica sport senza dimenticare di lasciare una traccia di solidarietà nei confronti di chi vive situazioni di disagio.

La Podistica, con 11 atleti, è stata presente anche a questo evento!

Al contrario di quanto successo nella prima edizione, questa volta nessuno si è sbagliato nel percorso scelto dagli organizzatori. Grazie alla segnaletica ma soprattutto ai volontari che si sono piazzati nei punti più ambigui del tracciato, tutti i 160 partecipanti hanno raggiunto il traguardo, collocato dopo circa 12,5 chilometri, senza perdere tempo.

Su e giù per i vialetti del parco ci siamo addentrati fin nel cuore più "selvaggio" di questo bellissimo spazio verde, passando dai pini e dai cedri messi a contorno degli spazi più accessibili del parco ad un vero e proprio bosco autoctono di lecci, allori, olmi e olivastri che si insediano nella parte meno praticata. L'impressione che residua dalla gara è che Villa Ada ben si presta a trail che possono arrivare alla media difficoltà, e che sia possibile immergersi nel verde per dimenticare il rumore del traffico cittadino della capitale. Con il pacco gara abbiamo ricevuto un sacco di ottimo caffè, utile per i prossimi appuntamenti.

La classifica ha visto il buon piazzamento di **Alan Fyfe** per gli uomini (11°) e un discreto posto di **Carola Norcia** (6a donna a tagliare il traguardo). La foto di fine gara parla da sola sulla soddisfazione di tutti ad aver partecipato.

Saluti solidali!

È il momento, ancora il buio avvolge le cose, il sonno custodisce gli uomini, non i trailer che puntualmente alla spicciolata, arrivano all'appello, un manipolo, ne tanti, ne pochi 59, divenuti all'arrivo 49 (tre ore dopo poche decine in più si aggiungeranno per il trail dei 18 km) pacati, gioviali, impavidi, equipaggiati di tutto punto, nelle foto sembianze di marziani fluorescenti, dagli strumenti bizzarri.

Marco Olmo, il mito di molti, tra noi, presenza importante, autorevole, il suo starci è ammirazione e cordialità, stima, anche per l'umiltà espressa in gesti e parole.

Poche parole a dare ufficialità, poi il via, si parte, sono pronta, il "capitano ultramarco" a farmi da scorta fino ai bagliori dell'alba, questo l'accordo... è buio, le luci frontali a fare la scia luminosa su cui procediamo, sono contenta, protesa: ci sono finalmente! Un silenzio pregno di attesa e concentrazione, momento magico... i primi albori, il buio che cede, dolcemente posto, alla luce, la giornata si annuncia raggianti, l'alba è la cartolina che, nel procedere, per pochi attimi contempliamo avendo rapito i nostri sguardi : meravigliosa! Pochi km di asfalto e poi il terreno a noi "familiare" incerto, irto, pietroso, sdrucchiolevole...il capitano mi dice: < se vuoi cammina, ma, vai così, stai andando bene.>..si, lo sento, sono preparata al lungo percorso, duro, .stremante, impervio... molto più dell'immaginato.

Comincia la salita, ci si vede in cordata, per un po vedo la testa della fila su, verso la vetta e dietro un salire sistematico, le bacchette alleate preziose, l'adrenalina a fare da propulsore.

Si avanza, il passo cadenzato, lo sguardo a cogliere furtivo, squarci dello splendido paesaggio: carburante per l'anima, ma il corpo completamente proteso alla scalata, alzare gli occhi per registrare la traiettoria e poi puntati sul terreno a guardare dove assicurare l'appoggio dei piedi: fatica e sudore. **Sono in cima**, ai punti strategici, sempre presenze protettive, rassicuranti, esperte dei luoghi... un volto amico ad indicare la giusta direzione, pochi attimi ferma, ad immortalare quel momento, unico, la visuale è mozzafiato, sensazione di felicità... vado è lunga la strada!

Scendo nella vallata, velluto sotto i piedi, la brina sull'erba che luccica al sole, mi abbaglia e stupisce...si sale si scende è un susseguirsi, la concentrazione è estrema , i segnali determinanti, da individuare...la distrazione, si paga.

Il bosco, rigogliose fagete, è stata la salvezza dal caldo sole di un "settembre estivo"; è fresco ed umido e profumato, si procede e a momenti si corre. Lì, nei boschi, l'immaginazione si libera... le fate, i folletti a sbirciare curiosi gli intrusi... li avverto, li vedo. C'è magia, tra quegli alberi, dalle alte fronde e un sottobosco rigoglioso tra piante cadute, come ad adagiarsi per il riposo, su un letto di soffici foglie e disseminati, sparsi o a ciuffetti i ciclamini. Qua e là un raggio di sole, come un faro ad occhio di bue, ne inonda alcuni in chiazze di luce... incantata da tale poesia, procedo, attenta a non turbarne la pace e l'armonia. Sono sola da un po, immersa nella quiete, avvolta dall'aroma di mirto ed erbe aromatiche, un verso di animale , uno scricchiolio di ramo rotto, un fruscio di vento leggero fanno eco al mio passo, che a volte è corsa leggera e altre ritmo svelto... una tappa dietro l'altra, la cima, la valle, la cresta, il bosco... e sempre la presenza di chi vigila su di noi, sulla nostra incolumità, sul passaggio da censire... e sembra uscire dal nulla , quella figura silenziosa, in perfetta simbiosi col contesto del bosco ombroso e silente ed è piacere che scalda il cuore, sensazione di cura; poche parole rassicuranti, qualche consiglio, un sorriso e poi oltre.

Si sale, si scende, **monte Tuonaco, monte Ruazzo, monte Sant' Angelo, monte Altino, il Redentore, Forcella di Fraile, Piana di Polleca, di Sciro, Fontana di Canale Fossa Juanna**, ecc. li snocciolo così, in ordine sparso i luoghi del mio, nostro passaggio: tanti, incantevoli, inaccessibili. Ci sono gli orari, i "cancelli" da starci dentro, mi sento stanca, ma sicura, certa di arrivare alla fine, volontà forte... non vi è altra conclusione nella mia mente.

Poi, il muro al 33° km, dove, si sa, costantemente paventato... c'è lo zoccolo duro, nei pressi di **Spigno Saturnia** (qui anche il via del trail dei 18 Km, ore prima) subito ci si inerpica sui sassi, sotto il sole: l'irta salita che mette a dura prova tutti, non che le altre siano state facili, ma qui ci si arriva col fardello della fatica accumulata; le mie gambe bruciano, le caviglie cedono, la mente elabora, resetta; i km mi avvicinano al traguardo e questo basta ad andare avanti, oltre la "sofferenza".

Vedo il Redentore, vi sono alle spalle, lo contemplo, mai visione fu più gratificante, mi avvicino, ecco l'ultimo sentiero, quello storico di **San Michele**, più giù la Chiesa incastonata nella roccia, luogo di profondo silenzio e misticismo, ma non vi è tempo di soffermarsi, solo un pensiero intimo e commosso. Mi accompagna nello scendere un panorama di rara inestimabile, bellezza ed un profumo di salvia e rosmarino; dentro gioia pura , il sentiero a me caro, solo questo a mitigare la sensazione fisica delle gambe, che si "staccano dal corpo" e proprio qui lo sforzo più grande, lasciandomi andare sui sassi, spesso insicuri e rutilanti, ma ormai la fatica mi è alleata. Nei tratti di asfalto, intervallati dai pochi, ultimi sterrati, che conducono al paese...lascio andare il mio corpo , la forza di gravità fa la sua parte, attirandomi giù, potenziando le mie energie residue.

Il nucleo di case si fa vicino, sono ormai alle porte del centro storico, un amico mi viene incontro, premura, mi accompagna, mi incita, mi sostiene negli ultimi km, dentro ho un mare in tempesta... guadagno l' ultima salita, infine le mura antiche, i vetusti gradini che conducono all'arco, poi alla piazza: Il traguardo, trattengo il fiato, un nodo in gola ,sento pronunciare il mio nome, snocciolare il tempo, la posizione, sento applausi, vedo volti

gioiosi, **una festa!** E' contentezza da scoppiare il cuore. Si fanno attorno tanti amici, "Ultramarco il "capitano", Laura, Chiara... conoscenti, organizzatori, un angelo custode, tutti a condividere questo momento... rido, una piccola, furtiva lacrima scende, la premiazione, la medaglia FINISHER.

Ore prima, "i primi" hanno concluso, cari amici, di cui condivido la gioia per la "vittoria", ma la vittoria è di tutti quelli arrivati e non, che si sono messi alla prova e hanno dato il meglio fino all' ultimo.

Il giorno volge al declino, dalla piazza un panorama superbo, mi volto, l' ultimo sguardo lassù è struggente... Il mio cuore oltre la fatica del corpo e la mente a tenere il timone:

Aurunci Ultratrail Marathon, la gara, che mi è entrata nel cuore!

"Ci sono giochi, che chiedono fatica e in questa fatica sta il piacere che danno" (W. Shakespeare)

... (c'è sempre) una ragione per il Gruppone !

di Marco Taddei, 19/10/2014



Il gruppone che sta per ricompattarsi per affrontare l'ultimo chilometro

Un week end così mette a dura prova le corde vocali anche di chi è abituato ad urlare, e urlare forte!!!

Ci sono momenti in cui la Podistica Solidarietà esprime al massimo il senso di appartenenza, lo spirito Orange e la voglia di stare insieme, di sentirsi squadra!

La staffetta è la regina di questi momenti, si corre con la responsabilità di non deludere gli altri frazionisti, si sente dentro l'adrenalina che sfoghi solo correndo e incitando! Passare sotto la tribuna tra le urla del tifo Orange ti rende un Gladiatore pronto a battere qualsiasi invincibile avversario.

La Maratona a staffetta è stato un vero successo sotto tutti i punti di vista, di partecipazione di coinvolgimento e soprattutto di qualità, dato che la squadra di punta è giunta terza classificata, onorando tutti i partecipanti con uno splendido podio.

Ma questo è successo ieri, oggi abbiamo corso la **Hunger Run**, e come succede ogni anno, partecipiamo in tanti a questa nobile causa e per nostre motivazioni, organizziamo un gruppone, che colora di Orange le strade di Roma .

Anche quest'anno è stata proposta l'idea di unirci in gruppo, e ovviamente un gruppo va animato, guidato e soprattutto motivato, e quindi ho accettato molto volentieri di partecipare.

Ma da soli non si riesce a fare nulla, ringrazio il sostegno e la collaborazione di Ubba (Claudio Ubaldini) e del nuovo Consigliere Alberto Botta, un Top che oggi ha sostenuto il 6' al km con maggiore difficoltà di tenere il suo 3'40" canonico.

Sono certo che questa esperienza rimarrà dentro ad Alberto, si ricorderà per molto di questa giornata, e molto più dei podi che ha collezionato grazie alla sua tenacia e costanza a migliorare.

Partecipare al Gruppone Orange non fa vincere coppe o medaglie, ma arricchisce l'anima, e fortifica internamente, rende sicuramente migliori non nella velocità ma nella sensibilità a donare soprattutto donarsi!

C'è molto spirito goliardico, ovviamente, si scherza, si ride e si deride sia la corsa e le sue "manie" e ogni occasione che capita, il turista, il passante, il bancario ...

C'è anche chi approfitta del Gruppone per fare il Personal Best, e chi per passare una domenica corricchiando a godersi Roma!

È l'occasione per inventare cori , per sgolarsi incitamenti speciali e dediche irrinunciabili.

Il primo coro su tutti è : "Un Presidente, c'è solo un Presidente ...", e ce l'abbiamo solo noi Pino Coccia ce l'abbiamo solo noi!

Perché è grazie a Pino che siamo in tanti, e facciamo tanto bene a chi ne ha bisogno, è grazie a lui che vogliamo a profilo basso, ma raggiungiamo successi altissimi, è grazie a lui che siamo il gruppo più numeroso, più colorato e più concreto nel sociale di tutto il panorama laziale e chissà italiano!

Grazie a lui e a tutti i suoi collaboratori, il grande Vice (che oggi festeggia il compleanno, tanti auguri granitico Marco Capano Perrone) i membri del Consiglio Direttivo e tutti coloro che impegnano il loro tempo per la Podistica Solidarietà!

C'è spazio anche per una "**società dei magnaccioni**" che ha coinvolti tutti romani e non (anche in versione *lumbard* , specialmente intonandolo (per modo di dire) ai turisti su via dei Fori Imperiali, che riprendevano gli Orange cantare, ma che frega , ma che ce importa ...

Poi c'è il coro da delirio di onnipotenza che fa : " siamo noi, siamo noi, gli "Arancioni dell'Italia" siamo noi" !!! Che urlato alle orecchie di poveri 3 malcapitati della Running Evolution è suonato un po' da sfottò, ma in queste circostanze ci sta tutto!!!

C'è poi il nostro inno, che hanno cantato in pochi ma sentito in tanti, e molti lo terranno dentro per identificarsi meglio con i colori Orange ... Perché noi abbiamo sempre :

" Voglia di correre un pò, sia i corti che maratone ... è sacrificio però, non può far male, ad un Podista Solidale, che oltre al sudore, ci mette il cuore e qualcosa in più ...
Seeeeeeeeeeeeee, correre libero ti fa, sei come noi, Podistica Solidarietà ...
lo sai perchè, tutta la mia vita è Arancio!!!
C'è una ragione, perché donare è emozione, ed ho intenzione di ... non smettere mai più!!!
È questo il messaggio che deve identificarci, **non smettere mai più**, perché l'efficacia la dà la continuità, la voglia, il sacro fuoco che alimenta le nostre iniziative.
Sono certo che tutti coloro che oggi hanno corso 10 km in 1 ora e 6 minuti, hanno potuto vivere emozioni forti, me lo hanno detto le strette di mano ricevute al traguardo, le urla lanciate come ad una vittoria, ed io sono orgoglioso e fiero di aver tenuto il nostro vessillo, la nostra Vela che ci ha fatto viaggiare come protagonisti di un momento di felicità!!!
E se non è questa una ragione ...

Trail "Le Vie di S. Francesco"

di Ettore Golvelli, 20/10/2014



L'Umbria è terra eletta per spiritualità diffusa che ha radici profonde nel sentimento che gli Umbri nutrono nei confronti di S. Francesco ed il tessuto di questa spiritualità ha in Assisi il suo cuore. Ma la trama è vasta ed antichissima ed inizia con la sacralizzazione della natura vissuta, nell'antichità, in intimo legame con la vita del Santo unitamente al pensiero degli uomini di quel tempo.
Ed è qui, su questa terra, che il Santo della contemplazione e dalla solitudine eremitica viaggia, come pochissimi uomini del suo tempo, portando il suo messaggio fatto di spiritualità serena ma profondamente vissuta da uomini e donne che scelsero la via del misticismo senza mai allontanarsi dalla realtà del loro tempo.
Ed è qui che è nata l'idea di un percorso che accompagna i viaggiatori nei luoghi più amati dal Poverello, luoghi fortemente legati alla storia del Santo. Francesco ama profondamente l'Umbria, la sua patria, la sua terra, la sua casa, e l'attraverso incessantemente durante la sua vita.
Ed è qui che ebbe inizio il suo cammino spirituale; qui trovò rifugio dalla vanità del mondo ed è qui che annunciò le parole del Vangelo alla gente semplice della sua terra. Propiziò ai cammini per monti e per valli la sua terra, e con i suoi silenzi e i suoi suoni, la sua luce e la sua ombra, ha radicato in sé l'essenza piena del messaggio Francescano.
E così è nata l'idea delle "vie di S. Francesco", chiamata così perché ripercorrono fedelmente il cammino del Santo nella provincia di Terni e di alcuni suoi compagni, ivi nati e morti in Marocco, uccisi da Mussulmani, ove erano stati inviati dal Santo di Assisi a predicare il Vangelo.
Siamo ad Attigliano, piccolo centro della provincia di Terni, da dove partirà la seconda edizione delle "vie di S. Francesco" in due versioni: "Short Way (100 km.) e Long Way (170 km.).
Io ed " i miei compagni di merenda" di oggi (mio fratello Giovanni e Micaela Testa) optiamo per la "corta" anche per provare un'esperienza nuova su di una distanza, almeno per me, inusuale.
Siamo sullo striscione della partenza ed il gruppo dei podisti della Solidarietà non è numerosissimo ma sicuramente di qualità, per questo tipo di corsa.
Il Vice e GDF, gasatissimi e per niente emozionati, Paolo Reali, tranquillo e silenzioso, prova anche lui la Long. Invece io, mio fratello Giovanni, Micaela e Pietro Cirilli saggiamente assaggiamo la corta. Anche il Braf condivide la nostra compagnia coccolato dalla sua dolce Maria... ma non ha una buona cera.
Mi guardo intorno e scruto le facce degli altri partenti. In alcuni leggo paura e preoccupazione, titubanza per qualcosa forse più grande di loro ma con tanta voglia di essere "finisher".
In altri vedo dei Superman, tiratissimi, tecnici, attrezzati.
Ma la maggior parte dei partenti sono tranquilli, calmi, sereni: runner con tanta esperienza e tante gare tra le asperità dei percorsi montani, con le rughe che attraversano facce bruciate dal sole delle alte quote.
E finalmente si parte... ci gasiamo, ridiamo, qualcuno scherza quando ci supera dicendo qualcosa.
Si scende prima in un torrente e poi, pian piano, si comincia a salire verso il primo traguardo della giornata: Giove.
Passano i minuti, i chilometri, la salita si fa sempre più dura e la stanchezza già avanza. Fabrizio De Angelis sta male, ha qualche problema, noi camminiamo e ci fermiamo spesso. Il Braf cerca di reagire ed io non so cosa dire. Lo guardo più spesso e la cosa non mi piace. Forse avremmo dovuto partire più piano ma sebbene stato lo stesso un calvario per lui. Non c'è

la fa. Lo affidiamo a mio fratello che prova a seguirlo fino al prossimo ristoro. Sono un po' arrabbiato ed un po' deluso perché sarebbe stato bello arrivare tutti insieme per poterlo poi raccontare agli amici. E poi a lui sarebbe piaciuto finire questa impresa.

Si arriva al primo ristoro ed al primo paesino, Giove, un piccolo e grazioso paese situato su di una collina da cui si domina un panorama mozzafiato a 360 gradi. Una prima cosa bella e che al culmine della salita siamo stati accolti da bambini festanti che ci incitavano e ci chiedeva il "cinque". Era una scolaresca e la cosa è stata molto bella ed apprezzata. Ma la cosa più bella di questo borgo è il castello, un edificio che possiede 365 finestre, uno per ogni giorno dell'anno.

Immerso nel bellissimo borgo medievale, con strettissime e magiche viuzze, il castello domina una verde vallata da cui si possono scorgere i bellissimi colori della natura circostante. Un castello magico che crea una magica atmosfera che rievoca un tempo passato... quando le fiaccole illuminavano il suo androne e le sue 365 finestre, dietro le quali, ogni giorno diverso, si potevano immaginare storie fantastiche di nobili, feste, danze ma... anche le segrete carceri sotterranee ed i cunicoli che attraversano i paesi.

Lasciamo Giove e dopo una ripidissima discesa si risale per il secondo ristoro e, di conseguenza, il secondo borgo: Penna in Teverina. Penna è una ridente località situata sul crinale di un colle a promontorio, affacciata direttamente sulla valle del Tevere, con una magnifica vista sul fiume sacro che scorre a valle, oltre la bellezza della campagna Amerina. Il borgo medievale, scandito da torri e da porte, conserva ancora intatta la struttura originale dove le famiglie Colonna ed Orsini lo arricchirono di palazzi e monumenti. Il territorio invece, esposto come un'ampia balconata sulla valle del Tevere, esalta le coreografie di quel palcoscenico naturale che è il centro storico del borgo, soprattutto durante la Festa della Vendemmia, dove i protagonisti sono l'uva, il mosto ed i caratteristici dolcetti manipolati con il mosto.

Lasciamo un po' a malincuore Penna in Teverina e dopo la solita ripida discesa si attacca subito per una lunghissima salita che ci porterà fino al paese forse più famoso dell'itinerario: Amelia. Questo paesino è un borgo di pochissime anime, costruito in salita con una roccaforte che domina la vallata, utilizzata una volta contro i pericoli vicini. Percorrendo via della Repubblica, sui passi degli antichi romani, seguiamo la linea delle mura ciclopiche, dall'alto, godendo di un panorama frammentato tra le costruzioni tipiche del Medioevo, tra palazzetto cielo - terra, e dalla storia scolpita tra le rocce che vedranno ancora passare tanta gente.

Gran posto Amelia, "il paese del silenzio", dove trovi ancora l'atmosfera dei paesi di tanti anni fa: i vecchietti intorno al tavolino di un bar, le vecchiette fuori dalla chiesa, i bambini che giocano felici. Da qui sopra si gode il miglior panorama concesso, con sfumature di cielo, nubi sbiadite, le cascatelle sullo sfondo. Percorsi campestri Individuabili ad occhio nudo e piccoli eremi nascosti per pudicizia tra le radure, che quasi ti solleticano la curiosità di essere spolverati. Luoghi come punti di sospensione che ti propongono, consigliano di tornare presto, per non lasciare nulla di intentato.

Lasciato il paese del silenzio si entra adesso in un bosco scuro, fitto, che ti mette di cattivo umore. Il cervello adesso vaneggia dalla stanchezza mentre gli occhi scrutano lontano ma vedono il bosco buio, il sentiero pieno di sassi e tutto diventa insormontabile. Lo sconforto mi fa sedere su di un sasso e tutto diventa difficile e mi fa pensare che abbiamo sbagliato direzione. Allora la mia mente vola ed ha un guizzo di memoria: la frase finale di un libro di Susanna Tamaro. "Quando a te si apriranno tante strade e non saprai quale scegliere, non imboccare una a caso ma siediti ed aspetta. Respira con la profondità fiduciosa con cui hai respirato il giorno in cui sei venuto al mondo, non farti distrarre da nulla, aspetta, e aspetta ancora. Resta in silenzio ed ascolta il tuo cuore. E quando ti parla, alzati e vai dove lui ti porta".

Adesso la mia mente pian piano si rilassa, il mio umore cambia, il mio "Io" si trasforma, ritorna il sorriso, la voglia di continuare. La stanchezza improvvisamente svanisce, gli occhi comunicano al mio cervello che il sentiero è quello giusto: un sasso colorato, una freccia mezza storta su di un tronco mi indica il percorso. Ecco, questo è il mio cammino. Improvvisamente tutto è passato, le gambe volano, i piedi ringiovaniscono ed in un baleno percorrono centimetri, metri, chilometri. Mentre sudo un vento leggero mi rinfresca, la camminata non rallenta, un sorso d'acqua sembra una fontana, gli occhi adesso vedono solo colori, luci e ... fiori!!! L'olfatto assorbe il profumo del muschio. L'udito ascolta gli abitanti del bosco, sibili, fruscii, canti di uccellini... che paradiso. Questo è un cammino, questo è camminare... o è un delirio?

L'euforia adesso cala, scema e sprofonda in una riflessione: la giornata di oggi, in fondo, è come la vita: problemi, insidie, lavoro e poi ancora problemi. Sembra sempre buio e nero, ma al ritorno in famiglia, un abbraccio d'amore, un sorriso di un bimbo, un gesto semplice e tutto cambia e tutto diventa luce e colore.

Ha ragione Susanna Tamaro quando ti dice di andare, quando hai dei dubbi, dove ti porta il cuore ... e non sbaglierai mai.

Adesso lasciato il bosco si sbucca in un pianoro da dove si può ammirare tutta la vallata, un pianoro fantastico contornato da da colli caldi come il terreno arato, verde come la macchia mediterranea, impreziosito dalla veduta di tutti quei paesini con il loro carico di storia, con una sovrapposizione di epoche che non creano disordine, che, anzi, insieme a tutte le bellezze naturali, emanano solo serenità.

Si arriva adesso su di un piccolo colle, molto grazioso, contornato da antiche mura ma con una particolare curiosità: una serie di piccole casettine adagiate alle mura. Dopo un piccolo sopralluogo ho scoperto che tutti questi piccoli loculi non sono altro che dei piccoli ricoveri per galline, maiali, oche, pecore... sembrano le casette dei sette nani. Siamo a Porchiano, piccola frazione di Amelia, arroccata su di una collina, tra boschi e campagna, in superba posizione panoramica che ha ben conservato la tipologia originaria dell'insediamento medievale, con una cinta muraria, torri a difesa e porte all'ingresso del castello. Il nucleo centrale delle case, che si adagiano e si stringono tra loro per evitare il freddo e la tramontana, sono contornate da una serie di orti, che fanno da cornice all'abitato, come i petali di una margherita, e dall'abbraccio di una secolare e vasta leccata che lo avvolge amorevolmente tra le sue fronde.

Adesso tutti e tre camminiamo, tranquilli, sereni. Micaela ogni tanto bisticcia con il suo telefonino, mio fratello Giovanni naviga a testa bassa nei suoi pensieri, spero piacevoli. Io invece mi guardo le colline, i boschi, i pianori, .. e sorrido... e comincio le mie solite riflessioni.

Penso che camminare è il gesto più semplice con cui l'uomo si presenta al mondo, riscoprendo anche la magia dell'incontro con la natura. Uno zaino, poche cose essenziali ed una bottiglietta d'acqua sono sufficienti a farci ritrovare la serenità. Ogni passo a cuore aperto è una scoperta: impariamo quanto sia bello incontrare lo sguardo dello sconosciuto che incrociamo e proviamo gioia nel volerlo salutare. Camminando scopriamo quanto la magia della vita si nasconde nei momenti quotidiani e semplici: un bicchiere di vino, un sorriso, un abbraccio, quattro chiacchiere insieme ad una persona che hai appena conosciuto poco prima ma che sembra faccia parte della tua vita da sempre. Ed è così che ci riempiamo di di una nuova energia che riaccende la nostra vita ed amplifica le nostre emozioni, che adesso sono bellissime.

Si continua a salire e finalmente si arriva a Lugnano Teverina, al 42 km., al primo temuto cancello orario. Lugnano sorge su di un colle roccioso protetto da una catena di monti sempre verdi e facilmente accessibili e la sua campagna è mantenuta intatta ed incontaminata. Insomma un vero gioiello riscoperto e classificato come uno dei borghi più belli d'Italia.

Il buio è arrivato e con lui una diversa temperatura, ed io sto già pensando a qualcosa di caldo al prossimo ristoro.

Si continua a salire verso le montagne più dure del percorso: Monte Melezzole e Monte Croce di Serra, ma prima si passa in un altro posto magico: Il Borgo di Santa Restituita. Purtroppo l'ammirazione della bellezza del borgo (tutto in pietra, bellissimo), è decisamente trascurata per colpa della bontà del ristoro con le sue bevande calde, fumanti... Ogni ristoro una chiacchierata, una storia nuova... perché la cosa più importante è trovare anche il tempo di parlare, scherzare e ringraziare quelli dello staff che a quell'ora sono lì per te.

Al ristoro chi si siede per far riposare le gambe, chi si toglie le scarpe, chi dormicchia, chi fa lo stretching... si riempie la borraccia d'acqua, si acchiappa una fetta di pane e marmellata, un po' di grana, due banane e via. Ma mentre divoro avidamente le mie spetanze, guardo con un po' di malinconia i pettorali stesi sul tavolo della giuria, bagnati, qualcuno strappato forse dalla rabbia: sono i pettorali di chi si è ritirato. Chiedo ai commissari di gara come mai questi ritiri, ed ascoltare le motivazioni di tali ritiri mi fa provare una forte amarezza ed un profondo sconforto per chi, come Fabrizio, ci teneva in modo particolare di completare questo difficile percorso.

Mentre rifletto Micaela è già ripartita per affrontare la salita più dura; io è Giovanni invece preferiamo rifocillarci ancora un po' (in fondo siamo due vecchietti). E poi, ancora in fondo, è giusto: ognuno deve fare il passo suo in una competizione così lunga come questa e per me, e sicuramente anche per Micaela, la corsa significa libertà, libertà di andare, correre, salire...

Si sale, sai sale... il tempo passa ed io sono già mezzo cotto, un piede mi fa un male cane.

L'unico desiderio adesso è solo arrivare... ma siamo solo a meta percorso.

La luna quasi piena adesso illumina la cima di Monte Croce di Serra e da quassù, di notte, c'è un bel panorama in tutte le direzioni. Infatti, in un giro di 360 gradi, lo sguardo abbraccia i Sibillini, il Terminillo e buona parte dei monti dell'Umbria e, di sotto, le luci di tutti i piccoli centri storici "appollaiati" a mezza costa intorno ai monti Amerini. Questa montagna è un po' bruttina, per il suo "dorso d'asino", che poi è l'unico tratto in cui è assente il manto boscoso che invece copre rigoglioso il restante territorio montano e collinare.

Si comincia a scendere per una lunghissima discesa, ripida, pericolosa e molto stretta. I sassi la fanno da padrona. La selva in questi monti, allora fitti ed impenetrabili, nascondevano antri e grotte dove si ritiravano in solitudine gli eremiti. Si sentono da lontano degli spari. Nella parte di bosco che si percorre si incontrano spesso cartelli "ammonitori" sulla caccia ma è chiaro che quassù, di notte, non sono ascoltati ... o letti.

Si arriva prima al bivio della deviazione per la "Long" ed un brivido di gioia mi pervade nel pensare che noi che faremo, la "Short", tutta in discesa.

Dopo un'altra discesa molto pericolosa si arriva prima a Montecchio e poi, dopo aver attraversato un fittissimo bosco, Guardea.

Dopo il paese, circondato da querce e grandi massi, i resti della chiesa e dell'Eremo di Santa Illuminata. E poco distante, la grotta dove si ritiro' in preghiera S. Francesco, dormendo

sopra un masso di travertino, tuttora ancora adesso oggetto di culto. Qui vissero e morirono molti frati, alcuni dei quali raggiunsero gli onori degli altari.

Ma Guardea è famosa anche per un'altra cosa. Per i collezionisti del fumetto Dylan Dog, il vecchio cimitero del paese (oggi un giardino all'inglese), è un luogo "cult" perché esso è stato utilizzato per la trasposizione cinematografica del romanzo "Dellamorte Dellamore" da cui è stato tratto il fumetto "noir".

Passata Guardea e Santa Illuminata si arriva all'ultimo paese del nostro percorso, Alviano, terra di capitani di ventura e donne bramose. Il capitano di ventura è Bartolomeo D'Alviano, famoso in tutta Europa per le sue imprese di guerra, tra il '400 e il '500. Invece, per le donne bramose, stiamo parlando di Donna Olimpia Maidalchini - Pamphili, cognata di un papa potente, che compro' il castello per (nell'immaginario popolare) ... alimentare leggende legate ai suoi costumi licenziosi. Tornando al capitano di ventura c'è da dire che Bartolomeo era anche un valente architetto e si deve a lui la costruzione del maestoso castello che domina il paese.

Adesso ci sono da affrontare gli ultimi 18 km. in una zona particolare e la notte tranquilla e silenziosa inducono ad una attenta riflessione.

Al viaggiatore che si trova a percorrere questi campi si paventa un paesaggio tale che anche il più ignaro e distratto viandante non potrebbe non comprendere di aver raggiunto un luogo particolare, diverso. Le grandi distese di campi coltivati, le case sparse, il paesaggio lunare formato dall'argilla con le sue conformazioni a calanchi e biancane, i borghi arroccati illuminati dalla luna, la calura e la quiete della notte quasi irreale, tutte cose che inducono ad un incedere più lento ed attento.

Invasi da un silenzio che è quasi assordante, da una solitudine che non è sinonimo di isolamento, sembra che i sogni e i desideri possano prendere forma e consistenza tra le pieghe di questa terra che deve essere stata arida ma non nemica e ... dove l'uomo ha trovato un accordo con la natura in una situazione di perfezione ma non di staticità. Qui magia e alchimia si fondono, qui le dolci colline, le siepi che delimitano i campi, dove l'impegno e la storia che vi si respira fanno capire l'amore e la cura di chi l'ha abitata. Qui dove i colori della notte sono così fortemente contrastanti sotto i raggi lunari e dove il vento ha un suono e i sogni, una realtà.

Ma in una notte come questa, tiepida, dolce, il vento è solo una leggera brezza notturna che rinfresca il caldo sudore che scende dalla mia fronte e l'unico sogno che vivo, chiudendo gli occhi, è quello di vedere al più presto le luci di Attigliano.

E Attigliano è lì; sembra vicinissima ma non si arriva mai. Abbiamo addosso tutti e tre un'adrenalina incredibile ed un sol pensiero in testa: il traguardo finale. Cammino, sbando, e con il serbatoio da consumare fino all'ultima goccia di energia ... continuo, continuo, e finalmente è lì: il pallone del traguardo.

La grandissima Micaela è già lì, ferma che mi aspetta, ci aspetta e tutti e tre (con il cuore... quattro) tagliamo il traguardo abbracciati in uno slancio unico.

È ... finalmente finita!!!

Bel contesto ambientale, ristoranti ottimi, balisaggio ottimo nella parte diurna, eccezionale nella parte notturna. Solo un nostro errore di direzione perché distratti da Micaela che esternava frasi romantiche sotto i raggi della luna ed io è mio fratello commentavamo divertiti.

Le pochissime volte, nei cambi di direzione, intravedere la giusta direzione richiedeva solo un po' di sana pazienza ed una buona capacità nello scrutare balise e segni.

Le mie gambe non mi hanno tradito, i muscoli hanno retto, nessun temuto crampo, qualche vescica, tanti dolorini ma tantissime soddisfazioni... e l'errore madornale di aver utilizzato delle calzature forse non all'altezza per tanti chilometri. Così mi sono ritrovato con i dolori sotto entrambe le piante dei piedi e due dita ingrossate che mi sono riportate fino all'arrivo, urlando, come un lupo sotto la luna piena, di dolore nelle ripide discese. Lo stordimento del dolore, protrattosi per tante ore, era talmente forte che nei chilometri finali non lo sentivo più.

Comunque una Trail ottima, da ripetere, ancora perché "le Vie di S. Francesco" rappresentano certamente un'esperienza di fede legata all'intimità ed al Credo di chi desidera percorrerlo, ma per me, invece, rafforza valori ed amicizie già presenti prima della partenza e confermano la mia stima nelle persone che mi hanno accompagnato in questo stupendo ed irripetibile cammino.

Ecomaratona del Chianti

di Ettore Golvelli, 22/10/2014



Dire Toscana significa parlare di arte sublime, natura suggestiva, cultura millenaria, storia prestigiosa, tradizioni orgogliosamente vive, buona cucina ed eccellente vino.

Dire della Toscana significa tratteggiare il profilo di una terra benedetta, leggiadra e

ricca, i cui abitanti hanno saputo raccogliere la responsabilità di tale preziosa rarità e ne amministrano in armoniosa sintonia con la natura, le incantevoli bellezze. Perché questa regione non solo è una magica cartolina in cui entrare ma soprattutto è fatta di persone, quel popolo toscano, che è stato in grado di rispettare le proprie radici e di valorizzare il passato a cui appartiene. Quella gente che da sempre si divide in campanili e si sbeffeggia a vicenda, facendo della propria fiera diversità, una bandiera di unità. Questa terra ha fuso da sempre l'operosità agricola dell'uomo, che ha modificato il paesaggio, organizzandolo per la produzione, e la bellezza della natura, creatrice e selvaggia.

Il frutto di questa unione tra l'uomo e la natura è il Chianti, terra di sogno, fatta di dolci colline coltivate a vigneti e ulivi, case coloniche dal colore vivace, pievi e castelli, borghi fortificati e badie. Ma anche la terra dello "star bene" dove l'ordine e l'armonia del paesaggio accolgono il viaggiatore, lo rilassano e gli ridonano la serenità perduta.

Eh sì, il Chianti è il simbolo indiscusso delle terre in cui nasce, con il color rubino intenso dall'odor vinoso e il retrogusto di mammola, un vino delizioso prodotto dagli ondeggianti filari che ricoprono le colline più belle d'Italia.

I grappoli dell'uva sono oramai maturi e ottobre, insieme alla primavera, forse è il periodo migliore per andarsene all'esplorazione delle colline toscane e noi oggi abbiamo scelto il Chianti, quello che gli anglofoni, ammaliati ed innamorati di queste terre, hanno voluto definirlo Chiantishire, la terra del Chianti.

Ed è qui che il podismo solidale dei soliti pochi inossidabili atleti si è trasferito per partecipare all'Ecomaratona del Chianti, per assaporare, in una tipica giornata autunnale, la dolcezza di questi luoghi attraversando vigne, campi coltivati, lunghe file di cipressi ma soprattutto gustare il sapore genuino nelle strade dei borghi della zona.

Ci troviamo nel territorio della Berardenga ed esattamente a Castelnuovo della Berardenga, piccolo centro medioevale dove ancora adesso sono ancora conservate le opere realizzate in quel periodo di tempo. Troviamo infatti lo splendido vicolo dell' Arco, caratterizzato da ripide scale in pietra e sormontato da un arco timpanato con uno splendido rilievo; la splendida chiesa di S. Giusto e S. Clemente, in stile neoclassico, e quello della Madonna del Patrocinio, che conserva una venerata Madonna in terracotta invetriata. Ma Castelnuovo ha anche tante cose altrettanto belle. Qui si possono degustare i vini in molte enoteche e assaporare l'arte norcina del Chianti che produce salumi dal sapore indimenticabile. E i formaggi.... Esiste anche un'ottima macelleria famosa per l'ottima bistecca fiorentina che viene tagliata decantando la Divina Commedia. Qui potrete anche perdersi dolcemente passeggiando tra le splendide viuzze del centro ammirando le arti contadine del paese e, nel contempo, sorseggiare un bicchiere di ottimo vin santo e tenendo una buona ciambella nell'altra mano unitamente agli amici che condividono questa splendida avventura.

Ma veniamo alla corsa.

La giornata è perfetta, una bella giornata di sole e tutta la comitiva degli amici della Podistica Solidarietà è particolarmente felice ed allegra.

Io è mio fratello Giovanni Barbabianca siamo particolarmente tranquilli e paciosi, come due vecchi gattoni che si crogiolano al caldo sole, avendo fatto già questa corsa l'anno scorso. Micaela la Brigantessa è allegra e spensierata. Maria e Fabrizio sorridenti e rilassati; il Braf però ha uno sguardo deciso e sicuro: oggi c'è la farà sicuramente ad essere "finisher" nella più bella Ecomaratona della stagione.

La dolce Chiara, Stefano e Germana, Paolo Reali con la sua onnipresente telecamera, Valeria ed il "suo" Paolo, Walter Santoni e, dulcis in fundo, il mitico vice arrivato al "brucio" della partenza, sono tutti particolarmente allegri di essere sotto il pallone della partenza. L'anteprima della partenza è piacevole anche perché accompagnata dalle battute di un allegro Gelindo Bordin in veste promozionale di prodotti sportivi e dalle numerose foto dei vari gruppetti insieme all'"inquartato" campione olimpico.

Si parte da Piazza Marconi e si percorre un lungo viale che ci porta verso la superstrada per Siena. Dopo aver superato il colle Casale si arriva a Casalino dove ci aspetta il primo spettacolare panorama dell'Ecomaratona del Chianti.

Siamo nelle Crete Senesi, un lembo di Toscana diviso tra sei comuni (Asciano, Buonconvento, Monteroni, Rapolano, S. Giovanni d'Asso e Trequanda) tutti in provincia di Siena.

Creta in Toscana è sinonimo di argilla, quell'argilla che due milioni di anni fa era in fondo al mare che una volta si estendeva da S. Gimignano fino ad Orvieto. E infatti l'attuale composizione del terreno è data proprio dalla sedimentazione dei composti di questo mare....ricchissimo di conchiglie fossili. E oggi, che il mare non c'è più, dal processo di dilavamento del suolo si sono generati sia i "Calanchi" che le "Biancane". I calanchi si sono sviluppati verticalmente e a volte anche come un ventaglio completamente aperto. In effetti sono solo delle profonde cicatrici franose prodotte dall'azione di dilavamento delle acque pluviali. Le Biancane sono invece delle depressioni a forma di cupoletta alte 10-15 metri, senza alberi ma coperte di vegetazione. Calanchi e Biancane convivono entrambe nello stesso splendido ambiente.

Per me che corro attraverso le Crete è come fare un viaggio nella propria anima; "navigare" tra queste onde di terra fa provare la sensazione di trovare dei luoghi che "parlano" con il respiro del vento e con la magia di luci imprevedibili che solo nel Chianti l'autunno può dare, con tutti quei colori che normalmente sono presenti in questi posti. Qui dove le vigne incedono verso un ruggine che si mescola con il colore stesso della terra, dove il verde

argentato degli ulivi si staglia contro il grigio delle colline e mentre i calanchi assumono connotazioni quasi traslucide, i boschi circostanti sono un'esplosione di verdi, di rossi, di marroni cupi.....insomma un vero spettacolo della natura.

Si continua a correre.

Inizia una strada di campo costeggiando uno splendido terrazzamento di vigneti. Sono i vigneti della tenuta Ghigi Saraceni. La villa è veramente bella. Costruita nell'Ottocento è circondata da uno splendido giardino all'italiana e da un parco all'inglese. La villa fu voluta dal conte Guido Saraceni, grande cultore della musica e fondatore dell'Accademia Musicale Chigiana di Siena.....

Si continua a correre.

Dopo una breve salita si arriva al borgo della Gustricona e dopo una discesa si giunge nel podere della Nebbina dove incontriamo coltivazioni di vigne e ulivi che sono tipiche del Chianti. Qui dov'è la natura disegna i suoi pendii e le sue valli sospese nel tempo, la sapienza e la straordinaria volontà dei contadini toscani hanno letteralmente plasmato la terra, perfezionando la natura e fondendola con dolci declivi di vigneti e colline uniche e armoniose.

Non vi è dubbio che il prodotto più famoso del Chianti è l'oramai nettare degli Dei ma qui il vino Chianti viene ancora prodotto seguendo tradizioni e maestria dei tempi lontani dove l'uomo, in perfetta armonia con la natura, coltivava le colline e seminava la terra pazientemente, con l'unico scopo di ottenere i suoi frutti e i raccolti migliori.....

Qui si produce il Chianti Classico, un vino dotato del marchio D.O.C.G. (Denominazione Origine Controllata e Garantita) che è tra i riconoscimenti più prestigiosi per i vini italiani, unico nel suo genere e dalle precise caratteristiche. Infatti a un vino non basta essere prodotto nel Chianti per ottenere la denominazione Classico. Deve essere composto all'80 per cento di Sangiovese, vitigno tipico di questa zona, ed il restante 20 per cento di vitigni diversi come il Canaiolo, il Colorino, il Cabernet Sauvignon. Un vino dal color rosso rubino vivace, un odore di mammola ed un sapore asciutto, sapido ed armonico, oltre ad un'elevata gradazione alcolica.

Il simbolo del Chianti Classico è un gallo nero su sfondo oro, lo stesso gallo che vediamo un po' dappertutto nei borghi del Chianti.

La leggenda narra che per porre fine alle loro dispute nel corso del dodicesimo secolo, Firenze e Siena decisero di fare una gara molto particolare: il punto d'incontro tra due cavalieri, partiti al canto del gallo, rispettivamente da Firenze e da Siena, avrebbe segnato il confine dei rispettivi territori.

I furbi fiorentini scelsero un galletto nero e si narra che lo tennero a digiuno e al buio per qualche giorno prima della gara, cosicché quando venne liberato cantò molto prima dell'alba permettendo al cavaliere fiorentino di arrivare più lontano. Il confine infatti fu fissato a meno di 20 chilometri da Siena. Da allora il gallo nero fu adottato dalla Lega del Chianti prima e poi dal Consorzio Vino Chianti Classico come simbolo di questo pregiato vino.

Si continua a correre.

Si sale e improvvisamente ci ritroviamo all'inizio di una scalinata lunga duecento metri, da fare tutta... Qui sorge su di un terrapieno rialzato sulla sommità di una collina che domina l'intera vallata circostante, la Fortezza di Montegiachi. E finalmente un bel ristoro organizzato dagli amici del Gruppo Podistico Bellavista. Visto da questa altura, e le alture certo non mancano, l'argento degli ulivi, la verde geometria delle viti, le strade sottolineate dai cipressi, le gialle ginestre ai limiti dei boschi, formano quadri tanto suggestivi e armonici da far supporre Uno o una sola ispiratrice.....

Si continua a correre.

Si scende e si passa per l'interno dell'Azienda La Lama, il frantoio di Montecucco, il mulino di Sesta, Villa Sesta, e poi pian piano si sale per Borgo Campi, il punto più alto del percorso (630 metri) e qui si può ammirare uno splendido panorama dove spicca in modo particolare il piccolo mondo dei borghi del Chianti....

Essi sono i custodi della storia di questo territorio e racchiudono entro le loro antiche mura i laboratori di un tempo: le botteghe dei sarti che si affacciano sulla strada, le cantine basse scure e profonde piene di sugheri, carta, fiaschi; le genuine norcerie con l'antica arte dell'insaccatura artigianale con agli e spezie al posto di conservanti.....

Tutti inestimabili tesori dell'antica tradizione. Qui interi secoli di lavoro a mano raccontano la storia di questo territorio di antiche origini dove sopravvivono le botteghe artigiane, dove si lavora ancora secondo tradizione ferro battuto, marmo, legno, vetro soffiato, creta, travertino.....

Si continua a correre.

Il clima oggi è eccezionale ma comunque, per gran parte dell'anno, da aprile ad ottobre, le precipitazioni sono contenute e il caldo afoso dell'estate è temperato da fresche brezze collinari. Qui la primavera regala fioriture spettacolari, riempiendo il paesaggio di profumate macchie bianche, rosa e gialle. Mentre certi pomeriggi d'autunno, come quello di oggi, sono quasi indescrivibili da quanta è intensa la colorazione dei vigneti e dei boschi. Queste colline sono veramente belle anche perché caratterizzate da una notevole varietà vegetazionale dovuta alla ricchezza del paesaggio: montuoso, collinare, di pianura. Dalle colline che da Castelnuovo della Berardenga cominciano la loro galoppata verso il mare, l'aspetto più diffuso è senza dubbio la lecceta, contraddistinta da un tipo di quercia sempreverde, e da numerose presenze di mirto, corbezzolo, lentisco, rosmarino.

Lungo i sentieri, riconoscibili dall'odore e dal colore giallo intenso, le ginestre e ai margini dei boschi e delle strade, la "ginestra dei carbonai" i cui rami erano utilizzati, in passato, per fare scope.

Laddove invece gli effetti della siccità estiva sono attenuati dalla presenza di terreni profondi influenzati dalla falda freatica, i boschi si arricchiscono di querce, roverelle, cerri.

E poi, al limitare dei campi coltivati, spicca sempre la presenza di una enorme e solitaria quercia, a volte anche secolare, a sottolineare la monumentalità dell'albero su queste immense distese coltivate, con rami che sembrano quelli di un disegno di una fiaba per bambini.

I vigneti sono di gran lunga la coltura più importante, solitamente quelle più vicine ai casolari.

Più distanti invece rimangono gli oliveti, i campi e i pascoli.

Altro tratto dominante del paesaggio sono senza dubbio i cipressi, slanciati ed affusolati, che bordano le stradine di campagna e i vialetti di accesso ai poderi. Il cipresso, simbolo universale di queste meravigliose terre, era venerato dai Fenici, usato dagli Etruschi, dedicato al Dio Plutone presso i Romani, è sempre stato un albero sacro e come tale fu decantato da Ovidio e Virgilio.

Si continua a correre...

Dopo un paio di chilometri si entra nella tenuta di Arceno e poi si passa per Casale Casanova, Casale Palazzaccio, casale Pancale, tutti bei casali per la maggior parte ristrutturati ed adibiti a residenza privata ma un tempo erano le abitazioni dei contadini e fattori che lavoravano presso Arceno. In questi casali è ancora possibile trovare tracce del passato che ricordano la vita familiare condotta e la comunità che viveva nei tempi passati. Qui è possibile ritrovare il forno ove si cuoceva il pane, le piante che ancora adesso sono ricordate da vecchi residenti per la bontà dei suoi frutti. Questi alberi vivono ancora e crescono in serena tranquillità tra i vigneti, ricordando a tutti i passanti la storia della tenuta. Una storia che risale agli Etruschi e delle sue radici, fino agli ultimi proprietari. E la gente che ci abita e lavora oggi rappresenta l'ultimo anello di una serie che ci riconnette ad antiche tradizioni che vanno ricordate ma soprattutto rispettate.....

Si continua a correre.

Dopo aver costeggiato questi meravigliosi casali finalmente raggiungiamo la strada che ci condurrà fino al meraviglioso Borgo di S. Gusme'. È un borgo molto panoramico e dal suo colle che domina la vallata circostante si riconosce facilmente Siena, nel cui profilo inconfondibile si riconoscono la Torre del Mangia (alta 88 metri) e il Duomo. Entrambi sono della stessa altezza perché simboleggiano il raggiunto equilibrio tra il potere celeste e quello terreno, senza che nessuno dei due superi e si imponga sull'altro.

Della struttura originale di S. Gusme' rimangono oggi parti delle possenti mura di fortificazione e le due porte d'ingresso. S. Gusme' è davvero piccolo ma estremamente grazioso e ben tenuto. Non ci sono musei o monumenti, pochissimi negozi. Ed è proprio questa la sua bellezza, un fascino di un paese di altri tempi, dove il tempo si è veramente fermato. All'ingresso del paese c'è una interessante statuetta di terracotta raffigurante un uomo intento ad espletare i suoi impellenti fabbisogni quotidiani. Accanto alla statuetta una sapiente scritta che, sintetizzando al massimo, dice che l'uomo, normale o importante che sia, è uguale a tutti gli altri nelle sue..... quotidiane funzioni. La statuetta fu battezzata "Luca Cava" e la scritta è di Silvio Gigli, noto giornalista senese, cronista del palio di Siena, presentatore radiofonico, il più famoso speaker degli anni sessanta.

Si continua a correre.

Si ritorna verso la tenuta di Arceno e si entra finalmente al mitico viale cipressato lungo un chilometro, una strada bianca costeggiata da spettacolari cipressi per un lungo rettilineo con la parte finale in salita. Per fortuna che alla fine della salita c'è un ottimo ristoro molto allegro che ci dà l'idea di partecipare ad una festa. Si prosegue e si esce dalla tenuta di Arceno e dopo aver guardato il torrente Ombrone è smarcata l'ultima estenuante salita si arriva finalmente al traguardo di Castelnuovo.

E questo è il Chianti: castelli, borghi isolati e piccoli paesi, case coloniche, pievi, ville rinascimentali spesso seminascondi da boschi e valli, strade che inseguono l'allegria morfologia di una terra molto riservata e orgogliosa del suo sangue blu. Non ci sono icone come piazze o cattedrali che identificano questo territorio ma solo intimi angoli come quel cipresso, un vecchio podere, la curva di quella strada bianca. Oppure sensazioni forti come il profumo di un formaggio sugli scaffali di un negozio, il rilassante calore delle acque termali, la mistica semplicità di una piccola pieve romanica. Questi posti sono il trionfo dell'essenzialità e dell'armonia, un'armonia che ti entra dentro ed ha il potere di riequilibrare le energie. Dove emozioni e sensazioni si trasformano e si dilatano nella calura dello spazio.

In passato questo splendido territorio è stato un continuo campo di battaglia e scaramucce tra i litigiosi potenti del posto che si contendevano queste terre. Per fortuna quando i signori medioevali cessarono di guerreggiare, queste vallate sono state disboscate dai saggi contadini locali e rese adatte all'agricoltura: boschi di castagne e querce, ma soprattutto campi di olivi e viti, tutte coltivazioni di qualità altamente specializzata che contribuiscono ancora oggi alla ricchezza di questo meraviglioso territorio che si chiama Chianti.

Ciao e buoni chilometri a tutti i podisti.

LMM - Lago Maggiore Marathon

di Pietro Paolo Giuri, 25/10/2014



i 3 Orange alla LMM

Alle 6.30 della domenica mattina si rinnova il rito della colazione pre-gara. Questa volta non sono da solo, nella mia cucina, pronto ad andare ad Ostia, Fiumicino o dall'altra parte di Roma; siamo a **Verbania**, sul **lago Maggiore**, in albergo con tanti altri... come definirli...collegli, amici, folli, indomiti, instancabili, appassionati, runners!

Tutti alle prese con la "carboidratazione" pre-gara!

Alle 7 è ancora buio, ma l'aria non è fredda, la giornata sarà bella, l'ideale per questa nostra splendida **Lago Maggiore Marathon**, giunta alla 4a edizione!

La strada della partenza è un crescendo di corridori, accompagnatori, colori, riti! Accompagnati dal sole che sorge insieme all'arco gonfiabile dell'arrivo, meta per tutti noi! **La cosa che più ci colpisce è la grande organizzazione "svizzera"**... siamo a circa 60km dal confine con i cugini rosso-crociati e si sente; e lo stupore si mescola ad amarezza pensando alle nostre gare laziali, alle file interminabili di fronte ai 3-4 bagni chimici, ai tavoli dei ristori desolatamente vuoti; e pensare che non ci vorrebbe così tanto!

Eravamo in circa 2000 alla partenza, tra i partecipanti alla 42km e alle gare di 33km, 21km e la maratona a staffetta di coppia 21+21km!

Ci siamo anche noi tre a rappresentare i colori orange e prima della gara rispettiamo il rito della foto e del grido "*per la podistica hip hip Hurrà!*"

Il paesaggio si snoda sul lungolago da **Verbania** a **Stresa**, con una visuale unica sul lago Maggiore e sulle isole Borromee! Con questo paesaggio i cartelli dei km sembrano arrivare prima, le gambe sono un po' più leggere, la mente resta più lucida! Il pubblico incita lungo il percorso, anche se non è corposo e caloroso come tutti vorremmo durante la nostra gara! Passano i rifornimenti, passano gli spugnaggi, passano i km! Si ritorna a Verbania e vedere il numero dei km crescere e superare i 35-37-39 fa sempre uno strano effetto, forse è quel qualcosa che permette di continuare a correre nonostante i muscoli delle gambe inizino a ribellarsi a quella che poi per noi sarà una splendida follia!

Il rettilineo finale è una delle esperienze che ogni runner porta dentro di sé, come dice un amico "**l'arrivo è una questione personale**", ce lo siamo goduto e ve lo lasciamo immaginare, pensando ai vostri arrivi, alle gare più sudate, ai traguardi desiderati, alle imprese sfiorate, alle gambe che si ribellano, alla testa che dice "correte, comando io!". Andiamoci a prendere quest'altra medaglia, braccia al cielo e sorriso sulle labbra!

Per la cronaca, questi sono stati i nostri tempi "real time":

-Amerigo Galla (33km): 2h54'45"

-Pietro Paolo Giuri (42km): 3h38'31"

-Marco Scorzoni (33km): 2h54'17"

Alè podistica!

Stupore a Vico

di Andrea Covino, 29/10/2014



la premiazione delle società

"Registrata un'anomala onda Orange sulle sponde del lago."

Sabato 25-10-2014

"L'ora legale, che problema, devo mettere l'orologio indietro e poi mi ritrovo a svegliarmi prima oppure faccio finta di niente e vado avanti così lascio la sveglia e quello che viene è il meglio?"

Ma domenica devo fare la Task a Vico, c'è la mezza e 118 fratelli Orange che aspettano. Allora metto la sveglia alle 5 con il vecchio orario così sono le 4 con il nuovo e in tutta calma mi preparo e parto per Vico."

Domenica 26-10-2014

Suona la sveglia, sono le 5, ho pensato "si sono proprio le 5 con il vecchio orario quindi le 4, dai forza preparati con calma". Dopo abbondante colazione vado in garage e prendo la **OrangeMachine**, ricontrollo tutto: lista iscritti, cassetta, sedie etc, c'è tutto, via verso Vico, tralascio il viaggio...

Alle 6:00 ero sul lago, con 1 ora d'anticipo sull'orario della Task, "che faccio aspetto o comincio almeno a mettere i teli a terra?" poi scarico i gazebo, poi li apro, poi monto le

vele, poi il tavolino, tiro giù le sedie, apro i gazebo, metto i laterali, ritiro i pettorali, ops sono le 7:30 ho fatto quasi tutto, ecco che arriva il Vice e mi da una mano ad attaccare gli ultimi laterali dei gazebo.

Pienamente soddisfatto del lavoro già fatto, mi vado a godere 5 minuti il lago, paesaggio stupendo, **il lungo lago è magnifico non c'è nessuno a disturbare i miei 5 minuti di tranquillità.**

Arrivano i primi componenti della famigliola Orange, Maria e Braf, e comincia la distribuzione, io e Braf siamo martoriati da una *mal de capocchia*, ma grazie ad un integratore spacciato per antidolorifico, effetto placebo, almeno a me il mal di testa scompare.

Si parte, è la mia prima volta a Vico, con **Dario Apicella** siamo partiti per tenere un ritmo di gara tranquillo e ci accodiamo ad un altro gruppetto Orange, ma dopo appena 2 km restiamo soli io e **Marcello Vinci**. L'asfalto scorre via sotto le suole come il tappeto di un tapis roulant, abbiamo parlato per ben 17 km di lavoro e podistica, abbiamo corso in scioltezza come non facevo da tempo e ci siamo ritrovati appunto al 17 km inizio salita senza accorgerci di niente. Marcello ha avuto un piccolo problemino e mi ha lasciato solo negli ultimi 4 km, nei quali ho faticato tanto.

Sempre più convinto che nella corsa oltre le gambe e fiato che sono il motore, la testa è quella che conta di più, è il carburante del motore, finché avevo l'appoggio di Marcello, finché mi sono distratto parlando con lui non ho sentito i km, ma da solo mi è sembrato di correre da almeno 50km e di avere addosso una zavorra di almeno 100kg, "sono quasi al peso forma".

Il pezzo in salita però mi ha stimolato: gli alberi, la loro frescura, mi hanno spinto volevo terminare con l'obiettivo di 2:06.

A meno di 400 mt sento vociare alle mie spalle ma non mi giro, non voglio perdere la concentrazione, aumento leggermente l'andatura, non voglio farmi superare. Ma le due ragazze hanno un passo diverso dal mio, mi arrendo e penso "ecco le bancarie che mi ripassano", invece sorpreso, vedo due canotte Orange e un "daje André che siamo arrivati", **Chiaretta** e **Francesca** che volano verso il traguardo.

Conclusione: una gran bella giornata, bellissima gara, paesaggio stupendo, organizzazione quasi perfetta, solo per i pettorali e chip potevano fare una bustina con tutto dentro.

Ottimi risultati con il **secondo posto di squadra** e anche per la **combinata con Rieti**.

Ottimi anche i piazzamenti dei nostri atleti sia nei premi di categoria che assoluti.

E in fine un grazie a tutti per la celerità post gara!

Avvisi

Due gare in una

di Redazione Podistica, 02/10/2014



Francesca e Fabrizio all'arrivo

Sono tante ed interessanti le novità che attendono gli Orange che si iscriveranno alla **XII° edizione della Mezza Maratona di Fiumicino**, in programma il 9/11/2014.

L'organizzazione infatti annuncia, tramite il sito www.fiumicinohalfmarathon.it, varie iniziative degne di nota, tra cui spicca l'inserimento di una **competitiva di 10 km** nell'ambito della stessa manifestazione.

Ogni atleta in particolare avrà la possibilità di scegliere la distanza più congeniale, anche nel corso della gara: per gli atleti iscritti alla mezza maratona la competizione si riterrà conclusa al transito sotto l'arco al passaggio dei km 10.00 con un tempo superiore ad 1h 08 00. Il tempo massimo per gli atleti che proseguiranno nella mezza è stabilito invece in 2 h e 30'.

A tutti gli atleti che taglieranno il traguardo verrà inoltre consegnata una **medaglia** di partecipazione; il pacco gara poi quest'anno sarà decisamente più ricco e costituito in particolare da maglietta tecnica, zaino e prodotti alimentari.

Il ritrovo è previsto alle 7.30 in Viale Danubio, presso il Palazzetto dello Sport di Fiumicino; per questa edizione verrà introdotto l'allestimento un'Area Camper custodita a titolo gratuito.

Il termine fissato per le iscrizioni, che hanno un costo pari a 15,00 Euro, è il 4 novembre (entro le h. 22.00). L'organizzazione informa inoltre che non saranno effettuate iscrizioni il giorno della gara e che le stesse verranno chiuse al raggiungimento di 3000 iscritti. La gara avrà inizio alle 9.30 e si svolgerà su percorso interamente pianeggiante; i ristori saranno previsti ai KM 6, 12, 18 ed all'arrivo, dove gli atleti saranno attesi da un rigenerante pasta party!

Molto ricchi ed interessanti i premi ma una menzione speciale va sicuramente dedicata a quello per società: alla prima classificata infatti sarà destinato un assegno di Euro 500,00 (400,00

e 300,00 i premi rispettivamente per la seconda e la terza). Considerando che nella scorsa edizione la **Podistica Solidarietà ha ottenuto il secondo posto**, è assolutamente doveroso invitare gli Orange ad iscriversi numerosi con l'obiettivo di migliorare il "piazzamento" e primeggiare su questo specialissimo podio!!!

Di corsa in un'oasi verde

di Redazione Podistica, 21/10/2014



alcuni Orange all'edizione 2013

Quest'anno la 30esima edizione della **maratonina di Sant'Alberto Magno** si correrà di sabato pomeriggio! il percorso da ormai 5 anni si snoda lungo il bellissimo **Parco delle Sabine**, regalandoci 6,8km di saliscendi tra (poco) asfalto e sentiero battuto, completamente isolati dal traffico cittadino.

La gara, seppur "non competitiva", viene considerata alla stregua di una competitiva ed avrà una regolare classifica con tanto di premiazione di assoluti e categorie.

Ma l'aspetto che più si apprezza di questo evento è il piacere di correre dentro una piccola oasi verde, e soprattutto lo scopo benefico alla base della gara, ovvero l'incasso che sarà devoluto all'omonima parrocchia per sostenerla nelle sue attività solidali: ecco perché gli Orange non possono mancare.

Inoltre a fine gara sarà servito un **ottimo ristoro**, preparato dalle volontarie della parrocchia!

Quindi **sabato 15 novembre alle 15:30** tutti schierati in via E. Zago, presso la parrocchia di Sant'Alberto Magno, pronti a scattare su e giù per il parco delle Sabine!

ULTIMI GIORNI PER LO SCONTO

di Daniele Iozzino, 27/10/2014



Il tempo... corre!

ultima settimana di iscrizioni a tariffa scontata. La prossima sarà la settimana che indicherà "meno un mese" alla Firenze Marathon edizione numero 31 del prossimo 30 novembre. Se si vorrà far parte del plotone degli oltre 10mila partecipanti che coloreranno le strade di Firenze bisogna ricordarsi che questi sono anche gli ultimi giorni per iscriversi usufruendo della tariffa agevolata. Gli indecisi o coloro che hanno già deciso di partecipare alla grande festa della corsa e dello sport che pervaderà Firenze per tre giorni ma che ancora non hanno effettuato l'iscrizione, segnino la data sul calendario. C'è tempo infatti fino al 31 ottobre per usufruire dello sconto promozionale per iscriversi alla Firenze Marathon 2014 alla tariffa base.

Alla tariffa base è applicato uno sconto riservato alla Podistica e Solidarietà. Fino al 31 ottobre si pagherà infatti 55 euro invece di 60.

Dal 1° novembre scatterà la tariffa "ultime iscrizioni" e gli Orange pagheranno 65 euro invece di 70.

Vi ricordo che l'iscrizione è gestita dalla Podistica, basta cliccare su ["mi voglio iscrivere"](#)

Maratona di Firenze 2014: Pettorali e Lettere

di Daniele Iozzino, 10/10/2014



PETTORALI E LETTERE

Tutte le persone di questo elenco sono state iscritte alla Maratona di Firenze e i loro Personalì sono stati specificati all'organizzazione.

L'assenza della lettera di conferma NON costituisce un problema. I pettorali sono ancora in fase di assegnazione e questa lista verrà aggiornata regolarmente.

L'assenza del vostro nominativo NON costituisce un problema, verrete iscritti nei prossimi giorni e il vostro nome aggiunto alla lista.

Tutti devono essere in possesso della lettera di conferma, necessaria per il ritiro del pettorale.

GERMANA BARTOLUCCI [Lettera](#)

RAFFAELE BUONFIGLIO [Lettera](#)

TOMMASO CORSI [Lettera](#)

CRISTINA CRAESCU [Lettera](#)

MAURIZIO DI CARLO [Lettera](#)

GABRIELE DI DOMENICO Lettera
ANNALISA GALOPPO Lettera
MARCO GINESI Lettera
GIUSEPPE GUANTI Lettera
GIANLUCA IACOANGELI Lettera
DANILO LA MARCA Lettera
GIUSEPPINA MADONNA Lettera
CHIARA MILANETTI Lettera
SIMONE PIETRO NASCIMBEN Lettera
MARCO NOVELLI Lettera
MASSIMO OLIVIERI Lettera
DEBORA PALOMBI Lettera
EMANUELE PASTORE Lettera
STEFANO PIERDOMENICO Lettera
ROBERTA RICCI Lettera
ROBERTO ROCCHI Lettera
MASSIMO RODOLICO Lettera
MARIA CHIARA ROSI Lettera
DANILO SANTOPONTE Lettera
ALBERTO SBURLINO Lettera
GIAMPAOLO STOPPINI Lettera
MARIA ENRICA ZOCCHI Lettera

Maratona si, ma non solo a Roma!

di Redazione Podistica, 11/09/2014



La maratona di Latina è giunta alla XVI edizione e anche quest'anno si svolgerà nella prima domenica di dicembre. Lo scenario attraversato dagli atleti che parteciperanno alla gara è situato nel **Parco del Circeo**, il più piccolo dei parchi nazionali, ma forse uno dei più belli: le farnie, i pini e la macchia mediterranea la fanno da padrona; le garzette, i cormorani, i germani reali e i gabbiani, si librano numerosi nell'aria. La partenza è fissata nella piazza del comune di **Sabaudia** per le ore 09:00. Il tracciato prevede un primo passaggio sul ponte che scavalca il **lago di Paola** dove si può ammirare lo sfondo del promontorio del Circeo distante pochi chilometri. È un luogo ideale per scattare qualche foto e consiglio agli amici degli atleti di appostarsi sulla sponda destra del ponte per qualche scatto indimenticabile.

Si giunge sul **lungomare di Sabaudia** dove affronteremo una piccola discesa e una salitella dolce per immetterci su un lungomare. Dopo qualche chilometro si gira a destra per costeggiare il **lago di Caprolace** dove non di rado alle garzette e agli aironi bianchi e cinerini si uniscono i fenicotteri. Pur trovandoci a dicembre, di solito il clima non è molto freddo e gli uccelli svernano nella zona.

Dopo un ampio percorso di circa 18 chilometri, si passa nuovamente nella piazza del comune di Sabaudia dove ad applaudire troveremo parenti e amici e gli atleti che avranno scelto di disputare la gara degli 11 km, già belli che ripuliti pronti ad incitarci.

Si passa nuovamente sul ponte del lago dove dopo poco si trova il cartello dei 21 km e lì inizia il lungomare dritto come la **fettuccia di Terracina** che sembra non finire mai. Dobbiamo tenere duro e dopo circa nove km arriviamo nei pressi del **lago dei Monaci**, giriamo a destra e saremo al 30° km. Speriamo che non piovga, perché lì troviamo un tratto di sterrato che può essere fangoso, coraggio sono due km!

Si riprende la strada asfaltata e si costeggia il lago di Caprolace e una distesa molto vasta di serre per la coltivazione degli ortaggi. La gente al nostro passaggio ci esorta a non mollare e qualcuno ci offre una bottiglietta di acqua che va ad aggiungersi ai rifornimenti degli organizzatori.

A proposito, nello zaino ci viene data una spugna, sarà l'unica in tutta la maratona perché il comitato organizzatore ci tiene all'ambiente e la potremo usare bagnandola nei punti ristoro. Verso il 39 km si arriva in prossimità della **Caserma dell'Artiglieria** da dove si cominciano a vedere i palazzi di Sabaudia. Dopo un percorso di curve e controcurve tutte abbastanza tranquille si arriva al rettilineo finale di circa un km. Lo speaker Angelo Pagliaroli ci starà aspettando scandendo il nostro nome e una medaglia verrà messa al collo: è finita! Che fatica, ma ne valeva la pena perché a noi tutto questo, piace!

Cari amici Orange, approfittiamo della **offerta riservata alla nostra società che prevede una quota di 10 euro per iscriversi fino al 28 Settembre**.

È previsto un discreto pacco gara con lo zaino della maratona e il pettorale personalizzato con il nome e la società di appartenenza.

Se non ci sentiamo preparati per la distanza maggiore, possiamo partecipare alla gara sugli 11 km al costo di 5 euro. Il punteggio che darà diritto ai premi di società prevede la somma dei punteggi riportati nelle due gare.

L'anno scorso hanno partecipato venti atleti orange, **cerchiamo di migliorarci in questa prossima edizione!** I premi sono cospicui, 1000 € alla prima società classificata con oltre 60 atleti, 750 € per la seconda ecc. ecc.

La partenza è prevista per le due gare alla stessa ora, le 9,00.

Alla fine delle due gare ci aspetta la premiazione... e un buon pasta party per tutti!

100% fango e divertimento assicurato

di Redazione Podistica, 14/12/2014



Il motto del Trail dei Due Laghi

Quest'anno questo bellissimo Trail è programmato per il **14 dicembre** e chiude il programma agonistico per quanto riguarda il nostro Criterium Trail 2014 e forse è difficile immaginare una cornice più degna per chiudere in bellezza le tante corse pè boschi, tratturi, montagne e sentieri pieni di fango che abbiamo percorso in tutto il 2014.

Al consueto percorso di gara, sulla distanza classica dei **21 Km**, ormai noto ai più (siamo alla 7^a edizione), si affianca da quest'anno un percorso di **minitrail sulla distanza di 10 Km**, pensato in primis per rendere omaggio alla memoria di Giammario Ferri, un ragazzo giovanissimo, figlio di Maurizio Ferri, vittima incolpevole, lo scorso anno, di un disastroso incidente stradale, ma anche per invogliare un maggior numero di persone, forse impaurite (a torto) dalla distanza dei 21 Km, a cimentarsi nella magnifica avventura della corsa in montagna.

Per i più ardimentosi, sarà premio il raggiungimento del radar dell'aeronautica, il punto più alto (e più bello) a cui si può arrivare solo per mezzo di una cordata. Alla sommità, almeno per i comuni mortali, si imporrà una sia pur breve fermata (anche per riprendere fiato!) ed ammirare lo stupefacente spettacolo dei due laghi e dei campi verdi che li circondano.

Per tutti, non mancheranno gli attraversamenti di stupendi canyon incastonati tra pareti di porfido nero e salite al limite della resistenza, nei boschi fitti che non lasciano mai vedere la fine della fatica; ma infine arriva sempre il piano che prelude alla discesa, ed ogni volta l'occhio non potrà non meravigliarsi, una volta di più, della bellezza dei nostri luoghi, quando non sono stati ancora assaliti da colate di cemento.

All'arrivo, qualcuno andrà sul podio, qualcun altro dovrà accontentarsi delle posizioni di rincalzo, ma a pensarci bene, tutti avranno vinto, perché avrà vinto lo sport, quello vero, popolare, senza fronzoli, né attrezzature costose o iscrizione a club elitari.

Questo bellissimo Trail vedrà impegnati i nostri due mitici condottieri:

Il Pres. che guiderà all'assalto la truppa dei 10km ed

il Vice che condurrà i più esperti Trailer della Podistica Solidarietà per la 21km si sono dati appuntamento sul **gradino più alto del podio** per portare in cassa il Primo premio di Società, e noi tutti non possiamo deluderli.

Sarebbe meraviglioso vedere i nostri due condottieri sporchi di fango e sorridenti sventolare il Primo premio di Società, e sarebbe meraviglioso chiudere il Criterium Trail 2014 in questa maniera.

Premiazioni societarie:

Sarà stilata una classifica generale - riferita ai due eventi in programma - a scalare, per numero di atleti arrivati, tra tutte le Società italiane. La posizione in classifica delle società sarà determinata in funzione dei seguenti valori:

- il punteggio di numerosità conseguente al numero degli atleti arrivati nelle due gare, calcolato con i seguenti parametri: attribuzione di n°2 (due) punti per ogni atleta classificato nella 21KM e n°1 (uno) punto per ogni atleta classificato sulla 10KM.

- 1^a Società con minimo 30 arrivati € 300,00
- 2^a Società con minimo 25 arrivati € 250,00
- 3^a Società con minimo 20 arrivati € 200,00
- 4^a Società con minimo 15 arrivati € 150,00
- 5^a Società con minimo 10 arrivati € 100,00

NOTIZIE

Spirito Trail

di Fabrizio De Angelis, 03/10/2014



GDG e Ultra Vice Marco sulle vette dell' Adamello (180Km D+10500)

Cavi Pevizomati in Tvail ...

ebbene si ... i nostri atleti non si sono fermati nemmeno durante i mesi più caldi dell'anno ed hanno continuato impettiti ed imperterriti a solcare i sentieri montani della nostra bella Italia, alcuni, i più Pevizomati, hanno anche sconfinato portando la nostra canotta e mostrandone **OVGOGLIOSAMENTE** i colori Arancio a svizzeri e francesi!

Questo piccolo resoconto vuole rendere omaggio a questi nostri atleti ed informarvi che proprio per questo incessante andar su e giù per faggete e sentieri rocciosi che il nostro Cvitevium Tvail 2014 è diventato una sfida appassionante a chi colleziona i sassi più colorati e le foto di paesaggi mozzafiato, non ultimo abbiamo tra i Povtatovi di Pevizoma una campionessa assoluta: **"Chettepossino" Valeria Sortino** che ha vinto anche l'Ultra Trail dei Monti Aurunci (altre vittorie sono: Trail delle Vie Cave, Tibur Eco Maratona, Ernica Sky Race, Coscerno EcoTrail, Trail delle Foreste di Badia Prataglia).

Le classifiche del criterium limitatamente alle prime posizioni:

Numero di GARE TVAIL

Assodato che le per i **maschietti** la prima e la seconda posizione sono oramai saldamente in mano ai Super Fratelli Golvelli (28 Sir Ettore e 24 il Mentore Giovanni) per il gradino più basso del podio "El Pigvo" Tommaso Iorio è sempre lì e con 16 guarda tutti ed aspetta; attenzione a Braf con 14 e Super Elio "Inox" Dominici e "Flash" Stefano Pierdomenico con 11 gare valide.

Le nostre bellissime e tostissime **Ladies** tra un sorriso ed un gonnellino svolazzante sono tutte lì che si contendono il podio, e vede per ora "Chettepossino" Valeria al comando con 16 gare, segue "Sweet Bianchetta" con 14, la "Germania Bella" Bartolucci e "Ciala" Chiara Milanetti con 13 gare utili e la Ultra Micky Testa con 11 avanza silente e felpata con le sue lunghe leve ...

Numero di Km TVAIL

Qui la lotta è dura e si combatte contando ogni ciottolo calpestato e fiore colto, talvolta anche per numero di cervi e stambecchi avvistati ... i nostri Pevizomati non si risparmiano ... MAI!!!

I **maschietti** : con soli 20 km di distacco Sir Ettore (575) comanda il gruppetto davanti al nostro Ultra Vice Marco CAPO dei PEVIZOMATI (555) a seguire il nostro PVINCIPE dei PEVIZOMATI GDG (503), un po' più distaccato il nostro Ultra Paolo Reali (478), ma mai domo è ancora in lotta per un gradino del podio ... tutti gli altri arrancano distanziati.

Le **Ladies**: qui "sembra" che la classifica sia già ben delineata con la "Chettepossino" Valeria (463) che tiene a bada le altre bellissime, Sweet Bianchetta (357) di oltre 100 km, poi a seguire "Tap Tamara" con (311) e "Germania Bella" (289), ma come sappiamo, nei TVAIL non si può mai sapere, quindi qualche "bella unghiata" colorata di smalto ci può sempre scappar su ed il "sembra" è d'obbligo!

D+ (DISLIVELLO POSITIVO ACCUMULATO)

I **maschietti**: il nostro CAPO PEVIZOMATO Ultra Vice Marco comanda (29370) con soli 69 metri di distacco su Sir Ettore (29301), segue il PVINCIPE dei PEVIZOMATI GDG che completando l' ULTRA TRAIL DELL' ADAMELLO è balzato in terza posizione (27200), tutti gli altri sono distanziati di parecchio ma tutti applaudono alle performance dei nostri ULTRA PEVIZOMATI.

Le nostre bellissime **Ladies** vedono sempre la "Chettepossino" Valeria con (21865) prima che cerca di dar la carica alle altre che si sono un po' fermate a riprender fiato con gare su strada; "Sweet Bianchetta" (16674), "Germania Bella" (15471) e "Tap Tamara" (14706) occupano le posizioni da podio.

Vedremo in questi mesi che precedono l' ultima gara valida del **CVITEVIUM TVAIL 2014** e cioè il TRAIL DEI DUE LAGHI, come i nostri PEVIZOMATI cercheranno di cambiare le classifiche.

Un applauso SPECIALE per :

ULTRA MARCO "PASSATORE" STRAVATO - FINISHER TDS 2014

GIUSEPPE DI GIORGIO "GDG" - FINISHER UTA 2014

ULTRA VICE MARCO PERRONE CAPANO - FINISHER CRO-MAGNON 2014

VALERIA "CHETEPOSSINO" SORTINO - FINISHER RAID DEL MAGREID

STEFANO GUERRA - FINISHER RAID DEL MAGREID

ed un GRAZIE a tutti quelli che con la NOSTRA BELLA CANOTTA ARANCIO ci hanno PROVATO ma CHE SONO STATI INTELLIGENTI DA FERMASI E NON FARSI MALE E QUINDI SONO PRONTI A RICOMINCIARE PER RACCONTARCI ALTRE STORIE DI CIOTTOLI E STAMBECCHI.

Race for Survival!

di Redazione Podistica, 14/10/2014



Mortalità infantile, Save the Children: il nuovo video "Superheroes" e la Race for Survival a Roma il 18 ottobre in Piazza del Popolo per dire basta alla mortalità infantile

Prosegue la campagna **Every One** della ong per fermare le assurde morti di 6,3 milioni di bambini nel mondo. 17.000 al giorno. Fino al 2 novembre l'sms 45508 a sostegno della campagna. Dopo lo straordinario seguito del video "If Britain were like Syria" sulla devastante violenza in cui vivono i bambini della Siria, Save the Children si affida al nuovo toccante film "Superheroes" realizzato dall'agenzia Dont'Panic per portare al massimo l'attenzione sui milioni di bambini che ogni giorno lottano per sopravvivere nei paesi più difficili del mondo. Un invito alla mobilitazione che precede la **Race for Survival**, corse non competitive che si svolgeranno fra il 17 e il 18 ottobre in oltre 50 paesi del mondo e che vedranno migliaia di bambini correre per dire basta alla mortalità infantile, alla morte assurda di 6,3 milioni di bambini sotto i 5 anni - 17 mila ogni giorno - per cause banali e curabili come una diarrea o una polmonite.

In Italia l'appuntamento con la Race for Survival è a **Roma a Piazza del Popolo il 18 ottobre alle ore 14.30**. L'iniziativa è promossa da Save the Children in collaborazione con la Fidal Lazio (Federazione Italiana Di Atletica Leggera) e Podistica Solidarietà e vedrà circa 200 bambini correre una staffetta di solidarietà intorno alla piazza, partendo dal Villaggio Every One di Save the Children, una struttura di circa 170mq, in legno e materiali riciclati, dove è possibile sperimentare le semplici soluzioni per contrastare la mortalità infantile (apertura gratuita fino al 19 ottobre).

All'evento di sport e solidarietà è stato invitato il Sindaco di Roma Ignazio Marino. Prima della corsa i bambini comporranno la scritta EVERY CHILD sulla piazza, a indicare il diritto per ogni bambino del mondo, alla salute, alla nutrizione, a cure adeguate e a non vedere ogni giorno minacciata la sua sopravvivenza.

Il video "Superheroes"

E di coloro che eroicamente ogni giorno salvano migliaia di piccole vite - gli OPERATORI SANITARI - parla il nuovo video di Save the Children "Superheroes", realizzato dall'agenzia creativa Don't Panic.

Il toccante film racconta di una troupe di documentaristi che sta indagando sugli avvistamenti di figure misteriose che altri non sono che operatori sanitari a cui i bambini guardano come a supereroi. La troupe ha sentito parlare di queste mitiche figure ed è sulle loro tracce, determinata ad essere la prima a catturare con la telecamera le prove della loro esistenza. Percorrendo in lungo e largo il globo, dal Messico al Kenya, all'India, la troupe televisiva dà voce alle storie commoventi di bambine e bambini che sostengono di essere stati salvati da questi inafferrabili eroi: si tratta di bambini reali, non attori, che sono sostenuti da Save the Children e ripresi nella loro vita quotidiana, in luoghi tra i più difficili del pianeta.

La raccolta fondi a sostegno di Every One

Fino al 2 novembre è attivo il numero unico solidale 45508 grazie al quale tutti possono contribuire con 2 euro inviando un sms dai cellulari TIM, Vodafone, WIND, 3, PosteMobile, CoopVoce e Noverca. È inoltre possibile donare 2 o 5 euro chiamando lo stesso numero da rete fissa Telecom Italia, Infostrada e Fastweb. I fondi raccolti in Italia saranno destinati alla realizzazione di progetti in Egitto, Etiopia, Malawi, Mozambico, Egitto, India, Nepal e Pakistan.

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa Save the Children Italia

tel. 06.48070023-81-63 338-7518129 328-9214843 338-1061308 345-5508132

press@savethechildren.it

www.savethechildren.it

#LoSentiraiAncheTU

TRIATHLON

Triathlon Trenta

di Giancarlo Di Bella, 02/10/2014



I triatleti orange si preparano alle fatiche della gara
Carissimi Amici,

domenica 28 settembre si è svolta ad Ostia lido, una gara di Triathlon su distanza Olimpica: **1,5 km di nuoto, 40 km in bicicletta e 10 km di corsa a piedi.**

Perchè gara denominata

Trenta,

per festeggiare il **trentennale del Triathlon in Italia.**

Pensate ragazzi trenta anni fa proprio ad Ostia nacque questa meravigliosa disciplina oggi come allora su distanza Olimpica!!! Da allora abbiamo fatto tanta strada, si è costituita nel corso degli anni una Federazione, la **Fitri**, riconosciuta anche dal Coni. E poi tante tante altre cose lo sviluppo dei materiali, la tecnica su cui si snoda questa meravigliosa disciplina ora patrimonio di tanti di noi grazie a quei pionieri che allora ignari di quello che sarebbe stato il dopo si avventurarono in questa disciplina che si chiama **TRIATHLON.**

Ma veniamo a noi ragazzi, a noi **"orange".**

Come al solito l'impagabile **Gigi Martinelli** provvede alle iscrizioni. Il meteo non è bello, è oltre: è bellissimo! Il ritrovo è ad inizio mattinata ma la gara parte all'una in pieno caldo!!! Arriviamo tutti di buon mattino, io con **Giulio Fazio** che come sempre garbatamente mi ospita in macchina. Gigi, Bruna e **Dario Vaccaro** insieme a molti altri noi sono sul posto per montare il nostro **"magnifico Gazebo"**! Tutti chiedono consigli a tutti!! **Ce la faremo senza se e senza ma!!**

Sono le 12,30 chiude la zona cambio, tutti noi abbiamo sistemato tutto bici ... scarpe ... casco... si va tutti in spiaggia ... parte il Briefing Tecnico con le ultime raccomandazioni ... l'arbitro fischia ... parte la gara ragazzi !!

Si parte con 1500 mt di nuoto articolati in due giri da 750 metri. Finisce il primo giro, il mare è stupendo ma c'è un ma ... al secondo giro il mare si alza e beviamo ... bè tanta acqua salata almeno all'andata ...

Non ci voleva ... usciamo dall'acqua con lo stomaco stranito ... il tratto di strada dalla spiaggia che fa capo allo stabilimento balneare alla zona cambio è lunghissimo quasi interminabile ... fa niente ... il Tempo di rientrare in zona cambio ci cambiamo per la frazione successiva: 40 km in bicicletta. Allora il percorso è bellissimo tutto piatto tutto da tirare tanta gente buca ... 4 giri da circa 10 km l'uno nervosi spasmodici ...

Scendiamo dalla bici con le gambe bè imballate ed i muscolinervosi ... ci toccano 10km e un po' di più pure di corsa. Tre giri nella pineta di Castel Fusano ed in parte sulla Colombo un misto su sterrato la prima parte in leggero falsopiano la seconda parte ... le energie vengono meno ragazzi, dobbiamo far fede a tutta la nostra buona volontà per portare a termine questa nostra gara ...

Arriviamo al traguardo tutti stanchissimi dalla gran fatica e dal gran caldo che ha regnato sovrano nella frazione finale ... **Stanchi** ma **soddisfatti** di aver portato il nostro gruppo ad una gara così importante: la Gara che festeggia i 30 anni di questo meraviglioso sport, una gara nervosa molto dura oggi, come allora.

Con grande spirito solidale smontiamo il gazebo della nostra meravigliosa squadra dopo esserci ristorati. Al Gazebo del ristoro troviamo **Bruna Mazzoni, Elisa Tempestini e Francesca Boldrini** che ringraziamo dell'aiuto!! Torniamo a casa felici e contenti fieri di esserci stati e di avere dato il meglio di noi stessi.

Ringrazio Tutti ma veramente tutti gli intervenuti.

A Presto!

Triathlon di S.Marinella

di Gianluigi Martinelli, 11/10/2014



La Podistica al Triathlon Trenta di Ostia

Buongiorno triathleti

Siamo ormai giunti al termine della stagione triathlon della nostra regione.

Il 19 ottobre si svolgerà a **S.MARINELLA** un TRIATHLON SPRINT PROMOZIONALE (750 mt Nuoto\18,8 Km bici \4,8 Km corsa) che rappresenta l'ottava tappa della Forhans Cup 2014.

Tradizionalmente questa gara chiude gli eventi dell'anno in corso, anche se probabilmente avremo altri due appuntamenti, a Sabaudia per un olimpico il 01/11/2014 e nella pineta di Castefusano con un duathlon sprint mtb il 16/11/2014.

Anche quest'anno la manifestazione si svolgerà sulla passeggiata di S.Marinella dove sarà allestita la zona cambio.

La frazione nuoto prenderà il via sulla spiaggia antistante la passeggiata mentre la frazione bici percorrerà un breve tratto leggermente ondulato di via Aurelia e via Flaminia Odescalchi, invertendo la direzione di marcia, a Capo Linaro, con alcune curve molto strette. Chiuderà la gara la frazione di corsa, con una impegnativa salita e discesa che raggiungerà il piazzale antistante il porto per poi tornare verso il punto di partenza.

Ci aspetta quindi una prova abbastanza impegnativa, multilap, che, speriamo sia confortata dal sole che ci sta regalando questa splendida ottobre romana.

Lo scorso anno hanno partecipato molti atleti della nostra società e sarebbe molto bello chiudere con una folta partecipazione di squadra.

Vorrei ricordare che come società siamo attualmente in quarta posizione regionale, anche se insidiati dal prestigioso squadrone del Triathlon Ostia dell'amico Egidio Cristofolotti. Una vostra corposa presenza in questa manifestazione ci aiuterebbe a consolidare questo quarto posto su 22 totali, che dopo soli due anni ci vede incalzare da vicino altri grandissimi team che ci precedono come Forhans, Roma Triathlon e Minerva. Una simile performance non era lontanamente immaginabile fino a qualche anno fa, ma la Podistica, si sa, fa miracoli.

Sarà molto gradita la presenza dei familiari per fare il tifo ai nostri atleti che si stanno ben comportando nelle classifiche regionali Age Group e nella Coppa Forhans coppa Forhans. Vorrei ricordare che abbiamo alcuni atleti momentaneamente sul podio che devono confermare la loro prestigiosa posizione in classifica, come: **Alessandra Lippa**, prima di categoria nel campionato regionale e quarta assoluta in Forhans Cup, **Marco Accardo**, primo assoluto in Forhans Cup e terzo di categoria in campionato regionale, e **Alessandro Galeazzi**, terzo di categoria nel campionato regionale.

Complimenti anche a tutti i nostri atleti che quest'anno hanno partecipato, numerosi, alle tante gare che affollano la stagione in corso, confermando, ove fosse necessario, quanto affascinante sia questa disciplina sportiva.

Quale migliore occasione quindi per riunirsi e festeggiare tutti insieme. Appuntamento perciò a S.Marinella per partecipare compatti e tifare **Podistica Solidarietà**.

Alè Podistica

A Santa Marinella si è conclusa la Forhans Cup.

Oltre 300 gli atleti presenti.

di Fabrizio La Pera, 23/10/2014



VITTORIA DI BERTACCINI TRA GLI UOMINI E SANFELICE DI BAGNOLI TRA LE DONNE

Oltre 300 atleti hanno preso parte al triathlon sprint Santa Marinella che, domenica 19 ottobre, ha chiuso la Forhans Cup edizione 2014.

La gara maschile è stata vinta da Luca Bertaccini (zona cambio triathlon) su Fabrizio Venezia (Ladispoli) ed Edoardo Esercizio (Canottieri Napoli). Bertaccini e Venezia hanno fatto gara parallela per poi giocarsi la vittoria nella frazione di corsa.

Diverso lo sviluppo della gara femminile, dove la Sanfelice ha vinto in rimonta: uscita terza dal nuoto ha infatti segnato il miglior tempo parziale sia in bici che nella frazione di podismo.

"Anche quest'anno siamo stati premiati da un alto numero di partecipanti - racconta il Presidente del Forhans Team Gianluca Calfapietra - non solo a Santa Marinella per la tappa conclusiva, ma in tutte le gare della Forhans Cup. nel 2014 sono state oltre 5000 le presenze registrate agli eventi da noi organizzati. un numero che ci conferma ai vertici per l'organizzazione di gare".

Ed a proposito di "eventi Forhans", domenica 26 ottobre andrà in scena l'ultimo appuntamento del 2014: la mezza maratona del Lago di Vico. "Pensiamo di chiudere alla grande - conferma Calfapietra - avvicineremo infatti le 1500 presenze". La gara darà un punteggio - bonus anche per la Forhans Cup.

PODISTICA SECONDA SQUADRA DOPO LA FOREHANS

La squadra della podistica al secondo anno nel triathlon si conferma la seconda squadra nel Lazio portando al traguardo ben 20 partecipanti. Prima squadra è il Forehans Team che gioca in casa e porta al traguardo ben 36 atleti. Al terzo posto la Roma Triathlon con 16 atleti giunti all'arrivo.

Ben 2 atleti della podistica sono stati costretti al ritiro, con Dario Vaccaro che a seguito di uno scontro in partenza ha riportato una lussazione ad un dito del piede ed è dovuto ricorrere alle cure dei medici presso l'ospedale di Civitavecchia e grazie all'aiuto di Gigi Martinelli e sua moglie Bruna è riuscito a rientrare a Roma. Secondo ritirato è stato Marco Iorio che ha avuto un problema muscolare al polpaccio all'ultimo giro di bici.

Per il resto grande prestazione di squadra come sempre e alcuni singoli in evidenza come Mikael Amura e Alessandra Lippa.

Bella giornata pertanto che segna una ulteriore crescita della Podistica Solidarietà e della sua sezione Triathlon.

Aspettiamo i tanti podisti che hanno voglia di provare qualche sfida in più con il triathlon ad unirsi a noi per portare sempre più in alto i colori della podistica.

Un ringraziamento particolare va a Gigi Martinelli per aver portato avanti questo progetto e al Presidente per aver sostenuto la sezione triathlon nonostante tutte le difficoltà.

Alè podistica!

SOCIETA'

da Caracalla a... cara CULLA!

di Redazione Podistica, 01/10/2014



AUGURI PRESIDENTE!

Anzi, ci prendiamo un po' di confidenza e ci permettiamo di usare termini più consoni al tuo nuovo status: auguri **Nonno Pino!**

Ma gli auguri più sinceri e più forti vanno, oltre che ovviamente a **mamma Michela** e **papà Massimiliano**, all'Arancino **Ascanio**, nato il "primo", meglio di così proprio non si poteva come auspicio!

Da grande Presidente e preparatore atletico che sei, già immaginiamo come saprai sapientemente sfruttare la tua pluridecennale esperienza podistica tramutandola in future staffette di biberon, lunghi cambi di pannolini, fino alle maratone di racconti di fiabe...

Tutta la Podistica Solidarietà si stringe intorno a voi in un caldo abbraccio, augurando una vita piena di soddisfazioni su tutti i fronti per il piccolo Ascanio!

E' ripartita la Scuola di Atletica orange!

di Fulvio Di Benedetto, 03/10/2014



Vecchi e nuovi orange al Corso!!

Cari amici podisti orange e solidali, nonostante la pioggia a catinelle" (anzi di più!!!!) e l'assenza forzata del presidente neo-nonno **Pino Coccia**(auguri presidente!), che interverrà da martedì prossimo 7 ottobre, ottima l'adesione, ieri a Caracalla (stadio Nando Martellini), dei nuovi partecipanti ai corsi di podismo.

Dopo una breve e obbligatoria presentazione ed illustrazione dei relativi programmi di svolgimento, si è passati alla fase pratica in pista.

Sono stati eseguiti vari esercizi tendenti al miglioramento dell'azione biomeccanica della corsa, in particolare abbiamo posto l'accento e l'attenzione sul potenziamento muscolare e tendineo specifici del podista, alla relativa mobilità articolare ed è stata fatta una prima attenta analisi della postura statica e dinamica dei partecipanti.

L'indagine conoscitiva degli atleti proseguirà, come detto nel precedente comunicato, tutti i martedì e i giovedì dalle 18 alle 19:45 circa (alle 20 bisogna essere tassativamente fuori dallo stadio).

Abbiamo fatto anche la prima foto della stagione e tra gli altri riconosciamo **Giovanni Graziosi, Camillo Di Tullio, Dario Palma, Marcello Clarizia, Simone Nascmben, Paolo Perugini, Cristiano Marazzi e Antonio Martorella**, ho dimenticato qualcuno di sicuro, fatemi sapere e viaggeremo.

Come sempre vi aspettiamo numerosi.

Saluti a tutti.

Fulvio Di Benedetto (tecnico Fidal).

Settembre si riprende

di Redazione Podistica, 08/10/2014



La nostra Top Paola Patta sul gradino più alto della Corsa delle Tre Ville

Non che ci si sia mai fermati, ma nel periodo che ci apprestiamo ad affrontare molti atleti riprendono a gareggiare, tra questi anche molti Top Runner, che con le loro prestazioni danno lustro alla nostra associazione: passiamo ad analizzarli nel dettaglio.

In ambito societario non abbiamo vissuto un mese entusiasmante, otteniamo un solo *primo posto* nel Trail di Pereto, siamo *secondi* nella Gara della Solidarietà di Tagliacozzo e nella Maratona del Lago del Salto, siamo *terzi* nella Blood Runner e nella Mezza Maratona di Sabaudia e giungiamo poi quarti nella Corri per L'ambiente di Ostia.

Entusiasmanti i risultati dei Nostri Top e Master runner, con i seguenti piazzamenti assoluti: **Domenico Liberatore**, giunge secondo nella Gara della Solidarietà di Tagliacozzo e terzo nel Tremila di Emilio; **Daniilo Osimani** giunge terzo nella Mezza Maratona di Sabaudia e trionfa nel Nostro Trofeo; **Andrea Mancini** giunge secondo nel Nostro trofeo e terzo nella Cronoscalata di Tivoli; **De Luca Francesco** quinto nel nostro Trofeo; **Mauro D'Errigo** è quarto nel Nostro Trofeo e sesto nella Millenium Running; **Augusto Iadeluca** è quinto nella gara di Fregene; **Cristiano Ceresatto** giunge terzo nel Nostro Trofeo.

Per le nostre Lady un mese Trionfale, con **Paola Patta** che giunge prima in ben tre gare che sono la Millenium Running, la Corsa delle Tre Ville e il Trofeo Podistica Solidarietà; **Valeria Sortino** vince l'Ultra Trail dei Monti Aurunci nella stessa gara in cui giunge terza **Maria Concetta Di Benedetto**; **Michela Ciprietti** trionfa nella Porcino Run e giunge terza nel Giro delle Sette Contrade di Orte; **Monica Pelosi** trionfa nella gara di Fregene e vince anche la Bad Woman Trail di Cesano; **Marcella Cardarelli** è quarta nella gara delle Tre Ville di Tivoli; **Stefania Pomponi** giunge quarta nella maratona del Lago del Salto e quinta nella Millenium Running; **Flavia Sette** è quarta nel Nostro Trofeo, nella stessa gara in cui giungono seconda **Elena Monsellato**, terza **Steffi Kordula Wolf** è quinta **Tiziana Brunetti**; nel Tremila di Emilio è quinta **Carola Norcia**.

In ambito delle varie categorie abbiamo i seguenti risultati: nella gara delle Tre Ville di Tivoli giungono: *primi* De Luca Francesco, Pietro Spaziani, Stefano Pierdomenico, Flavia Sette, Annalisa Ammazalorso e Giuseppina Madonna; *secondi* Giovanni Golvelli, Gianluca Corda, Alberto Lauri, Antonella Falerno, Valeria Dello Stritto; *terzi* Alfredo Corda, Cristiano Giovannangeli, Giuseppe Tirelli, Silvestro Costantini, Marziale Feudale, Cinzia Coccia, Cinzia Agostini; *quarti* Giovanni Graziosi, Mirella Cicivelli, Ilba Grillo, Germana Bartolucci e Anna Maria Ciani; *quinti* Emiliano Cicerchia, Paolo Micozzi, Gianluca Alba, Domenico Cacchione, Luigi Gasbarri, Patrizia Cattivera; *sesti* Antonio Rucco, Giulia Crescenzi e Lucia Perilli. Nella Blood Runner abbiamo invece: *primi* Valeria Dello Stritto, Cinzia Agostini, Mauro Altobelli e Roi Piemarini, *secondo* Andrea Mancini; *terza* Stefania Pomponi e *quarta* Elena Monsellato.

Nella Mezza Maratona di Sabaudia abbiamo *secondo* Alberto Botta, *terzo* Simone Pietro Nascimben e *quinta* Roberta Annibali.

Nella Corri per l'Ambiente di Ostia giungono *secondi* Mario Pipino e Chiara Nash; *terza* Laura Cerami e *quarto* Simone Pietro Nascimben.

Nel Trofeo delle Sette Contrade di Orte giungono *prima* Carola Norcia, *terzo* Daniele Pegorer, *quarta* Gaetano Nolfo e *quinta* Ilba Grillo.

Nella Gara della Solidarietà di Tagliacozzo è *primo* Alfredo Corda, *secondi* Giuseppe Chialastri, Giovanni Golvelli, Maria Bianchetti e Antonella Falerno.

Nella Millenium Running giungono *secondo* Pietro Spaziani e *terzo* Alberto Lauri. Nella gara di Nettuno *prima* Pinuccia Pisano e *terzo* Renato Fiorenza. Nella Porcino Run giungono *seconda* Pinuccia Pisano e *terzo* Daniele Pegorer. Nella Corri Colonna è *secondo* Mario Pipini. Nella Corri Fregene è *prima* Anna Maria Talini. Nella Maratona del Lago del Salto abbiamo *secondi* Federico Lommi, Laura Spescia e Daniela Paciotti.

Un altro splendido mese si conclude, l'invito non può che essere sempre lo stesso, **partecipate**, partecipate numerosi, che ogni nostro buon risultato vale qualche bel sorriso per tanti nostri amici meno fortunati.

Un saluto dal vostro Tap Runner Giampiero Decinti

Non serve essere supereroi

di Redazione Podistica, 10/10/2014



Cari Amici Orange,

come ben saprete la nostra meravigliosa squadra si caratterizza, già dal nome, per operare sia nel settore dell'atletica leggera, sia nel molto più delicato settore del Volontariato e della Solidarietà.

Da anni ed in modo sempre crescente, la Podistica Solidarietà interviene in diversi settori, sia in maniera **diretta** coinvolgendo i propri atleti in azioni di Volontariato, sia tramite **aiuti economici e donazioni**. Donazioni di sangue, servizi in mensa Caritas, visite ed intrattenimenti presso strutture di degenza, mercatini di beneficenza e banchetti informativi sono solo alcune delle attività che alcuni Orange già da tempo svolgono costantemente a favore di terzi; la Podistica Solidarietà, di suo, praticamente ogni settimana devolve aiuti (in termini economici ma anche in termini di raccolta indumenti, oggetti, cibo, materiale didattico, o quanto altro di volta in volta si renda necessario) a gruppi ed associazioni di Volontariato che operano **su tutti i fronti sia del territorio che internazionali**, ed anche a persone e famiglie in difficoltà.

Non serve essere supereroi, per fare tutto ciò. È sufficiente dedicare poche ore ogni tanto ad una delle attività già in corso, o anche proporre di nuove.

Soprattutto, è veramente importante partecipare a quello che più vi piace, cioè correre più gare possibile! Perché tutta la Solidarietà futura si potrà fare **solo ed esclusivamente grazie ai premi vinti da voi atleti.**

Alcune gare di criterium possono in prima battuta apparire scomode da raggiungere, o forse meno interessanti di altre; sappiate però che talvolta un piccolo sacrificio, correre in un punto della città piuttosto che in un altro, potrebbe fare tanta differenza in termini di premi vinti e quindi - di conseguenza - può aumentare o diminuire la capacità della Podistica Solidarietà di aiutare il prossimo.

Non importa che siate primi o ultimi in classifica, i meriti sportivi sono da lodare ma la competizione della Solidarietà è altra cosa, e **si vince non con la velocità bensì con la presenza.**

La domenica quindi siate **orgogliosi** di partecipare tutti insieme ad una gara, siate orgogliosi di indossare tutti la stessa canotta Orange che ci unisce e contraddistingue; e quando sarete stanchi in gara, ricordatevi che ogni singolo passo verso il traguardo non sarà solo una vittoria per voi, ma sarà anche una piccola goccia nel mare della Solidarietà.

Non serve essere supereroi, ma non abbiate paura di diventare gli Eroi invisibili di tutte le persone che la Podistica Solidarietà supporta quotidianamente.

Basta un click, un paio di scarpe da running, e una canotta arancione.

CLICCA E SCEGLI LA TUA PROSSIMA GARA DI CRITERIUM!

Con l'occasione, qualora doveste segnalare qualche situazione di difficoltà o proporre una donazione, vogliate segnalarlo al nostro referente Salvatore (CLICCA QUI per mandargli un messaggio) che si adopererà con la massima discrezione per venire incontro a quanto segnalato.

10 anni con la Podistica Solidarietà

di Alfredo Donatucci, 17/10/2014



17 OTTOBRE 2004 - 17 OTTOBRE 2014

10 ANNI CON LA PODISTICA SOLIDARIETÀ - TUTTI IN UN ABBRACCIO

Ricordo anche i più piccoli dettagli di quel 17 ottobre 2004, giorno del debutto nella gara podistica denominata "Gran Prix Città di Tivoli"; un mix di emozioni, un intreccio di pensieri e di sensazioni che hanno acceso una miccia ancora oggi incandescente, che il tempo trascorso, i km percorsi e la fatica accumulata non sono riusciti mai a spegnere. Tanti ingredienti che hanno segnato 10 anni ininterrotti con la stessa Squadra, con la **Podistica Solidarietà**, un'esperienza che nello scorso mese di luglio sembrava giunta al capolinea, come qualsiasi fattore umano, che ha un inizio e una fine. A pochissimi amici avevo confidato, infatti, la volontà di aspettare questa ricorrenza per poi lasciare le gare ma non ci sono riuscito, è mancato il coraggio e quella volontà si è pian piano spenta nella mente.

Ora, come allora, sento il bisogno di continuare ancora un po' a "cambiarmi per correre" o, forse, a correre per cambiarmi ancora un po'. E vorrei farlo rimanendo legato alla Squadra, a quel grande "cuore orange" che ha tracciato solchi profondi e indelebili negli ultimi dieci anni della mia vita, con 120 mesi fantastici, 3650 giorni unici, carichi di entusiasmo e di energia, di voglia di fare e di migliorare (ricordando, in particolare, le 7 stagioni consecutive, dal 2005 al 2011, fantastiche, dove ogni singola gara era concatenata all'altra. Sette stagioni magiche, con l'adrenalina al massimo, che teneva sempre acceso quel fuoco di passione. Ma anche i momenti di sconforto, con l'infortunio subito alla fine del 2011, così grave che la corsa sembrava essersi definitivamente arrestata; invece, anche grazie ai tanti incoraggiamenti ricevuti, che hanno aiutato a non far perdere il desiderio di esserci, sono riuscito a riprendere il ritmo giusto, a correre qualche gara più forte di prima e, addirittura, a trovare la forza di ripresentarmi al nastro di partenza della maratona).

Insomma, questa volta non ho mantenuto la parola, né con me stesso né con gli amici più intimi; del resto, non l'ho mai fatto e non potevo farlo neanche ora, **non si può voltare la faccia e abbandonare chi ti ha regalato infinite emozioni, quelle emozioni che non senti ancora finite.**

Alfredo Donatucci

Il "polmone" di un "Angelo"

di Redazione Podistica, 21/10/2014



Non è un gioco di parole. Ma una breve storia che vorrei raccontare a tutti voi. Perché ogni volta che ci alziamo la mattina di una domenica qualunque per andare a partecipare ad una gara, spesso pensiamo solo a come vestirci (farà caldo? pioverà?) , a verificare che il Garmin sia carico, a scegliere le scarpe, a prendere i sali, a promettere a che ti aspetta a casa che arriverai in tempo.

Oggi ho incontrato Angelo (un "Angelo" vero), un amico della Podistica Solidarietà che conosco da tempo.

Ma non si può dire mai di conoscere bene una persona nella vita fino in fondo. Lui è uno che corre spesso, con il sorriso. Uno che alla Podistica dà una mano in tante attività. Uno che non si tira mai indietro.

Ci siamo incontrati in "campo neutro" in una palestra di Roma, in un quartiere che non sapevo fino a oggi di condividere con Angelo. Mi ha fatto molto piacere incontrarlo. Abbiamo parlato del più e del meno, di cosa facessimo lì, delle nostre famiglie e ovviamente anche della corsa. Da quanto corri, del perché corri, di che tempo fai. Di tutto insomma.

Angelo mi ha sparato una frase che mi ha spiazzato: **"Lo sai io ogni volta che partecipo a una gara e arrivo, so di essere arrivato primo!"**. L'ho guardato e ho pensato con la mia sfacciataggine a un altro dei tanti runner pensionati che credono di essere un campione. Devo aver fatto una faccia strana.

Angelo deve averlo letto nei miei occhi, e con tono pagato ha proseguito: **"Sai io qualche anno fa sono scampato a un bruttissimo incidente stradale. Ero morto... poi il buon Dio ha deciso che non era il momento. Che dovevo restare ancora un pochino su questa Terra. Nell'incidente ho perso un polmone. Quindi adesso devo stare attento quando corro. Sono come un motore diesel. Devo prendere un ritmo, mantenerlo con calma, non forzarlo. Mai! E ogni volta che arrivo al traguardo, so che sono arrivato PRIMO!"**.

Comunque la pensiate sul buon Dio, o su chiunque si sia lassù, questa storia mi ha colpito molto.

Il polmone di un Angelo (l'unico polmone), collabora e gli permette di partecipare a tante gare. Soprattutto a quelle con premi interessanti che danno la possibilità di aiutare tanti amici.

Forse domenica anche io al traguardo avrò il coraggio di pensare di essere arrivato primo, al di là del tempo scarsissimo che registrerò.

Pubblicato a cura della **Redazione della Podistica Solidarietà**

Orgoglio Orange

di Redazione Podistica, 28/10/2014



Le nostre canotte ufficiali: la Asics2013 e la Joma2014

Nel panorama podistico romano, laziale e pian piano anche oltre, ormai tutti sanno che **"La Podistica"** è una sola, e che **gli Orange siamo noi**, con tutto rispetto per le altre validissime squadre locali che hanno il colore arancione nei propri indumenti.

La Podistica Solidarietà è un bene ed un vanto per tutti noi, e pertanto ognuno di noi questo bene lo deve tanto tutelare quanto mostrare con orgoglio; e il modo per farlo è solo uno: indossando in tutte le manifestazioni sportive la nostra canotta arancione, con ben in vista il nostro cuore che corre!

Purtroppo però durante alcune gare e in alcune foto è capitato di vedere indumenti sociali, principalmente le nostre tanto invidiate canotte, riportanti loghi, pubblicità, e diciture varie non autorizzate.

È doveroso ricordare che il simbolo della Podistica Solidarietà è un marchio registrato, e la Podistica ha degli impegni con gli sponsor che ci aiutano a sostenere le spese societarie (furgone, gazebo, sede, etc senza intaccare i fondi destinati alla Solidarietà) pertanto è assolutamente vietato - come da regolamento - utilizzare il nome e/o il logo della Podistica Solidarietà affiancati ad altri simboli, loghi, pubblicità o diciture varie **se non quelle espressamente autorizzate dal Consiglio Direttivo**.

Invitiamo pertanto tutti gli atleti, nessuno escluso, ad utilizzare durante le manifestazioni sportive solo ed esclusivamente gli indumenti sociali, senza apportare ad essi alcun tipo di modifica e/o aggiunta non espressamente autorizzata.

Allo stesso modo, invitiamo tutti gli atleti e tutte le attività commerciali a non utilizzare il nome e/o il logo della Podistica Solidarietà, tanto meno ad associarlo ad altri nomi, loghi o diciture, né far intendere che ci siano collaborazioni, sponsorizzazioni o quant'altro in essere, senza espressa autorizzazione del Consiglio Direttivo.

Confidiamo nel vostro buon senso, per una maggiore tutela della Podistica!

SOLIDARIETA'

Non solo km

di Redazione Podistica, 14/10/2014



il banchetto AISM, foto di Dalmazi su www.romacorre.it

La 30 del Mare ci ha regalato tante emozioni, incluse alcune forse non propriamente positive, ma non è questa la sede più adatta per discuterne.

Sicuramente ci ha regalato una bellissima **emozione positiva**, che ricorda agli smemorati e sottolinea ai più attenti che noi siamo tanto **Podistica** quanto **Solidarietà**.

E questo non significa solo correre, vincere premi, e donarli. Talvolta la Solidarietà, il Volontariato si rende necessario farlo "sul campo", si fa anche rinunciando alla gara domenicale, per mettersi al servizio di un progetto; ed ecco che alla 30 del Mare, vicino ai soliti gazebo, troviamo un banchetto diverso, discreto, che profuma di mela: c'è il nostro **Orange Dario**, che ha rinunciato a partecipare alla gara per diventare un **Volontario dell'AISM** e distribuire dei sacchetti contenenti mele e materiale informativo, in cambio di una donazione.

E' tenace Dario: si presenta all'alba insieme alle varie task force, mentre gli altri montano i gazebo, lui da solo attrezza un tavolino e scarica decine di kg di mele. Partita la gara, da buon atleta smonta tutto, si fa una corsetta, torna, e rimonta tutto da capo; perché lui si è preso il compito di raccogliere fondi per l'AISM, e non vuole tornare a casa senza aver venduto tutte le mele a sua disposizione.

Ed ha ragione; tempo di far dissetare gli atleti, e le mele in un battibaleno spariscono, anzi se ne avesse avute di più forse sarebbe andata anche meglio!

È soddisfatto Dario, glielo si legge nel volto; **una gara in meno val bene un aiuto concreto alla ricerca contro una perfida malattia.**

Ci sentiamo quindi di dedicargli una frase che prendiamo in prestito da **Don Luigi Di Liegro**, **tanto cara anche al nostro Salvatore:**

Non si può amare a distanza, restando fuori dalla mischia, senza sporcarsi le mani, ma soprattutto non si può amare senza condividere.

Siamo sicuri che Dario apprezzerà.

Grazie Dario, grazie di cuore per aver incarnato il vero spirito del Podista Solidale!

Un ringraziamento alla Podistica Solidarietà...

di Maria Teresa Laurenti, 18/10/2014



Pubblichiamo una lettera della Associazione Peter Pan:

...scrivo, come Consigliere e Vice Presidente dell'Associazione Peter Pan, per attestare che il gruppo di Fitwalking, capitanato da Agnese Zanotti e coadiuvato da Enrico Zuccheretti e Silvia Pau, già da diversi anni devolve interamente all'Associazione Peter Pan Onlus le quote di partecipazione per le camminate che facciamo il sabato mattina a villa Pamhili. Per l'associazione tutto questo ha un'enorme importanza in quanto, oltre a rappresentare una costante occasione di raccolta fondi rappresenta anche un modo per divulgare e far conoscere la nostra realtà.

Un caro saluto

Anna Maria Ronci

Urgono medicine e materiali per il Togo

di Redazione Podistica, 21/10/2014



un villaggio in Togo

Il nostro Orange Sergio ci segnala una richiesta di suoi amici che, a fine novembre, organizzeranno una spedizione per sostenere una **missione in Togo**. Hanno già trovato banchi per la scuola e materiale per l'infermeria, ma mancano ancora tante **MEDICINE**.

L'invito è schietto e diretto, servono:

- Ceftriaxone iniettabile da 1 gr (ne serve tantissimo)
- antibiotici a largo spettro: augmentin, amoxicillina; ciprofloxacina
- ferro per bimbi sia liquido che in compresse
- materiale per medicazioni

Servono anche **materiali edili**, qualora qualcuno di voi potesse fornirne in quantità ad un prezzo modesto, ci contatti:

- gesso per stucco
- almeno 2 bombole di schiuma poliuretana
- almeno 2 guaina ardesiata o guaina bituminosa 900mt
- gommini per le sedie della scuola... tanti

La Podistica ha allestito **due scatoloni per la raccolta dei materiali sopra elencati**, li troverete **in sede** nei giorni di apertura e **nei gazebo** durante le gare di criterium.

Forza Orange, arriviamo primi anche a questa gara di Solidarietà!!!

Walk of Life

di Redazione Podistica, 22/10/2014



Con enorme rammarico, apprendiamo che dal 2015 gli eventi podistici "Walk of Life", organizzati da Telethon per la sensibilizzazione e la raccolta di fondi a favore dei progetti di ricerca per la cura delle malattie genetiche, non saranno più svolti. Sperando di poter essere sempre al loro fianco quando se ne presenterà l'occasione, così come tra l'altro già fatto in passato, facciamo loro i migliori e più sentiti auguri. Di seguito alleghiamo il comunicato ufficiale del Direttore della Raccolta Fondi di Telethon.

Carissimi,

queste righe per ringraziarvi di tutto ciò che avete fatto negli ultimi due anni a sostegno del nostro progetto *Walk of Life*. È stato un percorso bello: abbiamo condiviso giornate intense ed emozionanti anche grazie alla vostra collaborazione.

Per il 2015 abbiamo scelto una modalità differente per la raccolta fondi e declineremo la *WoL* su base territoriale, non prevedendo più - con rammarico - eventi titolati *Walk of Life* e organizzati a livello nazionale. È stata una decisione difficile da prendere, perché vedere tante persone correre a favore dei nostri progetti di ricerca ci ha riempito il cuore di gioia. Abbiamo tuttavia scelto di organizzare la nostra campagna fondi primaverile con altre modalità.

Come tutti voi sapete, il nostro lavoro e primario obiettivo consiste nel raccogliere più risorse possibili per la ricerca e aiutare tutti i piccoli eroi che anche voi avete avuto il piacere di conoscere in questi anni ad avere una speranza di cura: purtroppo è davvero difficile rendere significativamente positivo il risultato del progetto *Walk of Life* in termini di proporzione tra raccolta fondi e costi sostenuti.

Ci auguriamo quindi che il nuovo percorso che abbiamo scelto di intraprendere ci consenta di raggiungere ottimi risultati, incrementando la raccolta e riducendo i costi.

Grazie ancora a tutti voi per l'emozionante esperienza vissuta insieme.

Grazie a nome di tutta la Fondazione Telethon.

29 settembre 2014

Il Direttore Raccolta Fondi Alessandro BETTI

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/11	9.00	Etna EcoMarathon 1ª edizione	Nicolosi (Ct) Italia	42.195	1
1/11	10.00	Hescanas Trail 1ª edizione	Villa Paolina - Porano (Terni) Italia	15.000	0
1/11	10.10	La Corsa dei Santi 7ª edizione	San Pietro - Roma (RM) Italia	10.500	375
1/11	10.30	Dragonissima 5ª edizione	Terni (TR) Italia	9.500	0
2/11	9.00	Maratona di New York	New York (EE) Stati Uniti d'America	42.195	5
2/11	9.00	Maratona do Porto 11ª edizione	Porto (EE) Portogallo	42.195	0
2/11	9.30	Corri Gaeta 24ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	0
2/11	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 1ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	1
2/11	9.30	Ecotrail di Castelfusano 6ª edizione	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	10
2/11	9.30	San Nicola Half Marathon 2ª edizione	Lungomare Augusto Imperatore - Bari (Ba) Italia	21.097	1
2/11	9.30	Trofeo Avis di Castel S.Elia 30ª edizione	Castel S.Elia - Viterbo (VT) Italia	10.000	6
2/11	10.00	Lungh.mo di Contigliano ... Asp.Maratona di Rieti	Contigliano (RI) Italia	32.000	3

8/11	10.00	Vintermarathon	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	0
9/11	8.00	Marathon des Alpes-Maritimes 7ª edizione	Nizza (EE) Francia	42.195	0
9/11	9.00	Athens Classic Marathon 32ª edizione	Atene (EE) Grecia	42.195	2
9/11	9.00	Trail dell' Ulivo	Agrit Casone di Val Piana, - Casale di Brisighella	42.000	0
9/11	9.30	Corsa di San Martino 18ª edizione	Controguerra (Te) Italia	15.000	2
9/11	9.30	Fiumicino Half Marathon 12ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	71
9/11	9.30	Trofeo Giacomo Ippoliti 31ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	1
9/11	9.30	Valtellina Wine Trail 2ª edizione	Valtellina - Tirano (Sondrio) Italia	44.000	0
9/11	10.00	Camminalonga del Buonesere 1ª edizione	Milano (Mi) Italia	10.000	0
9/11	10.00	Marcia del tartufo di Alba 26ª edizione	Trezzo Tinella (CN) Italia	10.500	0
9/11		Cross Casale della Montagna	San Martino al Cimino (VT) Italia	9.000	0
15/11	15.30	Maratonina di S.Alberto Magno 30ª edizione	Parco delle Sabine - Roma (RM) Italia	6.800	23
16/11	9.00	Maratona di Istanbul 36ª edizione	Ponte Fosforo - Istanbul Eurasia	42.195	3
16/11	9.00	Maratona di Valencia 34ª edizione	Valencia (EE) Spagna	42.195	7
16/11	9.00	Maratona di Valencia 34ª edizione	Valencia (EE) Spagna	10.000	1
16/11	9.30	La 115	Viterbo (VT) Italia	11.500	0
16/11	9.30	Maratona di Torino 28ª edizione	Torino (To) Italia	42.195	14
16/11	9.30	Maratonina delle Terre Pontine 6ª edizione	Borgo Montello (LT) Italia	21.097	15
16/11	9.30	Trail Olio e Farro 1ª edizione	Alviano (Terni) Italia	13.000	0
16/11	10.00	Corriamo al Tiburtino 15ª edizione	Via Mozart, 71 - Roma (RM) Italia	10.000	24
16/11	16.00	Maratona di Las Vegas	Las Vegas (EE) Stati Uniti D'America	42.195	0
23/11	9.00	Corri per San Basilio 2ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	10.000	1
23/11	9.00	Marathon de La Rochelle 24ª edizione	La Rochelle (EE) Francia	42.195	0
23/11	9.00	Mezza Maratona Reggio - Reggio 1ª edizione	Caserta (Ce) Italia	21.097	0
23/11	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 2ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	0
23/11	9.30	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 6ª ed.	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma	10.300	4
23/11	9.45	Maratona Città di Rieti 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	7
23/11	10.00	1ª edizione	La Storta - Roma (RM) Italia	10.000	0
23/11	10.00	Strong Military Trofeo S. Barbara 1ª edizione	Quartier Generale M.M.- Santa Rosa - La Storta -	10.000	8
23/11	10.15	Maratonina Città di Rieti 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	20.000	0
23/11		Trail delle Valli del Tevere 3ª edizione	Alviano in Teverina (TR) Italia	13.500	0
25/11	9.30	Corsa dell'Amicizia Memorial"G.D'Ottavio"4ª ed.	Teramo (Te) Italia	10.000	0
29/11	6.00	Trail del Cinghiale 3ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (Ra)	60.000	1
29/11	6.00	Trail del Cinghiale 3ª edizione	Agriturismo IL Poggiolo-Casola Val Senio (RA)	42.000	0
29/11	10.30	Oranges per Caritas!! 19ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	3
30/11	0.00	Certificati Medici scadenza 11ª prova	Roma (RM) Italia	0	83
30/11	9.15	Maratona di Firenze 31ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195	77
30/11	9.30	Corri alla Garbatella 24ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	12
30/11	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 3ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	0
30/11	9.30	Mezza della Mandorla - Maratonina Avola 1ª ed.	Piazza Umberto - Avola (SR) Italia	21.097	1
30/11	9.30	Trail Le Vie dell' Olio 1ª edizione	Attigliano (Terni) Italia	15.000	0
30/11	10.00	Corsa dell'Angelo 33ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	3
30/11	10.00	Monterosi Run 9ª edizione	Monterosi (VT) Italia	10.000	0
30/11	10.00	Run for Autism 3ª edizione	Roma (RM) Italia	5.270	3
30/11	10.30	Bertlicher Straßenläufe	Bertlich (EE) Germania	42.195	0
7/12	6.30	Angkor Wat Half Marathon 18ª edizione	Angkor (EE) Cambogia	21.097	0
7/12	9.00	Maratona di Latina Provincia 17ª edizione	Sabaudia(LT) Piazzadel Comune - Latina (LT)	42.195	27
7/12	9.00	Maratona di Latina Provincia 17ª edizione	Piazza del Comune Sabaudia- Sabaudia (LT)	11.000	2
7/12	9.30	Mezzaciocia...	Frosinone (FR) Italia	21.097	0
7/12	10.00	Best Woman 25ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	27
7/12	10.30	Maratonina dell'Olio Dop 6ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	0
8/12	9.30	Mezza Maratona a Staffetta-Trofeo Arcobaleno	Roma (RM) Italia	5.275	5
13/12	10.00	Le Grange in Corsa 1ª edizione	Piedimonte San Germano (FR) Italia	7.000	0
14/12	8.30	Mezza Roma Run 2ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	2
14/12	9.00	Coast to Coast Amalfitana e Sorrentina 6ª ed.	Sorrento (NA) Italia	31.300	2
14/12	9.00	Maratona di Reggio Emilia 19ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	1
14/12	9.30	Corri per il Verde 43ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000	0
14/12	9.30	CorriOlimpiaEur 3ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	2
14/12	10.00	Trail dei Due Laghi 7ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	14
14/12	10.15	Trail dei Due Laghi 10k 1ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	10.000	4
14/12		Trofeo Citta dei Papi 1ª edizione	Viterbo (VT) Italia	12.000	0
21/12	9.00	Maratona di Pisa 16ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195	1
21/12	9.30	Christmas Run 7ª edizione	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097	0
21/12	9.30	Corri per il Lago 12ª edizione	Castelgandolfo (RM) Italia	10.900	4

21/12	10.00	Liberty Run Christmas	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	0
28/12	10.00	Genus Solis Invicti	Olevano Romano (RM) Italia	10.000	0
28/12	10.00	La Natalina 35ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.200	2
31/12	10.00	Vintermarathon 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	6
31/12	15.30	We Run Rome 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.200	9

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Novembre				
	1	Alessandro	Longhi	1974
	1	Fabrizio	Chiezzi	1970
	1	Fabrizio	Infortuna	1980
	1	Gabriele	Di Sante	1963
	2	Agnese	Zanotti	1968
	2	Alessandro	Sciurpa	1967
	2	Dario	Palma	1973
	2	Maria Paola	Paglia	1969
	3	Andrea	Ranucci	1974
	3	Anna Maria	Gliubizzi	1966
	3	Gianpiero	Togni	1946
	3	Manolo	Corretto	1976
	3	Massimo	Antonelli	1967
	3	Maurizio	Camusi	1958
	4	Raffaele	Piazzolla	1975
	5	Paola	De Simone	1973
	6	Cristiano	Valentini	1972
	7	Antonio	Di Giorgio	1965
	7	Luca	Buonfiglio	1994
	7	Luca	Elisei	1980
	7	Massimiliano	Felicetti	1969
	7	Yari	Evangelisti	2007
	8	Giorgio	Stanziale	2007
	8	Stefano	Nisti	1981
	8	Vincenzo	Carnevale	1947
	9	Andrea	Buonfiglio	1983
	9	Cristiano	Ceresatto	1982
	9	Roberta	Raggioli	1973
	11	Andrea	Scrimieri	1975
	11	Marco	Passini	1961
	11	Massimiliano	Rossini	1968
	12	Antonio	Fici	1972
	12	Giuseppe	Ardizzone	1962
	12	Marco	Stravato	1962
	12	Nicola	D'oria	1978
	13	Adriano	Cappelluti	1964
	13	Sergio	Padua	1965
	13	Stefano	Orlando	1980
	14	Carola	Norcia	1981
	14	Leonardo	Citraro	1969
	14	Lluis Francesc	Peris Cancio	1970
	14	Maria Luisa	Grisafi	1978
	15	Emiliano	Bianchi	1985
	15	Fabrizio	Giallonardo	1978
	15	Rinaldo	Ceccotti	1949
	16	Alessandra	Mori	1982
	16	Andrea	Ascoli Marchetti	1962
	17	Cristiano	Marazzi	1970

17	Mikael	Amura	1978
18	Francesca	Maroli	1978
18	Marziale	Feudale	1958
19	Francesca	Fabi	1973
20	Antonella	Severino	1960
20	Chiara	Nash	1984
20	Enea	Soddu	2007
20	Stefano	Borgioli	1965
20	Vincenzo	Rinaldi	1971
21	Fabio	Lonardo	1962
21	Francesco Maria	Federici	1985
21	Riccardo	Mollo	1958
22	Cinzia	Agostini	1955
22	Raffaele	Buonfiglio	1956
23	Raffaele	Pirretto	1968
24	Ermanno	Pica	1966
24	Flavio	Menichelli	1965
24	Simone	Folgori	1971
24	Susanne	Kubersky	1967
25	Fabrizio	Mignacca	1969
25	Lorenzo	Fiori	2005
25	Maurizio	De Pasqualis	1958
26	Patrick	Gomes Da Silva	1975
26	Roberta	Ripani	1970
27	Giuseppe	Macri'	1958
27	Nicola	Manna	1978
27	Ottavio	Lanzi	1946
27	Pierluigi	Mammarella	1967
27	Stefano	Prosperini	1970
28	Claudio	Panci	1968
28	Piero	Moscatelli	1980
29	Antonello	Molinaro	1959
29	Chiara	Stravato	1988
29	Domenico	Bonfiglio	1968
29	Francesco Antonio	Tudini	1983
29	Massimo	Rodolico	1965
29	Riccardo	Grieco	1970
29	Valentino	Ragazzoni	1947
30	Giovanni	Cesaroni	1973
30	Maria Giulia	Pasquini	2000

Dicembre

1	Christian	Emett	1968
1	Donato	Leonardo	1955
1	Fabio	Fresegna	1969
1	Oksana	Lysyk	1965
1	Simone	Di Placido	1971
2	Gianluca	Rossi	1970
2	Giuseppe	Sulpizi	1946
3	Alessandro	Rosanò	1976
3	Antonietta	Scala	1972
3	Eleonora	Piroli	1957
4	Marco	Novelli	1966
4	Serena	Perrone Capano	1961
5	Claudio	Schirinzi	1967
5	Mariano	Scamarcio	1961
6	Emanuele	Cespi	1978
6	Fabio	Vignoli	1968

6	Riccardo	Mattioli	1963
7	Alessandro	Salvatori	1991
7	Leonardo	Compatangelo	1963
7	Paolo	Reali	1961
7	Pino	Paglione	1964
8	David	Sanzi	1972
8	Salvatore	Mignacca	1968
8	Steffi Kordula	Wolf	1975
9	Antonino	La Marca	1974
9	Giancarlo	De Berardinis	1964
9	Loredana	Bittoni	1957
9	Salvatore	Cairo	1974
10	Alessandra	Petrucci	1973
10	Claudio	Simonelli	1970
10	Giovanni	Berardi	1975
10	Luca	Maggi	1965
10	Marco	Accardo	1988
11	Domenico	Liberatore	1982
11	Federico	Collatina	1961
11	Marco	Scorzoni	1974
11	Roberto	Meloni	1956
12	Stefano	Farina	1956
13	Anna	Di Giovanna	1969
13	Emanuela	Bisogni	1979
13	Marco	Maresca	1968
14	Aldo	Stanziale	1966
14	Andrea	Fabrini	1965
14	Ginevra	Mannironi	2005
14	Giuseppe	Guanti	1975
14	Luciano	Fiorini	1957
14	Marzia	Simonelli	1981
14	Nicola	Cariello	1975
15	Filippo	Corsini	1993
16	Andrea	Turino	1969
16	Antonello	Busto	1964
16	Raffaele	Panebianco	1959
16	Salvatore	D'amore	1973
16	Serena	Latini	1970
16	Sergio	Lattanzi	2007
17	Dario	Apicella	1983
17	Fabrizio	Galliccia	1969
17	Francesca	Piana	1970
17	Lamberto	Laccisaglia	1952
17	Libero	Maggioli	1946
17	Paolo	Sottocorona	1947
17	Sergio	Grieco	1951
17	Tiziana	Bini	1975
18	Marcella	Cardarelli	1974
18	Maria Teresa	Piscopiello	1956
18	Marta	Udina	1981
18	Simone	Sagnotti	1972
19	Antonio	Napoleone	1978
19	Chiara	Zarlenga	1983
19	Marco	Buglielli	1960
19	Massimo	Federico	1962
19	Pietro	Malvaso	1962
20	Chiara	Ceccarelli	1976

20	Guido	Pecoraro	1958
20	Paolo	Aracu	1963
21	Adriano	Percoco	1951
21	Gabriella	Carunchio	1963
21	Maria Grazia	Vizzaccaro	1972
21	Nicola	Voso	1968
21	Pietro	Natale	1965
22	Mauro	Cugola	1975
22	Valerio	Ardas	1970
23	Ambra	Braciola	2006
23	Francesco	Bomba	1977
23	Gianluigi	Martinelli	1956
23	Giorgia	Luniddi	1991
23	Loretta	Demofonti	1956
24	Clarissa	D'angelo	2005
24	Fulvio	Azzali	1974
24	Marina	Altissimi	1966
24	Nicolina	Di Biase	1960
24	Pasquale	La Forgia	1969
24	Patrizio	Belgiorno	1978
25	Augusto	Sideri	1960
25	Cristiana	Fragola	1968
25	Francesco	Ricci Curbastro	1963
25	Mauro	Deledda	1970
25	Natale	Bortoloni	1948
26	Andrea	Paccapelo	1968
26	Nicoletta	Pepe	1973
27	Carlo	Graziani	1968
27	Elena	Valeri	1972
27	Gianluca	Boccomino	1965
28	Edgardo	Laganà	1956
28	Giovanni	Tiscione	1968
28	Luca	Luciani	1980
28	Silvia Franca	Cipriani	1963
28	Vincenzo	Scungio	1963
29	Fiorella Esther	Villa	1965
29	Gianluca	Iacoangeli	1973
30	Fabiola	Restuccia	1969
30	Guido	Giordano	1972
30	Marco	Cerisola	1960
31	Marco	Calisti	1981

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 145 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.