

# Podistica Solidarietà **RM069**



## LA PODISTICA TINFORMA

### Anno 14 - n. 144 settembre 2014

Carissime amiche e Carissimi amici Orange,

anche quest'anno il **Trofeo Podistica Solidarietà**, giunto alla sua **11<sup>a</sup> edizione**, ha rappresentato uno degli appuntamenti di riferimento del mese di settembre. Sempre molto alte le adesioni alla gara/evento che rappresenta l'apertura della nuova stagione podistica oltre che un momento di incontro per podisti e famiglie. La Podistica Solidarietà oltre a rappresentare una delle realtà più affermate del podismo romano e laziale, è sempre di più una grande famiglia, per gli irrinunciabili caratteristiche che la contraddistinguono rendendola sempre più un modello di riferimento.

Una nota particolare la dedichiamo ai nostri Arancini che numerosi, aiutati dalla splendida cornice storica e da una gradevole giornata ancora estiva, hanno potuto divertirsi con lo spirito migliore. Tanti occhi delle mamme e dei papà per cercare di trovare tante piccole nuove promesse della Podistica del domani.

Le gare del mese vedono spiccare la **Blood Runner**, anche se va sottolineato che la presenza di un numero sempre maggiore di gare messe in calendario, talvolta rischia di frammentare la partecipazione, perdendo di vista le motivazioni solidali che si spingono a vincere i premi di società da poter utilizzare per numerose iniziative "solidali".

Buon terzo posto quest'anno, purtroppo ben lontani dalle straripanti partecipazioni che hanno contraddistinto le precedenti edizioni. **Ma va bene anche così!**

Si conferma una piacevole realtà la **Corsa delle Tre Ville** che anche quest'anno ha potuto vantare una numerosa flotta di podisti in canotta Orange. Ancora una volta la Nostra Top Lady **Paola Patta**, si conferma e non finisce mai di stupire, per costanza di risultati e prestazioni, conquistando due vittorie in due settimane; l'augurio ovviamente è di continuare a ripetersi, perché **quando un'Orange vince è tutta la Podistica a farlo** (*frase presa in prestito, grazie Forrest*).

La **Ostia in corsa per l'ambiente** ha annoverato un buon numero di partecipanti della Podistica, ma non male è andata anche la **Gara della Solidarietà di Tagliacozzo**.

Sentiamo il dovere di ricordare, forse per non averlo mai fatto in maniera chiara ed esplicita nei precedenti numeri, il crescente interesse che ruota intorno alle manifestazioni e alle gare di Trail, un pochino perché la bella stagione ci spinge a immergerci nella natura continuando ove possibile a praticare lo sport che amiamo, un po' perché il trail sembra rappresentare la naturale evoluzione del running che può indurci talvolta a ritenere ripetitive determinate prove su strada.

**Questo è tutto per settembre... ci rileggiamo a ottobre...**

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
2/9	18.00	Marcialonga del Cerbiatto 34 <sup>a</sup> edizione	Parco Nazionale d'Abruzzo - Villavallelonga	10.000	1
6/9	10.00	Maratona di Lavello	Lavello (Pz) Italia	42.195	1
6/9	18.00	Corri negli Agriturismi dell'Ente Maremma 1 <sup>a</sup> ed.	Borgo S.Martino - Cerveteri (Roma) Italia	10.000	2
7/9	7.30	Strafexpedition 1 <sup>a</sup> edizione	Asiago (Vc) Italia	50.000	2

7/9	9.30	Corri Nettuno 1ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	4
7/9	9.30	Gara della Solidarietà di Tagliacozzo(C.E.)11ª ed	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	35
7/9	9.30	Marcialonga Running 12ª edizione	Moena (Tn) Italia	25.500	2
7/9	9.30	Millenium Running 2ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	13
7/9	9.30	Ostia in Corsa per l'Ambiente 12ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	10.000	62
7/9	10.00	Bad Woman Trail 5ª edizione	Agriturismo La Melazza - Cesano (Roma)	11.500	1
7/9	10.00	Trofeo delle Sette Contrade (C.E.) 15ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000	19
7/9	15.00	Dai Santuari Francescani al Tempio dell'Atletica Leggera	Rieti (RT) Italia	10.000	1
7/9		Trofeo delle Marcite 17ª edizione	Norcia (Pg) Italia	10.500	2
12/9	18.30	Run for 24h 3ª edizione	Parco degli Acquadotti - Roma (RM) Italia	5.000	7
13/9	8.00	Staffetta 12 x 1 ora (C.E.) 19ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	12.000	52
14/9	7.30	Trail dei Monti Sibillini 1ª edizione	Frontignano di Ussita (MC) Italia	43.000	2
14/9	8.00	City Centre McMurray Half Marathon	Fort McMurray (EE) Canada	21.097	1
14/9	9.30	Corri Gubbio	Gubbio (Pg) Italia	10.000	1
14/9	9.30	Corsa del Cuore 9ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	1
14/9	9.30	Corsa delle 3 Ville (C.E.) 5ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	98
14/9	9.30	La 30 Km. della Duchessa 17ª edizione	Parma (Pr) Italia	30.000	1
14/9	9.30	Maratona del lago del Salto 6ª edizione	Lago del Salto (RI) Italia	24.600	21
14/9	9.30	Run Tune Up 13ª edizione	Bologna (Bo) Italia	21.097	2
14/9	9.30	Torvajanica on the Road	Torvajanica (RM) Italia	10.000	3
14/9	9.30	Trail del Matese 1ª edizione	Campochiaro (CB) Italia	15.000	4
14/9	10.00	Corri Fregene	Fregene (RM) Italia	10.000	15
14/9	10.00	Porcino Run	Lariano (RM) Italia	10.000	8
14/9	10.00	Run4Sanes (non competitiva) 5ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	5
14/9		Trail delle Foreste di Badia Patraglia 1ª edizione	Badia Patraglia (Ar) Italia	25.500	1
19/9	15.00	Il 3000 di Emilio 3ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma	3.000	13
19/9	17.00	Maratonina di Sommati 1ª edizione	Sommati di Amatrice (RT) Italia	8.000	1
20/9	14.30	Maratona del Mugello 41ª edizione	Borgo San Lorenzo (Fi) Italia	42.195	1
20/9	17.00	Run for Biodiversity 1ª edizione	Macchese - Roma (RM) Italia	5.000	4
20/9	17.30	Corri per San Nicola 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	2.000	12
20/9	18.30	Frasso By Night	Frasso Sabino (RI) Italia	8.500	1
21/9	9.00	Blood Runner (C.E.) 13ª edizione	Gianicolo - Roma (RM) Italia	8.000	121
21/9	9.00	La Maddalena Caprera Half Marathon 2ª ed	La Maddalena (Ot) Italia	21.097	1
21/9	9.15	Corsa del pane Genzanese 2ª edizione	Genzano (RM) Italia	11.000	2
21/9	9.30	Corsa San Leonardo 6ª edizione	Acilia (RM) Italia	8.250	2
21/9	9.30	Mezza Maratona di Sabaudia (C.E.) 14ª ed	Sabaudia (RM) Italia	21.097	43
21/9	9.30	Pereto Trail 3ª edizione	Pereto (AQ) Italia	25.000	9
21/9	10.00	Trofeo Lazio di marcia 'Fulvio Villa'	Viterbo (VT) Italia	5.000	1
21/9	10.30	Giro delle Sette Chiese 8ª edizione	Amatrice (RI) Italia	21.097	2
26/9	11.00	Adamello ultratrail 1ª edizione	Veza d'Oglio - Brescia (Bs) Italia	180.000	2
27/9	10.30	Oranges per Caritas!! 17ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM)	0	12
27/9	16.00	Trail Zompo lo Schioppo 1ª edizione	Riserva Naturale - Morino (Aquila) Italia	15.000	4
27/9	19.45	X Correre la Storia	Benevento (Bn) Italia	10.000	1
28/9	7.00	Monte Aurunci Ultra Sky Marathon 1ª edizione	Maranola - Formia (LT) Italia	50.000	10
28/9	9.00	Giro del Lago di Varese 5ª edizione	Località Cassinetta - Biandronno (Va) Italia	25.000	1
28/9	9.00	Maratona di Berlino 41ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	5
28/9	9.00	Villa Ada Trail 2ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	13.000	9
28/9	9.30	Corri per la vita 12ª edizione	Firenze (FI) Italia	13.000	1
28/9	9.30	Maratona del Piceno	Porto San Giorgio (AP) Italia	42.195	1
28/9	9.30	Mezza Maratona di Foligno 1ª edizione	Foligno (Pg) Italia	21.097	1
28/9	9.30	Trail dei Monti Aurunci 1ª edizione	Spigno Saturnia (Lt) Italia	18.000	1
28/9	9.30	Trail Ercole Curino 1ª edizione	Parco Nazionale Majella - Sulmona (AQ)	21.000	1
28/9	10.00	Circuito Di Marco Sport 6ª edizione 9ª prova	Sutri (VT) Italia	10.000	1
28/9	10.00	Corriamo insieme a Peter Pan 16ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	4.200	3
28/9	10.00	Corricolonna 24ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	21
28/9	10.00	Corsa Podistica di Sutri 5ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	1
28/9	10.00	Trofeo Podistica Solidarietà 11ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	7.700	119
28/9	10.30	Corsa di Miguel e Michela 6ª edizione	L'Aquila (AQ) Italia	8.700	1
28/9	10.30	Trofeo Arancini Podistica Solidarietà 9ª edizione	Roma (Rm) Italia	0	16
28/9	17.00	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 53ª ed	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	1
28/9	17.30	Di Corsa Camminando	Capoportiere - Latina Lido - Latina (LT)	8.000	7
28/9		Run To The Beat Basel Marathon	Basilea (EE) Svizzera	42.195	2

E i vostri articoli:

## Resoconto del Trail del Thabor

di Alessio Petrelli, 05/09/2014



**Bardonecchia** è una bella località montana piemontese, alla testa della **Val di Susa**, a 1300 m di altitudine, subito prima del **tunnel del Frejus**, che collega **Italia e Francia**. E' una cittadina molto piacevole, una delle prime località sciistiche in Italia e in Europa, e forse proprio per questo mantiene un fascino d'altri tempi, con un'atmosfera tranquilla, ai margini dai grandi flussi turistici delle vicine stazioni sciistiche del comprensorio della **Via Lattea**, nonostante sia stata una delle sedi delle olimpiadi invernali del 2006. Ciò è tanto più vero durante l'estate, quando si possono fare bellissime escursioni nelle montagne circostanti o praticare molte attività sportive montane, dall'arrampicata alla mtb.

E' da qui che parte il bellissimo **trail del Thabor: due distanze, 30 km e 20 km**. Decido di partecipare alla 20 km, che in realtà si riveleranno 23 con oltre 1700 D+.

E' un trail da percorrere in semiautonomia; è previsto infatti un solo ristoro, e quindi è necessario dotarsi di una discreta quantità di liquidi, anche se lungo il percorso non mancano fontane e torrenti per rifornirsi.

Partecipo a questa gara con il desiderio principale di trascorrere qualche ora in montagna, in un bell'ambiente, e in compagnia dei miei amici muntagnin torinesi, **Paola, Luca, Fabrizio, Stefano e Stefano**, con cui ho condiviso tante emozioni durante i miei anni di soggiorno a Torino.

Per cui si parte con l'obiettivo di tenere ritmi tranquilli, allegria e occhi spalancati per godere delle bellezze che faranno da contorno al percorso. La giornata è splendida, un evento fortunato in un'estate molto avara di sole da queste parti. Si parte alle 9 in punto dalla piazza del paese, e dopo poche centinaia di metri di asfalto, ci si immette in una sterrata, comoda, ma subito pendente, che conduce rapidamente in un caratteristico borgo di antiche baite, ben ristrutturate.

Da qui, dopo qualche breve saliscendi, si arriva ad attraversare un ampio torrente. Da qui il sentiero diventa un single track stretto e ripido; decido di aprire i bastoncini, che utilizzo nei trails più duri per dare un po' di sollievo alle gambe, ma ahimè, uno rimane bloccato e nonostante i numerosi tentativi, devo rinunciare all'idea e portarmeli dietro come zavorra.

Si sale senza tregua superando il limite del bosco ed entrando via via in un paesaggio alpino di alta quota molto aspro e selvaggio, fino al **Colle della Rho** (2.540 m).

L'ambiente diventa severo, molto roccioso, dolomitico; si è circondati da guglie appuntite che superano i 3000m, e da immense e scoscese pietraie, abbastanza inusuali in queste zone. Al colle si supera il confine, e la parte rimanente del trail si "correrà" in territorio francese, compreso l'arrivo, previsto presso i rifugi di **Valle Stretta**.

Si entra ora nella parte più affascinante del percorso, le distanze fra i non numerosi partecipanti si sono dilatate, e a questo punto si rimane soli, e ci aspettano diversi chilometri di saliscendi immersi in un silenzio magico, che solo la montagna può offrire.

L'alta quota si fa sentire, e anche nei tratti in cui si può accennare a correre il fiato diventa subito corto e costringe a rallentare. Si arriva quindi al **refuge du Thabor** (2500m), dove finalmente ci si può rifocillare con un essenziale, ma soddisfacente ristoro.

Siamo quasi al km 14, e ci sono ancora da affrontare 150 m di dislivello in salita per arrivare al punto più elevato del trail. Qui i percorsi si separano; i concorrenti della 30km devono deviare a destra per salire ancora fino in vetta alla piramide rocciosa del Monte Thabor (3.178m), mentre per noi inizia la lunga discesa lungo la Valle Stretta, abbastanza morbida, tranne qualche tratto più ripido.

Si può finalmente corricchiare, anche se la stanchezza si fa sentire e l'attenzione deve rimanere molto alta per evitare pericolose cadute nel terreno quasi sempre sassoso o roccioso. Si perde quota rapidamente, ma c'è ancora tempo per un paio di piccoli strappetti in salita prima di costeggiare il fantastico **Lago Verde**, un paradisiaco laghetto alpino dagli incredibili riflessi verde smeraldo donati dalla vegetazione che cresce nel fondale.

**Ancora poco più di un chilometro prima di sentire le urla di Chiara e dei miei bimbi, che mi vengono incontro incitandomi e mi accompagnano per gli ultimi metri fino al traguardo di Grange di Valle Stretta (1750m), facendomi dimenticare la fatica e lasciando spazio solo a sensazioni di gioia e serenità.**

## Quel trattino orange tra le parole Festa e Solidarietà

di Maurizio Zacchi, 07/09/2014



Alcuni Orange a Tagliacozzo

Oggi a **Tagliacozzo** abbiamo vissuto un'incredibile giornata, densa di emozioni positive: **si è trattata di una vera e propria festa della Solidarietà, incentrata sul tema della lotta all'Ipertensione Polmonare.**

In questa giornata la **corsa è stata un "trattino orange" tra le parole Festa e Solidarietà**, perché tutti, ma proprio tutti, hanno condiviso i veri valori che hanno caratterizzato questo evento, antepoendoli al significato sportivo della competizione, che comunque ha espresso valori tecnici certamente apprezzabili anche in virtù di un percorso particolarmente sfidante. A rendere l'evento ancora più gradevole c'è stata la partecipazione di tutta la cittadinanza di Tagliacozzo, che ha sottolineato con calore ed entusiasmo ogni momento del programma, evidentemente trascinata in questo dal magnifico duo costituito da **Massimiliano Rossini**, nel suo ruolo di grandioso organizzatore, e da **Serena Latini**, l'autentica "colonna sonora" di questa manifestazione.

Tutto ha ruotato intorno alla causa della **lotta all'Ipertensione Polmonare**, e al legame indissolubile che si è creato tra questa lotta e la disciplina della corsa, legame ben rappresentato dallo slogan: **"il mio respiro per chi è rimasto senza"**.

E in questa giornata c'è stato anche modo di nominare un **nuovo Ambasciatore AMIP, un altro podista che ha dimostrato nel tempo grande dedizione a questa causa, ovverosia il podista solidale Marco Taddei**. La pattuglia degli Ambasciatori si arricchisce quindi di un altro elemento che sappiamo metterà tutta la sua energia al servizio di questa impresa: quella di non lasciare mai soli coloro che sono affetti da questa malattia carogna.

Quando si parla di lotta all'Ipertensione Polmonare viene immediatamente alla mente il nome di **Vittorio Vivenzio, l'instancabile presidente dell'Associazione Malati Ipertensione Polmonare**, e, insieme a lui, tutti coloro che animano questa comunità di persone, molti dei quali oggi erano orgogliosamente presenti nella piazza di Tagliacozzo, con la loro maglietta con su scritto **INSIEME SI PUO'**.

Ma un altro simbolo di questa lotta è certamente **Giorgia Onorati**, la giovane amica che si batte da anni contro i terribili effetti di questa malattia. Una ragazza che esprime in sé tutta la sua voglia di vivere e di non arrendersi, e che ora, si prepara con tenacia e determinazione a riprendere un discorso con la "normalità" interrotto alcuni anni fa. **Oggi Giorgia, ad appena 15 giorni dal suo ritorno a casa dopo alcuni anni vissuti all'interno dell'ospedale Bambin Gesù, ha effettuato la sua prima avventura "fuori porta", presenziando alle premiazioni di questa incredibile giornata diventando un autentico catalizzatore di emozioni indescrivibili.**

Ad attenderla anche la madrina della manifestazione, **Roberta Scardola**, protagonista della serie televisiva **"I Cesaroni"** ma soprattutto **persona vera, che ha dimostrato una genuina sensibilità nei confronti di questo tema.**

In prima fila contro l'Ipertensione Polmonare c'era come sempre un nutrito gruppo di atleti orange, sia quelli della **Tibur Ecotrail** sia quelli della **Podistica Solidarietà**, due società che da molti anni sono strettamente legate da questa finalità solidale.

A guidare la truppa della Podistica Solidarietà c'erano sia il **Presidentissimo Pino Coccia**, sia il **VicePresidente Marco Perrone Capano**. Entrambi si sono anche cimentati nel **Test del Cammino**, potendo così condividere le difficoltà con cui i malati di Ipertensione Polmonare si confrontano ogni giorno. **La Podistica Solidarietà ha devoluto all'AMIP il premio vinto come seconda squadra più numerosa, ribadendo la promessa di devolvere anche i premi eventualmente vinti nelle altre gare della giornata. In casa Podistica Solidarietà vale la pena sottolineare il secondo posto assoluto conquistato dal "solito" Domenico "Mimmo" Liberatore.**

È stata quindi una giornata delle grandi emozioni, che si è conclusa con un gustoso "pasta party" dove la "pasta e fagioli" ha dominato incontrastata su tutte le altre pietanze offerte. Suggestivo anche l'incontro con la "processione locale", un incontro che ha permesso di condividere valori importanti, suggellando il ruolo solidale espresso dallo sport, quello vero.

Le foto sono sul sito [www.podisticsolidaireta.it](http://www.podisticsolidaireta.it) che hanno catturato le tantissime emozioni della giornata.

## **Corsa... Trionfale!**

di Giampiero Decinti, 15/09/2014



*Le premiazioni femminili*

Ci sono tante gare nel panorama podistico, alcune a cui siamo affezionati, altre che non amiamo ma che corriamo ugualmente; e alle volte ci sono delle gare in cui si ottengono dei trionfi, qualche settimana fa era stata la volta della Mezza Maratona Rome by Night, oggi è stato il giorno della gara delle **Tre Ville di Tivoli**, dove la Podistica Solidarietà con 91 magnifici atleti **sale sul gradino più alto del podio** confermandosi come 12 mesi fa. Un sentito ringraziamento a tutti quanti hanno contribuito per il bel risultato, anche a chi come **Renzi Fabrizio**, che a solo una settimana dalle nozze ha deciso di esserci, per portare il suo contributo alla causa solidale.

La podistica non finirà mai di stupire e meravigliare, lo spirito Orange è vivo e sempre presente e permette di raggiungere i risultati più inaspettati, nel corso delle ultime settimane sembrava quasi che non si raggiungesse un buon numero di atleti, ma tra sostituzioni ed altro siamo stati in grado di portare le nostre canotte Orange in quasi tutti i podi di categoria, con le nostre Lady - che non mi stancherò mai di lodare - che ancora una volta hanno fatto incetta di premi, dimostrando ancora una volta che **siamo si quantità, ma anche tanta buona qualità.**

Anche in ambito maschile i risultati sono stati più che soddisfacenti, con molti atleti a premio nelle rispettive categorie.

Mi permetto di aprire una parentesi, per fare i complimenti ad una Nostra Runner, che nel mese di settembre in occasione della sua gara di casa si fa trovare sempre pronta ed in ottima forma, tanto da aver vinto le ultime due edizioni, mi sto ovviamente riferendo alla Nostra Top Lady **Paola Patta**, che si conferma e non finisce mai di stupire, per costanza di risultati e prestazioni, conquistando due vittorie nelle ultime due settimane; l'augurio ovviamente è di continuare a ripetersi, perché quando un'Orange vince è tutta la Podistica a farlo (*frase presa in prestito, grazie Forrest*).

Il percorso si snoda su un tracciato consolidato, che mette sicuramente alla prova muscoli e cuore, con una partenza tranquilla, per poi gettarsi a picco nelle meraviglie della **Villa d'Este**, con le sue fontane e giochi d'acqua che forse possono anche distrarci, da quella che non sembra essere, ma che sicuramente risulta essere una gara impegnativa, perché correre ad alto ritmo in discesa ci mette alla frusta, c'è chi addirittura sostiene che sia più faticoso correre così, piuttosto che in salita, ma è ovvio che ognuno ha diritto alla propria opinione. La gara continua sempre con un percorso filante e sfidante, con una varietà di saliscendi, non da ultimo quello sullo sterrato che ci porta all'interno di **Villa Adriana** per il rush finale, ma senza essere da meno con un paesaggio con quelli che sono i resti di una Villa che come le altre è Patrimonio dell'Umanità.

La nostra fatica si conclude e tutti siamo soddisfatti per esserci stati ed aver ottenuto l'ennesimo trionfo. Uniti possiamo, e spero che non lo dimenticheremo mai!

Un affettuoso saluto dal vostro Tap Runner

Giampiero Decinti

## 1\* Trail del Matese - Montagne belle sopra e... sotto

di Ettore Golvelli, 16/09/2014



Tra la Campania e il Molise c'è un posto ancora intatto dove, chiudendo gli occhi, puoi ritrovarti con te stesso e con il mondo intero, e poi, quando li riapri, ti perdi tra pascoli e prati, radure e foreste, vestigia storiche e memorie geologiche, sorgenti cristalline, laghi placidi, tumultuosi torrenti.

Questo posto è il Matese, un massiccio montuoso che si estende per oltre sessanta chilometri, a cavallo tra due regioni tra loro molto diverse. Insomma il punto d'incontro di due culture, un punto di contatto e di confine tra genti e territori ed economie, tra la opulenta civiltà della pianura e la severa vita della montagna.

Eh si! Il Matese. Un luogo incantato, una conca verdeggiante ed intatta che, attraverso i suoi profondi solchi, scavati e modellati da acque millenarie, sembra voler protendere lunghe braccia verso una fitta di sentieri che s'inerpicano dalla vallata, quasi a voler accogliere, con un affettuoso abbraccio, chi vi accede da quella direzione.

Ed è proprio questa la sensazione che si prova quando si arriva a Campochiaro, piccolo comune del Molise inglobato in una delle più grandi WWF d'Italia: l'Oasi di Guardaregia, famoso anche per gli spettacolari fenomeni carsici con canyon e grotte che sono fra i più profondi abissi d'Europa.

Ma Campochiaro è famosa anche perché è culla d'arte e d'artigianato. La sua terra e i suoi alberi, elementi semplici, forniscono la materia prima per l'artigianato locale, basato sulla ceramica, la pietra e il legno. Tradizioni che affondano le radici in tempi remoti e che impreziosiscono un territorio già di per se ricco di sorprese piacevoli.

Girando per le stradine della zona storica del borgo, mi rendo conto che Campochiaro affonda le sue radici nel passato. Infatti sembra che ogni popolo ed ogni epoca hanno lasciato le proprie testimonianze sul territorio del paese: dai Sanniti ai Romani, dai Saraceni ai Longobardi, dai Normanni ai signori feudali e rinascimentali, dal secolo dei Lumi al Romanticismo, e via via fino ai giorni nostri.

Infatti La "Rocca", il Santuario Sannitico di Ercole Rani, le necropoli Longobarde e tutti gli edifici religiosi sono dei chiari segni del passato e rappresentano, senza alcun ombra di dubbio, elementi caratterizzanti di questo splendido borgo del Molise.

Ma Campochiaro produce anche squisitezze che sono il fiore all'occhiello del paese: - il miele, ottimo e profumato, che nasce dalle fioriture dei campi, dalle acacie e dai castagni;

- il vino, prodotto quasi ovunque in abbondanza;

- i formaggi, ottimi, a base di latte di pecora e di mucca;

- le marmellate, ottime quelle di fichi, albicocche, ciliegie e prugne;
- le castagne, squisite per caldarroste, usate anche per il castagnello, un saporito liquore locale;
- le peschiole, un raffinato prodotto a base di pesche dalla grandezza di un oliva.

La giornata è perfetta: un tiepido sole scalda piacevolmente le facce allegre dei coniugi De Angelis e la sempre allegra Micaela Testa. E l'allegria aumenta quando incontro un mio vecchio e leggendario amico, scrittore, poeta e cantore del Matese, che allietta Micaela con aneddoti ed indiscrezioni sul bel libro redatto da lui e la moglie, sui fiori del Matese.

Dopo questo piacevole incontro ci "intruppiamo" nel centinaio di podisti che scalpitano sotto il pallone della partenza e, finalmente, si parte con un apripista eccezionale: l'atleta azzurro campione europeo di corsa campestre Andrea Lalli, idolo locale originario di questa magica terra.

Lo spettacolo della partenza è straordinario: aiutato da un clima speciale che solo il Matese sa offrire, Campochiaro per un giorno è invasa da un fiume variopinto di magliette, scarpette e pantaloncini che, in pieno clima festoso, si snoda dalla piazza principale verso le strette e magiche viuzze del centro. E mentre la strada sale sempre di più, i meno veloci come me possono girare lo sguardo qua è la per assaporare la magia che emanano le mure di questo splendido borgo, con i suoi vicoli un po' calcati, soffocati dalle case ma senza mai perdere l'atmosfera particolare. Adesso il mio sguardo va in alto, verso la dolce montagna che ci attende con le sue tinte color pastello annunciando un autunno che comincia ad avvicinarsi. Si lascia il paese e dopo un breve tratto di strada asfaltata ci si immette subito sul primo sentiero CAI che attraversa un antico ed avvolgente castagneto che ci accompagnerà per circa un chilometro.

Maria Bianchetti saltella leggera su roccette e sopra le radici affioranti dei secolari castagni della Defenza mentre il povero Braf arranca dietro. Micaela alterna guizzi felini da pantera quando è raggiunta da qualcuno a passi di Slow Fox quando rimane da sola: presumo che bisogna tenerla d'occhio....

Lasciato il castagneto e dopo aver superato una piccola radura dove è in fase di preparazione la procedura di ripopolamento del cervo sul Matese, si addentriamo nella prima vera foresta del percorso di oggi.

Bastano solo poche decine di metri per capire che ci troviamo in un posto speciale, straordinario. Anche le mie compagne di viaggio sono stupite.

Io credo che quando arrivi in questo tipo di bosco ci sono delle emozioni che la lingua non è in grado di descrivere, sensazioni che non trovano nelle parole la completezza che solo il cuore potrebbe esaurire. E questo succede quando, d'improvviso, ci si trova di fronte alla maestosità di un bosco; quando un gheppio o un falco o addirittura un aquila si materializzano in un guizzo assassino; quando il lamentoso gufo saluta la fine del giorno; quando, fuggevoli come il pensiero, gli occhi di una volpe, vi scrutano dal limitar della selva. Una volpe? Forse. O no.

All'improvviso il bosco dirada dal lato sinistro della dura salita. Una piccola finestra naturale permette di affacciarsi giù, verso uno spettacolare orrido creato da un turbinoso e capriccioso fiumiciattolo (Torrente Quirino) formando le più belle e spettacolari gole di tutto il Matese. Lunghe circa quattro chilometri le gole del Quirino offrono uno scenario incomparabile fatto di luci ed ombre, tra pinnacoli e superbe pareti di roccia, alte in alcuni punti più di duecento metri.

Dall'altro lato dell'orrido, Guardiaregia, un borgo aggrappato alle vertiginose gole del Torrente Quirino, con le abitazioni che poggiano l'una sull'altra integrandosi perfettamente con l'ambiente circostante. Un tempo erano rinomati i suoi preziosissimi artigiani, "i pignatari", fabbricanti di stoviglie d'argilla, uomini di altri tempi, figli di questa terra povera, difficile ma straordinariamente bella.

Mi giro indietro e vedo giù Micaela in leggera difficoltà. Si attarda in modo preoccupante. Questa montagna è piena di "lupi" e quando vedo il primo bipede mannaro annusare i polpacci della mia gazzella preferita, decido che la mia corsa su queste splendide montagne sarà tutta in sua compagnia.

Adesso dopo una ripida discesa si attacca finalmente la salita più dura, la più lunga e la più ripida del percorso. I primi due chilometri sono i più duri, con pendenze tremende ma alla fine un affascinante ricompensa ci attende: l'affaccio sul balcone naturale della "Torretta", con una vista mozzafiato su Monte Mutria, Canalone Cusano, Serra Macchia Strinata, il canyon del Quirino e il suo ultimo ponte ed infine la magnifica faggeta della zona "Tre Frati". E si! I mitici tre frati già citati in altri resoconti: la leggenda locale ci racconta che questi tre vagabondi col saio giravano anche sui monti del Matese cercando qualcosa che non trovarono mai perché in un inverno particolarmente rigido trovarono la morte assiderati sulle gelide montagne dell'Abruzzo.

Dopo un tratto con la visuale che si perde sulle bellezze della riserva, per una comoda carrareccia, si giunge una prima volta a Valle Uma, percorrendo un sentiero ancora in salita ma meno dura. Micaela mi segue silenziosa ma tranquilla e la fatica della tremenda salita sembra essere scomparsa dalle sue gambe che corrono freneticamente sulle roccette dell'antico tratturo che stiamo percorrendo. Un tracciato antichissimo, lo si deduce dalla cura delle pietre accumulate ai lati del sentiero che descrivono un po' la vita dei pastori che periodicamente passavano da queste parti. Una piccola radura incorniciata da pietre accumulate a delimitare un provvisorio recinto (sembra un area di parcheggio sulle autostrade) mi ricordano i recinti dove alla sera, dopo una lunga camminata su sentieri e mulattiere, i

pastori parcheggiavano le greggi per la notte, per ripartire la mattina dopo verso vallate più erbose per le loro pecore.

I pastori del posto sono i veri protagonisti di queste splendide montagne. Forti di antica esperienza, tramandata da generazioni, quassù preparavano con grande abilità il formaggio pecorino e la meravigliosa e finissima ricotta che nel suo tremulo, fumante e morbido candore veniva delicatamente riposta nelle tradizionali "fuscelle" è conservata gelosamente.

Via via che ci si spinge più un alto s'incontra un bosco diversificato, eterogeneo. Nelle zone molto assolate sono presenti acero, rovello, frassino, corniolo, maggiociondolo con un sottobosco molto ricco di piante erbacee di media altitudine. Nelle zone più folte si notano salici (salterella), trifoglio fibrino di montagna, ranuncoli. Molto affascinante è l'aspetto vegetazionale delle cavità ipogee che presentano sugli orli esterni ancora latifoglie e poi, man mano che la luce scompare nel fitto bosco, si notano capelvenere, felci, muschi, licheni, agrifogli.

Ma quello che affascina di più in questi posti è la strada dell'acqua, anche se lungo il percorso ne vedremo ben poca.

Placida quella dei laghi, pura e argentina nelle sorgenti, impetuosa nei torrenti, l'acqua, nel Matese, non è mai la stessa ed assume molte forme. È un viaggio straordinario quello che si dipana fra le doline e le pieghe di una natura così prodiga di sorprese. Sì, sorprese.

Perché il Matese è terra carsica e a volte, all'acqua, piace prendere strane strade e perdersi nelle profondità ancestrali della terra.

E poi non c'è solo un Matese scoperto, raggiungibile, facile da vedere perché sotto gli occhi di tutti. C'è anche un Matese nascosto, sfuggente, rude, anche scontroso: è il Matese del sottosuolo, delle grotte e delle forre, della terra che mostra il suo lato più forte e selvaggio.

Nei secoli l'acqua ha scavato, arrotondato, modellato; come uno scalpello lento e paziente ha disegnato nel calcare del Matese morfologie uniche nel loro genere. Qui, nelle quote più basse, giunge l'acqua inabissatasi in alta montagna e porta con sé la storia e la traccia del proprio lento lavoro di erosione.

E così nascono le grotte, matrone indisturbate, che affondano le proprie radici nel buio della montagna. Negli abissi carsici, nelle forme che essi contengono, nei depositi e sedimenti, nelle stalattiti e nelle stalagmiti, nelle colate di calcite è registrato il passato del Matese. Nelle grotte il tempo scorre lentissimo, le forme sotterranee sono quasi immutate. E per questo che gli ambienti ipogei contengono la chiave per comprendere la storia e l'evoluzione anche del paesaggio esterno.

E così emerge, tra le ottanta grotte rilevate e studiate quassù, il "Pozzo della Neve", la Signora del Matese.

È una grotta famosissima tra gli speleologi di tutta Europa. Con una profondità di 1048 metri dall'ingresso, è stato il primo abisso italiano a superare la mitica soglia dei mille metri di profondità.

A poca distanza si apre un altro mastodonte, la "Sfonnatora Tornieri" meglio nota come Abisso Cul di Dove, esplorato fino a 906 metri di profondità, solo perché un sifone molto stretto, perennemente allagato, impedisce di proseguire anche con l'ausilio delle bombole.

Li sotto, a quelle profondità, l'ambiente è immutabile, perennemente avvolto da un buio assoluto. Lì l'orologio non ha senso perché percorrere una grotta equivale a compiere un viaggio nel tempo. E sul Matese è un viaggio possibile.

Adesso sono fermo sull'ingresso del Pozzo della Neve a guardare ammirato questo "buco" di una quindicina di metri, quelli visibili, mentre oltre, un buio totale senza fine. Chiamo Micaela per farglielo vedere. Lei viene, titubante, uno sguardo e via per proseguire sul sentiero ancora in salita. Io invece sono quasi ipnotizzato da questa ulteriore bellezza di queste montagne; un'apertura naturale per sentire il respiro di questa montagna che non finisce mai di stupire, meravigliare, ammaliare.

Raggiungo Micaela ed insieme affrontiamo l'ultimo tratto di salita che ci porterà sul posto più alto del percorso: la Costa del Carpine, dove si può ammirare un panorama stupendo a 360 gradi.

E da quassù il Matese si presenta grandioso, in un alternanza di creste dentellate e dirupi inaccessibili, di lunghi pianalti, profondi valli e balze che rompono la china dei monti, di gole strette e pareti verticali e bastioni imponenti, di monoliti enormi ed infine, di selve rigogliose e prati smaglianti di colori.

Monte Miletto (2050 m.), La Gallinola (1923 m.), Monte Mutria (1823 m.) sono le cime più alte del Matese e lì sotto, da migliaia di anni, piante ed animali vivono insieme colonizzando una grandissima quantità di ambienti bellissimi che la bestia umana tende sempre a distruggere.

Questi sono monti fedelmente ritratti anche da grandi storici che ne hanno esaltato le caratteristiche principali, monti onnipresenti ma lontani, ammirati per bellezza ma temuti, nei secoli, per asprezza dei paesaggi e per... i briganti.

E sì! I briganti. Questi leggendari personaggi che fanno fanno anche parte della storia italiana, personaggi che stavano in un territorio dalla natura particolare, impressionante. Un territorio montuoso, ammantato di folti boschi, punteggiato di dirupi, segnato da forre profonde ed interrotto da valli strette e talvolta senza uscite. Insomma, un territorio idoneo all'agguato. Ne sanno qualcosa i Romani, nel corso delle guerre sannitiche; gli Svevi, gli Angioini, i Normanni. Anche i Borboni si imbattono in queste "combriccole" di ladroni che "commesso il furto" si rinselvavano nei monti del Matese.

Combriccole che poi si organizzavano in bande, piccole di numero, che a volte si univano per colpi più audaci e temerari. Spietati, crudeli, senza pietà, per niente e nessuno.

Non ci riuscirono questi evoluti ed organizzati popoli a dissolvere questo fenomeno; ci riuscì invece un evento non di minore importanza, un evento doloroso della storia del nostro paese che ha segnato migliaia di famiglie italiane: l'emigrazione.

Infatti, alla lotta armata senza quartiere contro i soldati piemontesi, seguì l'esodo di migliaia di italiani e di quelle masse abbandonate a se stesse tra le montagne, silenziose ma tenaci, che anno dopo anno andarono incontro al miraggio lontano di un avvenire migliore. E così sparì il Brigantaggio, dai monti del Matese e da tante altre parti d'Italia...

Micaela... Mi sono dimenticato di Micaela. Sarà già arrivata al traguardo..??. Invece dopo poche centinaia di metri la ritrovo che scende tranquilla, trotterellando con il suo vellutato passo da gazzella. La raggiungo e la sorpasso per guidarla giù verso la lunga discesa fino ad un'altra valle incantata. Un dubbio mi assale. Lei mi ha aspettato o ... tutto quello che ho raccontato è durato solo pochi secondi? Mah!! Boh?

Il primo tratto di discesa lo si fa lungo il canale di Fosso Iacoferrato, con una pendenza dolce e un fondo non tecnicissimo ma che comunque richiede molta attenzione.

Si arriva finalmente nella spettacolare Valle Uma, circondata dai suoi faggi secolari, e salutati dagli allegri campanacci di mandrie di mucche e cavalli che pascolano tranquilli brucando la tenera erba che cresce quassù. Al centro, un pozzo rustico ed un abbeveratoio tutto in pietra: un piccolo capolavoro di "arte povera" che testimonia l'importanza del pascolo montano. Poco lontano dall'abbeveratoio due distratti pastori dormono placidamente sui tiepidi sassi che incorniciano il pianoro, riscaldati e coccolati dal tepore dei dorati raggi del sole di mezzogiorno.

Attraversando l'intera valle e percorrendo un comodo e panoramichissimo sentiero, si giunge su di un'altra carrareccia che dovrebbe portarci a Fonte Francone, una sorgente perenne di acqua freschissima. Un antico tratturo contornato da giganteschi faggi che coprono tutti i rumori del mondo esterno.

E qui ragazzi, c'è un silenzio che è impossibile non ascoltare.

Un silenzio apparente, perché il silenzio della natura incontaminata parla mille linguaggi. I richiami degli uccelli, il gorgoglio dei torrenti, lo stormire degli alberi, il battito della vita delle creature del bosco. E su tutte, il verde squillante di questo bellissimo pianoro dove anche l'uomo ammutolisce e si riappropria di un linguaggio antico quanto il mondo: il linguaggio della natura.

Micaela, dietro di me, chiede preoccupata perché non parlo più: e convinta che io ce l'abbia con lei. La tranquillizzo dicendogli di non preoccuparsi perché io sto parlando, ma con me stesso e con il fruscio dei miei passi in un mare d'erba accecante.

Dopo aver tirato il fiato in questo tratto veloce e con pendenze leggerissime, su di una ottima e morbida carrareccia, abbandoniamo il sentiero principale per svoltare a destra ed intraprendere l'ultimo tratto in discesa, molto tecnica, su di un bellissimo "single track", fino ad arrivare al Tempio di Ercole Quirino, un posto magico, archeologicamente di rilievo assoluto.

Finita la discesa si arriva al paese dove ci attende l'ultima fatica: una rampa di scale in pietra che ci proietta al centro della piazza di Campochiaro, dove, dopo il pallone dell'arrivo, ci attende la festa.

Chapeau all'organizzazione, al percorso, alla gentilezza della gente del paese e a queste bellissime montagne sulle quali io ho il piacere e l'onore di abitarci.

Ciao a tutti.

## CorriColonna

di Mauro Cugola, 29/09/2014



Mauro in gara - dal sito di [www.mariomoretti.it](http://www.mariomoretti.it)

Con la bellezza di 24 edizioni alle spalle e l'inserimento nel calendario del Campionato Regionale Fidal, la **CorriColonna** è divenuta ormai un crocevia importante tra le gare del Lazio. Lo dimostrano anche quest'anno gli **oltre 1.300 iscritti**, con 1.245 podisti classificati al traguardo in questa prova che si disputa sulla distanza dei 10 chilometri nella cittadina a ridosso dei Castelli Romani.

Il tracciato non era certo da "personal best" per quanto riguarda i 10 chilometri. Infatti un leggero ma continuo saliscendi metteva a dura prova le gambe dei corridori, soprattutto di coloro che hanno appena iniziato la preparazione in vista della stagione invernale di corse. Salitelle brevi e mai realmente dure, se si eccettua uno strappo molto consistente proprio al termine del primo giro nel momento in cui si riguadagnava la strada Provinciale, ma sicuramente tanto lavoro per i polmoni visto che quasi mai si riusciva a trovare un ritmo costante. Il tracciato partiva dalla zona del campo sportivo e si articolava su due giri di un anello che comprendeva un loop tra le strade di campagna che si trovavano alle spalle

dell'impianto. Stradine strette ma totale assenza di auto, oltre che una giornata calda e assoluta, hanno accompagnato i corridori. Prima del via il saluto del sindaco di Colonna, e la tradizionale "haka" dei corridori della Running Evolution, "padroni di casa" che hanno trascinato tutti in un lungo e sentito applauso per tre loro compagni recentemente scomparsi, e ai quali era dedicata questa edizione della CorriColonna.

A vincere la corsa il portacolori della Lbm Sport Team, Eliyas Embaye, che ha bruciato i 10 chilometri di percorso in 31'21", Secondo il corridore di casa Ettore Scarnecchia, a 1'06". Tra le donne doppietta della Rdf Roma Sud con Antonella Faiola e Roberta Boggiatto rispettivamente con 39'27 e 39'52. Al termine della corsa ristoro con acqua e frutta, ed il pacco gara che consisteva in un pacco di prodotti alimentari, tra cui un cestello di uva da tavola. Quanto mai a tema, visto che nella zona era proprio periodo di vendemmia. Buona dunque l'organizzazione, con parcheggi ampi, una logistica azzeccata, docce all'interno del centro sportivo e classifiche esposte praticamente in tempo reale.

Per quanto riguarda gli Orange della Podistica Solidarietà, si sono presentati in 20 unità, un discreto numero nonostante la concomitanza con la "gara sociale". Il migliore dei nostri è stato **Massimo Piermaria**, che ha chiuso al 182° posto assoluto in 41'43". Da segnalare la prova di **Mario Pipini**, che pur arrivando 190° in 42'10" è stato il secondo della nostra società, ma ha anche ottenuto il secondo posto della categoria SM65, a poco più di due minuti dal vincitore della fascia d'età di cui sopra. I 20 Orange al traguardo sono valsi anche il **12° posto** a pari merito nella classifica riservata alle società.

## Avvisi

### E voi ci sarete?

di Redazione Podistica, 26/09/2014



#### *Pastrocchio e Kokoska in azione*

Gli infermieri del San Camillo Forlanini ci saranno, almeno così han promesso facendosi fotografare con dei bellissimi nasi rossi.

E voi?

Sabato 4 ottobre, come allenamento di rifinitura per la Mezza dei Castelli o il Trofeo S. Ippolito non potete mancare a Villa Pamphilj per la *molto poco* competitiva da 7,2km o la *per nulla* competitiva da 3,6km, entrambe organizzate come raccolta fondi per i clown di **Ridere Per Vivere - Lazio!**

Per i più piccini, ci saranno anche gare su distanze da 60, 200 e 600 metri!

Le iscrizioni sono possibili anche il giorno stesso, entro mezz'ora dalla partenza.

Inoltre al **Villaggio del Sorriso**, allestito all'interno della Villa appositamente per la competizione, dalle 10:30 fino alle 17:00 potrete assistere alle attività dei Clown Dottori e dei Volontari, oltre che partecipare - con un piccolo contributo - direttamente a laboratori circensi, giochi, danze, e quanto altro verrà fuori dalla fantasia dei nostri amici col naso rosso.

Sole permettendo, dalle 13:00 alle 15:00 è anche previsto un bellissimo pic-nic tutti insieme, quindi non dimenticate cibi e bevande a sufficienza.

E non provate a tornare a casa senza farvi una foto anche voi col naso rosso!

### La "mezza dei Castelli" totalmente rinnovata

di Redazione Podistica, 12/09/2014



#### *Carola e Iolanda incoraggiate dal nostro superRaffaele*

Anche quest'anno si svolgerà una classica del panorama podistico romano, ovvero la "mezza maratona dei Castelli Romani", con partenza da Genzano alle ore 09:30.

#### **Tante le novità della XVI edizione!**

Innanzitutto il **percorso**, completamente rivisto: la partenza è prevista nel comune di Genzano, per poi scendere ad Ariccia, Albano, dirigersi verso Castel Gandolfo... e qui iniziano le novità, ovvero non si scenderà più in riva al lago di Albano, ma lo si potrà ammirare dall'alto dalla bellissima strada, in salita, che porta da Castel Gandolfo a Nemi, toccando

parte del comune di Rocca di Papa e lungo un tratto della via dei Laghi; lasciata la deliziosa cittadina nota per le fragoline, inizierà la discesa panoramica verso il lago di Nemi, e dopo aver fiancheggiato il Museo delle Navi Romane, inizia la salita forse più tosta di tutto il percorso, per tornare a Genzano e finalmente passare l'agognato traguardo! Novità anche per il **pacco gara** di questa edizione, che prevedrà uno zainetto con prodotti alimentari tipici dei luoghi attraversati dalla competizione... ma solo per i primi mille iscritti!

L'ultima piacevole novità riguarda il **costo di iscrizione**, in controtendenza con l'aumento imposto da tante altre competizioni: infatti passa dai 18,00€ dell'anno precedente a **15,00€** ma solo per le iscrizioni effettuate entro il 27 settembre.

In sintesi: tante belle salite per godere di altrettanti panorami mozzafiato, attraversando i comuni dei Castelli Romani che attirano ogni anno migliaia di turisti da tutto il mondo.

Sono previsti ristori con acqua al km 5, 10, 15 e 18 (con anche sali e frutta); il tempo massimo per chiudere la competizione è fissato in 2h30'.

Sono previsti premi in denaro per i primi 5 uomini assoluti e le prime 3 donne assolute; inoltre sono previsti premi in materiale tecnico per le seguenti categorie: *uomini*, i primi 8 TM, i primi 10 SM35, i primi 10 SM40, i primi 10 SM45, i primi 8 SM50, i primi 8 SM 55, i primi 8 SM60, i primi 5 SM65, i primi 5 SM70, i primi 3 SM75 ed oltre; *donne*, le prime 6 TF, le prime 5 SF35, le prime 5 SF40, le prime 3 SF45, le prime 3 SF50, le prime 3 SF55, le prime 3 SF60, le prime 3 SF65 ed oltre.

Verranno premiate le prime 10 società con rimborsi in denaro; le prime 3 riceveranno anche una coppa.

Nella XV° edizione la Podistica Solidarietà ha meritatamente conquistato il secondo posto: saremo anche questa volta in grado di mantenere la posizione, o addirittura ambire al gradino più alto del podio?

## **Sulle Orme dell'Imperatore...**

di Redazione Podistica, 30/09/2014



Il Rotary Club di Tivoli in collaborazione con le ASD Podistica Solidarietà, Beati Gli Ultimi, Tivoli Marathon e Nordic Walking Valle dell'Aniene organizzano la seconda edizione della gara

### **"SULLE ORME DI ADRIANO"**

gara competitiva sulla distanza di 10 km e corsa/passeggiata non competitiva per adulti e ragazzi Km 3

Percorso bellissimo che si snoda tra uliveti secolari della Tenuta Bulgarini e all'interno della Villa dell'Imperatore Adriano tra suggestivi reperti archeologici.

Il ritrovo è previsto per domenica 12 ottobre 2014 alle ore 8:30 presso l'entrata della **Villa di Adriano, in piazza Marguerite Yourcenar**, la Gara si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica e la partenza è prevista per le ore 9:30.

Le premiazioni al termine della gara.

**La quota di partecipazione è di € 10,00** (per la gara competitiva) il pacco gara è assicurato ai primi 500 iscritti con ingresso gratuito alla Villa di Adriano.

Le pre-iscrizioni potranno essere effettuate sul sito [www.sempredicorsa.com](http://www.sempredicorsa.com) o a mezzo mail all'[indirizzo@sempredicorsa.com](mailto:indirizzo@sempredicorsa.com); per qualsiasi altra informazione contattare il Sig. Magini Francesco 3280388711, Sig.ra Anselmi Alessandra 3347066249 0774/332013.

Si potranno effettuare le iscrizioni e ritiro pacco gara anche la domenica mattina fino alle ore 9:00 al costo di € 12,00

### **Premi**

Assoluti: primi tre atleti maschili e femminili giunti al traguardo.

Categorie: saranno premiati con prodotti naturali ed articoli tecnici i primi dieci atleti delle categorie: M18-34, MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, F18-34, MF35, MF40, MF45, MF50, MF55. I primi 3 atleti delle categorie: MM70, MM75, MM80, MF60, MF65, MF70.

### **Società con minimo di 20 iscritti:**

**prime dieci società per numero di arrivati con i seguenti rimborsi spese:**

**1a classificata € 500,00**

**2a classificata € 400,00**

**3a classificata € 300,00**

**4a classificata € 150,00**

**5a classificata € 100,00**

**dalla 6a alla 10a classificata € 50,00.**

Società di Nordic Walking

premio alla società più numerosa di € 300,00.

È assicurata acqua lungo il percorso.

A fine gara grande ristoro con gustose prelibatezze tradizionali del luogo.

La segnalazione chilometrica sarà indicata in modo visibile con apposita cartellonistica.

**E allora non ci rimane altro che iscriversi e calcare le Orme di Adriano e cercare di vincere il primo premio di 500 euro, forza Orange**

## Un lungo sul mare di Roma

di Redazione Podistica, 25/09/2014



### *L'infaticabile Gigi*

Anche quest'anno il Il Comitato Maratona di Ostia organizza la "30 Km del Mare di Roma", manifestazione di corsa su strada di Km 30, valida come prova del "Campionato Regionale AICS 30 Km", con partenza ed arrivo allo Stadio "Pasquale Giannattasio" di Ostia.

Alle ore 9,00 è prevista la partenza mentre il tempo massimo è fissato in tre ore e trenta; in questa edizione sono previsti due cancelli intermedi: **km 10 entro 1h10' e km 17 entro 1h50'**.

Il percorso attraverserà alcuni dei luoghi più suggestivi della costa romana: gli scavi di **Ostia Antica**, (mai troppo pubblicizzati, e pensare che sono più vasti di quelli di Pompei!), la **Pineta di Castel Fusano**, il **porto turistico** e il **lungomare**.

Il tracciato è completamente pianeggiante e la gara sulla distanza di 30 km ha sempre ricevuto un grande consenso perché rappresenta, ormai da dieci anni, **un ottimo allenamento in vista delle gare più impegnative** sulla classica distanza dei 42,195 km quali la maratona di Venezia, Lucca e Perugia (purtroppo fissate nello stesso giorno 26/10), o quella di Torino del 16/11, oppure Firenze del 30/11, Rieti (alla sua prima edizione), Latina del 7 Dicembre oppure la Coast to Coast sulla costiera Amalfitana sulla distanza di 31,300 km.

In concomitanza con la 30 km, si terrà la prima "**Corribimbi al mare**" riservata agli alunni delle scuole elementari del 13 municipio che si cimenteranno sulle distanze di 60 e 80 metri. La Podistica Solidarietà ha sempre partecipato numerosa alla manifestazione e l'anno scorso ha visto 101 atleti tagliare il traguardo e **classificarsi al secondo posto** nella classifica generale. **Liberatore Domenico** è stato il migliore dei nostri, imponendosi con un tempo di tutto rispetto di 1h e 56m.

Quest'anno speriamo di poterci superare e magari chissà, riuscire a salire al gradino più alto!

Per arrivare al luogo della partenza, con la metro:

Roma-Lido - Stazione Lido - Stella Polare (3<sup>a</sup> stazione di Lido di Ostia). Uscire dalla Stazione e andare dritti fino alla piazza Bottero, quindi girare a sinistra e subito a destra su Via Passeroni; lo Stadio è in fondo alla via.

Con l'auto: Venendo dalla Colombo, arrivare fino al mare e girare a destra sul lungomare; proseguire sul Lungomare fino al Canale dei pescatori, girare a destra costeggiando il canale e alla prima traversa (Via Mar dei Coralli) girare a sinistra: proseguire dritti fino a costeggiare lo stadio che si trova sul lato destro della via.

Venendo dalla Via del Mare, arrivati al mare (Piazza dei Ravennati - Pontile), girare a sinistra e percorrere tutto il lungomare fino al Canale dei pescatori, girare a sinistra costeggiando il canale e alla prima traversa (Via Mar dei Coralli) girare a sinistra: proseguire dritti fino a costeggiare lo stadio che si trova sul lato destro.

Alè Orange!

## "Mai più soli"

di Redazione Podistica, 17/09/2014



Ricordo una domenica di ottobre del 2011, quando quasi per gioco una giovanissima Orange propose di correre la Run for Food (ora Hunger Run) **tutti insieme allo stesso passo**, abbandonando per un giorno il sano spirito agonistico per lasciare spazio una volta tanto al senso di gruppo, alla voglia di stare insieme e divertirsi, accompagnando gli amici diversamente abili del Progetto Filippide che si cimentavano in una competizione sportiva.

Era una proposta un po' azzardata: far andare d'accordo così tante persone, e così agonisticamente diverse, non era facile; si poteva immaginare di trovare magari tanti piccoli gruppi separati... e invece fu un successo incredibile! I numeri la dicono tutta: una colonna arancione ha corso unita e compatta per 10km lungo le strade del centro di Roma in coda alla competizione, **facendo passare in 30 secondi 130 Orange sotto l'arco di arrivo!**

La Hunger Run, arrivata alla sua nona edizione, ha un significato molto forte: voluta dalla FAO, dal Fondo Internazionale per lo Sviluppo Agricolo IFAD, dal Programma Alimentare Mondiale WFP e da Biodiversity International, nel 2014 raccoglierà fondi per acquistare pasti

scolastici per le aree disagiate del sud del mondo, seguendo il motto "nutrire il corpo e nutrire la mente".

La Podistica Solidarietà negli ultimi anni ha sempre partecipato portando più di cento atleti a questo evento, vuoi per la bellezza del percorso nel centro storico di Roma, vuoi per il vero fine di questa competizione, che va ben oltre il solo spirito agonistico. Allora perché non replicare quanto accaduto nel 2011? Immaginatevi il Colosseo, i Fori Imperiali, l'Aventino, la Piramide Cestia, la Porta Ardeatina colorati di Orange, per poi sprintare tutti insieme dentro lo stadio Nando Martellini... chi c'era tre anni fa può testimoniare che è stata una gran bella domenica; perché allora non replicarla anche in questa edizione?

Oltre alla gara competitiva di 10km, è prevista anche una gara non competitiva di 5km, a cui parteciperà il campione italiano **Andrew Howe**.

## Una bellissima mezza!

di Redazione Podistica, 18/09/2014



*Germana e Chiara in riscaldamento all'edizione 2013*

Il **Lago di Vico**, ben noto agli amici Triatleti che spesso lo utilizzano per le loro competizioni, il 26 ottobre prossimo ospiterà una bellissima mezza maratona organizzata dal Forhans Team, che finora si è sempre contraddistinto per aver organizzato delle edizioni impeccabili sotto ogni punto di vista.

La gara prevede un giro in senso antiorario del lago, che si presta egregiamente come distanza; il percorso è quasi totalmente su asfalto tenuto molto bene, con leggerissimi saliscendi che diventano un pochino più impegnativi verso la fine del percorso, per poi finire in uno sprint finale dopo una curva a gomito in discesa, forse i cento metri più difficili di tutta la gara!

La gara si contraddistingue principalmente per il **silenzio** che circonda gli atleti; infatti il traffico è completamente bloccato e - tranne che in rarissimi punti - non si incrociano nemmeno strade con macchine ferme in attesa che passi la colonna di runners, insomma quasi un paradiso senza odore di smog! E il "quasi" certe volte sparisce, quando il lago fa capolino dalla radura e ci permette di godere di un **panorama veramente delizioso**.

Arrivati al traguardo, ci aspetta una bella medaglia, un ricco pacco gara ed un ristoro abbondante e vario; inoltre è possibile prenotare tavoli e barbecue dove poter fare delle grigliate o mangiare altro insieme ad amici e parenti, per concludere in bellezza la giornata. Il costo di iscrizione è fissato in 16,00 euro entro il 20 ottobre. Per la prima società classificata è previsto un rimborso di 600,00 euro, oltre che premi per assoluti e categorie; è previsto inoltre un extra bonus per le società prime classificate in combinata con la mezza maratona di Rieti.

Infine, una piccola nota: **nell'edizione 2013 la Podistica Solidarietà è arrivata seconda per un solo atleta... abbiamo un podio da andarci a riprendere!!!**

## 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](http://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!!!

## Corri al Parco delle Sabine

di Maurizio Zacchi, 13/09/2014



*Gli Orange all'edizione del 2013*

Ed eccoci nuovamente a presentare una gara che in questi anni ha sempre visto la partecipazione entusiasta di tanti orange e che anche quest'anno produce punti sia per il **Criterium Top Orange** sia per il **Trofeo Solidarietà**.

La quinta edizione della **Corri al Parco delle Sabine (30a Maratonina S. Alberto Magno)** si corre **Sabato 15 novembre**, con ritrovo alle ore 14.00 e partenza alle ore 15.30 presso la **Parrocchia di San Alberto Magno in Via E. Zago**.

Si tratta di una gara tecnicamente interessante, con un percorso di 6.800 metri, di cui 5.600 su sentiero battuto e 1.200 metri su asfalto.

Il Parco delle Sabine ha un profilo collinare con un continuo alternarsi di brevi salite e rapide discese, una sorta di Fartlek naturale con qualche "strappo" più impegnativo.

È una gara aperta a tutti e che si consuma all'interno di un clima "amichevole", coerente con lo spirito solidale di questo evento, il cui ricavato viene destinato alle attività sociali portate avanti dalla locale parrocchia. Per questa ragione la gara continua ad essere considerata "non competitiva", anche se viene prodotta una regolare classifica e vengono consegnati premi sia assoluti sia di categoria.

Va detto che la gara ha una importante tradizione, perché rappresenta di fatto la 30<sup>a</sup> edizione della Maratonina di S. Alberto Magno, anche se negli ultimi 5 anni è stata caratterizzata da questo nuovo stimolante percorso.

**Il costo della partecipazione è di 6 €** e da diritto al godimento di questa bella esperienza, al contributo solidale fornito alla parrocchia e al fantastico rinfresco finale pieno di prelibatezze realizzate dalle signore che animano le attività parrocchiali.

A coordinare il tutto **Carmine Petracca**, un nome che garantisce la qualità di tutta l'organizzazione; negli ultimi anni tutti coloro che hanno partecipato, dai grandi atleti ai "tapascioni doc", hanno espresso giudizi entusiastici, avendo ritrovato in questa manifestazione lo spirito autentico della corsa, quello che in questi anni è andato smarrito. Sono previste anche gare giovanili.

## Un Soggiorno per la Maratona di Firenze

di Daniel Peiffer, 15/05/2014



*piazza Santa Maria Novella*

Anche questo anno per la Podistica Solidarietà sono state riservate delle convenzioni con alcune bellissime strutture, comode per raggiungere la partenza della Maratona di Firenze.

Entrambe le strutture garantiranno almeno una stanza extra fino alle ore 16:00 da utilizzare per fare la doccia, cambiarsi, etc.

Di seguito riportiamo l'offerta:

CONVENZIONE HOTEL PER ATLETI DELLA PODISTICA SOLIDARIETA'

**HOTEL ROMA (\*\*\*\*) Centro città**

300 mt. dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, Posizione strategica per i Maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza. Tutte le camere hanno

servizi privati, Telefono, Tv, Frigobar - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

Prezzi convenzionati ,per notte, per camera , incl. buffet breakfast

DOPPIA € 150,00

SINGOLA € 110,00

TRIPLA € 185,00

QUADRUPLA € 210,00

Tassa di soggiorno soggetta a evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 4,00 per pers/per notte)

#### **HOTEL Residenza Fiorentina (\*\*\*) Centro città**

Stessa ubicazione, in piazza di Santa Maria Novella

Tutte le camere hanno servizi privati, Telefono,Tv, - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

Prezzi convenzionati ,per notte, per camera , incl. buffet breakfast

DOPPIA € 130,00

SINGOLA € 80,00

TRIPLA € 165,00

QUADRUPLA € 190,00

Tassa di soggiorno soggetta ad evtl. variazioni (da regolare direttamente in Hotel. € 3,00 per pers/per notte)

In ambedue alberghi verrà messo 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, può tranquillamente rivolgersi a Daniel Peiffer, per altri consigli su Firenze, eventualmente con sistemazioni in anche altre strutture di ospitalità, escursioni, ristoranti o guide.

DP TRAVELSERVICE T.O

Daniel Peiffer

Cell.338/1099857

Tel: 06/90478606

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

*\*offerta valida,salvo disponibilità contingente, con prima scadenza opzione 31/07/2014 con invio di una prima situazione prenotazioni*

## **Pronti per l'operazione FIRENZE**

di Maurizio Zacchi, 28/01/2014



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

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

Ecco le tariffe riservate ai gruppi.

DAL 1' ottobre AL 31 ottobre 2014 - € 60.00

DAL 1' novembre AL 15 novembre 2014 - € 70.00

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

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

Per ogni ulteriori informazione potete contattarmi all'indirizzo [maurizio.zacchi@gmail.com](mailto:maurizio.zacchi@gmail.com)

## **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<sup>a</sup> edizione), si affianca da quest'anno un percorso di **minitrail sulla distanza di 10 Km**, pensato in primis per rendere omaggio alla memoria di Giammarco 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^ Società con minimo 30 arrivati € 300,00
- 2^ Società con minimo 25 arrivati € 250,00
- 3^ Società con minimo 20 arrivati € 200,00
- 4^ Società con minimo 15 arrivati € 150,00
- 5^ Società con minimo 10 arrivati € 100,00

## Da Sorrento... ad Amalfi

di Redazione Podistica, 09/09/2014



**L'A.S.D. Maratona Coast to Coast e L'A.S.D. Napoli Nord Marathon** organizzano la sesta edizione della Maratona Coast to Coast Sorrentina - Amalfitana, sulla distanza di Km 31,3 da Sorrento ad Amalfi.

**La Maratona Coast to Coast** è uno dei più importanti appuntamenti sportivi regionali e nazionali.

Giunta quest'anno alla sua 6^ edizione, costituisce una opportunità per tanti, quella di vivere una giornata di sport in un contesto paesaggistico unico al mondo 30 km impegnativi dove ogni atleta si misura con se stesso e con gli altri.

La Maratona Coast to Coast accomuna sport, turismo e cultura offrendo la possibilità ai partecipanti di visitare luoghi di storia come **Pompei, Paestum, Ercolano, e luoghi di grande richiamo turistico internazionale, quali Capri, Ischia, Procida, oltre che tutti i comuni attraversati dalla maratona, quali quelli della Penisola Sorrentina e Costiera Amalfitana.**

Da evidenziare inoltre il meraviglioso **Cilento e Vallo di Diano** e città capoluoghi ricchi di storia e di monumenti, quali **Napoli e Salerno.**

Il positivo riscontro ottenuto nella scorsa edizione con oltre 1450 iscritti e l'interesse delle istituzioni, ci hanno dato motivazioni e maggior coraggio ad andare avanti ed affrontare le tantissime difficoltà organizzative, per far crescere e proiettare l'evento "Maratona Coast to Coast" in un contesto di grande prestigio.

Le iscrizioni dovranno essere redatte su carta intestata della società complete dei dati anagrafici degli atleti o su modulo apposito che si trova sul sito [www.maratonacoasttocoast.com](http://www.maratonacoasttocoast.com) inviandolo a mezzo fax +39.08251800889 oppure 1782257667 o inviando una e-mail: [iscrizioni@garepodistiche.it](mailto:iscrizioni@garepodistiche.it), insieme alla copia di avvenuto pagamento. Per comunicazioni contattare il numero 3463067731 Pasquale Pizzano.

**PAGAMENTO:**

Bonifico Bancario, con spese bancarie a carico dell'ordinante, intestato a A.S.D. Maratona Coast to Coast.

Codice IBAN: IT36Y0200803435000103076010 CODICE BIC SWIFT CODE UNCRITM1S02

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

La quota di iscrizione alla Coast to Coast di km 31,300 è fissata in Euro 25,00 fino al 30 giugno 2014, Euro 24 per i possessori del chip di colore verde; Euro 30,00 fino al 30 settembre 2014, Euro 29 per i possessori del chip di colore verde, Euro 35 fino al 6 dicembre 2014, Euro 34 per i possessori del chip di colore verde. Le iscrizioni saranno chiuse prorogabilmente al 6 dicembre 2014 e comunque al raggiungimento di 1500 iscritti.

**CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI**

Le iscrizioni si chiudono prorogabilmente entro il giorno 6 dicembre 2014 o al raggiungimento di 1500 atleti iscritti. Oltre questa data non sarà possibile effettuare iscrizioni.

**CONFERMA DELLE ISCRIZIONI**

Dopo 24 ore dall'iscrizione, sarà possibile verificarla online sul sito <http://coasttocoast.garepodistiche.it> in modo da controllare l'esattezza dei propri dati ed il numero di pettorale assegnato.

#### **RITIRO PETTORALE - SORRENTO/AMALFI**

Il pettorale della Coast to Coast di km 31,300 (Sorrento/Amalfi) potrà essere ritirato il giorno 13 dicembre 2014 dalle ore 10.00 alle ore 20.00 a Sorrento negli uffici comunali del parcheggio Lauro in Via Correale, ed il giorno 14 dicembre dalle ore 7.00 alle ore 8.00 a Sorrento negli uffici comunali del parcheggio Lauro in Via Correale.

#### **DEPOSITO BORSE**

L'organizzazione mette a disposizione dei partecipanti degli autobus per il servizio di trasporto borse. Gli atleti troveranno legato al pettorale un adesivo con il proprio numero di pettorale da applicare alla borsa. La stessa va consegnata negli appositi autobus, situati in zona partenza, entro le ore 8,30. E' assolutamente necessario rispettare questo orario per poter garantire la riconsegna della borsa all'arrivo. L'organizzazione, pur avendo la massima cura nel raccogliere, trasportare e consegnare le borse, non si ritiene responsabile di eventuali smarrimenti o danni.

#### **SERVIZIO BUS NAVETTA - SORRENTO/AMALFI km 31,300**

L'organizzazione mette a disposizione il servizio bus navetta il mattino per i trasferimenti da Amalfi verso Sorrento per la partenza alle ore 6.30 e al termine della gara dalle ore 13.45.

N.B. Tutti i dettagli saranno messi sul sito a partire dal 10 novembre 2014.

#### **CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE**

Il cronometraggio degli atleti sarà effettuato a cura della Gestione Gare Podistiche di Pizzano Pasquale con il sistema My Laps Champion chip e provvederà alla misurazione dei tempi e all'elaborazione delle classifiche. Alla restituzione del chip sarà consegnato il pacco gara. La mancata restituzione del chip comporterà un addebito di 15,00 € a carico dell'atleta ed in solito alla società di appartenenza. L'atleta che non partirà o che abbandonerà la gara prima dell'arrivo dovrà recarsi presso la linea di arrivo e presentarsi ai giudici gara.

#### **TEMPI LIMITE - Sorrento/Amalfi**

Il tempo massimo di gara è stabilito in 3h40 ore per la Coast to Coast di km 31,300. A tutti i partecipanti arrivati al traguardo sarà consegnato una medaglia di partecipazione.

#### **PACCO GARA**

Il pacco gara si ritira all'arrivo ad Amalfi con la consegna del proprio chip.

#### **PREMIAZIONI - Sorrento/Amalfi km 31,300**

Classifica maschile, saranno premiati dal 1° al 5° arrivato con rimborso spese. Saranno premiati i primi tre delle categorie previste dalla Fidal. I premi non sono cumulabili.

Classifica femminile, dalla 1ª alla 5ª classificata rimborso spese. Saranno premiati le primi tre delle categorie previste dalla Fidal. I premi non sono cumulabili.

Classifica di società, Saranno premiate le prime 5 società con minimo 20 atleti arrivati e riceveranno rimborso spese + trofeo per le prime 3 classificate.

Società (minimo 20 atleti arrivati)

1° € 500,00

2° € 400,00

3° € 300,00

4° € 200,00

5° € 100,00

N.B. I premi in danaro saranno erogati entro il 31 marzo 2015.

N.B. La classifica di società sarà stilata secondo il criterio a scalare. Tutte le premiazioni saranno erogate entro il 31 marzo 2015

#### **INFO & CONTATTI**

[www.maratonacoasttocoast.com](http://www.maratonacoasttocoast.com)

[maratonadellacostiera@gmail.com](mailto:maratonadellacostiera@gmail.com)

Segreteria 333 5327222

## **NOTIZIE**

### **Per una corsa in ricordo di Samia Yusuf Omar.**

di Redazione Podistica, 13/08/2014



*Una gara per Samia*

Riceviamo un appello e un invito a collaborare dal nostro amico

Brunello Tirozzi per l'organizzazione di una gara in memoria di Samia.

**Samia Yusuf Omar è morta nel Mar Mediterraneo il 2 aprile 2012** mentre cercava di attaccarsi ad una fune lanciata da una nave italiana. E' una delle tante vittime degli scafisti, delle guerre e degli integralismi che affliggono l'Africa per cui molti africani corrono i terribili rischi dei viaggi organizzati dalla criminalità.

**Samia aveva affrontato questo terribile viaggio perché voleva correre e partecipare alle gare internazionali dei 200 metri** e non lo poteva fare a Mogadiscio dove era nata.

Questo elementare diritto gli era negato con la forza delle armi e degli attentati terroristici.

Il gruppo aveva imposto la Sharia per cui le donne dovevano andare in giro solo accompagnate da parenti e vestite con il burqua. Il padre di Samia venne ucciso perché non ha voluto sottomettersi a questi soprusi. Samia aveva sfidato queste inique leggi a suo rischio e pericolo, era costretta a correre nello stadio di notte e non aveva la possibilità di avere un vero allenatore.

Nonostante questo aveva vinto tutte le gare in Somalia ed era riuscita a rappresentare il suo paese alle Olimpiadi di Pechino (confrontare i due video

:[https://www.youtube.com/watch?v=4E1O\\_2B0t1c](https://www.youtube.com/watch?v=4E1O_2B0t1c),[https://www.youtube.com/watch?v=4E1O\\_2B0t1ch](https://www.youtube.com/watch?v=4E1O_2B0t1ch)).

A Pechino era arrivata 10 secondi dopo l'ultima nella batteria dei 200m. Nel video si vede chiaramente la mancanza di alimentazione e di allenamento della povera Samia. Avendo capito che non poteva gareggiare a quel livello se non con un serio allenamento era andata prima in Etiopia dove le avevano promesso di farle entrare in un gruppo sportivo ben organizzato.

Poi ha deciso di intraprendere il terribile viaggio verso l'Italia con l'obiettivo di arrivare a Londra e prepararsi in modo sistematico per le Olimpiadi del 2012. E' stato un viaggio di 8000 km in un cassone chiuso, tranne una piccola apertura, che poteva contenere 10 persone e invece ce ne stavano 70. Ha attraversato in queste condizioni disumane il Sahara.

Ci sono state continue violenze e sopraffazioni da parte dell'organizzazione criminale, con richieste di pagamento sempre più esose, con cibo ed acqua sotto il livello di sopravvivenza.

Queste sono le condizioni in cui si trovano gli infelici africani che affrontano questa terribile avventura. Sulla nave si è ripetuta la stessa situazione.

Non è riuscita ad arrivare alla fune che l'imbarcazione italiana le aveva buttata, perché era ridotta allo stremo.

**Samia è un'eroina dei diritti civili e dei diritti delle donne, è morta per cercare di diventare l'atleta che voleva e poteva essere.**

**E' una martire degli ideali sportivi e civili. Per questo vorremmo organizzare una corsa per ricordarla come si commemora Miguel.**

email: [brunellotirozzi@gmail.com](mailto:brunellotirozzi@gmail.com)

## TRIATHLON

### Stagione Triathlon: Un Primo Bilancio

di Giancarlo Di Bella, 01/09/2014



Marco Accardo

Carissimi Amici Orange, oramai con la fine dell'estate siamo giunti alla fine della prima parte della stagione Triathlon con dei **risultati a dir poco sorprendenti**.

Posso dire con assoluta certezza che siamo un gruppo consolidato nel panorama del Triathlon del centro Italia e anche oltre questo confine!!

Abbiamo brillato per risultati ma prima ancora cari amici siamo un gruppo di persone affiatate che collaborano e si divertono tra loro.

Ne è la prova tangibile ogni volta che ci presentiamo ad una gara dove diamo prova di tenacia correttezza e grande affiatamento, tanto che molte persone incuriosite ci domandano spesso del nostro gruppo e molti di loro ci chiedono addirittura di entrare a farne parte!!!

Vorrei Citare alcune persone se permettete:

**Il Nostro Presidente Giuseppe Coccia e il Vice Presidente Marco Perrone Capano** che per primi hanno creduto in noi

L'infaticabile opera del nostro Spirito Guida **Gianluigi Martinelli** che oltre ad essere un valoroso Atleta è anche il nostro Coordinatore - **Fabrizio La Pera** il nostro Tecnico che ci da molti consigli sui centri da frequentare consigli tecnici sull'allenamento!!

Ma procediamo per ordine.

Molte le strade che stiamo seguendo, tanti i circuiti di gare che i nostri appassionati Triatleti stanno seguendo!!

Prima di tutto il **Circuito Forhans Cup**, a questo segue il circuito **Fitri Lazio**, il **Circuito TNATURA** circuito di gare di triathlon in MTB vi assicuro un circuito di gare non facili....

Ci siamo cimentati in alcuni **Triathlon IRONMAN Distanza 70.3** fra cui quest'anno l'esordio come **squadra in un medio ufficiale IRONMAN come Pescara!!**

Vi cito alcuni nomi che conoscete già e che si sono particolarmente distinti per i risultati ottenuti e per il grande impegno profuso in ogni gara e in allenamenti impegnativi

Per il circuito FORHANS CUP ed il CIRCUITO FITRI LAZIO primeggiano i primi posti il grande **MARCO ACCARDO** e la nostra **ALESSANDRA LIPPA** che stanno ottenendo dei risultati strepitosi vincendo molte delle tappe dei circuiti.

Per il Circuito TNATURA il nostro **GIULIO FAZIO** si sta cimentando a notevoli livelli con gare fra cui XTERRA la gara in assoluto più dura del circuito, insieme a **SILVIA SAITTA**.

Il Nostro **FABRIZIO MARINI** che in questi ultimi giorni ha composto una mega staffetta al **Triathlon MTB di Bolsena** con **MARIO ROGERIO DOS SANTOS** ottenendo un bellissimo 4 posto!!

Dunque perché la nostra squadra ha oltrepassato i confini Laziali.

La Partecipazione all'ironman di Pescara con molti dei nostri atleti. La Partecipazione al Triathlon Medio di San Vito Lo Capo trasferita magicamente organizzata da Giulio Fazio con la modesta partecipazione dello scrivente. Insomma... le cose procedono bene... la fatica è tanta il lavoro è tanto ma le soddisfazioni ci sono.

Iniziano a temerci in molti, non solo per la nostra Forza fisica che è importante ma **perché siamo IL GRUPPO siamo ORANGE!!**

Adesso ci aspetta la seconda parte della Stagione dove dobbiamo concretizzare il lavoro svolto quest'anno. I risultati sono ottimi considerando che siamo dei neofiti in questo campo siamo solo al secondo anno ma come vedete siamo un gruppo temuto e rispettato e apprezzato positivamente. Dobbiamo andare avanti la strada è faticosa ma dobbiamo farcela siamo un grande gruppo l'unione fa la forza!!

**Abbiamo un potenziale altissimo sia come gruppo che come Atleti individuali!!!**

In Bocca al lupo a tutti per questo finale di stagione quindi...

un Abbraccio a tutti e complimenti per il lavoro svolto fin'ora!!

**Giancarlo Di Bella**

## **Triathlon Sprint di Montefiascone**

di Giancarlo Di Bella, 09/09/2014



*Alessandra Lippa terza di categoria*

Carissimi Amici,

il 7 settembre ultimo scorso si è svolto a Montefiascone, nello splendido scenario del **lago di Bolsena**, l'omonimo Triathlon su distanza **Sprint**, gara inserita nel circuito Fitri Lazio.

750 metri di nuoto

21 km di bike

5km di corsa

Una distanza corta... ma non facile vi assicuro!

La gara inizia alle 10.30 circa.

Do appuntamento ad alcuni amici per andare insieme in macchina; verso le nove del mattino siamo sul luogo.

**Gianluigi Martinelli** e la moglie **Bruna Mazzoni** hanno già ritirato i pacchi gara per nostro conto e che ci vengono consegnati in loco.

Vedo tutti i miei amici Triatleti: è un piacere stare in loro compagnia.

Ma veniamo al dunque.

Prepariamo la zona cambio: sistemiamo la bici, le scarpe per la bike, e per la frazione Run. Nel pacco gara c'è anche la cuffia con il numero di pettorale per individuarci appena usciti dall'acqua.

Nel prepararmi c'è un lieve intoppo, mi si rompe la zip del body! Bene, nuoterò a torso nudo!!!

Parte il via... l'acqua non è calda... ma a torso nudo si sta bene!

Un giro di nuoto da 750 metri tiratissimo: il lago non è calmissimo, ma è fattibile...

In zona cambio ci prepariamo per la frazione bike: due giri per un totale di 21 km, con una salita ripidissima da 1,5 km da ripetere due volte... non finisce mai....

Alla fine di ogni giro, una curva a gimcana ci costringe a rallentare.

A questo punto si rientra in zona cambio: 5 km di corsa su un tracciato piano, ma la metà è sterrato. Si corre a tutta ragazzi! Incito il mio amico, il Professor Martinelli...

Arriviamo tutti perfettamente sani all'arrivo; stanchi, sudati, ma soddisfatti!!!

Determinante è stato l'apporto della moglie di Gigi, Brunna Mazzoni, ad incitarci lungo la strada con dell'acqua fresca!

Un bel ristoro finale con Panzanella e dolcetti vari chiudono la giornata.

Risultati? Un bel **terzo Posto di categoria per la nostra Alessandra Lippa.**  
A Presto!

## SOCIETA'

### Agosto..... otteniamo sempre il "Primo" posto

di Giampiero Decinti, 01/09/2014



*Domenico Liberatore*

Anche nel mese di Agosto la galoppata vincente dello squadrone orange non si ferma, conquistiamo risultati bellissimi in ambito societario ed individuale.

Per quanto riguarda i **risultati di società** da segnalare il **primo posto** nelle seguenti competizioni:

**La Speata, Attraverso Castel San Pietro Romano, Amatrice-Configno, Roma by Night Run e Arrampicata di Tolfa.**

Siamo secondi nel **Trail del Circeo** e terzi nella **Maratonina della Nuova Florida.**

I **risultati dei nostri Top e Master runners** sono sempre di indubbio valore, tra i piazzamenti assoluti da segnalare:

**Liberatore Domenico**, che conquista il secondo posto nella Roma by Night run,

**Mancini Andrea** è settimo nella 10<sup>a</sup> Maratonina della Nuova Florida,

**Dessi Romano** vince il Memorial "Carlo Bomba" nel Trofeo Verde Estate a Marina di S. Nicola, mentre le nostre Lady si fanno valere con

**Ciprietti Michela** che Vince la gara attraverso Castel S. Pietro Romano, ottiene il secondo posto nel Trail del Circeo e il quinto nella Speata, mentre la nostra triatleta **Casciotti Maria** è quarta sempre nel Trail del Circeo, per completare **Sortino Valeria** giunge quarta nel Gran Sasso Sky Race.

In ambito delle rispettive categorie raggruppando i premiati per gara abbiamo i seguenti risultati:

**Speata** Fubelli Stefano è sesto, Milanetti Chiara quarta a **Castel San Pietro**, Giuseppe Chialastri è primo, Piazzolla Anastasio e Tirelli Giuseppe secondi, Pegorer Daniele e Taddei Marco terzi, poi secondo posto per Bartolucci Germana, Spescha Laura e De Angelis Patrizia, Cattivera Patrizia terza.

**Notturna di Borgo Hermada** Elisa Tempestini è seconda di categoria, alla **Corri sotto le Stelle di Sora** Carola Norcia è seconda e Falerno Antonella quarta.

**Amatrice-Configno** abbiamo Piermarini Roi primo e Bortoloni Natale quarto, poi Frabotta Maria Adelaide seconda, Santarelli Patrizia terza, Rodilos Ornella quarta e Falerno Antonella quinta, al

**Trail del Circeo**, Piazzolla Anastasio è primo, Tempestini Elisa seconda, Laura Cerami e Nash Chiara terze e Spescha Laura quinta.

**Roma by Night Run** primi Nascimben Simone Pietro e Piazzolla Anastasio, secondi Fubelli Stefano e Milanetti Chiara, terzo Talucci Andrea, quinti Botta Alberto e Paciotti Daniela.

**Maratonina della Nuova Florida**, prima Pisano Pinuccia, seconda Brunetti Tiziana, giungono quinti Cairo Salvatore e Boldrini Francesca.

**Salomon City Trail** di Viterbo prima Maria Bianchetti.

**Suata di Canterano** Nascimben Simone Pietro e Golvelli Giovanni ottengono il secondo posto, Alba Gianluca il terzo e Peiffer Pierre Daniel il quinto.

**Arrampicata di Tolfa** Golvelli Giovanni è quarto.

Risultati di valore indubbio che collocano il nostro team nei primi posti del panorama podistico laziale e ci portano quasi al termine del periodo di vacanze, ora ci attende un autunno colmo di impegni Podistico/Solidali, quindi tutti pronti con canotta e calzoncini per rendere sempre protagonista la nostra Squadra,

un ringraziamento a quanti si sono prodigati finora per tenere alta la Vela e il Nome della Podistica Solidarietà e

un saluto dal vostro Tap Runner **Giampiero Decinti**

### Ragazzi, son tornato

di Attilio Di Donato, 01/09/2014



Non chiedetemi come mai, ne perché.

Resto con voi perché è con voi che son cresciuto, athleticamente parlando. Con voi ho fatto le mie esperienze da podista e le mie gare. Non me la son sentita di cambiare anche se ora vivo e lavoro... si fa per dire a Milano.

I cambiamenti son sempre traumatici, mi son reso conto che si può essere amici anche da lontano, a cinquecento km di distanza.

**Mi sono accorto che la Podistica mi mancava, mi mancavano i vostri visi allegri, il sentirmi in una grande famiglia, la possibilità di poter aiutare il prossimo, anche quando non lo conosco.**

Nelle gare ci incontreremo, in un modo o nell'altro. Milano non è poi così lontana.

Ho visto tanti visi nuovi e simpatici che non conoscevo. Spero di essere accolto con simpatia anche da loro; ne approfitto per salutarli calorosamente.

**Che dire? La corsa è vita, allegria. E' un toccasana, ti fa dimenticare i problemi, le preoccupazioni, le ansie che esistono dentro di noi.**

**E' uno sport umile, per gente di tutte le età e di tutte le classi sociali.**

**Ci mette tutti sullo stesso piano: il ricco e il povero, la persona di successo e colui che dalla vita cerca una rivincita, un modo per riscattarsi dalla sfortuna, dai fallimenti.**

Sapete tutti che athleticamente non sono un fenomeno, mi difendo...

Non ho mai vinto niente, sono uno che sta lì, a metà fra lo scarso e lo scarsissimo. Ma quando ritorno da una corsa, che sia una gara o un semplice allenamento, mi sento un altro, un altro Attilio.

Da quest'anno sono fra gli M50, una bella categoria... tonda tonda... Ma non me li sento, mi sento ancora un giovanotto, per fortuna, con ancora tanta voglia di correre e fare solidarietà.

Con questa lettera desidero ringraziare il **grande Pino Coccia** che mi ha dato la possibilità di entrare di nuovo a far parte di questa grande famiglia e poi niente...spero di ritornare a farvi sorridere con i miei resoconti umoristici.

Non mi vengono altre parole. Ci siamo capiti.

**Un abbraccio a tutti.**

**Attilio.**

## **E' tornata la Cicogna!!!!**

di Redazione Podistica, 09/09/2014



**Ad allietare la vita**

**di mamma e papà Alan Fyfe con la piccola Rebecca**

**e da pochissimo quella**

**di mamma e papà Dario Gabrielli con il piccolo Damiano**

**Auguroni da tutti gli amici della Podistica Solidarietà!!!!**

## **Consigli per gli amici orange podisti e solidali:**

di Attilio Di Donato, 09/09/2014



Pochi ma buoni correrete meglio e più .... leggeri:

1) sorridete sempre quando Pino (sta per presidente) sta per scattare le foto, anche se non ce la fate più, altrimenti il pres sul sito manco vi ci mette

2) non fatevi beccare da Pino col certificato medico scaduto; se proprio dovesse capitare chiamate prima il sottoscritto, che vedrà de metterce na pezza

3) se e quando vincerete un prosciutto portatevelo a casa, chiamate Pino e fatelo venire tagliare a domicilio, poi conservate l'osso e portatelo in sede: non vedo perché un primo de categoria deve sacrificarsi senza motivo

3) vi siete ritirati da una gara? tornatevene subito a casa, non state a pensarci due volte! è inutile raccontare bugie: rischiate le mazzate! la domenica si può ancora salvare con un pomeriggio all'ippodromo

- 4) fermi lì! se siete capitati alla partenza in posizione arretrata non siete affatto svantaggiati: sono sempre gli ultimi che hanno i garmin con tutte le funzioni, anche il bip bip pip pipì; sfruttate la situazione, c'è sempre tempo per recuperare
- 5) che cavolo state a salutà l'elicottero alla partenza della maratona? ma cosa vuoi che glie ne importi al pilota? lo conoscete? è un vostro parente? No. E allora? guardate che a lato ci so i vostri familiari: moglie,figli, zie nipoti e voi salutate gli sconosciuti... ma per piacere..
- 6) ma la maglietta che state buttando dopo 500 metri perché l'avete indossata? ma che, dopo 500 metri avete già caldo? e all'arrivo cosa farete? vi spellerete vivi? pensateci, cari trop runner e poco cervello
- 7) non prendete come scusa la gara per imbarcarvi in avventure amorose clandestine: è tutto registrato, ricordatevi che siete controllati: avete voluto le foto? le riprese televisive apparire su you tube? attenzione quindi: be careful, very carrefour..
- 8) non raccontate ai colleghi di lavoro che avete corso la maratona il giorno prima, tanto a quelli non gliene può fregare de meno e voi state a raccontà? ma che c'è da raccontà? quelli stanno a parlà da Roma e da Lazio, de quelli che magnano a sette ganasce ar governo e quelli che digiunano all'opposizione... chiamate Pino piuttosto, vi sentirete meno soli...
- 9) non accampate giustificazioni: il correre non vi esenta da andare a buttare la spazzatura la sera, le cose sono perfettamente compatibili
- 10) fate leggere a tutti sti 10 consigli per podisti ma non dite chi li ha scritti: io niente saccio
- Ciao, anche ai nuovi che non mi conoscono  
**il vostro amico orange milanese Attiliuccio**

## La Podistica Solidarietà su Twitter!

di Giuseppe Coccia, 09/09/2014



Dopo il considerevole successo ottenuto dalla pagina ufficiale della Squadra presente su Facebook, ideata e aggiornata quotidianamente dal nostro atleta **Alfredo Donatucci**, che ad oggi (giovedì 4 settembre 2014) conta 2484 "Mi piace", lo stesso Alfredo ha maturato l'idea di creare un profilo ufficiale anche su **Twitter**.

Pertanto, sulla scia di quanto avvenuto positivamente con facebook, anche dal profilo Twitter, raggiungibile all'indirizzo "**@PodisticaSolid**", vengono riprodotti prioritariamente gli articoli già pubblicati sul sito ufficiale, così come notizie d'interesse comunque presenti sul web a vario titolo e ricercate con particolare dedizione.

Ciò, si è certi, sarà un ulteriore utile strumento per contribuire ad accrescere l'immagine ed il prestigio della Podistica Solidarietà, atteso che il social network in questione, unitamente a Facebook, consente la visualizzazione delle notizie pubblicate ad un elevato numero di utenti.

Anche per tali ragioni, avviandomi verso il traguardo dei 14 anni di presidenza, non posso sottacere la grande soddisfazione ed i motivi di orgoglio che mi spingono a tener duro e continuare sulla strada che insieme percorriamo giornalmente.

**Nella certezza di incontrarvi in molti anche su Twitter, ringrazio per l'attenzione augurando buone e serene corse orange.**

**Il Presidente  
 Giuseppe Coccia**

## Donne Orange sul podio più alto

di Redazione Podistica, 14/09/2014



**Grande giornata le donne in canotta Orange.**

Solo un flash per annunciare a tutti due grandi primi posti per Paola Patta alla gara di Villa Adriana e per Monica Pelosi che vince alla Corri Fregene che ritorna nei calendari podistici dopo qualche anno di assenza.

Fantastici gli orange a Tivoli, primi di società e grande Paola Patta che bissa il successo del 2013, con tantissimi premi di categoria, De Luca, Pierdomenico, Cicerchia, Corda A. e G.,Lauri, Tirelli, Giovannangeli, Alba, Gasbarri, Micozzi, Costantini S. , Rucco , Feudale, Graziosi, Spaziani, Golvelli, Cacchione e tantissime Lady con Cardarelli, Grillo, Bartolucci, Perilli, Agostini, Coccia C., Cattivera, Crescenzi, Ciani, Madonna,Cicivelli,Sette, Dello Stritto, Falerno, Ammazzalorso, Grandi Tutti.

Il premio per il primo posto a Tivoli della Podistica Solidarietà pari a 300 euro è stato immediatamente dato in beneficenza a doniamoci.org

Alla Corri Fregene da segnalare anche il 5 posto assoluto di Augusto Iadeluca.

Alè Podistica !

ATTENZIONE: Ci giunge notizia di Michela Ciprietti che trionfa a Lariano nella Porcino Run.

## L'ultima del Criterium Estivo ...

di Redazione Podistica, 16/09/2014



I due vincitori del Criterium Estivo, Gianluca Corda e Antonella Falerno

Il Criterium Estivo è all'ultima gara, o meglio alle ultime due che si svolgeranno in contemporanea domenica prossima, 21 Settembre a Roma e Sabaudia, in modo da accontentare un po' tutti gli Orange sparsi nella regione.

È stata una stagione avvincente, con 30 gare in calendario !!!

Mai così tante in tutti questi anni e mai così sparse nella regione e anche fuori regione.

**I nostri atleti si sono impegnati in viaggi estenuanti ma spesso gratificanti, che hanno proposto località marine o montagne impervie, panorama mozzafiato e tramonti da sogno!**

La natura e il clima sono stati lo scenario delle competizioni detenendo un ruolo importante nel raggiungimento della prestazione.

Ogni Orange conserverà nei ricordi e maturerà esperienza dopo questo itinerario che non solo ha permesso di visitare luoghi bellissimi ma ha regalato numerosi premi di squadra e individuali .

La classifica è ormai delineata, difficilmente si potrà assistere a ribaltoni, ma la matematica ancora lo permette e il risultato finale si saprà solamente alla premiazione, che si terrà al termine del **Trofeo della Podistica Solidarietà, il 28 Settembre 2014.**

Per quanto riguarda la classifica maschile, il più grande dell'estate è stato **Gianluca Corda**, che ha portato i suoi muscoli quasi sempre nei primi posti della classifica assoluta, ha disputato tutte le gare possibili, saltando solamente la trasferta di Orbetello! Ha sfoggiato al meglio l'identità Orange, partecipando a tutte le staffette, e fornendo non solo quantità ma sempre maggiore qualità nelle gare in cui ha partecipato.

Vincere il Criterium Estivo è un trampolino di lancio per entrare nell'olimpo dei Top assoluti, la dimostrazione sono gli attuali risultati di Domenico Liberatore e Cristiano Giovannangeli, vincitori delle scorse edizioni.

L'augurio quindi è che anche Gianluca possa arrivare a concludere maratone e competizioni di livello con prestazioni sempre più soddisfacenti per sé stesso e per i colori Orange che rappresenta !

Menzione speciale anche per l'**immarcabile Giovanni Golvelli**, che ha saltato solo le gare in contemporanea, ma se disponesse di elicottero penso che potrebbe partecipare anche a quelle! Grande condizione, quasi sempre a premio di categoria, sfoderando sempre prestazioni a media al chilometro che farebbero invidia a molti ragazzotti!

Il nostro Giovanni è stato davvero fenomenale e merita la piazza d'onore di questo Criterium. Non si può non citare **Marco (Forrest) Taddei** che si può considerare il Toto Cutugno del Criterium Estivo!!!

È dal 2011 che tenta invano di vincere un'edizione, ma fino ad ora ha sempre collezionato secondi o addirittura terzi posti!!!

Daje Forrest, ritenta ... sarai più fortunato!!!

Per quanto riguarda le Ladies, vincitrice incontrastata è la keniana, naturalizzata italiana, **Antonella Falerno**, che ha fatto incetta di premi di categoria in tutte le gare in cui ha partecipato, e quest'anno è riuscita a mettere alle sue spalle, nel Criterium Estivo, atlete di assoluto livello quali **Michela Ciprietti e Carola Norcia**, che probabilmente non riusciranno a salire sul podio.

Il secondo e il terzo posto sono una lotta tra **Patrizia Cattivera**, anch'essa autrice di belle prestazioni durante tutto il periodo estivo, e **Germana Bartolucci**, che tra un trail, uno scatto fotografico e intensi ed estenuanti turni ospedalieri, è riuscita anche a disputare una decina di gare di Criterium per classificarsi alle primissime posizioni.

Sono candidati ad andare a premio anche, tra gli uomini :

**Giampiero Decinti**

**Daniel Peiffer**

**Roberto Nigro**

**Romano Dessi**

**Salvatore Cairo**

mentre tra le Ladies :

**Chiara Milanetti**

**Maria Enrica Zocchi**

## Antonietta Scala

ma le due ultime gare potrebbero ribaltare alcune situazioni.

**È stata una bella avventura, e il prossimo anno sarà ancora migliore.** Se avete suggerimenti da proporre per il Criterium Estivo, sono sempre ben accetti.

## Si torna a Scuola.....

di Fulvio Di Benedetto, 16/09/2014



....di Atletica Leggera!!!!

Cari amici podisti,

le vacanze estive sono ormai finite e ricominciano gli allenamenti un po' più mirati per affrontare al meglio il prossimo semestre denso di gare.

E dato che bisogna prepararsi bene, riprendiamo con la scuola di podismo.

### Da giovedì 2 ottobre

la Scuola di Podismo "**Atletica Podistica Solidarietà**" riprende i corsi per tutti i livelli, il martedì ed il giovedì dalle 18 alle 19,45 a

Roma presso lo **Stadio delle Terme di Caracalla.**

### Il programma:

18 precise -18:30 circa, potenziamento muscolare e mobilità articolare, 18:30-19:45 circa (alle 20 bisogna essere fuori dallo stadio) esercitazione tecniche per il miglioramento dell'azione biomeccanica.

### Costi: modici

60€/trimestrali: per i nuovi iscritti il mese di ottobre sarà gratuito se poi vi piace la nostra scuola pagherete i restanti due mesi altrimenti amici come e più di prima, d'obbligo indossare la canotta o tshirt arancio.

Naturalmente per chi non ha tempo e vuole migliorare su diverse distanze o fare una preparazione per una Mezza Maratona o per una Maratona o altre distanze siamo disponibili a stilare delle tabelle di allenamento con verifica periodica sul campo, costi uguali.

**Istruttori: Fulvio di Benedetto e Giuseppe Coccia.**

Vi aspettiamo come sempre numerosi.

info: [fulvio.dibenedetto@libero.it](mailto:fulvio.dibenedetto@libero.it), 3935562914

## I numeri dell'estate Orange

di Redazione Podistica, 18/09/2014



gli Orange alla Rome By Night

Una volta tanto ci piace iniziare un articolo podistico parlando non di tempi, classifiche, podi... ma di **donazioni.**

**3.870 euro vinti in 17 gare** (e non tutte le gare prevedevano premi in denaro!), in cui per ben **14 volte** la Podistica Solidarietà è potuta salire sul gradino più alto del podio!

Parte del ricavato delle vostre sudate sono già stati utilizzati per donazioni alle seguenti associazioni

**Ospedale di Palidoro - 500 euro**

**Ass. Sulla Strada Onlus - 500 euro**

**Persone - 400 euro**

**Adozione a distanza - 1.080 euro**

**Ass. Amip - 70 euro**

**Ass. Doniamoci.org - 300 euro**

**Ass. Andrea Tudisco - 400 euro**

e questi i migliori piazzamenti nelle gare del Criterium Estivo:

**CorriRoma**

**Corri alla Fonte Ontanese**

**Trofeo di Santa Marinella**

**La Jennesina**

**Corsa de Noantri**

**Corri a Fondi**

**Giro del Lago di Campotosto**

**La Speata**

**Castel San Pietro Romano**

**Amatrice Configno**

**Rome By Night**

**L'arrampicata di Tolfa**

**Gara della Solidarietà di Tagliacozzo**

**Corsa delle 3 Ville**

Valeva davvero la pena elencarle tutte! E poi i secondi posti al **Lago del Salto** ed al **Circeo National Park**, oltre al quarto posto alla **Maratonina della Lumaca**.

**1.323 pettorali hanno finora corso in 28 competizioni estive**, prediligendo le gare notturne e sulla distanza dei 10km; la CorriRoma in notturna infatti risulta la più partecipata d'estate, con **225 atleti**, seguita dalla Rome By Night, anche questa in notturna ma sulla distanza della mezza, con **134 pettorali Orange**.

**Per non parlare di tutti i podi e piazzamenti di categoria dei singoli atleti!** Ma ci penserà il nostro caro *Decinti*, mese per mese, a tenerne il conto!

In sintesi, anche il caldo e l'afa non fermano la nostra voglia di correre e - di conseguenza - di fare del bene! Ricordiamo infatti che **ogni volta che la Podistica sale su un podio, aumenta la nostra capacità di poter aiutare chi è meno fortunato di noi**, sia tramite donazioni a Enti o Onlus, sia con interventi diretti e mirati a 360° e su tutti i fronti.

Il nostro **Pres Pino** è felicissimo per i risultati ottenuti ed invita tutti gli atleti a continuare a partecipare numerosi alle competizioni, augurando a tutta la squadra di continuare a riempire la nostra bacheca con nuovi trofei di gare, ed i nostri cuori con altrettanti trofei di solidarietà.

Grazie a tutti voi!

## **Facciamo canestro nei cesti giusti!**

di Marco Cerisola, 23/09/2014



chi farà più canestri nel contenitore corretto?

In tutte le gare podistiche c'è una squadra di generosi volontari che si occupa di innumerevoli adempimenti di supporto, indispensabili per la perfetta organizzazione. A loro va il nostro caloroso ringraziamento.

Domenica 28, al Centro sportivo della Banca d'Italia, si rimboccheranno le maniche anche quattro persone che sinora hanno sempre gentilmente approfittato dell'eccellente impegno altrui - senza muovere un dito, tranne l'indice sulla tastiera del computer per inviare un'e-mail di lamentele.

Il 23 settembre, mentre a New York si tiene un Vertice sul clima, una famigliola si prepara a collaborare - con entusiasmo ma garbatamente - per stimolare una più efficace "raccolta differenziata" della spazzatura.

Al **Trofeo Podistica** ( CLICCA QUI per la scheda gara ) troverete dei **sacchi "animati"**: ci sarà il contenitore della **PLASTICA** sponsorizzato dal timido Luca di 8 anni che inviterà gentilmente a far canestro con le bottiglie vuote, e inviterà a portare gli altri rifiuti nei recipienti appositi; vedremo il sacco della **CARTA** reclamizzato dalla dolce Anna di 11 anni, e il contenitore dell'**UMIDO** sorretto da chi scrive. So che in quest'ultimo contenitore mi ci buttereste volentieri... ma per stavolta astenetevi: non davanti ai bambini :) A coordinare con discrezione la squadra ci sarà la mamma Daniela.

Perciò coraggio: **proviamo a differenziare la spazzatura!**

Facciamolo per i nostri figli e i nostri nipoti, affinché non si ritrovino poi una discarica maleodorante sotto la finestra e non debbano depredate le già scarse risorse di questo pianeta per cercare quelle preziose materie prime che abbiamo frettolosamente gettato via alla rinfusa.

Vi ringraziamo in anticipo!

Marco Cerisola e famiglia

## **L'estate Orange è di Corda e Falerno**

di Redazione Podistica, 23/09/2014



La carica dei 110 (circa) che hanno concluso a Roma il Criterium Estivo 2014. Quest'anno il **Criterium Estivo** è stato dominato da due Runner simbolo della stagione, il titanico **Gianluca Corda** che nel suo fascio di muscoli e grinta ricorda i migliori Baywatch

Californiani e la bella **Antonella Falerno** dalla chioma e dai colori tipici del sud ... di Palermo.

Grande determinazione nell'affrontare scenari afosi, ripide montagne, discese ardite e inevitabili ...risalite!

A loro va l'applauso e l'hip Urrà di tutti gli Orange che li guarderanno ammirati, durante la **premiazione che avverrà domenica prossima, 28 settembre, dopo lo svolgersi del Trofeo della Podistica Solidarietà**

Sono stati mattatori travolgenti, e la loro vittoria non è stata mai messa in discussione, chi per aver partecipato con onore a moltissime gare, piazzandosi sempre ai primissimi posti (anche assoluti) e chi scegliendo in modo proficuo le gare giuste, portando sempre comunque a casa premi di categoria.

Loro come tutti coloro che hanno partecipato alle gare del **Criterium Estivo della Podistica Solidarietà** hanno contribuito a vincere molti premi societari indispensabili alle nostre cause!

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato e un plauso ai vincitori elencati di seguito, che il nostro Presidente sarà lieto di premiare .

Partecipate quindi al Trofeo della Podistica Solidarietà, per suggellare una bellissima stagione che vi ha visto protagonisti e Arrivederci a tutti al prossimo anno, per vivere altre emozionanti gare sotto il Sole (o la Luna) d'estate!!

**Classifica Uomini :**



Gianluca Corda



Marco Taddei



Giovanni Golvelli



Giampiero Decinti



Roberto Nigro



Romano Dessì



Daniel Peiffer



Pierluigi Panariello

**Classifica Ladies:**



Antonella Falerno



Germana Bartolucci

Patrizia Cattivera



Michela Ciprietti



Chiara Milanetti



Antonietta Scala



Carola Norcia



Maria Enrica Zocchi

**Maratona di Berlino, Dennis Kimetto stabilisce il nuovo record del mondo**

di Redazione Podistica, 28/09/2014



Dennis Kimetto record a Berlino, è lui il re della maratona  
L'atleta keniota rompe il muro delle 2 ore e 3 minuti, stabilendo il nuovo primato di 2:02:57.

Secondo il connazionale Emmanuel Mutai che, con i suoi 2:03:13, ha battuto, anche lui, il precedente miglior risultato che era detenuto da Wilson Kipsang. Nel femminile trionfa l'etiope Tirfi Tsegaye

Alla maratona di Berlino aveva debuttato centrando la miglior prestazione mondiale di sempre per un esordiente (2h04'16" nel 2012).

Alla maratona di Berlino, due anni più tardi, alla quinta esperienza sulla distanza, firma un clamoroso record del mondo: 2h02'57". Il 30enne keniano Dennis Kimetto, uno di pochissime parole e tanti fatti, che fino a qualche tempo si chiamava Dennis Koech e sulla cui età ci sono molte incertezze, migliora di 26" il primato ottenuto dodici mesi fa, sulle stesse strade, dal connazionale Wilson Kipsang. Nel mentre frantuma un muro e scrive una pagina fondamentale nella storia dei 42 km e dell'atletica tutta. Le due ore restano lontane, ma adesso un po' meno.

Da segnalare anche la prestazione del nostro nostro Antonio Tombolini-

Il Tombo termina tra le urla del pubblico in 3 ore e 23.

Anche a Berlino... Alè Podistica!!!

## SOLIDARIETA'

### Anno nuovo, problemi vecchi!

di Salvatore Piccirillo, 09/01/2014



Con l'arrivo del 2014 molti problemi sono rimasti sul tavolo. Dopo i bagordi delle cene e dei pranzi delle feste o dopo qualche breve vacanza che qualcuno ha trascorso insieme alle persone che si amano, siamo tutti tornati alla realtà di tutti i giorni.

Tutti!

Anche le persone che continuano a dover affrontare con grande coraggio le lunghe giornate invernali sono tornate alla realtà. Alla realtà di chi vive nella difficoltà. Di chi deve riuscire a unire il pranzo con la cena e la notte con il giorno.

Le giornate per chi non ha un tetto sicuro sulla testa e per chi ha difficoltà a mettere un piatto caldo (ma anche freddo) sulla tavola sono spesso lunghissime. Le notti sono infinite (oltre che molto fredde), spesso pericolose. Purtroppo i proverbi non sempre trovano applicazioni a tutto: l'Epifania tutte le feste porta via, ma non porta via i vecchi problemi. Passato il buonismo delle feste natalizie anche la Mensa della Caritas di Colle Oppio (che per la precisione non ha mai smesso di navigare in queste allegre giornate), così come le tante altre strutture che operano per i più bisognosi nella Capitale e in tante altre città. Le persone che hanno bisogno sono sempre più vicino a noi. A volte stentiamo a riconoscerle, o forse più semplicemente tiriamo dritto nelle gelide mattine che ci conducono al lavoro o verso lo studio, e nei freddi pomeriggi in cui ci affrettiamo a rientrare a casa. Nessuno di noi ha colpa.

Ma possiamo fare qualcosa. Insieme.

La Podistica Solidarietà anche quest'anno mi onora di un importante incarico: coordinare i volontari della Mensa Caritas di Colle Oppio targati Podistica. Dopo un crescente 2013, il nostro impegno fisso mensile (l'ultimo sabato di ogni mese, di norma) sta diventando una delle presenti garantite. Tanti Podisti e parenti di Podisti frequentano e collaborano con la mensa anche in tante, tantissime altre giornate.

Vi invito ancora una volta a voler offrire 4 ore della vostra vita, almeno una volta al mese agli altri.



Per coloro che hanno collaborato e continueranno a collaborare nel 2014 con il gruppo Po.So.Me.Ca. (Podistica Solidarietà Mensa Caritas) un bentornati al sorriso.

Per coloro che volessero unirsi a noi un accogliente benvenuti fra noi.

Non bisogna essere degli esperti.

Basta una buona dose di disponibilità e di sorrisi.

Sorrisi da regalare agli ospiti della Mensa per qualche ora, chiacchierando con loro, ascoltando, servendo, parlando, comprendendo che oltre la siepe c'è tanto da scoprire. Grazie a chi vorrà rendere questo progetto ancora possibile domani.

Vi invito a segnalare la vostra disponibilità al servizio iscrivendovi alle seguenti gare virtuali:

Forse un giorno faranno un premio Po.So.Me.Ca. tra i tanti che consegnano ai nostri Podisti...

## Ancora una volta alla carica!

di Salvatore Piccirillo, 08/09/2014



*Un gruppo folle*

Ci hanno chiamato solo venerdì mattina!

Una emergenza per un gruppo bloccato al nord Italia.

Ma una Mensa da mandate avanti...

Sempre e comunque. Con il sole e con la pioggia. Con il vento e con l'afa.

Una email. Un giro di telefonate fra amici podisti fidatissimi.

Ed eccoci di nuovo alla carica. In 10 podisti abbiamo gestito non senza una gran fatica questa volta oltre 600 pasti. 600 facce che anche se le abbiamo viste decine di volte raccontano storie diverse ogni sabato.

Una "strana" famiglia con una mamma e tre figli piccoli ospiti della Mensa. Sguardo basso, dignitoso, pensieroso, pieno di dubbi. Pensieri che guardavano al domani, un domani un pochino più complicato del nostro, molto probabilmente.

Devo riconoscere che quando siamo in tanti facciamo un gran casino, ma stare insieme in tanti aiuta ad affrontare meglio il servizio che offriamo e i sorrisi si dispensano con maggiore facilità.

Grazie a chi ha risposto a un appello dell'ultimo minuto a ridosso di tanti eventi podistici che hanno coronato un fine settimana degno di nota.

Grazie non da parte mia, ma da parte loro.

Non ci torniamo caparbiamente a fine mese. E tu?

Che facciamo ti aspettiamo?

sabato 27 settembre 2014 - servizio podistica solidarietà/mensa caritas

## RINGRAZIAMENTO!!!

di Maria Teresa Laurenti, 17/09/2014



Pubblichiamo con piacere quanto ricevuto:

**CARISSIMO PRESIDENTE,**

**RINGRAZIO LEI E I SUOI ATLETI PRESENTI IL 14 SETTEMBRE ALLA CORSA DELLE TRE VILLE, PER AVER DEVOLUTO IL PREMIO DELLA SQUADRA PRIMA CLASSIFICATA ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE.**

**GRAZIE DI VERO CUORE...SIETE UNO SPLENDIDO ESEMPIO DA SEGUIRE PER I RISULTATI SPORTIVI E PER LA SENSIBILITA' DIMOSTRATA VERSO I PIU' DEBOLI...QUELLI CHE NON HANNO VOCE!**

**CON IL VOSTRO CONTRIBUTO PROSEGUIREMO NELLA REALIZZAZIONE DI UNA PORCILAIA IN BAKWA KANDA NEL CONGO.**

**GRAZIE GRAZIE GRAZIE !!!!!**

Il vice presidente

Alessandro Bordieri

## Nasi arancioni tendenti al rosso

di Redazione Podistica, 22/09/2014



*il Primario e tre assistenti particolari*

Ogni sabato o domenica nel reparto di Pediatria dell'ospedale di Latina S. Maria Goretti abbiamo imparato sempre cose nuove!

"l'infinito è come scrivere una fila di 1, lunga da qui fino ad Aprilia"

La matematica applicata all'urbanistica, per futuri ingegneri!

"il rosa, il viola, il lilla e il fucsia sono colori per femminucce; il rosso, il celeste e il blu per maschietti; l'arancione... diciamo per tutti e due"

Oltre a regalarci nozioni di cromoterapia, alcuni bimbi si mostrano già predisposti per diventare futuri atleti Orange!

"io sono il Re! Mamma è la Principessa! Nonno è il drago!" ...e papà? "papà fa lo schiavo!!!" Piccoli si, ma con le idee ben chiare sui ruoli familiari.

D'altronde con 2 luminari come il **prof. Ferruccio**, esperto in *Palloncnicoloratologia*, e la **dott.ssa Piripicchio**, specializzata in *Scienze del Sorriso*, gli argomenti non potevano che essere sempre diversi e divertenti; anche se ad interromperli trovavano sempre **Ubba**, che non è né prof. né dott. ed anzi sta ripetendo per l'ennesima volta la prima elementare (ma giura che quest'anno è la volta buona!), però come sa fare le bolle di sapone lui, nessun altro...

Finito il periodo di pausa estivo, i nostri amici clown grazie anche all'aiuto della **Podistica Solidarietà** si risveglieranno dal "lettargo" (visto quanto hanno dormito nel loro letto!) e riprenderanno le incursioni settimanali nel nuovo reparto di Pediatria, insieme ad un gruppo di amici Volontari della parrocchia di S. Eugenio di Pavona, come sempre pronti a regalare un sorriso ed un momento di leggerezza ai più piccoli, ai meno piccoli, al personale medico e parasanitario, e a tutti quelli che si vorranno unire ai loro giochi.

## Aiutaci ad Aiutare!!!

di Tiziana Malatesta, 24/09/2014



Dopo la pausa estiva il gruppetto del **Mercatino della Solidarietà** torna a darsi da fare.

### **Domenica 28 settembre**

saremo presenti, come sempre, al mercato di **Piazza Verdi** (lato esterno - vicino al distributore) per proporre ad offerte stracciate tante cose belle che ci sono state donate dagli amici orange e da tanti affezionati del Mercatino che ogni mese vengono a trovarci e a sostenerci.

Questo mese abbiamo begli abiti da donna griffati, cose nuove per neonato, e tanto di più; come sapete il ricavato andrà a qualche famiglia in difficoltà che ognuno di voi può segnalare... inizia l'anno scolastico, le difficoltà ci sono, le famiglie con problemi sono tante, il Mercatino è nato e continua ad esserci per dare il suo modesto contributo alle tante difficoltà che purtroppo sempre più famiglie si trovano a dover affrontare... come sempre diciamo...

### **"AIUTATECI AD AIUTARE"!**

Domenica 28 per la famiglia orange sarà una giornata di festa grazie al Trofeo Podistica Solidarietà, concludete questa bella giornata con una passeggiata pomeridiana al Mercatino... venite a trovarci. VI ASPETTIAMO!!

**Cinzia Agostini, Arianna Carciotto, Anna Maria Ciani, Eleonora Piroli, Paolo Sottocorona e Tiziana Malatesta**

## Notice dall'Africa!!!

di Aldo De Michele, 25/09/2014



Cari amici Orange,

**il 2014 è un anno molto intenso per lo sviluppo dei Progetti in atto in Africa.**

**L'anno non è ancora terminato e sono già due le missioni portate a termine personalmente in Malawi e Congo.**

In particolare in Congo, nella Diocesi di Kisantu il Progetto Agricolo ha preso il via con grande partecipazione della Gente che vive nei 7 Villaggi coinvolti. Ben 34 ettari di terreno di sua proprietà, donati alla popolazione dal Vescovo di Kisantu, hanno consentito di iniziare la coltivazione di fagioli, magnoca, peperoni, verze, pomodori, patate e mettere a dimora i primi alberi da frutto.

**Ci sono tante cose da fare ancora**, trasformare le sorgenti naturali, realizzare pozzi in prossimità dei villaggi, dare energia elettrica con impianti fotovoltaici ma soprattutto gettare le basi per il funzionamento di una cooperativa composta dagli abitanti dei villaggi per ottenere, oltre il sostentamento alimentare delle proprie famiglie, un reddito comune.

Dobbiamo trovare continuità e possibilità di mantenere in vita un impegno veramente importante. Vi allego alcuni scatti di questa iniziativa.

**Ad Ottobre la terza missione dell'anno mi porterà di nuovo in Malawi**, ma passando per la prima volta in Zambia, a Chipatala, dove cercheremo di addestrare anche lì un team di ragazzi per la riparazione dei pozzi d'acqua in modo da renderli autonomi in questa attività che ci contraddistingue per l'idea innovativa rispetto a tanti altri Progetti. Riparare i pozzi esistenti è più conveniente ed economico che costruirne di nuovi, su questo concetto l'esperienza di circa 200 pozzi riparati in 5 anni ci da ragione. Con la stessa somma impiegata se ne sarebbero potuti costruire al massimo dieci.

**Termina quest'anno a Balaka il sostentamento economico dei ragazzi di Futurorfani di cui la Podistica ha fatto parte.** Con il Diploma di Scuola Secondaria conseguito recentemente anche Alexander, con un anno di ritardo rispetto agli altri ragazzi sponsorizzati, è stato "licenziato" dal College dell'AEI della Andiamo Trust. Incontrerò il ragazzo nel prossimo viaggio per sapere da Lui stesso se intende spostarsi nella Capitale Lilongwe per proseguire negli studi universitari. Dalla sua volontà dipenderà un eventuale aiuto economico per garantirgli la carriera universitaria. Purtroppo in questa fase molti dei ragazzi che raggiungono il Diploma di Scuola Secondaria rinunciano per gli elevati costi di mantenimento degli studi universitari. Se la scelta sarà quella di proseguire analizzeremo in quali termini poterlo aiutare. Comunque sarà, vi esprime tutta la propria gratitudine per averlo supportato in questi 5 anni concedendogli una possibilità che tanti altri bravi ragazzi non hanno potuto sfruttare. Il Diploma gli potrebbe consentire di ottenere un posto per lo più statale od un impiego nella Cooperativa della Comunità di Balaka dove ha studiato. Un futuro sicuramente migliore.

**Grazie ancora a Voi tutti ed a risentirci al mio rientro. Che Dio vi benedica per tutto quello che fate per tanta povera Gente semplicemente indossando un paio di scarpette da corsa ed una canotta ORANGE sopra il vostro grande cuore!!!**

**Wawa**

Aldo De Michele

## **Un'altra domenica di successo**

di Anna Maria Ciani, 30/09/2014



**Mercatino della Solidarietà** ringrazia tutti coloro che hanno contribuito a rendere proficua la giornata del 28 settembre u.s....sono arrivate tante cose che ci hanno permesso di raggiungere un buon risultato, € 655,00 a disposizione per gli scopi di solidarietà.

Sabato alla mensa della Caritas abbiamo incontrato Don Rolando che il Mercatino ha in precedenza supportato nelle esigenze della scuola in Albania con "un pasto al giorno" e ci ha parlato dei problemi attuali, oltre ai soliti, nutrizione, assistenza su vari fronti, c'è anche quello di fornir loro i testi scolastici per l'inizio anno, attendiamo Don Rolando per soddisfare questa esigenza... l'educazione è la base di tutto, forza Don Rolando!

Ringraziamo davvero tutti e continuate a pensare che c'è tanto da fare nel mondo della solidarietà, e ognuno può metterci un pezzetto!

Guardando all'insù abbiamo visto un cielo blu che ci parlava e un brillante spicchio di luna che ci sorrideva...quel che ci diceva non si dice, ma si immagina!

**Qualche grazie particolare: Gianluca Alba per essere arrivato la sera di sabato carico come un muletto, Antonio Di Giorgio con le tante cose, dischi, vestiti etc delle sue colleghe Paola entrambe, Giulia Crescenzi con cose carine portateci il pomeriggio stesso, idem Fabrizio e Ciccio che ci hanno portato dei libri di buona editoria, Susanne con vestitini deliziosi, la mia amica Antonella sempre presente, Maddalena che ci sostiene carinamente, Laura la nostra istruttrice di palestra, Renzo e Teresa impagabili, il porta torta è un'invenzione, LETIZIA...e l'Ing. Guido, Maurizio Zacchi e Stefano Esposito che ci hanno portato generi di conforto stragraditi!**

Ne ho dimenticati tanti, amici della Podistica, amici, amici di amici, amici di palestra, vicini di casa, "clienti" che ritornano, evviva a tutti voi!

**Appuntamento alla 4^ domenica di ottobre!**

**Arianna, Cinzia, Eleonora, Tiziana, Anna M e Paolo la nostra guest star**

## **Dlf**

**Tinforma DLF n. 09/2014 - Settembre 2014**

di Redazione Podistica, 06/09/2014



## DLF ROMA, INIZIATIVE E CONVENZIONI DI SETTEMBRE TEATRO

Teatro Parioli

Peppino De Filippo Campagna Abbonamenti Stagione Teatrale 2014-2015 Per info contattare la sig.ra Filippa Piazza, tel. 06.96045680 - lunedì/venerdì ore 15-19.

Teatro Quirino

CONVENZIONE Stagione 2014/2015

Le condizioni per l'acquisto degli abbonamenti e dei biglietti sono in calce al programma completo, in allegato. Per acquisti di abbonamenti di gruppo a prezzi ridotti contattare m.narducci@dlf.it. Per gli abbonamenti singoli occorre rivolgersi direttamente all'ufficio promozione del teatro.

### SPORT

PALLAVOLO FEMMINILE

Il settore Sport è lieto di comunicare che in data 22 Luglio 2014 è avvenuta l'iscrizione in Federazione Pallavolo (FIPAV) della squadra Femminile del DLF di Roma per l'anno sportivo 2014/2015. Eventuali interessati a far parte del gruppo o coloro che vogliono informazioni, possono scrivere alla email: [dlfsport@libero.it](mailto:dlfsport@libero.it)

PESCA SPORTIVA

TERZA PROVA Ostellato (FE), 20 settembre 2014.

Il Campionato Nazionale Pesca Ferrovieri ha in programma la TERZA PROVA di Pesca al colpo in acque dolci ad Ostellato, Canale Circondariale, Covato - Le Vallette (FE), organizzato da Associazione DLF Bologna, sabato 20 settembre 2014. Il Campionato Nazionale DLF di Pesca al colpo in acque interne prevede come di consueto tre date nel corso dell'anno, per disputare le tre prove a seguito delle quali si designeranno i vincitori. Le due prove precedenti si sono svolte: - 3 maggio, località Peschiera del Garda, fiume Mincio, a cura di DLF Verona - 14 giugno, località Cavanella Po, canale Bianco, a cura di DLF Vicenza

Tante altre iniziative consultabili nel documento completo allegato: [CLICCA QUI](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
3/10	0.00	Magredi Mountain Trail 4ª edizione	Pincavallo - Vivaro (PN) Italia	160.000	0
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	2
4/10	17.00	103-102-101 Carica! 1ª edizione	Ostia Lido (RM) Italia	4.500	0
5/10	8.30	Maratona di Lisbona 29ª edizione	Lisbona (EE) Portogallo	42.195	3
5/10	9.00	Al Gir dal Final 36ª edizione	Piazza Garibaldi - Finale Emilia (MO) Italia	11.500	4
5/10	9.00	Brussels Marathon	Cinquantenaire Park - Brussels (EE) Belgio	42.195	0
5/10	9.00	Bucarest Marathon	Bucarest (EE) Romania	42.195	0
5/10	9.00	Maratona di Verona 13ª edizione	Verona (Vr) Italia	42.195	0
5/10	9.00	Rock and Roll	Lisbona (EE) Portogallo	21.097	2
5/10	9.30	CorriPavia Half Marathon 12ª edizione	Pavia (PV) Italia	21.097	0
5/10	9.30	L'anello del brigante 2ª edizione	Roccasecca (FR) Italia	17.900	5
5/10	9.30	Mezza Maratona dei Castelli Romani 16ª ed.	Genzano (RM) Italia	21.097	74
5/10	9.30	Saturnia Trail 1ª edizione	Saturnia (Gr) Italia	29.000	0
5/10	9.30	Trofeo Madonna della Vittoria 29ª edizione	Sermoneta (LT) Italia	10.500	0
5/10	9.30	Trofeo S.Ippolito 11ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	10.000	30
5/10	9.30	Vallombrosa Trail 1ª edizione	Vallombrosa - Reggello (FI) Italia	26.000	0
5/10	10.00	Maratonina a La Rustica	La Rustica - Roma (RM) Italia	5.000	0
5/10	10.00	Maratonina di S.Francesco di Assisi	Marina di Cerveteri - Cerveteri (RM) Italia	6.000	0
5/10	10.00	Porta un amico, planteremo un albero 20ª ed.	Terni (TR) Italia	12.200	1
5/10	10.00	Trail del Marsicano - La Chimera Nera 1ª ed.	Cappelle dei Marsi (AQ) Italia	25.000	0
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	170.000	2
10/10	10.00	Le Vie di San Francesco - Short Way 2ª ed.	Attigliano (TR) Italia	100.000	6
11/10	10.00	Trail Europeo del Millepiedi 1ª edizione	Cerveteri (RM) Italia	12.000	0
11/10	18.10	Campionato Provinciale di Marcia in Pista	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	0
12/10	7.30	Maratona di Chicago	Chicago (EE) Stati Uniti d'America	42.195	1
12/10	9.00	La Trenta del Mare di Roma	Ostia (RM) Italia	30.000	60
12/10	9.00	Maratona d'Italia Memorial Enzo Ferrari 27ª ed.	Carpi (Mo) Italia	42.195	1
12/10	9.00	Mezza Maratona Città di Pisa 8ª edizione	Pisa (PI) Italia	21.097	0
12/10	9.00	Straviterbo 7ª edizione	Piazza della Rocca (Porta Fiorentina) - Viterbo	10.000	1

12/10	9.25	International Lake Garda Marathon 7ª edizione	Limone sul Garda (Bs) Italia	42.195	0
12/10	9.30	Eco Trail della Roscetta 6ª edizione	Civitella Roveto (AQ) Italia	21.097	1
12/10	9.30	Sulle Orme di Adriano 2ª edizione	Villa Adriana - Tivoli (RM) Italia	10.000	9
12/10	9.30	Treviso Half Marathon 1ª edizione	Treviso (TV) Italia	21.097	1
12/10	10.00	Budapest Marathon 29ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	42.195	0
12/10	10.00	Corri per Medici Senza Frontiere	Ingr. P.tta Bel Respiro Villa Doria Pamphili -	7.500	0
12/10	10.00	Limone Extreme Sky Race 3ª edizione	Limone sul Garda (Bs) Italia	23.500	1
12/10	10.00	London Royal Parks Foundation Half Marathon	Londra (EE) Inghilterra	21.097	1
12/10	10.00	Marathon Eindhoven 31ª edizione	Eindhoven (EE) Olanda	42.195	0
12/10	10.00	Mezza Maratona di Budapest 29ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	21.097	0
12/10	10.00	München Marathon 29ª edizione	Monaco di Baviera (EE) Germania	42.195	0
12/10	10.00	Strafrosinone 31ª edizione	Frosinone (FR) Italia	12.500	1
12/10	10.30	Corsa della Speranza 7ª edizione	Via Palestro - Milano (Mi) Italia	6.000	0
12/10	15.00	Un'Americana a Poggio Mirteto	Poggio Mirteto (RT) Italia	5.000	0
12/10		Liverpool Marathon 4ª edizione	Liverpool (EE) Gran Bretagna	42.195	0
12/10		Mezza Maratona di Boston 14ª edizione	Boston (EE) Usa	21.097	0
18/10	5.00	Ultra Trail del Lago d'Orta 5ª edizione	Pala Wojtyla - Pogno (No) Italia	87.000	0
18/10	9.00	Trail del Lago d'Orta 5ª edizione	Pala-Wojtyla - Pogno (No) Italia	55.000	0
18/10	9.30	Polar Circle Marathon	Groenlandia (EE) Danimarca	42.195	0
18/10	9.30	Trail del Lago d'Orta 5ª edizione	Pala-Wojtyla - Pogno (NO) Italia	30.000	2
18/10	14.00	Maratona di Roma a Staffetta 14ª edizione	Villa Borghese - Roma (RM) Italia	8.439	17
19/10	8.00	Trail del Tartufo 7ª edizione	Monte Sporno e del Montagnana-Calestano(PR)	66.000	0
19/10	8.00	Trail del Tartufo 7ª edizione	Monte Sporno e del Montagnana-Calestano(PR)	50.000	0
19/10	9.00	La Dieci di Vado	Vado Ligure (Sv) Italia	10.000	0
19/10	9.00	Lago Maggiore Marathon 4ª edizione	Verbania Pallanza (Vb) Italia	42.195	2
19/10	9.00	Maratò Palma De Mallorca 11ª edizione	Palma De Mallorca (EE) Spagna	42.165	0
19/10	9.15	Maratona D'Annunziana di Pescara 14ª edizione	Pescara (Pe) Italia	42.195	1
19/10	9.30	Ecomaratona del Chianti 8ª edizione	Castelnuovo di Berardenga (SI) Italia	42.195	15
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	42.195	7
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	21.097	1
19/10	9.30	Maratona di Amsterdam 39ª edizione	Amsterdam (EE) Olanda	8.000	1
19/10	9.30	Mezza Maratona di Latina 12ª edizione	Campo Sportivo CONI di Via Botticelli - Latina	21.095	6
19/10	9.30	ViVi Dragona 3ª edizione	Dragona - Roma (RM) Italia	10.000	1
19/10	10.00	Corri Cures 6ª edizione	Passo Corese (RI) Italia	13.000	2
19/10	10.00	Hunger Run - Run for Food 9ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	37
19/10	10.00	Lucus AngitiaieTRAIL 1ª edizione 1ª prova	Luco dei Marsi (AQ) Italia	15.000	0
19/10	10.00	Marathon de Vannes 15ª edizione	Vannes (EE) Francia	42.165	0
19/10	10.00	Maratonina del Marrone 13ª edizione	Latera (VT) Italia	9.300	0
19/10	10.00	Solcity	Via Solacciano Palestra 4 - Minturno (LT) Italia	9.000	0
19/10	10.00	Trofeo Todaro Sport 5ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	9.000	0
19/10		La corsa dei sette Castelli	Arcevia (An) Italia	42.195	0
19/10		Race for Survival 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	0
25/10	10.30	Oranges per Caritas!! 18ª edizione	Mensa Caritas di Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	3
25/10	16.30	Corri al Massimo per Irene	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000	3
26/10	6.40	Trail del Monte Casto	Campo sportivo "La Salute" - Andorno Micca (Bi)	46.000	0
26/10	8.55	Half ChocoMarathon 1ª edizione	Perugia (Pg) Italia	21.097	2
26/10	9.00	ChocoMarathon 1ª edizione	Perugia (Pg) Italia	42.195	9
26/10	9.00	Maratona di Lucca 6ª edizione	Lucca (LU) Italia	42.195	0
26/10	9.00	Maratona di Venezia 29ª edizione	Venezia (VE) Italia	42.195	2
26/10	9.30	Conero Trail 4ª edizione	Sirolo (An) Italia	23.000	0
26/10	9.30	Goldenrace Runforever Aprilia 3ª edizione	Aprilia (LT) Italia	14.000	5
26/10	9.30	Maratonina delle Castagne 11ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000	0
26/10	9.30	Mezza Maratona del Lago di Vico	Vico (VT) Italia	21.097	33
26/10	10.00	Commerzbank Frankfurt Marathon 33ª edizione	Francoforte (EE) Germania	42.195	0
26/10	10.00	Maratona di Losanna 22ª edizione	Losanna (EE) Svizzera	42.195	0
26/10	10.00	Mezza Maratona del Fucino - gara annullata	Avezzano (AQ) Italia	21.097	0
26/10	10.30	Maratona di Lubiana 19ª edizione	Lubiana (EE) Slovenia	42.195	0
26/10		VM 10km 1ª edizione	Venezia (VE) Italia	10.000	0
27/10	9.50	Maratona di Dublino 34ª edizione	Dublino (EE) Irlanda	42.195	0
29/10	10.00	Marathon du Grande Toulouse 8ª edizione	Tolosa (EE) Francia	42.195	0
31/10	23.55	Certificati Medici scadenza 10ª prova	Roma (RM) Italia	0	97
1/11	9.00	Etna EcoMarathon 1ª edizione	Nicolosi (Ct) Italia	42.195	1
1/11	10.10	La Corsa dei Santi 7ª edizione	San Pietro - Roma (RM) Italia	10.500	58
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	3
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	Ecotrail di Castelfusano 6ª edizione	Castelfusano - Ostia Lido (RM) Italia	13.300	2
2/11	9.30	Trofeo Avis di Castel S.Elia 30ª edizione	Castel S.Elia - Viterbo (VT) Italia	10.000	0
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	Fiumicino Half Marathon 12ª edizione	Fiumicino (RM) Italia	21.097	13
9/11	9.30	Trofeo Giacomo Ippoliti 31ª edizione	Cisterna (LT) Italia	12.000	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	12
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	10
16/11	9.30	Maratonina delle Terre Pontine 6ª edizione	Borgo Montello (LT) Italia	21.097	1
16/11	10.00	Corriamo al Tiburtino 15ª edizione	Via Mozart, 71 - Roma (RM) Italia	10.000	4
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	0
23/11	9.00	Marathon de La Rochelle 24ª edizione	La Rochelle (EE) Francia	42.195	0
23/11	9.30	Di Corsa Verso la Sicurezza Stradale 6ª ed.	Piazza di Siena - Villa Borghese - Roma (RM)	10.300	3
23/11	9.45	Maratona Città di Rieti 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	1
23/11	10.00	Stong Military Trofeo S. Barbara 1ª edizione	La Storta - Roma (RM) Italia	10.000	0
23/11	10.00	Strong Military Trofeo S. Barbara	Quartier Gen. Marina Militare - Santa Rosa	10.000	2
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"	Teramo (Te) Italia	10.000	0
29/11	6.00	Trail del Cinghiale 3ª edizione	Agriturismo Il Poggiolo - Casola Val Senio (Ra)	60.000	0
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	0
30/11	0.00	Certificati Medici scadenza 11ª prova	Roma (RM) Italia	0	85
30/11	9.15	Maratona di Firenze 31ª edizione	Firenze (Fi) Italia	42.195	65
30/11	9.30	Corri alla Garbatella 24ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	6
30/11	9.30	Mezza della Mandorla - Maratonina Avola 1ª ed.	Piazza Umberto - Avola (SR) Italia	21.097	1
30/11	10.00	Corsa dell'Angelo 33ª edizione	Montecompatri (RM) Italia	10.000	3
30/11	10.00	Run for Autism 3ª edizione	Roma (RM) Italia	5.270	1
30/11	10.30	Bertlicher Straßenläufe	Bertlich (EE) Germania	42.195	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

Mese	Giorno	Nome	Cognome	Anno
Ottobre				
	1	Antonio	De Caro	1973
	1	Pierluigi	Rossi	1960
	2	Giorgio	Chiriaco	1982
	2	Roberto	Sciarra	1976
	2	Stefano	Pascucci	1963
	3	Ettore	Sala	1961
	4	Alberto	Palazzani	1968
	4	Claudio	Ulpiani	1947
	4	Francesca	Carpignoli	1968
	4	Isabella	Braciola	2009
	4	Maurizio	Ragozzino	1954
	4	Pierpaolo	Mastromarini	1976
	5	Franco	Sarracino	1962
	5	Maria Chiara	Rosi	1969
	5	Massimo	Buonanno	1961
	6	Monica	Pelosi	1966
	7	Fabrizio	Tani	1968

7	Gianluca	Corda	1974
7	Marco	Ginesi	1966
7	Michele	Cavallo	1977
7	Vito	Addante	1972
8	Andrea	Talucci	1991
8	Francesco	Di Giuseppe	1958
8	Maurizio	Giovannetti	1959
8	Stefano	Marinone	1952
9	Andrea	Zuffi	1974
9	Charles	Graves	1950
9	Mirko	Simonelli	1975
10	Alessandra	Muzzi	1964
10	Patrick	Pregio	1987
11	Andrea	Zicoschi	1963
11	Domenico Paul Etienn	Porraro	1969
11	Luigi	Gasbarri	1950
11	Roi	Piermarini	1931
12	Bruno	Nesticò	1964
12	Giorgio	Matteoli	1974
12	Marco	Pugi	1971
13	Alessandro	Verrecchia	1964
13	Massimiliano	De Felice	1975
13	Massimiliano	Mattina	1966
13	Maurizio	Bellacosa	1966
14	Antonio	Flamini	1950
14	Claudio	Di Falco	1970
14	Francesco	Carfagna	1978
14	Francesco	Sergi	2005
15	Giovanni	Giustizieri	1974
16	Andrea	Covino	1971
16	Davide	Ferrari	1975
16	Emanuele	Quacquarelli	1945
16	Gaetano	Tessitore	1962
16	Giovanni	Graziosi	1950
16	Salvatore	Paxia	1969
16	Stefano	De Blasis	1964
16	Umberto	Martino	1966
18	Carlos Augusto	Olarte Bacares	1980
18	Enzo	Tundo	1974
18	Marco	Perrone Capano	1958
18	Simone	Zambenedetti	1985
19	Alessandra	Casano	1982
19	Gianfranco	Arcangeli	1968
20	Angelo	Scanzani	1976
20	Francesca	Fratini	1973
20	Gianluca	Faraone	1968
20	Simone	Boursier Niutta	1983
21	Andrea	Cagno	1971
21	Marco	Tomassini	1957
22	Eleonora	Canacari	1990
23	Francesco	Zappia	1979
23	Gian Luigi	Ricupito	1969
23	Piero	Frattarelli	1961
24	Federico	Maitino	1974
24	Massimo	Clementi	1977
24	Stefano	Sbardella	1960
25	Daniele	Patruno	1981

25	Franca	Bizzetti	1971
25	Mirella	Cicivelli	1961
26	Gabriele	Arata	1974
26	Gianluca	Alba	1970
26	Vittorio	Tiberi	1954
27	Federico	Lommi	1978
27	Stefano	Loletti	1965
27	Tommaso	Iorio	1959
28	Carmelo	Salanitro	1963
28	Francesca	De Rossi	1976
28	Giampietro	Moscatelli	1968
29	Christian	Hubler	1960
29	Lorena	Lanero	1977
30	Andrea	Pozzi	1980
30	Francesca	Coco	1976
30	Giulio	Aragona	1975
30	Mauro	Mariani	1960
30	Sandra	Ianni	1961
31	Claudio	Mancinelli	1972
31	Gerardo	Santarelli	1966
31	Paolo	Sai	1965

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	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	Chiara	Nash	1984
20	Enea	Soddu	2007
20	Stefano	Borgioli	1965
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

Un saluto da Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Pino Coccia e un ringraziamento a tutti gli  
 articolisti che hanno dato vita a questo numero 144 del Tinforma E BUONE CORSE a tutti.