

Anno 43 N. 150 - Giu/Dic 2022



43

1979 - 2022



www.podisticaostia.it - email: info@podisticaostia.it

Associazione Sportiva Dilettantistica fondata nel 1979

sede: via Capo Soprano, 21 - 00121 - Ostia Lido (RM)

Tel e Fax 06.5662206



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Stampato in proprio a uso esclusivo dei soci



Comitato Provinciale di Roma

Partenza Ostia in corsa per l'Ambiente



SOMMARIO

RESPONSABILE

Giuseppe Pavia

REDATTORE

Sergio Colini

Hanno collaborato a questo numero

Raffaele Troisi

Simone Lupi

Bizzarri, Curci, Famà, Iorio

A.I.C.S. RM 124

FIDAL 179

Pag. 1	: Foto
Pag. 2	: Sommario
Pag. 3÷4	: Comunicati
Pag. 6÷7	: Enrico ci ha lasciati
Pag. 8- 9	: Articolo Curci
Pag. 10	: Articolo Famà
Pag. 11- 12	: Articolo Iorio
Pag. 13÷22	: La nostra gara
Pag. 23÷24	: Risultati gare
Pag. 25	: Notizie Flash
Pag. 26	: Auguri
Pag.27	: Buone feste !

LA NOSTRA SOCIETA'

Comunicati Notizie e Varie



LA PODISTICA OSTIA COMUNICA CHE LA QUOTA D'ISCRIZIONE ALLA NOSTRA SOCIETA' PER L'ANNO 2022-2023 E' DI 30 Euro.

SI RICORDA A TUTTI CHE LA PODISTICA OSTIA, NON AVENDO SPONSOR, SI FINANZIA ESCLUSIVAMENTE CON LA QUOTA SOCIALE VERSATA DAI SINGOLI SOCI. LA PUNTUALITA' DEI PAGAMENTI RISULTA ESSENZIALE PER LA CORRETTA GESTIONE DELLE ATTIVITA'.

Si ricorda che la tessera assicurativa A.I.C.S. **scade il 30 Agosto (con 3 mesi di proroga al 30 novembre), pertanto anche avendo il certificato medico in regola il soggetto si trova senza assicurazione dopo tale data.**

E' necessario che gli interessati rinnovino la quota sociale entro tale data, per sapere chi intende proseguire con l'attività sportiva con la Podistica Ostia. Si sconsiglia il rinnovo della certificazione medica in date troppo ravvicinate a gare che richiedono il tesseramento FIDAL (esempio Roma-Ostia e Maratona di Roma) per non incorrere in problemi e ritardi dell'iscrizione.

Si comunica che i pagamenti si possono effettuare anche mediante bonifico bancario intestato a: ASD PODISTICA OSTIA su BLU banca IT85F0344103210CC0520001517

COMUNICATI

COMUNICATO

Si ricorda che la Podistica Ostia provvede a tesserare i propri Soci con l'AICS, coloro che ne fanno richiesta, per partecipare a gare sulla distanza della mezza maratona o maratona, avranno il tesseramento FIDAL. Per motivi organizzativi alcuni Soci, a giudizio insindacabile della Società, avranno il doppio tesseramento.

Si ricorda inoltre che la tessera assicurativa A.I.C.S. scade il 30 Agosto di ogni anno (con 3 mesi di proroga al 30 novembre), pertanto anche avendo il certificato medico in regola il tesserato AICS risulta senza assicurazione dopo tale data. Il rinnovo della quota sociale entro il 30 agosto consente di ovviare a tale problema.

Il tesseramento FIDAL scade il 31 dicembre.

TUTTI I SOCI SONO INVITATI A COMUNICARE TEMPESTIVAMENTE I RISULTATI DELLE GARE ALLE QUALI HANNO PARTECIPATO SENZA L'ISCRIZIONE DIRETTA DELLA NOSTRA SEGRETERIA. SI TRATTA DI UNA FORMA DI PARTECIPAZIONE ALLA GESTIONE DELLA "FAMIGLIA" PODISTICA OSTIA NECESSARIA E GRADITA.

LE EVENTUALI SEGNALAZIONI DOVRANNO ESSERE INVIATE A raffaeletroisi@alice.it ENTRO IL 10 DEL MESE SUCCESSIVO ALLA LORO EFFETTUAZIONE .

Dal primo gennaio 2022 ogni socio dovrà provvedere personalmente all'iscrizione alle gare alle quali intende partecipare, soprattutto per quanto riguarda il pagamento. La Società fornirà tutto il supporto necessario, il singolo Socio potrà seguire le informazioni che troverà in rete. Qualora il numero dei Soci iscritti ad una singola gara supererà le 10 unità potrebbe provvedere la Società. Per alcune gare (ad esempio Maratona di Roma e Roma-Ostia) ciò non sarà possibile in quanto l'iscrizione alla gara è personale.

VESTIARIO

I numerosi capi di vestiario giacenti in magazzino sono a disposizione dei soci, (contattare Silvia Tarani Cell.347/9062197) con un minimo di contributo: tuta estiva 25 €, Kway 10 €, gilet 10 €, polo 15 €, fuson 12 €, bermuda 10 €, zainetto 15 €, felpa 25 €, giacconi 35 € .

Completini estivi : (pantaloncini e maglietta) con le seguenti misure : S---M---L----XL---XXL € 25

.....

MEDICO SPORTIVO

Il nuovo medico sportivo della società è il Dr. Marco Petrucci (specialista medicina dello sport, malattie cardiovascolari) Via Ugo Rellini N°9 Ostia Antica tel. 335/8374630.

La visita sportiva agonistica con cicloergometro, spirometria e analisi urine, per coloro che superano i 35 anni costa € 85,00. Per coloro che hanno meno di 35 anni il costo è di € 50,00 (con scalino). Per l'analisi delle urine riceverete spiegazioni al momento della prenotazione della visita.

LUTTO

*E' venuto a mancare il nostro amico e compagno di tante corse **Enrico Gilardoni**.*

Lo ricordiamo con affetto e stima. Enrico era una persona con uno stile, un garbo ed una educazione veramente da uomo di altri tempi. Ma dietro il suo garbo si nascondeva una grande concretezza, Enrico era sempre disponibile, il volontariato e la cura per il prossimo erano il suo stile di vita. Persona di grande cultura, custodisco gelosamente due libri scritti da Enrico: li ho letti, apprezzati e sono tra i miei libri preferiti. Eri il nostro addetto stampa, con la tua passione per il podismo eri un punto di riferimento per la Podistica Ostia.

Ci mancherai !!

Gli amici della Podistica Ostia ti ricordano con infinito affetto.

Sergio Colini



Ciao Enrico

Oggi io ed Aurora ed alcuni amici della società, siamo venuti a renderti l'ultimo saluto.

Sei stato, insieme a Paglione, una colonna della società e per me un fratello maggiore.

Tu Enrico sei sempre stato vicino a me quando avevo bisogno di prendere decisioni importanti e mi hai saputo sempre consigliare, avevi una dote importante sapevi scrivere su qualsiasi argomento, così sei diventato il nostro giornalista.

I nostri giornalini sono pieni delle tue lettere, avevi una parola buona per tutti, sei stato un atleta perfetto indossando sempre i colori della Podistica ed eri sempre presente in tutte le gare ed hai sempre partecipato alle nostre feste sociali dando la massima collaborazione

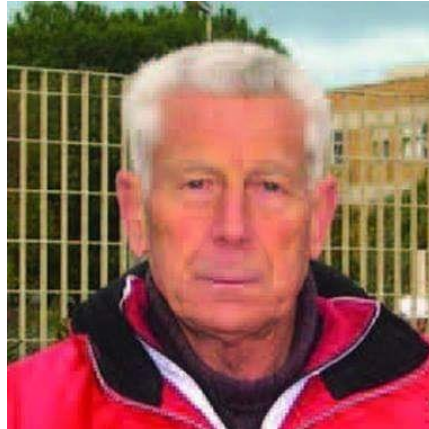
Amavi la Società e tutti gli amici, sei stato un **SIGNORE** nei modi e nei gesti, sapevi rapportarti con tutti, ed io per questo non ti dimenticherò MAI, perché in 40 anni di vita della società mi sei stato sempre vicino.

Ciao Enrico saluta lassù tutti gli amici.

25/11/2022

Pino Pavia

Ciao Enrico ♥



Ti potevamo trovare fuori scuola a fermare il traffico per far passare i bambini, oppure dagli anziani a fare loro compagnia ed assistenza (e tu eri più anziano di loro!) a casa o in ospedale.

Ti piaceva ridere, per questo ci raccontavi le barzellette oppure facevi gli indovinelli, perché il cervello ti è sempre piaciuto stuzzicarlo per tenerlo in forma. Forse anche per questo sei arrivato così bene oltre i 90 anni.

Sicuramente ci sei arrivato così in forma anche grazie allo sport che hai praticato finché hai potuto, e grazie allo sport noi della Podistica Ostia abbiamo avuto la fortuna di conoscerti.

Sul nostro giornalino non mancava mai un tuo articolo, perché sapevi anche scrivere ed i tuoi racconti erano sempre molto interessanti ed attesi.

Non finirò mai di ringraziarti per come sei stato vicino a mio padre nei suoi momenti più difficili, come lo sono stati la perdita di mamma e la sua malattia. Per questo mi rattristo di non esserti stato io vicino nel tuo momento difficile. La frattura del femore alla tua età sarebbe stata una montagna insormontabile per chiunque, capace di abbattere definitivamente tutti ma non te... tu sei riuscito a scalarla ed a riemergere come solo uno caparbio come te poteva fare. Poi purtroppo la tua voglia di non essere di peso a nessuno ti ha portato a strafare e sei caduto di nuovo...

Ma non dobbiamo piangere per la tua perdita, tu non lo vorresti, dobbiamo invece ringraziare il cielo per averci fatto il dono di averti conosciuto: una persona fantastica, colta, semplice, sempre pronta ad aiutare il prossimo, unica! Non so se esista veramente il Paradiso, ma se esiste tu sei lì.

Già ti vedo a fare gli indovinelli e a portare il nostro affetto ai nostri cari amici Pietro Paglione ed Erminio La Rocca, perché sono certo che li hai ritrovati.

Un abbraccio forte a tutti e tre da parte nostra,

Sergio Bizzarri

A scuola... dall'infortunio

(Claudio Curci)

Se da una parte è vero che vittoria chiama vittoria e che sull'onda emotiva di un successo diventa più facile proseguire verso altri allori, dall'altra è vero che l'esperienza si nutre con piacere di errori, sconfitte ed imprevisti.

Un infortunio non è mai esperienza piacevole, tanto più nel nostro sport dove a seguito di uno stop occorre ricominciare da capo e passare mesi per ritornare quello che eravamo fino a quando non ci eravamo fatti male.

Il nostro è uno sport dove teoricamente non ci si dovrebbe far male visto che il contatto fisico con l'avversario è inesistente e non siamo chiamati a gesti rischiosi come potrebbe essere la caduta di un cestista da un'azione sotto canestro. Eppure gli infortuni sono così frequenti.. Questo perché l'uomo moderno ha dimenticato perfino come si cammina, figurarsi la tecnica di corsa. A volte in gara mi capita di sentire delle falcate che sembra che qualcuno stia utilizzando scarpe di piombo. E parliamo di gente che viaggia sotto i 4'00/km, non di principianti o di persone sovrappeso che ovviamente hanno davanti un compito più difficile.

Per cui un infortunio, per quanto spiacevole, può essere un "alleato" per aiutarci a capire cosa stiamo sbagliando. Anni fa, per me, un problema alla bandelletta fu l'occasione per capire che atterravo con il quadricipite troppo in avanti, e modificando questo -apparentemente- piccolo particolare sparirono in poche settimane tutti i fastidi. Problemi alla zona lombare possono facilmente essere la "spia" di una posizione del busto errata, così come gli strappi muscolari mettono sotto accusa la fase di sollevamento del piede di appoggio.

Recentemente ho dovuto fermarmi diversi mesi per una condropatia. In quel caso il fisioterapista, dopo aver esaminato la corsa al tapis roulant, ha concluso che non c'erano problemi di appoggio ma c'era da indagare sugli allenamenti delle ultime settimane. Dove, guarda caso, avevo aumentato in maniera significativa il numero di ripetute (portando le sessioni da una a due a settimana) nonché il chilometraggio in vista della Maratona di Roma. Il problema era nato probabilmente proprio da questo repentino aumento di carico che, al momento, non mi dava problemi ma che a lungo andare stava stressando il ginocchio.

Con mia sorpresa, il fisioterapista non ha voluto usare nessun tipo di Tecar o ultrasuono, e non ha minimamente toccato i due punti che mi davano problemi. In condizioni normali infatti questi problemi non si presentano, e se

si presentano vuol dire che è la struttura a monte (ovvero i quadricipiti) che va rinforzata. Diciamo che il ginocchio è stato “quello che ci è andato di mezzo” ma i problemi riguardavano la parte superiore della gamba.

Per cui la fisioterapia si è basata su pochi esercizi, di poca durata ma da eseguire più volte a settimana, anche per conto mio. Esercizi per altro semplici, da eseguire con l’ausilio di un semplice tappetino da fitness. Quando andavo al centro di fisioterapia, mi venivano dati degli attrezzi (più che altro pesi) ma questo avveniva una o due volte a settimana. Il grosso del lavoro l’ho svolto nel terrazzo di casa, al mattino appena sveglio.

All’inizio ero un po’ sfiduciato perché mi sembrava strano che dei semplici esercizi potessero risolvere un problema che mi portava a zoppicare se provavo a correre per appena venti minuti. Il fisioterapista mi spiegava che non era neanche questione di pesi ma piuttosto di esercitare l’organismo a “tenersi in equilibrio”, bilanciando i carichi in maniera armonica così da evitare di stressare solo alcune parti del ginocchio.

Dopo poche settimane avevo già riacquistato una mezz’ora di autonomia nella corsa e lì ho capito che l’infortunio era quasi alle spalle. Dopo meno di 2 mesi dall’inizio della fisioterapia, ho potuto presentarmi ad una gara, la nostra “Ostia in corsa per l’ambiente”, dove ho chiuso già sotto i 4’00/km, senza piedi di piombo :)

E’ stata un’esperienza spiacevole da una parte ma molto edificante dall’altra. Forse, questo degli infortuni, è un passaggio obbligato per qualsiasi podista; ed è il caso di farne tesoro e vivere il periodo nel migliore dei modi.

Ed eccomi qui a distanza da ormai quasi tre anni dalle ultime gare agonistiche.

(Simone Famà)

Un periodo lungo e contornato da eventi che hanno impedito me e tanti appassionati a ridurre o addirittura smettere di praticare questo sport , per questo Covid con relativa pandemia che ha costretto il mondo intero a rimanere a casa e usare precauzioni per non essere coinvolti e contagiati.

La mia ripresa a livello fisico è ancora molto lontana dal massimo della forma , ma piano piano sto cercando di rimettermi in carreggiata , per poter così finalmente tornare a fare quello che per ben 8 anni mi ha aiutato a superare i miei limiti fisici e mentali .

LE GARE.

Con la mia unica e inseparabile società podistica che mi ha accolto fin dal 1° giorno e ancora oggi è sempre presente nel quotidiano. La podistica Ostia.

In questo percorso di “rinascita” sportiva non posso che ringraziare Luca Rossi che come me ha condiviso questo periodo di attività e inattività.

La certezza è che stiamo facendo di tutto per tornare e ce la metteremo tutta per rimetterci in forma e onorare con il sudore e la massima serietà questa gloriosa maglia.

Ringrazio di cuore il presidente e ogni membro passato e presente che ha reso possibile la crescita e portato in alto il nome della Podistica Ostia.

Viva lo sport , viva il running e viva la podistica Ostia.

Un tuo fiero atleta

L'inizio della corsa

(Aldo Iorio)

In questo periodo di post pandemia occorre ritrovare delle motivazioni per riprendere a correre, allenarsi e gareggiare. Un ottimo aiuto in questo “risveglio” l’ho trovato nel ripensare a quando iniziai a praticare questo bellissimo sport. Applicandomi a ripescare nella memoria mi sono ritrovato a



cinquanta anni fa quando il mio amico Mario mi disse: “ho preso ad andare a Caracalla a correre, perché non vieni anche tu?”. La proposta fu estesa al nostro gruppetto di amici e così un pomeriggio partimmo in 6 con gli autobus-diligenze degli anni ‘70 e andammo allo Stadio delle Terme di Caracalla.

All’epoca l’ingresso era libero, andammo negli spogliatoi e indossammo l’abbigliamento sportivo che avevamo: scarpe da ginnastica comprate sulle bancarelle del mercato, pantaloncini estivi e maglie di squadre di calcio di periferia di tutti i colori ed

iniziammo – dietro la guida di Mario ormai esperto in quanto al suo terzo allenamento – a correre.

Mario ci portò direttamente nella pista di 400 metri, iniziammo in gruppo compatto a girarla trotterellando. Pensavamo ormai di aver capito tutto di questo sport: era tutto così facile, bastava semplicemente fare un po’ di giri in pista e saremmo diventati atleti olimpici.

Ma gli altri utilizzatori dell’impianto sportivo non la vedevano allo stesso modo, erano infastiditi da questo gruppetto di disturbatori degli allenamenti di veri campioni olimpici che all’epoca usufruivano dello stadio per allenarsi anche a livelli olimpici. Tanto è vero che dopo un paio di giri ci trovammo piazzato a gambe larghe in mezzo alla pista un individuo che ci intimò, mano alzata a mo’ di vigile urbano, di fermarci. Ci disse: “che state facendo?” e noi “nun se vede? stamo a còre!” e lui “sono un allenatore, venite con me, vi spiegherò come si corre”.

Iniziammo così un vero allenamento: balzi sul posto, allunghi, corsetta leggera ... tutto sul prato ovviamente, lasciando la pista agli atleti veri. E poi ricevemmo la tabella con gli allenamenti da fare nella settimana e l’appuntamento per il successivo allenamento allo Stadio.

Andando via iniziò il dibattito: “con gli impegni scolastici a Caracalla ci si può andare una volta a settimana ma per il resto degli allenamenti come si fa?” e Mario ebbe l’idea geniale: “li facciamo alle 6 del mattino prima di andare a scuola”. La metà del gruppetto disse: “grazie ma la mia carriera da atleta è iniziata e finisce oggi!”. Rimanemmo in tre: Aldo, Mario e Claudio; 5 volte a settimana, sveglia alle 5.50 e alle 6 eravamo già al via pronti per iniziare l’allenamento (corsa media, veloce o lenta) ed il mercoledì pomeriggio si andava a Caracalla per l’allenamento con l’allenatore. L’entusiasmo cresceva col progredire degli allenamenti, con i tempi che miglioravano, con la partecipazione alle gare e con lo status riconosciuto nella cerchia di amici, parenti e conoscenti di ... atleti!



Potrei raccontare la prima Roma-Ostia (prima in assoluto non solo per me il 31 marzo 1974), la foto con Franco Arese o la prima Maratona a Roma arrivando prima di Abdon Pamich (ma lui marciava!) ma non voglio annoiarvi, piuttosto invito gli amici della Podistica Ostia a raccontare i propri inizi, per ritrovare tutti insieme l’entusiasmo degli inizi

Ostia in corsa per l'ambiente, 18' edizione

Ostia in corsa per l'ambiente, 18' edizione, sempre organizzata dalla storica associazione AICS Podistica Ostia, sempre guidata dall'inossidabile Giuseppe Pavia e sempre pronta ad accogliere innovazioni in favore dell'ambiente. Quest'anno abbiamo monitorato l'intero percorso con un misuratore di polveri sottili (PM2,5 e PM10). Il risultato è ottimo! Ma perché lo facciamo? Vogliamo sottolineare l'importanza di avere delle aree verdi ma anche l'importanza di frequentarle, grandi e piccini! Difatti nelle aree urbane, fuori dai polmoni verdi la situazione non è così favorevole. Abbiamo incontrato l'assessore allo sport ed ai grandi di eventi di Roma Capitale Alessandro Onorato, assiduo partecipante della maratona ambientale di AICS, con cui abbiamo condiviso questa iniziativa. Va sottolineato che avere un assessore allo sport che pratica sport è una cosa buona, ma averne uno che sostiene il connubio sport e ambiente ancora meglio.

Il trionfo di Tanfoni e Pantano a Castel Fusano

OSTIA

Dopo due anni di stop dovuti all'emergenza sanitaria, si è svolta domenica la 18esima edizione della gara podistica "Ostia in Corsa per l'Ambiente" organizzata dalla Podistica Ostia, società dilettantistica del litorale romano dal 1979. Un grande successo, per i tre percorsi (10km competitivi, 10km non competitivi e la camminata di 3km "Rifit-Thlon" valida per il campionato "Green-Run" AICS Ambiente) che hanno registrato la presenza di quasi 500 runner accorsi da tutte le zone di Roma e provincia per vivere una domenica all'insegna dello sport e del benessere nella splendida cornice della pineta di Castel Fusano di Ostia.

L'oro della gara competitiva è andato ad Alessio Tanfoni (S.S. Lazio Atletica Leggera) con il tempo di 32'36", per la categoria femminile, invece, il gradino più alto del podio è stato di Arianna Pantano (Just Run) con il tempo di 41'30". «Siamo arrivati alla 18esima edizione - commenta Giuseppe Pavia, Presidente della Podistica Ostia - una gara che ormai è diventata maggiorenni. Oltre al trionfo dello sport vorrei ricordare il motivo per cui questa competizione vide i natali nel 2003, ossia la salvaguardia e la consapevolezza dell'immenso patrimonio ambientale che è la pineta di Castel Fusano. Nel luglio del 2000 venne distrutta da un enorme incendio e questo fu non solo una perdita per i cittadini del litorale e di Roma ma una sconfitta



per tutto il genere umano. L'ambiente è una risorsa e un dono del quale dobbiamo esserne "gelosi". Assistiamo ordinariamente a roghi dolosi e nell'ottica delle nuove generazioni si percepisce un'abitudine a tali eventi, ecco, Ostia in Corsa per l'Ambiente vuole ricordare, a tutte le persone che vivono anche solo per la gara in sé questo angolo di mondo, che la natura va rispettata e custodita. Siamo tutti sentinelle a protezione del tesoro di macchia mediterranea che fortunatamente abbiamo nel nostro territorio. Bisogna cambiare il punto di vista e prendere come un gesto contro noi stessi i tanti soprusi che vengono inflitti al nostro polmone verde». Presente alla competizione, in tenuta ginnica e pettorale, l'Assessore allo Sport e

Grandi Eventi del comune di Roma, Alessandro Onorato che prima dell'inizio della competizione è stato omaggiato dalla Podistica Ostia del pettorale numero 18, in onore al numero di edizioni svolte finora della manifestazione e come ringraziamento per l'impegno profuso nella realizzazione della stessa.

«Ho partecipato con entusiasmo alla "Ostia in corsa per l'ambiente" - ha dichiarato Alessandro Onorato, Assessore allo Sport e Grandi Eventi di Roma Capitale - una manifestazione sportiva che in pochi anni si è affermata come un prestigioso appuntamento sia sotto il profilo agonistico sia sotto quello della sensibilizzazione ai temi della salvaguardia dell'ambiente e della solidarietà sociale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le foto della nostra gara











I nostri atleti



I nostri soci all'opera



Il presidente è perplesso



La presidentessa, gioiosamente, ci indica la via



La segretaria, con garbo e professionalità coordina i soci della Podistica Ostia.



Quando Mario si mette i guanti ogni problema è risolto



Marcella con serietà sta facendo i compiti.



Raffaele è deluso: oggi niente frittata !

Dopo tanto lavoro il meritato ristoro



Risultati Gare Settembre-Novembre 2022

Ostia in corsa per l'ambiente		10,000	04/09/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	00:39:39	0:03:58	15,13	
2	TROISI	PAOLO	00:43:31	0:04:21	13,79	
3	IORIO	ALDO	00:46:00	0:04:36	13,04	
4	FASANO	ALTERO	00:54:45	0:05:28	10,96	

Millennium Running		9,300	11/09/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	00:35:27	0:03:49	15,74	3 cat.

Memorial Matteo Fani		5,450	17/09/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	00:20:37	0:03:47	15,86	12 Ass.
2	BIZZARRI	SERGIO	00:40:27	0:07:25	8,08	

Cardio Race		12,680	02/10/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	00:49:39	0:03:55	15,32	2 Ass

URBS MUNDI		15,000	16/10/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	FORTIN	MARIO	01:19:00	0:05:16	11,39	

Correndo con Flavio		5,000	16/10/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	PETRELLI	MARCELLA	00:33:40	0:06:44	8,91	

Trofeo Lidense		7,700	23/10/2022			
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	PERINI	ALESSANDRO	00:49:30	0:06:26	9,33	
2	PETRELLI	MARCELLA	00:52:54	0:06:52	8,73	
3	FAGNANI	ANDREA	00:53:50	0:06:59	8,58	
4	GIANNECCHINI	ORESTE	01:05:00	0:08:26	7,11	

NOTIZIE FLASH

RISULTATI GARE

Al fine di ricevere con tempestività i risultati delle gare in cui non è presente la società, ma nelle quali partecipano individualmente alcuni dei nostri soci, si invitano gli interessati a comunicare i risultati via mail: info@podisticaostia.it, o raffaeletroisi@alice.it tutto ciò per aggiornare il sito e di conseguenza disporre presto di questi dati da pubblicare sul giornalino.

ISCRIZIONI GARE

La partecipazione e la conseguente iscrizione alle gare deve essere comunicata entro il giovedì su gruppo WhatsApp iscrizioni gare oppure dopo le ore 20.00 Silvia Tarani Cell. 347/9062197

NOTIZIE SPORTIVE

www.mariomoretti.it risultati e classifiche di tutte le gare nel lazio e in Italia.

www.podisticaostia.it www.maratoneta.it

Tutti i lunedì alle ore 21.00 andrà in onda in diretta su TELECAMPIONE, canale 86, la trasmissione "ATLETICA NATI PER CORRERE" che si occuperà appunto di atletica e podismo a Roma e nel Lazio.

GIORNALINO

Si rinnova l'invito a tutti i soci di partecipare alla stesura del nostro giornalino scrivendo anche brevi manoscritti inerenti la vita sociale o commenti alle gare a cui hanno partecipato.

CONVENZIONI A FAVORE DEI SOCI

FISIOMARE FISIOTERAPIA CONVENZIONATO ASL VIA DEI NAVICELLARI, 16/a Ostia, tel.06/5624664 - AI SOCI 10% DI SCONTO.

LIBRERIE PROFESSIONALI "IL SOLE 24 ORE" Via Merulana 97/98 Roma - Tel: 06/70495516 (Marcella Petrelli)

VIVAI "PRIMA VERDE OSTIA," DOVE FIORISCONO LE TUE IDEE-OSTIA P.ZA G.RONCA 1- TEL. 06 5681441-3319388777 – primaverde.ronca@tiscali.it

ASSICURAZIONI VITTORIA - OSTIA LIDO Via dei Traghetti 128, Tel. 06.56.33.99.68 (Luca Rossi)

"CENTRO SPORTIVO OASI AICS ROMA VIA VARNA 66 (INFERNETTO) - TEL. 06/64530842

LBM SPORT : VIA TUSCOLANA 187 TEL 06/7023467-VIALE SOMALIA 13 TEL.06/86208594

CENTRO DIAGNOSTICO "LIDO" VIA CAPO SOPRANO 21 TEL06/5681452-06/5681354.

PITOPHONE 3283544877 (Riparazione Smartphone tablet PC) Ostia Piazza della stazione vecchia,6 00122; Casal Palocco presso C.C. Le Terrazze -Piazzale Filippo il Macedone - 00124

VESTIARIO






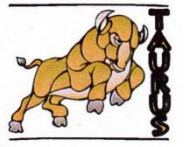





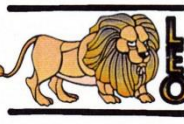

I numerosi capi di vestiario giacenti in magazzino sono a disposizione dei soci, (contattare Silvia Tarani Cell.347/9062197) con un minimo di contributo: tuta estiva 25 €, Kway 10 €, gilet 10 €, polo 15 €, fuson 12 €, bermuda 10 €, zainetto 15 €. felpa € 25, giacconi € 35.00.

Completini estivi : (pantaloncini e maglietta) con le seguenti misure : S---M---L----

XL---XXL € 25

PRESENZE ALLE GARE Si ricorda che alle gare occorre presentarsi almeno una ora prima della partenza, per ottemperare al ritiro pettorale con moneta adeguata, per evitare di avere il resto, fare la foto di gruppo con gli amici e poi riscaldamento.

Non dimentichiamoci di fare gli auguri a:

 <p>ARIES</p> <p>21 marzo - 20 aprile</p>				 <p>LIBRA</p> <p>22 settembre - 23 ottobre</p>			
					MICO'	FABRIZIO	4 Gennaio
 <p>Taurus</p> <p>21 aprile - 20 maggio</p>							
					IZZO	VINCENZO	5 Gennaio
					GILARDONI	ENRICO	7 Gennaio
 <p>GEMINI</p> <p>21 maggio - 21 giugno</p>							
					MODESTI	GIOVANNI	7 Gennaio
					CASU	MARIO	10 Gennaio
					PETRONE	AURORA	17 Gennaio
					LAURIA	ANNARITA	19 Gennaio
 <p>SCORPIO</p> <p>24 ottobre - 22 novembre</p>							
					MARCHETTI	UGO	25 Gennaio
					ALBANESE	BRUNO	30 Gennaio
					MOLEA	BRUNO	7 Febbraio
					FEROCE	LAMBERTO	12 Febbraio
 <p>SAGITTARIUS</p> <p>23 novembre - 21 dicembre</p>							
					ROSSI	LUCA	17 Febbraio
					DI NELLA	ANNA	18 Febbraio
 <p>CAPRICORN</p> <p>22 giugno - 22 luglio</p>							
					TROISI	RAFFAELE	20 Febbraio
 <p>AQUARIUS</p> <p>22 dicembre - 20 gennaio</p>							
					FORTIN	MARIO	11 Marzo
 <p>Leo</p> <p>23 luglio - 23 agosto</p>							
					RICCI	TONINO	23 Marzo
 <p>PISCES</p> <p>19 febbraio - 20 marzo</p>							



BUONE FESTE !!