



STELLA DI BRONZO  
AL MERITO SPORTIVO

Anno 44 N. 151 - Gen/Mag 2023



1979 - 2023



[www.podisticaostia.it](http://www.podisticaostia.it) - email: [info@podisticaostia.it](mailto: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, Petrelli, Iorio

**A.I.C.S. RM 124**

**FIDAL 179**

Pag. 1	: Foto
Pag. 2	: Sommario
Pag. 3÷4	: Comunicati
Pag. 5÷7	: Pavia: sono 50
Pag. 8	: Stella d'argento
Pag. 9-10	: Articolo Iorio
Pag. 11- 15	: Articolo Bizzarri
Pag. 16	: Articolo Petrelli
Pag. 17	: Foto
Pag. 18	: Storico Roma - Ostia
Pag. 19-20	: Risultati gare
Pag. 21	: Notizie Flash
Pag. 22	: Auguri

**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 programmare l'attività sportiva della 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](mailto: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 € 80,00. Per coloro che hanno meno di 35 anni il costo è di € 40,00 (con scalino). Per l'analisi delle urine riceverete spiegazioni al momento della prenotazione della visita.

## Pino Pavia 50 anni di attività sportiva

Per celebrare oltre 50 anni di attività è stato redatto un volume che racconta la vita, sportiva e non, di **Giuseppe Pavia**. Scritto da Sergio Colini, Simone Lupi e Saverio Rudi, il volume ripercorre anche la storia della podistica Ostia e del suo longevo patron. Personaggi, momenti indimenticabili, tutti da sfogliare, ricordare e utili per il futuro.

*La divulgazione del volumetto rievocativo della lunga carriera sportiva del nostro presidente, ha avuto grande eco nei Social e sulla stampa. Di seguito alcuni commenti e notizie pubblicate. Da non trascurare le informazioni relative alla partecipazione di Pino alla Roma-Ostia.*

## Giuseppe Pavia, 50 anni di sport

dal sito della FIDAL-Lazio 25 Febbraio 2023

Il patron di Podistica Ostia raccontato, con la sua società, in un volume tutto da sfogliare, tra aneddoti, storia e tante foto.

È il presidente più longevo del Lazio. È Giuseppe **Pavia**, patron della Podistica Ostia. Oggi 86enne, Pavia è stato **Vigile del Fuoco** e anima, nel cuore degli Anni '70, della **Podistica Ostia** e di tanti successi sportivi a 360°. Per celebrare oltre 50 anni di attività è stato redatto un volume che racconta la vita, sportiva e non, di Giuseppe Pavia, che proponiamo nel link sotto. Scritto da Sergio Colini, Simone Lupi e Saverio Rudi, il volume ripercorre anche la storia della podistica Ostia e del suo longevo patron. Personaggi, momenti indimenticabili, tutti da sfogliare, ricordare e utili per il futuro.

“A Giuseppe Pavia e Podistica Ostia un grandissimo grazie – dice Fabio **Martelli**, presidente FIDAL Lazio – è da queste persone e dalla loro passione e competenza che si alimenta il nostro movimento e lo sport. Tutto il Lazio e l’atletica in generale sono riconoscenti a Pino”. Nel volume anche le lettere della moglie e del nipote, ma anche tanti bellissimi aneddoti legati all’attività.

# TELEPASS ROMAOSTIA HALF MARATHON, AL VIA GIUSEPPE PAVIA, CLASSE 1937, PRESIDENTE DELLA PODISTICA OSTIA

dal sito della FIUMICINO online 27 Febbraio 2023

AUTORE: **DARIO NOTTOLA**



**Classe 1937**, domenica prossima sarà il più anziano presidente regionale di una Podistica al via della Roma Ostia, la mezza maratona più famosa d'Italia. **Giuseppe Pavia** ha iniziato il suo impegno sportivo nel 1975, passando prima per il famoso sodalizio podistico Lyceum Ostia e poi contribuendo alla creazione della AAA Ostia. **Nel 1979 ha fondato la Podistica Ostia, uno dei baluardi del podismo romano.** Da lì la società verrà insignita di numerosi riconoscimenti come la stella di bronzo al merito sportivo e in attesa dell'imminente stella d'Argento, oltre al grandissimo impegno ambientale e sociale che ne contraddistingue il suo operato. Così come la Podistica Ostia, anche **Giuseppe Pavia è stato insignito dal CONI della prestigiosa stella d'Argento al merito sportivo.** Ha iniziato a correre la sua prima Roma Ostia nel lontano 1978, al tempo alla 5<sup>a</sup> edizione, e da lì altre 31 portando Giuseppe nel 2015 a collezionare ben 32 mezze maratone romane. Domenica correrà la sua 33esima 21km e così dopo 48 anni di podismo chiuderà il suo impegno come atleta. Sarà un'edizione molto particolare per l'86enne perché percorrerà il tragitto come Presidente regionale più longevo a correre una Roma Ostia. **Per celebrare oltre 50 anni di attività c'è un volume che racconta la vita**, sportiva e non, di Giuseppe Pavia. Scritto da Sergio Colini, Simone Lupi e Saverio Rudi, il volume ripercorre anche la storia della podistica Ostia e del suo longevo patron. Personaggi, momenti indimenticabili, tutti da sfogliare, ricordare e utili per il futuro.

## **I COMMENTI**

-Una bella pagina di storia quella vissuta nella Podistica Ostia. Complimenti alla bella lettera di Aurora, dimostra tutto l'amore per Giuseppe. Complimenti al Presidente della Podistica Ostia, Giuseppe Pavia per la storia scritta e vissuta a cui va' un grande merito. (Sergio Chiarantini)

-Veramente bello, emozionante l'introduzione di Aurora, tanti episodi della tua vita atletica legati anche alla Roma-Ostia. Bravo Giuseppe, letto tutto d'un fiato anche se oggi ero un pochino stanco. Peccato non ci fosse una foto con noi due, sarà per quando festeggerai i 55 anni di sport. Un abbraccio. (Luciano Duchi)

-Bellissima notizia, un pezzo di storia con te meritato protagonista. Commovente. (Peppe Di Stasio)

-Complimenti Pino ! Sincerissimi ! Un documento splendido che riflette la capacità, l'impegno e la devozione autentica di uno straordinario galantuomo..( ma anche di una grande moglie). Un fortissimo fraterno abbraccio e.. ad majora !! (Ugo Marchetti)

-Un pezzo di storia dedicata allo sport e non solo. Complimenti ! (Ugo Zuccari)

-Complimenti a tutti, a Pino per i suoi 50 anni di sport ed agli altri per il lavoro svolto ! (Sergio Bizzarri)

-Donna Aurora , hai scritto una sequenza della vita sportiva, e non solo, del nostro presidente. Brava ! (Bruno Albanese)

-Complimenti a Pino e a tutti coloro che gli sono stati vicino in questi 50 anni, dalla moglie Aurora, alle figlie ai nipoti oltre a tutti gli amici. Bravissimi ! (Altero Fasano)

-Veramente un bell'opuscolo ! Bellissima idea (Claudio Curci)

-Presidente il giornalino, bellissimo ! E' stata una grande emozione sfogliare quelle pagine di vita vissuta con grande passione ! Ma non poteva essere altrimenti ! Unico ed inimitabile presidentissimo, marito, padre, nonno ed amico, un grande amico. Grazie di tutto. (Silvia Tarani)



Roma, 9 marzo 2023

Caro Presidente,

sono felice di comunicare che il CONI ha conferito alla Società Sportiva da te presieduta la Stella d'Argento al Merito Sportivo per l'anno 2021 in riconoscimento delle benemerenze acquisite dal sodalizio in tanti anni di attività.

L'onorificenza vuole attestare di fronte al mondo sportivo i meriti degli atleti, dei tecnici e dei dirigenti della Società ed esprimere insieme la più sentita gratitudine del CONI per il contributo offerto alla crescita e all'affermazione dello sport italiano.

Le mie più vive congratulazioni per il meritato riconoscimento, con l'augurio che nel prosieguo dell'attività possiate conseguire ulteriori traguardi e soddisfazioni.

Nell'informare che la consegna dell'onorificenza avverrà nel corso di una cerimonia predisposta dal Comitato Territoriale del CONI che avrà cura di comunicare con nota a parte la data ed il luogo dell'evento, rinnovo i miei complimenti e invio a tutti i componenti della Società i più affettuosi e sportivi saluti.



Giovanni Malagò

Egregio Signor Presidente  
A.S.D. Podistica Ostia



# La mia Maratona di Roma 2023

Aldo Iorio

Mi sono sempre presentato alla partenza della maratona con serenità e spavalderia ... ma questa volta no! Tre spettri ruotano intorno alla mia testa alla partenza di Roma 2023: età, salute e muscoli.

**Età** – Sono 4 anni, dal 2019, che non corro la maratona. Avevo 62 anni e non conoscevo il COVID, la neuronite vestibolare, la pressione alta ... Per questo alla partenza mi domando: “perché non faccio come tanti amici che continuano a correre ma non vanno oltre la mezza?”

**Salute** – Anche qui tante domande alla partenza: “la pasticca della pressione non me l’abbasserà troppo? e le vertigini potrebbero tornare?”

**Muscoli** – Il mio punto debole sono sempre state le contratture muscolari. La più infame è stata nel 2022, arrivata all’ultimo metro dell’ultimo allenamento prima della maratona. Provai ugualmente a correrla ma al sesto km la coscia sinistra divenne un blocco di marmo e ... a casa pian pianino! Lo stesso adduttore della stessa coscia quest’anno si è di nuovo contratto ma stavolta un mese prima della maratona, lasciandomi il tempo di curarlo con la medicina orientale; ma il dubbio rimane: “cosa succederà in gara”?

Insomma, tanti pensieri scuri in via dei Fori Imperiali in attesa dello sparo ma poi ... le note del Nessun dorma! l’emozione delle Frece Tricolori che passano e ripassano sulla mia testa ... partenza e ... via!

Ora i pensieri sono solo sulla gara. Da bravo podista mi impongo l’obiettivo: qualche secondo sotto le 3 ore e 40 minuti che significa andare a 5’10” di passo; andatura sostenibile se guardo i tempi in allenamento ma ... la gara è un’altra cosa!



I primi due km vado più piano dell’andatura prefissata e già mi preoccupa ... ma già dal terzo km le gambe si sciolgono e il problema è il contrario: tenerle a bada che la gara è lunga!

Passano rapidamente i primi km ma al sesto si affaccia lo spettro dei muscoli. Non che senta fastidi ma siamo al Cavalcavia Ostiense ed è salendo sul ponte che l’anno scorso mi si contrasse la coscia ... temo si ripeta l’episodio! ma invece no, le gambe sono sciolte, passo il ponte e non penso più alle contratture!

Dopo qualche km c’è il rifornimento gestito dagli amici della Roma Road Runners: fa piacere ricevere un bicchiere d’acqua e soprattutto l’incitamento dei compagni di allenamento: adrenalina pura nel sangue!

Corro sereno, spezzo la gara in sezioni più piccole da completare: a 7 km posso dire di aver percorso 1/6 di gara, a 10 km vediamo che passo sto tenendo, a 15 km ingurgito la prima bustina di gel, ecc. ecc. ogni due/tre km c'è una tappa da raggiungere, l'analisi di quanto fatto e il cambio dell'attenzione sulla tappa successiva.

Al 25° mi aspettano gli amici della Podistica Ostia: è un'autentica festa vederli, mi incitano a gran voce, li saluto sorridente e procedo.

Al 30° sto all'Acqua Acetosa. Ci sono stato per il lunghissimo di preparazione con tanto di foto ricordo alla fontana e mi consola il pensiero che stavolta non devo rientrare fino a Cinecittà ma potrò fermarmi comodamente a piazza Venezia.

Ora so che devo stare tranquillo, ingurgitare la seconda e ultima bustina di gel, fermarmi a bere solo un altro paio di volte ... insomma manca poco. Macino i km e mantengo il mio passo poco sopra il 5'/km, anzi completo il 37° ben sotto i 5'. Col 38° aumenta però la fatica, il percorso si fa più duro, ci sono i sampietrini, le vie strette, le curve ma ... c'è anche l'incitamento della folla che spesso mi chiama per nome (ma come fanno a saperlo? ma certo lo leggono sul pettorale!), degli amici che ti urlano "daje Aldo" con tutto il loro fiato (Roberto, Nino...). E poi ormai si tratta di contare a ritroso. Manca un tremila... ma no solo un duemila ... no solo un mille! Ed ecco il traguardo, ce l'ho fatta: ho sconfitto i miei spettri in 3h 37' 00".

# Raccontiamo la nostra storia...

## Sergio Bizzarri

Siamo iscritti più o meno tutti ai social e uno dei più popolari tra quelli della mia età, Facebook, ogni giorno ti ricorda cosa avessi pubblicato quello stesso giorno negli anni addietro. Da un “ricordo” è nata questa che spero possa divenire una rubrica del nostro giornalino. Raccontiamo la nostra storia, la nostra storia di “podisti”.

Inizio io... ma voi copiate ed incollate le domande e modificate le risposte secondo la vostra esperienza personale.

**Sono un podista...** da sempre (non di quelli che hanno iniziato in quarantena! 🤪)

- **Distanza preferita:** mezza maratona (21,097 Km)
- **Ho iniziato a correre** da bambino, avevo 11 anni, dopo circa un anno e mezzo ho smesso dopo aver mandato a quel paese il mio “allenatore” che pretendeva troppo da me... mi disse “ora smetti ma vedrai che ricomincerai... la corsa fa parte di te”, aveva ragione... ho ripreso a correre a 23 anni e mi sono tolto tante soddisfazioni. Ho smesso nuovamente a causa degli impegni lavorativi e di famiglia per poi riprendere a correre 5 anni fa da tapascione
- **Le mie squadre:** una sola, la Podistica Ostia di cui sono anche il capitano. Una sola maglia (sono 27 anni! 🍌), come Totti!!!! ❤️
- **Gara più bella di sempre:** la gara del mio cuore... la Roma Ostia
- **Gara più dura fisicamente:** a parte la maratona che anche se con percorso piatto è fisicamente “devastante”, ricordo una gara a Vallerano (Corri nei castagni) che era tostissima...
- **Gara più dura mentalmente:** la maratona, ci vuole una testa fortissima, più delle gambe... perché dal km 35 si va avanti solo con quella
- **La gara più emozionante:** mi ripeto... la Roma Ostia! Passa davanti al mio quartiere e sento il tifo dei miei amici
- **La gara più calda di sempre:** ricordo una Mezza di Roma del giugno 2018 che corremmo con una umidità terrificante. Sono arrivato completamente disidratato al traguardo e ricordo che appoggiato ad una transenna 10m dopo il traguardo stavo per svenire
- **La gara più fredda di sempre:** la Tre Comuni in generale... infatti è la regina dell’inverno. Però in assoluto la Maratona del Buon Anno di Rieti del 2017, in macchina per arrivare a Rieti il sensore è arrivato a -10°C (mai vista prima questa temperatura!!!). Siamo partiti che eravamo a -2°C circa ❄️
- **Gara internazionale più bella:** la Mezza Maratona di Malta, nel 2017! Una tre giorni unica ed indimenticabile sia per come ci sono arrivato (tramite concorso interno alla mia azienda, la Vodafone) sia per la compagnia
- **Gara nella lista dei desideri:** Maratona di Londra... ho un amico che abita lì e mi potrebbe ospitare ma sono 3 anni che partecipo al ballottaggio dei pettorali e non lo vinco... mi toccherà pagare anche l'albergo!
- **Gara che rifarei:** risponderei tutte!!!! Non c'è una gara che non mi sia piaciuta
- **Personal Best:** miglio 4'53", 3000mt 9'45", 5000mt 16'54", Strada 10km 34'36", mezza maratona 1h14'40", maratona 2h48'21"
- **Personal Best di Sergio 2.0:** Strada 5000mt (di passaggio sul 10000mt) 19'56", Strada 10km 40'40", mezza maratona 1h29'39", maratona 3h29'45"
- **Gara dal panorama più bello:** tutte le gare che si svolgono in centro a Roma
- **Gara dal panorama più noioso:** la 24x1h, un'ora a fare il criceto in pista... noiosa parecchio!
- **Canzone che mi motiva di più mentre corro:** non ascolto mai musica quando corro... mi piace ascoltare il suono della natura attorno a me e... ascoltare il mio corpo
- **Scarpe preferite per correre:** Mizuno
- **Accessorio di corsa preferito:** solo il Garmin con fascia cardio. Se avessi avuto il Garmin quando ero giovane quanto mi sarei divertito!!!
- **Durante una gara non posso rinunciare a:** l'orologio!
- **Recovery drink preferito:** birra 🍺

- **Recovery meal preferito:** pizza 🍕
- **Ho corso gare a staffetta:** 5x 3000 Trofeo Colapietro, 10x1 Miglio a Fiumicino 1 assoluti
- **Corro:** in strada vicino casa; ho diversi percorsi a giro singolo da 6Km, 10Km, 12Km, 15Km, 21Km, e se devo fare di più sommo i percorsi
- **Ho iniziato a correre perché:** abito dalla nascita a Casalpalocco e mio padre mi portava tutti gli anni a veder passare la Roma-Ostia, migliaia di “pazzi” che correvano da Roma fino al mare di Ostia. All’epoca erano 28Km... poi è diventata una mezza maratona. Un giorno mi sono detto che lo avrei fatto anche io... dopo aver smesso poi ho ricominciato su consiglio medico perché in sovrappeso e con problemi di pressione alta. La corsa la amo perché aiuta a scaricare testa e pensieri. Lo ripeto sempre, per me la corsa e soprattutto la maratona è una scuola di vita, si passano momenti felici, momenti di crisi e la testa, la determinazione, sono fondamentali e ti aiutano a non mollare mai anche nei momenti difficili

**Se anche tu sei un runner e ami correre, copia, incolla, modifica e condividi**

**Sergio Bizzarri**

## Le mie foto



12x1h – Stadio delle Terme di Caracalla, 40 giri in 59’



Maratona di Roma 1996, Km 35



Arrivo Maratona di Roma 1997



Partenza Best Woman 1997 accanto ai "Top Runners"



Maratonina dei Tre Comuni 2000



Arrivo Best Woman 2016 con la mitica Rossella Gattei



Arrivo Vodafone Malta Half Marathon 2017



Roma-Ostia 2019



Maratona di Roma 2019

## **Risposta alla lettera di Ugo**

Leggo e rileggo la lettera di Ugo di qualche giornalino fà, riguardo la decisione di smettere di correre e mi convinco sempre di più che ha ragione. La sua lettera è fantastica, prima o poi nella vita dovremmo smettere di fare ciò che più amiamo.

La corsa io l'ho sempre considerato un sogno che, con il passare degli anni pian piano svanisce. Ma mano che l'età avanza sopraggiungono quei doloretto che lì per lì sono solo un fastidio, poi diventano un problema che se in mezz'ora di allenamento mattutino (prima di andare a lavoro) riuscivi a fare 6 km, ora se ti dice bene, nello stesso tempo ne fai 5 o addirittura meno. Ed è a questo punto che vorresti mollare ma non ce la fai perchè è una vita che corri e ormai la corsa fa parte di te, del tuo stile di vita. Posso dire che sono andata in "pensione dalle gare" ma non dai miei piccoli allenamenti, anzi vi dirò di più; da qualche anno pratico acqua gym, la mattina alle 7 prima di andare a lavoro, con un gruppo di ragazze e signore fantastiche e una coach che ti fa lavorare come un marines. Non riesco a smettere di correre (almeno per ora), perciò ho modificato il mio punto di vista riguardo lo sport che più amo: "Correre per star bene non solo con il fisico ma anche con la mente".

L'unica cosa che mi manca un pò, è il gruppo della Podistica Ostia con il quale era solito incontrarci la domenica mattina prima della gara.

Per il resto .... va bene così, cioè... "barcollo ma non mollo".

**Marcella Petrelli**





**Vola Ciampino**



**Rincorriamo la pace con Emergency**

# STORICO ROMA - OSTIA

*Numero di partecipazioni totali dei soci, aggiornate all'edizione 2023*

Pos	Cognome	Nome	N° Partecip	Pos	Cognome	Nome	N° Partecip
1	GIANNECCHINI	ORESTE	38	18	ALBANESE	BRUNO	8
2	PAVIA	GIUSEPPE	33	19	MINERBI	SUSANNA	7
3	IORIO	ALDO	21	20	BIZZARRI	SERGIO	7
4	COLINI	SERGIO	18	21	COLECCHIA	PAOLO	6
5	PETRELLI	MARCELLA	18	22	MICO'	FABRIZIO	6
6	VECCHI	GRAZIA	15	23	FASANO	ALTERO	5
7	TARANI	SILVIA	12	24	MODESTI	GIOVANNI	5
8	ORTISI	GABRIELLA	12	25	ROSSI	LUCA	5
9	BRUNETTI	FEDERICA	12	26	LUPPINO	FABIO	5
10	ZUCCARI	UGO	12	27	FAMA'	SIMONE	5
11	FORTIN	MARIO	12	28	FEROCE	LAMBERTO	4
12	RONDINARA	MASSIMO	12	29	DI NELLA	ANNA	4
13	BACCI	ADRIANA	11	30	PAVIA	ORIANA	3
14	CURCI	CLAUDIO	11	31	PETRONE	AURORA	2
15	TROISI	PAOLO	11	32	LAURIA	ANNARITA	2
16	FILIPPONI	MASSIMO	11	33	MANIERI	DANILO	2
17	TROISI	RAFFAELE	9	34	LUPI	SIMONE	2



**ROMA - OSTIA 2023**

## Risultati Gare Dicembre-Gennaio 2022-2023

WE RUN ROME			10,000	31/12/2022		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	FORTIN	MARIO	00:54:39	0:05:28	10,98	

\*\*\*\*\*

CORRI PER LA BEFANA			10,100	06/01/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	TROISI	PAOLO	00:42:59	0:04:15	14,10	
2	IORIO	ALDO	00:46:06	0:04:34	13,15	
3	FORTIN	MARIO	00:52:03	0:05:09	11,64	
4	FILIPPONI	MASSIMO	00:59:13	0:05:52	10,23	
5	COLINI	SERGIO	00:59:32	0:05:54	10,18	
6	RONDINARA	MASSIMO	01:08:50	0:06:49	8,80	
7	PETRELLI	MARCELLA	01:11:02	0:07:02	8,53	

\*\*\*\*\*

CORRI FREGENE			10,000	12/02/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	MINERBI	SUSANNA	00:56:08	0:05:37	10,69	
2	PETRELLI	MARCELLA	01:07:27	0:06:45	8,9	

\*\*\*\*\*

XMILIA			14,800	19/02/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	00:57:32	0:03:53	15,43	

\*\*\*\*\*

ROMA-OSTIA			21,097	05/03/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	01:21:25	0:03:52	15,55	
2	IORIO	ALDO	01:38:47	0:04:41	12,81	
3	TROISI	PAOLO	01:40:59	0:04:47	12,53	
4	MICO'	FABRIZIO	01:50:42	0:05:15	11,43	
5	FORTIN	MARIO	01:51:05	0:05:16	11,40	
6	ORTISI	GABRIELLA	01:53:01	0:05:21	11,20	
7	BRUNETTI	FEDERICA	01:54:06	0:05:25	11,09	
8	FILIPPONI	MASSIMO	02:08:50	0:06:06	9,83	
9	COLINI	SERGIO	02:09:24	0:06:08	9,78	
10	RONDINARA	MASSIMO	02:15:24	0:06:25	9,35	
11	LUPI	SIMONE	03:10:15	0:09:01	6,65	
12	PAVIA	GIUSEPPE	03:10:15	0:09:01	6,65	

\*\*\*\*\*

<b>VOLACIAMPINO</b>			<b>9,980</b>	<b>12/03/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>LUPPINO</b>	<b>FABIO</b>	<b>01:02:15</b>	<b>0:06:14</b>	<b>9,62</b>	
<b>2</b>	<b>PETRELLI</b>	<b>MARCELLA</b>	<b>01:08:01</b>	<b>0:06:49</b>	<b>8,8</b>	
*****						
<b>Run Rome the Marathon</b>			<b>42,195</b>	<b>19/032023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>IORIO</b>	<b>ALDO</b>	<b>03:37:00</b>	<b>0:05:09</b>	<b>11,67</b>	
*****						
<b>VIVICITTA'</b>			<b>10,500</b>	<b>02/04/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>CURCI</b>	<b>CLAUDIO</b>	<b>00:40:27</b>	<b>0:03:51</b>	<b>15,57</b>	
*****						
<b>Maratona di Pasquetta</b>			<b>14,000</b>	<b>10/04/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>PETRELLI</b>	<b>MARCELLA</b>	<b>01:41:15</b>	<b>0:07:14</b>	<b>8,3</b>	
*****						
<b>APPIA RUN</b>			<b>13,300</b>	<b>16/04/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>CURCI</b>	<b>CLAUDIO</b>	<b>00:50:01</b>	<b>0:03:46</b>	<b>15,95</b>	
<b>2</b>	<b>TROISI</b>	<b>PAOLO</b>	<b>00:59:02</b>	<b>0:04:26</b>	<b>13,52</b>	
<b>3</b>	<b>MICO'</b>	<b>FABRIZIO</b>	<b>01:08:46</b>	<b>0:05:10</b>	<b>11,6</b>	
<b>4</b>	<b>FORTIN</b>	<b>MARIO</b>	<b>01:13:12</b>	<b>0:05:30</b>	<b>10,9</b>	
<b>5</b>	<b>ORTISI</b>	<b>GABRIELLA</b>	<b>01:15:20</b>	<b>0:05:40</b>	<b>10,59</b>	
<b>6</b>	<b>BRUNETTI</b>	<b>FEDERICA</b>	<b>01:18:09</b>	<b>0:05:53</b>	<b>10,21</b>	
<b>7</b>	<b>LAURIA</b>	<b>ANNARITA</b>	<b>01:28:37</b>	<b>0:06:40</b>	<b>9,01</b>	
<b>8</b>	<b>RONDINARA</b>	<b>MASSIMO</b>	<b>01:28:45</b>	<b>0:06:40</b>	<b>8,99</b>	
<b>9</b>	<b>PETRELLI</b>	<b>MARCELLA</b>	<b>01:34:19</b>	<b>0:07:05</b>	<b>8,46</b>	
*****						
<b>Race for the cure</b>			<b>8,000</b>	<b>22/05/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>CURCI</b>	<b>CLAUDIO</b>	<b>00:29:47</b>	<b>0:03:43</b>	<b>16,12</b>	<b>5 CAT</b>
*****						
<b>Rincorriamo la pace con Emergency</b>			<b>10.000</b>	<b>21/05/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>CURCI</b>	<b>CLAUDIO</b>	<b>00:35:59</b>	<b>0:03:36</b>	<b>16,67</b>	<b>2 CAT</b>
<b>2</b>	<b>MICO'</b>	<b>FABRIZIO</b>	<b>00:49:39</b>	<b>0:04:58</b>	<b>12,08</b>	
<b>3</b>	<b>LUPI</b>	<b>SIMONE</b>	<b>00:51:14</b>	<b>0:05:07</b>	<b>11,71</b>	
<b>4</b>	<b>RONDINARA</b>	<b>MASSIMO</b>	<b>00:59:14</b>	<b>0:05:55</b>	<b>10,13</b>	
<b>5</b>	<b>PETRELLI</b>	<b>MARCELLA</b>	<b>01:08:03</b>	<b>0:06:48</b>	<b>8,82</b>	<b>3 CAT</b>
<b>6</b>	<b>PAVIA</b>	<b>GIUSEPPE</b>	<b>01:29:57</b>	<b>0:09:00</b>	<b>6,67</b>	<b>2 CAT</b>
*****						
<b>Maratonina di Villa Adriana</b>			<b>10,000</b>	<b>28/05/2023</b>		
	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Tempo</b>	<b>Min/Km</b>	<b>Km/ora</b>	
<b>1</b>	<b>CURCI</b>	<b>CLAUDIO</b>	<b>00:37:50</b>	<b>0:03:47</b>	<b>15,86</b>	<b>4 CAT</b>

# 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](mailto:info@podisticaostia.it), o [raffaeletroisi@alice.it](mailto: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](http://www.mariomoretti.it) risultati e classifiche di tutte le gare nel lazio e in Italia.

[www.podisticaostia.it](http://www.podisticaostia.it) [www.maratoneta.it](http://www.maratoneta.it)

Tutti i lunedì alle ore 21.00 andrà in onda in diretta su TELECAMPIONE , canale 138, 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](mailto:primaverde.ronca@tiscali.it)

ASSICURAZIONI VITTORIA - OSTIA LIDO Via Carlo Bosio 114-116- 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.

RECOVERYLAB 3283544877 (Riparazione Smartphone tablet PC) Ostia - Piazza della stazione vecchia,7 ; Casal Palocco presso C. Commerciale Le Terrazze , 1 piano, Piazzale F. il Macedone

OBSERVO ONLUS Via della Martinica 121,00121 Ostia Lido 0664671586 [www.observe-onlus.org](http://www.observe-onlus.org)  
[info@observe-onlus.org](mailto:info@observe-onlus.org)

## VESTIARIO

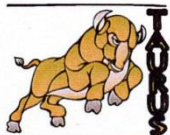
**I numerosi capi di vestiario giacenti in magazzino sono a disposizione dei soci a PREZZI DI SALDO . APPROFITTATE PER RINNOVARE IL VOSTRO VESTIARIO SPORTIVO.**

**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:



21 marzo - 20 aprile



21 aprile - 20 maggio



21 maggio - 21 giugno



22 giugno - 22 luglio



23 luglio - 23 agosto



24 agosto - 21 settembre



**BIZZARRI**

**SERGIO**

**4 Giugno**

**PAVIA**

**GIUSEPPE**

**8 Giugno**

**VIOLA**

**RICCARDO**

**9 Giugno**

**PETRELLI**

**MARCELLA**

**13 Giugno**

**PERINI**

**ALESSANDRO**

**22 Giugno**

**NESI**

**ANDREA**

**22 Giugno**

**MANGIANTE**

**EUGENIO**

**27 Giugno**

**LUPI**

**SIMONE**

**30 Giugno**

**TARANI**

**SILVIA**

**2 Luglio**

**MANIERI**

**DANILO**

**2 Luglio**

**MOSCATELLI**

**GIUSEPPE**

**7 Luglio**

**BOCCACCI**

**ROBERTA**

**18 Luglio**

**ORIONI**

**GIOVANNI**

**24 Luglio**

**FAMA'**

**SIMONE**

**27 Luglio**

**BONELLI**

**ANGELO**

**30 Luglio**

**MARINO**

**SILVANA**

**12 Agosto**

**IORIO**

**ALDO**

**15 Agosto**

**BACCI**

**ADRIANA**

**17 Agosto**

**TURCO**

**CIRO**

**20 Agosto**

**ARENA**

**MICHELANGELO**

**2 Settembre**

**FASANO**

**ALTERO**

**3 Settembre**

**ONORATO**

**ALESSANDRO**

**9 Settembre**

**FILIPPONI**

**MASSIMO**

**12 Settembre**

**LIBRA**



22 settembre - 23 ottobre

**SCORPIO**



24 ottobre - 22 novembre



**SAGITTARIUS**

23 novembre - 21 dicembre



**CAPRICORN**

22 dicembre - 20 gennaio



21 gennaio - 18 febbraio



**PISCES**

19 febbraio - 20 marzo