



STELLA D'ARGENTO  
AL MERITO SPORTIVO

Anno 44 N. 152 - Lug/Dic 2023



1979 - 2023

PODISTICA



OSTIA

dal 1979

News

**CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**

[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

Stampato in proprio a uso esclusivo dei soci



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



Comitato Provinciale di Roma

# *Partenza Ostia in corsa per l'Ambiente*



## SOMMARIO

### **RESPONSABILE**

Giuseppe Pavia

### **REDATTORE**

Sergio Colini

**Grazie a coloro che hanno  
collaborato a questo  
numero**

**A.I.C.S. RM 124  
FIDAL 179**

Pag. 1	: Foto
Pag. 2	: Sommario
Pag. 3÷5	: Comunicati
Pag. 6	: Articolo Claudio Curci
Pag. 7÷9	: No alla violenza contro le donne
Pag. 10	: Attentato a Fiumicino
Pag. 11	: Articolo Paolo Troisi
Pag. 12	: Stella d'argento
Pag. 13÷18	: Ostia in Corsa per l'ambiente
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 2023-2024 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 il tesseramento A.I.C.S. scade il 31 Dicembre, pertanto è 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 che il tesseramento A.I.C.S. e FIDAL scadono 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 [studiotroisist@gmail.com](mailto:studiotroisist@gmail.com) ENTRO IL 10 DEL MESE SUCCESSIVO ALLA LORO EFFETTUAZIONE .**

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 la signora Silvia Tarani tel. 347/9062197) con un piccolo contributo economico: tuta estiva 25 €, Kway 10 €, gilet 10 €, polo 15 €, fuseaux 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.



## **LA VITA DEI NOSTRI SOCI**

### **Congratulazioni a :**

- **Claudia** Micò, figlia del nostro amico Fabrizio, che il 5 ottobre scorso, ha conseguito la laurea in "Scienze motorie e sportive", presso l'Università di Roma Foro Italico. Claudia ha discusso una tesi dal titolo "Valutazione della massima potenza aerobica e della soglia anaerobica-confronto fra protocolli di laboratorio e misure da campo.
- **Roberto** Filipponi, figlio del nostro amico Massimo, che il 30 ottobre scorso, ha conseguito la laurea specialistica in 'Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate', presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Roma 'Tor Vergata'. Roberto ha discusso una tesi dal titolo "Influenza dello stile di vita sul reflusso gastroesofageo". Relatore la professoressa Flavia Botti

**Complimenti** al socio Fabio Luppino per la pubblicazione del suo libro : "Quei giorni torneranno" . Dedicato ai giovani e alle donne che cambieranno il mondo.

## **Bilancio della nostra attività 2023**

Non è facile stilare un bilancio sportivo per un anno come il 2023. E' stato il primo vero anno senza restrizioni Covid, ma è stato anche un anno di piena crisi energetica e di consumi. Ed è stato anche un anno che ha confermato la paradossale situazione di crisi del podismo amatoriale; sembra che lo stop del covid, anziché produrre una rinnovata ed inarrestabile voglia di tornare a correre ed a gareggiare, abbia prodotto l'effetto contrario. La crisi è facilmente deducibile dai numeri. Prendendo alcune tra le gare più blasonate, rispetto al 2019 si vede ad esempio che la Corsa di Miguel ha perso oltre 1000 atleti (allora arrivarono in 5450, quest'anno 4212) così come la Corsa dei Santi (3018 a 2097). La Maratonina dei 3 comuni ha registrato un calo del 50% dei partecipanti (1641 nel 2019, 864 quest'anno). La stessa Roma-Ostia conta diverse iscrizioni in meno (8455 arrivati nel 2019, 7214 nel 2023). Diverse gare blasonate hanno chiuso il sipario, tra queste due gare tanto care a Ostia (Trofeo Lidense e Rock & Run) che superavano i 1000 atleti. Oppure la Correndo nei Giardini, che ha chiuso dopo ben 39 edizioni.

Ecco, proprio dal comunicato emesso dal Comitato Organizzatore della Correndo nei Giardini viene fuori una riflessione. Nel comunicato si parla di "problemi organizzativi sempre più complessi, carenza endemica di sponsor, trasformazione epocale di queste manifestazioni sportive amatoriali in eventi prevalentemente commerciali e supportati quasi esclusivamente da interessi economici e privati". Parole che è difficile contraddire, parole che descrivono fedelmente uno scenario preoccupante per le piccole realtà.

Tuttavia noi vogliamo continuare ad esserci. Con i nostri (attualmente) pochi soci al via (21), che comunque hanno garantito la presenza della nostra società in 25 gare, praticamente in tutte le più partecipate del calendario, per 11 mesi su 12. Con la nostra gara, che non farà numeri enormi ma che esiste e resiste ed è in crescita (63 atleti in più al via rispetto allo scorso anno). Con la nostra società che continua a ricevere riconoscimenti prestigiosi, ultimo dei quali in ordine di tempo la Stella d'Argento al Merito Sportivo lo scorso novembre. Con questo giornalino che state leggendo e che da oltre 150 numeri racconta la Nostra Storia. Con il nuovo sito, che ci proietta nel futuro come nel passato grazie anche all'ultima aggiunta dell'archivio storico di tutte le nostre Roma-Ostia. Con la porta sempre aperta a nuovi soci che possano aggiungere la loro passione alla nostra.

E soprattutto con quel filo invisibile che ci unisce e che ci rende una grande famiglia.

A questo proposito non vogliamo dimenticare in questo bilancio chi ha passato e sta passando momenti difficili per problemi vari. Alcuni dei nostri soci sono stati colpiti duramente nel fisico. Continuiamo ad abbracciarvi e ci teniamo a sottolineare come la vostra presenza alle gare, sia pure nel ruolo di spettatori, ci scalda il cuore.

Un ringraziamento a tutti i soci che lavorano per noi, per la nostra gara di settembre, per questo giornalino, per il sito, per l'amministrazione, per tutte le piccole e grandi incombenze che fanno parte della vita di una società sportiva. Per chi magari ti manda un vocale su whatsapp la sera prima di una Maratona.

Infine un pensiero per chi non è più su questa Terra. Corriamo anche per loro e grazie a loro, che hanno posto le fondamenta di questa società. Come Pietro Paglione. Come Enrico Gilardoni. Come tutti noi.

**Claudio Curci**

# *Il testo integrale della lettera di* *Gino Cecchettin*



Qui di seguito il testo integrale della lettera letta da Gino Cecchettin ai funerali della figlia Giulia

«Carissimi tutti, abbiamo vissuto un tempo di profonda angoscia: ci ha travolto una tempesta terribile e anche adesso questa pioggia di dolore sembra non finire mai. Ci siamo bagnati, infreddoliti, ma ringrazio le tante persone che si sono strette attorno a noi per portarci il calore del loro abbraccio. Mi scuso per l'impossibilità di dare riscontro personalmente, ma ancora grazie per il vostro sostegno di cui avevamo bisogno in queste settimane terribili. La mia riconoscenza giunga anche a tutte le forze dell'ordine, al vescovo e ai monaci che ci ospitano, alle autorità che congiuntamente hanno aiutato la mia famiglia.

Mia figlia Giulia, era proprio come l'avete conosciuta, una giovane donna straordinaria. Allegra, vivace, mai sazia di imparare. Ha abbracciato la responsabilità della gestione familiare dopo la prematura perdita della sua amata mamma. Oltre alla laurea che si è meritata e che ci sarà consegnata tra pochi giorni, Giulia si è guadagnata ad honorem anche il titolo di mamma. Nonostante la sua giovane età era già diventata una combattente, un'oplita, come gli antichi soldati greci, tenace nei momenti di difficoltà: il suo spirito indomito ci ha ispirato tutti. Il **femminicidio** è spesso il risultato di una cultura che svaluta la vita delle donne, vittime proprio di coloro avrebbero dovuto amarle e invece sono state vessate, costrette a lunghi periodi di abusi fino a perdere completamente la loro libertà prima di perdere anche la vita. Come può accadere tutto questo? Come è potuto accadere a Giulia? Ci sono tante responsabilità, ma quella educativa ci coinvolge tutti: famiglie, scuola, società civile, mondo dell'informazione

Mi rivolgo per primo agli uomini, perché noi per primi dovremmo dimostrare di essere agenti di cambiamento contro la violenza di genere. Parliamo agli altri maschi che conosciamo, sfidando la cultura che tende a minimizzare la violenza da parte di uomini apparentemente normali. Dovremmo essere attivamente coinvolti, sfidando la diffusione di responsabilità, ascoltando le donne e non girando la testa di fronte ai

segnali di violenza anche i più lievi. La nostra azione personale è cruciale per rompere il ciclo e creare una cultura di responsabilità e supporto. A chi è genitore come me, parlo con il cuore: insegniamo ai nostri figli il valore del sacrificio e dell'impegno e aiutiamoli anche ad accettare le sconfitte. Creiamo nelle nostre famiglie quel clima che favorisce un dialogo sereno perché diventi possibile educare i nostri figli al rispetto della sacralità di ogni persona, ad una sessualità libera da ogni possesso e all'amore vero che cerca solo il bene dell'altro. Viviamo in un'epoca in cui la tecnologia ci connette in modi straordinari, ma spesso, purtroppo, ci isola e ci priva del contatto umano reale.

È essenziale che i giovani imparino a comunicare autenticamente, a guardare negli occhi degli altri, ad aprirsi all'esperienza di chi è più anziano di loro. La mancanza di connessione umana autentica può portare a incomprensioni e a decisioni tragiche. Abbiamo bisogno di ritrovare la capacità di ascoltare e di essere ascoltati, di comunicare realmente con empatia e rispetto. La scuola ha un ruolo fondamentale nella formazione dei nostri figli. Dobbiamo investire in programmi educativi che insegnino il rispetto reciproco, l'importanza delle relazioni sane e la capacità di gestire i conflitti in modo costruttivo per imparare ad affrontare le difficoltà senza ricorrere alla violenza. La prevenzione della violenza inizia nelle famiglie, ma continua nelle aule scolastiche, e dobbiamo assicurarci che le scuole siano luoghi sicuri e inclusivi per tutti.

Anche i media giocano un ruolo cruciale da svolgere in modo responsabile. La diffusione di notizie distorte e sensazionalistiche non solo alimenta un'atmosfera morbosa, dando spazio a sciacalli e complottisti, ma può anche contribuire a perpetuare comportamenti violenti. Chiamarsi fuori, cercare giustificazioni, difendere il patriarcato quando qualcuno ha la forza e la disperazione per chiamarlo col suo nome, trasformare le vittime in bersagli solo perché dicono qualcosa con cui magari non siamo d'accordo, non aiuta ad abbattere le barriere. Perché da questo tipo di violenza che è solo apparentemente personale e insensata si esce soltanto sentendoci tutti coinvolti. Anche quando sarebbe facile sentirsi assolti.

Alle istituzioni politiche chiedo di mettere da parte le differenze ideologiche per affrontare unitariamente il flagello della violenza di genere. Abbiamo bisogno di leggi e programmi educativi mirati a prevenire la violenza, a proteggere le vittime e a garantire che i colpevoli siano chiamati a rispondere delle loro azioni. Le forze dell'ordine devono essere dotate delle risorse necessarie per combattere attivamente questa piaga e degli strumenti per riconoscere il pericolo. Ma in questo momento di dolore e tristezza, dobbiamo trovare la forza di reagire, di trasformare questa tragedia in una spinta per il cambiamento. La vita di Giulia, la mia Giulia, ci è stata sottratta in modo crudele, ma la sua morte, può anzi deve essere il punto di svolta per porre fine alla terribile piaga della violenza sulle donne. Grazie a tutti per essere qui oggi: che la memoria di Giulia ci ispiri a lavorare insieme per creare un mondo in cui nessuno debba mai temere per la propria



vita. Vi voglio leggere una poesia di Gibran che credo possa dare una reale rappresentazione di come bisognerebbe imparare a vivere.

*«Il vero amore non è né fisico né romantico.*

*Il vero amore è l'accettazione di tutto ciò che è, è stato, sarà e non sarà.*

*Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno.*

*La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta, ma di come danzare nella pioggia...» (Poesia di Kahlil Gibran)*

Cara Giulia, è giunto il momento di lasciarti andare. Salutaci la mamma. Ti penso abbracciata a lei e ho la speranza che, strette insieme, il vostro amore sia così forte da aiutare Elena, Davide e anche me non solo a sopravvivere a questa tempesta di dolore che ci ha travolto, ma anche ad imparare a danzare sotto la pioggia. Sì, noi tre che siamo rimasti vi promettiamo che, un po' alla volta, impareremo a muovere passi di danza sotto questa pioggia. Cara Giulia, grazie, per questi 22 anni che abbiamo vissuto insieme e per l'immensa tenerezza che ci hai donato. Anch'io ti amo tanto e anche Elena e Davide ti adorano. Io non so pregare, ma so sperare: ecco voglio sperare insieme a te e alla mamma, voglio sperare insieme a Elena e Davide e voglio sperare insieme a tutti voi qui presenti: voglio sperare che tutta questa pioggia di dolore fecondi il terreno delle nostre vite e voglio sperare che un giorno possa germogliare. E voglio sperare che produca il suo frutto d'amore, di perdono e di pace. Addio Giulia, amore mio».

**Gino Cecchettin**



# Contro ogni violenza



**Un giorno qualsiasi della nostra vita può trasformarsi in un dono per gli altri se lo viviamo con impegno e senso del dovere : così possiamo costruire un mondo migliore !**

**LA STORIA**

«Quella mattina non potrò mai dimenticarla. Ricordo ogni attimo, quell'odore di bruciato l'ho portato con me per anni. E ancora non riesco a toglierlo dalla testa. Sono passati 50 anni e siamo rimasti in pochi tra noi soccorritori a esserci. Mi piacerebbe riabbracciare i miei colleghi». Giuseppe Pavia, Pino per tutti, si commuove tornando indietro nel tempo per raccontare quello che ha vissuto il 17 dicembre del 1973, quando a cinquant'anni dal drammatico attentato, l'Italia ricorda le 32 vittime di quel 17 dicembre 1973 quando un commando di cinque palestinesi fece prima irruzione all'aeroporto di Fiumicino e poi lanciò una bomba al fosforo e due granate dirompenti all'interno di un aereo della Pan Am diretto a Teheran, via Beirut, fermo in una piazzola di parcheggio. «Ci spararono addosso. Ricordo che il nostro mezzo durante la corsa per raggiungere l'aereo si fermò a causa di una ruota sgonfia: fu colpa di un proiettile. Le bombe al fosforo incendiarono tutto. C'erano fiamme ovunque. Un inferno».

**INIZIO DI UN INCUBO**

«L'allarme scattò mentre eravamo a mensa. All'inizio nessuno di noi ebbe la percezione di cosa stesse accadendo. Vedevamo gente a terra, chi scappava. I cadaveri sull'aereo. Nessuno di noi si tirò indietro. Ognuno fece la sua parte. Sui giornali, i giorni a seguire, ci definirono i "vigili eroi". Mi piacerebbe rincontrare i miei colleghi, io sono uno dei pochi ancora in vita. Di quella squadra non c'è rimasto quasi più nessuno. Ma so che almeno due ci sono ancora. Ho contattato le varie associazioni di vigili in pensione, così come il commando di via Genova. Speriamo di poterci rivedere e scambiarci ricordi e sensazioni di quei giorni a Fiumicino». Il giorno in cui avvenne la strage, il 17 dicembre 1973, era un lunedì. Erano circa le 13 quando un commando di cinque palestinesi, arrivato a Fiumicino con un volo dalla Spagna, irruppe nello scalo con armi ed esplosivi fra i passeggeri in attesa di imbarcarsi. Vennero sparate raffiche di mitra tra



Erano circa le 13 del 17 dicembre del 1973 quando un commando di cinque palestinesi, arrivato a Fiumicino con un volo dalla Spagna, irruppe nello scalo con armi ed esplosivi fra i passeggeri in attesa di imbarcarsi. Vennero sparate raffiche di mitra tra la folla, presi in ostaggio sei agenti e lanciati esplosivi all'interno di un Boeing 707 diretto a Teheran (foto BARILLARI)

# Fiumicino, 50 anni fa l'attentato Il vigile del fuoco: «Piango ancora»



Pino Pavia in una foto dell'epoca e oggi a 86 anni

la folla, presi in ostaggio sei agenti e lanciati esplosivi all'interno di un Boeing 707 diretto a Teheran. Le immagini dell'aereo avvolto dal fumo fecero il giro del mondo, così come quelle

degli ostaggi con le mani alzate al cielo. Morirono 32 persone, tra cui anche il giovane finanziere appena ventenne Antonio Zara, che tentò di opporsi alla fuga dei terroristi. Uno di loro lo ucci-

Pino Pavia era in servizio quel giorno: «L'allarme scattò mentre eravamo a mensa Spararono contro il nostro mezzo Siamo rimasti in pochi a essere sopravvissuti mi piacerebbe riabbracciare i miei colleghi»

se con una raffica di mitra che lo raggiunse alla schiena. L'azione criminale, che provocò anche il ferimento di altre 17 persone, terminò nella tarda serata del giorno dopo all'aeroporto di Kuwait City, dove furono liberati gli ostaggi e arrestati i terroristi. È proprio nel giorno del cinquantesimo anniversario dalla strage, i parenti delle sei vittime italiane si sono incontrate per la prima volta durante la cerimonia di inaugurazione di una targa commemorativa installata proprio nel luogo del massacro.

«Il pensiero va sempre ai familiari delle vittime, a chi non ce l'ha fatta», continua Pino. Domenica, nel giorno dell'anniversario, all'aeroporto di Fiumicino, c'erano anche i parenti delle

**LA TESTIMONIANZA:  
«QUEL DOLORE È FORTE DENTRO ME SEMPRE VIVO IL RICORDO DELLE VITTIME»**

sei vittime italiane, alcuni con indosso un fratino bianco con i loro nomi e le loro foto. «Qualcosa si sta muovendo», ha detto Anna Narciso, figlia di Raffaele, una delle persone uccise cinquant'anni fa. Il presidente della Repubblica ci rassicura che, forse, il silenzio di cinquant'anni stia per finire. Non vogliamo trovare un colpevole, non sono stati trovati cinquant'anni fa non li troveranno mai, ma riteniamo che le vittime non vanno mai dimenticate. La memoria collettiva di queste cose è importante». «Quando fecero i funerali alla chiesa dell'aeroporto i parenti delle vittime vollero solo i pompieri vicino alle salme. Ancora oggi, tutti noi abbiamo la consapevolezza di essere stati protagonisti di una pagina di storia del nostro Paese».

**Mirko Polisano**  
mirko.polisano@ilmessaggero.it  
© RIPRODUZIONE RISERVATA



*Paolo Troisi*

## Liberi di ascoltarsi

Sabato, sono le 5:45 di mattina e sono sveglio, mia figlia, la più grande, si è svegliata verso le 2 di notte ed è voluta passare dal lettino al lettone e ora è qui con la testa accanto alla mia sul cuscino. Alle 6:15 riesco ad alzarmi lentamente senza svegliarla. Le guardo e sono tutte e 3 nel pieno del sonno. Ce l'ho fatta, sono in piedi. Prendo l'abbigliamento da corsa pronto nell'armadio e vado in cucina, sorseggio acqua e mangio una manciata di nocciole. Attendo un po' nel silenzio di casa e mi vesto con calma. Sacco dell'immondizia alla mano vado verso la porta, mi metto le scarpe e lascio quel bellissimo e caldo silenzio dietro di me. Il piano è di fare i miei classici 10 minuti di riscaldamento e poi 50 minuti in progressione con una media sui 50 minuti di 4:45 min/km, un'oretta bella intensa. Avvio l'orologio GPS e via...riguardo l'orologio ed è spento. È la prima volta che si scarica senza preavviso, non avevo controllato la carica prima di uscire di casa. E ora, cosa faccio? Il programma? Non registrerò l'allenamento! Come faccio a sapere a che velocità sto correndo? Quanti km farò? Chi mi dice quando sarà finito il mio allenamento? Mi sento un po' smarrito, era la prima volta che mi capitava dopo tantissimo tempo ma il precedente orologio era meno tecnologico e non aveva creato questa dipendenza che ora sento abbastanza nitidamente! Ho il cellulare nella fascia, potrei scaricare e far partire la prima applicazione che trovo nello store...poi scarico i dati e li carico sul Garmin... Ci penso 10 secondi e dico tra me e me "ma quando mi ricapita **“sta libertà assoluta?”** Guardo solo l'ora sul cellulare, chiudo la fascia e via...parto e vado a sensazione ed emozioni proprio come facevo nemmeno troppi anni fa!

Parti all'ascolto del tuo corpo senza stare a sentire nessun misuratore digitale solo la cadenza dei passi, il battito cardiaco, la respirazione e lo sforzo muscolare...poi viene tutto semplice e, immerso nella natura del parco degli acquedotti all'alba, mi scordo anche del programma e inizio a pensare...a pensare a questa **dipendenza** ossessiva da questi strumenti tecnologici che se non usati correttamente invece di facilitarcela la vita ce la offuscano facendoci perdere la capacità di ascolto di noi stessi e di ciò che ci circonda. Non ho misurato l'allenamento? E quindi ora che cambia? Potrei fare il solito giro che conosco a memoria, so esattamente quanti centimetri sono, se proprio volessi misurarmi...ma non serve ora, mi godo questa libertà inaspettata al mio ritmo naturale di corsa! Auguro a tutti di dimenticare di caricare il proprio orologio...una volta ogni tanto!

# STELLA D'ARGENTO AL MERITO SPORTIVO



Il giorno 27 novembre 2023 è un'altra di quelle date che finiscono negli annali della nostra società. Ad Ariccia, a Palazzo Chigi presso la Sala Maestra, la Podistica Ostia è stata gratificata della Stella d'Argento al Merito Sportivo. La giunta comunale di Ariccia era rappresentata dal Sindaco Gianluca Staccoli e dal consigliere delegato allo sport Danilo Costantini, mentre per il CONI c'era il presidente della Sezione Regionale Riccardo Viola ed i suoi vice Mauretti e Persichelli. Da parte nostra, il premio è stato ritirato dal socio Langoberto Feroce in sostituzione del Presidente Pino Pavia costretto, suo malgrado, a casa da un malanno stagionale. Presente anche Milva Basciu, altra figura storica della nostra società. Feroce, nostro Presidente Onorario, è stato intervistato dalla campionessa italiana di nuoto Cristina Chiuso e da Francesco Conforti (Presidente della A.S.M.E.S.). E' stato sottolineato il nostro impegno per il territorio e la natura, che trova il suo momento più importante ogni anno nella gara "Ostia in corsa per l'ambiente". Il Premio ha portato, come era naturale aspettarsi, una ventata di entusiasmo tra tutti i soci della Podistica, che hanno riconosciuto nella benemerenda conferita, il risultato di tanti anni di passione e sacrifici, in nome del comune denominatore della passione sportiva che da sempre contraddistingue chiunque decida di affacciarsi al mondo dello sport sotto i nostri colori.



## **OSTIA IN CORSA PER L'AMBIENTE 2023**

La 19esima edizione della nostra gara, "Ostia in corsa per l'ambiente", è stata la più complessa da organizzare. Lo testimonia anche il fatto che in queste settimane hanno chiuso i battenti gare storiche del podismo laziale, in particolare di quello ostiense. Per cui lasciateci dire che già essere riusciti a mettere in piedi una gara in questo particolare periodo storico, è stata un'impresa nient'affatto banale. Vedervi rispondere in tanti, oltre 481 alla gara competitiva più i partecipanti alle altre due gare (non competitiva e Rifiu-Thlon) in totale 600 presenze, è stato per noi la ricompensa più bella per il tanto lavoro basato esclusivamente sulla passione dei nostri volontari. Primo fra tutti il presidente Pino Pavia, che con altri ragazzi era in pineta fin dalle prime luci dell'alba per garantire che tutto scorresse liscio come negli anni precedenti. Veniamo al resoconto tecnico. Come sempre, questa gara è considerata come apertura della stagione per cui il clima che si respira è un pò quello del "primo giorno di scuola", in cui si prova il piacere di salutare di persona i compagni di tante avventure che si erano persi di vista durante il periodo estivo. Passati i convenevoli e il riscaldamento, è partita la gara.. e che gara! I favori del pronostico erano per Luca Parisi ma, come si dice, "non se l'è portata da casa": oltre alla concorrenza dei vari Liberatore, Scaramucci e Attanasio, Parisi si è dovuto guardare le spalle da Daniele Marcelli, classe 2000 da L' Aquila, che proprio qui ad Ostia aveva ottenuto il proprio personale sui 1000, 4 anni fa. Alla fine ha vinto Parisi di 9 secondi. Ancor più serrata la gara femminile, con le prime due della classe (Silvia Romeo e Paola Patta) che hanno concluso la volata in pieno fair-play, arrivando addirittura abbracciate. Il real time ha assegnato il successo alla Romeo, che ottiene così il suo secondo successo stagionale dopo quello di Valmontone a fine giugno.

Per quanto riguarda "i nostri", **Claudio Curci** ha confermato il proprio feeling con le temperature estive chiudendo al 13. posto assoluto. Hanno fatto parte della gara anche Paolo Troisi, Aldo Iorio e Marcella Petrelli, tra i più presenti in questo periodo per la nostra società. Si è rivisto, e possiamo dire finalmente, Sergio Bizzarri, che non gareggiava da prima del Covid. Anche se nel frattempo ha scoperto la passione della bicicletta, siamo certi che il nostro capitano non mancherà di tornare a frequentare in maniera più assidua le gare. Giornata speciale per Altero Fasano, che ha gareggiato nel giorno del proprio compleanno con un primo posto di categoria: auguri e complimenti! Dulcis in fundo, è arrivato il tanto atteso esordio di Maria Florina Vasile, che da qualche mese ha scoperto il mondo della corsa e si allena con grande entusiasmo, con i preziosi aiuti del nostro coach Ugo Zuccari. Maria ha esordito con un secondo posto di categoria.. neanche ha iniziato e già è stata premiata, complimenti anche a lei! A proposito de "i nostri", la gara è stata la prima vissuta da socio della Podistica Ostia per due figure eccellenti del podismo ostiense: Giancarlo Melini, già presidente dell'Atletica Ostia e del Comitato Maratona di Ostia, e Saverio Rudi, lo storico speaker, la "voce" che accompagna le nostre gare. Infine un doveroso saluto alla nostra segretaria Silvia Tarani, che per cause di forza maggiore non era dei nostri. La rivedremo prestissimo ma per ora, cara Silvia, ti diciamo che -senza nulla togliere al lavoro eccezionale svolto ieri dai volontari- ci sei mancata e la tua assenza si è fatta sentire. A presto!!!

## **RINGRAZIAMENTI**

### *Onlus Insieme per la ricerca PCDH19*

Roma 03 ottobre 2023

Spett.le Ass. Podistica Ostia [info@podisticaostia.it](mailto:info@podisticaostia.it) Cortese att.ne Presidente Giuseppe Pavia

Grazie di vero cuore per il contributo versato anche quest'anno a favore dei piccoli pazienti affetti dalla mutazione del PCDH19, ogni aiuto fortifica la speranza di trovare una cura e garantire una vita migliore ai nostri bambini.

La strada da fare è ancora molto lunga e i costi molto elevati, ma anche grazie al vostro costante impegno, stiamo continuando a finanziare numerosi filoni di ricerca sia in Italia che all'estero, come emerge dal nostro sito internet [www.pcdh19research.org](http://www.pcdh19research.org).

Quest'anno, abbiamo potuto finanziare un nuovo progetto di ricerca del valore di € 99.387,00 che sarà condotto per i prossimi due anni presso l'Università di Adelaide sotto la direzione del Prof. Paul Thomas.

Il progetto mira a sviluppare un approccio terapeutico innovativo basato sull'eliminazione del gene causale Pcdh19 come potenziale terapia con l'obiettivo finale di tradurre i risultati in applicazioni cliniche attraverso la delezione di PCDH19 umana mediante la moderna tecnica di editing genetico "AAV-CRISPR"

La collaborazione dei sostenitori come voi ci aiuta a trovare le energie per andare avanti e l'obiettivo sembra meno irraggiungibile sapendo che ci sono persone generose che condividono nostra battaglia.

Ancora grazie e buon lavoro

Il Presidente  
ONLUS Insieme per la ricerca PCDH19  
Francesca Squillante  
(mamma di Emma)



*Il commento fotografico della nostra gara*



**La partenza**



**Atleti impegnati nella gara**





**Le premiazioni**



**Le premiazioni**



**Passaggio di consegne tra due generazioni di podisti**

## Risultati Gare Settembre-Dicembre 2023

OSTIA IN CORSA per l'ambiente			10,000	03/09/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	Class.
1	CURCI	CLAUDIO	00:36:50	0:03:41	16,29	3° cat
2	TROISI	PAOLO	00:45:11	0:04:31	13,28	
3	IORIO	ALDO	00:48:18	0:04:50	12,42	
4	BIZZARRI	SERGIO	00:51:49	0:05:11	11,58	
5	FASANO	ALTERO	01:02:02	0:06:12	9,67	2° cat
6	VASILE	M. FLORIANA	01:05:54	0:06:35	9,10	2° cat
7	PETRELLI	MARCELLA	01:10:57	0:07:06	8,46	
8	IZZO	VINCENZO	01:11:25	0:07:09	8,40	

\*\*\*\*\*

MILLENIUUM RUNNING			9,900	10/09/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	Class.
1	CURCI	CLAUDIO	00:35:44	0:03:37	16,62	2° cat

\*\*\*\*\*

MEMORIAL Matteo Fani			5,450	16/09/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	CURCI	CLAUDIO	00:19:24	0:03:34	16,86	
2	BIZZARRI	RICCARDO	00:28:24	0:05:13	11,51	
3	BIZZARRI	SERGIO	00:28:26	0:05:13	11,50	

\*\*\*\*\*

12 x 1 ORA				23/09/2023		
	Cognome	Nome	Giri	Km		
1	CURCI	CLAUDIO	39	15,600		
2	VASILE	M. FLORIANA	22	8,800		
3	MINERBI	SUSANNA	21	8,400		
4	PETRELLI	MARCELLA	21	8,400		

\*\*\*\*\*

CARDIO RACE			10,000	01/10/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	Class.
1	CURCI	CLAUDIO	00:34:55	0:03:29	17,18	1° ass

\*\*\*\*\*

CORRENDO CON FLAVIO			5,000	15/10/2023		
	Cognome	Nome	Tempo	Min/Km	Km/ora	
1	VASILE	M.FLORIANA	00:38:14	0:07:39	7,85	
2	PETRELLI	MARCELLA	00:39:24	0:07:53	7,61	

\*\*\*\*\*





# 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 [studiotroisist@gmail.com](mailto:studiotroisist@gmail.com) 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)

\*\*\*\*\*

## 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, Tel. 06/5681452-06/5681354.

-RECOVERYLAB Tel. 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 Tel. 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 . APPROFITTA 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 DIMENTICHIAMO DI FARE GLI AUGURI A :



<b>RUDI</b>	<b>SAVERIO</b>	<b>2 Gennaio</b>
<b>MICO'</b>	<b>FABRIZIO</b>	<b>4 Gennaio</b>
<b>VAGNI</b>	<b>VINCENZO</b>	<b>4 Gennaio</b>
<b>IZZO</b>	<b>VINCENZO</b>	<b>5 Gennaio</b>
<b>MODESTI</b>	<b>GIOVANNI</b>	<b>7 Gennaio</b>
<b>CASU</b>	<b>MARIO</b>	<b>10 Gennaio</b>
<b>VASILE MARIA</b>	<b>FLORINA</b>	<b>10 Gennaio</b>
<b>PETRONE</b>	<b>AURORA</b>	<b>17 Gennaio</b>
<b>LAURIA</b>	<b>ANNARITA</b>	<b>19 Gennaio</b>
<b>MARCHETTI</b>	<b>UGO</b>	<b>25 Gennaio</b>
<b>ALBANESE</b>	<b>BRUNO</b>	<b>30 Gennaio</b>
<b>MOLEA</b>	<b>BRUNO</b>	<b>7 Febbraio</b>
<b>FEROCE</b>	<b>LAMBERTO</b>	<b>12 Febbraio</b>
<b>MASALA</b>	<b>DANIELE</b>	<b>12 Febbraio</b>
<b>ROSSI</b>	<b>LUCA</b>	<b>17 Febbraio</b>
<b>DI NELLA</b>	<b>ANNA</b>	<b>18 Febbraio</b>
<b>TROISI</b>	<b>RAFFAELE</b>	<b>20 Febbraio</b>
<b>LUPPINO</b>	<b>FABIO</b>	<b>20 Febbraio</b>
<b>FORTIN</b>	<b>MARIO</b>	<b>11 Marzo</b>
<b>RICCI</b>	<b>TONINO</b>	<b>23 Marzo</b>
<b>MARTELLI</b>	<b>FABIO</b>	<b>03 Aprile</b>
<b>VITOLO</b>	<b>ANTHONY</b>	<b>13 Aprile</b>
<b>RONDINARA</b>	<b>MASSIMO</b>	<b>20 Aprile</b>
<b>IMBIMBA</b>	<b>ANDREA</b>	<b>22 Aprile</b>
<b>ZUCCARI</b>	<b>UGO</b>	<b>26 Aprile</b>
<b>TROISI</b>	<b>PAOLO</b>	<b>6 Maggio</b>
<b>COLINI</b>	<b>SERGIO</b>	<b>7 Maggio</b>
<b>GOLA</b>	<b>GIANNI</b>	<b>22 Maggio</b>
<b>ORTISI</b>	<b>GABRIELLA</b>	<b>25 Maggio</b>
<b>PAVIA</b>	<b>ALBA</b>	<b>26 Maggio</b>
<b>BIZZARRI</b>	<b>SERGIO</b>	<b>4 Giugno</b>
<b>PAVIA</b>	<b>GIUSEPPE</b>	<b>8 Giugno</b>
<b>VIOLA</b>	<b>RICCARDO</b>	<b>9 Giugno</b>
<b>PETRELLI</b>	<b>MARCELLA</b>	<b>13 Giugno</b>
<b>NESI</b>	<b>ANDREA</b>	<b>22 Giugno</b>
<b>PERINI</b>	<b>ALESSANDRO</b>	<b>22 Giugno</b>
<b>LUPI</b>	<b>SIMONE</b>	<b>30 Giugno</b>