



Vademecum

del Perfetto Runner Gentiluomo

Podistica Settecamini

00131 Roma • Via di Settecamini, 109 • 3496706204 • www.podisticsettecamini.it

a cura dei Soci Fondatori

A tutti i nostri Runners

La Podistica ha pensato di suggerire alcune semplici, ma significative, **norme di comportamento**, affinché i suoi iscritti possano, singolarmente o in gruppo, partecipare a manifestazioni ed eventi, sportivi e non, sempre a **testa alta** e rispettati ovunque.

Basta poco, a volte, per essere screditati come persone e compromettere così anche l'immagine del Gruppo, che stiamo cercando di far emergere, con impegno e passione, nel variegato mondo del podismo romano dove, per fortuna, è considerato **"simpatico e umano"**.

Lo spirito di aggregazione e di amicizia che lega i nostri iscritti è un valore che va sempre salvaguardato, e non servono cose eclatanti per essere considerati all'altezza, nella corsa come nella vita. **Ecco alcuni consigli:**

- ✓ **Rispetto** per il Gruppo e per gli avversari, per i giudici di gara, per gli organizzatori e **soprattutto per se stessi**

- ✓ **Rispetto** dei colori sociali, quindi presentarsi alle gare sempre con la divisa ufficiale del Gruppo

✓ **Rispetto** per i tuoi compagni. Non essere insistente nel volerli convincere a partecipare a gare quando ancora non sono pronti, la **corsa** deve essere un **piacere**, non una costrizione

✓ **Rispetto** obbligatorio per il percorso di gara. Non agire con furbizia dando il proprio pettorale ad altri, e non prendere scorciatoie per il solo gusto effimero di guadagnare qualche posizione o limare qualche minuto al proprio personale, quale mortificazione maggiore per se stessi e per il Gruppo intero...

Cavalleria e stile devono sempre **contraddistinguere** il nostro Gruppo: con classe, continueremo a crescere, **e a vincere**, sempre, anche quando si arriva dietro.

Grazie

La Podistica Settecamini