

la mia Storia Podistica

Para Emanuele

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **24 Settembre 2011** alla gara " **Passeggiata Panoramica Quarrata** " (PT) percorrendo **Km 15,800** e poi:

2012		2013		2014		2015			
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
31	514,883	30	370,790	25	295,291	3	26,750		
SAGGIO		AL PIU' FORTE DEL 2013		PERFEZIONISTA					

TOTALE KM AL 31/12/2015

1207,714

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

89

La mia storia

Da frequentatore di campi di calcio e di calcetto, appassionato di corsa a piedi, nei lunghissimi percorsi di montagna, con il mio cane Otto, mi è venuta la brillante idea d'iscrivermi alla 100 Km del Passatore. Così ho pensato di fare di un gruppo podistico e dopo aver raccolto qualche informazione, ho deciso per la Podistica Pratese.

Nel Settembre del 2011, al mio primo incontro con Raffaele & company, misi subito in chiaro le mie intenzioni: " M'iscrivo a questa società, ma l'unica gara che farò sarà il Passatore " ! Non è stato proprio così, come già quella sera, qualcuno dei presenti mi predisse. Infatti, iscritto alla mia prima gara di Quarrata, giusto per testare le mie performace e prendere un po' di confidenza con l'agonismo, è iniziata la mia nuova avventura. Il podismo e le competizioni domenicali sono diventati per me una vera passione. Ho cominciato a prendere molto seriamente anche gli allenamenti, così ho iniziato a preparare la Maratona di Firenze, che si è svolta il 27 Novembre 2011 e che ho chiuso in 3:11'....Niente male per essere stata la mia prima maratona. L'emozione all'arrivo è stata fortissima !!!

Poi mi sono dedicato scrupolosamente alla Maratona di Padova, quattro mesi di intensa preparazione e il risultato è arrivato, 2 ore e 59 minuti e 52 secondi. Considerato che volevo scendere sotto le 3 ore, direi che sono arrivato piuttosto puntuale.

Il 26 Maggio è il giorno più importante, l'impegno clou della stagione, che aspettavo da un'anno, la 100 Km del Passatore. Purtroppo, forse dovuto all'intensità e durata degli allenamenti, non sono arrivato alla partenza nelle migliori condizioni e con una leggera febbriattola. Mi sono detto " oramai ci sono e provo a partire lentamente, posso sempre ritirarmi a Borgo San Lorenzo, al trentesimo Km " (prima tappa dove avrei trovato il mio autista accompagnatore). Arrivato a Borgo stavo un po' meglio, per cui ho iniziato la salita della Colla. Arrivato in cima (50° Km) al tramonto, le sensazioni erano buone e stavo decisamente bene. A quel punto ho pensato che ce l'avrei fatta, infatti la discesa mi ha accompagnato per i restanti 50 Km fino a Faenza, chiudendo la gara con un tempo un po' oltre quello prefissato, ma sicuramente con una gran soddisfazione per l'impresa compiuta.

Tuttavia, tra una gara e l'altra, trovo sempre un po' di tempo per portare ancora Otto a correre per i sentieri del Montalbano. Qualche chilometro di allenamento aggiuntivo, che non mi danneggia più di tanto le gambe e rende felice il mio cane. Ogni volta che mi metto le scarpe per correre, si avvia scodinzolando ansioso verso la porta di casa.

Le mie IMPRESE

Impresa	
---------	--

Km	Tempo	Osservazioni
----	-------	--------------

2011	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

21,097	1,27	
42,195	3,11	1° Maratona

2012	Cronocaserana
	Maratonina di Scandicci
	Maratonina di Fucecchio
	Maratonina di Pistoia
	Maratona di Padova
	100 Km del Passatore
	Maratonina dei 6 ponti di Agliana

5	19,47	07-gen
21,097	1,29	19-feb
21,097	1,30	04-mar
21,097	1,25	25-mar
42,195	2,59	Miglior tempo - 22 apr
100	10,41	1° volta - 29 mag
21,097	1,29	04-nov

2013	Cronocaserana
	8 x 1 ora pista
	Pistoia-Abetone
	Miglio
	Maratona di Firenze (pett.Sandrelli)
	Maratona di Pisa

5	0,18,15	05-gen
14,786		18-mag
50	4:44,29	30/6 miglior tempo
1,609	5,17,6	11-set
42,195	3,07,10	24-nov
42,195	3,04,19	15-dic

2014	1° Gennaio Cascine Tavola
	Crono-Caserana
	Maratonina di Cecina da Canello a Canello
	Maratonina di Pistoia
	Campionato Nazionale CSI Montecatini T.
	Maratonina di Prato
	Trail del Montalbano

7,5	28,15	01-gen
5	18,47	04-gen
21,097	1,29,39	05-gen
21,097	1,23,10	16-mar
5,100	16,52,78	05-apr
21,097	1,22,05	21/4 Miglior tempo
17	1° Class.	27/4 VINTO 1° GARA

2015	1° Gennaio Cascine Tavola
------	---------------------------

7,5	0,31,41	01-gen
-----	---------	--------