

la mia Storia Podistica

**Ciccione
Gianfranco**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **16/11/2008** alla gara " **Mezzana Le lumache** " (**PO**) percorrendo **Km 12** e poi:

UFFICIALMENTE CON TESSERAMENTO gara **La Pratese** c'è ..anche il **1° Gennaio** del **1/1/2009** **KM 7,5**

| 2007 | | 2008 | | 2009 | | 2010 | | 2011 | |
|----------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi |
| | | 11 | 145,100 | 37 | 615,078 | 27 | 459,684 | 31 | 476,284 |
| | | | | PRESCISO | | ATLETICO | | AUTENTICO | |
| 2012 | | 2013 | | 2014 | | 2015 | | 2016 | |
| Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi | Presenze | Km percorsi |
| 34 | 548,681 | 31 | 452,593 | 30 | 477,887 | 31 | 460,590 | | |
| ROCCIOSO | | DETERMINATO | | STRATEGICO | | INIMITABILE | | | |

TOTALE KM AL 31/12/2015

3635,897

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

232

La mia storia

Ok , allora vi racconterò brevemente quel che e' successo !!

inizia la mia vita sportiva giocando a calcio sin da bambino a Poggio a Caiano , girando poi anche x qualche squadra amatoriale (S.Giusto , Carmignanello).

Ho rallentato con il calcio dopo il matrimonio (2001) e dopo che e' nata Irene (2005) solo calcetto , e udite udite , primissima corsa podistica il 25 - 09 - 2009 !!!! Per di più a Quarrata vicino a casa .

Adesso vi racconto cosa e' successo : lavoravo con una persona che faceva podismo tutti i giorni , in pensione ovviamente , veniva solo qualche ora nella ditta dove lavoravamo insieme , e sentendolo sempre ragionare di corse mi nauseava molto.

Un giorno pero' , ebbe la brillante idea di portarmi in quella corsa sopra citata , io che non avevo neanche le scarpe adatte accettai , tanto giocando a calcetto cosa vuoi che siano 15 km a QUARRATA !!!

Mi presento la mattina vestito ovviamente da calcetto , una bellissima giornata di sole , e con tantissima gente presente (circa 1500 persone) La cosa mi piacque subito , e dopo aver salutato amici che trovi sempre in tutte le corse, si inizia a correre.

PARTENZA. i primi 2 km sono uno scherzo , addirittura vedevo i primi a qualche metro , poi

si inizia a salire. Ecco , chi non la conosce questa corsa , vada pure , perche' x la prima volta andare a battere i piedi in su e in giù , e con le scarpe da calcetto , non e' il massimo.

Dopo meta' corsa avevo già le prime vesciche , non vi dico nelle condizioni in cui sono arrivato a Quarrata , ma ci sono arrivato , e questa e' la cosa che mi ha fatto iniziare a correre e a correre tutte le domeniche o quasi. Infatti detengo anche un mio personale record , quello di aver finito sempre tutte le corse con il massimo dei km previsti. Insomma , da quel giorno che non mi scorderò mai , e' iniziata la corsa , per poi iniziare a correre veramente con la Podistica Pratense a mezzana il 16/11/2008 ,ecco , da qui sì che ho proprio iniziato a correre , e finche' la salute me lo permettera' , non smetterò più , perche' e' lo sport più BELLO che c'e.... Ciao a tutti.

Le mie IMPRESE

Impresa

Km Tempo Osservazioni

| | |
|------|--------------------------------------|
| 2009 | Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa |
| | Maratonina di Prato |
| | Maratonina di Bonelle |
| | Maratona di Lucca |
| | Maratonina di Agliana - 6 ponti |
| | Maratona di Firenze |

| | | |
|--------|--|--|
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 42,195 | | |
| 21,095 | | |
| 42,195 | | |

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 2010 | Maratonina di Pistoia |
| | Maratonina di Prato |
| | Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa |
| | Maratonina di Bonelle |
| | Volterra S. Cimignano |
| | il Miglio |
| | Maratona di Lucca |
| | Maratonina di Agliana - 6 ponti |
| | Maratona di Firenze |

| | | |
|--------|------|--|
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 30 | | |
| 1,609 | 6,01 | |
| 42,195 | | |
| 21,095 | | |
| 42,195 | | |

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 2011 | Maratonina di Empoli |
| | Maratonina di Bonelle |
| | Maratonina di Prato |
| | Maratonina di Signa |
| | Maratona di Lucca |
| | Maratonina di Agliana - 6 ponti |
| | Maratona di Firenze |

| | | |
|--------|------|--|
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 21,097 | | |
| 21,097 | 1,29 | |
| 42,195 | 3,42 | |
| 21,095 | 1,35 | |
| 42,195 | 3,42 | |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 2012 | Cronocaserana |
| | Maratonina di Scandicci |
| | Maratonina di Tavarnelle |
| | Maratonina di Pistoia |
| | Maratonina di Prato |
| | Pistoia- Abetone |
| | Miglio |
| | Maratonina di Signa |
| | Maratona di Lucca |
| | Maratona di Firenze |

| | | |
|---------|-------|--------|
| 5 | 19,50 | 07-gen |
| 21,097 | 1,34 | 19-feb |
| 21,097 | 1,34 | 18-mar |
| 21,097 | 1,26 | 25-mar |
| 21,097 | 1,26 | 09-apr |
| 50 | 5,30 | 24-giu |
| mt 1609 | '5,27 | 12-set |
| 21,097 | 1,26 | 07-ott |
| 42,195 | 3,38 | 28-ott |
| 42,195 | 3,22 | 25-nov |

| | |
|-------------|---------------------|
| 2013 | Cronocaserana |
| | Maratonina di Prato |
| | Pistoia- Abetone |
| | Miglio |
| | Maratona di Lucca |
| | Maratona di Firenze |

| | | |
|--------|---------|----------------------------|
| 5 | 0,18,32 | 05-gen |
| 21,097 | 1,23 | 01-apr |
| 50 | 4:59,00 | 30-giu |
| 1,609 | 5,25,0 | 11-set |
| 42,195 | 3,11,35 | 27-ott |
| 42,195 | 3,09,12 | 24/11 Miglior tempo |

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 2014 | 1° Gennaio Cascine Tavola |
| | Cronocaserana |
| | Maratonina di Pistoia |
| | Maratonina di Prato |
| | Pistoia/San Marcello Pistoiese |
| | Miglio Pratese |

| | | |
|--------|---------|----------------------|
| 7,5 | 29,35 | 01-gen |
| 5 | 0,18,33 | 04-gen |
| 21,097 | 1,21,45 | 16-mar |
| 21,097 | 1,21,35 | Miglior tempo |
| 30 | 2,32,19 | 29-giu |
| 1,609 | 5,23,2 | 06-set |

| |
|------------------------|
| Demi Marathon Signa |
| Maratonina dei 6 Ponti |
| Maratona di Firenze |
| Maratona di PISA |
| |

| | | |
|--------|---------|--------|
| 21,097 | 1,32,40 | 05-ott |
| 21,097 | 1,23,37 | 01-nov |
| 42,195 | 3,39,51 | 30-nov |
| 42,195 | 3,08,51 | 21-dic |
| | | |

| | | | | |
|-------------|--------------------------------|--------|---------|--------|
| 2015 | 1° Gennaio Cascine Tavola | 7,5 | 0,30,08 | 01-gen |
| | Maratonina di Pistoia | 21,097 | 1,25,50 | 22-mar |
| | Maratonina di Prato | 21,097 | 1,23,50 | 01-apr |
| | Miglio Pratese | 1,609 | 5,17,80 | 03-ott |
| | Maratonina dei 6 ponti Agliana | 21,097 | 1,27,17 | 01-nov |
| | Maratona di Firenze | 42,195 | 3,28,16 | 29-nov |