

Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 4/2016 di martedì 27/06/2016



ATLETICA GIOVANILE
Ruoso e Cantoni convocati in rappresentativa
■ a pagina 3



LIGNANO HALF MARATHON
I leoni Mattia Rizzo e Luigi Mingione sul podio
■ a pagina 3



PAROLA DI PSICOLOGA
La sconfitta esiste e si può affrontare senza drammi
■ a pagina 3

COPPA PROVINCIA La squadra femminile e i Leonkids attualmente in testa. Uomini terzi

Tutti per uno, uno per tutti

La forza dei leoni è sempre nel gioco squadra e nel sostegno reciproco



L'Atletica Leone San Marco si conferma vera rivelazione della stagione podistica pordenonese. A sorpresa infatti,

grazie al gioco di squadra, all'impegno e alla compattezza che li contraddistingue riescono a raggiungere traguardi in-

credibili. Dopo sette gare sulle nove previste, la squadra femminile e quella dei Leonkids sono ancora saldamente in testa.

Risultato possibile grazie all'unione fra i leoncini tutti ed ai grandi risultati ottenuti singolarmente.

■ a pagina 2

CHALLENGE VENICE

Migliozzi Ironman per la 5ª volta

Non solo corsa. I leoni restano tali in ogni sfida che affrontano. Ed è da leoni che Stefano Migliozzi ha affrontato la Challenge Venice, la sua 5ª prova di Ironman. Ad aspettarlo la sempre presente moglie Anna, a sua volta impegnata a Montereale Valcellina

per la Coppa Provinciale. Dopo la sua gara (in cui ha conquistato il secondo posto di categoria) Anna si è precipitata nuovamente da Stefano, che sapendola a Venezia, ha avuto la spinta, non necessaria ma gradita, per arrivare fino in fondo.

■ a pagina 2



L'INTERVISTA (TRIPLA) DEL MESE

Spartaco, Mauro e Piero: incontriamoci al Passatore



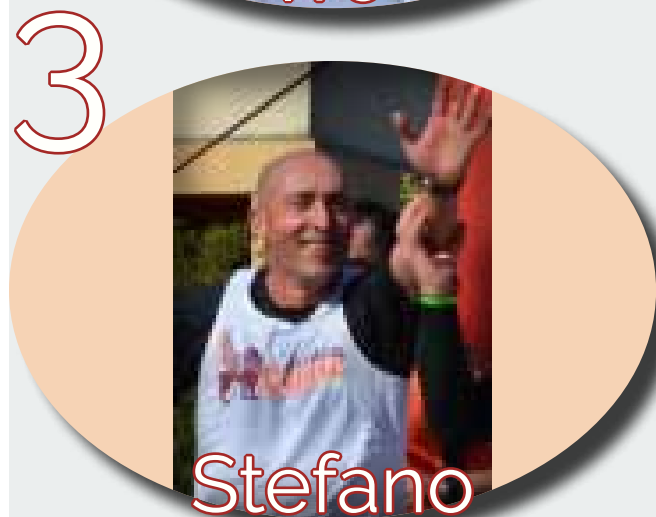
E ancora una volta quello che salta agli occhi è la grande sintonia fra i componenti dell'Atletica Leone San Marco, chesi ritrovano in tre a fare i 100 km del Passatore: Spartaco De Flaviis, Mauro Dijust e Piero Magri. Gli atleti sono partiti da tre angoli diversi del Friuli Venezia Giulia per

ritrovarsi a Firenze e giungere a Faenza, dove non è importante arrivare per primi, ma ognuno a modo proprio. Per Spartaco si tratta ormai di una tradizione, per Mauro e Piero di una nuova sfida, da affrontare, come sempre, con lo spirito dei Leoni.

■ a pagina 4 e 5

Trofeo Atleta dell'anno 2016

aggiornato al 27 Giugno



Atletica Leone San Marco
 WWW.ATLETICALEONE.IT
 ITALIA
 Pordenone
 2014
Atletica Leone San Marco
 Ti piace correre? Iscriviti con noi!
 edizione n° 4/2016 di lunedì 27/06/2016

COPPA PROVINCIA La squadra femminile e i Leonkids attualmente in testa. Uomini terzi

Tutti per uno, uno per tutti

La classifica provvisoria a due gare dal termine mostra che la forza dei leoni è nella squadra



Bilancio positivo per l'Atletica Leone San Marco dopo la 7a prova della Coppa Provincia di Pordenone a Montereale Valcellina.

Numerosi le soddisfazioni personali, quanto le conferme per la squadra, a sole due gare dal termine. Anna Gratton, Anna

Gabriele e Concetta di Grande occupano il secondo posto di categoria nella classifica provvisoria, affiancate da Cristina Dose al

terzo. A seguire, ottime posizioni per Joy Ighekpe (quarta); Annalisa Invillo e Tania Tramontina (quinte); Paola De Filippo (sesta) e Bruna Brait (ottava). Via via tutte le altre leonesse, senza le quali sarebbe comunque stato impossibile raggiungere il grandissimo risultato di occupare il primo posto di squadra nella classifica femminile, un primato mantenuto nel tempo dalla prima tappa della Coppa Provincia.

Vita più difficile sta avendo la squadra maschile, che comunque si attesta saldamente al terzo posto, dietro

ai colossi GP Livenza Sacile e Coop Casarsa, seconda a soli pochi punti di distanza. Un'altra grande sorpresa è la squadra dei Leonkids, attualmente prima pari merito con una squadra storica qual è l'Atletica Aviano.

Fortissimi i giovanissimi detengono anche il primato nella categoria Esordienti con Arianna Alzetta e Marco Vallar che aprono le rispettive

femminili e maschili dove si trovano da un lato Alessandra Bruno (terza) Anita Alzetta (quarta), Dora Alzetta e Alicia Graziano (quinte); dall'altro Elia Claut (terzo), Leonardo di Nicolò (quarto) e Marco Valerio (quinto). Ottimo il posizionamento fra i Ragazzi di Manuel Alzetta, quarto e ovviamente bravissimi tutti gli altri, indispensabili per raggiungere il grande traguardo finale.



CHALLENGE VENICE

Stefano Migliozi Ironman per la 5^a volta

«Si arriva al limite della sofferenza, ma alla fine sopraggiunge il piacere di superare se stessi e la necessità di arrivare fino alla fine», confessa senza veli Stefano Migliozi che dall'Atletica Leone San Marco è andato in trasferta nella città del Leone di San

Marco per partecipare alla Challenge Venice 2016, la gara di ironman che ha terminato in 10h 12' 40", arrivando 8° nella sua categoria e guadagnando in questo modo il diritto di partecipare ai Campionati Mondiali di Ironman.

Il suo obiettivo era

ancora più ambizioso, terminare sotto le 10h. Ci è andato vicino, e Stefano è soddisfatto perché solo le caratteristiche peculiari del percorso lo hanno rallentato. Ma il 5 volte Ironman Migliozi non ha intenzione di riposare, al contrario ha intenzione di ripetere

l'esperienza già dopo soli due mesi, ad agosto in quel di Lecco. Non ci sono stati momenti di crisi durante la gara. L'appoggio e il sostegno della moglie Anna, che dopo averlo accompagnato a Venezia, è andata a Montereale per partecipare lei stessa al Giro Podistico, per essere di nuovo a Venezia ed accogliere Stefano all'arrivo, è stata forse la spinta più grande. Anche se probabilmente niente sarebbe stato possibile senza la sua pazienza e comprensione durante gli allenamenti del consorte.

La preparazione ad una gara del genere richiede infatti, oltre un'enorme passione, 12 mesi l'anno di impegno costante, che Stefano profonde senza risparmiarsi e senza l'aiuto di un allenatore.

Se dal punto di vista tecnico gli è sufficiente infatti il confronto con i colleghi allenatori, dal punto di vista della motivazione non ha invece bisogno di sprone alcuno, perché Stefano non si sazierebbe mai di sport.

Nessun allenamento è mai abbastanza, e quando arriva a pensare che potrebbe an-



che fermarsi, scatta quella scintilla che glielo impedisce.

E forse proprio questo è un Ironman: un uomo d'acciaio non riposa mai.



Atletica Leone San Marco

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 4/2016 di lunedì 27/06/2016

LIGNANO SUNSET RUN HALF MARATHON

Rizzo e Mingione sul podio

I ventotto atleti della Leone San Marco rischiavano di perdersi nella folla fra gli oltre 1400 classificati alla 1° edizione della Lignano Sunset Run Half Marathon e invece il grido del leone si è



fatto sentire e ben 2 leoncini sono saliti sul podio.

La gara è stata graziata dal meteo e non una goccia di pioggia ha provato a rovinare la grande giornata.

I primi due leoncini sono Mattia Rizzo, che con un tempo di 1h e 21m ottiene la medaglia d'argento nella categoria assoluti, e Luigi Mingione medaglia di bronzo nella categoria SM35 con 1h e 23m.

Via di seguito tutti gli altri straordinari leoncini: Giovanni Migliozi, Luigi D'Arria, Giovanni Maffettone, Fabio Fiorito,

Tiziano Pretto, Stefano Nestasio, Claudio Venier, Gianni Vit, Stefano Zanetti, Ivo Rinaldi, Giuseppe Benigno, Bruno Sommacal, Diego Casarin, Roberto Galasso, Giorgio Giaccari, Roberto Ravagnolo, Luciano Chiodero, Spartaco De Flavii, Stefano Migliozi, Edy Scala e Gigi Spirito.

Prima ad arrivare al traguardo fra le donne Irene Gaiot, seguita da Anna Gabriele, che nella squadra femminile ha ottenuto il miglior posizionamento di categoria, Cristina Dose, Elsa Bosser ed Evelyne Vatta.



Al termine della corsa mini grigliata in compagnia dei leoncini con la bellissima torta offerta come sempre dalla Pasticceria Delizia di Porcia grazie al leoncino Giuseppe Benigno.

ATLETICA GIOVANILE

Due leonkids in rappresentativa

Le ottime prove di atletica giovanile hanno fatto guadagnare a due giovani atleti della Leone San Marco la convocazione in rappresentativa provinciale.

Stiamo parlando di Nadir Cantoni, nella specialità Marcia, e di Leonardo Ruoso nel Vortex.

Sono stati messi alla prova nel paese delle ciliegie e dei carretti di Marostica (VI) all'ombra del castello Medioevale del 1300 dove si è svolto il Trofeo delle Province Trivenete riservato alla categoria ragazzi.

Bravissimi entrambi. Leonardo Ruoso che registra nel vortex la sua migliore prestazione personale con 39mt 52cm e Nadir Cantoni che si era già laureato Campione Provinciale di 2 Km di Marcia in occasione del Campionato Provinciale dei Giochi Studenteschi di Atletica Leggera di Pordenone, dove aveva migliorato ulteriormente la sua performance personale terminando in 14' e 24".

A sostenere i leonkids, gli immancabili supporter Marco Turi, Filippo Glaneo, Lorenzo Bruno, Leonardo Pietrafesa, Massimo Brait e Hallen Ruoso, particolarmente orgoglioso delle prestazioni del figlio Leonardo che lui stesso allena.



PAROLA DI PSICOLOGA a cura della Dottoressa Rosaria Francesca Romano

La sconfitta esiste e si può affrontare senza drammi

A tutti piace vincere, ma purtroppo bisogna, più spesso di quanto si vorrebbe, fare i conti con la sconfitta.

Non ottenere il risultato sperato inevitabilmente crea una flessione dell'umore e un forte disagio interiore, ma bisogna stare attenti a non sfociare in atteggiamenti controproducenti. Molti, infatti, iniziano ad insultare mentalmente se stessi ritenendo che la cosa più giusta da fare sia punirsi per un fallimento. Nella mente si aprono dialoghi del tipo: "Sei sempre il solito superficiale", "non ti impegni abbastanza", eccetera, e da qui è facile arrivare a mortificare se stesso "non valgo niente", "non sono capace", "non ne faccio una giusta", "sono un fallito".

Questi atteggiamenti hanno senz'altro un effetto negativo sulle future prestazioni, comportano una perdita di motivazione, e agiscono negativamente sulla autostima dell'individuo.

Hanno un effetto paralizzante anziché spronante.

Purtroppo questi pensieri rappresentano spesso il modo con cui l'individuo ha imparato fin da piccolo a reagire alle esperienze negative.

La persona sembra incapace di prendere le distanze dalla sconfitta e innescare un circolo vizioso. Esistono però dei metodi per spezzare questo cir-

colo vizioso, imparando soprattutto a guardare l'insuccesso in prospettiva, per attivare dialoghi interni più funzionali dove viene posto l'accento sulla performance ma non su se stessi: "Ho commesso un errore, ma non sono io l'errore", "ho fallito in questa prestazione", invece che "sono un fallito".

Quello che deve essere modificato dunque è l'oggetto della nostra valutazione, del nostro giudizio. È utile, sia in caso di sconfitta che in caso di vittoria, imparare ad osservare e giudicare la nostra performance come qualcosa che si produciamo noi ma è comunque da noi esterna. Questo passaggio è importante affinché la nostra autostima non ne risenta e anzi, prendendo le distanze dall'evento, possiamo tenere quanto di buono abbiamo fatto e attuare strategie migliorative.

Bisogna evitare queste fasi demotivanti ed acquisire nuove strategie, nuove motivazioni, per ripartire alla carica con più energia.

Certamente nello strutturare queste reazioni ha un ruolo importante l'educazione, il contesto sociale e culturale in cui viviamo; dalle nostre esperienze e dalla visione strutturata che abbiamo di noi stessi e degli altri; dall'aver sviluppato o no l'atteggiamento psichico definito resilienza che rappresenta

appunto, la capacità di fronteggiare in maniera positiva gli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Ma come si affronta allora la sconfitta nello sport?

Prima regola è non dimenticare che lo sport nasce come divertimento, lo scegliamo in base a qualcosa che ci piace, per cui abbiamo passione, e che ci fa stare bene con noi stessi.

Per questo motivo, sconfitta o vittoria che sia, il risultato non dovrebbe avere un grande peso. Alla volta successiva, infatti, la situazione potrebbe cambiare. Evitare di concentrarsi troppo sul risultato, dunque, è la cosa migliore da fare.

Inoltre, è importante valutare razionalmente la performance senza rimorsi e rancori, ma solo per capire quali aspetti possono essere potenziati. In questo modo, le sconfitte, nello sport come nella vita quotidiana, aiuteranno a crescere, fungere da lo stimolo per migliorarsi e far aumentare l'impegno, per dare la possibilità di riscattarsi modificando le strategie per affrontare una gara.

Le sconfitte vissute fin da piccoli secondo questa ottica aiutano a sviluppare quell'atteggiamento di resilienza anche in età adulta.



La Dottoressa Rosaria Francesca Romano si occupa di psicologia dello sviluppo.

Attualmente sta portando a termine la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale dello Sviluppo e dell'Adolescenza con indirizzo giuridico di Reggio Emilia.

È inoltre tecnico di Mental Training per lo Sport con diploma conseguito nel giugno 2013 presso il Centro Sportivo Educativo Nazionale.

WWW.ATLETICALEONE.IT
ITALIA

Atletica Leone San Marco

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 4/2016 di lunedì 27/06/2016

L'INTERVISTA (TRIPLA) DEL MESE

Spartaco, Mauro e Piero: incontriamoci al Passatore

Domande	<i>Risposte Spartaco De Flavii</i>	<i>Risposte Mauro Dijust</i>	<i>Risposte Piero Magri</i>
Nome	Spartaco	Mauro	Piero
Cognome	De Flavii	Dijust	Magri
Data di nascita	13 giugno 78	30 Gennaio 1962	24 Marzo 1975
Specialità	Maratona e Ultramaratona	Mezza maratona e maratona	Tutto, dalla mezza maratona in su
Numero di gare 2016	E chi se lo ricorda?	12 gare	Circa una decina o quindicina
Km percorsi 2016	Non Specificati	Un migliaio	800 km per il momento
Numero di gare totali 2015	Non le conto più	Una ventina, forse più	Una quarantina
Numero di km 2015	Chi lo sa?	2.300	Circa 3.000 compresi allenamenti
Ultime medaglie (ne ricordi 3)	Il Passatore; Maratona di Rimini e Unesco	Passatore, Maratona di Trieste e il Trail del Collio	Passatore, l'Ecomaratona del Collio e la Maratona dell'Unesco
"corsa" nel cassetto	Non ce n'è una sola. La Spartathlon, o una bella sei giorni da almeno 600 km	Ogni anno mi do un obiettivo. Quest'anno era il Passatore. Per l'anno prossimo devo contrattare con la famiglia	La Maratona di New York.
Come hai iniziato a correre	Gli amici mi hanno portato su questa "cattiva strada". Una volta iniziato, non mi sono fermato più.	Per la crisi. Prima lavoravo 20 ore al giorno, poi mi sono ritrovato a lavorarne 10 e quindi ho ammazzato il tempo con la passione di 20 anni fa.	Un po' per star bene e dimagrire. Ho perso 15 kg, poi piano piano mi sono appassionato.
Come hai deciso di fare la 100 km del passatore	Ormai è una tradizione. Il primo anno l'ho fatta perché mi serviva da preparazione alla 100 miglia. È stata un'esperienza fantastica in cui ho conosciuto anche mia moglie. Così è diventata una tradizione.	Ho fatto la maratona ed ho pensato di fare qualcosa di più. Perché no, un obiettivo più in là ogni anno.	È stata una sfida con me stesso. Altri c'erano riusciti, e mi sono detto che avrei potuto farcela anch'io. Sono partito senza obiettivi e senza tempo. Alla fine è arrivato anche un bel risultato.
C'è stato uno di voi che ha spinto per partecipare	Eh...io. So cosa gli ho spinti a fare e non penso che siano pentiti.	Un po' è stata una casualità. Spartaco era già andato più volte, quindi ci ha potuto dare consigli utili. Noi eravamo partiti con gli zainetti, come fosse stato un trail. Lui ce li ha fatti lasciare a terra e ha fatto benissimo!	Spartaco aveva più esperienza e ci ha dato molti consigli. L'idea c'era già dall'anno scorso.



SPARTACO, MAURO, PIERO: INCONTRIAMOCI AL PASSATORE

L'Intervista (tripla) del mese

Domande	Risposte Spartaco De Flavuis	Risposte Mauro Dijust	Risposte Piero Magrì
<i>Siete stati in competizione l'uno con l'altro</i>	In queste gare non c'è competizione. Soprattutto perché vinciamo ad ogni gara in cui partecipiamo. Riuscire a finire o anche solo mettersi in gioco è una vittoria.	No, assolutamente. Spartaco è andato via bene subito, io e Piero abbiamo fatto dei pezzi assieme. Ci siamo trovati lungo la strada...	No. Mai competizione. Anzi. L'obiettivo era la competizione con me stesso e arrivare in fondo.
<i>Hai pensato di mollare</i>	Quest'anno mai. L'anno scorso al 25° km ho pensato che non ce l'avrei fatta, anche se ce l'ho fatta lo stesso. Faceva solo troppo caldo.	No.	Assolutamente no. All'inizio è stata più dura, ma man mano che passavano i km, avevo ancora più voglia di andare avanti.
<i>Qual è stato il momento più difficile per te</i>	Quello di non vedere mia moglie correre insieme a me.	Secondo me è più facile di una maratona. Cammini tanto, poi quando arrivi al passo è tutta discesa. C'è anche un momento di stanchezza, ai 70 km, ma ormai... Non hai lo stress della velocità. Quando arrivi arrivi, hai 20 ore a disposizione...	Dal 32° km fino al 48°. Ho avuto un problema di vesciche. Non ho avuto modo di cambiare le calze. Una volta cambiate le calze e messo un po' di borotalco e vasellina, è andato tutto bene.
<i>Ci sono stati momenti in cui vi siete dovuti fare coraggio a vicenda</i>	Con Piero ci siamo fatti compagnia all'inizio e ci siamo dati dei punti saldi, dei consigli che ci avrebbero aiutato fino alla fine	I primi chilometri soprattutto, poi il consiglio iniziale di Spartaco è stato fondamentale. C'erano ristori ogni 5 km, non era proprio necessario portarsi un peso ulteriore.	Dall'inizio fino al 32° km siamo andati insieme io e Spartaco. Con Mauro ci siamo incontrati verso la fine. È stato un viaggio nel buio da affrontare da soli. Importante per scoprire se stessi.
<i>Come hai deciso di entrare nell'Atletica Leone San Marco</i>	Ho seguito Marco, perché è una persona valida. Sono molto legato a lui perché organizza molte gare e trasferte. Si dà molto da fare e merita di essere ricompensata.	Casualità. Ho visto una maratona e mi è venuta voglia di farne una anch'io. Ho chiesto all'Atletica Sanvitese, dove va mio figlio, e mi hanno dato l'indirizzo dell'Atletica Leone San Marco.	Ho conosciuto Marco e la squadra. Ho deciso di seguirlo perché è un ragazzo in gamba e mi sarebbe dispiaciuto lasciarlo.
<i>Cosa ti piace di più del gruppo</i>	Che si fanno le cene... Anzi mi dispiace quando sono costretto a rinunciare alle iniziative, come quelle di Beppe Benigno, di Stefano Migliozi...alle mitiche grigliate di Nicola Turi... Mangiare!... Ma anche porsi degli obiettivi che sembrano irraggiungibili e invece poi si riesce a raggiungerli. Ciò che si prova durante la corsa. Ma anche l'essenzialità. Ci sono i momenti in cui ti rendi conto di quali sono le cose realmente necessarie.	La serietà, l'organizzazione, lo spirito. È un bel gruppo. Nessuno prevarica. Non sei obbligato a fare delle corse.	L'organizzazione. Mi sono sempre trovato bene con tutti. L'unione con il gruppo è importante. Non ci sono invidie e gelosie. Lo scopo è divertirsi e correre.
<i>Qual è la cosa che preferisci della corsa</i>	Assiduamente no. Però faccio bici, nuoto e pesca.	Io faccio un lavoro stressante. Quando vado a correre sto delle ore in pace con me stesso. Mi serve per estraniarmi dal resto del mondo. Quando corro il mondo finisce lì.	Stare bene con il corpo e con la testa. Mi fa sentire bene fisicamente e mi rilassa.
<i>Pratichi altri sport</i>	La corsa!	No	Palestra (con scarso successo) e ogni tanto bicicletta.
<i>Qual è il tuo preferito</i>		Adesso è sempre la corsa.	La corsa.
<i>Quanto è importante per te vincere</i>	Vinco sempre. Anche se non arrivo alla fine, perché l'importante è mettersi in gioco.	Sono competitivo. Ma nella corsa non potrei mai vincere, quindi...mi basta l'idea di arrivare in fondo, per dare un esempio a mio figlio. Non deve mollare mai. Quando si vuole una cosa, si va in fondo, si soffre e si arriva. Se non si arriva, bisogna ripetere.	Non è importante vincere.
<i>Hai un rituale di gara</i>	Nessuno	No.	Mangio le stesse cose che ho mangiato la volta che ho avuto il miglior tempo nella maratona. Anche la pizza di mia moglie che quella volta non era un granché.
<i>Quali sono i tuoi prossimi impegni sportivi</i>	Staffette estive. La Primero Marathon, nelle Dolomiti.	I Magraid (NdR: Già fatta)	Vorrei fare il Trail delle Orchidee. Skyrace delle Dolomiti Friulane che faccio ogni anno e la Carmignada.

Atletica Leone San Marco

www.ATLETICALEONE.IT

ITALIA

Ti piace correre? Iscriviti con noi!



edizione n° 4/2016 di lunedì 27/06/2016

UN MESE DA LEONI

VOLKSWAGEN 21st LJUBLJANA MARATHON

MARATONA DI LUBIANA
Mini week end con l'Atl. Leone San Marco

29 - 30 OTTOBRE 2016

SABATO 29 OTTOBRE 2016

H. 8:00 Ritrovo a Fiume Veneto (Centro Commerciale Emisfero)
H. 8:45 Ritrovo a Palmanova (Uscita Autostada)
H. 9:20 Ritrovo a Gorizia
H. 11:00 Arrivo a Lubiana - ritiro pettorali
H. 12:00 Sistemazione Bagagli in Hotel***al centro 200 metri dalla partenza
H. 14:30 Visita Centro Storico e Castello con Guida Turistica (opzionale 10 Euro)

DOMENICA 30 OTTOBRE 2016

H. 8:30 Partenza 10 Km
H. 10:30 Partenza Maratonina e Maratona di Lubiana
H. 17:00 Rientro da Lubiana

pettorale - Trasporto
159 €
Pernottamento con colazione

PRENOTAZIONI info@atleticaleone.it

TOP15 - MIGLIOR PRESTAZIONE STAGIONALE NAZIONALE 2016 CATEGORIA ESORDIENTI NATI 2006-2007

pos.	tempo	combinazione	anno	società	regione	luogo gara	data gara
1	1:52.9	BONDILLI Luca	2006	A.S. LAZIO ATLETICA LEGGERA	LAZIO	Caserta	02/09/2016
2	1:53.0	VALLAR Marco	2007	ATL. LEONE SAN MARCO PORDENONE	VENETO	Pordenone	27/09/2016
3	1:56.96	BRAMBILLA Marco	2006	ATL. CESARO MADEIRO	COMBASSIA	Castagneto	07/09/2016
4	1:58.90	GIULIA Marco	2006	ATL. LEGGATE	COMBASSIA	Castagneto	07/09/2016
5	1:59.00	MARTIN Edo	2007	A.S. S. ATLETICA FRAUCATI	FRANCO	Castellana	28/09/2016
6	2:00.29	PETRUCCI Lorenzo	2006	A.S. S. ATLETICA FRAUCATI	LAZIO	Castellana	03/09/2016
7	2:01.09	CARLETTI Diego	2006	ASD ATL. SAN CESAREO	LAZIO	Castellana	23/09/2016
8	2:01.1	MASTROTTI Marco	2006	A.S. SOCIETÀ DEL BORTOLINGO	COMBASSIA	Castellana	02/09/2016
9	2:01.29	TOLETTI Matteo	2006	ATLETICA BELLUNESA	BELLUNZA	Castellana	14/09/2016
10	2:01.52	VERSA Luca	2006	ATL. ERSIVICO	COMBASSIA	Castellana sul Tevere	08/09/2016
11	2:01.9	PUCCELLI Manuel	2006	ESERCITO SPORT & GIOVANI	LAZIO	Caserta	21/09/2016
12	2:01.94	BRANDESIO Pietro	2006	ATL. ESTINIA	COMBASSIA	Castellana	11/09/2016
13	2:01.98	MARCONI Federico	2006	ATL. ESTINIA	COMBASSIA	Caserta Maddara	30/09/2016
14	2:02.00	CLAUT Edo	2007	ATL. LEONE SAN MARCO PORDENONE	VENETO	Castellana	29/09/2016
15	2:02.10	BONA Fabio	2005	A.S. MARUINA OLIO CARLI	UGRIA	Castellana	05/09/2016



MAGRAID 100 KM
16 - 18 - 19 GIUGNO 2016

MAURO DIJUST
13h 02m 31s

COMPLIMENTI DALLA
ATLETICA LEONE SAN MARCO

600 METRI PIANI SU PISTA

AMARCORD: TOP25 ULTIMI 11 ANNI (2005-2016) CATEGORIA: ESORDIENTI B - 600 METRI

MARCO VALLAR

pos.	tempo	combinazione	anno	società	luogo
1	1:53.9	LOMBARDO Davide	09	2002	ATLETIC CLUB ALTAIURA
2	1:53.99	GRANOLA Simone	09	2001	ATLETICA NOTAIANA
3	1:54.05	CAMPIONI Gianluca	09	2005	ATLETICA TONE
4	1:54.9	MATTAI Alex	09	1997	A.S. LATRONICO RUBI
5	1:55.6	BRANCAPORTE Christian	09	2002	A.S. DEL ATLETICA NOTO
6	1:55.81	PEPE Francesco	09	2005	FUTURATLETICAALTAIURA
7	1:56.8	MARCECA Emanuele	09	2005	A.S.D. ARCI VIGDENNIE
8	1:57.08	VALLAR Marco	09	2007	ATL. LEONE SAN MARCO PORDENONE
9	1:58.0	GARDINER Alessio	09	1999	GIOVANI SCARDI 2000 ATL.
10	1:58.6	LUCA Tommaso	09	1999	ASD. ROD. ROAD RUNNER GELA
11	1:58.88	MAR Simon	09	1998	SIEDROLER LAUFVEREIN AMATEUR
12	1:59.00	KLEINER Paul	09	1999	SIEDROLER LAUFVEREIN AMATEUR
13	1:59.2	SANTORO Emanuele	09	2002	A.S.D. HYPER MAC 62 - VIVAI
14	1:59.4	MALFISCHI Luca	09	1997	SOCIETÀ VICTORIA
15	1:59.81	PROGIA Tommaso	09	2002	ATL LIBERTAS RUNNERS LVORNO
16	1:59.85	MARTIN Edo	09	2007	LIBERTAS FORCIA
17	1:59.98	MATALINI Matteo	09	2004	ESERCITO SPORT & GIOVANI
18	2:00.0	TORTUO Simone	09	2000	E.SERVIZIO ATL. TIBURTINA
19	2:00.03	SAVIA Luca	09	2005	KSV LECHATHALLEN DUETTAPFS
20	2:00.1	LOCORONDE Luigi	09	1998	FIAMMA OLIMPIA PAUCI
21	2:00.21	DE ROSA Davide	09	2005	ESERCITO SPORT & GIOVANI
22	2:00.28	MARILE Vincenzo	09	2005	SPORT CLUB MERNA ASD
23	2:00.3	MANTOVANI Matteo	09	2001	OLIO CARLI
24	2:00.45	BELLIZZI Stefano	09	2005	ATL LIBERTAS A.S. PERUGIA
25	2:00.48	RICCOLA Silvio	09	2003	ATHLETIC TEAM BARRETTA

CONVOCAZIONE DEL COMITATO PROVINCIALE FIDAL DI PORDENONE AL TROFEO DELLE PROVINCE TRIVENETE 2016 CATEGORIA "RAGAZZI" - 12 GIUGNO 2016 - MAROSTICA (VICENZA)

VORTEX
LEONARDO RUOSO

NADIR CANTONI
MARCIA

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

NADIR CANTONI CAMPIONE PROVINCIALE DEI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI ATLETICA LEGGERA DI MARCIA 2 Km



GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
E AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

MIUR

100 Km Paksatore 28, 29 maggio 2016

SPARTACO DE FLAVIIS
2016 12h 30m 11s
2015 13h 12m 36s
2014 13h 30m 18s
2012 11h 50m 55s

PIERO MAGRI
2016 13h 42m 44s

MAURO DIJUST
2016 13h 47m 30s

TRIATHLON VENEZIA - 5 GIUGNO 2016

STEFANO MIGLIOZZI

Total race 10h 12m 40s

Nuoto 3,8km 1h 00m 33s
Bike 180 Km 5h 26m 28s
Corsa 42,195 Km 3h 45m 39s

Complimenti dall'Atl. Leone San Marco