



ACSI CAMPIDOGLIO PALATINO



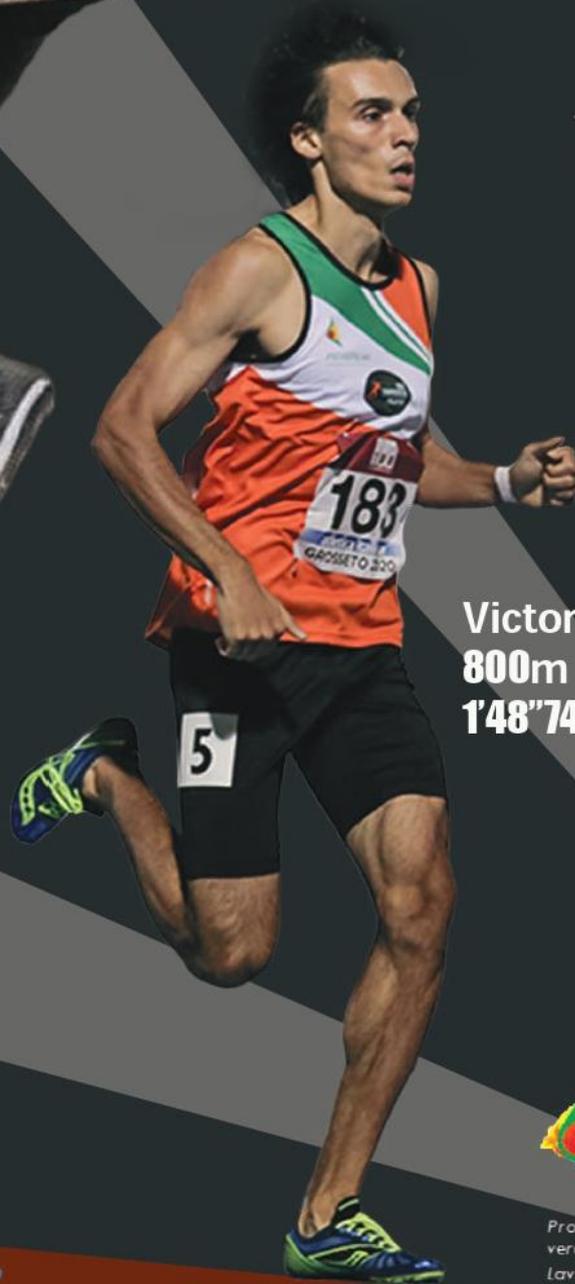
ANNUARIO

2020

Alessandro Meduri
Salto in alto
2,09m



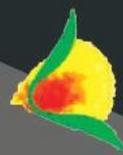
Victor Curcuianu
800m
1'48"74



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero



PRINSEPIA srls

Progettazioni, realizzazioni, manutenzioni di impianti a verde-Trattamenti Antiparassitari
Lavori edili e di giardinaggio



Stella Vacca



Luca Parisi

ACSI Campidoglio Palatino

ANNUARIO 2020

Pubblicazione a cura di
Marco Giangrande

Con la collaborazione di:
Antonella Garone

Copertina:
Arianna Musu

Foto:
Flavia Scocca
Chiara Montesano
Francesco Lietti
Michele Fortunato
Andrea Minnucci
Luca Bonanni
Giulia Bayram

Sede legale:
Via dei Montecatini, 5
00186 Roma

P.IVA: **05404791005**

www.campidogliopalatino.it
campidoglio.palatino@libero.it

Indice

Resilienza!	5
La stagione in sintesi	8
Primati sociali	10
I Cross	18
Giovani testimoni	20
Graduatorie	22
L'atletica è... sentirsi a casa	25
La forza della motivazione	30
Pensa se non ci avessi provato!	37
Scoring table	38
Scuola Atletica Love (Marco Bayram)	44
All time	50



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero



Quadri sociali

Presidente onorario: **Enrico Pitti**

Presidente: **Dario Corona**

Vice presidente: **Marco Giangrande**

Consiglio Direttivo: **Francesco Basciani - Giulia Ceribelli - Marco Giangrande - Monica Grillo - Giovanni Longo - Giovanni Lo Giudice - Andrea Mestre - Arianna Musu - Flavio Rambotti**

Medico sociale: **Elena Sangiorgi**

Resp. squadra femminile: **Giovanni Longo**

Resp. squadra allieve: **Giulia Ceribelli**

Resp. squadra maschile: **Dario Corona**

Resp. squadra allievi: **Federico Losani - Antonella Garone**

Squadre Cadetti : **Antonella Garone - ed Istruttori Centri Avviamento**

Settore promozionale: **Antonella Garone - Vincenzo Iacoangeli - Fernando Tampelloni**

Allenatori e tecnici

Maria Luigia Belcore - Renato Bonello - Eleonora Canacari - Barbara Caridi - Stefano Catania - Giulia Ceribelli - Barbara Cioeta - Gianluca Corigliano - Dario Corona - Francesca Delon - Andrea Diamanti - Giulia Faggi - Italo Frattarelli - Giorgia Gagliazzo - Antonella Garone - Vincenzo Iacoangeli - Giovanni Longo - Federico Losani - Gianni Lucarelli - Marisa Masullo - Luana Morsani - Elisa Palamara - Flavia Porro - Flavio Rambotti - Simone Ragozzino - Ilaria Romagnoli - Claudia Salvatore - Michele Sicolo - Fernando Tampelloni - Marco Testero

Collaboratori esterni: **Antonio Ernesti - Claudia Tavelli - Gianni Bayram - Luca Grandinetti**

Responsabile Centro Caracalla: **Eleonora Canacari**

Responsabili tesseramenti e certificati medici: **Monica Grillo**

Webmaster: **Fabrizio Scipioni**



Silvia Ruggiero

Resilienza!

In psicologia, la resilienza indica la capacità di fare fronte in maniera positiva ad eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita nonostante le crisi, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità che la vita offre.

Leggete il bel racconto di **Tommaso Ricciardi**, una delle nostre giovani promesse, per capire cosa significa!

Non è certo nostra intenzione sminuire il periodo drammatico che tutti stiamo ancora vivendo, ma vedere quanta luce c'è in fondo al tunnel. I risultati ottenuti quest'anno dalle nostre ragazze e dai ragazzi dimostrano quanto di positivo può uscire da ognuno di noi, facendo affidamento su cose più importanti del talento o delle gambe, cioè la voglia di crederci, la capacità di fronteggiare efficacemente le contrarietà, la convinzione di poter dominare gli eventi.

E che dire dei nostri allenatori? Divisi tra le sedute individuali al parco e le lezioni virtuali su "zoom" di **Simone** ed **Eleonora** hanno dimostrato, qualora ce ne fosse bisogno, di quale eccellenza siano capaci.

E così in un anno che sembrava duro da morire sono venute fuori medaglie e record sociali importanti.

Chi letteralmente "esplode" in questa atipica stagione è **Victor Curcuianu** che entra di prepotenza fra i migliori ottocentisti del 2020. Migliora in continuazione il suo personale fino a portarlo a 1'48"74, nuovo record sociale assoluto e promesse, ed è protagonista sia nella finale dei Campionati Italiani Assoluti a Padova che nella Finale dei Campionati Promesse a Grosseto, dove si classifica secondo! Complimenti da tutta la Società a Victor ed a **Marisa Masullo**, sua mentore.

Altra prestazione da copertina è quella di **Alessandro Meduri**! **Federico Losani** dosa attentamente il fisico del suo allievo, che, nell'unica uscita all'aperto della stagione, centra un risultato importante nell'alto, portando il record sociale a 2.09! Al coperto già si era espresso in un pregevole 2.07 che gli è valso il gradino più basso del podio agli italiani di categoria.

Le staffette ci hanno sempre abituato bene: i "veterani" **Tardito**, **Manfredi** e **Iachini**, privi di **Francesco Rossi** (che ha dedicato tutto il 2020 alla recitazione), con il valido inserimento del debuttante **Flati**, riescono a prendere un bronzo nella 4x400 indoor. Al coperto emerge anche il talento acerbo dei nostri velocisti allievi che fa intravedere spunti interessanti per il seguito della stagione.

Ma subito dopo i campionati indoor inizia il lungo periodo di quarantena, in cui ognuno si allena come può. Gli stadi vengono chiusi e chi ha voglia di allenarsi scopre la strada, i parchi e la palestra "fatta in casa".

I nostri allievi mordono il freno e, con la ripresa delle competizioni, scatenano ben presto le loro potenzialità, arrivando ai campionati italiani carichi di voglia di emergere. La giovane staffetta 4x100, coordinata da **Flavio Rambotti**, fa capire che i grandi, molto presto, si dovranno sudare il privilegio di entrare nel migliore quartetto. Con 42"76 centrano solo la "medaglia di legno" in una competizione di altissimo livello. Ma la prestazione è da incorniciare tenendo conto che tre su quattro sono solo al primo anno di categoria! E dire che prima dell'ultima fatica **Dario Bressanello**, finalista nel lungo, **Giacomo Catalano** nei 200, **Luca Barbieri**, finalista nei 400, e **Tommaso Ricciardi**, finalista su 100 e 200, avevano già speso importanti energie fisiche e nervose nelle gare individuali. Complimenti ai loro allenatori **Flavio** e **Antonella**!

Bravo anche l'allievo allenato da **Marco Testero**, **Francesco Mittoni**, nell'inedita accoppiata 800 – 3000, favorita dal doppio appuntamento di calendario che ha separato le gare di mezzofondo prolungato dal resto delle competizioni.

Le medaglie nelle staffette non mancano mai e anche la 4x400 promesse (**Pietravallo**, **Scocco**, **Flati** e **Curcuianu**) si prende un argento che vale ai campionati di categoria.

Medaglie a parte (dall'argento al legno) la stagione è in agrodolce per molti. Nella velocità le gare indoor fanno intravedere una buona condizione per **Thomas Manfredi** e **Fabio Tardito**, entrambi ai personali su 60 e 200, ma le poche corse all'aperto limitano le possibilità di prestazioni di livello.

Nelle indoor si mettono in luce gli juniores **Simone Cavalli** e **Paolo Romani**, la luce però si spegne in sala e non si riaccende all'aperto.

Sempre al coperto di Ancona c'è la "comparsa" del giovane nazionale rumeno **Vasiliu** su 400 e 800: la patria lo richiama e, purtroppo, non lo vediamo più. Iachini fa una "finta" sugli 800 e decide, subito dopo, che il ruolo di capitano della staffetta gli è più che sufficiente.

Andrea Flati ha voglia e gambe e con la "cura" **Corona** scende sotto i 49" sui 400, mentre **Davide Scocco**, passato ad allenarsi con **Claudia Salvatore**, dopo un apprendistato su triplo e 200, avvicina i 50" sui 400 .

Nel mezzofondo **Cristiano Colombi**, dopo un anno di acciacchi e con poche uscite sulle gambe, si avvicina ai suoi tempi migliori. Visto quanto va forte la Ferrari ha deciso di assumerlo!

Il più penalizzato nella stagione è senz'altro **Luca Parisi**. La cancellazione di tutte le maratone e gare su strada lo priva del suo terreno preferito. E dire che la stagione era cominciata alla grande con la vittoria nella prestigiosa "Corsa di Miguel", davanti all'avviere Bona. Per non perdere la verve agonistica tira fuori comunque due buone gare su pista e macina chilometri come investimento per la stagione 2021. Tra i giovani allievi, Mittoni a parte, buone le prestazioni tra 800 e 3000 da parte di **Belardi**.

Sugli ostacoli **Pietravalle**, medaglia a parte, fatica a trovare la condizione migliore e **Ago lini**, dopo qualche sprazzo nella stagione invernale sui 60hs, si migliora a settembre nei 400hs.

Nei salti dal cilindro di **Giovanni Longo** esce **Fugallo** che, dopo un anno di stop, migliora di 40 cm e supera i 7 mt mentre il suo compagno **Morseletto** li accarezza solo al coperto, non riuscendo a ripetersi all'aperto. Entrambi sono insidiati da vicino dall'allievo **Bressanello** di **Antonella Garone**. Oltre i 6 mt anche Carlini, che migliora anche nel triplo, avvicinando i 13 mt, e la new entry Foffo. Nel triplo si comporta bene l'allievo **Liberti**. Nell'asta **Simone Bonanni** si conferma sulle sue misure ad Ancona ma la stagione all'aperto offre pochi spunti di interesse.

Nei lanci il sempreverde **Scipioni** si fregia dell'unico titolo italiano della stagione, vincendo il "martellone" ai campionati master di Arezzo! **Di Nardo** invece si vede in una sola gara ai campionati invernali. L'allievo **Cecilia** aggiunge metri al suo giavellotto ed è atteso a misure più importanti.

Matteo Famularo non ha certo paura di faticare e segna una buona prestazione sui 20km di marcia, dopo aver migliorato i suoi crono sulle distanze più corte e raggiunto una partecipazione ai campionati italiani indoor. Peccato che ci lasci a fine stagione.

La copertina "virtuale" delle ragazze appartiene a **Elisabetta De Andreis** che sui 200, con 24"85 si pone al secondo posto nella lista all time della società. Nel frattempo impara a saltare e si prepara a raggiungere misure importanti.

In generale le prestazioni delle ragazze sono state più penalizzate dal lungo stop del lockdown, tuttavia, nonostante le poche gare all'aperto, qualche buona sorpresa c'è stata.

Dietro Elisabetta, nella velocità, la lotta è in casa tra **Giada Bardi** e **Silvia Gala**, che primeggiano a parti invertite su 60 indoor e 100 mt. Entrambe, con il supporto di **Cecconi** e **Claudia Ruggiero**, contribuiscono a una buona 4x200 agli italiani junior indoor.



Alessandro Meduri



Elisabetta De Andreis

Anna Zuinisi non ripete la stagione precedente ma si comporta bene sui 200 mentre la sorella più giovane, Laura, sotto le cure di Gianni Lucarelli le si avvicina sui 400 con un miglioramento di quasi 4 secondi!

Sugli ostacoli Stella fa una buona stagione indoor, ma all'aperto si dedica solo al lungo dove rimane sotto il suo personale. Alessia Mosca coglie una partecipazione agli italiani di categoria, ma anche lei è distante dalle sue prestazioni migliori.

La regina del mezzofondo è sempre Silvia Ruggiero, che ha corso qualche buon 800 culminato con lo stagionale fatto agli italiani di Grosseto. Francesca Fabrizi fa una sola discreta gara d'inverno.

Ritorna in pista dopo un lungo stop Camilla Di Pietro che si migliora su 800 e 1500. Insieme ad Elisa Palamara decidono di lasciarci a fine stagione per cercare nuove avventure. Purtroppo, oltre al dispiacere per la perdita di due storiche figure, il settore rimane sguarnito di risorse e ci sarà da lavorare.

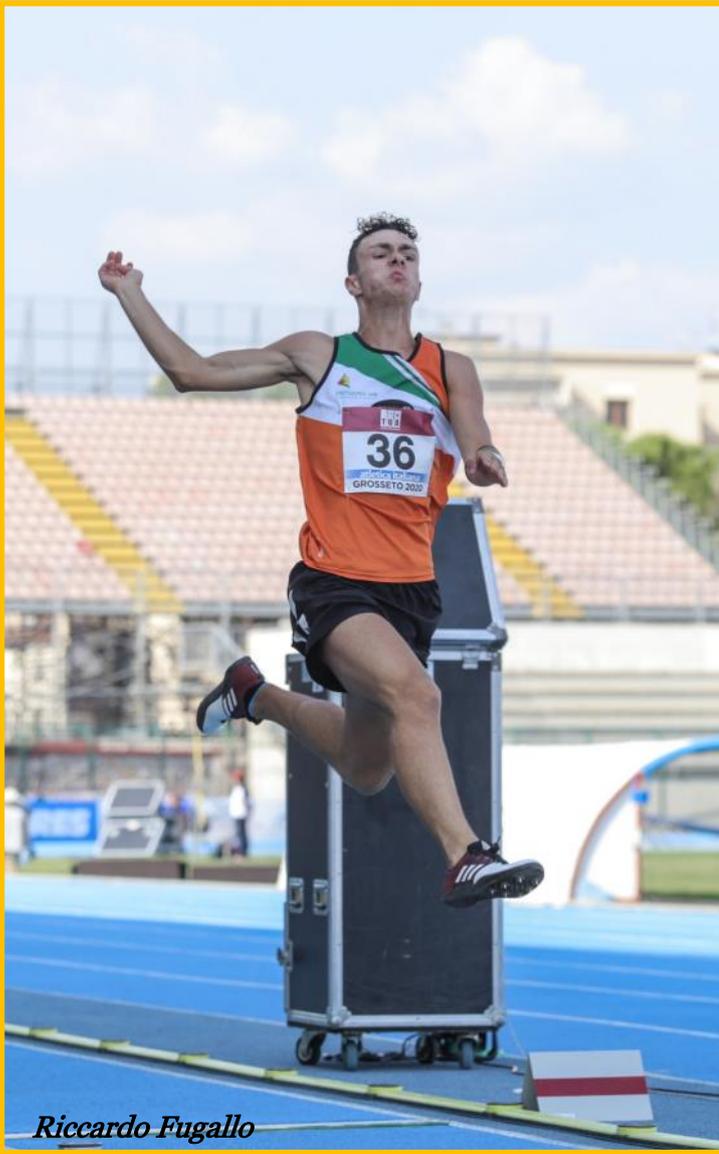
Nei salti, dopo Stella, Giada Bardi ed Emilia Trombetta non riescono a trovare l'acuto e Arianna Musu si prende una pausa di riflessione. Carla Pedone, al rientro sulla pedana dell'alto, trova una buona ripresa ed emerge anche la giovane allieva Ailine De Deus.

Linfa nuova nei lanci, con la crescita di Miriana Splendori su disco e peso, dove però primeggia sempre Francesca Delon, e la conferma di Federica Parruccini nel martello. Scompare il giavellotto, dove Giulia Ceribelli e Cecilia Lozzi si chiudono in anno sabbatico.

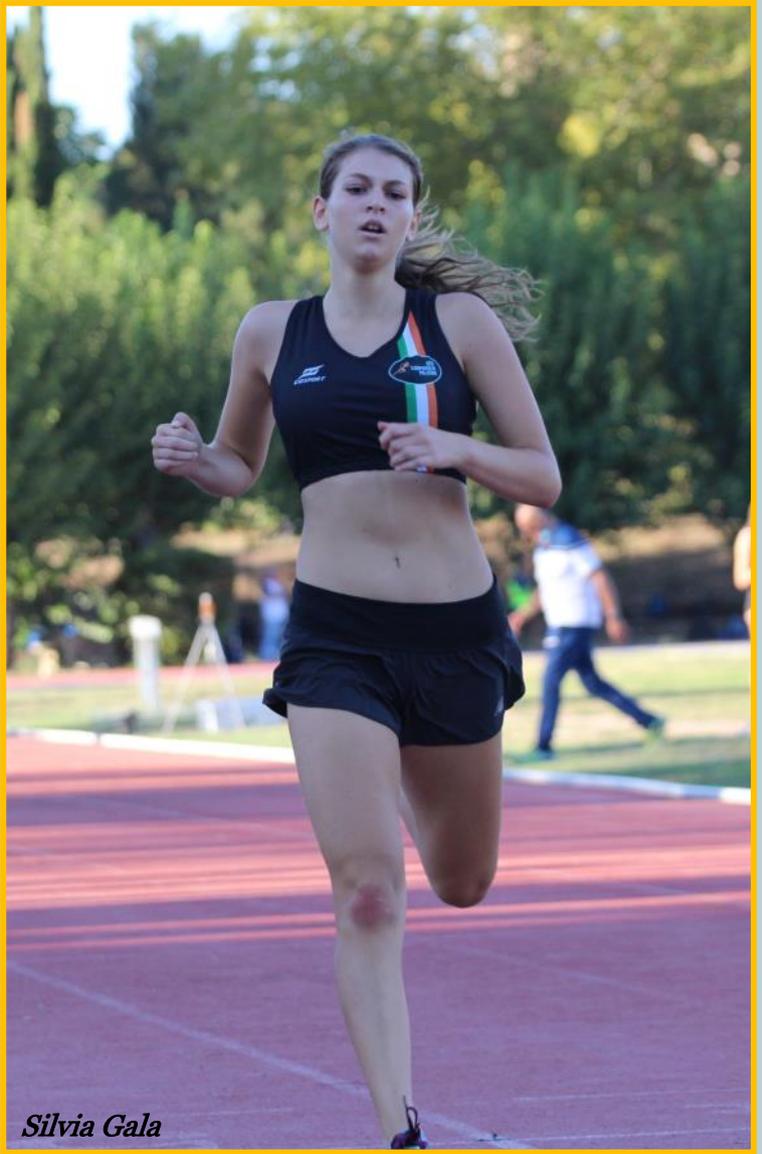
E finalmente abbiamo dopo tanti anni una marciatrice, Elisa Francia, che mette testa e cuore sulla pista!

Spunti interessanti tra le categorie giovanili, con i record del cadetto Pozzone, allenato da Michele Sicolo, e di Zerihun Camerini, che cancella qualche nome storico dai record ragazzi (uno su tutti: Tardito nel lungo) e mostra poliedricità tra velocità, mezzofondo e salti. Tra le ragazze spicca il talento di Flavia Acocella che riscrive tutti i sociali ragazze tra 60 e 300.

La stagione 2020 nel complesso conferma la Società nei suoi valori dimostrando però che si stanno facendo dei passi in avanti con le giovani leve. I nostri giovani talenti, inseriti con gradualità nella squadra Assoluta, potranno permetterci ancora di essere una fra le migliori squadre in campo. Ancora grazie alla collaborazione disinteressata di atleti, tecnici, dirigenti e genitori dimostriamo che la Società, nel rispetto delle regole, e con un forte legame dettato dal riconoscersi nei colori e nei valori di gruppo, seguita a mantenere le promesse.



Riccardo Fugallo



Silvia Gala



Federica Parruccini

PRIMATI SOCIALI MASCHILI

ASSOLUTI

Gara	Risultato	Nominativo	Anno	Punti
100	10"32	+0,6 Basciani Francesco	2013	1012
150	16"06	+1.4 Basciani Francesco	2011	
200	20"90	+1.0 Manfredi Thomas	2018	1005
300	33"71	Iachini Matteo	2014	
300 man	33"5	Manfredi Thomas	2018	
400	45"85	Kieswa Moses	1988	1058
Campal	46"57	Iachini Matteo	2017	1009
500	1'02"67	Iachini Matteo	2014	
600	1'19"23	Iachini Matteo	2016	
800	1'48"74	Curcuianu Victor	2020	961
1000	2'23"9	Iannucci Gino	1974	932
Campal	2'25"83	Gramajo Tobias	2002	903
1500	3'47"1	Iannucci Gino	1974	948
Campal	3'49"34	Kutung Chepsergon Noah	2007	921
Campal doc	3'50"38	Zerrad Mohamed	2017	909
2000	5'24"37	Curcuianu Victor	2019	
Campal	5'34"4	Zevini Luigi	1996	
3000	7'53"04	Sebahire Eric	2011	1020
5000	13'45"39	Sebahire Eric	2013	1012
10000	28'47"87	Rukundo Sylvain	2009	1019
Campal doc	28'55"4	Sebahire Eric	2011	1009
1h di corsa	19149	Rugut Mathew Kiprotich	2008	
Campal doc	18139	Gramajo Tobias	2001	
1/2 maratona	1h03'29"	Sebahire Eric	2013	
Maratona	2h13'59"	Filali Tayeb	2011	
Marcia 10km	44'52"7	Serra Leonardo	2013	880
110hs	13"93	+0,5 Bitincka Elton	2007	998
200hs	24"8	De Gregorio Paolo	1996	854
400hs	51"9	De Gregorio Paolo	1995	944
3000st	8'50"6	De Paolis Riccardo	1983	982
Campal	9'07"77	Filali Tayeb	2009	921
Alto	2.09	Meduri Alessandro	2020	909
Asta	4.70	Divisi Massimo	1992	879
Campal	4.70	Bonanni Luca	1999	879
Lungo	7.70	+1,7 D'Agostinis Marco	2008	994
Triplo	16.22	+0,8 Forte Simone	2015	1005
Peso	15.52	Fantoni Carlo	1968	888
Campal	14.65	Zocchi Davide	2014	841
Disco	52.87	Tepedino Michele	2003	924
Giavellotto	59.25	Ricco Marco	2010	840
Martello	57.32	Scipioni Fabrizio	1997	876
Decathlon	6.710	Bonanni Luca	2001	671
4x100	40"70	Manfedi-Basciani-Rossi-Tardito	2017	989
4x200	1'27"69	i Tardito -Iachini -Rossi - Manfredi	2018	911
4x400	3'11"90	Tardito-Manfredi-Rossi-Iachini	2019	989
Svedese	1'53"23	Lo Grande-Catalano-Gionfriddo Mic.-De Gregorio	1995	961
4x800	7'29"31	Festa-De Gregorio-Di Santo L.-De Bonis	1995	995
4x1500	16'26"7	Giangrande-Mestre-Monteforte-Nardi	1990	858

PROMESSE

Gara	Risultato	Nominativo	Anno	Punti
100	10"32	+0,6 Basciani Francesco	2013	1012
200	20"90	+1.0 Manfredi Thomas	2018	1005
300	33"71	Iachini Matteo	2014	
300 man	33"5	Manfredi Thomas	2018	
400	47"07	Manfredi Thomas	2017	978
600	1'19"93	Curcuianu Victor	2019	
800	1'48"74	Curcuianu Victor	2020	961
1000	2'23"9	Iannucci Gino	1974	932
1500	3'52"5	Iannucci Gino	1967	884
2000	5'24"37	Curcuianu Victor	2019	
3000	8'03"73	Rukundo Sylvain	2009	967
3000 doc	8'27"59	Ferretti Cristiano	1997	854
5000	14'25"70	Ferretti Cristiano	1997	891
10000	28'47"87	Rukundo Sylvain	2009	1019
10000 doc	30'11"3	Ferretti Cristiano	1997	910
1h di corsa	18055	Sansone Massimiliano	2005	
1/2 marat	1h07'12"	Ferretti Cristiano	1998	
Marcia 10km	44'52"7	Serra Leonardo	2013	880
110hs	13"93	+0,5 Bitincka Elton	2007	998
200hs	24"8	De Gregorio Paolo	1996	854
400hs	51"9	De Gregorio Paolo	1995	945
3000st	8'50"6	De Paolis Riccardo	1983	982
Alto	2.09	Meduri Alessandro	2020	909
Asta	4.70	Divisi Massimo	1992	879
Lungo	7.42	-0,1 Bitincka Elton	2006	946
Triplo	16.22	+0,8 Forte Simone	2015	1005
Peso	14.65	Zocchi Davide	2014	841
Disco	49.77	Tepedino Michele	2000	877
Giavellotto	57.02	Trabucco Davide	1996	808
Martello	55.50	Scipioni Fabrizio	1993	855
Decathlon	5.990	Ranieri Francesco	1986	599
4x100	41"34	Ceruti-Tardito-Rossi-Manfredi	2016	955
4x200	1'31"5	Micarelli-Ciorba-Ranieri-Giusti	1986	820
4x400	3'15"16	Rossi F.-Colombi-Manfredi-Tardito	2016	964
4x800	7'56"0	Giangrande-Ruffo-Punzurudu-Tascio	1986	862
4x1500	16'47"8	Festa-Giangrande-Punzurudu-Lahroum	1987	810
<i>Indoor (assoluti)</i>				
Gara	Risultato	Atleta	Anno	
55	6"66	Cecalupo Damiano	2006	
60	6"79	Basciani Francesco	2010	
60hs	7"94	Bitincka Elton	2007	
200	21"68	Manfredi Thomas	2020	
400	48"38	Iachini Matteo	2014	
800	1'52"63	Colombi Cristiano	2017	
1000	2'27"55	Di Tomassi Francesco	2001	
1500	3'56"97	Caputo Cosimo	1999	
3000	9'01"40	Mammucari Francesco	2016	
4x200	1'27"69	Tardito-Iachini-Rossi F.-Manfredi	2018	
4x400	3'17"01	Grassi-Manfredi-Rossi F.-Iachini	2019	
Marcia 5km	24'29"45	Famularo Matteo	2020	

JUNIORES

Gara	Risultato	NominativoGara	Anno	Punti
100	10"60	+1,3 Basciani Francesco	2009	932
200	21"38	+1,5 Basciani Francesco	2009	939
400	47"89	Iachini Matteo	2011	928
800	1'51"93	Curcuianu Victor	2018	875
1000	2'28"08	Curcuianu Victor	2018	870
1500	3'52"5	Iannucci Gino	1967	884
2000	5'34"2	De Paolis Riccardo	1981	
3000	8'35"4	De Paolis Riccardo	1982	818
5000	14'29"5	De Paolis Riccardo	1982	880
10000	31'15"4	Sansone Massimiliano	1982	830
¾h di corsa	13467	De Paolis Riccardo	1980	
1h di corsa	17183	Sansone Massimiliano	2003	
Marcia 10km	51'37"2	Cicogna Maurizio	1982	685
110hs	14"23	Bitincka Elton	2004	968
200hs	24"9	Ciorba Marco	1986	845
400hs	53"7	De Gregorio Paolo	1993	871
2000st	5'42"3	De Paolis Riccardo	1982	947
3000st	8'56"9	De Paolis Riccardo	1982	959
Alto	2.09	Meduri Alessandro	2020	909
Asta	4.50	Divisi Massimo	1990	839
Lungo	7.19	Ranieri Francesco	1986	906
Triplo	16.22	+0,8 Forte Simone	2015	1005

Gara	Risultato	NominativoGara	Anno	Punti
Peso 7,250kg	14.65	Zocchi Davide	2014	841
Peso 6kg	17.97	Zocchi Davide	2014	935
Disco 2kg	45.68	Donnarumma Dario	1988	810
Disco 1,750kg	45.48	Ciampi Tullio	1966	756
Giavell. 800g	56.70	Di Marzo Rossano	1990	803
Martello 7,250kg	52.30	Scipioni Fabrizio	1992	816
Martello 6kg	53.54	Stornelli Fabrizio	1988	764
Decathlon	5.990	Ranieri Francesco	1986	599
4x100	42"19	Romano-Tardito-Rossi-Manfredi	2014	910
4x200	1'31"5	Micarelli-Ciorba-Ranieri-Giusti	1986	820
4x400	3'17"69	Tardito-Falco-Manfredi-Rossi	2014	924
4x800	7'56"0	Giangrande-Ruffo-Punzurudu-Tascio	1986	862
4x1500	16'47"8	Festa-Giangrande-Punzurudu-Lahroum	1987	810



Thomas Manfredi

PRIMATI SOCIALI MASCHILI

ALLIEVI

Gara	Risultato	Nominativo	Anno	Punti
100	10"82 +0,9	Basciani Francesco	2008	871
150	16"87	Manfredi Thomas	2013	
200	21"99 +1,9	Basciani Francesco	2008	859
300	36"19	Iachini Matteo	2009	
400	48"72	Iachini Matteo	2009	879
800	1'56"4	De Paolis Riccardo	1980	763
1000	2'34"1	Tascio Gianpaolo	1985	783
1500	3'58"9	De Paolis Riccardo	1979	811
2000	5'35"4	De Paolis Riccardo	1980	
3000	8'42"2	De Paolis Riccardo	1980	788
5000	15'26"3	De Paolis Riccardo	1980	723
1/2h di corsa	9154	Petrangeli Sandro	1984	
Marcia 3km	15'41"0	Famularo Matteo	2019	
Marcia 5km	25'33"95	Famularo Matteo	2019	638
Marcia 10km	52'00"4	Bayram Gianni	1985	674
110hs 91cm	15"35 +0,9	Centracchio Lorenzo	2016	752
200hs	25"5	Cargnelutti Matteo	1999	788
400hs	54"89	Ciorba Marco	1985	799
1500st	4'23"1	Barlacchi Federico	1982	
2000st	5'59"8	De Paolis Riccardo	1980	819
3000st	9'23"8	De Paolis Riccardo	1980	865
Alto	1.98	Palamaro Stefano	1988	831
	1.98	Meduri Alessandro	2019	831
	2.00 i	Meduri Alessandro	2019	846
Asta	4.30	Divisi Massimo	1988	797
Lungo	6.88	Ranieri Francesco	1985	849
	6.88 i	Morseletto Paolo	2017	849
Lungo (w)	7.03 +2,2	Forte Simone	2013	877
Triplo	15.71 +0,6	Forte Simone	2013	953
Peso 5kg	15.35	Ciampi Tullio	1965	729
Peso 6kg	14.92	Colella Sandro	1988	776
Disco 1,500kg	51.53	Cozzoli Marco	2012	801
Disco 1,750kg	45.48	Ciampi Tullio	1966	756
Disco 2kg	42.52	Cozzoli Marco	2012	756
Giavellotto 600g	64.66	Di Marzo Rossano	1989	
Giavellotto 800g	50.12	Petti Mauro	1997	703
Martello 5kg	60.82	Scipioni Fabrizio	1990	793
Martello 6kg	53.54	Stornelli Fabrizio	1988	764
Octathlon	4.589	Aliveri Andrea	2009	573
4x100	42"76	Bressanello- Catalano -Barbieri - Ricciardi	2020	881
4x200	1'32"6	Scaringi - Micarelli - Ciorba - Cerasani	1985	794
4x400	3'26"34	Tascio-Punzurudu-Micarelli-Ciorba	1985	831
4x800	8'11"1	Rossi Enrico - Mestre - Barlacchi - Filzi M.	1982	789
Svedese	2'05"59	Parisi - Pezzola - Caruso - Basciani	2007	770

CADETTI

Gara	Risultato	Atleta	Anno
80	9'55+0.3	Bressanello Dario	2019
150	17"73 -1.9	Bressanello Dario	2019
200	24"33 +0.8	Catalano Giacomo	2019
300	37"72	Bressanello Dario	2019
500	1'13"49	Pozzone Alessandro	2020
600	1'30"14	Pignataro Corrado Gabriel	2019
1000	2'39"86	Mittoni Francesco	2018
2000	6'03"40	Mittoni Francesco	2018
100hs	14"30	De Pinho Carvalho Marley	2018
300hs	40"29	Crescenzi Lanna F.	2009
1200 siepi H 76	4'06"03	Zullo Tommaso Giano	2017
Marcia 2000m	11'53"02	Famularo Matteo	2017
Marcia 3000m	18'06"2	Famularo Matteo	2017
Marcia 5000m	30'55"78	Famularo Matteo	2017
Alto	2.00	Meduri Alessandro	2018
Asta	2.70	Pirvu Roberto	2018
Lungo	6.58 +1.4	Bressanello Dario	2019
Triplo	11.68	Martinelli Marco	2009
Disco 1,5kg	23.21	Clemente Flavio	2009
Peso 4kg	10.72	Vivaldi Jacopo	2009
Giavellotto	30.23	Dickmann Federico	2008
Martello	14.05	Santolamazza Giuliano	2009
Pentathlon	2794	Crescenzi Lanna F.	2009
		Alonzo-Crescenzi Lanna- Martinelli-Tardito	2009
4x100	46"74	Martinelli-Tardito	2009
3x1000	9'05"18	Fiorenzi -Romeo -Maranto	2017
100+200+ 300+400	2'15"19	De Maria -Collatina -Romeo - Fiorenzi	2017



Alessandro Pozzone

RAGAZZI

Gara	Risultato	Atleta	Anno
60	7"9	Trezzini Federico	2008
150	21"03	Pierdet Cristian	2018
200	26"6	Camerini Zerihun	2020
300	43"08/42"5	Maranto Luca	2016
500	1'20"40	Camerini Zerihun	2020
600	1'37"88	Pozzone Alessandro	2019
1000	3'00"78	Maranto Luca	2016
60hs	9"4	Santolamazza Giuliano	2008
80hs	12"92	Santolamazza Giuliano	2008
200hs	29"3	Santolamazza Giuliano	2008
Alto	1.55	Santolamazza Giuliano	2008
Lungo	4.97	Camerini Zerihun	2020
Quadruplo	12.64	Camerini Zerihun	2019
Vortex	41.58	Cucos Razyam Andrei	2010
Peso 2kg	12.52	Vivaldi Jacopo	2008
4x100	54"76	Cianetti-Camerini Cianetti-Palombi-Di Cintio-	2019
5x80	58"49	Pozzone-Stanziale	2019
Marcia 2000m	13'01"69	Dotti Gabriele	2019
Triathlon	1765	Maranto Luca	2016

ESORDIENTI C

Gara	Risultato	Atleta	Anno
50	8"6	Leonardis Dario Francesco	2015
185	43"26	Leonardis Dario Francesco	2015
200	43"45	Leonardis Dario Francesco	2015
300	1'10"52	Leonardis Dario Francesco	2015
Vortex	10.35	Bellinati Mattia	2019

ESORDIENTI A

Gara	Risultato	Atleta	Anno
50	7"6	Camisasca Alberto	2016
150	25"72	Decina Alessandro	2014
185	32"98	Leonardis Matteo Antonino	2015
200	32"23	D'Angelo Giacomo	2019
300	56"61	Leonardis Matteo Antonino	2015
500	1.41"10	Camisasca Alberto	2016
600	2'07"1	Falabella Danilo	2010
50hs	9"56	Stanziale Giorgio	2018
200 Hs H 50	38"4	Vittorini Filippo	2010
Lungo	3.78	Camerini Zerihun	2018
Vortex	29.19	Pierdet Cristian	2016

ESORDIENTI B

Gara	Risultato	Atleta	Anno
50	8"60	Perozzi Riccardo	2019
185	39"12	Stanziale Giorgio	2015
200	40"82	Stanziale Giorgio	2015
300	1'10"05	Stanziale Giorgio	2015
400	1'29"95	Stanziale Giorgio	2015
500	1'56"06	Mkouonga Steven Daniel	2018
50 Hs	12"29	Giua Flavio	2019
Lungo	2.93	Stanziale Giorgio	2016
Vortex	10.64	Filosto Andrea	2016
50 i	9"26	Stanziale Giorgio	2016
3x200	2'03"43	Brudaglio L. - Marchini - Salvia	2019



Zerihun Camerini

PRIMATI SOCIALI FEMMINILI

ASSOLUTE

Gara	Risultato	Atleta	Anno	Punti
100	12"20	+0.1 Smargiassi Eleonora	2010	888
150	18"94	+0,7 Saccone Giorgia	2011	
200	24"47	+2.0 Smargiassi Eleonora	2010	949
300	41"47	Gnisci Sabrina	2017	
400	56"28	Pucetti Emanuela	1986	903
Palcamp	57"43	Saavedra Lidia	2000	859
500	1'16"1	Saavedra Lidia	2001	
600	1'36"9	Saavedra Lidia	2006	
800	2'10"13	Janat Hanane	2007	925
1000	2'54"56	Palamara Elisa	2000	
1500	4'22"79	Janat Hanane	2008	970
miglio	5'06"2	Palamara Elisa	1999	
2000	6'20"4	Andreucci Florinda	1994	
3000	9'17"61	Janat Hanane	2007	999
5000	16'46"64	Inglese Veronica	2010	927
10000	35'49"8	Palamara Elisa	1999	914
100hs	14"60	+1.9 Vacca Maria Stella	2019	888
200hs	30"0	Palombini Vanessa	1996	844
400hs	1'01"81	Ceribelli Giulia	2018	894
3000st	10'32"56	Janat Hanane	2008	923
Alto	1.68	Salvador Francesca	2006	838
Lungo	6.05	-0.5 Iafigliola Liliana	2013	946
Triplo	12.62	+1.3 Musu Arianna	2018	847
Asta	3.20	Crivelli Giulia	2014	744
Peso 4kg	12.49	Delon Francesca	1998	797
Martello 4kg	51.97	Di Reto Giulia	2009	884
Disco 1kg	36.60	Silvestri Laura	1991	700
Palcamp	36.38	Delon Francesca	2009	697
Giav. 600g	46.04	Ceribelli Giulia	2017	886
Marcia 3km	14'49"6	Urbani Silvia	2001	
Marcia 5km	24'48"04	Urbani Silvia	2001	872
Marcia 10km	55'31"4	Urbani Silvia	2001	
Marcia 15km	1h26'06	Urbani Silvia	2002	
1h corsa	15.555	Palamara Elisa	2000	
1/2 marat.	1h15'28"	Janat Hanane	2007	
Maratona	2h52'	Barale Chiara	2001	
Eptathlon	4.608	Delon Francesca	1998	658
4X100	48"23	Tartasi M.-Rita - Saccone - Smargiassi	2010	928
4X200	1'45"6	Annunziata-Morelli- Mattina-Viglioglia	1997	814
4X400	3'55"1	Falessi-Renzi-Michetti-Micarelli	1985	905
Palcamp	3'57"6	Rita-Recchini-Tartasi-Smargiassi	2009	886
Svedese	2'19"62	Del Frate - Rita-Tartasi-Saavedra	2006	885
4X800	9'23"1	Dell'Ospedale-Intilla- Stramaccioni-De Stefanis	1986	871
Palcamp	9'36"87	Vitalini-Amore- Palombini-De Stefanis	1996	824
4X1500	19'37"07	Intilla-De Stefanis- Lattanzi-Stramaccioni	1985	840

PROMESSE

Gara	Risultato	Atleta	Anno	Punti
100	12"38	+2,3 Viglioglia Tamara	1997	851
200	25"68	+1,0 Saccone Giorgia	2008	835
400	58"45	Gnisci Sabrina	2013	820
800	2'15"08	Ruggiero Silvia	2019	858
1000	2'54"56	Palamara Elisa	2000	
1500	4'33"63	Palamara Elisa	2000	892
3000	9'51"28	Palamara Elisa	2000	902
5000	16'46"64	Inglese Veronica	2010	927
1/2 marat	1h22'02"	Palamara Elisa	2000	
100hs	14"60	+1,9 Vacca Maria Stella	2019	888
200hs	30"9	Zaccarelli Emanuela	1996	838
400hs	66"55	Zaccarelli Emanuela	1996	773
3000st	12'48"88	Brandi Andreina	2012	433
Alto	1,66	Malpeso Sonia Nora	2008	819
Lungo	5.58	Manca Giovanna	2000	819
Triplo	12.02	+0.8 Musu Arianna	2016	763
Asta	3.20	Crivelli Giulia	2014	744
Giav. 600g	41.28	Lozzi Cecilia	2017	778
Peso 4kg	9.35	Perticaroli Roberta	1997	578
Martello 4kg	51.97	Di Reto Giulia	2009	884
Disco 1kg	34.51	Concilio Giulia	2014	658
Marcia 3km	15'30"01	Urbani Silvia	2000	
Marcia 5km	25'44"4	Urbani Silvia	2000	825
1h di corsa	15.555	Palamara Elisa	2000	
Eptathlon	3.949	Annunziata Francesca	1997	564

JUNIORES

Gara	Risultato	Atleta	Anno	Punti
100	12"2	Di Falco Nora	1985	925
200	25"1	Micarelli Sofia	1985	897
400	57"19	Micarelli Sofia	1985	868
800	2'12"50	De Berardinis Susanna	1994	893
1000	2'59"6	Palamara Elisa	1999	
1500	4'40"59	Palamara Elisa	1999	843
Miglio	5'06"2	Palamara Elisa	1999	
2000	6'28"4	Palamara Elisa	1999	
3000	9'53"6	Palamara Elisa	1999	897
5000	17'27"18	Palamara Elisa	1999	863
10000	35'49"8	Palamara Elisa	1999	914
100hs	14"60	+1.9 Vacca Maria Stella	2019	888
200hs	30"60	Renzi Alessandra	1985	804
400hs	1'03"47	Renzi Alessandra	1985	851
3000st	13'23"34	De Sanctis Cecilia	2014	351
Alto	1.65	Malpeso Sonia	2006	809
Lungo	5.70	Cerasa Loredaana	1984	852
Triplo	11.59	+0.8 Vacca Maria Stella	2019	702
Asta	2.70	Ariete Giulia	2001	575
Giav. 600 g	36.90	Gammieri Franca	1993	711
Peso 4 kg	10.13	Concilio Giulia	2013	636
Martello 4kg	41.24	Parruccini Federica	2019	717
Disco 1kg	34.41	Concilio Giulia	2013	656
Marcia 5km	30'40"6	Pallante Annamaria	1983	586
Eptathlon	3.909	Georgieva Stela	2006	558

4X100	48"99	Albano - Biccari - De Andreis G.- De Andreis E.	2013 894
4X200	1'47"29 _j	Trombetta - Zuinisi -Vacca - Ascone - Malpeso - Crognale - Georgieva	2019 799
Svedese	2'25"83		2006 786
4X400	3'56"6	Calabrese - Falessi - Renzi-	1985 896
4X800	9'45"6	Falessi- Calabrese - Di Falco -	1985 795

Indoor (assolute)

Gara	Risultato	Atleta	Anno
60	7"83	Ceribelli Giulia	2017
200	25"81	Ceribelli Giulia	2017
400	59"86	Mosca Alessia	2017
800	2'14"47	Saavedra Lidia	2002
1000	3'18"60	Di Pietro Camilla	2018
1500	5'06"97	Palamara Elisa	2018
60hs	9"01	Vacca Maria Stella	2019
4x200	1'47"29	Trombetta -Zuinisi - Vacca - Mosca (j)	2018
Pentathlon	3308	Paganelli Cristina	2012



Arianna Musu

PRIMATI SOCIALI FEMMINILI

ALLIEVE

Gara	Risultato	Atleta	Anno	Punti
100	12"52	Di Falco Nora	1984	823
200	25"32	Micarelli Sofia	1984	868
400	56"28	Puccetti Emanuela	1986	903
800	2'12"50	De Berardinis Susanna	1994	893
1000	3'02"6	Amici Francesca	1986	
1500	4'44"51	Amici Francesca	1986	817
2000	6'50"2	Andreucci Lucilla	1985	
3000	10'26"9	Andreucci Lucilla	1985	804
100hs	14"72	+1,5 Vacca Maria Stella	2017	828
200hs	30"1	Cerasa Loredana	1984	844
400hs	1'04"81	Palombini Vanessa	1986	816
2000st	8'27"46	Marini Flavia	2016	523
Alto	1.58	Palombini Vanessa	1986	742
Lungo	5.70	Cerasa Loredana	1984	852
Triplo	10.92	+0.0 Bardi Giada	2019	605
Quadruplo	12.78	Boncagni Michela	1992	
Asta	2.50	Musicco Sara	2011	508
Giav. 600g	36.90	Gammieri Franca	1993	711
Giav. 500g	37.92	Casini Serena	2012	688
Peso 3kg	10.36	Splendori Miriana	2019	542
Peso 4kg	9.07	Pellicciotta Federica	1998	557
Martello 4kg	42.87	Casini Federica	2012	743
Martello 3kg	49.83	Casini Federica	2012	800
Disco 1kg	34.62	Dura Barbara	1986	662
Marcia 3km	17'13"0	Gualandri Marzia	1986	
1/2h di corsa	7.474	Amici Francesca	1986	
10km strada	43'05"	Apuzzo Angelica	2012	
Esathlon	3.771	Cerasa Loredana	1985	628
Eptathlon	2.678	Brandolini Flavia	2011	382
4X100	49"4	Dell'Ospedale-Calabrese-Cerasa-Di Falco	1984	892
4X200	1'47"3	Palombini-Puccetti-Dell'Ospedale-Cerasa	1985	777
4X400	3'59"33	Cerasa-Amici-Palombini-Puccetti	1985	865
Svedese	2'26"42	Ventura-Biccari-Montavon-Persichetti	2012	777





Flavia Acocella

ESORDIENTI A

Gara	Risultato	Atleta	Anno
50	8"31	Anfosso Beatrice	2018
150	27"18	Stanziale Anna	2014
185	30"92	Pascoli Martina	2015
200	33"81	Pascoli Martina	2015
300	56"57	Pascoli Martina	2015
400	1'25"10	Pascoli Martina	2015
500	1.47"75	Caroppo Maria	2016
600	2'23"6	Lautizi giulia	2010
Vortex	15.87	Galiati Francesca	2015
Lungo	3.72	Caroppo Maria	2016
3x200	1'57"73	Salvia - Ferrari - Nerli	2019

ESORDIENTI B

Gara	Risultato	Atleta	Anno
50	8"69	Visco Carlotta	2019
500	1'56"95	Visco Carlotta	2019
Lungo	2,14	Salvati Alice	2014

ESORDIENTI C

Gara	Risultato	Atleta	Anno
50	12"52	Di Paola Milla	2018

CADETTE

Gara	Risultato	Atleta	Anno
80	10"48	Azzarello Giulia	2016
150	20"20	Azzarello Giulia	2016
200	27"49	Germano Lavinia	2017
300	44"01	Germano Lavinia	2017
500	1'38"90	Masserotti Benvenuti Marta	2018
600	1'57"18	Francia Elisa Vittoria	2019
800	3'03"49	Stanziale Anna	2018
1000	3'16"56	Papa Isabella	2009
2000	7"13"68	Papa Isabella	2009
80hs	13"71	Giusti Francesca	2016
300hs	52"21	Teodori René	2018
Alto	1.40	Giusti Francesca	2016
Asta	2.40	Bayram Giulia	2018
Lungo	5,01	Giusti Francesca	2016
Peso 2kg	12.93	Zedan Sofia	2008
Disco/DT Kg 1,000	16.77	Splendori Miriana	2017
triplo	10,62	Giusti Francesca	2016
giavellotto	17,16	Giusti Francesca	2016
4x100	53"70	Fantozzi-Germano-Teodori -Paris	2017
4x200	1'54"49	Azzarello-Marks-Germano-Giusti Cravagno- Giusti -	2016
100+200+300+400	2'32"84	Azzarello- Germano	2016
Marcia 3 km	18'59"82	Francia Elisa Vittoria	2019
200 i	27"86	Germano Lavinia	2017
60hs i	10"63	Giusti Francesca	2016
Lungo i	4.27	Giusti Francesca	2016
Triathlon i	1661	Giusti Francesca	2016
4x200	2'00"03	Germano-Azzarello- Cravagno- Marks	2016
pentathlon	2.693	Giusti Francesca	2016

RAGAZZE

Gara	Risultato	Atleta	Anno
60	8"65	Acocella Flavia	2019
80	12"0	Fantozzi Matilde	2016
150	20"86	Acocella Flavia	2019
200	28"98	Acocella Flavia	2019
300	48"61	Acocella Flavia	2019
400	1'20"53	Stanziale Anna	2015
500	1'42"63	Bayram Anna	2018
600	1'51"0	De Santis Sara	2010
1000	3'26"76	De Santis Sara	2010
60hs	10"3	Rubeo Federica	2006
200hs	33"2	Rubeo Federica	2006
Alto	1.31	Rubeo Federica	2006
Lungo	4.31 i	Santi Martina	2017
Lungo	4.08	Santi Martina	2017
Quadruplo	10.55	Bayram Anna	2016
Peso	8.18	Santi Martina	2016
Vortex	31.27	Miscia Giulia	2010
Triathlon	1978	Rubeo Federica	2006
4x100	56"7	Salvo-Pirone-Vlad-Bonifaz	2007
3x200	1'41"31	Santi-Menè-Pascoli	2016
5x80	1'02"63	Armillotta-Mezzi-Bossoletti- Di Tommaso-Acocella	2019

I CROSS REGIONALI

CdS Assoluto prima prova e Camp. Regionali Ind. - Roma 26 gen

Cross Km 8 - JUNIORES

7 DI LIBERTO Filippo 2001 JM 29'43"

Cross Km 5 - ALLIEVI

2 MITTONI Francesco 2003 AM 17'13"

34 BELARDI Massimo Elio 2003 AM 20'20"

Cross Km 4 - ALLIEVE

14 VERSACE Marika 2003 AF 18'46"

Cross Km 10 - PRO/SEN - M

18 DAHIR Ahmed Mahamed 1995 SM 35'09"

30 ARBOLINO Lorenzo 2000 PM 36'14"

91 SANTONOCITO Paolo 1974 SM45 44'20"

Cross Km 8 - PRO/SEN - F

9 PALAMARA Elisa 1980 SF40 32'15"

Challenge cross corto - 1^a prova - Roma 26 gen

Cross Km 3 - A/JPS M

4 RAGOZZINO Simone 1992 SM 10'01"

22 CECCARELLI Luca 2003 AM 11'02"

31 MARCHESANO Diego 2003 AM 11'31"

35 TORRETTA Alessio 2002 JM 11'39"

40 DESIATO Valerio 1995 SM 11'57"

45 PASQUALI Patrizio 2002 JM 12'04"

55 SAVOIA Alessio Francesc 2004 AM 12'34"

Cross Km 3 - A/JPS F

3 DI PIETRO Camilla 1992 SF 10'26"

4 PALAMARA Elisa 1980 SF35 10'32"



Dahir Ahmed Mahamed



Francesco Mittoni



Filippo Di Liberto

Trofeo reg. giovanile di cross - 1^a prova – Roma 26 gen

2500mt - CADETTI			
27	POZONE Alessandro	2006 CM	9'37"
52	SICARI Giuseppe	2005 CM	10'31"
81	RICCI Davide	2006 CM	11'45"
2000mt - CADETTE			
59	BONESI Alice	2005 CF	10'26"
1500mt - RAGAZZI			
25	PALOMBI Giacomo	2007 RM	
1000mt - RAGAZZE			
40	BOSSOLETTI Miriana	2007 RF	4'23"
63	ARCURI Grace	2008 RF	4'43"
400mt - Esordienti M5			
1	BELLINATI Mattia	2013 EM5	
9	MICONI Nicolo'	2014 EM5	
400mt - Esordienti M8			
12	MICONI Filippo	2011 EM8	
14	SALVIA Filippo	2011 EM8	
600 metri - ESORDIENTI M10 (09/10)			
36	PASTORELLI Lorenzo	2009 EM10	
400 metri - ESORDIENTI F8 (11/12)			
8	DE STEFANIS Sofia	2012 EF8	
600 metri - ESORDIENTI F10 (09/10)			
9	SALVIA Vittoria	2009 EF10	

Camp. italiano cross master - Cassino - 9 feb

Cross Km 4—MF40

4	PALAMARA Elisa	1980 SF40	14'56"
---	----------------	-----------	--------

Challenge cross corto - 2^a prova - Fiumicino 16 feb

Cross Km 3 - A/JPS M

6	RAGOZZINO Simone	1992 SM	9'23"
39	DI LIBERTO Filippo	2001 JM	10'17"
53	CECCARELLI Luca	2003 AM	10'32"
74	MARCHESANO Diego	2003 AM	11'27"
78	SAVOIA Alessio Francesco	2004 AM	11'43"
79	DESIATO Valerio	1995 SM	11'49"

Cross Km 3 - A/JPS F

28	VERSACE Marika	2003 AF	12'53"
37	GAGLIAZZO Giorgia	1996 SF	13'57"

Trofeo reg. giovanile di cross - 2^a prova - Fiumicino 16 feb

2500mt - CADETTI

42	ARCURI Andrea	2006 CM	9'28"
57	RICCI Davide	2006 CM	10'22"

1500mt - RAGAZZI

17	CAMERINI Zerihun	2007 RM	5'40"
80	GRIFONE Emanuele	2007 RM	7'01"

1000mt - RAGAZZE

47	BOSSOLETTI Miriana	2007 RF	4'35"
----	--------------------	---------	-------

400mt - Esordienti M5

1	BELLINATI Mattia	2013 EM5	
---	------------------	----------	--

400mt - Esordienti M8

40	PAOLETTI Matteo	2011 EM8	
56	SPALVIERI Federico	2012 EM8	

600 metri - ESORDIENTI M10 (09/10)

38	AUTARIELLO Riccardo	2010 EM10	
----	---------------------	-----------	--

Campionato reg. individ. cross master - Fiumicino 16 feb

Cross Km 4 - Master F35-F55

2	PALAMARA Elisa	1980 SF40	14'48"
---	----------------	-----------	--------

Challenge cross corto - 3^a prova - Rieti 1^o mar

Cross Km 3 - A/JPS M

29	PASQUALI Patrizio	2002 JM	11'08"
----	-------------------	---------	--------

CdS Assoluto seconda prova—Rieti 1^o mar

Cross Km 4 - ALLIEVE

12	STANZIALE Anna	2003 AF	19'05"
13	FRANCIA Elisa Vittoria	2004 AF	19'16"

Cross Km 5 - ALLIEVI

4	MITTONI Francesco	2003 AM	18'19"
36	MARCHESANO Diego	2003 AM	21'39"

Cross Km 8 - JUNIORES M

5	DI LIBERTO Filippo	2001 JM	30'30"
---	--------------------	---------	--------

Trofeo reg. giovanile di cross - 3^a prova - Rieti 1^o mar

2500mt - CADETTI

56	RICCI Davide	2006 CM	12'08"
----	--------------	---------	--------

1500mt - RAGAZZI

13	CAMERINI Zerihun	2007 RM	5'48"
----	------------------	---------	-------

1000mt - RAGAZZE

23	BOSSOLETTI Miriana	2007 RF	4'50"
----	--------------------	---------	-------

Giovani testimoni!

La staffetta veloce allievi della Campidoglio è una cosa seria! Tutti e quattro ce ne siamo resi conto in un anno di sacrifici e ne eravamo fin troppo consapevoli quella sera a Rieti, ma direi di arrivarci per gradi.

A settembre 2019 il progetto staffetta prende subito forma, con i due veterani Campidoglio: il lunghista, capace di un 6.58 da cadetto, Dario Bressanello, ed il neo primatista sociale dei 200 metri cadetti, Giacomo Catalano, che vengono affiancati dalle due new-entry Tommaso Ricciardi e Luca Barbieri, entrambi velocisti.

La staffetta è un'esperienza nuova per tutti e la voglia di fare e di far bene è tanta. Praticamente il quartetto è composto solo da ragazzi al primo anno tra le categorie "assolute", fatta eccezione per Ricciardi per il quale, però, l'annata precedente è andata persa a causa di continui infortuni; quindi per tutti i propri limiti sono ancora da esplorare e si va avanti con gli allenamenti, ansiosi dei primi riscontri in gara a gennaio.

Le gare a gennaio iniziano col botto per i due allievi di Antonella Garone: Dario Bressanello stampa un formidabile 6.85 nel lungo, ma la vera sorpresa è Tommaso Ricciardi, che migliora il record sociale dei 200 metri indoor portandolo fino a 22"60, tempo che gli vale il sesto posto agli italiani di categoria.

La staffetta è entusiasta e gli allenamenti procedono spediti sotto l'occhio attento di Flavio Rambotti, che ha preso molto a cuore il progetto. Tutti sono pronti per il Campionato Italiano Indoor del 13-14 febbraio 2020, ma durante le batterie dei 60 metri Giacomo Catalano, con grandi speranze anche individuali, soffre un vecchio infortunio latente che lo costringe a concludere la gara zoppicando.

Giacomo dimostra poi il suo grande spirito di squadra insistendo per correre anche la staffetta, nonostante il forte dolore, ma per non compromettere ulteriormente lo stato di forma di Catalano la staffetta decide di fare affidamento sul coraggiosissimo Marcelo Vincenzi Filardi, che accorre ad Ancona anche se avvertito all'ultimo momento.

Dopo la quarantena la voglia di migliorarsi per i quattro ragazzi è tanta, e tutti arrivano alla rassegna tricolore outdoor con ottimi accrediti sulle gare individuali: Bressanello ha ottime prospettive sul salto in lungo, Catalano può fare molto bene sui 200 metri, Barbieri tenta il colpo sui 400 e Ricciardi, molto coraggiosamente, si batterà sia sui 100 che sui 200.

Già il primo giorno regala la finale dei 100 al nostro campione, che, dopo aver patito un leggero infortunio al polpaccio in albergo decide, il giorno dopo, di rinunciare alla finale dei 200, conquistata dopo l'ennesimo personale in batteria; dopo una fase di qualificazione ottima, Bressanello non trova il salto in finale nel lungo, chiudendo dodicesimo,



Catalano si difende bene sui 200, arrivando al trentacinquesimo posto, con un'altra prestazione sotto il muro dei 23 secondi, Barbieri abbassa il personale di un secondo e mezzo e va ad agguantare un'insperata finale, che il giorno dopo chiuderà settimo. Nonostante quindi la stanchezza (tutti hanno già gareggiato nella giornata della staffetta) e la quarantena preventiva cui è sottoposto il tecnico Flavio Rambotti, la voglia di fare è molta e nulla può fermare i ragazzi, che si scaldano quella sera a Rieti e si presentano in pista in seconda batteria, non quella dei migliori.

La tensione palpabile e la paura di sbagliare i cambi è tanta, ma in un anno di allenamenti quei gesti li abbiamo ripetuti allo sfinito e infatti tutto va alla perfezione. Ognuno tira fuori un potenziale enorme per i colori della nostra amata Campidoglio, andando a chiudere in un fantastico 42"76, nuovo record sociale, che vale anche il quarto posto in un'annata dove la competizione era tantissima; i vincitori, l'atletica Livorno, hanno distrutto il precedente limite italiano e la staffetta ha dato grandi soddisfazioni a tutti, rendendoci partecipi della grande famiglia della Campidoglio. Noi quattro possiamo solo ringraziare tutti coloro che ci sono stati accanto, sappiamo benissimo che non è stato facile.

Luca Barbieri



Luca Barbieri



Giacomo Catalano



100 metri

10"86	+2.1	TARDITO Fabio	95 Latina	18-lug
10"88	+0.6	TARDITO Fabio	95 Roma	19-lug
10"95	-1.4	MANFREDI Thomas	96 Roma	20-giu
11"02	+0.3	RICCIARDI Tommaso	03 Rieti	11-set
11"34	+0.4	FLATI Andrea	00 Roma	11-lug
11"45	-1.5	FUGALLO Riccardo	02 Tivoli	05-lug
11"47	+0.6	CATALANO Giacomo	04 Roma	19-lug
11"51	+0.0	BARBIERI Luca	04 Roma	20-giu
11"57	+0.4	CAVALLI Simone	02 Orvieto	22-ago
11"60	+0.9	PIETRAVALLE Alessandro	98 Abbadia SS	08-ago
11"73	+0.2	BRESSANELLO Dario	04 Roma	06-set
11"82	+0.4	ENASCUT Davide	02 Roma	11-lug
11"96	+0.1	ROMANI Paolo	02 Roma	11-lug
12"16	-0.2	BONANNI Simone	01 Roma	20-giu
12"18	+0.0	CARLINI Jacopo	02 Roma	20-giu
12"31	+0.9	AGOLINI Alessandro	01 Abbadia SS	08-ago
12"51	+0.9	DADDIEGO Matteo	04 Abbadia SS	08-ago
12"95	-1.4	LIBERATI Matteo	04 Roma	20-giu

200 metri

21"21	+0.9	MANFREDI Thomas	96 Rieti	23-lug
21"84	+0.3	TARDITO Fabio	95 Rieti	04-lug
22"35	+0.7	RICCIARDI Tommaso	03 Rieti	12-set
22"64	+0.1	IACHINI Matteo	92 Roma	21-giu
22"72	+0.0	CATALANO Giacomo	04 Rieti	12-lug
22"74	-0.6	BARBIERI Luca	04 Roma	05-set
22"85	+0.6	FLATI Andrea	00 Roma	12-lug
23"05	+0.2	SCOCCO Davide	00 Roma	26-lug
23"48	-0.2	PIETRAVALLE Alessandro	98 Roma	05-set
23"4		GIOFFREDI Marco	00 Roma	23-set
23"4		ENASCUT Davide	02 Roma	23-set
23"70	+1.3	BRESSANELLO Dario	04 Abbadia SS	08-ago
23"71	+0.8	GIOFFREDI Marco	00 Roma	12-lug
23"84	+1.2	ENASCUT Davide	02 Rieti	23-lug
23"89	-0.1	FOFFO Lorenzo	96 Roma	26-lug
23"95	-0.1	ROMANI Paolo	02 Roma	05-set
23"8		PATERNOSTRO Riccardo	03 Roma	23-set
24"0		VICENZI FILARDI Marcelo	03 Roma	23-set
24"4		CARLINI Jacopo	02 Roma	23-set
24"8		SIMONE Michele	93 Roma	23-set
26"7		LERARIO Valerio	99 Roma	23-set

300 metri

33"64	MANFREDI Thomas	96 Rieti	11-lug
-------	-----------------	----------	--------

400 metri

47"57	MANFREDI Thomas	96 Rieti	12-lug
48"94	FLATI Andrea	00 Rieti	23-lug
50"41	COLOMBI Cristiano	95 Roma	25-lug
50"56	SCOCCO Davide	00 Rieti	12-lug
50"56	BARBIERI Luca	04 Rieti	12-set
51"83	PIETRAVALLE Alessandro	98 Roma	19-lug
51"90	GIOFFREDI Marco	00 Roma	19-lug
52"00	D'ANGELO Tommaso	99 Roma	20-giu
53"29	ROMANI Paolo	02 Roma	20-giu
54"34	VICENZI FILARDI Marcelo	03 Rieti	12-lug
55"53	AMANTINI Davide	02 Tivoli	05-lug
57"46	VANZETTO Valerio Massimo	03 Rieti	04-ott

500 metri

1'12"40	BATTISTI Gabriele	02 Roma	01-feb
1'13"46	IACOPETTA Diego Antonio	02 Roma	01-feb
1'14"37	TORRETTA Alessio	02 Roma	01-feb
1'14"47	FIORINZI Luca	02 Roma	01-feb
1'17"77	SCARCHILLI Gianmarco	02 Roma	01-feb
1'22"78	PASQUALI Patrizio	02 Roma	01-feb

600 metri

1'30"84	BELARDI Massimo Elio	03 Rieti	04-lug
---------	----------------------	----------	--------

*Fabio Tardito*

800 metri

1'48"74	CURCUIANU Victor	99 Grosseto	19-set
1'52"68	COLOMBI Cristiano	95 Rieti	08-ago
1'59"34	MITTONI Francesco	03 Rieti	11-set
2'07"42	BELARDI Massimo Elio	03 Roma	05-set
2'08"06	ARBOLINO Lorenzo	00 Roma	05-set
2'08"44	PIGNATARO Corrado Gabriel	04 Roma	12-lug
2'09"67	DI LIBERTO Filippo	01 Roma	05-set

1000 metri

3'00"48	FIORINI Emanuele	97 Roma	01-feb
---------	------------------	---------	--------

1500 metri

4'13"05	MITTONI Francesco	03 Roma	11-ott
4'21"43	DI LIBERTO Filippo	01 Roma	11-ott
4'25"35	ARBOLINO Lorenzo	00 Roma	06-set
4'25"88	BELARDI Massimo Elio	03 Rieti	12-lug
4'44"31	CECCARELLI Luca	03 Roma	11-ott
5'08"54	MESTRE Andrea	65 Arezzo	10-ott
6'14"90	IANNILLI Roberto	59 Arezzo	10-ott

miglio

5'34"94	MESTRE Andrea	65 Roma	25-ott
---------	---------------	---------	--------

3000 metri

8'36"75	PARISI Luca	90 Roma	26-lug
9'04"42	MITTONI Francesco	03 Modena	18-ott
9'07"86	DAHIR Ahmed Mahamed	95 Roma	11-ott
9'29"37	BELARDI Massimo Elio	03 Rieti	04-ott
9'31"02	DI LIBERTO Filippo	01 Rieti	04-ott
9'47"75	ARBOLINO Lorenzo	00 Roma	01-feb

5000 metri

14'57"87	PARISI Luca	90 Roma	18-lug
17'38"81	ARBOLINO Lorenzo	00 Roma	11-lug

10 km corsa su strada

31'38"	PARISI Luca	90 Roma	13-set
--------	-------------	---------	--------

Staffetta 4X100

42"76	BRESSANELLO -CATALANO -BARBIERI -RICCIARDI	Rieti	12-set
43"61	BRESSANELLO -CATALANO -BARBIERI -RICCIARDI	Roma	06-set

Staffetta 4X400

3'21"17	PIETRAVALLE -SCOCCO -FLATI -CURCUIANU	Grosseto	20-set
---------	---------------------------------------	----------	--------



Paolo Morseletto



Andrea Flati

400 Hs H 91

57"29	PIETRAVALLE Alessandro	98 Grosseto	19-set
58"34	AGOLINI Alessandro	01 Roma	05-set

Salto in alto/HJ

2.09	MEDURI Alessandro	03 Formia	20-giu
------	-------------------	-----------	--------

Salto con l'asta /PV

4.00	BONANNI Simone	01 Tivoli	05-lug
------	----------------	-----------	--------

Salto in lungo/LJ

7.06	+1.6	FUGALLO Riccardo	02 Palermo	25-lug
6.70	+0.4	BRESSANELLO Dario	04 Rieti	11-set
6.63	-1.5	MORSELETTA Paolo	00 Rieti	04-lug
6.22	+2.6	CARLINI Jacopo	02 Roma	21-giu
6.19	-2.9	FOFFO Lorenzo	96 Rieti	12-lug
6.09	-1.3	CARLINI Jacopo	02 Roma	05-set
5.74	+2.5	LIBERATI Matteo	04 Roma	21-giu
5.47	+1.6	LIBERATI Matteo	04 Roma	21-giu
3.18	-1.2	MEDURI Andrea	04 Abbadia SS	08-ago

Disco/DT Kg 2,000

38.85	DI NARDO Nicola	92 Marano	23-feb
28.01	SCIPIONI Fabrizio	73 Roma	12-gen

Martello/HT Kg 7.260

45.24	SCIPIONI Fabrizio	73 Roma	12-gen
-------	-------------------	---------	--------

M.ManigliaC Kg 15.88

13.55	SCIPIONI Fabrizio	73 Arezzo	11-ott
-------	-------------------	-----------	--------

Giavellotto/JT Gr700

35.36	CECILIA Dario	03 Roma	06-set
-------	---------------	---------	--------

Giavellotto/JT Gr800

38.88	CECILIA Dario	03 Roma	12-gen
24.07	SCIPIONI Fabrizio	73 Roma	12-gen

Marcia 3000m

14'03"53	FAMULARO Matteo	02 Roma	01-feb
----------	-----------------	---------	--------

Marcia 20km strada

1h44'22"	FAMULARO Matteo	02 Grosseto	26-gen
----------	-----------------	-------------	--------



Tommaso Ricciardi

L'atletica è... sentirsi a casa!

Tommaso, il tuo primo anno alla Campidoglio è stato costellato da tante belle prestazioni, nuove amicizie e da una pandemia che ci ha tenuti lontani dai campi per qualche mese... Raccontaci le emozioni e le sensazioni che hai vissuto come atleta in questo periodo.

Nel periodo della pandemia mi sono allenato ogni giorno a casa, tra la mia camera e il giardino. Ogni giorno ripetevo a me stesso che, allenandomi, sarei andato più forte rispetto ai miei rivali e questo mi dava la forza di dedicarmi sempre di più a questo sport. Per non annoiarmi la maggior parte degli allenamenti li ho trascorsi in videochiamata con il mio compagno di allenamento Dario Bressanello. Ogni volta ci motivavamo a vicenda ripetendo a noi stessi che sarebbe andato tutto bene e che, quando la stagione outdoor fosse venuta, avremmo "spaccato".

I PB sulle gare dei 100m e dei 200m li hai corsi in occasione dei Campionati Italiani Allievi a Rieti. Come ti sei sentito prima delle batterie e delle relative finali?

Già dalla trasferta si percepiva una certa ansia pre-gara, ma ero molto felice di aver fatto il minimo sia sui 100m sia sui 200m.

La prima gara sono stati proprio i 100m. Ricordo che ero emozionatissimo, infatti nell'area riscaldamento ho dimenticato la maggior parte delle andature! Però, una volta messi i blocchi, non ho pensato più a niente. La prima partenza è stata una falsa e fortunatamente ci siamo fermati perché non mi era piaciuta la fase di accelerazione. Mi sono concentrato per migliorarla nella seconda prova, e lì ho corso il mio personale di 11"02.

Finite tutte le batterie dei 100m, ci siamo accorti, io e la mia allenatrice, che avevo l'ottavo tempo insieme ad un altro atleta: tempo uguale al centesimo e stesso anno di nascita. Si è andati così al sorteggio; "testa o croce" per avere un posto in finale A. La fortuna ci ha assistiti; la faccia scelta è stata quella vincente. Ero così contento che sono corso ad abbracciare i miei compagni di allenamento e ho avvisato subito la mia famiglia che si era riunita tutta a casa dei miei nonni a Napoli.

La finale è stata una delle gare più emozionanti che ho corso nella mia vita.

Non ero abituato a correre fianco a fianco con degli atleti di quel livello e questa cosa mi ha un po' spaventato, infatti ho sentito di non aver corso al meglio.

Nonostante ciò, arrivare ottavo, ai miei primi campionati italiani outdoor, è stata una sensazione meravigliosa e spero ci siano altre sensazioni simili e più belle nel corso della mia carriera da atleta.

La stessa sera, prima dei 200m dell'indomani, sono stato punto sul polpaccio da un insetto; puntura che mi ha creato non pochi fastidi, anche se, grazie all'adrenalina della gara, non ho sentito più nulla. Ho corso stabilendo il nuovo PB di 22"35, qualificandomi per la finale B, che poi non ho disputato.

Ripercorrendo la stagione agonistica 2020, quale è la gara che ricordi con più entusiasmo e gioia e quella che invece ti ha procurato più batticuore e agitazione?

Nella stagione appena trascorsa, la gara che mi ha entusiasmato di più è stata proprio la finale dei 100m ai campionati italiani allievi a Rieti. Quella che invece mi ha fatto provare più agitazione è stata la prima gara outdoor dopo il lockdown, un 200m allo stadio Paolo Rosi. Ho chiuso il mezzo giro di pista in 22"89 qualche decimo in più rispetto alla mia migliore prestazione indoor.

Nel panorama atletico internazionale, quali sono gli Atleti, italiani e non, ai quali guardi con ammirazione?

A me è sempre piaciuta la vecchia classe, infatti gli unici atleti a cui mi inspiro veramente sono Carl Lewis e Pietro Mennea. Negli ultimi anni ho seguito con ammirazione il fenomeno Usain Bolt e le grandissime prove di giovani atleti come Noah Lyles e Marcell Jacobs.

Hai sempre praticato sport fin da piccolo; cosa pensi di aver imparato negli anni dal mondo sportivo? Cos'è per te l'Atletica?

Tramite lo sport ho imparato molte cose, una di queste è, per esempio, il sapersi adattare alle circostanze.

Per me l'atletica non è solo uno sport o un momento di svago, di gioco, ma è sentirsi bene, sentirsi a casa.

Quali sono le tue ambizioni più imminenti? I sogni futuri?

Mi piacerebbe arrivare a vincere un Campionato e in futuro, entrare a far parte del gruppo sportivo delle Fiamme Oro (FF. OO.) ... poi chissà, il sogno è quello di arrivare a stabilire il minimo per le Olimpiadi.

Intervista di **Antonella Garone**



Matteo Iachini



Simone Bonanni



Cristiano Colombi



Alessandro Pietravalle

INDOOR ASSOLUTI

60 piani

6"87	TARDITO Fabio	95 Ancona	25-gen
6"95	MANFREDI Thomas	96 Ancona	02-feb
7"09	CAVALLI Simone	02 Ancona	02-feb
7"10	RICCIARDI Tommaso	03 Ancona	25-gen
7"25	CATALANO Giacomo	04 Ancona	25-gen
7"27	BARBIERI Luca	04 Ancona	02-feb
7"29	BRESSANELLO Dario	04 Ancona	25-gen
7"37	FUGALLO Riccardo	02 Ancona	25-gen
7"41	ENASCUT Davide	02 Ancona	25-gen
7"41	PIETRAVALLE Alessandro	98 Ancona	25-gen
7"47	BOCO Lorenzo	93 Ancona	25-gen
7"66	VANZETTO Valerio Massimo	03 Ancona	19-gen
7"76	SORRENTI Leonardo	02 Formia	19-gen
7"94	ARAGON RAMINEZ Lorenzo	04 Formia	19-gen
7"95	LISPI Matteo	03 Ancona	25-gen
8"08	SCARCHILLI Gianmarco	02 Ancona	19-gen
8"13	ANNUNZIATA Matteo	04 Formia	19-gen
8"17	DEIDDA Leonardo	03 Ancona	19-gen
8"81	RUANE Fionn Odd	04 Formia	19-gen

200 metri

21"68	MANFREDI Thomas	96 Ancona	01-feb
21"82	TARDITO Fabio	95 Ancona	26-gen
22"60	RICCIARDI Tommaso	03 Ancona	16-feb
23"08	ROMANI Paolo	02 Ancona	26-gen
23"36	BARBIERI Luca	04 Ancona	26-gen
23"42	PIETRAVALLE Alessandro	98 Ancona	18-gen
23"48	CATALANO Giacomo	04 Ancona	18-gen
23"57	CAVALLI Simone	02 Ancona	26-gen
23"58	SCOCCO Davide	00 Ancona	18-gen
23"90	BRESSANELLO Dario	04 Ancona	18-gen
24"21	CARLINI Jacopo	02 Ancona	26-gen
24"33	ENASCUT Davide	02 Ancona	26-gen
24"53	COLLATINA Francesco	02 Ancona	26-gen
24"67	PATERNOSTRO Riccardo	03 Ancona	18-gen
24"80	VICENZI FILARDI Marcelo	03 Ancona	18-gen
24"92	LIBERATI Matteo	04 Ancona	26-gen
25"11	DRAGO Marco	83 Ancona	18-gen
26"81	LO CASCIO Mattia	02 Ancona	18-gen

400 metri

48"82	VASILIU Mihai razvan	00 Ancona	29-gen
51"93	FLATI Andrea	00 Ancona	29-gen
52"32	SCOCCO Davide	00 Ancona	25-gen
52"50	ROMANI Paolo	02 Ancona	02-feb
52"80	PIETRAVALLE Alessandro	98 Ancona	12-gen
53"02	GIOFFREDI Marco	00 Ancona	19-gen
53"36	BARBIERI Luca	04 Ancona	19-gen
53"52	COLLATINA Francesco	02 Ancona	25-gen
54"32	AGOLINI Alessandro	01 Ancona	25-gen
55"34	PATERNOSTRO Riccardo	03 Ancona	19-gen
55"88	DRAGO Marco	83 Ancona	19-gen
1'01"68	SCARCHILLI Gianmarco	02 Ancona	19-gen

800 metri

1'54"67	VASILIU Mihai razvan	00 Ancona	18-gen
1'59"53	IACHINI Matteo	92 Ancona	18-gen
2'04"88	AMANTINI Davide	02 Ancona	18-gen

Staffetta 4x200

1'33"68	PIETRAVALLE-SCOCCO-MORSELETTA-FLATI	Ancona	09-feb
---------	-------------------------------------	--------	--------

Staffetta 4x400

3'17"86	FLATI-TARDITO-MANFREDI-IACHINI	Ancona	23-feb
---------	--------------------------------	--------	--------

60 Hs H 100

9"00	AGOLINI Alessandro	01 Ancona	26-gen
------	--------------------	-----------	--------

Salto in alto/HJ

2.07	MEDURI Alessandro	03 Ancona	16-feb
------	-------------------	-----------	--------

Salto in lungo/LJ

6.99	MORSELETTA Paolo	00 Ancona	26-gen
6.85	BRESSANELLO Dario	04 Ancona	19-gen
6.65	FUGALLO Riccardo	02 Ancona	02-feb
6.26	CARLINI Jacopo	02 Ancona	12-gen
5.73	MEDURI Alessandro	03 Ancona	26-gen
5.52	LIBERATI Matteo	04 Ancona	19-gen
4.96	VANZETTO Valerio Massimo	03 Ancona	19-gen
4.29	DEIDDA Leonardo	03 Ancona	19-gen

Salto triplo/TJ

12.95	CARLINI Jacopo	02 Ancona	11-gen
12.38	LIBERATI Matteo	04 Ancona	18-gen

Salto con l'asta /PV

4.20	BONANNI Simone	01 Ancona	19-gen
------	----------------	-----------	--------



Jacopo Carlini

outdoor

200 metri

28"8	ARCURI Andrea	Roma	23-set
31"5	RICCI Davide	Roma	23-set

500 metri

1'13"49	POZONE Alessandro	Roma	01-feb
---------	-------------------	------	--------

600 metri

1'44"84	ARCURI Andrea	Abbadia SS	08-ago
2'06"19	RICCI Davide	Abbadia SS	08-ago

1000 metri

3'23"05	ARCURI Andrea	Roma	01-feb
4'03"61	RICCI Davide	Roma	01-feb

Salto in lungo/LJ

3.77 -0.2	RICCI Davide	Abbadia SS	08-ago
-----------	--------------	------------	--------

Peso/SP Kg 4.000

8.28	BUONAMICI Filippo	Roma	01-feb
------	-------------------	------	--------



indoor

200 metri

28"49	CIANETTI Patrick	Ancona	26-gen
30"03	DI CINTIO Jean Baptiste	Ancona	26-gen
30"38	CRIVELLI Francesco	Ancona	26-gen

Salto in lungo/LJ

4.10	CIANETTI Patrick	Ancona	26-gen
3.91	DI CINTIO Jean Baptiste	Ancona	26-gen



outdoor

60 metri

8"9	PALOMBI Giacomo	Roma	01-feb
9"42	STRINATI Simone	Roma	11-ott
9"2	CANTELMO Giacomo	Roma	01-feb
9"52	LUCA' Heritier	Roma	11-ott
9"7	GRIFONE Emanuele	Roma	01-feb
9"8	PEDONI Andrea	Roma	01-feb
9"9	PALLONI Paolo	Roma	01-feb
10"22	IACONO Alessandro	Roma	11-ott

200 metri

26"6	CAMERINI Zerihun	Roma	23-set
30"8	STANZIALE Giorgio	Roma	23-set
33"0	STRINATI Simone	Roma	23-set

500 metri

1'20"40	CAMERINI Zerihun	Roma	03-set
1'41"83	STANZIALE Giorgio	Roma	01-feb

600 metri

1'39"61	CAMERINI Zerihun	Roma	11-ott
---------	------------------	------	--------

Salto in lungo/LJ

4.97 -1.7	CAMERINI Zerihun	Roma	05-set
4.02	STANZIALE Giorgio	Roma	11-ott
3.25	PEDONI Andrea	Roma	11-ott

Salto quadruplo

12.22	CAMERINI Zerihun	Roma	11-ott
10.75	LUCA' Heritier	Roma	01-feb
10.12	STANZIALE Giorgio	Roma	01-feb
9.87	CANTELMO Giacomo	Roma	01-feb
9.38	PALLONI Paolo	Roma	01-feb
8.92	GRIFONE Emanuele	Roma	01-feb

Vortex

25.91	IACONO Alessandro	Roma	11-ott
-------	-------------------	------	--------

indoor

60 metri

8"48	CAMERINI Zerihun	Rieti	11-gen
9"34	LUCA' Heritier	Rieti	12-gen

200 metri

26"89	CAMERINI Zerihun	Ancona	26-gen
-------	------------------	--------	--------

60 Hs H 60

9"89	CAMERINI Zerihun	Ancona	26-gen
------	------------------	--------	--------



Giacomo Palombi

La forza della motivazione

Una stagione vissuta da protagonista nonostante tutte le difficoltà di un anno che sarà difficile da dimenticare.

Dagli impedimenti spesso nasce una forza, basta avere gli strumenti giusti per affrontarli. Victor e Marisa ci raccontano come si fa.

Victor, hai ottenuto due medaglie d'argento ai campionati italiani promesse (800 e 4x400), una finale agli assoluti con due prestazioni coraggiose e il tuo nuovo record personale (1'48"74). Cosa è cambiato nel 2020?

Nel 2020 prima di tutto ho finito il liceo e questo mi ha permesso di dedicare più energie a tempo pieno per l'atletica e, soprattutto, è venuta una mia nuova motivazione nel raggiungere risultati più importanti. Dal punto di vista tecnico è iniziata una collaborazione tra Marisa e Gianni Ghidini, l'allenatore di Amel Tuka, che ha portato nuovi spunti nella programmazione, anche in funzione degli appuntamenti importanti. Anche a livello mentale, grazie all'aiuto di Claudio, sono riuscito a rimanere più concentrato quando serve, soprattutto quando c'è più pressione e tensione, prima e durante la gara. Mi sono dedicato di più dal punto di vista mentale ogni giorno: sapevo quello che volevo ottenere, quindi è cambiata la mia determinazione.

Marisa, Victor ha migliorato in un anno difficile per tanti aspetti, dalla velocità alla resistenza. Cosa ha contribuito più di tutto a questa crescita?

Agli occhi di molti i risultati di Victor del 2020 possono apparire come un exploit repentino, in realtà sono il frutto di un percorso iniziato 5 anni prima. Già nel 2019 valeva tempi migliori di quelli che realizzava e solo per alcuni dettagli non era riuscito ad esprimersi. Per costruire un campione ci vogliono 10.000 ore di lavoro, detto da tecnici di grandissima levatura ed esperienza, noi siamo a metà strada.

Tornando al miglioramento in un anno così difficile, gli elementi che hanno contribuito fortemente agli ottimi risultati conseguiti sono stati diversi.

Si è concentrato di più sulla preparazione dedicando più ore all'allenamento e, da una mia intuizione, portarlo a Tirrenia ad allenarsi con i migliori mezzofondisti italiani sotto la guida tecnica del professor Gianni Ghidini, con cui condivido la programmazione di Victor, ha acceso in lui la fiamma sacra della motivazione. Inoltre, per essere ancora più performante, ha iniziato un percorso di coaching con Claudio Petrucci per allenare anche la mente in modo da poter esprimere al meglio il suo potenziale. Mix vincente per arrivare a centrare i suoi obiettivi.

Victor, quali sono i tuoi obiettivi per il 2021?

Sicuramente il grande obiettivo per quest'anno sarebbe quello di partecipare ai Campionati europei under 23. Bisogna però vedere se riuscirò ad avere la cittadinanza italiana. Vorrei vincere un titolo italiano e correre gli 800 mt in 1'47".

Marisa, cosa c'è nel bagaglio di Victor per il 2021?

Nel suo bagaglio 2021 c'è maggior consapevolezza per affrontare una buonissima stagione indoor al fine di stabilizzarsi tra i migliori e per le outdoor migliorare ancora i personali negli 800 e iniziare un percorso di avvicinamento a tempi di buon livello nei 1500. Ma l'obiettivo più grande sarebbe ottenere la cittadinanza Italiana per poter realizzare il sogno di indossare la maglia azzurra per gli Europei U23. Se lo merita perché l'impegno che mette quotidianamente in campo è ammirevole.

Victor, su cosa pensi ci sia da lavorare di più nel futuro?

Penso che il lavoro proceda molto bene, nel futuro penso ci sia da migliorare la velocità di base e la forza muscolare, dal momento che la resistenza è molto più facile da allenare.

Per cercare di migliorare sempre di più ci sono altri fattori come il luogo di allenamento, il gruppo, avere nuovi stimoli, etc.

Marisa, quali sono i punti di forza e aree di miglioramento di Victor.

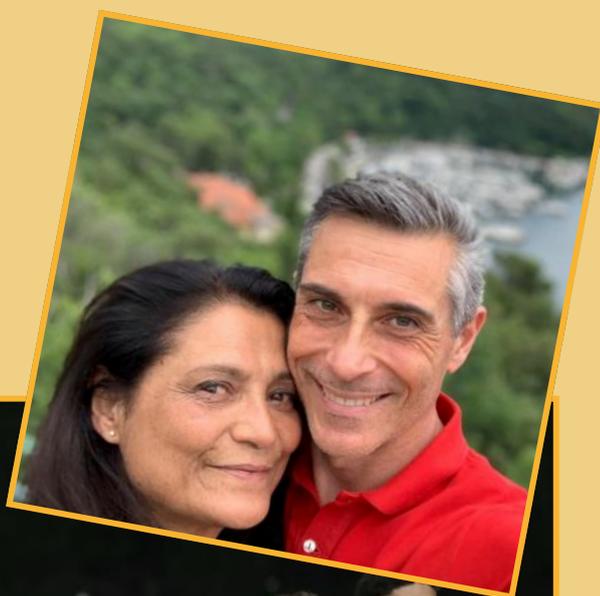
Victor è caparbio e inoltre sa che impegno e sacrificio sono le basi per ottenere i risultati importanti. A livello tecnico stiamo lavorando per migliorare la velocità senza trascurare, anzi..., la resistenza specifica. Oggi nel team di lavoro siamo in due, io per la parte tecnica e Claudio in quella mentale, vorrei poter aggiungere il fisioterapista e una nutrizionista per completare le aree di miglioramento.

-Victor qual è il tuo sogno nel cassetto?

Io penso sempre in grande, una medaglia ai mondiali!

-Marisa, quanto conta quello che spesso viene ritenuto “un contorno” nella preparazione dell’atleta. Si vive di solo allenamento?

Conta moltissimo il contorno, credo faccia la differenza tra un atleta motivato e vincente e un atleta normale. Il sonno e l’alimentazione fanno parte della rigenerazione e costruzione dell’atleta di alto livello. La Pandemia con le sue restrizioni, da ai ragazzi come unica possibilità di stare insieme i momenti in cui si allenano al campo con tutte le precauzioni. La vita sociale, gli hobbies e lo studio sono altrettanto fondamentali per diventare un campione e non vivere di solo allenamento.



100 metri

12"99 +0.5	GALA Silvia	02 Roma	20-giu
13"08 +0.1	BARDI Giada	02 Tivoli	05-lug
13"45 +0.4	TROMBETTA Emilia	00 Roma	11-lug
13"71 -4.2	ZUINISI Anna	00 Abbadia SS	08-ago
13"79 +0.1	RUGGIERO Claudia	02 Tivoli	05-lug
14"49 +0.1	BERRE' Arianna	99 Roma	11-lug
15"74 +0.1	LO SURDO Sofia	99 Roma	11-lug

200 metri

24"85 +0.3	DE ANDREIS Elisabetta	95 Tivoli	05-lug
26"64 -0.1	ZUINISI Anna	00 Rieti	12-lug
26"84 -0.1	GALA Silvia	02 Rieti	12-lug
27"15 -0.3	BARDI Giada	02 Roma	21-giu
27"23 -0.6	ZUINISI Anna	00 Roma	03-set
27"39 -0.5	RUGGIERO Silvia	98 Roma	12-lug
27"2	MOSCA Alessia	00 Roma	23-set
27"56 -0.3	TROMBETTA Emilia	00 Roma	21-giu
27"5	ZUINISI Laura	02 Roma	23-set
27"86 -0.2	ZUINISI Laura	02 Roma	03-set
28"64 -0.5	RUGGIERO Claudia	02 Roma	12-lug
29"9	BERRE' Arianna	99 Roma	23-set
33"48 +0.3	LO SURDO Sofia	99 Rieti	12-lug
37"0	CAPECCHI Alessandra	99 Roma	23-set
37"8	FALATO Germana	92 Roma	23-set

300 piani

43"72	RUGGIERO Silvia	98 Rieti	11-lug
46"11	RUGGIERO Claudia	02 Rieti	11-lug

400 metri

1'00"17	RUGGIERO Silvia	98 Rieti	23-lug
1'00"83	ZUINISI Anna	00 Roma	06-set
1'01"43	ZUINISI Laura	02 Roma	06-set
1'06"34	GALA Silvia	02 Roma	19-lug
1'07"52	BERRE' Arianna	99 Rieti	12-lug

500 metri

1'28"87	VERSACE Marika	03 Roma	01-feb
1'43"55	CANACARI Eleonora	90 Roma	01-feb

800 metri

2'17"44	RUGGIERO Silvia	98 Grosseto	18-set
2'22"80	DI PIETRO Camilla	92 Roma	05-set
2'57"11	CANACARI Eleonora	90 Roma	03-set

1500 metri

4'50"49	DI PIETRO Camilla	92 Roma	11-ott
5'10"29	PALAMARA Elisa	80 Roma	11-ott

3000 metri

11'34"57	PALAMARA Elisa	80 Roma	25-apr
----------	----------------	---------	--------

400 Hs H 76

1'08"39	MOSCA Alessia	00 Roma	26-lug
---------	---------------	---------	--------

*Emilia Trombetta*

Salto in alto/HJ

1.55	PEDONE Carla	97 Roma	06-set
1.40	TORINA Bianca	03 Roma	11-lug

Salto in lungo/LJ

5.32 +2.9	VACCA Maria Stella	00 Grosseto	18-set
5.27 +2.0	VACCA Maria Stella	00 Grosseto	18-set
5.23 -0.6	BARDI Giada	02 Grosseto	18-set
4.96 -0.9	TROMBETTA Emilia	00 Roma	20-giu

Peso/SP Kg 4.000

10.25	DELON Francesca	73 Roma	25-lug
10.03	SPLENDORI Miriana	02 Narni	01-ago

Disco/DT Kg 1,000

33.15	SPLENDORI Miriana	02 Rieti	05-lug
-------	-------------------	----------	--------

Martello/HT Kg 4.000

39.90	PARRUCCINI Federica	01 Roma	11-gen
-------	---------------------	---------	--------

Marcia 3000m

18'05"94	FRANCIA Elisa Vittoria	04 Abbadia SS	08-ago
----------	------------------------	---------------	--------

Marcia 5000m

29'41"5	FRANCIA Elisa Vittoria	04 Tivoli	03-ott
---------	------------------------	-----------	--------



Laura Zuinisi



Alessia Mosca

INDOOR ASSOLUTE

60 piani

8"12	BARDI Giada	02 Ancona	12-gen
8"14	GALA Silvia	02 Ancona	25-gen
8"33	ZUINISI Anna	00 Formia	19-gen
8"54	RUGGIERO Claudia	02 Ancona	25-gen
8"55	COTTI Lavinia	04 Ancona	25-gen
8"80	FUMIATTI Flaminia	03 Ancona	25-gen
8"98	BELLISARIO Elisa	04 Formia	19-gen
9"06	MENEGHELLO Carolina	03 Formia	19-gen
9"06	DE DEUS DUARTE Ailine Cibiel	03 Ancona	25-gen
9"07	DELL'ANNA Livia elena	03 Formia	19-gen
9"22	SCORZA Matilde	04 Formia	19-gen
9"62	LO SURDO Sofia	99 Ancona	19-gen

200 metri

26"43	GALA Silvia	02 Ancona	18-gen
27"16	ZUINISI Anna	00 Ancona	01-feb
27"56	MOSCA Alessia	00 Ancona	26-gen
27"70	BARDI Giada	02 Ancona	18-gen
28"01	RUGGIERO Claudia	02 Ancona	18-gen
28"55	CECCONI Ludovica	02 Ancona	18-gen
28"65	SCOVACRICCHI Valeria	02 Ancona	18-gen
29"07	GREGORI Alice	02 Ancona	26-gen
29"22	MUSU Arianna	94 Ancona	26-gen
29"40	COTTI Lavinia	04 Ancona	26-gen
29"62	FUMIATTI Flaminia	03 Ancona	26-gen
30"79	BONVINO Elena	02 Ancona	26-gen
33"26	TORELLA Elena	04 Ancona	26-gen

400 metri

1'04"90	CRAVAGNO Alessandra	01 Ancona	19-gen
1'05"22	FABRIZI Francesca	98 Ancona	19-gen
1'06"23	MARTUSCELLI Alice	04 Ancona	25-gen
1'07"34	BERRE' Arianna	99 Ancona	19-gen
1'10"04	FRANCIA Elisa vittoria	04 Ancona	25-gen
1'13"02	STANZIALE Anna	03 Ancona	25-gen

800 metri

2'27"61	FABRIZI Francesca	98 Ancona	26-gen
2'39"59	VENTRIGLIA Elena	02 Ancona	18-gen
2'49"35	FRANCIA Elisa vittoria	04 Ancona	26-gen
2'51"33	STANZIALE Anna	03 Ancona	26-gen

60 Hs H 84-8.50

9"02	VACCA Maria stella	00 Ancona	09-feb
9"73	SCOVACRICCHI Valeria	02 Ancona	26-gen

Staffetta 4x200

1'48"34 BARDI - GALA - CECCONI -RUGGIERO Ancona 09-feb

Salto in alto/HJ

1.45 DE DEUS DUARTE Ailine Cibiel 03 Ancona 26-gen

Salto in lungo/LJ

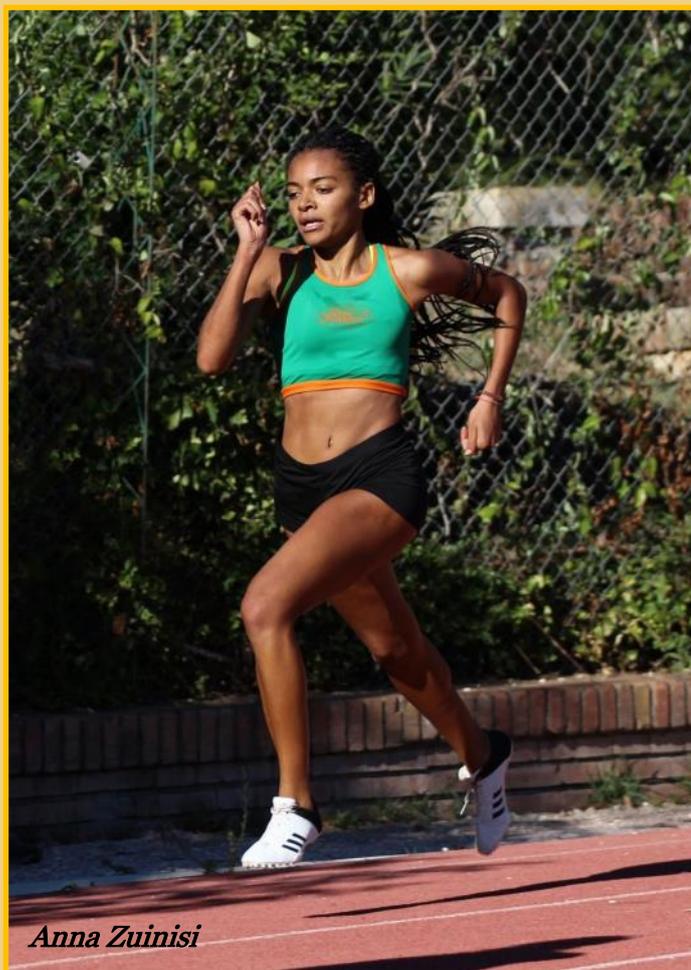
5.53 VACCA Maria stella 00 Ancona 08-feb
5.03 BARDI Giada 02 Ancona 08-feb
3.86 BONVINO Elena 02 Ancona 25-gen

Salto triplo/TJ

11.64 MUSU Arianna 94 Ancona 26-gen

Peso/SP Kg 4.000

9.65 SPLENDORI Miriana 02 Ancona 25-gen



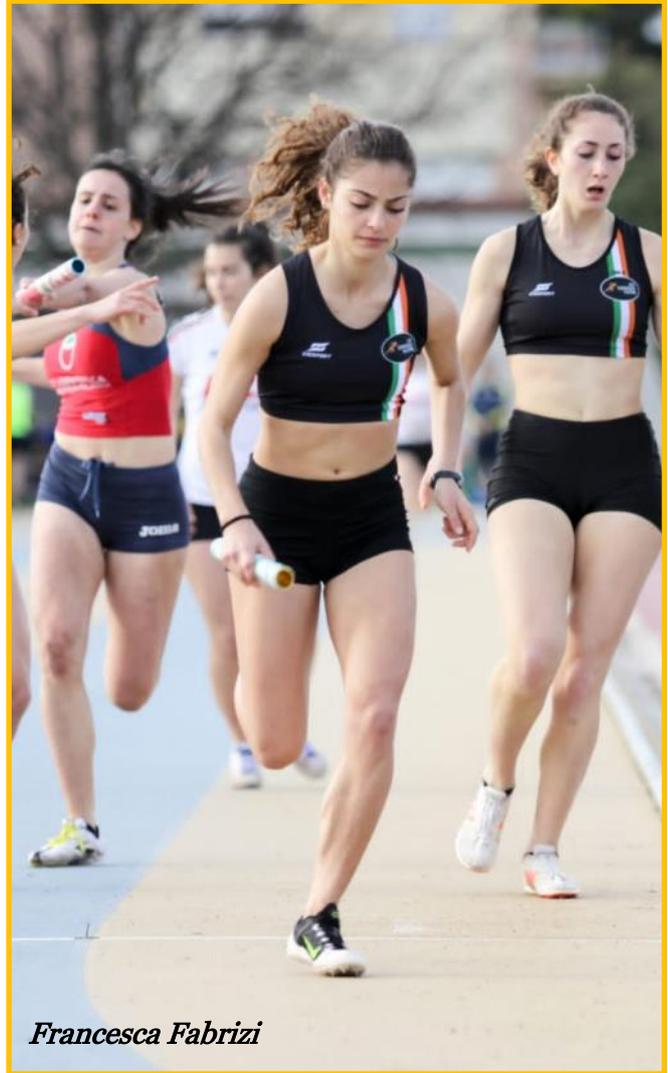
Anna Zuinisi



Carla Pedone



Elisa Palamara



Francesca Fabrizi



Francesca Delon

Graduatorie cadette

outdoor

80 piani

11"46	+0.4	BONESI Alice	Roma	26-lug
12"87	-1.5	IACOPELTA Lara Maria	Abbadia SS	08-ago

150 metri

21"31	+1.7	BONESI Alice	Roma	18-lug
-------	------	--------------	------	--------

200 metri

34"6		GENTILI Sophie	Roma	23-set
36"0		MORGANTI Margherita	Roma	23-set

500 metri

1'48"81		CAPOCCIA Sofia	Roma	01-feb
---------	--	----------------	------	--------

80 Hs H 76

14"22	+0.3	BONESI Alice	Roma	25-lug
-------	------	--------------	------	--------

300 Hs H 76

55"22		BONESI Alice	Tivoli	05-lug
-------	--	--------------	--------	--------

Salto triplo/TJ

8.15		BONESI Alice	Roma	01-feb
------	--	--------------	------	--------

Peso/SP Kg 3.000

6.46		BONESI Alice	Roma	01-feb
------	--	--------------	------	--------

indoor

60 piani

9"98		IACOPELTA Lara Maria	Formia	19-gen
10"76		MORGANTI Margherita	Ancona	19-gen

200 metri

28"43		ACOCELLA Flavia	Ancona	26-gen
29"89		FORESTA Viola	Ancona	26-gen
32"51		BARILLA' Asia	Ancona	26-gen
33"15		IACOPELTA Lara Maria	Ancona	26-gen
37"00		MORGANTI Margherita	Ancona	19-gen

60 Hs H 76-8"00 CF

10"35		BONESI Alice	Formia	09-feb
-------	--	--------------	--------	--------

Salto in lungo/LJ

3.45		BONESI Alice	Formia	09-feb
------	--	--------------	--------	--------

Salto triplo/TJ

8.57		BONESI Alice	Formia	19-gen
------	--	--------------	--------	--------

Peso/SP Kg 3.000

6.08		ARMILLOTTA Anna	Ancona	26-gen
------	--	-----------------	--------	--------

TRIATHLON

1362		BONESI Alice	Formia	09-feb
------	--	--------------	--------	--------

Staffetta 4x200

1'59"13		BARILLA' -ARMILLOTTA - FORESTA -ACOCELLA	Ancona	26-gen
---------	--	---	--------	--------

Graduatorie ragazze

outdoor

60 metri

9"92	ARCURI Grace	Roma	01-feb
10"59	CERBARA Bianca	Roma	01-feb
11"05	PANUNZIO Rosemary	Roma	01-feb

200 metri

31"2	BOSSOLETTI Miriana	Roma	23-set
32"8	ARCURI Grace	Roma	23-set
33"9	DAVOLOS Giorgia	Roma	23-set

600 metri

1'56"69	BOSSOLETTI Miriana	Roma	11-ott
---------	--------------------	------	--------

Salto quadruplo

8.80	ARCURI Grace	Roma	01-feb
------	--------------	------	--------



Alice Bonesi

Pensa se non ci avessi provato!

“Non esiste sasso sul tuo cammino che tu non possa sfruttare per la tua propria crescita.”

Una delle caratteristiche fondamentali dell'Atleta è quella di sapersi adattare, è l'essere resilienti. Bisogna saper osservare e valutare il momento e le proprie possibilità, per trovare la migliore soluzione per andare avanti e trasformare così ogni sasso, ogni difficoltà, in un'opportunità di crescita.

Al decimo giro di campo di marcia si raggiunge un livello di conversazione con il vuoto che può far invidia ad un talk show.

Per me la solitudine non è mai stata un punto di forza: prima evitavo quei momenti in cui ero costretta a stare da sola, mi annoiavo e non sapevo come passare il tempo ma quando ho cominciato a marciare ho dovuto fare i conti con questo inconveniente, d'altronde lo sport non è portare anche la mente al limite?

Quello che per me prima era un ostacolo, anzi una siepe, si è trasformato in una risorsa per lo studio, soprattutto in quello individuale, e mi ha aiutato ad apprezzare maggiormente i momenti di compagnia.

Tutto ciò per dire che lo sport non è solo esercizio del fisico ma anche un momento di crescita che porta l'atleta ad una riflessione su se stesso.

I momenti di difficoltà per un atleta possono essere svariati: dagli infortuni ad un risultato inferiore a quello sperato, senza dimenticare una situazione critica come quella che stiamo vivendo.

Ovviamente non si è da soli, c'è sempre qualcuno che ti ispira e ti sprona a dare il massimo e a fare una ripetuta in più, quella persona è il proprio allenatore, che è il proprio punto di riferimento e anche un occhio critico, sempre pronto a dare consigli e a riportarti sulla retta via.

Il punto non è solo evitare gli ostacoli, ma saperli superare e uscirne vincitori, per poi, trasformando uno scoglio in uno stimolo, trovare la forza per proseguire la “corsa”.



Elisa Francia



Miriana Bossoletti



Viola Foresta e Anna Armillotta

SCORING TABLE MASCHILE 2020

gara	pt.	prest.	w	atleta
200	962	21"21 +0.9		MANFREDI Thomas
800	961	1'48"74		CURCUIANU Victor
400	947	47"57		MANFREDI Thomas
4X400 ind	922	3'17"86		FLATI -TARDITO -MANFREDI -IACHINI
alto	909	2.09		MEDURI Alessandro
4X400	886	3'21"17		PIETRAVALLE -SCOCCO -FLATI -CURCUIANU
lungo	882	7.06 +1.6		FUGALLO Riccardo
4X100	881	42"76		BRESSANELLO -CATALANO -BARBIERI -RICCIARDI
200 ind	881	21"82		TARDITO Fabio
200	878	21"84 +0.3		TARDITO Fabio
400 ind	873	48"82		VASILIU Mihai Razvan
lungo ind	869	6.99		MORSELETTA Paolo
400	866	48"94		FLATI Andrea
100	860	10"86 +2.1		TARDITO Fabio
800	856	1'52"68		COLOMBI Cristiano
100	855	10"88 +0.6		TARDITO Fabio
lungo ind	844	6.85		BRESSANELLO Dario
4X100	837	43"61		BRESSANELLO -CATALANO -BARBIERI -RICCIARDI
100	836	10"95 -1.4		MANFREDI Thomas
100	818	11"02 +0.3		RICCIARDI Tommaso
lungo	816	6.70 +0.4		BRESSANELLO Dario
200	813	22"35 +0.7		RICCIARDI Tommaso
3000	812	8'36"75		PARISI Luca
800 ind	806	1'54"67		VASILIU Mihai Razvan
lungo	803	6.63 -1.5		MORSELETTA Paolo
Corsa str 10Km	801	31'38"		PARISI Luca
5000	800	14'57"87		PARISI Luca
400	783	50"41		COLOMBI Cristiano
200	777	22"64 +0.1		IACHINI Matteo
asta ind	776	4.20		BONANNI Simone
400	775	50"56		SCOCCO Davide
400	775	50"56		BARBIERI Luca
4x200 ind	769	1'33"68		PIETRAVALLE -SCOCCO -MORSELETTA -FLATI
200	767	22"72 +0.0		CATALANO Giacomo
200	765	22"74 -0.6		BARBIERI Luca
200	751	22"85 +0.6		FLATI Andrea
400 Hs H 91	738	57"29		PIETRAVALLE Alessandro
100	736	11"34 +0.4		FLATI Andrea
asta	732	4.00		BONANNI Simone
lungo ind	732	6.26		CARLINI Jacopo
200	727	23"05 +0.2		SCOCCO Davide
lungo	724	6.22 +2.6		CARLINI Jacopo
200 ind	723	23"08		ROMANI Paolo
lungo	718	6.19 -2.9		FOFFO Lorenzo
Mart.Kg7.260	717	45.24		SCIPIONI Fabrizio
100	708	11"45 -1.5		FUGALLO Riccardo
400	707	51"83		PIETRAVALLE Alessandro
100	703	11"47 +0.6		CATALANO Giacomo
400	703	51"90		GIOFFREDI Marco
Marcia km5ind	702	24'29"45		FAMULARO Matteo
400 Hs H 91	700	58"34		AGOLINI Alessandro
400	698	52"00		D'ANGELO Tommaso
lungo	698	6.09 -1.3		CARLINI Jacopo
100	693	11"51 +0.0		BARBIERI Luca
800	693	1'59"34		MITTONI Francesco
3000	693	9'04"42		MITTONI Francesco
Disco Kg 2	689	38.85		DI NARDO Nicola
800 ind	689	1'59"53		IACHINI Matteo
200 ind	683	23"42		PIETRAVALLE Alessandro
100	679	11"57 +0.4		CAVALLI Simone

gara	pt.	prest.	w	atleta
3000	678	9'07"86		DAHIR Ahmed Mahamed
200	676	23"48 -0.2		PIETRAVALLE Alessandro
400 ind	672	52"50		ROMANI Paolo
100	671	11"60 +0.9		PIETRAVALLE Alessandro
200 ind	666	23"57		CAVALLI Simone
triplo ind	664	12.95		CARLINI Jacopo
1500	662	4'13"05		MITTONI Francesco
200	658	23"4		GIOFFREDI Marco
200	658	23"4		ENASCUT Davide
200	651	23"70 +1.3		BRESSANELLO Dario
200	650	23"71 +0.8		GIOFFREDI Marco
100	640	11"73 +0.2		BRESSANELLO Dario
200	635	23"84 +1.2		ENASCUT Davide
400	633	53"29		ROMANI Paolo
200	630	23"89 -0.1		FOFFO Lorenzo
lungo	628	5.74 +2.5		LIBERATI Matteo
lungo ind	625	5.73		MEDURI Alessandro
200	623	23"95 -0.1		ROMANI Paolo
400 ind	621	53"52		COLLATINA Francesco
100	619	11"82 +0.4		ENASCUT Davide
200	613	23"8		PATERNOSTRO Riccardo
triplo ind	601	12.38		LIBERATI Matteo
200 ind	593	24"21		CARLINI Jacopo
3000	592	9'29"37		BELARDI Massimo Elio
200	591	24"0		VICENZI FILARDI Marcelo
100	587	11"96 +0.1		ROMANI Paolo
3000	586	9'31"02		DI LIBERTO Filippo
400	582	54"34		VICENZI FILARDI Marcelo
400 ind	582	54"32		AGOLINI Alessandro
1500	580	4'21"43		DI LIBERTO Filippo
lungo	572	5.47 +1.6		LIBERATI Matteo
800 ind	571	2'04"88		AMANTINI Davide
200 ind	560	24"53		COLLATINA Francesco
200	548	24"4		CARLINI Jacopo
1500	544	4'25"35		ARBOLINO Lorenzo
100	542	12"16 -0.2		BONANNI Simone
1500	539	4'25"88		BELARDI Massimo Elio
100	537	12"18 +0.0		CARLINI Jacopo
400 ind	535	55"34		PATERNOSTRO Riccardo
400	526	55"53		AMANTINI Davide
3000	523	9'47"75		ARBOLINO Lorenzo
800	519	2'07"42		BELARDI Massimo Elio
200 ind	519	24"92		LIBERATI Matteo
Giav. 800 gr	515	38.88		CECILIA Dario
400 ind	510	55"88		DRAGO Marco
100	509	12"31 +0.9		AGOLINI Alessandro
200	509	24"8		SIMONE Michele
800	506	2'08"06		ARBOLINO Lorenzo
200 ind	500	25"11		DRAGO Marco
800	498	2'08"44		PIGNATARO Corrado Gabriel
800	474	2'09"67		DI LIBERTO Filippo
Disco Kg 2	468	28.01		SCIPIONI Fabrizio
100	467	12"51 +0.9		DADDIEGO Matteo
lungo ind	462	4.96		VANZETTO Valerio massimo
1000	451	3'00"48		FIORINI Emanuele
400	442	57"46		VANZETTO Valerio Massimo
Giav. 700 gr	422	35.36		CECILIA Dario
5000	414	17'38"81		ARBOLINO Lorenzo
1500	385	4'44"31		CECCARELLI Luca
100	378	12"95 -1.4		LIBERATI Matteo



Lorenzo Foffo



Matteo Famularo



Paolo Romani

SCORING TABLE ALLIEVI/E 2020

ALLIEVI

gara	pt.	prest.	atleta
alto	909	2.09	MEDURI Alessandro
4X100	881	42"76	BRESSANELLO - CATALANO - BARBIERI - RICCIARDI
lungo ind	844	6.85	BRESSANELLO Dario
4X100	837	43"61	BRESSANELLO - CATALANO - BARBIERI - RICCIARDI
100	818	11"02 +0.3	RICCIARDI Tommaso
lungo	816	6.70 +0.4	BRESSANELLO Dario
200	813	22"35 +0.7	RICCIARDI Tommaso
400	775	50"56	BARBIERI Luca
200	767	22"72 +0.0	CATALANO Giacomo
200	765	22"74 -0.6	BARBIERI Luca
100	703	11"47 +0.6	CATALANO Giacomo
100	693	11"51 +0.0	BARBIERI Luca
800	693	1'59"34	MITTONI Francesco
3000	693	9'04"42	MITTONI Francesco
1500	662	4'13"05	MITTONI Francesco
200	651	23"70 +1.3	BRESSANELLO Dario
100	640	11"73 +0.2	BRESSANELLO Dario
lungo	628	5.74 +2.5	LIBERATI Matteo
lungo ind	625	5.73	MEDURI Alessandro
200	613	23"8	PATERNOSTRO Riccardo
triplo ind	601	12.38	LIBERATI Matteo
3000	592	9'29"37	BELARDI Massimo Elio
200	591	24"0	VICENZI FILARDI Marcelo
400	582	54"34	VICENZI FILARDI Marcelo
lungo	572	5.47 +1.6	LIBERATI Matteo
1500	539	4'25"88	BELARDI Massimo Elio
400 ind	535	55"34	PATERNOSTRO Riccardo
800	519	2'07"42	BELARDI Massimo Elio
200 ind	519	24"92	LIBERATI Matteo
Giav. 800 gr	515	38.88	CECILIA Dario
800	498	2'08"44	PIGNATARO Corrado Gabriel
100	467	12"51 +0.9	DADDIEGO Matteo
lungo ind	462	4.96	VANZETTO Valerio massimo
400	442	57"46	VANZETTO Valerio Massimo
Giav. 700 gr	422	35.36	CECILIA Dario
1500	385	4'44"31	CECCARELLI Luca
100	378	12"95 -1.4	LIBERATI Matteo
lungo ind	312	4.29	DEIDDA Leonardo
lungo	45	3.18 -1.2	MEDURI Andrea



Massimo Elio Belardi



Marcelo Vicenzi Filardi

ALLIEVE

gara	pt.	prest.	atleta
Marcia 5km	632	29'41"5	FRANCIA Elisa Vittoria
alto ind	619	1.45	DE DEUS DUARTE Ailine Cibel
alto	571	1.40	TORINA Bianca
400 ind	544	1'06"23	MARTUSCELLI Alice
200 ind	525	29"40	COTTI Lavinia
200 ind	508	29"62	FUMIATTI Flaminia
800 ind	433	2'49"35	FRANCIA Elisa Vittoria
400 ind	421	1'10"04	FRANCIA Elisa Vittoria
800 ind	410	2'51"33	STANZIALE Anna
400 ind	331	1'13"02	STANZIALE Anna
200 ind	267	33"26	TORELLA Elena



Flaminia Fumiatti



Ailine De Deus Duarte



Dario Cecilia

SCORING TABLE FEMMINILE

gara	pt.	prest.	atleta
200	912	24"85 +0.3	DE ANDREIS Elisabetta
800	826	2'17"44	RUGGIERO Silvia
lungo ind	806	5.53	VACCA Maria stella
1500	776	4'50"49	DI PIETRO Camilla
200 ind	767	26"43	GALA Silvia
400	756	1'00"17	RUGGIERO Silvia
800	755	2'22"80	DI PIETRO Camilla
4x200	754	1'48"34	BARDI G.- GALA S.-CECCONI L.-RUGGIERO C.
lungo	750	5.32 +2.9	VACCA Maria Stella
200	749	26"64 -0.1	ZUINISI Anna
lungo	736	5.27 +2.0	VACCA Maria Stella
100	732	12"99 +0.5	GALA Silvia
200	732	26"84 -0.1	GALA Silvia
400	732	1'00"83	ZUINISI Anna
400 Hs H76	727	1'08"39	MOSCA Alessia
lungo	725	5.23 -0.6	BARDI Giada
100	715	13"08 +0.1	BARDI Giada
alto	714	1.55	PEDONE Carla
400	710	1'01"43	ZUINISI Laura
triplo ind	709	11.64	MUSU Arianna
200	705	27"15 -0.3	BARDI Giada
200	698	27"23 -0.6	ZUINISI Anna
Martello Kg 4	694	39.90	PARRUCCINI Federica
800 ind	694	2'27"61	FABRIZI Francesca
200	685	27"39 -0.5	RUGGIERO Silvia
200	680	27"2	MOSCA Alessia
200	670	27"56 -0.3	TROMBETTA Emilia
200	656	27"5	ZUINISI Laura
lungo	653	4.96 -0.9	TROMBETTA Emilia
1500	648	5'10"29	PALAMARA Elisa
100	646	13"45 +0.4	TROMBETTA Emilia
200	646	27"86 -0.2	ZUINISI Laura
Peso Kg 4	645	10.25	DELON Francesca
200 ind	633	28"01	RUGGIERO Claudia
DiscoKg 1	632	33.15	SPLENDORI Miriana
Marcia 5km	632	29'41"5	FRANCIA Elisa Vittoria
Peso Kg 4	628	10.03	SPLENDORI Miriana
alto ind	619	1.45	DE DEUS DUARTE Ailine Cibei
100	600	13"71 -4.2	ZUINISI Anna
200 ind	590	28"55	CECCONI Ludovica
400 ind	588	1'04"90	CRAVAGNO Alessandra
100	586	13"79 +0.1	RUGGIERO Claudia
200	583	28"64 -0.5	RUGGIERO Claudia
200 ind	582	28"65	SCOVACRICCHI Valeria
400 ind	577	1'05"22	FABRIZI Francesca
alto	571	1.40	TORINA Bianca
200 ind	550	29"07	GREGORI Alice
800 ind	546	2'39"59	VENTRIGLIA Elena
400 ind	544	1'06"23	MARTUSCELLI Alice
400	540	1'06"34	GALA Silvia
200 ind	538	29"22	MUSU Arianna
200 ind	525	29"40	COTTI Lavinia
200 ind	508	29"62	FUMIATTI Flaminia
400 ind	507	1'07"34	BERRE' Arianna
400	501	1'07"52	BERRE' Arianna
200	488	29"9	BERRE' Arianna
100	470	14"49 +0.1	BERRE' Arianna
800 ind	433	2'49"35	FRANCIA Elisa vittoria

gara	pt.	prest.	atleta
200 ind	424	30"79	BONVINO Elena
400 ind	421	1'10"04	FRANCIA Elisa vittoria
800 ind	410	2'51"33	STANZIALE Anna
lungo ind	357	3.86	BONVINO Elena
800	347	2'57"11	CANACARI Eleonora
400 ind	331	1'13"02	STANZIALE Anna
100	286	15"74 +0.1	LO SURDO Sofia
200 ind	267	33"26	TORELLA Elena
200	254	33"48 +0.3	LO SURDO Sofia
200	68	37"0	CAPECCHI Alessandra
200	37	37"8	FALATO Germana



Camilla Di Pietro

gara	pt.	prest.	atleta	anno	gara	pt.	prest.	atleta	anno
3000	999	9'17"61	Janat Hanane	2007	800	811	2'18"6	Giorgi Gigliola	2002
200	949	24.47	Smargiassi Eleonora	2010	400	810	58"71	Feliciani Barbara	1991/P
Lungo	946	6.05	Iafigliola Liliana	2013	alto	809	1.65	Di Maria Cinzia	1986/C
mezza maratona	934	1h17'07" *	Andreucci Florinda	1994	800	807	2'18"90	Patta Paola	2004
5000	927	16'46"64	Inglese Veronica	2010	100	805	12"61	Altieri Valeria	2000
400hs	916	1'01"81	Ceribelli Giulia	2018	800	804	2'19"09	Ruggiero Silvia	2018
10000	914	35'49"12	Palamara Elisa	1999	200	803	26"03	Gala Silvia	2019
200	912	24"85	De Andreis Elisabetta	2020	100	803	12"62	Morelli Stefania	1997
800	911	2'11"2	Saavedra De Miguel Lidia	2002	200	802	25"8	Castigliani Vanessa	1991/C
400	903	56"28	Puccetti Emanuela	1986/C	lungo	798	5.50	Trombetta Emilia	2018
mezza maratona	902	1h18'47" *	Nyirabarame Epiphanie	2010	giavellotto	797	41.28	Lozzi Cecilia	2017
100	902	12"13	De Andreis Giovanna	2013	800	795	2'19"79	Carniello Veronica	2005
800	893	2'12"50	De Berardinis Susanna	1994	800	795	2'19"81	Troiani Manola	1981/C
400hs	892	61"88	Palombini Vanessa	1996	400hs	794	1'05"68	Mosca Alessia	2019
mezza maratona	889	1h19'31" *	Barale Chiara	2000	1500	793	4'48"03	Ananasso Agnese	2004
mezza maratona	887	1h19'37" *	Nyiransabimana Angeline	2011	400	792	59"19	Accili Valeria	2012
800	886	2'13"05	Coppola Federica	2013	3000	790	10'31"3	Villani Carla	2006
martello	885	51.97	Di Reto Giulia	2009	Alto	790	1.63	Pedone Carla	2015
100hs	880	14"60	Vacca Maria Stella	2019	1500	789	4'48"53	Andreucci Lucilla	1986/C
200	879	25"20	Rita Natascia	2004	200 w	788	26"20	Montavon Chiara Elaine	2012
triplo	879	12.85 w	Musu Arianna	2017	800	787	2'20"43	Poverini Lara	2012
lungo	879	5.80	Paganelli Cristina	2011	800	784	2'20"64	Fabrizi Francesca	2017
mezza maratona	880	1h20'01" *	Perilli Simona	1999	200	784	26"0	Ronci Manola	2000
10000	878	36'42"2	Stramaccioni Gabriella	1986/C	3000	780	10'34"7	Falabella Martina	2012
200	876	25"23	Di Falco Nora	1986/C	400hs	780	66"2	Zaccarelli Emanuela	1994
800	875	2'13"8	De Stefanis Claudia	1998	800	780	2'20"94	Recchini Emanuela	2008
marcia 5km	872	24'48"04	Urbani Silvia	2001	100	780	12"4	Barbieri Barbara	1985/C
100	869	12.29	Saccone Giorgia	2010	100	780	12"4	Marino Maria	1989/P
lungo	868	5.76 w	Bardi Giada	2019	100	780	12"4	Mancini Monica	1992/P
400	868	57"19	Micarelli Sofia	1985/C	200	779	26"30	Russo Flavia	2008
100	859	12"34	De Andreis Elisabetta	2013	400hs	778	1'06"33	Falcucci Alessandra	2000
800	858	2'15"08	Ruggiero Silvia	2019	100	776	12"76	Del Frate Patrizia	2005
lungo	852	5.70	Cerasa Loredana	1984/C	1500	776	4'50"49	Di Pietro Camilla	2020
100	851	12"38	Viglioglia Tamara	1997	200	775	26"1	Martini Gloria	1989/C
400hs	851	63"47	Renzi Alessandra	1985/C	200	772	26"38	Lattanzi Giulia	2017
triplo	847	12.62	Musu Arianna	2018	800	770	2'21"7	Marconi Federica	2000
100	843	12"42	Mattina Tiziana	1997	100	768	12"80	Proietti Paola	1999
alto	838	1.68	Salvador Francesca	2006	800	768	2'21"87	Sangiorgi Elena	2009
5000	832	17'47"20	Moffen Florence	1999	800	767	2'21"89	Georgieva Stela	2006
400	823	58"36	Zuinisi Anna	2019	5000	766	18'30"27	Anghelone Michela	2012
400	822	58"40	Tartasi Maria Rosaria	2006	800	765	2'22"14	Berti Paola	1984/c
400	820	58"45	Gnisci Sabrina	2012	800	765	2'22"02	Lattanzi Paola	1984/c
800	820	2'17"88	Martucci Loredana	1996	800	762	2'22"3	De Luca Rebecca	1999
400	820	58"45	Michetti Maurizia	1985/C	alto	761	1.60	Flori Stefania	1985/C
400hs	819	64"71	Delon Francesca	1998	alto	761	1.60	Tucciarelli Daniela	1985/C
100hs	819	15"22	Manca Giovanna	2000	triplo	758	11.98	Carnevale Lara	2008
alto	819	1.66	Malpeso Sonia	2008	1500	757	4'53"45	Assogna Francesca	2011
400hs	818	64"6	Falessi Barbara	1984/C	400hs	757	67"19	Starace Giorgia	1986/C
400	815	58"58	Annunziata Francesca	1999	800	757	2'22"7	Bittarello Francesca	1991/C
400	815	58"59	Calabrese Alessia	1986/C	400	756	60"16	Vitalini Federica	1995
Lungo	814	5.56	Bardi Giada	2019	5000	755	18'37"5	Pauselli Simona	2000
800	812	2'18"47	Intilla Valeria	1986/C	400	753	60"1	Stanzione Laura	2006
800	811	2'18"6	Cristiani Sabrina	1998	100hs	752	15"6	Vicario Simona	1997

Scuola Atletica Love

(Marco Bayram)

SI PUO' FARE!!! (Doctor Frankenstein Jr)...

Una Scuola di Atletica “Love” in cui i piccoli atleti sono inseriti in un contesto educativo che li considera protagonisti del loro apprendimento: motorio-cognitivo-emotivo-sociale, motivati dal bisogno di fare, muoversi e trovare piacere e divertimento nel farlo.

Una Scuola di Atletica che cura il bisogno di esplorare, di sperimentare, che valorizza “l'errore” e lo evidenzia come un comportamento motorio che corrisponde ad una coerenza interna, che non si corregge, ma diventa un moltiplicatore di esperienze, di informazioni verbali ma soprattutto non verbali, fisiche, che sono alla base delle trasformazioni e dei progressi.

Una Scuola di Atletica che include, che valorizza e sostiene ogni differenza come opportunità di crescita e confronto.

Una Scuola di Atletica che individua il corpo come un canale espressivo e relazionale primario, un'atletica “corpocentrica” che dà un significato al movimento come libertà e non come performance, un movimento che genera ben-essere.

Un'atletica che sia attenta ai reali bisogni dei bambini, che sono nella fase dell'età evolutiva e per i quali una delle motivazioni primarie al movimento è il GIOCO.

Una Atletica che propone il gioco e il movimento, come momento evolutivo fondamentale sia nella sua dimensione di divertimento, di momento creativo libero e spontaneo, sia nel suo utilizzo come strumento di valorizzazione.

Una Scuola di Atletica che sia uno spazio “neotenico” di gioco, movimento all'interno del quale i bambini possono acquisire strumenti psichici e materiali per vivere ed adattarsi al mondo (MenariniR,2020).

Pensare ad un'atletica in un'ottica preventiva ad un'atletica che prende coscienza del corpo, del movimento, significa prendersene cura e invecchiare in salute e autonomia.

I bambini sono corpo, sono movimento e apprendono attraverso il corpo e il movimento, ma l'apprendimento positivo, passa attraverso una relazione significativa, che valorizza, considera e mette in sicurezza il bambino. Le nuove scienze cognitive ci dicono che le emozioni sono azioni e le azioni sono processi cognitivi. Ci parlano (Pat Ogden e Janina Fisher) di emozioni positive, piacere e gioco e di come focalizzare e favorire le capacità di vivere sentimenti ed esperienze piacevoli, (spesso limitate da infanzie contraddistinte da traumi o delusioni e ferite dell'attaccamento), sia risanante e accrescitivo del potenziale evolutivo del bambino.

Se pensiamo alle cause che portano un allievo che fa sport al drop-out le troveremo, sicuramente:

- la perdita del “piacere” del gioco,
- la relazione negativa con la figura di riferimento,
- l'impossibilità di essere protagonista,
- la perdita del proprio senso di adeguatezza ed ok-ness.



E' necessario diventare consapevoli degli schemi corporei che ostacolano la capacità di sperimentare emozioni positive, piacere e stati giocosi. Praticare un'attività motoria giocosa, sostenuta da emozioni positive che stimolano la curiosità epistemica, porterà a due spinte fondamentali: la ricerca di novità e la ricerca di sicurezza. Questo permetterà un ampliamento delle attività e del mettersi in gioco, determinando un aumento delle possibilità e delle capacità.

Una Scuola che riesca a creare un luogo “sicuro” in cui i bambini si sentano: tutelati, rispettati, accolti, sostenuti, ascoltati, cooregolati.

Una Scuola di Atletica che sia promotrice delle “LIFE SKILLS” che promuova oltre all’aspetto motorio, cognitivo, anche quello relazionale ed emotivo.

“VALE LA PENA CHE UN BAMBINO IMPARI PIANGENDO, QUELLO CHE PUO’ IMPARARE RIDENDO?”

GIANNI RODARI



Antonio Mazzoni è un ex atleta della Uisp Campidoglio. Da allievo ha corso in 4’28” nei 1500 siepi.

Docente di scienze motorie, docente all’università Lumsa al master di psicomotricità, esperto formatore scuola dello Sport Lazio CONI e CIP, ama definirsi un “Maestro di Giochi”.

Ha creato la Scuola di atletica “Love” per ricordare il nostro amico Marco Bayram” e portare tra i piccoli che si affacciano alla pratica dell’atletica la magia del gioco.



gara	pt.	prest.	atleta	anno
400	1059	45"85	Kieswa Moses	1985/P
1/2 maratona	1053	1h03'42" *	Rugut Mathew Kiprotich	2009
maratona	1040	2h13'59" *	Filali Tayeb	2011
3000	1020	7"53"04	Sebahire Eric	2012
10000	1019	28'47"87	Rukundo Sylvain	2009
100	1012	10"32	Basciani Francesco	2013
400	1009	46"57	Iachini Matteo	2017
200	1005	20"90	Manfredi Thomas	2018
triplo	1005	16.22	Forte Simone	2015
110hs	1000	13"92 w	Bitincka Elton	2005
110hs	998	13"93	Bitincka Elton	2007
lungo	994	7.70	D'Agostinis Marco	2008
5000	989	13'52"95	Kutung Chepsergon	2006
maratona	985	2h18'02" *	Paris Luca	2019
3000st	982	8'50"6	De Paolis Riccardo	1983/C
400	975	47"12	Braciola Stefano	2003
100	971	10"46	Nardecchia Alessandro	1998
200	968	21"17 w	Vecchi Alessandro	2000
200	966	21"18	Vecchi Alessandro	2000
800	961	1'48"74	Curcuianu Victor	2020
lungo	950	7.44	Lo Grande Lorenzo	1998
1500	948	3'47"1	Iannucci Gino	1974/C
400hs	944	51"9	De Gregorio Paolo	1995
Peso Kg 6.	935	17.97	Zocchi Davide	2014
200	934	21"42	Tozzi Roberto	1988/C
200	930	21"45	Tardito Fabio	2019
disco	924	52.87	Tepedino Paolo	2003
lungo	922	7.28	Serafico Andrea	1965/C
400	918	48"06	Serafico Simone	2001
1500	918	3'49"6	Semperboni Paolo	1992/P
800	917	1'50"35	Colombi Cristiano	2016
800	916	1'50"4	Festa Gian Luigi	1994
triplo	913	15.32 i	Di Ruzza Marco	2008
10000	910	30'11"3	Ferretti Cristiano	1997
100	909	10"68	Rossi Fabio	1997
110hs	909	14"83	Rossi Renzo	1991/C
800	909	3'50"38	Zerrad Mohamed	2017
alto	909	2.09	Meduri Alessandro	2020
lungo	907	7.20 w	Faggiani Pietro	2012
1500	906	3'50"6	D'Angelo Maurizio	1978/C
lungo	906	7.19	Ranieri Francesco	1986/C
800	904	1'50"84	Di Tomassi Francesco	2003
1000	903	2'25"83	Gramajo Tobias	2002
400	903	48"31	Mattei Eugenio	2010
800	900	1'51"0	De Bonis Emilio	1996
10000	900	30'19"05	Miggiano Antonio	2009
1500	900	3'51"1	Monteforte Massimiliano	1993/C
3000st	898	9'14"15	Ambrogi Marcello	1997
110hs	898	14"7	Virgili Fabrizio	1979/C
lungo	895	7.13 i	Faggiani Pietro	2009
100	893	10"5	Gionfriddo Michele	1994
100	893	10"74	Cecalupo Damiano	2006
400hs	893	53"31	Bayram Gianni	1990/C
800	892	1'51"3	Palma Stefano	1985/C
400	889	48"55	Cejas Rodriguez	2000
lungo	888	7.09	Frasconi Claudio	1966/C
peso	888	15.52	Fantoni Carlo	1968/C
400	884	48"64	Bayram Marco	1987/C
800	884	1'51"6	Punzurudu Paolo	1988/C
lungo	882	7.06	Fugallo Riccardo	2020
10km marcia	880	44'52"7	Serra Leonardo	2013
100	879	10"79	Catalano Paolo	1995
asta	879	4.70	Bonanni Luca	1999
asta	879	4.70	Divisi Massimo	1992/C
200	877	21"85	Rossi Francescp	2017
martello	876	57.32	Scipioni Fabrizio	1997
alto	874	2.04	Raponi Massimiliano	2007
3000st	873	9'21"33	De Giacomo Giuseppe	2002

gara	pt.	prest.	atleta	anno
3000st	873	9'21"45	Eleuteri Alessandro	1996
lungo	873	7.01	Pusceddu Matteo	2003
400 i	873	48"82	Vasiliu Mihai Razvan	2020
400	873	48"82	Vinci Francesco	2012
110hs	871	15"22	Lanciotti Stefano	1996
10000	871	30'42"6	Barone Michele	1979/C
110hs	870	15"23	Morelli M	1998
1500	870	3'53"7	Nenni Dario	1974/C
lungo	869	6.99	Morseletto Paolo	2020
100	868	10"83	Palla Antonello	1995
1000	868	2'28"20	Caputo Cosimo	1999
110hs	868	15"26	Bizzarri Massimiliano	2001
triplo	868	14.88	Tomei Raffaele	2005
800	867	1'52"28	Ronconi Emiliano	2005
400	866	48"94	Flati Andrea	2020
200	864	21"95	Cerasani Claudio	1987/C
800	863	1'52"4	Di Santo Luca	1995
3000st	863	9'24"36	Larhoum Hassan	1988/C
lungo	862	6.95	Dolce Antonino	1989/P
400	861	48"9	Morseletto Gian Luca	1996
400	861	48"9	De Martini Riccardo	1996
peso	861	15.00	Cisilotto Enzo	1979/C
asta	859	4.60	Serranò Stefano	2002
lungo	858	6.93	Petrini Valerio	1998
lungo	857	6.92	Graziosi Marco	1983/C
10000	857	30'53"3	Rainone Renato	1989/C
1500	856	3'54"91	Caponetti Federico	2011
1500	854	3'55"1	Renzi Massimo	1988/C
400hs	853	54"31	Minunno Matteo	1997
alto	853	2.01	Foschi Sergio	1999
alto	853	2.01	Ticconi Simone	2005
800	853	1'52"8	Filzi Marcello	1985/C
200	852	21"8	Carloni Daniele	1999
110hs	851	15"2	Di Domenico Gianpietro	1974/C
400	850	49"23	Desideri Massimo	1991/P
400	849	49"2	Di Giovanni Alfredo	1987/C
400	849	49"1	Moxedano Paolo	1988/C
alto	846	2.00	Rambotti Flavio	1985/C
200hs	845	24"9	Ciorba Marco	1986/C
10000	844	31'04"3	Sansone Massimiliano	2005
400hs	844	54"4	Giusti Massimiliano	1986/C
lungo	844	6.85	Bressanello Dario	2020
3000	842	8'30"2	Barlacchi Federico	1985/C
3000	841	8'30"4	Lattanzi Mauro	1985/C
110hs	841	15"3	Morazzini Armando	1990/C
giavellotto	840	59.25	Ricco Marco	2010
800	840	1'53"30	Pacenza Matteo	2017
triplo	839	14.60	Morseletto Filippo	2016
100	839	10"94	Lepori Erps	2001
100	839	10"7	Impedovo Pier Luigi	1993/P
lungo	838	6.82	Aceti Massimiliano	1996
martello Kg 7.260	835	53.83	Tetto Paolo	2012
200	838	22"15	De Pinto Vincenzo	2009
400hs	838	54"67	Stige Andrea	1986/C
lungo	836	6.81	Bedetti Andrea	1997
1500	836	3'56"7	Geraci	1977/C
5000	835	14'45"3	Zevini Luigi	1994
giavellotto	834	58.87	Trabucco Davide	1999
lungo	831	6.78 i	Caserta Dario	2010
triplo	831	14.52	Molinini Giuseppe	1982/P
alto	831	1.98	Pini Giancarlo	1987/C
alto	831	1.98	Palamaro	1988/C
1000	830	2'30"8	Mestre Andrea	1984/C
800	830	1'53"7	Jones Llyr	1993/C
3000	828	8'33"2	De Martini Fabrizio	1993/C
400hs	827	54"97	Gattulli Luca	1998
200	827	22"0	Cicerani Stefano	2001
1000	827	2'31"1	Tascio Giampaolo	1986/C

gara	pt.	prest.	atleta	anno	gara	pt.	prest.	atleta	anno
400	827	49"63	Gionfriddo Maurizio	1992/P	400hs	816	55"1	Armillei Luigi	1970/C
1500	826	3'57"6	Lemma Vincenzo	1989/C	1500	815	3'58"6	Giangrande Marco	1989/C
Disco Kg 2	825	46.54	DI Nardo Nicola	2013	1500	814	3'58"7	Fortuna Gianfranco	1981/C
110hs	825	15"71	Rossi Enrico	1999	100	813	10"8	Cerri Massimiliano	2000
3000st	825	9'35"2	Grenga Vincenzo	1979/C	100	813	11"04	Di Ernesto Stefano	2001
110hs h100	825	15"11	Centracchio Lorenzo	2018	100	813	10"8	Leopardi Marco	1986/C
400	824	49"68	Gatti Ignazio Agustin	2005	100	813	10"8	Incitti Ilario	1990/C
giavellotto	824	58.14	Piccolo Mario	1988/C	100	813	10"8	Paolillo Fabio	1992/C
alto	803	1.97	Stainier Eric	2019	800	812	1'54"4	Carbonetti Paolo	1984/C
400	823	49"69	Santopadre Mauro	1994	1000	810	2'32"2	Trapani Salvatore	2006
3000st	823	9'36"0	Nardi Paolo	1990/C	5000	810	14'54"3	Ottavi	1978/C
800	822	1'54"03	Visentin Francesco Ant.	2017	disco	810	45.68	Donnarumma Dario	1988/C
400	822	49"71	Falco Emanuele	2014	400	809	49"8	Cristofori Luigi	1966/C
lungo	821	6.73	Di Mauro Ivano	1993/P	400	809	49"8	Tommasi Carlo	1980/C
400	821	49"73	Catalano Gioele	2019	400hs	808	55"45	Lonero Samuel	2016
100	820	11"01	Coppi Andrea	2001	1000	807	2'32"4	Sangermano Patrizio	2002
800	820	1'54"12	Amaricci Andrea	2003	disco	807	45.46	Lilli Mario	1975/C
100	820	11"01	Pulone Massimo	1979/P	200	807	22"40	Romano Nicolò	2014
3000st	820	9'36"7	Mazzoni Antonio	1989/C	400hs	807	55"47	Pietravalle Alessandro	2019
110hs	819	15"78	Cianchelli Cesare	1997	lungo	805	6.64	Morolli	1970/C
100	818	11"02	Bongini Fabio	2003	110hs	804	15"94	Mastrangeli Fabio	1987/C
asta	818	4.40	Miron Custica	2008	lungo	803	6.63	Ruscello	1981/C
asta	818	4.40	Parisi Giovanni	2009	giavellotto	803	56.70	Di Marzo Rossano	1990/C
100	818	11"01	Ricciardi Tommaso	2020	200	803	22"43	Luiu Antonello	1999
peso	817	14.23	Ricco Roberto	2010	200	802	22"2	Bruce Massimo	1965/C
alto	817	1.96	Di Giovanpaolo Alfredo	1989/C	giavellotto	802	56.62	Rossi Paolo	1986/C
					400	800	50"11	Pelati Sandro	1997



* i punteggi della maratona e mezza maratona sono stati calcolati sulla prestazione corrispondente dei 10.000 metri secondo le tabelle IAAF

4x100	989	40"70	Manfredi-Basciani-Rossi Fr.-Tardito	2017
	968	41"10	Palla-Gionfriddo Mic.-Catalano P.-Nardecchia	1995
	965	41"15	Morseletto P.-Tardito -Basciani -Manfredi	2018
	961	41"22	Manfredi-Basciani-Rossi- Fr.Tardito	2017
	961	41"22	Iachini-Tardito-Rossi Fr.-Manfredi	2019
	960	41"24	Manfredi-Tardito-Rossi Fr.-Basciani	2016
	955	41"34	Ceruti-Tardito-Rossi Fr.-Manfredi	2016
	954	41"36	Lo Grande-Palla-Catalano-Nardecchia	1995
	952	41"39	Scapati-Tardito-Rossi Fr.-Manfredi	2017
	949	41"46	Catalano G.-Tardito-Rossi Fr.-Basciani	2017
	942	41"58	Lo Grande-Gionfriddo Mic.-Rossi F.-Nardecchia	1996
4x200	911	1'27"69	Tardito-Iachini -Rossi Fr.-Manfredi	2018
	881	1'28"95 i	Vinci-Rossi Fr.-Manfredi-Tardito	2016
	879	1'29"0	Carlioni-De Gregorio-De Martini R.-Vecchi	1999
	877	1'29"1	Carlioni-Gionfriddo Mic.-De Martini R.-Minunno	1997
	872	1'29"29 i	Vinci -Tardito -Rossi Fr.-Manfredi	2015
	872	1'29"32 i	Barbieri-Pietravalle-Tardito-Manfredi Pm	2017
	872	1'29"3	Morseletto-Gionfriddo Mic.-Volpe-Desideri	1989
	870	1'29"4	Lo Grande-Morseletto-De Martini R.-Gionfriddo Mic.	1997
	849	1'30"27 i	Romano-Tardito-Manfredi-Iachini	2014
	843	1'30"54	Picchiarelli-Giusti-Bayram M.-Bonelli	1985
svedese	1001	1'53"23	Lo Grande-Catalano P.-Gionfriddo Mic.-De Gregorio	1995
	991	1'53"72	Tardito -Manfredi -Rossi Fr.-Iachini	2018
	990	1'53"80	Tardito -Manfredi -Rossi Fr.-Iachini	2019
	976	1'54"5	Minunno-Vecchi-Braciola-Di Tomassi	2003
	965	1'55"1	Nardecchia-Palla-Gionfriddo Mic.-De Gregorio	1995
	959	1'55"4	Lo Grande-Palla-Gionfriddo Mic.-Santopadre	1994
	939	1'56"43	Bizzarri-Bitinka-Serafini-Ronconi	2007
	938	1'56"5	Luiu-Cerri-Carlioni-Vecchi	1999
	926	1'57"13	Ussia Spinaci-Gionfriddo Mic.-Bayram G.-De Gregorio	1994
	925	1'57"2	Serafini-Braciola-Foresi-Lepori	2001
	923	1'57"28	Bitincka-Serafini-Cecalupo-Ronconi	2006
4x400	989	3'11"90	Tardito-Rossi Fr.-Manfredi-Iachini	2019
	985	3'12"23	De Martini R.-De Gregorio-Gionfriddo Mic.-Vecchi	1999
	979	3'12"78	Morseletto G.L.-De Bonis-De Martini R.-De Gregorio	1996
	971	3'13"50	Vecchi - Di Tomassi - Serafini - Braciola	2003
	969	3'13"66	Serafini-Di Tomassi-Vecchi-Braciola	2003
	967	3'13"78	Braciola- Di Tomassi-Lepori-Serafini	2001
	964	3'14"11	Tardito-Rossi Fr.-Manfredi-Iachini	2016
	959	3'14"56	Palla-Gionfriddo Mic.-Morseletto G.L.-De Gregorio	1995
	956	3'14"76	Catalano G.-Rossi Fr.- Manfredi-Iachini	2019
	955	3'14"85	Curcuianu -Iachini-Rossi Fr.-Manfredi	2018
4x800	995	7'29"31	Festa-De Gregorio-Di Santo L.- De Bonis	1995
	939	7'40"3	De Bonis-De Gregorio-Di Santo-Festa	1995
	900	7'48"2	Di Stefano-D'Angelo M.-Nenni-Iannucci	1974
	899	7'48"38	Mestre-Barlacchi-Filzi-Renzi	1986
	862	7'56"0	Giangrande-Ruffo-Punzurudu-Tascio (Jun)	1986
	848	7'58"7	Santonocito-De Gregorio-Giangrande-Festa G.L.	1993
	839	8'00"7	Guerra S.-Iannucci - D'Angelo M.- Geraci	1978
	836	8'01"2	Cilia-Piferi-Gionfriddo Mau.-Festa G.L.	1994
	807	8'07"4	Semperboni-Zevini-Mereu-Bomba	1992
	789	8'11"1	Rossi En.-Mestre-Barlacchi-Filzi M. (All)	1982
4x1500	858	16'26"7	Giangrande-Mestre-Monteforte-Nardi	1990
	854	16'28"2	Rubeo-Di Stefano-Nenni-Iannucci	1974
	838	16'35"2	De Martini-Bova-Festa G.L.-Santonocito	1993
	838	16'35"5	Ambrogi-De Giacomo-Sangermano-Caputo	1999
	833	16'37"5	Semperboni-Zevini-Mereu-Caroli E.	1992
	810	16'47"8	Festa-Giangrande-Punzurudu-Lahroum (Jun)	1987
	801	16'51"8	Renzi-Lattanzi-Punzurudu-Barlacchi	1986
	790	16'56"6	Festa G.L.-Di Rocco-De Martini-Giangrande	1994
	789	16'57"0	Paternesi-De Martini-Giangrande-Santonocito	1992
	775	17'03"7	Mereu-Giangrande-Mestre-Meloni F.	1994

4X100	928	48"23	Tartasi M.-Rita-Saccone-Smargiassi	2010
	922	48"37	Tartasi M.-Rita-Saccone-Smargiassi	2010
	917	48"48	Russo-Rita-Saccone-Smargiassi	2011
	916	48"49	Lattanzi G.-Vacca -Ceribelli-Trombetta	2018
	915	48"53	Tartasi M.-Rita-Saccone-Smargiassi	2009
	909	48"65	Viglioglia-Annunziata-Mattina-Morelli	1997
	901	48"84	Altieri-Ronci-Annunziata-Perticaroli	2000
	897	48"94	Del Frate-Rita-Annunziata-Tartasi	2006
	896	48"8	Barbieri-Micarelli-Falessi-Marzano	1985
	895	48"99	Albano-Biccari-De Andreis E.-De Andreis G.	J 2013
4x200	844	1'45"6	Viglioglia-Mattina-Morelli-Annunziata	1997
	799	1'47"29 i	Trombetta-Zuinisi-Vacca-Mosca	j 2018
	754	1'48"34 i	Bardi -Gala-Cecconi-Ruggiero C.	J 2020
	728	1'49"54 i	Trombetta-Mosca-Capuano-Zuinisi A.	I 2019
svedese	885	2'19"62	Del Frate-Rita-Tartasi-Saavedra	2006
	865	2'20"83	Russo F-Rita N- Tartasi-Saavedra	2004
	858	2'21"27	Trombetta-Lattanzi-Ruggiero S.- Zuinisi A.	2019
	857	2'21"35	Mattina-Viglioglia-Mancini-Vitalini	1995
	851	2'21"74	Fabietti-Altieri-Mattina-Giorgi	1998
	850	2'21"77	Proietti-Del Frate-Russo F.-Saavedra	2003
	840	2'22"39	Altieri-Perticaroli-Giorgi-Annunziata	1999
	838	2'22"58	Ceribelli-Russo-Albano-Accili	2012
	817	2'23"85	Ventura-Gagliazzo-Gnisci-Coppola	2016
	811	2'24"26	Ceribelli-Biccari-Gnisci-Coppola	2014
4X400	904	3'55"1	Falessi-Renzi-Michetti-Micarelli	1985
	891	3'56"6	Calabrese-Renzi-Falessi-Micarelli	J 1985
	881	3'57"6	Rita-Recchini-Tartasi-Smargiassi	2009
	875	3'58"25	Mattina-Falcucci-Giorgi-Saavedra	2002
	872	3'58"57	Vitalini-Martucci-Annunziata-Palombini	1996
	854	4'00"61	Giorgi-Falcucci-Perticaroli-Annunziata	2000
	851	4'00"89	Giorgi-Falcucci-Annunziata-Saavedra	2002
	843	4'01"84	Giorgi-Falcucci-Annunziata-Saavedra	2002
	837	4'02"40	Ruggiero -Coppola -Mosca -Ceribelli	2017
	829	4'03"37	Vitalini-Cascino-Mancini-Feliciani	1993
4x800	837	9'23"1	Dell'Ospedale-Stramaccioni-Intilla-De Stefanis	1986
4x1500	808	19'37"07	Intilla-De Stefanis-Lattanzi -Stramaccioni	1985



ALL TIME MASCHILE

100				500				3000			
10"43 w	+2.1	Basciani	11	1'02"67	Iachini	16	7'53"04	Sebahire	12		
10"45	+0.9	Basciani	11	1'03"7	Ronconi	07	8'03"73	Rukundo	09		
10"46	+0.3	Manfredi	18	1'03"98	Vinci	13	8'20"9	Miggiano	09		
10"46	+1.7	Nardecchia	98	1'04"2	Serafini	03	8'22"0	D'Angelo M.	78/C		
10"51	+1.7	Vecchi A.	99	1'05"38	Rossi Fr	18	8'25"25	Filali	09		
10"62 w	+2.5	D'Agostinis	04	1'05"9	Gatti	05	8'27"59	Ferretti C.	97		
10"68 w	+6.3	Rossi Fed.	97	1'05"9	De Martini R.	01	8'30"2	Barlacchi	85/C		
10"70		Tozzi R.	88/C	1'06"0	Lepori	01	8'30"9	Lattanzi	85/C		
10"71	+1.0	Tardito	17	1'06"3	Olivieri	01	8'31"09	Gramajo	02		
10"74	+1.1	Cecalupo	06	1'06"90	Colombi	13	8'31"76	Ambrogi	97		
10"5		Gionfriddo	95	1'07"88	Pacenza	15					
10"5	-0.3	Braciola	01								
150				600				5000			
15"8		Vecchi	03	1'19"23	Iachini	13	13'45"39	Sebahire	13		
16"06	+1.4	Basciani	10	1'20"4	Ronconi	06	13'52"95	Kutung Chepsergon	06		
15"9		Braciola	01	1'22"22	Colombi	15	14'21"93	Filali	08		
16"31	+1.9	Rossi Fr.	15	1'22"4	De Bonis	03	14'25"70	Ferretti C.	97		
16"49	+0.4	Tardito	13	1'23"08	Zerrad	15	14'29"5	De Paolis	82/C		
16"56		Iachini	14	1'23"8	De Bonis	04	14'39"79	Miggiano	07		
16"67		Vinci	14	1'24"7	Sabusco	03	14'43"0	D'Angelo M.	78/C		
16"71	+0.4	Romano	13	1'25"09	Vannicola	10	14'43"96	Parisi L.	19		
16"5		Minunno	03	1'25"96	Esposito	16	14'45"3	Zevini	94		
16"87	+0.4	Manfredi	13	1'26"23	Visconti	15	14'45"4	Gramajo	02		
200				800				10000			
20"90	+1.0	Manfredi	13	1'48"74	Curcuianu	20	28'47"87	Rukundo	09		
21"14	-0.4	Basciani	13	1'50"35	Colombi	16	28'55"4	Sebahire	12		
21"18	+0.5	Vecchi A.	00	1'50"4	Festa G.L.	94	29'45"1	Filali	08		
21"39 w	+3.7	Braciola	03	1'50"8	De Gregorio	96	30'11"3	Ferretti C.	97		
21"42		Tozzi R.	88/C	1'50"84	Di Tomassi F.	03	30'19"05	Miggiano	09		
21"45	+0.5	Tardito	19	1'51"0	De Bonis	96	30'42"6	Barone	79/C		
21"58	+0.8	Nardecchia	96	1'51"16	Zerrad	17	30'53"3	Rainone	89/C		
21"60	+0.2	Iachini	19	1'51"3	Palma S.	85/C	31'04"3	Sansone	05		
21"6		Gionfriddo	97	1'51"6	Iannucci	68/C	31'09"0	Larhoum	88/C		
21"90	+1.5	Cecalupo	05	1'51"6	Punzurudu	88/C	31'12"6	De Giacomo	03		
21"91		Rossi Fr.	16								
300				1000				110HS			
33"5		Manfredi	18	2'23"9	Iannucci	69/C	13"93	+0.5	Bitincka	07	
33"71		Iachini	14	2'25"83	Gramajo	02	14"83		Rossi R.	91/C	
34"10		Manfredi	18	2'27"1	De Bonis	95	14"7		Virgili F.	79/C	
34"34		Mattei	10	2'28"08	Curcuianu	18	15"22		Lanciotti	96	
34"82		Rossi Fr.	17	2'28"20	Caputo	99	15"23	-0.8	Morelli	98	
34"7		Serafini	03	2'28"6	D'Angelo M.	78/C	15"26	+1.4	Bizzarri	01	
35"31		Vinci	16	2'29"8	Festa G.L.	95	15"1		Bayram G.	94	
35"55		Tardito	14	2'30"1	Punzurudu	87/C	15"44	+0.4	Pusceddu	03	
35"4		Ronconi	06	2'30"8	Mestre	84/C	15"2		Di Domenico	74/C	
35"93		Spano	16	2'31"1	Tascio	88/C	15"3		Morazzini	90/C	
36"10		Catalano	16								
400				1500				200hs			
45"85		Kieswa	85/P	3'47"1	Iannucci	74/C	24"8		De Gregorio	96	
46"57		Iachini	17	3'49"34	Kutung Chepsergon	07	24"9		Ciorba	86/C	
47"07		Manfredi	17	3'49"6	Semperboni	92/P	25"3		Bayram G.	90/C	
47"12		Braciola	03	3'50"38	Zerrad	17	25"5		Giusti	86/C	
47"81		Tozzi R.	86/C	3'50"6	D'Angelo M.	78/C	25"5		Cargnelutti	99	
48"06		Serafini	01	3'51"1	Monteforte	93/C	25"6		Gattulli	97	
48"16		Tardito	16	3'53"69	Sebahire	12	25"8		Vaccari	83/C	
48"31		Mattei	10	3'53"7	Nenni	74/C	26"2		Rossi R.	86/C	
48"10		Vecchi A.	98	3'54"08	Miggiano	09	26"3		Armilli	70/C	
48"52		De Gregorio	96	3'54"60	Ambrogi	97	26"3		Losito	85/C	
							26"3		Rossi Em.	97	
							26"3		Minunno	98	

400hs				triplo				decathlon			
51"9	De Gregorio	96		16.22	+0.8	Forte	15	6710	Bonanni	01	
53"41	Bayram G.	90/C		15.32	i	Di Ruzza	08	6687	Trabucco	97	
54"31	Minunno	97		14.88	-0.2	Tomei	05	6503	Leopardi	89/C	
54"40	Giusti	86/C		14.67		Rossi R.	85/C	6472	Pusceddu	03	
54"67	Stige	86/C		14.56	+0.7	Morseletto F.	17	6454	Pini	88/C	
54"78	Pusceddu	03		14.52		Molinini	82/P	6116	Bayram G.	94	
54"80	Ciorba	86/C		14.42	+0.3	Lo Grande	99	5990	Ranieri	86/C	
54"97	Gattulli	98		14.06		Pellegrini	84/C	5804	Rossi Em.	97	
55"1	Armillei	70/C		13.92		Petrini V.	95	5794	Cianchelli	96	
55"47	Pietravalle	19		13.91		Viale	87/C	5726	Sorrenti	96	
3000st				peso				Marcia km 10			
8'50"6	De Paolis	83/C		15.52		Fantoni C.	68/C	48'57"4	Cicogna	86/C	
9'02"9	D'Angelo M.	78/C		15.00		Cisilotto	79/C	49'59"76	Rampa	10	
9'03"34	Kutung Chepsergon	07		14.23		Ricco R.	10	51'44"24	Rampa	17	
9'07"77	Filali	09		14.06		Tepedino	98	52'00"4	Bayram G.	85/C	
9'13"4	Semperboni	92/P		13.89		Trabucco	99	52'44"5	Collatina	03	
9'14"15	Ambrogi	97		13.65		Manganelli	77/C	53'17"52	Gattelli	07	
9'21"33	De Giacomo	02		13.65		Colella	90/C	53'18"0	Guerra F.	80/C	
9'21"45	Eleuteri	96		13.56		Piccolo M.	79/C	53'58"74	Cantasano	98	
9'23"17	Gramajo	02		13.35		La Versa	12	55'02"1	Famularo	19	
9'24"36	Larhoum	88/C		13:34		Martini	83/C	55'07"3	Mustafà	90/C	
alto				disco				1h di corsa			
2.09	Meduri	20		52.87		Tepedino	03	19149	Rugut	08	
2.04	Raponi	06		49.30		Fantoni	68/C	18139	Gramajo	01	
2.03 i	Bitincka	06		45.68		Donnarumma	88/C	18055	Sansone	05	
2.01	Ticconi	05		45.46		Lilli	75/C	17939	Lattanzi	86	
2.01	Foschi	99		44.18		Ciampi	68/C	17898	De Giacomo	00	
2.00	Rambotti	85/C		43.29		Di Nardo	18	17758	Di Vito	78	
1.98	Pini	87/C		43.05		Vannini	64/C	17363	Piroschia	78	
1.98	Rossi R.	88/C		42.52		Cozzoli	12	17200	Nenni	79	
1.98	Palamaro	88/C		42.22		Capra	69/C	17167	Sangermano	01	
1.97	Bonanni L.	98		42.24		La Versa	08	17137	Grenga	78	
1.97	Stainier	19									
asta				Giavelotto				mezza maratona			
4.70	Divisi	92/C		59.25		Ricco M.	10	1h03'23"	Sebahire	13	
4.70	Bonanni L.	99		58.87		Trabucco	99	1h03'42"	Rugut	08	
4.60	Serranò	02		58.14		Piccolo M.	80/C	1h03'57"	Filali	09	
4.40	Parisi	09		56.70		Di Marzo	90/C	1h03'59"	Rukundu	09	
4.40	Miron	08		56.62		Rossi P.	86/C	1h04'27"	Kutu	05	
4.40	Trabucco	96		56.06		Bonanni	02	1h04'51"	Kutung	06	
4.30	Bonanni S.	19		55.34		Pini	86/C	1h05'20"	Nyombi	07	
4.20	Pini	88/C		55.00		Canfora	93/P	1h08'00"	Parisi L.	18	
4.10	Laurenti	05		53.34		Palmas	85/P	1h09'19"	Rachhi	10	
4.10	Lella	91/C		53.30		Vascellari	15	1h09'31"	Miggiano	07	
4.10	Caprioli	97									
lungo				martello				maratona			
7.70	+1.7	D'Agostinis	08	57.32		Scipioni	97	2h13'59"	Filali	11	
7.44		Lo Grande	98	53.83		Tetto	12	2h18'02"	Parisi	19	
7.42	-0.1	Bitincka	06	51.68		Stornelli	90/C	2h19'27"	Kutung	07	
7.30	+0.7	Forte	17	50.29		Ferretti M.	99	2h33'19"	De Giacomo	01	
7.28		Serafico	65/C	45.92		Manetti	65/C	2h36'19"	Ciccotelli	15	
7.20 w	+3.7	Faggiani	12	43.64		Martini	82/C	2h37'12"	Gramajo	01	
7.19	+1.2	Ranieri	86/C	42.60		Montigiani	85/C	2h45'25"	Papa	06	
7.13 i		Faggiani	09	42.55		Fusco	89/C	2h46'33"	Zamparelli	08	
7.09		Frasconi	66/C	41.10		Bonora	87/P	2h47'49"	Pirotti	07	
7.06	+1.6	Fugallo	20	40.60		Gigante	85/P	2h48'39"	Guerra	08	

ALL TIME FEMMINILE

100			500			1500		
12"13 w	De Andreis G.	13	1'16"1	Saavedra	01	4'22"79	Janat	08
12"20	Smargiassi	10	1'19"18	Accili	12	4'32"48	Andreucci	94
12"29 w	Saccone	10	1'19"42	Recchini	10	4'33"63	Palamara	00
12"34 w	De Andreis E.	13	1'19"45	Ruggiero	18	4'35"02	Coppola	15
12"38	Viglioglia	97	1'19"5	Annunziata	99	4'36"69	Inglese	12
12"42	Mattina	97	1'19"6	Patta	06	4'37"8	Stramaccioni	85
12"44	Rita	04	1'20"3	Giorgi	01	4'39"25	De Stefanis	86
12"53	Ceribelli	18	1'20"5	Falcucci	99	4'44"51	Amici	86
12"2	Di Falco	85	1'21"20	Fabrizi	16	4'45"43	Barale	99
12"58	Iafigliola	14	1'21"79	Ananasso	16	4'46"86	Perilli	99
12"62	Morelli	97						
12"67	Gala	19						
150			600			2000		
18"94	Saccone	11	1'43"4	Crognale	06	6'20"4	Andreucci F.	99
18"8	Viglioglia	97	1'36"9	Saavedra	04	6'28"4	Palamara	99
18"8	Tartasi M.R.	02	1'46"9	Verticchio	04	8'11"72	Cesari	17
19"23	Rita	10	1'58"7	Catorcini	99			
19"0	Mattina	02	1'41"6	Cristiani	98			
19"3	Ronci	00	1'39"3	Martucci	97			
19"4	Annunziata	02	1'57"2	Testa	97			
19"5	Saavedra	00						
19"5	Montavon	12						
19"78	Trombetta	18						
200			800			3000		
24"47	Smargiassi	09	2'10"13	Janat	07	9'17"61	Janat	07
24"85	De Andreis E.	20	2'11"2	Saavedra	02	9'49"6	Andreucci	94
25"20	Rita	04	2'12"50	De Berardinis	94	9'51"28	Palamara	00
25"23	Di Falco	84	2'13"05	Coppola	13	10'02"15	Stramaccioni	85
25"1	Micarelli	85	2'13"12	Puccetti	86	10'05"58	Coppola	15
25"1	Puccetti	86	2'13"8	De Stefanis	98	10'11"3	Perilli	99
25"35	Ceribelli	17	2'15"08	Ruggiero S.	19	10'16"79	De Stefanis	85
25"38	Saccone	10	2'16"4	Stramaccioni	85	10'19"1	Andreucci	86
25"66	Mattina	01	2'17"01	Amici	86	10'29"77	Moffen	99
25"67	Palombini	96	2'17"17	Palamara	00	10'31"3	Villani	06
300			1000			5000		
41"47	Gnisci	17	2'54"46	Palamara	00	16'46"64	Inglese	10
41"53	Ceribelli	18	2'57"4	Janat	07	17'13"1	Andreucci	94
41"81	Zuinisi	18	2'58"12	Coppola	16	17'17"48	Janat	08
41"7	Vitalini	01	2'58"5	De Stefanis	95	17'18"1	Palamara	00
41"8	Tartasi M.R.	03	2'59"69	Ruggiero S.	19	17'36"5	Barale	99
42"1	Saavedra	97	3'00"9	Saavedra	04	17'42"5	Perilli	99
42"1	Annunziata	97	3'03"00	Assogna	11	17'47"20	Moffen	99
42"2	Palombini	96	3'05"21	Sangiorgi	10	17'57"36	Stramaccioni	85
42"44	Rita	09	3'05"2	Martucci	96	18'18"24	Patta	08
42"77	Perticaroli	14	3'05"66	Poverini	12	18'23"3	De Stefanis	85
400			miglio			3000st		
56"28	Puccetti	86	5'06"2	Palamara	99	10'32"56	Janat	08
57"0	De Berardinis	94	5'26"1	Patta	08	12'19"45	Brandi	13
57"19	Micarelli	85	5'30"02	Falabella	11	12'42"88	Cecchetti	17
57"43	Saavedra	00	5'30"56	Assogna	11	12'47"79	Patta	09
58"1	Renzi	85	5'31"4	De Luca	02	12'48"88	Brandi	12
58"36	Zuinisi A.	19	5'55"05	Gotelli	15	13'23"34	De Sanctis	14
58"40	Tartasi	06	5'58"94	Cecchetti	15	14'38"47	Vespa	09
58"45	Michetti	85	6'10"26	Georgieva	06			
58"45	Gnisci	12	6'15"17	Persichetti	11			
58"58i	Palombini	96	7'46"29	Congiu	11			
58"58	Annunziata	99						

ALL TIME FEMMINILE - INDOOR M/F

Eptathlon		
4608	Delon	98
4544	Paganelli	12
4319	Palombini	96
4086	Perticaroli	00
3949	Annunziata	97
3909	Georgieva	06
3864	Manca	00
3804	Vicario	97
3570	Zaccarelli	96
3512	Ceribelli	12

Marcia km 3		
14'49"6	Urbani	01
15'44"87	Tocci	85
17'13"0	Gualandri	86
17'57"8	Fedeli	83
18'05"94	Francia	20
18'18"2	Maurizi	00
18'56"0	Amici	85
19'01"94	Acchioni	85
19'02"0	Vittozzi	84
19'58"1	Turrini	90

Marcia km 5		
24'48"04	Urbani	01
25'26"0	Tocci	85
29'18"35	Delon	14
29'39"37	Boiardi	07
29'41"5	Francia	20
30'17"5	Acchioni	86
30'46"6	Pallante	82
36'11"0	Maurizi	00

Marcia km 10		
55'31"4	Urbani	01
55'39"2	Tocci	85

Marcia km 15		
1h26'06"	Urbani	02

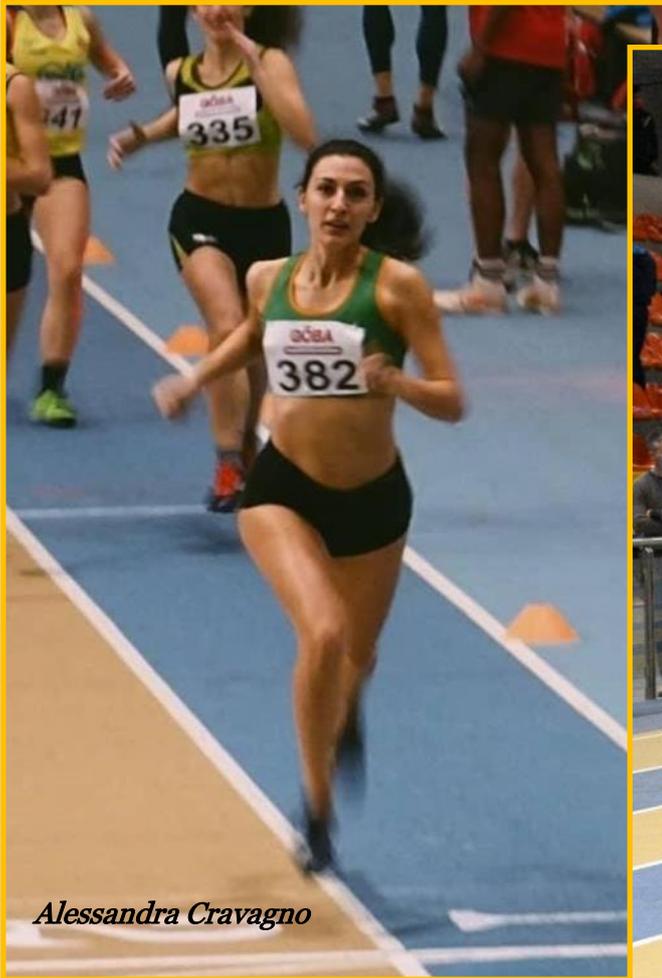
60 indoor		
7"83	Ceribelli	17
7"87	Saccone	11
7"92	Viglioglia	97
7"99	Lattanzi	16
8"0	Saavedra	00
8"09	Montavon	12
8"09	Gnisci	12
8"11	Annunziata	99
8"12	Bardi	20
8"14	Gala	10

60hs indoor		
9"01	Vacca	19
9"06	Ceribelli	13
9"22	Paganelli	12
9"71	Scovacricchi	20
9"98	Vicario	97
9"99	Recchini	05
10"4	Annunziata	97
11"98	Paternostro	16

60 indoor		
6"79	Basciani	10
6"87	Tardito	20
6"95	Manfredi	20
7"04	Cecalupo	07
7"05	Vinci	16
7"06	Rossi	17
7"06	Palla	08
7"07	Braciola	03
7"09	Romano	14
7"09	Bitincka	08
7"09	Lo Grande	96
7"09	Cavalli	20

60hs indoor		
7"94	Bitnicka	07
8"63	Bizzarri	07
8"75	Centracchio	19
9"05	Serranò	01
9"15	Pagliuca	17
9"57	Ticconi	03
9"94	Ozzo	03
9"8	Caprioli	02
11"50	Tozzi S.	08





Alessandra Cravagno



Claudia Ruggiero



Davide Scocco

📍 GROSSETO, ITALY

4x400m 🥈 🇮🇹



[@vic.curcu_99](#)
[@just_david44](#)
[@esklin44](#)