

FEBBRAIO 2011

COPIA OMAGGIO

Contatti per consigli e commenti/ robertoburtone@yahoo.it
renatobiagiutti@tiscali.it

editoriale

Anche quest'anno, è arrivata.

Se ne sente il profumo, e l'adrenalina sta velocemente addensandosi nei muscoli e nella mente. Se ne parla velatamente, e ognuno cerca dentro se stesso la giusta motivazione, e la giusta concentrazione. E' la naturale conclusione del programma di allenamento che da mesi ormai abbiamo, con fatica e sudore cercato di attuare con non poche difficoltà. L'inverno, si sa non aiuta ad allenarsi. Il freddo a volte pungente e la poca luce serale, sono nemici classici del runner. ma ormai ci siamo. Finalmente.

Di che cosa stiamo parlando? Della **ROMA—OSTIA** naturalmente. La mezza romana per eccellenza.

21 e passa km di pura emozione. Sensazioni che ci portiamo, per tutto il percorso. Già alla partenza si respira un'aria particolare, ma appena si scollina dal "salitone" del presidente e si intravede il mare in lontananza.....bè, crediamo che ci siano poche immagini, come quella che rimane impressa nella nostra mente e nel nostro cuore. Purtroppo le ultime edizioni sono state caratterizzate dal maltempo. Immaginate soltanto se quest'anno ci fosse il sole.

In bocca al lupo a tutti. Siamo convinti che i nostri atleti non ci deluderanno.

Vi invitiamo ancora una volta, a inviarci commenti e riflessioni sulla Roma-Ostia, e su altri argomenti.

Saremo felici di poter pubblicare i vostri scritti.

Il giornalino esiste, anche per dare voce a chiunque abbia qualcosa da dire. Con affetto.....Dajeeeeeeeeee dateve da fa.

La redazione

ultime dalla Pineta

IN PIENO febbraio, dedicato al s. valentino e al carnevale, abbiamo il piacere di informarvi, che **SABATO 19 FEBB.** Organizziamo in collaborazione con la Fartlek, una manifestazione non competitiva, riservata ad ogni genere di coppia. La partenza avverrà in un clima amichevole, dalla sede della ACF in Via della villa di Plinio. E sarà anche un modo per far conoscere a chi ancora non ci fosse venuto a



trovare, la nuova sede della ACF. Il percorso, previsto sulla distanza di 3 km, si snoderà completamente sui sentieri suggestivi della pineta.

Partiremo tutti insieme alle 14. il costo è di 4 euro a coppia.

Vi aspettiamo numerosi.

Potrete scaricare gratuitamente le foto dell'evento su www.emcafoto.com

il personaggio del mese

Nome **SILVIA** Cognome: **BOSCOLO**

La conosciamo come la factotum della nostra squadra. Il nostro punto di riferimento, per le iscrizioni alle gare, e per tutto quello che concerne il lavoro di segreteria della **ACF**.

Insomma "quella" che ci aiuta in tutto. Abbiamo voluto che lei stessa ci raccontasse come e perché, di questa sua passione per la nostra squadra e per lo sport in genere



"Il mio coinvolgimento con questo mondo di "matti" viene da lontano: mio padre è, infatti, uno dei soci fondatori dell'Amatori Castelfusano insieme a Carlo, Giovanni e alcuni altri. E viene anche dal mio "viziaccio" di non stare mai senza fare niente. Andando ad assistere alle gare disputate da Luca (trascinato a fine carriera pallanuotistica da mio padre in questa bolgia), ho cominciato a dare una mano all'arrivo per prendere l'ordine interno della Società (per il famoso Criterium) in quanto eravamo in era pre-chip e l'attesa per uscita delle classifiche di ogni gara (spesso cartacee) era lunga e faticosa...

Così ho cominciato a scrivere gli elenchi degli arrivi sotto dettatura, poi ho continuato a farli da sola, ed infine prendevo sia ordine che crono tanto per non stare senza far niente!!!

In queste attività venni notata da due giudici di Ostia, una era Aldo Gagliarducci che correva con la nostra società e l'altro era Pier Paolo Ragazzini, padre del nostro Gianni.

Mi chiesero se volessi provare a fare il Giudice di Atletica e mi cominciarono a portare allo Stadio per le prime gare provinciali. Lì ho riscoperto (ho fatto atletica da ragazzina, come molti, prima ai Centri CONI della Stella Polare e poi con i Giochi della Gioventù a scuola, anche se il mio sport era il tennis...) l'Atletica con la A maiuscola perché dalle gare minori ho avuto l'opportunità, con gli anni e l'esperienza maturata, di partecipare come Giudice a competizioni di livello quali i Mondiali militari a Tivoli, tanti Golden Gala e quasi tutte le Maratone di Roma dal 2002 in poi (quelle prima le facevo già, ma come volontaria di percorso con l'Amatori Castelfusano), diversi Campionati e Finali Nazionali, e anche i Campionati Italiani Master a Roma.

Sono Giudice regionale da circa 8 anni e Misuratore Nazionale di Percorso da diversi anni con i miei colleghi ho misurato diverse gare nazionali tra le quali la più impegnativa è stata senza dubbio la 100 km degli Etruschi, mentre l'ultima è stata la prossima Roma Ostia."

Grazie Silvia, adesso ne sappiamo di più

Renato Biagiutti

QUESTO GIORNALINO E' IN DISTRIBUZIONE PRESSO:

- >>> Bar il Dollaro—p.zza di Castelfusano
- >>> Bar v.le Mediterraneo
- >>> centro sportivo Kristall—via di Macchia Saponara 75
- >>> Teatro Nino Manfredi—
- >>> Officina Percuoco—via Mar Giallo 19
- >>> Bar Faraone — via di Castelfusano
- >>> Copyland—via di Saponara, 79a

COPYLAND
centro copie - via di Saponara 79/a



L'angolo di "Pasquino"

La statua parlante. Pasquino, non era soltanto il poter esprimere il malcontento del popolo romano, contro le ingiustizie del "papa Re" ma era anche il poter scambiare idee, sentimenti, emozioni. Questa pagina racconterà tutti i nostri stati d'animo nelle storie che racconteremostrada facendo.

MA DI CHI CI ACCOMPAGNA ALLE GARE.....NE VOGLIAMO PARLARE ?

Aò, ma n'do stai ? Hai finito de corre ? Vieni a pranzo o no ?.....

Mamma mia che incubo.

Non è vero che alle gare, vai forte perché sei bravo. Vai veloce perché altrimenti a casa si "incazzano" se arrivi tardi a pranzo o a cena. E allora a volte preferiamo che mogli, mariti, figli etc. ci accompagnino, se non altro per stare tranquilli, e correre in pace la nostra gara.

Il più delle volte nelle "garette" vicino casa, il problema non si pone in quanto riusciamo a tornare in tempi ragionevoli, ma si pone quando si va lontano. Convieni "portasseli", dateme retta, altrimenti si rischia veramente di non riuscire a terminare la gara.

Scherzi a parte, a volte abbiamo la certezza di quale sacrificio si sobbarchi chi ci segue nelle nostre interminabili performance podistiche. Anche se succede pure che piacevoli fine settimana in qualche ridente località, non venga disdegnato neanche dagli "accompagnatori"

Mogli, mariti, compagni, e chi volete (figli, no, perché je ne po fregà de meno) sono la vera forza per tutti noi. Diciamo la verità, siamo felici se al traguardo ci siano ad applaudirci, e sicuramente loro saranno orgogliosi di noi. E mica capita spesso di avere vicino una persona che fa maratone con tanto di pettorale, come si vede sempre in televisione. Anzi sono sicuro che con gli amici, o sul posto di lavoro, ci si vantano pure (spero).

Naturalmente il più delle volte, gli accompagnatori, non sono amanti dello sport praticato, quindi il sacrificio è maggiore perché, non riescono a capire il perché uno si debba sobbarcare svariati chilometri al caldo, al freddo, o sotto la pioggia, invece di stare in casa a finire quel lavoretto iniziato tempo fa, o ad aggiustare qualche cosa che inevitabilmente si rompe alla vigilia di qualche gara, o a stirare i panni (ovviamente vale per le fanciulle).

E sono pure vanitosi.

Ultimamente sono stato simpaticamente "cazzato" dalla moglie di un mio amico, secondo la quale, nell'articolo precedente avrei raccontato le gesta atletiche di chi partecipava all'invernalissima, senza neanche nominare le povere mogli-accompagnatrici che infreddolite aspettavano al traguardo. Capito con chi abbiamo a che fare ?

ma in tutto questo, mi sento di ringraziare chi ci accompagna, o chi ci aspetta a casa, perché diciamo la verità.....con noi ce ne vuole tanta di pazienza.

E se facessimo un club ?

Renato Biagiutti

UN TAPASCIONE IN PIAZZA (cronaca semiseria dal lago di bracciano)

la piazza o piazzetta è quella di Anguillara, Belloni se ricordo bene, ritrovo storico per runner, tapascioni, mogli e affini che si accalcano in attesa della partenza del 1° giro del lago. A guardarci bene ognuno di noi sembra indaffarato in non si sa bene quali preparativi ma tant'è. La giornata si presenta un pochino coperta, direi quasi velata con un sole che stenta a venire fuori con vigili urbani intenti a commentare le nuove Guzzi in loro dotazione (naked), un barista che smista il traffico verso i bagni a causa della fila (manco li pagassero) a dispetto invece dei bagni pubblici messi a disposizione dall'organizzazione (quelli invece sono in affitto ergo pagati), fotografi intenti a verificare i loro obiettivi, L'organizzatore Carlo a bordo di uno scooter smanetta su e giù per il lungo lago cercando di radunare un pò tutti i partecipanti (per la cronaca oltre 1000), bambini che non capiscono ma urlano perché fà folclore o forse solo perché i genitori non li sentono...colpa forse della musica alta che ha invogliato i partecipanti ad un balletto...riuscito per quanto mi riguarda a giudicare dai sorrisi di tutti.

Comunque ci siamo, è arrivato il momento della partenza e tutto diventa serio, si abbassano i toni, i volumi, le risate, a momenti neanche ci si saluta, ognuno ha la propria gara in testa e nelle gambe ed è giusto così...silenzio rotto solo dallo smanettare nervoso di Carlo che è andato a recuperare un atleta che altrimenti avrebbe perso la possibilità di partire con gli altri ergo la TDS non lo avrebbe monitorato, ironia della sorte era tornato indietro perché aveva dimenticato il Garmin, fedele compagno di chissà quante corse. Cambia ancora una volta lo scenario, questa volta il luogo di partenza cambia in luogo d'arrivo, la gente è meno incline alla caciara, tutti sono in attesa di vedere arrivare il primo e io con loro, anzi io il secondo avendo saputo che era Marco D'Innocenti addirittura non ho potuto fare a meno di allungare un braccio e dargli il "cinque" al suo passaggio, e così via via tutti gli atleti hanno tagliato il traguardo tutti con un sorriso, tutti felici o almeno così sembrava, certo poi se ti avvicinavi potevi cogliere nei loro commenti anche qualche nota di disappunto sull'organizzazione di questo o di quest'altro, ma si sà anche nelle migliori famiglie e in occasione delle feste migliori c'è sempre qualcuno che deve dire la sua. Oggi non ho corso, come avrete capito, comunque sia è stata una esperienza bella veramente coinvolgente al punto che dispiace sempre un pò ripartire, ma si sà il popolo dei runner e perchè no dei tapascioni è un pò vagabondo e si finisce sempre comunque col ritrovarsi in un'altra piazza, su un altro tracciato con gli stessi sguardi, le stesse urla, le stesse dita sul Garmin all'arrivo e le stesse lamentele sull'organizzazione di turno.



Erry

le prossime gare

Gruppo 1000lePiedi
organizza
CORRENDO nei GIARDINI
Ladispoli 13 marzo 2011

mezza maratona | half marathon
Romaostia 2011
37ª edizione
13a VOLA CIAMPINO

MARATONA di ROMA 17
acec
20.03.2011
IAAF Road Race GOLD Label

racconta la tua gara

Bracciano 34 km di.....emozioni

Amo dire più "sì" che no, vedere il "bicchiere mezzo pieno", mettermi in gioco, ridere e sorridere e ogni tanto far sentire la voce, così, tanto per credere di avere anch'io un motivo per arrabbiarmi. Ma non capita spesso e neanche mi piace. La corsa e ciclismo mi hanno dato sempre emozioni, quelle che provi stando in alto. Ricordo l'attimo in cui mio fratello mi passava il comando di un bimotore nei cieli della Nuova Guinea. Ero sola a tenere la cloche e l'animo ha vibrato nel vuoto. Quando quel fremito mi fa rianimare, ecco, allora so che devo dire di sì.

Pochi giorni fa il mio Nobile Presidente di società mi invita a sostituire una pace maker che ha dato forfait. Sono già iscritta alla gara, la prima edizione della 34 km di Bracciano e accetto di buon grado l'offerta lusinghiera. Tanto più perché proviene da un grande atleta e da un uomo pignolo e selettivo. E' proprio quello che mi occorre in un momento di torpore fisico e mentale. Le emozioni, quelle che ci sorreggono e ci rendono migliori, si rimettono in moto. Sogno ad occhi aperti e costruisco il percorso

nelle mie fantasie. Tre giorni freudianamente intensi prima della prova! Il mio compito sarà portare al traguardo il gruppo di corridori il cui ritmo si attesta sui 6 minuti al kilometro. Fortunatamente



vengo affiancata ad una simpatica ed energica pacer, Liliana, che si è già cimentata in questo ruolo e, doppia fortuna, chiudo la corsa. Dietro di noi, lago e colline. Ma per il pace maker questo non conta! Anche il gruppo di coda deve arrivare in tempo, guidato da una cadenza regolare e incoraggiato a superare le proprie difficoltà. Mamma mia!!! Non ho più vent'anni, ma la paura di sbagliare, di accusare la crisi, di non essere semplicemente in grado di guidare un gruppo in corsa, mi fa tremare. Neanche per un momento, però, penso a rinunciare. Anzi. Rin vigorita dalla sfida che mi attende, la mattina della corsa mi concentro sulle istruzioni di Roberto. Ma lui è ingegnere e io ho studi classici alle spalle. Qui si tratta di fare "di conto".....moltiplica per..., aggiungi....., suddividi per il totale di km.....fai le cose per bene....., oddio, io che i numeri li ho confusi anche quando sono rimasta in stato interessante!!!! Non lo deluderò, mi dico, ma i conti li faccio a modo mio, come quando preparo la torta al cioccolato e invece dei grammi, mi regolo "ad occhio". Quanto basta, qb, esattamente. Ma a Roberto questo non lo dico. Aspetto la prossima partita della Roma e poi vuoto il sacco. Quattro minuti alla partenza, il cuore a mille, si balla abbracciati e con i palloncini colorati che si intrecciano. Un lago di gioia che stempera il freddo del mattino. Ecco lo sparo. E' fatta. Ora ci seguono e non sono pochi. Liliana è brava, sicura di sé. Speriamo bene. Gli atleti dei 6' a km sono simpatici, parlano, mi aiutano a superare il test da pacer con la loro modestia e la loro fatica, scherzano sul fiato che manca, sulle gambe indurite e io lì, a spronarli di continuo. Forse eccedo, ma nessuno si lamenta della chiacchiera. Condivido la loro gioia e nonostante l'ansia latente sorrido, come quando la maestra di danza mi mandava sulle punte e, dritta come un fuso, con gli alluci in fiamme, dovevo sfoderare un sorriso etereo, perché la ballerina trasmette armonia e grazia.

Marzio esce di scena un attimo verso il decimo km e tu pensi debba far pipì, ma ecco che ritorna con le mimose per noi pace makers. Che stile! Mario, settantatré anni, ti racconta di suo figlio che andava alle scuole serali. Parla e corre. E non cede neanche alla fine, quando il vantaggio accumulato è troppo e siamo costrette a rallentare sensibilmente per arrivare in tempo. Ci invita a non farlo. Gli spezziamo il ritmo. Coriaceo nonno runner!! Penso a tutti quelli che si sentono vecchi e finiti. Mario da fiaba. E tanti sono come lui. La mia paura sparisce tra le loro parole benevole, si dissolve nella loro gratitudine, "perché senza di voi, Liliana e Silvia, (noi pacers) chi mai ce l'avrebbe fatta?!" Finiamo in bellezza, con le mani intrecciate, accanto a chi ha resistito al nostro fianco. Vorresti riprendere chi è rimasto indietro, ma purtroppo non puoi. Il gruppo è sgranato e il saliscendi ha fatto selezione. All'arrivo però, dopo qualche minuto li rivedi, stanchi, felici di aver vinto la loro sfida. E trovano ancora il modo di esserti riconoscenti. Sguardi, abbracci, strette di mano che trasmettono forza e vitalità. Correre per gli altri ti rende diverso. Mi sento di nuovo lì, in alto, a sperare che quel volo sublime si rinnovi ancora. Grazie Presidente!

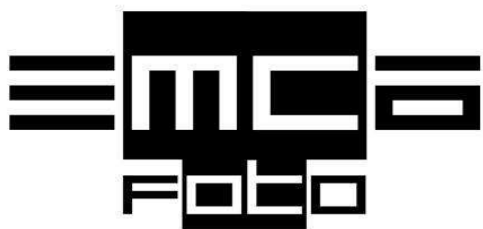
Silvia BV

la ciaspola, questa sconosciuta

Un paio di mesi fa, tra le tante telefonate per i saluti natalizi, chiamo il mio amico Marco D'Innocenti che, dopo i rituali auguri, mi invita alla gara che organizza lui: una corsa sulla neve con le ciaspole a Monte Livata. Accetto molto volentieri e senza riserve, ma per non fare brutta figura gli risparmio la domanda che mi frulla in testa: "ma che sò ste ciaspole?". Solo dopo aver aperto Google, capisco che mi sono fregato da solo... E' il faticoso giorno, arrivo in quel di Monte Livata dove Marco mi sta aspettando con due strani e poco rassicuranti attrezzi: le ciaspole. Non ci metto molto a capire come funzionano e come si calzano, ma mi ci vuole molto di più per trovare un modo per camminarci senza cadere; se penso che da lì a poco ci devo pure correre..... Provo a darmi un contegno e mi guardo intorno: alcuni (pochi) ci camminano e ci corrono come se avessero ai piedi una qualsiasi scarpa da running, altri (molti) non riescono a nascondere le evidenti difficoltà e questo mi conforta. C'è persino chi si aiuta con i bastoncini. Passano alcuni minuti e come per magia spariscono i dubbi e le paure: vado su e giù per la pista innevata e non solo riesco a correre, ma scopro che è pure divertente! Parte la gara, sono due giri da 2,6km; decido di iniziare con prudenza (almeno il primo giro) ma le sensazioni sono molto buone: sarà la splendida giornata, il bosco, la neve... Sta di fatto che a metà del primo giro decido di lasciarmi andare e inizio a superare molti "ciaspolisti" che mi stavano davanti: l'Aeroplanino è decollato!!! Arrivo al traguardo e quasi mi dispiace che sia finita; fisicamente sto benissimo e moralmente anche di più: era molto che non mi divertivo così ad una gara. E' vero che il nostro sport è essenzialmente competitivo, con gli altri o con se stessi, ma a volte dare spazio al "divertimento puro" non fa male... anzi. Provateci anche voi l'anno prossimo: prima domenica di febbraio — la CIASPEADA a Mote Livata: "divertimento puro" garantito !!!



RPB



LE FOTO APPARSE IN QUESTO NUMERO, SONO GENTILMENTE CONCESSE DA EMCAFOTO. QUESTE ED ALTRE SONO SCARICABILI DAL SITO www.emcafoto.com

le classifiche 2011

16 gen - Trofeo Lidense

Arrivo	Cognome	Nome	Cat.	Tempo	Media
136	CASTORO	FABRIZIO	TM	0:56:35	04.03
166	DE IULIIS	MAURIZIO	MM45	0:57:16	04.05
201	TURCHETTI	STEFANO	MM45	0:58:03	04.09
232	FANTI	STEFANO	MM45	0:59:15	04.14
259	LOCHE	ROBERTO	MM50	0:59:58	04.17
273	PASSARELLI	ANTONIO	MM45	1:00:17	04.18
281	MASSEI	FABIO	TM	1:00:41	04.20
312	MACCALLINI	MARCO	MM45	1:01:09	04.22
329	SPADA	MARCO	MM40	1:01:30	04.24
343	BORDI	ELIO	MM40	1:01:51	04.25
346	CELLAI	ANGELO	MM40	1:01:52	04.25
348	SCHIRINZI	CLAUDIO	MM40	1:01:55	04.25
372	VARONE	LIVIO	MM40	1:02:32	04.28
377	PETRONI	MARCO	MM40	1:02:36	04.28
392	DE DOMINICIS	SILVANO	MM55	1:02:47	04.29
434	RAHO	GIANCARLO	MM45	1:03:32	04.32
443	VILLA	GIUSEPPE	MM65	1:03:42	04.33
448	RESPLANDY	GHISLAINE	MF45	1:03:50	04.34
529	SPALLACCINI	CLAUDIO	MM45	1:05:37	04.41
535	SABATO	ROBERTO	MM50	1:05:50	04.42
548	ROCCO	LUCIANO	MM50	1:06:06	04.43
553	CABELLA	RENATO	MM45	1:06:12	04.44
602	LUCCITTI	ALESSANDRO	MM35	1:07:21	04.49
604	PULVIRENTI	ROSARIA	MF45	1:07:23	04.49
644	RAGAZZINI	GIOVANNI	MM45	1:08:20	04.53
697	PALMULLI	GIUSEPPE	MM55	1:09:23	04.57
701	MASSIDDA	SILVIO	MM50	1:09:29	04.58
705	ESPOSITO	LAURA	MF40	1:09:34	04.58
713	COLLARO	MASSIMO	MM65	1:09:40	04.59
733	SANTINELLI	ANTONIO	MM45	1:10:10	05.01
788	LOMBARDO	SILVIA	MF45	1:11:15	05.05
808	GREMIZZI	STEFANO	MM55	1:11:51	05.08
841	SALVATI	FELICE	MM55	1:12:45	05.12
896	CAMILLI	GIORGIO	MM45	1:14:31	05.19
940	CALDARONE	LUCIANO	MM45	1:15:57	05.26
979	GILLET	VERONIQUE	MF50	1:16:40	05.29
994	PISCITELLI	GIUSEPPE	MM55	1:17:10	05.31
997	CAROLETTI	DANIELE	MM40	1:17:15	05.31
999	ROSSI	CLAUDIO	MM65	1:17:17	05.31
1008	FULLONI	ALESSANDRO	MM45	1:17:35	05.32
1063	LION	ALVISE	MM45	1:19:30	05.41
1069	VASILACOS	MASSIMO	MM55	1:19:37	05.41
1075	PERCUOCO	GIUSEPPE	MM50	1:19:52	05.42
1086	DATTOLO	RENATA	MF45	1:20:19	05.44
1088	BRADANINI	SABRINA	MF45	1:20:21	05.44
1094	TOMEI	GIANLUCA	MM40	1:20:40	05.46
1103	TOMASELLO	MARIA GRAZIA	MF55	1:21:01	05.47
1117	BOSCOLO	LUCIANO	MM70+	1:21:45	05.50
1121	GAMBETTI	FABRIZIO	MM50	1:22:02	05.52
1125	FERNETI	FABIO	MM45	1:22:17	05.53
1133	SANGUIGNI	VALERIA	MF55	1:22:47	05.55
1175	TOGNI	ENRICO	MM45	1:25:54	06.08
1180	MALCO	PAOLO	MM55	1:26:17	06.10
1184	ASQUER	GIANCARLO	MM50	1:26:33	06.11
1185	DEMELAS	MARIA CARMINE	MF45	1:26:33	06.11
1186	VALENTINO	GIANCARLO	MM55	1:26:36	06.11
1204	MAGNANO	FRANCESCO	MM45	1:28:42	06.20
1209	MARROSU	RITA	MF40	1:29:20	06.23
1221	FANISIO	ADELE	MF65+	1:30:20	06.27
1238	MARZIONI	CESARE	MM60	1:34:50	06.46
1246	TESTINI	GABRIELLA	MF50	1:37:36	06.58
1252	COLETTA	LORENA	MF35	1:41:43	07.16
1253	BOBO'	MAURO	MM55	1:41:44	07.16

13 feb - giro del Lago di Bracciano

Pos.	M/F	PosCat	Cognome Nome	Cat.	Tempo	RealTime
206	198	33	LOCHE ROBERTO	MM50	02:39:16	02:39:10
354	330	82	SCHIRINZI CLAUDIO	MM40	02:48:33	02:48:05
364	340	84	ASTUTI DANIELE	MM40	02:49:06	02:48:46
486	453	105	CELLAI ANGELO	MM40	02:57:43	02:57:27
616	572	35	BURTONE ROBERTO	MM55	03:05:33	03:05:19
790	706	180	COCCHI MASSIMO	MM45	03:21:38	03:21:10
796	86	18	LOMBARDO SILVIA	MF45	03:21:53	03:21:35
874	113	15	GILLET VERONIQUE	MF50	03:33:28	03:32:48
901	784	65	PALMULLI GIUSEPPE	MM55	03:42:40	03:42:04
924	800	163	GAMBETTI FABRIZIO	MM50	03:50:05	03:49:26

13 feb - Rock & Run

Pos.	Cognome e Nome	Cat.	Tempo	Real Time
47	CASTORO FABRIZIO		0h56:07	0h55:59
63	DE IULIIS MAURIZIO	MM45	0h57:14	0h57:12
71	MARCENTA	MM35	0h57:44	0h57:41
73	TURCHETTI STEFANO	MM35	0h57:50	0h57:50
78	STORTI DANIELE	MM40	0h58:06	0h58:06
85	CAMILLI ALESSIO	MM35	0h58:31	0h58:29
164	DE DOMINICIS SILVANO	MM55	1h02:39	1h02:37
187	SPADA MARCO	MM40	1h03:45	1h03:12
196	RESPLANDY GHISLAINE	MF45	1h04:04	1h03:55
222	VERONA BARBARA	MF45	1h05:47	1h05:44
226	SABATO ROBERTO	MM50	1h06:08	1h05:52
234	CABELLA RENATO	MM45	1h06:32	1h06:22
239	VILLA GIUSEPPE	MM65	1h06:43	1h06:40
268	ASQUER DI FLUMINI	MM50	1h08:05	1h07:41
276	GUACCI RAFFAELE	MM45	1h08:14	1h08:04
277	COLLARO MASSIMO	MM65	1h08:14	1h07:55
313	SANTINELLI ANTONIO	MM45	1h09:54	1h09:15
330	RAHO GIANCARLO	MM45	1h10:32	1h09:47
355	DALU LUIGINO	MM40	1h11:53	1h11:25
356	GREMIZZI STEFANO	MM55	1h11:59	1h11:32
357	ESPOSITO LAURA	MF40	1h12:05	1h11:38
375	ORFINI RENATO	MM55	1h12:39	1h12:05
376	SALVATI FELICE	MM55	1h12:42	1h12:07
392	PULVIRENTI ROSARIA	MF45	1h13:15	1h12:40
396	MASSIDDA SILVIO	MM50	1h13:20	1h12:32
417	ROSSI CLAUDIO	MM65	1h14:37	1h14:12
421	FRASCA' PAOLO	MM40	1h14:44	1h14:07
422	PEPERONI CLAUDIO	MM45	1h14:44	1h14:07
430	BUCCIOLI ENRICO	MM35	1h15:10	1h14:25
438	CALDARONE LUCIANO	MM45	1h15:37	1h14:48
477	FERNETI FABIO	MM45	1h17:05	1h16:41
489	ORIONI GIOVANNI	MM60	1h18:08	1h17:41
491	DATTOLO RENATA	MF45	1h18:12	1h17:40
494	CAMILLI GIORGIO	MM45	1h18:20	1h17:37
546	TOMEI GIANLUCA	MM40	1h21:29	1h20:59
556	FULLONI ALESSANDRO	MM45	1h22:05	1h21:21
562	TOMASELLO MARIA	MF55	1h22:16	1h21:44
566	IMPERIALI CINZIA	MF50	1h22:19	1h21:39
574	MAGGINI PAOLA	MF55	1h23:07	1h22:37
575	MAGNANO FRANCESCO	MM45	1h23:08	1h23:08
581	BOBO' MAURO	MM55	1h23:42	1h22:56
589	SCARCHILLI MAURO	MM70	1h24:23	1h24:23
594	TESTINI GABRIELLA	MF50	1h24:51	1h24:01
618	MALCO PAOLO	MM55	1h30:12	1h29:26
637	FANISIO ADELE	MF65	1h34:36	1h33:56