



MARATONINA SALENTO D' AMARE 20 ottobre 2013

gara podistica Nazionale di km 21,097 – 1° MEMORIAL "PIPPI LEOPIZZI"



3^A PROVA COMBINATA CIRCUITO

12 arrivati della nostra squadra alla maratona del salento d'amare svoltasi ieri 20 ottobre a Parabita(LE). Possiamo ritenerci soddisfatti alla luce delle prestazioni dei singoli atleti STAPANE, DE FILIPPO ANSELMO, MINISGALLO SALVATORE hanno certamente fatto la differenza, ma non vorrei sottovalutare i personali di CALO' FERNANDO e PETRUZZI GIOVANNI, 471 sono stati gli arrivi.

Questi i risultati dei primi 10 e le altre posizioni in classifica dei nostri:

1 115 PICCIRILLO GIUSEPPE M MM40 1 TRE CASALI SAN CESARIO 01:15:10.85 03:33

2 167 BERGAMO CRISTIAN M MM35 1 C.U.S. LECCE 01:15:21.80 00:00:11 03:34

3 381 RUCCO COSIMO M ASM 1 A. POL. DIL. AMICI 01:16:51.25 00:01:41 03:38

4 329 STAPANE TIZIANO M MM45 1 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:19:11.05 00:04:01 03:45

5 385 BRAICO VITTORIO M MM40 2 A.S.D. GRAVINA FESTINA 01:20:37.95 00:05:28 03:49

6 220 VITALI ANTONIO M TM 1 ATLETICA CAPO DI LEUCA 01:21:00.25 00:05:50 03:50

7 353 CALO' MARCO M TM 2 RUNNING PEOPLE NOICATTARO 01:21:05.10 00:05:55 03:50

8 452 SCARCELLA VITO M MM45 2 ATALAS SAN VITO DEI 01:21:06.40 00:05:56 03:50

9 360 CAPUTO ANTONIO M MM40 3 A. POL. DIL. AMICI 01:21:22.55 00:06:12 03:51

10 88 MELILEO ANGELO M MM35 2 GR. POD. A 13 ALBA 01:21:53.50 00:06:43 03:52

54 326 MINISGALLO SALVATORE M MM55 3 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:31:51.75 00:16:41 04:21

59 320 DE FILIPPO ANSELMO M MM65 1 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:32:21.10 00:17:11 04:22

68 331 TOMA ALBERTO M MM40 17 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:33:34.45 00:18:24 04:26

107 110 NEGRO MARCELLO M MM35 15 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:36:51.45 00:21:41 04:35

111 323 EPISCOPO SALVATORE M MM45 26 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:37:08.35 00:21:58 04:36

185 317 BIRTELE ANDREA M MM35 23 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:41:49.15 00:26:39 04:49

200 109 GRECO GIOVANNI M MM45 51 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:42:38.10 00:27:28 04:51

392 318 CALO' FERNANDO M MM50 61 A.S. PODISTICA TUGLIE 01:57:07.15 00:41:57 05:33

430 325 MERENDA CATIA F MF35 5 A.S. PODISTICA TUGLIE 02:02:40.25 00:47:30 05:48

435 324 MALORGIO BIAGIO M MM60 19 A.S. PODISTICA TUGLIE 02:04:16.30 00:49:06 05:53

441 327 PETRUZZI GIOVANNI LUIGI M MM50 71 A.S. PODISTICA TUGLIE 02:04:57.05 00:49:47 05:55



2^A Corsa Podistica S. Ambrogio di Trebaseleghe (PD) (20/10/2013)

Vista l'impossibilità di correre sulle strade di casa, anche questa domenica ho partecipato ad una manifestazione podistica in Veneto, in particolare a S. Ambrogio di Trebaseleghe (PD).

Un'altra gara sulla carta "non competitiva" che ben si presta ad arricchire di qualità la settimana di allenamenti, e che va considerata più come mezzo di preparazione (a tal proposito sabato ho effettuato una lunga seduta di sprint in salita) che come obiettivo verso cui finalizzare la stessa.

La qualità dei partecipanti come al solito non manca mai ed è da stimolo per correre a buoni ritmi, seppur oggi le difficoltà del percorso quasi interamente da cross (erba e terra lungo gli argini del fiume) abbiamo influenzato le andature.

*Il risultato finale è più che soddisfacente. 48'55" per concludere i 13km (media 3'47"), 9° posto assoluto e finalmente un **1° di Cat.** (Traccia Garmin <http://connect.garmin.com/activity/392877506>)*

Nel dopogara ho potuto così ricevere quanto offerto dagli sponsor indossando per le fotografie la nostra divisa sociale.

Sperando di trovare qualche foto online dell'evento vi saluto!

Andrea

Tuglie 21 ottobre 2013