

# la mia Storia Podistica

**Villani  
Denis**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **8 Marzo 2009** alla gara "**Chiesanuova**" (**PO**) percorrendo **Km 6** e poi:

2009		2010		2011					
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi				
30	381,389	40	617,57	45	674,693				
PROMETTENTE		INSUPERABILE		al n° 1 della Società					
2012		2013		2014		2015		2016	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
43	690,291	31	472,097	29	506,291	24	397,298		
AFFIDABILE		ROCCIOSO		VOLENTEROSO					

TOTALE KM AL 31/12/2015

3739,629

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

242

## La mia storia

**Amante della montagna e della vita all'aria aperta**, inizio la mia avventura nel podismo per caso. Cercavo uno sport che mi facesse aumentare il fiato per poter progredire e migliorare nel mio primo interesse (che ora è passato in secondo piano...) che è la speleologia, scoperta ed **esplorazione di grotte e caverne**. Dopo qualche mese che correvo da solo, con un lettore mp3 per compagnia, mi decidevo, prima di diventare **sordo e annoiato**, di entrare in un gruppo podistico per avere qualche stimolo e miglioramento. Una sera entrai nella sede per informazioni senza sapere che da quel giorno la **mia vita sarebbe cambiata**. Corsa dopo corsa, sono stato conquistato da grandi amicizie, piacevoli competitività, abbondanti pranzi e bellissime gite. Come dissi il primo giorno che mi svegliai per la mia prima corsa "**Non ho intenzione di svegliarmi presto ogni domenica per correre**" a me basta una volta al mese e senza correre troppo forte .....**le ultime parole famose...**

Questi i miei migliori tempi in diverse gare al Dicembre 2011:

ULTRA MARATONA	50 KM	PISTOIA - ABETONE	5 H 38 MINUTI
MARATONA	42,195 KM	ROMA	3 H 28 MINUTI
1/2 MARATONA	21,097 KM	PRATO	1 H 26 MINUTI
10 K	10,00 KM	AGLIANA	37 MIN 49 SEC
1 MIGLIO	1,609	PRATO	5 MIN 27 SEC

## Le mie IMPRESE

Impresa		Km	Tempo	Osservazioni
2009	Maratonina di Agliana - 6 ponti	21,097		
	Maratona di Palermo	42,195	3,47	1° Maratona
2010	Maratona di Roma	42,195	3,28	
	Maratonina di Prato	21,097		
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa	21,097		

Piazza a Piazza
Pistoia / Abetone
Miglio
Maratonina di Signa
Maratona di Firenze

83	passeggiata	
50	5,38	
1,609	005,46	
21,097		
42,195		



<b>2011</b>	<b>Maratonina di Prato</b>
	Piazza a Piazza
	Maratona di Lucca
	Miglio
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

21,097		
83	passeggiata	
42,195	3,34	
1,609	5,27	
21,097		
42,195	3,35	



<b>2012</b>	<b>Maratonina di Scandicci</b>
	Maratona di Milano
	Piazza a Piazza
	Pistoia - Abetone
	Miglio
	Maratona del Mugello
	Maratona di Firenze

21,097	1,28	19-2 <b>Miglior tempo</b>
42,195	3,26	15-4 <b>Miglior tempo</b>
75		07-mag
50	5,26	24-giu
mt 1609	'5,24	12-set
42,195	3,59	22-set
42,195	3,28	25-nov



<b>2013</b>	<b>Cronocaserana</b>
	Maratonina di Prato
	Piazza a Piazza

5	0,18,55	05-gen
21,097	1,31,00	01-apr
75		11-mag



<b>2014</b>	
	Maratonina di Fucecchio
	Ultra maratona di Quarzazate DESERTO
	Maratonina di Prato
	Piazza a Piazza
	Pistoia - Abetone
	Maratonina dei 6 ponti AGLIANA

21,097	1,35,15	02-mar
30	2,42,34	16-mar
21,097	1,37,08	21-apr
75		10-mag
50	5,24,23	29-giu
21,097	1,39,38	01-nov



<b>2015</b>	<b>1° Gennaio Cascine Tavola</b>
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Piazza a Piazza
	Pistoia/Abetone
	Miglio Pratese

7,5	0,31,39	01-gen
21,097	1,32,02	22-mar
21,097	1,29,05	01-apr
75		10-mag
50	5,18,33	28-giu
1,609	5,56,50	03-ott

