

la mia Storia Podistica

**Conti
Luca**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **21 Aprile 2003** alla
" **Maratonina di Prato** " (**PO**) percorrendo **Km 21,097** e poi:

2002		2003		2004		2005		2006	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
		19	239,494	45	569,991	37	467,286	42	602,078
				GRINTOSO		COERENTE		INALTERABILE	
2007		2008		2009		2010		2011	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
48	798,038	55	870,823	52	914,392	30	505,784	32	487,684
CREATIVO		INESTIMABILE		INCALCOLABILE		PRECISO		ESPERTO	
2012		2013		2014		2015		2016	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
22	171,200	26	424,792	29	479,991	32	459,035		
		DINAMICO		SORPRENDENTE		TENACE			

TOTALE KM AL 31/12/2015

6990,588

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

469

La mia storia

dopo un passato da CICLISTA (prima MTB poi strada) con all'attivo ben 7 PIAZZA a PIAZZA e 4 PRATO -ABETONE e molte gare amatoriali nel 2000 entro nel mirabolante mondo del podismo.

Il primo obiettivo, molto ambizioso è partecipare alla Maratona di Firenze molto inconsciamente comincio gli allenamenti i Km aumentano e con molta fatica e un ginocchio distrutto riesco a concluderla con un tempo onorevole di 4:07:53... Dall'immensa soddisfazione provata tagliando il mio primo traguardo podistico ...questo sport mi è entrato nel sangue.

Ho corso 12 Maratone di cui 8 sotto le 3:30 il mio personale nel 2006 a Padova con 3:17:22 al mio attivo anche la partecipazione alla mitica NEW YORK city Marathon, ho corso anche 15 Maratonine con un personale di 1:31:14 e con mia grande soddisfazione sono riuscito a stare cotto i '40 minuti in una corsa di 10 Km. e non finisce qui....appena compiuti gli 'anta ... ho ancora tanta voglia di correre e migliorarmi.....

Le mie IMPRESE

Impresa		Km	Tempo	Osservazioni
2003	Maratonina di Prato	21,097		
	Maratonina di Prato-Marathon	21,097		
2004	Maratonina di Prato	21,097		
	Maratonina di Tavarnelle val di Pesa	21,097		
	Maratonina di Prato-Marathon	21,097		

2005	Maratona di Roma
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Oste/Barone
	Maratona di Prato-Marathon
	Maratonina di Bastia Umbra

42,195		
21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
42,195		
21,097		

2006	Maratonina di Oste/Barone
	Maratonina di Pistoia
	Maratona di Roma
	Maratonina di Prato
	Maratona di Padova
	Maratonina di Agliana - 6 ponti

21,097		
21,097		
42,195		
21,097		
42,195		
21,097		

2007	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Prato
	Maratona di Padova
	Maratona Prato / Boccadirio
	8 ore di Capraia Fiorentina
	Maratona di Prato-Marathon
	Maratonina di Agliana - 6 ponti

21,097		
21,097		
21,097		
42,195		
42,195		
71,370		
42,195		
21,097		

2008	Maratona di MALTA
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Bonelle
	Maratona Prato / Boccadirio
	8 ore di Capraia Fiorentina
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

42,195	3,23	Miglior tempo
21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
42,195		
71,469		Miglior Tempo
21,097		
42,195		

2009	Maratona di Verona
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Bonelle
	17-mag
	100 Km Passatore -Firenze / Faenza
	8 ore di Capraia Fiorentina
	Maratona di Lucca

42,195		
21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
60		
100	11:16,21	
70,810		
42,195		

Maratona di Palermo

42,195 3,27,27

2010	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Pistoia / Abetone
	il Miglio
	Maratona del 17/10
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

21,097		
21,097		
21,097		
50	5:20,37	Miglior tempo
1,609	5,55	
42,195		
21,097		
42,195		

2011	Maratonina di Prato
	Maratona del Mugello
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

21,097		
42,195	4,07	
21,097		
42,195	3,26	

2012	Maratonina di Prato
	Maratona di Milano
	Piazza a Piazza
	Maratona di Budapest
	Maratona Eroica

21,097	1,34	9-Apr Miglior tempo
42,195	3,26	15-apr
75		07-mag
42,195	3,50	07-ott
42,195	4,54	04-nov

2013	Strasimeno
	Maratona di Prato
	8 x 1 ora Pista
	Ecomaratona del Chianti

58	6,26	03-mar
21,097	1,42,50	01-apr
13,200		18-mag
42,195	4,48,44	20-ott

2014	1° Gennaio Cascine Tavola
	Maratona di San Valentino TERNI
	Ultra Maratona di Quarzazate DESERTO
	Maratonina di Prato
	Miglio Pratese
	Maratona Choco Marathon Perugia
	Maratona del Tricolore R.Emilia

7,5	33,57	01-gen
42,195	4,17,23	16-feb
30	2,44,18	16-mar
21,097	1,36,04	21-apr
1,609	6,00,4	06-set
42,195	3,41,29	26-ott
42,195	3,47,32	14-dic

2015	Maratonina di Tavarnelle
	Maratonina di Prato
	Colle-Marathon
	Wild-Marathon
	Miglio Pratese

21,097	1,40,02	15-mar
21,097	1,33,08	01-apr
42,195	3,51,11	03-mag
42,195	5,06,13	07-giu
1,609	6,05,90	03-ott