

la mia Storia Podistica

**Ruotolo
Gino**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **30 Settembre 2012** alla gara " gara Pieve a Nievole " (PT) percorrendo **Km 17** e poi:

2012		2013		2014		2015		2016	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
		37	524,886	42	580,086	34	438,194		
		GRINTOSO		DINAMICO		SORPRENDENTE			

TOTALE KM AL 31/12/2015

1543,166

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

113

La mia storia

....a farmi entrare nel PODISMO è stato Silvio che mi ha invitato a fare la prima gara con la Podistica Pratese, era già estate ed è stato bello partecipare in serata con tanti altri podisti.

All'inizio Silvio andava piano per stare al mio passo, poi ho cominciato ad andare al suo passo e abbiamo fatto tante gare stando affiancati. Mi ricordo la prima gara di 12 km a Barberino, sono partito forte, con un altro podista della Pratese, Ignazio, e dopo pochi chilometri ho smesso di correre per l'affanno e a quel punto mi ha ripreso Silvio che ha cominciato ad incitarmi per continuare, e così ho fatto, arrivando di corsa al traguardo, dove gli amici mi hanno applaudito per l'impresa, anche se modesta. Facciamo tante gare, ma ognuna è diversa dall'altra, c'è quando sei stanco e fai comunella con i gruppi che in genere vanno piano e quando stai bene e vai con i più veloci cercando di superarli al traguardo.

La prima maratona è stata un disastro, al trentesimo chilometro sono cominciati i crampi ed è stata dura arrivare al traguardo, ma per la prossima sarò più allenato.

Non si può rinunciare a del sano sport con buoni amici, in paesaggi della nostra bella Toscana.

2012	Maratona di Firenze	42,195	4,22	1° Maratona -25 nov
-------------	----------------------------	---------------	-------------	----------------------------

2013	Maratonina di Prato	21,097	1,51,55	01-apr
	Maratonina di Bonelle (PT)	21,097	2:11,04	25-apr
	Maratona di Firenze	42,195	4,30,14	24-nov

2014	Maratonina di Prato	21,097	1,46,32	21-apr
	Maratonina dei 6 ponti AGLIANA	21,097	1,44,17	1/11 Miglior tempo
	Maratona di Firenze	42,195	4,15,57	30/11 Miglior tempo

2015	Maratonina di Tavarnelle	21,097	1,54,00	15-mar
	Maratonina di Pistoia	21,097	1,43,12	22-mar

