

la mia Storia Podistica

**Begliomimi
Manrica**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali **8 Dicembre 2006** alla gara
" **Piazza Macelli Vigili Urbani** " (PO) percorrendo **Km 13** e poi:

UFFICIALMENTE CON TESSERAMENTO gara **La Pratese** c'è ..anche il **1° Gennaio** del **1/1/2007 KM 7,5**

2006		2007		2008		2009		2010		2011	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
1	13	62	712,729	65	804,818	55	691,582	57	781,882	60	804,780
		PROMETTENTE		EQUILIBRATA		INCONFONDIBILE		MITICA		EFFERVESCENTE	
2012		2013		2014		2015		2016			
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi		
61	806,491	70	873,986	48	688,294	38	502,491				
MODERATA		RIFLESSIVA		INPREVEDIBILE		LIMPIDA					

TOTALE KM AL 31/12/2015

6177,562

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

479

La mia storia

La mia storia nella Podistica Pratese inizia a dicembre del 2006. Per tutto quell'anno ho praticato per conto mio il fitwalking, inizialmente non per passione, ma per la necessità di fare movimento, su consiglio del mio medico. La passione è venuta poi, strada facendo, ed ho iniziato quasi da subito a pormi degli obiettivi.

Nel 2007 ho partecipato alla mia prima maratona a fitwalking, con successo. Via via che la mia andatura aumentava mi è venuto naturale iniziare a correre era circa la metà del 2007, e da allora ho corso quasi tutte le domeniche ed almeno una volta durante la settimana. Non sono particolarmente competitiva, ma cerco sempre di raggiungere gli obiettivi che mi pongo, sia sulle distanze brevi, sia sulle lunghe (e fino ad ora ci sono riuscita).

Senza però perdere di vista divertimento e benessere psico-fisico, che per me vengono prima di tutto. Adesso ritengo di aver raggiunto un livello che mi permette appunto di divertirmi e, nello stesso tempo, di avere anche qualche piccola soddisfazione personale per i tempi che riesco a fare nelle varie corse competitive, e non, e di poter partecipare a maratone e mezze maratone, con risultati più che accettabili.

Le mie IMPRESE

	Impresa
2007	Maratona di Roma

Km	Tempo	Osservazioni
42,195	5,48	1° Maratona

	Impresa
2008	Maratonina di Malta
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Agliana - 6 ponti

Km	Tempo	Osservazioni
21,097		
21,097	2,06	
21,097		
21,097		

2009	Maratonina di Verona
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Pistoia / Abetone fino a S. Marcello
	Maratonina di Palermo

21,097	2,02	
21,097	2,04	
21,097	2,04	
30		
21,097	2,12	

2010	Maratonina di Marrakech
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Piazza a Piazza
	Maratonina di Signa
	Maratonina di Agliana - 6 ponti

21,097	2,04	
21,097	2,03	
21,097	2,05	
21,097		
83		
21,097		
21,097		

2011	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina Vicicittà Firenze
	Maratonina di Empoli
	Piazza a Piazza
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

21,097		
21,097		
21,097		
83		
21,097		
42,195	4,28	Miglior tempo

2012	Maratonina di Pistoia
	Piazza a Piazza
	Maratonina di Colle Val D'Elsa
	Maratona di Budapest

21,097	1,58	25-3 Miglior tempo
75		07-mag
21,097	2,00	02-set
30	3,00	07-ott

2013	Cronocaserana
	Maratonina di Tavarnelle val di Pesa
	Maratonina di Pistoia
	Maratona di Salonicco (GRECIA)

5	0,25,12	05-gen
21,097	2,05,00	17 mar class.3°
21,097	1,59,17	24-mar
42,195	4:32,00	21-apr

2014	Ultra Maratona Quarzazate Marocco
	Piazza a Piazza
	Maratonina Maddalena -Caprera

30	3,47,28	16-mar
75		10-mag
21,097	2,19,14	21-set

2015	1° Gennaio Cascine Tavola
	Piazza a Piazza
	Maratonina di Formentera /Ibiza

7,5	0,42,16	01-gen
40		10-mag
21,097	2,10,39	17-mag