

la mia Storia Podistica

**Belnome
Domenico**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **4 Gennaio 2009** alla gara " Casale " (PO) percorrendo **Km 14** e poi:

2009		2010		2011		2012		2013		2014		2015		2016	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
56	732,726	65	931,474	49	768,773	35	461,080	25	300,595	5	36,097	1	0		
EMERGENTE		DETERMINATO		STRATEGICO		PREMUROSO		PROMETTENTE							

TOTALE KM AL 31/12/2015

3230,745

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

236

La mia storia

Nel 2005 ormai **raggiunto il peso di 110 Kg** decido di mettermi a dieta ed inizio con grande forza di volontà a fare attività fisica. Comincio a camminare tutte le mattine e a volte anche il pomeriggio , dopo qualche mese e dopo aver perso 20Kg inizio a correre e nel giro di un mese riesco a fare **anche 10 Km in un'ora**. Ho **iniziato a pormi degli obiettivi** che da solo però non riuscivo a raggiungere , allora decido di iscrivermi ad una società podistica e dopo una ricerca sul web trovo la Podistica Pratese.

Mi iscrivo il 4 Gennaio del 2009 comincio a correre in gruppo e nel giro di poco miglioro i miei tempi, tanto che decido di fare **la mia prima mezza maratona a Verona l'11 Febbraio**....finita con il tempo di 2'14" Dopo la mezza maratona il mi pensiero si proietta immediatamente sulla maratona, obiettivo ambizioso ma raggiungibile se hai una grande forza di volontà.

Comincio ad allenarmi 3/4 volte a settimana , decido di iscrivermi alla 1° edizione della Maratona di LUCCA che si terrà il 19 Ottobre 2009 , ascolto i consigli dei " **vecchi esperti** " leggo 2 libri e mi documento continuamente su internet e decido che **.....sono pronto** . Mi assegnano il **pettorale 419** e come per magia **e con i consigli del Presidente Moccia faccio il tempo di 4:19.....sono STRACONTENTO**.

Dopo un mese il 15 Novembre faccio la Maratona di Palermo con il tempo di 4:45 non contento porto a termine anche quella di Firenze a fine Novembre concludendo con il tempo di 4:30.

Inizio il 2010 facendo a Febbraio la Maratona di Verona non in formissima ed infatti la finisco in 4:50. Io non sono un velocista ma sulle **LUNGHE distanze me la cavo discretamente** ed è per questo che è nata dentro di me la passione della maratona. Dopo un mese è la volta di Roma terminata in 5:30 a causa di un'infortunio. **Aumento il chilometraggio facendo la Pistoia/Abetone** , ultramaratona di 50 km in salita, decisamente molto dura....finita in 7:23".

Mi metto sotto e mi preparo bene per fare la Maratona di Firenze il 27 Novembre sotto le 4 ore.... obiettivo mancato per poco.....con un clima ai limiti della sopravvivenza rieso a portarla a termine in 4:09 torno a casa soddisfatto ma anche un po congelato.....Entro nel 2011 con un obiettivo preciso, cerco di prepararmi al meglio , faccio numerose mezze maratone e la Maratona di Padova il 19 Aprile come allenamento per la 100 Km del PASSATORE.

Il 29 Maggio alle ore 15:00 **sono pronto in Via dei Calzaiuoli** ad affrontare quella che è definita la corsa più bella del mondo , la 100 Km del Passatore, un'ultramaratona che ti mette duramente alla prova , sia fisicamente che mentalmente. Il risultato è **STRABILIANTE : Firenze - Faenza 13:23 soddisfazione unica!!!!** Attaccare in casa il Diploma di Partecipazione non ha prezzo!!!! **Concludo la mia storia con un pensiero...**

Il **MARATONETA è come una donna che sta per partorire**mentre sta soffrendo pensa che non farà mai più un figlio....ma dopo 2 minuti che lo sente piangere pensa subito a farne un altro.....

Ringrazio il Presidente Moccia Raffaele ed i compagni di squadra per l'aiuto ed i consigli che non mi hanno mai fatto mancare. Di soddisfazioni ce ne ho ancora tante anzi tantissime

Le mie IMPRESE

Impresa	
---------	--

Km	Tempo	Osservazioni
----	-------	--------------

2009	Maratonina di Verona
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Bonelle
	Maratona di Lucca
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Palermo

21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
42,195		1° maratona
21,097		
42,195	4,36	

2010	Maratona di Roma
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Pistoia / Abetone
	Volterra S. Cimignano
	Miglio
	Maratonina di Signa
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratonina di Livorno
	Maratona di Firenze
	Maratona del Tricolore Reggio Emilia

42,195		
21,097		
21,097		
50	7:23,10	
30		
1,609	7,09	
21,097		
21,097		
21,097	1,49	Miglior tempo
42,195		
42,195	4,28	

2011	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Empoli
	Maratona di Padova
	Piazza a Piazza
	100 Km Passatore -Firenze / Faenza
	Maratonina di Pisa
	Maratona di Firenze

21,097		
21,097		
42,195	4,19	Miglior tempo
83		
100	13,25	
21,097	2,06	
42,195	5,36	

2012	Maratonina di Tavarnelle
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Piazza a Piazza
	Maratonina di Signa
	Maratonina di Livorno
	Maratona di Pisa

21,097	2,36	18-mar
21,097	2,21	25-mar
21,097	2,28	09-apr
75	18	07-mag
21,097	2,01	07-ott
21,097	2,06	18-nov
42,195	4,56	16-dic

2013	Maratona di Salonicco (GRECIA)
	Pistoia-Abetone

42,195	5:45	21-apr
50	8:28	30-giu

