

la mia Storia Podistica

**Giorgi
Mario**

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
4	53,800	62	759,384	63	823,471	59	792,872	46	593,194	58	867,676
		SAGGIO		METODICO		STRATEGICO		INALTERABILE		RIFLESSIVO	
2012		2013		2014		2015		2016			
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi		
54	594,280	46	661,377	45	580,282	27	366,494				
		PERFEZIONISTA		EQUILIBRATO		ATLETICO					

TOTALE KM AL 31/12/2015

6092,830

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

464

La mia storia

Un triste evento in famiglia mi indusse a consultare un amico cardiologo. "Cambia stile di vita: inizia a camminare, alimentati in modo sano ed equilibrato. E' molto importante nutrirti bene...sai a Creta ci sono molti centenari in buona salute, sembra che in causa ci sia l'abitudine a mangiare noci e insalata porcellana...".

Era la primavera del 2006, iniziai a muovere i primi passi.

Sulla pista ciclabile, lungo il Bisenzio, trovai un invito ad una manifestazione di fitwalking: partenza al negozio del Campione, istruttore Giorgio Damilano, campione di marcia atletica.

Sono trascorsi quasi sei anni, quindici chili in meno, e un amore viscerale per la corsa. Nel 2009 ho fatto il Corso di Istruttore di Fitwalking alla Scuola del Cammino di Saluzzo dei fratelli Damilano. In questo periodo ho percorso oltre 10000 chilometri. Per un anno mi sono applicato con rigore alla pratica del fitwalking, poi con fatica sono passato anche alla corsa, ottenendo risultati soddisfacenti. La passione per queste discipline mi ha indotto ad allargare l'orizzonte professionale: ho fatto un Master in Nutrizione Clinica e Dietetica (tesi sul fitwalking) e un Corso di Perfezionamento in Nutrizione e Esercizio Fisico.

Dal 2006 cammino e corro con i colori (rigorosamente "viola") della Podistica Pratese, grazie all'amico Antonio Fiaschi che mi ha introdotto. A chi legge vorrei trasmettere la gioia di correre; per gli amici podisti scrivo i miei migliori tempi:

2008 -- Maratona di Berlino fatta a fitwalking 5h 17min 27sec

2009 -- Notturna di S.Giovanni 10 Km 42min 31sec

2011 -- S.Marcello Abetone fitwalking "miglior tempo assoluto" 2h 33min 16sec

2012 -- Mezzamaratona di Arezzo 1h 33min 53sec 1° Cat. Argento Campionato Italiano Medici

2012 -- Maratona di Firenze 3h 28min 13sec

Marzo 2013 Mario Giorgi

Le mie IMPRESE

Impresa		Km	Tempo	Osservazioni
2007	Maratona di Roma	42,195		
	Maratonina di Prato	21,097		

Maratonina di Agliana - 6 ponti

21,097		
--------	--	--



2008	Maratonina Torre del lago LUCCA
	Maratonina di Malta
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Arezzo
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Bonelle
	Maratona di Berlino
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratona di Firenze

21,097		
21,097	1,41	
21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
42,195	5:17	Fit-Walking
21,097		
42,195		



2009	Maratonina di Verona
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina 5/4
	Maratonina di Prato
	Maratona di Lucca
	Maratonina di Agliana - 6 ponti
	Maratonina di Palermo
	Maratona di Firenze

21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
42,195		
21,097		
21,097	1,43	
42,195		



2010	Maratonina di Marrakech
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Volterra S. Cimignano
	il Miglio
	Maratonina di Signa

21,097		
21,097		
21,097		
21,097		
30		
1,609	6,30	
21,097		



2011	Maratona di Roma
	Maratonina Vivicit� Firenze
	Maratonina di Empoli
	Maratona di Padova
	Maratonina di Prato
	Piazza a Piazza
	Maratonina di Signa
	Maratonina di Arezzo (Miglior tempo)
	Maratona di Firenze

42,195	4,23	
21,097		
21,097		
42,195	3,39	
21,097		
83		
21,097	1,45	
21,097	1,33,57	Campione Italiano
42,195	3,32	



2012	Cronocaserana
	Maratonina di Pistoia

5	20,57	07-gen
21,097	1,39	25-mar

Maratonina di Prato
Maratonina di Colle Val D'Elsa
Miglio
Maratonina dei 3 Pontili Livorno
Maratona di Firenze

21,097	1,34	09-apr
21,097	1,37	02-set
mt 1609	'6,14	12-set
21,097	1,34	07-ott
42,195	3,28	25-11 Miglior tempo



2013	Cronocaserana
	Maratonina di Fucecchio
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	Miglio
	Maratonina Maddalena-Caprera
	Maratonina di Pisa
	Maratonina di Arezzo
	Maratona di Firenze

5	0,20,33	07-gen
21,097	1,34	3-mar class. 3° UISP
21,097	1,44	17-mar
21,097	1,37,18	24-mar
21,097	1,34	1 - Apr 4° categ.
1,609	6,22,8	11-set
21,097	1,39,00	21 Sett. class. 3° categ.
21,097	1,37,16	13-ott
21,097	1,36,20	27-ott
42,195	3,44,54	24-nov



2014	1° Gennaio Cascine Tavola
	Maratonina di Cecina da Canello a Canello
	Tutta Dritta (TO)
	Maratonina di Prato
	Maratonina di Bologna
	Maratonina Maddalena-Caprera
	Maratonina città di Pisa
	Maratonina città di Arezzo

7,5	33,30	01-gen
21,097	1,43,11	05-gen
10	45,55	13-apr
21,097	1,40,38	21-apr
21,097	1,39,00	14-set
21,097	1,51,10	21-set
21,097	1,37,00	12-ott
21,097	1,37,25	26-ott



2015	1° Gennaio Cascine Tavola
	Maratonina di Prato
	Piazza a Piazza

7,5	0,33,58	01-gen
21,097	1,39,11	01-apr
40		10-mag

