

la mia Storia Podistica

**Malena
Alessio**

ha percorso i primi chilometri con i nostri colori sociali il **9 Gennaio 2011** alla gara " Colonnata " Sesto F.no (FI) percorrendo **Km 13** e poi:

2011		2012		2013		2014		2015	
Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi	Presenze	Km percorsi
54	825,385	68	1400,791	87	1696,544	82	1819,984	90	2115,100
EMERGENTE		OCEANICO		STRATEGICO		GRINTOSO		COERENTE	

TOTALE KM AL 31/12/2015

7857,804

TOTALE PRESENZE AL 31/12/2015

381

La mia storia

Come sono arrivato al correre a piedi?

Un anno e mezzo fa mi trovavo a camminare in salita , e mi accorsi di avere l'affanno e fu all'ora che qualcosa dentro di me scattò come una molla e cominciai a pensare come smettere di fumare, si perché io in realtà ero un " **ACCANITO FUMATORE** " che fumavo oltre 30 sigarette al giorno per 50 anni di seguito questo successe a Maggio 2010. A Luglio e precisamente il giorno 30 stavo andando al mare e decisi che arrivato a destinazione avrei smesso di fumare ed è quello che feci. Ma dovevo trovare qualcosa che mi impegnava per smettere completamente ed è allora che ho cominciato a " **CAMMINARE** " e poi a **CORRERE** ed è allora che ho cominciato a " **PRENDERCI GUSTO** " Dopo tre mesi che camminavo da **SOLO** mi mancava qualcosa per migliorarmi e mi informai da diversi amici che vedevo correre la sera nel parco alle Cascine di Tavola e mi parlarono della Podistica Pratese e dopo un breve colloquio con il Presidente mi sono inserito nel **GRUPPO** e da allora ho capito che correre non era più per smettere di fumare ma bensì tutt'altra cosa come conoscere altri podisti , allargare certe amicizie sportive e nello stesso tempo entrare in una bella e " **SANA COMPETIZIONE** " e devo riconoscere che nella mia vita non mi era mai " **IMPEGNATO così tanto** " per me stesso e per me ogni gara è una " **EMOZIONE UNICA** " indiscrivibile. A chi legge queste poche righe capisce subito le mie emozioni provate **soltanto a 60 anni** e mi sento di consigliare a chi fa podismo da solo che entrando in una Società come la mia si viene a conoscenza di un " **MONDO NUOVO** " sotto tanti aspetti se poi come Presidente troverà una persona come Moccia Raffaele che veramente si impegna totalmente per la Società al quale bisogna dirgli " **GRAZIE** " all'infinito sicuramente si affezzionerà di più a questo Sport. Ma vorrei anche aggiungere alla mia storia 2 persone " **molto Speciali** " che hanno contribuito al mio miglioramento fisico e cioè "mia moglie Pina e mia nipote Giada" che se non fosse per loro a quest'ora " **fumerei ancora** " e non avrei mai scoperto questa mia grande passione mi sono sempre venute dietro ad incoraggiarmi facendomi superare ogni ostacolo che mi capitava e così facendo anche loro si sono create **NUOVE Amicizie** e mia moglie specialmente non avrebbe come me mai scoperto e mia nipote appena si rimetterà dall'infortunio mi potrà seguirmi nelle mie Imprese Sportive e provare le mie stesse " **EMOZIONI** " Un saluto **SPECIALE** a tutti i podisti del mondo.....

Le mie IMPRESE

	Impresa	Km	Tempo	Osservazioni
2011	Maratona di Roma	42,195	4,31	1° Maratona 20/3
	Maratonina di Empoli	21,097	1,56	10-apr
	Maratonina di Prato	21,097	1,53	25-apr
	Pistoia / Abetone	50	6,12	26-giu

Maratona del Mugello
Maratonina di Agliana - 6 ponti
Maratonina di Signa
Maratona di Firenze

42,195	4,16	18-set
21,097	1,51	06-nov
21,097	1,48	13-nov
42,195	3,58	27-nov



2012	Maratona di Napoli
	Maratonina di Scandicci
	Maratona di Roma
	Maratonina di Pistoia
	Maratonina di Prato
	100 Km Passatore
	Pistoia - Abetone
	Maratona del Pinone in Montagna
	Miglio
	Maratona del Mugello
	24 ore di Fano
	Maratona di Lucca
	Eroica
	Maratona di Firenze
	24 ore di San Benedetto del Tronto

42,195	3,48	Miglior tempo
21,097	1,43	19-feb
42,195	4,01	18-mar
21,097	1,44	25-mar
21,097	1,42	Miglior tempo
100	11,05	1° Volta - 29 mag
50	6,02	24-giu
42,195	4,56	14-lug
mt 1609	'6,38	12-set
42,195	3,48	22-set
175,721		Class. 3° Ass.- 7 ott
42,195	3,57	28-ott
65	7,03	04-nov
42,195	4,07	25-nov
82,800		Class. 12° - 2 dic



2013	Cronocaserana
	Strasimeno
	Maratonina di Tavarnelle Val di Pesa
	Maratonia di Prato
	6 ore del Donatore
	Piazza a Piazza
	Nove Colli
	6 ore di Spoleto
	Pistoia-Abetone
	Ecomaratona di Pietramarina
	Miglio
	Maratona Mugello
	24 ore di Fano
	Eroica
	Maratona di Firenze

5	0,23,01	05-gen
58	5,48,00	03-mar
21,097	1,55,00	17-mar
21,097	1,44,34	01-apr
55,299	5,54,12	Class. 8° 25-apr
75		11-mag
202,400	28,42	18-mag
56,735		4/6 class.3 categ.
50	5:56,03	30-giu
42,195	5,35,35	14/7 class. 1° categ
1,609	6,40,0	11-set
42,195	4,04,12	21-set
94,467	24 ore	04-ott
65	7:05:50	03-nov
42,195	4,13,56	24-nov



2014	1° Gennaio Cascine Tavola
	Cronocaserana
	Maratonina di Cecina da Cancellato a Cancellato
	Strasimeno
	1° ULTRA Milano Sanremo
	6 ore del Donatore

7,5	36,23	01-gen
5	0,24,14	04-gen
21,097	2,06,41	05-gen
58	6,05,14	09-mar
161,200	22,31,57	29-mar
51,899	6	05-apr

Maratonina di Prato	21,097	1,48,58	21-apr
Piazza a Piazza	75		10-mag
100 Km Passatore	100	11,20,50	24-mag
Pistoia - Abetone	50	5,43,33	29-giu
Ultra Trail del Diavolo PINONE	66	9,45,58	13-lug
Miglio Pratese	1,609	6,48,4	06-set
Ottore del Campano	62,1	8	13-set
ULTRA le vie di S. Francesco	173	29,35	11-ott
Maratona del Mugello	42,195	4,00,49	20-set
Choco Marathon Perugia	42,195	4,04,14	26-ott
Eroica	65	6,41,54	01-nov
Maratona di Firenze	42,195	3,52,46	30-nov

2015	1° Gennaio Cascine Tavola	7,5	0,36,14	01-gen
	Maratona di Napoli	42,195	3,53,57	15-gen
	Terre di Siena	50	5,06,12	01-mar
	Maratonina di Tavarnelle	21,097	1,55,36	15-mar
	Maratonina di Prato	21,097	1,47,54	01-apr
	ULTRA Milano-Sanremo	282,2	46,45,31	01-mag
	6 ore del Donatore di Arezzo	55,739	6 ore	09-mag
	100 Km del Passatore	100	12,22,47	30-mag
	Pistoia/Abetone	50	6,00,44	28-giu
	Ecomaratona del Pinone	66	9,55,12	11-lug
	6 ore di Teodorico	58,08	6 ore	06-set
	Trail del montanaro	52	8,14,50	20-set
	8 ore del Campano	63,450	8 ore	26-set
	100 Km del tricolore (R.E.)	100	11,13,54	03-ott
	Maratona di Monaco (GERMANIA)	42,195	3,55,26	11-ott
	Ultra maratona Val di Merse	52	6,58,59	15-nov
	24 ore di Lavello (PZ)	170,050	24 ore	05-dic