



PUOI CORRERE  
MA NON PUOI SCAPPARE

*Almanacco fdp 2010*

*n°22*



*Il Glicogeno si esaurirà presto  
se non si è coscienti dei limiti  
del proprio corpo.*

*.....non si può scappare  
... fino a quando.....*

*Si ergerà un muro dinanzi a Noi  
se incoscientemente sopravvaluteremo  
le nostre potenzialità.*

*.....puoi correre  
.....fino a quando....*

*“Basta maratone per gl’atleti  
africani in mutande”*

Dichiara un consigliere Comunale  
leghista di Vigonza, a proposito dei  
finanziamenti pubblici destinati  
alla maratona di Padova del 17 aprile 2011

*Fin quando  
le nostre coscienze assuefatte  
fuggiranno?*

*Puoi correre  
ma non puoi scappare*

*Vengo Col Tempo*

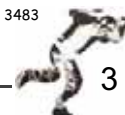




## partecipazione a competizioni

		1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	tot.pers
LUCIO	BAZZANA	1	4	10	20	16	26	19	12	13	22	17	17	19	22	28	29	27	22	-	-	-	-	324
PAOLO	BRIGNOLI	0	3	6	17	19	25	10	4	8	12	11	10	11	15	15	16	15	25	26	22	7	7	284
ADELIO	PICENNI	0	1	5	5	14	8	4	1	0	0	3	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	41
CLAUDIO	BRIGNOLI	0	1	6	11	23	15	5	2	3	8	10	6	5	0	1	2	3	6	4	4	-	-	115
STEFANO	D'ADDA	-	-	-	11	12	19	12	8	11	12	1	0	1	0	0	-	-	-	-	-	-	-	87
GERRY	TOGNI	-	-	-	-	15	10	14	6	13	4	0	0	-	-	-	-	10	23	16	25	24	23	160
GIUSY	POMA	-	-	-	-	1	8	7	2	3	6	6	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33
ROBY	PIROLA	-	-	-	-	-	8	9	14	13	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47
BEPPE	MILESI	-	-	-	-	-	1	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
PIERO	MAFFELS	-	-	-	-	-	-	1	1	8	8	6	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24
ALFONSO	DI SIRIO	-	-	-	-	-	-	-	7	10	12	8	13	10	0	0	0	0	1	0	-	-	-	61
FABIO	MANGIOVINI	-	-	-	-	-	-	-	2	6	0	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
LUIGI	LOCATELLI	-	-	-	-	-	-	-	-	7	9	7	7	8	7	1	1	4	17	10	9	11	8	106
DARIO	FINAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	6	10	7	4	4	9	9	3	5	14	12	9	9	10	111
GRAZIANO	PELUCCHI	-	-	-	-	-	-	-	-	7	0	4	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
MARINO	POLINI	-	-	-	-	-	-	-	-	3	8	2	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
LUCA	SAVOLDI	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
FABIO	CROTTI	-	-	-	-	-	-	-	-	2	5	1	1	6	4	0	0	0	8	9	6	11	8	61
SIMON	ARGAW	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
LUIGI	PEREGO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	16	13	14	25	44	27	28	26	31	28	19	17	299
GIOVANNA	BELLINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
MARCO	BAGGI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	15	21	26	27	23	25	28	24	35	26	252
ROBERTO	PIAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	13	18	21	20	26	25	135	
DONATO	SACCO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0	13	16	0	-	-	33	
IVO	CORTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	31	19	10	14	2	78
STEFANO	PIROVANO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	9	6	2	-	-	17	
CLAUDIO	GAMBA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	21	32	2	-	-	56	
FERRUCCIO	GAMBA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	12	34	35	30	-	112	
PAOLO	SILVA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	15	14	16	11	59	
PAMELA	CARMINATI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	-	-	0	
ROBERTO	ROTA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	12	11	7	54	
WALTER	BONAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	7	3	6	28	
GIORGIO	ROTA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	1	2	13
FRANCESCA	PELLEGRINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12	-	-	18	
ALDO	BERTULETTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0	-	-	2	
SERGIO	CAPRINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	21	17	54	
CLAUDIO	ONGARO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	19	11	43	
MARCO	CARRARA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	15	4	20	
STEFANO	CORTINOVIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	31	21	84	
ALBERTO	CUCCO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	14	13	45	
MARCO	FERRARINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0	
MONICA	MAFFI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	5	1	25	
GIOVANNI	MORETTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	32	20	70	
MARIO	GAMBA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	
FILIPPO	ZACCARIA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	26	30	78	
ANTONIO	BONAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	11	25	
ALEX	FRETI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	20	15	40	
ALEX	CAPOFERRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	7	5	23	
MARIA	LOGRASSO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	23	18	45	
VANIA	VECERA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	9	5	15		
LUCA	GREGIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0	-	4		
ALESSANDRO	QUESTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	15	31	
EMILIANO	GONDOLA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	13	32	
GIACOMO	PESENTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	18	32	
G.LUCA	MAINENTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5	6	
LUCIANO	PREDA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	24	33	
MARCO	BENAGLIA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	16	24	
MARINA	PERICO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	4	
MAURO	CORTINOVIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12	
OSCAR	OPRANDI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	14	35	
ROBERTO	SAPIENZA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	18	21	
SERGIO	BARCELLA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5	
MARCO	CORNA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	
MAURIZIO	BOFFELLI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
ADRIANO	CARMINATI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	
FULVIO	DEROSA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
FULVIO	GERVASONI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11	
STEFANO	MANGILI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	

1 9 27 64 100 120 86 59 116 144 101 73 93 103 124 121 132 274 328 428 554 449 3483





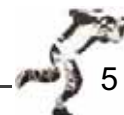
## A.S.D. FO' DI PE - CAMPIONATO SOCIALE 2010 CLASSIFICA FINALE

		5000 metri	10000 metri	10000 strada	½ maratona	½ maratona	½ maratona	maratona	maratona	100 chilometri	montagna-sky	tot. punti	
1	<b>Volo d'oro d'oro</b>	tempo punteggio bonus data luogo	18' 48" 196 20 04-lug Pavia	37' 51" 208 40 26-ago Guanzate	38' 00" 208 05-set C. Rozzone	1 18' 38" 222 20 10-ott Carpi	1 20' 16" 219 214 28-nov Padenghe	1 22' 40" 209 60 28-feb Treviglio	2 56' 06" 207 207 14-nov Pavia	2 59' 00" 211 60 31-dic Calderara	9 02' 08" 211 60 21-mar Seregno	<b>2094</b>	
2	<b>Vengo</b>	tempo punteggio bonus data luogo	19' 44" 185 04-lug Pavia	39' 34" 201 26-ago Guanzate	39' 38" 201 16-ott Pavia	1 29' 55" 200 17-gen Monteforte	1 28' 38" 202 28-feb Treviglio	1 30' 25" 199 05-set C. Rozzone	3 13' 58" 192 10-ott Carpi	3 14' 28" 191 14-nov Pavia	9 09' 34" 210 40 21-mar Seregno	5 26' 13" 201 25-lug Premana	<b>2022</b>
3	<b>Cucchiolo</b>	tempo punteggio bonus data luogo	18' 25" 201 40 26-nov Cassano	37' 41" 209 60 16-ott Pavia	38' 44" 202 14-mar Milano	1 17' 35" 224 40 28-feb Treviglio	1 21' 12" 217 10-ott Mantova	1 21' 21" 217 26-set Bergamo	3 08' 47" 197 11-apr Milano	3 18' 20" 187 12-dic Reggio Emilia		2 55' 07" 182 23-mag Sottochiesa	<b>1976</b>
4	<b>Vetta</b>	tempo punteggio bonus data luogo	21' 18" 166 26-nov Cassano	41' 44" 193 26-nov Cassano	41' 01" 195 05-set C. Rozzone	1 27' 20" 205 21-nov Crema	1 27' 40" 204 17-ott Cremona	1 29' 49" 200 03-ott Villafraanca	3 17' 04" 188 14-nov Pavia	3 21' 13" 184 21-mar Seregno	13 00' 08" 163 30-mag Faenza	7 40' 52" 232 19-set Pasturo	<b>1930</b>
5	<b>Rasta</b>	tempo punteggio bonus data luogo	22' 55" 147 26-nov Cassano	43' 43" 185 26-nov Cassano	39' 38" 201 14-mar Brescia	1 28' 28" 203 10-ott Mantova	1 35' 49" 188 17-gen Monteforte	1 31' 41" 196 28-nov Padenghe	3 11' 29" 194 07-mar Piacenza	3 14' 51" 191 21-feb Verona	11 32' 40" 181 30-mag Faenza	7 58' 42" 223 19-set Pasturo	<b>1909</b>
6	<b>Ale</b>	tempo punteggio bonus data luogo	18' 50" 196 26-mag Bergamo	40' 29" 198 26-nov Cassano	39' 40" 201 03-ott Milano	1 26' 39" 201 10-ott Mantova	1 27' 31" 204 28-feb Treviglio	1 27' 55" 204 28-nov Padenghe	3 07' 46" 198 20 12-dic Reggio Emilia	3 14' 18" 191 11-apr Milano		3 02' 44" 177 18-lug Piazzatorre	<b>1795</b>
7	<b>Fornetozia</b>	tempo punteggio bonus data luogo	20' 10" 180 26-nov Cassano	39' 50" 200 16-ott Pavia	39' 59" 200 14-mar Brescia	1 27' 14" 205 28-feb Treviglio	1 27' 56" 204 24-gen Casalbaltrame	1 28' 35" 202 10-ott Mantova	3 12' 43" 193 07-mar Piacenza	3 12' 59" 193 21-feb Valencia		3 30' 29" 164 08-ago S. Caterina	<b>1741</b>
8	<b>Spock</b>	tempo punteggio bonus data luogo	19' 41" 185 26-mag Bergamo	40' 58" 200 26-nov Cassano	39' 51" 200 12-dic Peschier a B.	1 28' 38" 202 10-ott Mantova	1 28' 46" 202 17-ott Cremona	1 29' 38" 200 28-nov Padenghe	3 23' 13" 182 26-set Berlino	3 26' 28" 179 07-mar Barcellona		3 09' 54" 175 18-lug Piazzatorre	<b>1721</b>
9	<b>Ghèil</b>	tempo punteggio bonus data luogo	21' 56" 158 26-nov Cassano	40' 38" 197 16-ott Pavia	45' 56" 188 26-nov Cassano	1 28' 20" 203 10-ott Mantova	1 31' 46" 196 21-nov Crema	1 32' 02" 195 28-feb Treviglio	3 20' 52" 185 24-ott Venezia		11 49' 57" 178 30-mag Faenza	8 08' 10" 218 19-set Pasturo	<b>1718</b>
10	<b>Quattroprini</b>	tempo punteggio bonus data luogo	21' 39" 162 26-nov Cassano	43' 36" 185 26-nov Cassano	41' 04" 195 14-mar Brescia	1 29' 59" 200 10-ott Mantova	1 33' 19" 193 05-set C. Rozzone	1 33' 28" 193 28-feb Treviglio	3 36' 59" 169 21-mar Roma		10 25' 23" 194 20 21-mar S. Vincent	3 39' 38" 160 08-ago S. Caterina	<b>1671</b>
11	<b>Giglione</b>	tempo punteggio bonus data luogo	21' 06" 168 04-lug Pavia	42' 07" 191 26-nov Cassano	40' 39" 197 10-ott Presezzo	1 28' 25" 203 17-ott Cremona	1 29' 56" 200 26-set Bergamo	1 33' 36" 192 05-set C. Rozzone	3 20' 45" 185 12-dic Reggio Emilia	3 21' 01" 184 14-nov Pavia		1 43' 47" 116 11-lug S. Pellegrino	<b>1636</b>
12	<b>Pirata Giacominio</b>	tempo punteggio bonus data luogo	20' 19" 178 26-nov Cassano	41' 02" 195 16-ott Pavia	42' 23" 190 14-mar Brescia	1 28' 37" 202 24-gen Casalbaltrame	1 28' 59" 202 10-ott Mantova	1 32' 26" 195 28-nov Padenghe	3 23' 42" 182 24-ott Venezia			7 29' 39" 237 19-set Pasturo	<b>1581</b>
13	<b>Crema</b>	tempo punteggio bonus data luogo	17' 47" 208 60 26-mag Bergamo	38' 23" 206 20 26-ago Guanzate	40' 00" 200 26-nov Cassano	1 26' 27" 207 05-set C. Rozzone	1 27' 17" 205 07-mar Piacenza		3 08' 59" 197 14-nov Pavia	3 23' 55" 182 21-mar Seregno			<b>1485</b>
14	<b>Oniga</b>	tempo punteggio bonus data luogo			45' 46" 176 24-ott Milano	1 37' 07" 185 07-mar Stresa	1 37' 36" 184 24-gen Casalbaltrame	1 39' 30" 181 21-mar Milano	3 29' 43" 176 11-apr Milano	3 35' 55" 170 07-nov New York	13 22' 06" 159 30-mag Faenza		<b>1231</b>
15	<b>Battiano</b>	tempo punteggio bonus data luogo	21' 36" 162 26-nov Cassano		42' 50" 188 12-dic Peschier a B.	1 35' 17" 189 21-feb Verona	1 39' 56" 180 10-ott Mantova	1 38' 52" 182 28-nov Padenghe	3 58' 27" 147 24-ott Venezia			2 36' 25" 169 01-ago Roncobello	<b>1217</b>
16	<b>Lacrima</b>	tempo punteggio bonus data luogo				1 23' 07" 233 05-set C. Rozzone	1 23' 22" 233 10-ott Mantova	1 23' 37" 232 28-feb Treviglio	2 59' 22" 230 40 26-set Bergamo	3 02' 06" 227 24-ott Venezia			<b>1195</b>
17	<b>Sai Secconil</b>	tempo punteggio bonus data luogo	21' 28" 164 26-nov Cassano	41' 37" 193 16-ott Pavia	42' 36" 189 14-mar Brescia	1 33' 07" 193 10-ott Mantova			3 43' 30" 162 24-ott Venezia	4 03' 38" 142 21-mar Roma		3 56' 11" 151 08-ago S. Caterina	<b>1194</b>
18	<b>Tuono</b>	tempo punteggio bonus data luogo	24' 31" 127 26-nov Cassano	46' 30" 174 26-nov Cassano	42' 09" 191 14-mar Brescia	1 34' 39" 190 26-set Bergamo			3 37' 34" 168 21-mar Roma		11 18' 29" 184 21-mar S. Vincent	3 56' 12" 151 08-ago S. Caterina	<b>1185</b>
19	<b>Gondola</b>	tempo punteggio bonus data luogo	20' 33" 175 26-mag Bergamo		43' 47" 184 05-set C. Rozzone	1 32' 14" 195 14-mar Lecco	1 35' 45" 187 14-mar Carpenedolo		3 46' 42" 159 11-apr Milano			5 42' 33" 193 25-lug Premana	<b>1093</b>





20	<b>Coscia</b>	tempo punteggio bonus data luogo	19' 05" 193 07-lug Brugherio		1 27' 00" 206 24-gen Casalbeltrame	1 29' 10" 201 14-mar Brescia		3 14' 31" 191 11-apr Milano		11 29' 50" 182 30-mag Faenza	973
21	<b>Gian</b>	tempo punteggio bonus data luogo		33' 56" 224 14-mar Brescia	1 15' 21" 229 28-feb Stra	1 16' 17" 227 28-feb Treviglio	1 17' 01" 225 21-mar Milano				965
22	<b>Walter</b>	tempo punteggio bonus data luogo		39' 33" 201 26-ago Guanzate	38' 21" 206 10-ott Presezzo	1 25' 50" 208 26-set Bergamo	1 28' 21" 203 05-set C. Rozzone			59' 05" 130 16-ago Mezzoldo	948
23	<b>Stefano</b>	tempo punteggio bonus data luogo	23' 12" 143 26-nov Cassano	45' 43" 177 26-nov Cassano	43' 37" 185 14-mar Brescia	1 41' 38" 176 28-feb Treviglio				2 23' 23" 175 01-ago Roncobello	856
24	<b>Dotto</b>	tempo punteggio bonus data luogo	22' 22" 153 08-giu Curno	45' 52" 176 26-ago Guanzate	46' 38" 173 08-giu Curno	1 43' 55" 172 05-set C. Rozzone				6 30' 10" 169 25-lug Premana	843
25	<b>Franz</b>	tempo punteggio bonus data luogo	24' 47" 124 26-nov Cassano	48' 12" 167 26-nov Cassano		1 36' 29" 187 28-feb Treviglio		3 44' 38" 161 11-apr Milano		3 23' 27" 168 18-lug Piazzatorre	807
26	<b>Ventelino</b>	tempo punteggio bonus data luogo			40' 43" 197 10-ott Presezzo	1 30' 39" 198 17-ott Cremona	1 35' 51" 188 26-set Bergamo		3 25' 52" 180 12-dic Reggio Emilia		763
27	<b>Innominato</b>	tempo punteggio bonus data luogo	22' 16" 154 26-nov Cassano	43' 03" 187 16-ott Pavia	43' 59" 184 14-mar Milano	1 34' 54" 190 28-feb Treviglio					715
28	<b>Sappantino</b>	tempo punteggio bonus data luogo				1 25' 20" 209 28-feb Treviglio	1 26' 48" 206 28-mar Caldaro	1 28' 24" 203 14-mar Brescia			618
29	<b>Virus</b>	tempo punteggio bonus data luogo	24' 42" 125 26-mag Bergamo		59' 45" 121 05-set C. Rozzone	1 59' 43" 140 28-feb Treviglio	2 10' 43" 118 26-set Bergamo	2 13' 31" 112 10-ott Mantova			616
30	<b>Gerva</b>	tempo punteggio bonus data luogo		41' 42" 194 26-ago Guanzate		1 29' 43" 200 05-set C. Rozzone				2 19' 50" 177 01-ago Roncobello	571
31	<b>Martina</b>	tempo punteggio bonus data luogo				1 43' 59" 192 17-ott Cremona	1 44' 15" 191 21-nov Crema	1 47' 42" 184 28-feb Treviglio			567
32	<b>Adriano</b>	tempo punteggio bonus data luogo				1 34' 49" 190 21-nov Crema		3 27' 23" 178 11-apr Milano	11 49' 57" 178 30-mag Faenza		546
33	<b>Teatolina</b>	tempo punteggio bonus data luogo				2 04' 41" 150 05-set C. Rozzone	2 26' 51" 106 17-ott Cremona	4 52' 13" 117 25-apr Padova			373
34	<b>Pannocchia</b>	tempo punteggio bonus data luogo	24' 54" 123 26-nov Cassano		46' 47" 172 14-mar Brescia						295
35	<b>Compabone</b>	tempo punteggio bonus data luogo								7 06' 04" 249 19-set Pasturo	249
36	<b>Gianluca</b>	tempo punteggio bonus data luogo			36' 47" 212 24-ott Milano						212
37	<b>Figaro</b>	tempo punteggio bonus data luogo				1 40' 26" 179 21-nov Crema					179
38	<b>Vianina</b>	tempo punteggio bonus data luogo				2 24' 22" 140 05-apr Gualtieri					140





## Albo d'oro

Anno	1° Classificato	2° Classificato	3° Classificato
1996	Cav. Millemosche	Gambadilegno	Karestia
1997	Gambadilegno	Cav. Millemosche	Forvezeta
1998	Cav. Millemosche	Gambadilegno	Karestia
1999	Gipsy	Cav. Millemosche	Karestia
2000	Cav. Millemosche	Gigione	Tuono
2001	Cav. Millemosche	Tuono	Gigione
2002	Cav. Millemosche	Vengo col tempo	Gigione
2003	Cav. Millemosche	Gigione	Vengo col tempo
2004	Cav. Millemosche	Gigione	Vengo col tempo
2005	Cav. Millemosche	Vengo col tempo	Gigione
2006	Vengo col tempo	Gigione	Voglio morire
2007	Voglio morire	Velo devo dire	Gigione
2008	Ferro	Gigione	Velo devo dire
2009	Vengo col tempo	Velo devo dire	Gian
<b>2010</b>	<b>Velo devo dire</b>	<b>Vengo col tempo</b>	<b>Cucciolo</b>



Velo devo dire - Campione sociale 2010



## Albo d'oro trofeo Zatopek

Anno	1° Classificato	2° Classificato	3° Classificato
2001	Sei secondi	Quattropimi	Tuono
2006	Cagio	Voglio	Ferro
2009	Cucciolo	Lacrima	Sapientino
<b>2010</b>	<b>Crema</b>	<b>Vetta Bianca</b>	<b>Quattroprimi</b>



**26 novembre 2010 - Cassano d'Adda**  
**"Crema mette tutti alle sue spalle e vince il 4° Trofeo "Zatopek"**



**Emil Zatopek**

*"Dello stile se ne frega: corre come uno sterratore, il volto deformato da un rictus, senza preoccuparsi dell'eleganza. E' semplicemente, un motore eccezionale sul quale ci sia scordati di montare la carrozzeria." Jean Echenoz - "Correre" - Adelphi*







# ASD FO' DI PE - anno / n°soci



1990 - MARATONA DI VENEZIA

2010 - COLOGNO AL SERIO - CAMPESTRE



ANNO	N° SOCI
1989	4
1990	4
1991	4
1992	5
1993	7
1994	9
1995	10
1996	11
1997	17
1998	20
1999	18
2000	18
2001	12
2002	10
2003	10
2004	11
2005	16
2006	17
2007	22
2008	37
2009	40
2010	40
2011	37

2007 - CURNO - STAFFETTA



al 6 genn

1995 - CISERANO - 24 ORE





**ASD FO' DI PE****DOCUMENTI PORTANTI**

CARTA DEI PRINCIPI  
STATUTO SOCIALE  
REGOLAMENTI ASSEMBLEE - SOCIALE, ESECUTIVA, DIRETTIVA, CONSULTIVA

**SOCI TESSERATI**

TESSERA ANNUALE  
DIRITTO PARTECIPAZIONE ASSEMBLEE, INIZIATIVE E ATTIVITA'

**ORGANI ASSOCIAZIONE**

ASSEMBLEA SOCIALE	"SOCIALE"	COMPOSTA DA TUTTI I SOCI CONVOCATO O DALL'ESECUTIVO TRA DICEMBRE E GENNAIO COMPETENZE MODIFICHE STATUTO, CARTA PRINCIPI E REGOLAMENTI DELLE ASSEMBLEE VERIFICA ATTIVITA' ANNUALE APPROVAZIONE BILANCI ANNUALI CONFERIMENTO DELEGHE	DECISIONI CON VOTAZIONE
ASSEMBLEA ESECUTIVA	"ESECUTIVO"	COMPOSTA MINIMO DA 3 SOCI, ELETTI DA ASSEMBLEA DIRETTIVA - IN CARICA PER IL 2011: VENGO COL TEMPO FORVEZETA PANNOCCHIA VELO DEVO DIRE INNOMINATO SECRETARIO RESPONSABILE SECRETARIO ORGANIZZATIVO SECRETARIO AMMINISTRATIVO SECRETARIO CONSIGLIERE CON DELEGA DALL'AMMINISTRATIVO AL MAGAZZINO SECRETARIO CONSIGLIERE CON DELEGA DALL'AMMINISTRATIVO AI DATI STATISTICIE ALL'ALMANACCO	DECISIONI CON VOTAZIONE
ASSEMBLEA DIRETTIVA	"DIRETTIVO"	COMPOSTA DA TUTTI I SOCI CONVOCATO O DALL'ESECUTIVO O DAL 30% DEI SOCI COMPETENZE ELEZIONE ESECUTIVO DIRIMERE PROBLEMI ESECUTIVO ESPRIMERSI E PROVVEDERE SU RICHIESTA AVANZATA DA ALMENO 30% SOCI ALLONTANAMENTO SOCI CONFERIMENTO DELEGHE SCIOGLIMENTO E LIQUIDAZIONE ASD	DECISIONI CON VOTAZIONE
ASSEMBLEA CONSULTIVA	"CONSULTA"	COMPOSTA DA TUTTI I SOCI NON SOGGETTA A CONVOCAZIONE, COLLABORATIVA CON ESECUTIVO COMPETENZE ELABORAZIONE ANALISI E PROPOSTE ESPRIMERE PARERI E CONCETTI RICERCA MEDIAZIONI E SOLUZIONI VERIFICA, SUPPORTO E PRESSIONE SU OPERATO ESECUTIVO PUO' NON ESSERE RICHIESTA LA VOTAZIONE	



Storicamente il numero dei soci è sempre stato basso; dai 4 soci dei primi anni siamo arrivati a 10 solo al 7° anno e a 20 nel 10° anno. Alcuni anni di lieve calo e poi “la tempesta” che ha riportato il numero dei soci a 12 e poi nuovamente a 10 nei primi anni del millennio. Successivamente, il passaggio della sede a Valbrembo, il sito internet in grande spolvero e l’organizzazione di alcune gare ben riuscite, hanno causato l’“esplosione” del numero dei soci attraverso la conoscenza dei FO’ DI PE, stabilizzati negli ultimi anni intorno alle 40 unità.

Non voglio soffermarmi a lungo sulle motivazioni per cui dei soci decidono di lasciarci; le cause di abbandono sono dovute da infortunio e dalla tristezza legata alla impossibilità di seguire il gruppo nelle sue sgroppate. Altre cause non meno tristi di fuga, sono dovute ad incomprensioni o a rapporti personali non chiariti (o chiariti troppo) oppure ad un inserimento difficoltoso all’interno del gruppo con la sensazione di essere marginali ed emarginati.

Storicamente, dicevo, siamo sempre stati pochi e questo ci obbligava, per segnalare al mondo la nostra presenza, di essere uniti e condividere la scelta di dove correre alla domenica con discussioni prolungate, votazioni (pazzesche) ma una volta deciso valeva per tutti. Così si vedeva alla non competitiva il gruppetto verde giallo dei FDP che, partito regolarmente tra gli ultimi, risalivano con gran ritmo la fiumana umana.

Per il numero limitato dei soci anche le altre scelte erano elaborate e discusse in parecchi, con bevute, casini e schiamazzi, risate, liti e scazzi mica da ridere (altro che poca brigata vita beata).

Era il gruppo che si autorganizzava ridisegnandosi regole, riscrivendosi articoli e articoli di statuto e riprendeva forma sulla sua nuova immagine e sui suoi bisogni.

Ora questo non è più possibile, siamo cresciuti di numero e sparsi in mezza provincia.

Il ritrovarsi tutti assieme per correre è un problema di troppe gare coincidenti, di preparazioni differenti e di impegni di altro genere. Anche il discutere di organizzazione è diventato difficile. Il lunedì sera è già un problema ritagliare dei piccoli momenti per le comunicazioni.

Sono dimostrazioni che il gruppo cambia, che nulla è uguale a quello che era un istante prima, che sempre occorre trovare quelle regole e modi di agire che bilanciano al meglio le aspettative di tutti.

Momenti di ritrovo ed impegno collettivo devono però rimanere; mi riferisco a quelle situazioni conviviali, di competizioni o organizzative dove il gruppo chiama se stesso all’appello. Anche in questi ultimi anni la risposta è sempre stata: Presente!

Sapete quali sono questi momenti: le tre gare che organizziamo per autofinanziarci, il compleanno FO’ DI PE, la cena sociale, le uscite sociali (nel 2011 ci sarà un cambiamento), le garetine ad uso interno tipo trofeo Zatopek e quelle a staffetta di gruppo (tipo Ciserano e Treviglio) dove come sempre ognuno corre al meglio delle sue potenzialità.

Quando si organizza qualcosa con e per il gruppo o si corre con la nostra maglietta si deve pensare che in quei momenti si rappresenta tutto il mondo FDP. Quando interveniamo per dare una mano sappiamo che è un alleviare a un nostro compagno un impegno. Questo deve essere fatto a prescindere da tutto, scelta condivisa o non condivisa. Il nostro non è certo il miglior gruppo in circolazione ma è fatto di facce, di corpi e di idee.

Non faccio nome di quello che ci ha scritto (perché forse ci saranno altri che lo pensano e non lo scrivono) rimproverandoci che alla corsa organizzata dalla sua società, non c’era nessuno dei FDP. Giustamente ognuno corre dove, quando e con chi vuole. In questi anni, oltre a quei momenti di presenza di gruppo a cui accennavo prima, nessuno dell’Esecutivo FDP ha mai forzato a partecipare a gare. Il fatto che ci siano o meno dei nostri ad una corsa è una scelta personale.

Riconosciamo al nostro “Campionato Sociale” talmente tante potenzialità e scelte individuali per racimolare punti, che è perfino divertente la fantasia con cui ci si sbizzarrisce nelle scelte. E’ talmente ampio l’arco di tipologia di prestazione richieste che “forzare” altre scelte di partecipazione è assolutamente sbagliato.

Proseguiamo dunque rimodellando la nostra associazione sportiva come sempre senza pregiudizi, senza sfociare in prese di posizione immodificabili, con tolleranza, buon umore in relazione stretta con l’ambiente in cui viviamo.

Pannocchia





## LE EMOZIONI FORTISSIME

Il 2010 è stato contrassegnato da uno stop, imposto alla visita medica agonistica, per una aritmia cardiaca. In quei momenti di incredulità, ho scritto un articolo sul sito fodipe dove raccontavo la mia storia e lasciavo trasparire la disperazione per una sosta forzata. Tra i tanti attestati pervenuti che mi invitavano a non mollare, ne ho ricevuto uno che mi ha emozionato per il contenuto e per la straordinaria forza di reazione. Queste righe le ho lette tante volte, sono entrate nella mia mente e mi aiutano a continuare, a correre per vivere emozioni fortissime, a sentirmi fortunato di essere presente, con le scarpette allacciate e l'entusiasmo della prima volta. Ho avuto la possibilità di conoscere la ragazza e quando la incontro mi si riempie il cuore, immagino la sua gioia nel disporsi sulla linea di partenza e di quanto ami la corsa. Tra noi è nato un rapporto di amicizia e mi ha chiesto di non rendere pubblico il suo sfogo e la sua odissea. Ora, dopo mesi, ho avuto il consenso ad inserire le sue righe nell'almanacco fò di pe e mi auguro che servano a dare coraggio a chi in questo anno dovrà rallentare, per qualsiasi motivo. Ora aggiunge "non mi piace apparire, la corsa è qualcosa che ho dentro, è un modo di esprimermi, lei mi aiuta a vivere la mia vita e ho imparato a mie spese che non devo essere io a vivere per lei...come succedeva prima degli infortuni. E' stata in assoluto la prima e unica volta che l'ho raccontata e forse resterà l'ultima perchè dopo che l'avrai pubblicata tornerà ad essere di nuovo solo mia, la mia piu' grande vittoria". Forvezeta

Ciao Forvezeta, o Gerry.. credo sia lo stesso. Sono una fossista e come tutti i fossisti in questo mese ho tempestato di contatti il sito dei fo di pe. Ho visto l'articolo relativo al tuo stop, un pò mi ha fatto male perché sono tornati alla mente ricordi e mi è tornata quella rabbia che mi ha accompagnato per un anno e mezzo. Ti scrivo chiedendoti il favore di non pubblicare questa mail sul sito, è una cosa tra me e te, è uno sfogo e non mi va che lo leggano tutti. Ti racconto la mia storia (dirai: un'altra,. sai quante ne ho sentite in questi giorni da podisti che si sono fermati per infortuni) no.. forse la mia è un pò diversa: 12 anni fa comincio a corricchiare, un periodo un pò particolare della vita privata.. un pò di cambiamenti, un pò appesantita.. dai proviamoci! Ad agosto del 2004 chiamo mio cognato e gli dico (con 60 gg di anticipo) che l'ho iscritto insieme a me alla maratona di Venezia. Massimo 4 uscite a settimana da 20/30 minuti di corsa.. massimo kilometraggio provato (1 volta) 22 km tutti di fila. Partiamo da Stra come due deficienti! ma il sogno si realizza, la voglia era troppa, la motivazione incredibile. Io 4 ore e 12, lui 3 ore e 45. E da quel giorno cambia la mia vita e anche la sua, una malattia! la più grande della mia vita! Li divento un'altra persona, ho trovato la mia dimensione, i miei stimoli, vedo tutto diversamente, so che se voglio una cosa la vado a prendere! Proprio come ho fatto a Venezia. Io sono questa, sono rinata, questo è il mio più grande amore e nessuno me lo può togliere. Inizio a correre tutti i giorni, faccio lunghi.. e i tendini iniziano a far male, ma poi si scaldano, non li sento! cosa vuoi che sia! Corro 8 maratone in un anno e mezzo, arriva anche il personale a Padova 3:25 wow! spettacolo! e i tendini fanno sempre più male, ma io faccio le punture di mesoterapia prima della maratona così poi corro! E' tempo d'estate: giugno 2006 e io programmo la stagione autunnale, mi iscrivo alla maratona di Milano programmo le mezze.. tabelle, lunghi, ripetute.. e tappo sempre di più le orecchie (il male non lo sento! non lo sento! non è niente!). Agosto 2006 parto come sempre da casa (abito a Cene) faccio la pista ciclabile verso Albino, arrivo a metà ed è finita! non ce la faccio più a correre.. i tendini non si scaldano più, fanno male, fanno malissimo.. corro zoppicando. Perché????? perchè proprio a me??? è impossibile!!! guarda quanti ciccioni che corrono per dimagrire (che non gliene frega niente!!!) perchè a loro non fanno male i tendini? perchè tutte ste fighette mezze nude che vengono al parco a corricchiare per farsi vedere non hanno male ai tendini? Scoppio in un pianto a dirotto, scaglio le Mizuno contro il muro e mi avvio a piedi nudi verso casa. Ma io penso nooooooo è impossibile, non esiste, adesso sto ferma 3 giorni (magari 2..) poi riparto e non mi fa più male niente. Passa una settimana, 2, 3 ma io sono sempre uguale, zoppico persino in ufficio, è estate, è tempo di





montagna, di corse ad orari assurdi.. tutti i miei amici sono in giro a correre.. io dietro di loro in bicicletta. Poi la grande idea: vado dal dottore mi faccio dare la bomba giusta e passa tutto! Di dottori ne ho visti 18 (giuro) ho speso una fortuna, ognuno di loro tentava di venderti un abbonamento presso la loro palestra, i laser che avevano in studio (avrò fatto almeno 150 sedute) senza contare i rimedi magici (argilla, riso, creme miracolose, massaggi) sai cosa sono persino arrivata a fare su consiglio? Farmi pungere sopra il tendine da una vespa! Perché? Ti attiva bene la circolazione e ti porta via l'infiammazione. La verità è che in quei momenti sei talmente disperato che faresti qualunque cosa a qualsiasi prezzo! ma il male non passava, andavo a letto la sera e non riuscivo ad addormentarmi.. guardavo il soffitto fino alle 2 di notte, stavo persino ingrassando.. e non vedevo via d'uscita, su 18 dottori 15 mi avevano detto di smettere di correre, avevo il tendine sinistro che sembrava quello di una persona di 70 anni che aveva corso una vita intera. Mentre andavo al lavoro in macchina la mattina piangevo disperata.. e pensavo perchè il mio più grande amore mi ha lasciato? cosa gli ho fatto? Dopo mesi di depressione purtroppo ho iniziato a pensare al peggio.. qui c'è da farsi operare.. mi veniva la pelle d'oca solo a pensarci, sono quasi decisa ad andare al San Raffaele a Milano e sentire cosa dicono. Poi sento per caso un amico di Milano conosciuto alla maratona di Carpi e mi dice di andare al Gaetano Pini, dal primario, dal numero 1. Ci vado dopo aver preso appuntamento, una persona stupenda, mi guarda negli occhi e mi dice: non c'è più niente da fare, non ti passerà mai, o ti operi al sinistro o continui a zoppicare. A quel punto la mia depressione diventa il buio più totale, farmi operare ad un tendine a 27 anni. Gesso, stampelle e poi? Sono partita da casa da sola con le stampelle in mano, sono andata a farmi operare a Milano, sono venuti a prendermi dopo 2 giorni; avevo il gesso, le stampelle e io pensavo se mai in vita mia sarei tornata a correre. Quando mi hanno tolto il gesso ho guardato il mio polpaccio (se ancora si poteva chiamare così) e pensavo è impossibile! Io non correrò mai più. Poi settimana dopo settimana, mese dopo mese cammino bene ed ecco il grande, GRANDISSIMO ed incredibile giorno: provo a correre, dai vado. INCREDIBILE!!! ce l'ho fatta! posso tornare a correre (prima 1 giorno a settimana, poi 2) Dio che fatica impressionante! ma non fa niente, non mi interessano più le gare, voglio solo tornare a mettere un piede dopo l'altro, di corsa! Bene, penserai bella storia che alla fine si è risolta bene! EEEEEHHHHH NOOOOOOOO! sai perché? Perché inizio ad impazzire dal male nel tendine destro!!!!!!!!!!!!!! stessi sintomi, inizio a zoppicare, non ci crede nessuno, guardo gli sguardi di tutti i miei amici, sono più terrorizzati di me e mi rendo conto che lo stanno pensando tutti: stavolta smette davvero di correre. Sai cosa è successo? Io di smettere di correre non ci ho mai pensato, nemmeno per mezzo secondo. Torno a Milano, guardo il prof. Vigano' e gli dico: quando ha la sala operatoria libera? E lui mi dice, giovedì prossimo. Bene, rispondo, la prenoti perchè io mi faccio operare anche al destro. E lo faccio davvero, torno a Milano (sempre da sola! perchè tutto questo l'ho combinato io, perchè a Venezia, a Treviso, a Torino, a Carpi e in tutte le altre maratone in fondo ci sono arrivata da sola, con la mia testa, la mia forza e le mie gambe!). Di nuovo il gesso, le stampelle, la riabilitazione. Ma questa volta qualcosa va come non dovrebbe, sono passati mesi ma il tendine mi fa male.. perchè???????? L'altro era andato così bene!! Inizio a prendere gli antibiotici (e tu sai di sicuro cosa vuol dire per chi corre l'antibiotico) e dopo settimane va meglio. Ok! Ci siamo, il grande giorno: questa volta si riparte e l'incubo è finito! Parto.. 10 minuti, AL MA FA MAL TOT!!!! Però ho corso!!! seconda volta, mi fa male il tibiale, perchè? Settimane di dolori lì, passa lì mi da fuori il ginocchio, passa il ginocchio mi da fuori la schiena, passa la schiena mi viene a far male il collo mentre corro, passa il collo torna a farmi male il ginocchio e nel frattempo io non riesco a correre più di 20 minuti! Inizio a pensare che ho addosso 2 anestesie totali per gli interventi, ho messo su 10 kg da quando mi sono fermata, ho preso gli antibiotici. E' IMPOSSIBILE? NON CE LA FARO' MAI, la testa in quei momenti pensa ancora a quando correvi a 4:30 al km ma il tuo fisico è un altro, è stravolto, in quel momento sei come quei ciccioni che vanno a correre d'estate per dimagrire. Poi una mattina...mi alzo e c'è la gamba che fa un po' meno male, poi la settimana dopo anche la schiena sembra un pochino meglio, poi una sera esco e faccio un'ora filata senza dolori e poi, e poi, e poi. Il sole sta tornando a sorgere dopo 2 anni





di buio totale. Mi rendo conto che se, incredibilmente, corro sull'asfalto invece dello sterrato i miei dolori mi abbandonano, aumento, spingo, VADO! STO ANDANDO! STO CORRENDO! Guardo l'orologio, ma io non sono mai andata così forte! È impossibile?. È di nuovo tempo d'estate, avevo fatto un voto, non me ne fregherà più niente in vita mia delle gare basta che il mio più grande amore torni da me. LUI È TORNATO.. è stata dura ma è tornato davvero. È una calda sera di agosto, ho appena finito di correre lungo la Valle Rossa, mi siedo un attimo in riva al fiume da sola, e non posso non pensarci, mi rimetto a piangere, mi commuovo per come ho passato questi due anni, per come ho tirato fuori i coglioni e ne sono uscita da sola, ci penso con il cuore e la mente e capisco che la più grande sofferenza della mia vita è stata un bene.. doveva succedere! So che è assurdo dirlo dopo due pagine di righe angosciose ma oggi sono contenta. È stata un'esperienza che mi ha segnato per sempre, dall'oggi al domani è venuta a mancare nella mia vita la cosa bella che avevo, e io ho avuto le palle di vivere questo dolore fino in fondo, toccarlo con mano, il fondo e poi risalire. Avrei pagato qualsiasi cosa a chiunque perché mi togliesse il male ma nessuno era in



grado di farlo. Penso a chi invece ha altri mali e si trova nella mia stessa situazione, mettendo a rischio non la corsa ma la vita, a chi si trova in un attimo senza una persona cara. La corsa non è tutto nella vita e l'ho capito solo perché mi è successo tutto questo. Sono sempre lì seduta in riva al fiume, mi scendono le lacrime, penso agli amici che tutte le volte che mi vedono correre non ci credono, che mi stimano perché non ho avuto paura, perché non mi sono fermata.. sono felicissima, sono contenta, cosa potrei volere di più dalla vita? Poi sorrido, lo so cosa voglio, non ci dovrei pensare, ma il cuore inizia a battere più forte. no .. no.. no.. non posso provarci davvero! se poi non ci riesco? Magari ci rimango male.. io non sono mica come la protagonista dei film a lieto fine, la vita è un'altra cosa.. la corsa è un'altra cosa, è fatica, è volontà, è sofferenza. Però io lo voglio tanto, voglio il PERSONALE IN MARATONA. Ormai l'ho deciso, o meglio l'ha deciso il mio cuore, l'hanno deciso le mie gambe, l'ha deciso la mia testa e i miei tendini (con 24 punti in due piedi) me lo devono! È l'11 ottobre del 2009 e sono le 8:30. sono a Maranello, ho il cuore in gola e un'adrenalina che mi spaventa.

Mezz'ora dopo c'è lo sparo, guardo in cielo l'elicottero della Rai che mi mette sempre un certo brivido, guardo mio cognato (che da Venezia 2004 è diventato un maratoneta da 2 ore e 40) e gli dico: qualsiasi cosa succeda, ci vediamo a Carpi! Cosa è successo a Carpi quel giorno te lo lascio vedere nella foto allegata.

Quest'anno ho corso tutto il fosso ed è stato stupendo, e andrò a caccia della maratona, con che obiettivi proprio non lo so.. ma sicuramente quello di tornare a provare le emozioni fortissime che provo ogni volta che taglio il traguardo di una maratona. Mi sono dilungata lo so e non ci sono pagine che ti potrebbero far capire la mia storia probabilmente, ma una cosa la posso dire, senza arroganza ma con la vera esperienza di chi l'ha provata sulla pelle: **NON MOLLARE MAI!**







## LE MIE RIFLESSIONI SUL CAMPIONATO

QUANDO NEL 2004 ENTRA I NEI FO DI PE MAI ,FUORI DA OGNI RETORICA, AVREI PENSATO CHE UN GIORNO SAREI DIVENTATO CAMPIONE SOCIALE. GLI ATLETI CHE SI DISPUTAVANO QUEL TITOLO ERANO TROPPO FORTI PROPRIO FUORI DALLE MIE POSSIBILITA'.PERO' CON UN LENTO PROCESSO DI EVOLUZIONE SIA SPORTIVA CHE CULTURALE HO METABOLIZZATO LA FORMULA DI QUESTA COMPETIZIONE CHE,ALLA FINE, MI HA FORMATO COME ATLETA. UNA FORMULA CHE PUNTA SULLA POLIEDRICITA' E SULLA QUALITA'. CON TUTTO IL RISPETTO VERSO CHI VIVE IL PODISMO IN FORMA DIVERSA,IO CREDO CHE LA QUALITA' SIA FONDAMENTALE NELLA CRESCITA ATLETICA. NON HA SENSO SEGUIRE QUELLA CHE OGGI E' LA TENDENZA DI FARE QUANTITA' PAZZESCHE DI GARE CON UN OVVIO DECADIMENTO PRESTAZIONALE ED UNA PERICOLOSITA' POTENZIALE VERSO LA PROPRIA INCOLUMITA' FISICA. POCHE GARE,PIANIFICATE E BEN PREPARATE,PORTANO AD UN MAGGIOR RISPETTO DEL PROPRIO FISICO ED UNA MIGLIORE CONOSCENZA DELLE PROPRIE POTENZIALITA' E CON L'AUMENTO PRESTAZIONALE,PORTANO AD UNA MAGGIOR AUTOSTIMA ,IL TUTTO CON INDUBBIE RIPERCUSSIONI ANCHE NELLA VITA EXTRASPORTIVA.

ECCO PERCHE' SONO PARTICOLARMENTE ORGOGLIOSO DI QUESTO TITOLO!!!

GLI IDEATORI DI QUESTO CAMPIONATO CI HANNO REGALATO UNA FORMULA CHE CONIUGA CONTINUITA' E QUALITA' ED E' PER QUESTO CHE CONTINUO A RITENERE UNA ABBERRAZIONE SESQUIPEDALE L'INTRODUZIONE DELLA CORSA IN MONTAGNA.

MALGRADO QUESTA STORTURA ,CHE DENUNCIO SENZA POLEMICA,LA NOSTRA RESTA UNA COMPETIZIONE FANTASTICA CHE RICHIEDE UN GRANDE IMPEGNO SOPRATTUTTO NEGLI ALLENAMENTI MA CHE CONSEGNA DEGLI ATLETI ,A PRESCINDERE DAL VINCITORE FINALE ,DI GRANDE CULTURA NON SOLO SPORTIVA,MERCE MOLTO RARA IN UN MONDO SEMPRE PIU' MASSIFICATO,GLOBALIZZATO,CONFORMATO,ANESTETIZZATO!!!!

VELO DEVO DIRE

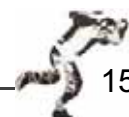


A.S.D. Fo di Pe - 2^ classificata 24 ore di Ciserano 2010



- VEN 31.12.10 ORE 00.00 VADO A LETTO PRESTO DEVO DORMIRE,PIU' TARDI HO UNA MARATONA DA TERMINARE ANCHE IN 4H E DIVENTO CAMPIONE ,SAREBBE TROPPO BELLO!!!! ANCHE L'ANNO SCORSO CI SONO ARRIVATO COSI' VICINO DA SENTIRLO GIA' MIO MA SAREBBE STATO TROPPO BELLO PER ESSERE VERO!!!
- VEN 31.12.10 ORE 2.00 NON RIESCO A DORMIRE,LA TENSIONE MI CONSUMA DA DOMENICA 14.12 QUANDO CUCCIULO NON E' RIUSCITO AD OTTENERE UN TEMPO IMPORTANTE ALLA MARATONA DI REGGIO EMILIA,SPALANCANDOMI LE PORTE VERSO LA CONQUISTA DEL CAMPIONATO MA...SAREBBE STATO TROPPO BELLO PER ESSERE VERO!!!!
- VEN 31.12.10 ORE 3.00 SONO ANCORA SVEGLIO, PENSO A TUTT O QUELLO CHE NON POTREBBE FUNZIONARE . COME A PISA ,DOVE UNA ANOMALA ONDATA DI GELO HA COSTRETTO GLI ORGANIZZATORI AD ANNULLARE LA MARATONA. DOVEVA FINIRE LI' MA...SAREBBE STATO TROPPO BELLO PER ESSERE VERO!!!
- VEN 31.12.10 ORE 6.00 ALCUNI RUNNERS BERGAMO MI DANNO UN PASSAGGIO. SI PARTE PER CALDERARA. ARRIVO A PENSARE CHE IL PULMINO SUL QUALE VIAGGIAMO, SI POSSA FERMARE. DIVENTARE CAMPIONE SOCIALE....SAREBBE TROPPO BELLO PER ESSERE VERO!!!
- VEN 31.12.10 ORE 9.30 PARTE LA MARATONA. SONO 12 GIRI,FINALMENTE MI SCIOLGO. CORRERE MI HA SEMPRE FATTO BENE ANCHE QUANDO LA STANCHEZZA MI SOVERCHIA. COMPLETO IL QUARTO GIRO,POI IL SESTO,SONO GIA' ALLA MEZZA,SOLO 21KM MI SEPARANO DAL CAMPIONATO,MA...SAREBBE TROPPO BELLO PER ESSERE VERO!!!!
- VEN 31.12.10 ORE 11.00 ANCORA SEI GIRI,21KM, SONO UN PO' STANCO,IL PIEDE DESTRO MI DUOLE MA E' GIORNI CHE E' COSI',ANCHE IL FLESSORE DELLA STESSA GAMBA A VOLTE MI PIZZICA, DEVO STARE ATTENTO,MANCA TROPPO POCO E ..... SAREBBE TROPPO BELLO PER ESSERE VERO!!!!
- VEN 31.12.10 ORE 12.30 ANCORA UN GIRO, ANCORA 3,5 KM, STO SPINGENDO, VOGLIO FINIRE E FINIRE BENE,CON UNA BUONA PRESTAZIONE DEGNA DI UN FO DI PE VECCHIO STILE. ULTIMO KM,SI GIRA,ULTIMO RETTILINEO,ULTIMI METRI UN GIUDICE MI DICE:'HAI FINITO!' E' VERO,HO FINITO:SONO CAMPIONE SOCIALE 2010!!!!!! E' TROPPO BELLO PER ESSERE VERO, MA E' PROPRIO VERO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

VELO DEVO DIRE





## 2010 un anno da incorniciare ...

E' terminato l'anno 2010, e naturalmente è tempo di bilanci. Credo che per il gruppo sia stato ancora una volta un anno positivo. Le uscite di luna piena raccolgono sempre più consensi e partecipazione, il sito resta un punto di riferimento per il podismo provinciale, e le tre gare organizzate hanno avuto un ottimo riscontro, certificato dai numerosi atleti che vi hanno preso parte e dai complimenti ricevuti. Grazie all'uscita in tutte le librerie de "Il fascino del traguardo", nella casella "ritiri" si è registrato un incoraggiante -30%, (ottimo "Spock" pubblicitario per il gruppo), infine la giornata dedicata al "sociale" (24 ore di Ciserano), si è conclusa magnificamente, riuscendo nell'impresa di far correre "Virus" e conquistare la piazza d'onore. IL nuovo anno comincerà purtroppo con l'addio del nostro fiore all'occhiello, "Testolina". Era il volto ideale (anche il fisico non era malvagio) per promuovere e diffondere l'immagine " Fò di pe" nel mondo. Sembra che la causa di questo allontanamento sia stato un misterioso "Virus" contratto via sms e diventato impossibile da estirpare. Ci mancherà! Non solo quanto "insostituibile bellezza" , ma quanto presenza costante ogni qualvolta ce ne fosse stato il bisogno. Instancabile organizzatrice alle gare: potevi trovarla all'alba a segnare il percorso, poi in segreteria a ricevere le iscrizioni, poi ancora a transennare le strade, fare da servizio scopa, ed infine presidiare il ristoro. E' ancora nitida l'immagine di lei che salta da un tavolo all'altro per servire un bicchiere di the, una fetta biscottata, una brioche ( che preparava lei stessa nella pausa pranzo, nel suo negozio di parrucchiera, la sua specialità erano le trecce), e nei rari attimi liberi si dice riuscisse a fare la piega al "Rasta". Ciao Testolina, e non far caso se qualche "Fò di pe" leggendo questo articolo commenterà: ma chi è? Non l'ho mai vista! Non sono mancate comunque le soddisfazioni a livello individuale. Vengo col tempo si conferma uno dei più forti interpreti della "rilassante" 24 ore, piazzandosi al secondo posto ai campionati italiani su pista, Mariuzza la "Lacrima" è diventata ormai atleta di livello assoluto, con risultati di prestigio, quali: seconda classificata alla maratona di Bergamo, e alla mezza di Castel Rozzone, troviamo poi lo "Splendido" Gian, campione provinciale di corsa su strada, categoria Master, "infine il Velo" si rivela il miglior atleta, aggiudicandosi il campionato sociale.. Da menzionare anche il settimo posto assoluto al Fidal Master-tour 2010, di Crema, specialità 5000m in pista con invidiabile tempo di 17.47, non che vincitore dell'ambitissimo Trofeo Emil Zatopek. Non è comunque la soddisfazione agonistica a farmi sentire appagato in questo 2010. Quello che mi inorgoglisce maggiormente è la "scalata" che ho intrapreso nei quadri dirigenziali della struttura Fò di pe. Se prima ero uno dei tanti addetti alla segreteria (ricevimento iscrizioni in una struttura coperta) ora il giorno della Quisa ho avuto l'esclusivo ruolo (io, amante dell'aria aperta) del parcheggiatore. In una giornata da lupi, dove credo di aver intravisto sul rettilineo di Sombreno anche Noè con la sua Arca. Ma la competenza che sognavo da quando sono entrato nel gruppo, per la quale ho lavorato umilmente nell'ombra in questi tre anni, e finalmente sono riuscito ad ottenere, è quella di: "Responsabile sacchi immondizia". Dopo la Quisa, sei giorni nel giardino di casa, otto sacchi della "monnezza" a far bella mostra di sé, provocando l'invidia del vicinato. Da segnalare che da uno di questi ho rinvenuto un paio di scarpe praticamente nuove (ben vi sta!). Pare le abbia gettate stizzito un atleta durante il ristoro, dopo aver chiesto del tè, si ritrovò a sorseggiare la tisana del "Virus": (sembra abbia esclamato:--Questo è troppo--). Auguro a tutti voi un felice anno nuovo, possibilmente ricco di gratificazioni, tante quante ne ho ricevute in questo 2010.

Crema

P.S.: Vendesi Saucony pro-grid 7, num. 46. Pari al nuovo. Vero affare. Trattative riservate. Astenersi perditempo.







2010, che dire dell'anno appena finito (dal punto di vista sportivo).

Era iniziato con le migliori aspettative per via della riuscita iscrizione all'Ultra Trail du Mont Blanc dopo aver dovuto faticare non poco nell'anno precedente ad accumulare punti nelle gare di qualifica.

La stagione è arrivata il giorno 19 gennaio dove mi comunicano che il sorteggio è andato negativo; che dire, l'amarezza è stata tanta per me come per i miei compagni di avventura (Forvezeta, Grisù, Adriano, Sandokan e Simo dell'Altitude) ma ci riproveremo per il 2011 per cui sfogliamo subito il regolamento per l'anno seguente, altra sorpresa, hanno aumentato i punti ragion per cui ad alcuni compreso il sottoscritto serve una qualifica da 3 punti...sfogliando le gare scegliamo la Lavaredo UltraTrail di 90 km con 5000 metri di dislivello con partenza alle ore 24 di venerdì 24 giugno ma né parlerò dopo.

La stagione è iniziata per me con la mezza di Monteforte d'Alpone ameno paesino in provincia di Verona, bella ma nervosa con salita praticamente dal quarto km fino al decimo in mezzo ai vitigni ma la particolarità di questa manifestazione è la non competitiva che porta quindicimila partecipanti!!!!

Dopo aver corso 2 maratone di buon livello (almeno per me), Verona e Piacenza in due settimane e il Brescia Ten ora posso buttarmi nella corsa in montagna dove preferisco correre ormai da oltre dieci anni.

Non ho effettuato molte competizioni come gli anni precedenti ma ho preferito tenere "a mano" un po' il mio fisico, tra le altre voglio menzionare la Valle Trompia Half Marathon che corro ormai ininterrottamente dal 2005 così come Ol Giir Di Mont di Premana.

Una gara tra le più belle è stata la Mendi Maratona a Zegama nei Paesi Baschi, skymarathon di livello mondiale che mi ha visto protagonista per la quarta volta e devo dire che è una competizione che suggerisco a chiunque pratici un po' di montagna per la bellezza dell'ambiente di bassa montagna (quota massima 1551 s.l.m.) ma soprattutto per il fortissimo calore del pubblico su tutto il percorso e per la grande festa di paese che si conclude all'alba del lunedì dove i Fò di Pe presenti (Rasta e Forvezeta) si sono sempre "ben distinti".

Un'altra è stata la Lavaredo Ultratrail dove siamo partiti col buio pesto ed è stato bellissimo raggiungere le Tre Cime di Lavaredo nel pieno della notte tutti e cinquecento con le frontali ad illuminare le montagne, esperienza straordinaria che ho condiviso per molte ore di gara con Grisù ma all'arrivo è stata festa per tutti gli arrivati (tra i partecipanti Forvezeta e Simo).

Nel mezzo di queste 2 gare ho anche partecipato per il secondo anno consecutivo alla 100Km del Passatore gara sempre molto soddisfacente quando si giunge al traguardo di Faenza!!!!!!!

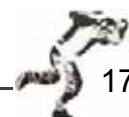
Per ultima ma non per ordine di importanza è stata la Skymarathon della Grigne dove oltre ad essere una gara lunga è anche molto tecnica con passaggi alpinistici e che ricordo con molto piacere essendo stata la mia prima "lunga" nel 2004.

Non voglio annoiare con le cronache di tutte le gare concluse nel 2010 ma ho ricordato solo quelle che per un motivo o per un altro mi hanno dato qualcosa

L'anno che viene mi proporrà altre sfide ma l'importante è vincere quella contro se stessi e non contro avversari o cronometri.



Rasta





## Il mio 2010 particolare .. di Innominato

Il 2010 per me è stato un anno diverso dagli altri:

non posso vantarmi di aver vinto il campionato sociale come il Velo ... (ce lo dovremo sorbire per tutto il 2011 ...tanto dura la carica ..),

non posso scrivere che ho fatto un bel piazzamento nel campionato italiano di corsa

non posso dire che ho corso la maratona in 2 ore e 56 minuti ... oppure una mezza sotto l'ora e venti

e non posso nemmeno vantare nessun record o vincita di qualsiasi titolo.

No, niente di tutto ciò.

Dal punto di vista della corsa, come direbbe il Crema che se ne intende di agonismo e lotta per la vittoria, un anno senza infamia e senza lode; insomma un anno proprio da dimenticare.

Addirittura mi sono classificato al 27° posto nel campionato sociale !!!

Posso solo ammettere, mi sia consentito, di aver limato di più di un minuto il personale (con canotta FDP) sulla mezza .. poca cosa, quasi nulla ...

E allora, di cosa posso andare fiero dell'anno che si è appena concluso ?

Del fatto che sono diventato papà di Alice nata alle ore 21.56 dello scorso 15 giugno all'ospedale di Treviglio.

Quando senti dire quanto grandi sono le emozioni che ricevi per la nascita di un figlio è proprio vero ...

Sono passati solo pochi mesi ma sono già numerose le occasioni da ricordare.

Le prime sono legate alle immagini della creatura nella pancia della mamma che ho iniziato a vedere già dal 3° mese di gravidanza durante la visita ecografica.

E come dimenticare le emozioni della sera del parto, assistere alla nascita di Alice con l'infermiera che mi ha dato per la prima volta in braccio mia figlia ..

E come si può non ricordare l'immagine, la mattina successiva al parto, della "pupetta" che dormiva nel lettino all'ospedale (N.d.R. vedere foto sotto per capire ...) ?

E poi ancora i primi giorni a casa, i primi sorrisi, i primi suoni, i primi gesti ...

Credo che sia difficile scrivere e far veramente capire le emozioni che si provano in quei momenti.

Mi ripeto, quest'anno sono fiero e mi posso vantare di essere diventato papà.

Innominato







## BEST MEZZAMARATONA

atleta	tempo	denominazione competizione	data	luogo
Piccolo Budda	1 12 44	Maratonina di Cernusco Lombardone	22/04/2007	Cernusco Lombardone
Ferro	1 13 43	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpenedolo
Millemosche	1 14 40	Maratonina città di Treviglio	15/10/1995	Treviglio
Forvezeta	1 15 10	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Gian	1 15 21	Maratonina Riveira dei Dogi	11/04/2010	Stra
Cucciolo	1 17 35	Maratonina di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Comprabene	1 18 32	Maratonina città di Cremona	21/10/2007	Cremona
Velo devo dire	1 18 38	Mezza maratona d'Italia	10/10/2010	Carpi
Voglio morire	1 18 55	Scarpa d'oro half marathon	25/03/2007	Vigevano
Gambadilegno	1 20 50	Mezza Maratona di Monza	05/10/1997	Monza
Pannocchia	1 21 45	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Walter	1 22 37	Maratonina di Crema	18/11/2007	Crema
Karestia	1 22 58	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Picchio	1 23 4	Maratonina di Busto Arsizio	26/09/1993	Busto Arsizio
Gigione	1 23 5	Maratonina di Busto Arsizio	05/10/2003	Busto Arsizio
Lacrima	1 23 21	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Vengo col tempo	1 23 37	Maratonina città di Mantova	08/10/2006	Mantova
Crema	1 24 19	Mezza maratona di Crema	15/11/2009	Crema
Quattroprimi	1 25 0	Maratonina dei due Comuni	01/11/2004	Tradate
Tuono	1 25 15	Mezza Maratona di Bergamo	22/04/2001	Bergamo
Sapientino	1 25 20	Maratonina città di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Coscia pallida	1 25 33	Mezza maratona di Cesano Boscone	02/11/2008	Cesano Boscone
Ventesimo	1 25 36	Maratonina di Crema	18/11/2007	Crema
Spock	1 26 10	Bossoni Half Marathon	16/11/2008	Orzinuovi
Conte jena	1 26 12	Maratonina città di Como	12/10/1997	Como
Vetta bianca	1 26 29	Mezza maratona Terre d'Acqua	29/11/2009	Trino
Ale	1 26 39	Maratonina città di Mantova	10/10/2010	Mantova
Pirata Giacomino	1 27 59	Mezza maratona di Verona	21/02/2010	Verona
Michelin	1 28 11	Maratonina città di Como	05/06/1994	Como
Grisù	1 28 20	Maratonina città di Mantova	10/10/2010	Mantova
Rasta	1 28 28	Maratonina di Padenghe	28/11/2010	Padenghe
Batman	1 28 53	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpenedolo
Sei Secondi	1 29 33	Maratonina città di Cremona	15/10/2006	Cremona
Gerva	1 29 43	Maratonina di Castel Rozzone	05/09/2010	Castel Rozzone
Franz	1 31 40	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Gondola	1 32 14	Maratonina città di Lecco	14/03/2010	Lecco
Viet	1 32 30	Maratonina di Gravellona	28/09/1997	Gravellona Toce
Onga	1 34 30	Roma - Ostia	01/03/2009	Ostia
Adriano	1 34 49	Maratonina di Crema	21/11/2010	Crema
Innominato	1 34 54	Maratonina città di Treviglio	28/02/2010	Treviglio





Battiato	1	35	17	Mezza maratona di Verona	21/02/2010	Verona
Tarèl	1	35	19	Sudtirool half marathon	05/04/1999	Egna
Valvola d'acciaio	1	35	28	Mezza Maratona di Monza	16/09/2007	Monza
Muscoletto	1	35	40	Maratonina di Mantova	06/06/1998	Mantova
Figaro	1	38	17	Maratonina città di Treviglio	24/02/2008	Treviglio
Pendolino	1	40	17	Maratonina di Mantova	21/05/2000	Mantova
Gipsye	1	40	18	Stramilano	02/04/1995	Milano
Dotto	1	40	53	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Stefano	1	41	38	Maratonina città di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Francesca	1	43	41	Mezza Maratona di Bergamo	19/10/2008	Bergamo
Marina	1	43	59	Maratonina città di Cremona	17/10/2010	Cremona
Aldo	1	44	24	Scarpa d'oro half marathon	25/03/2007	Vigevano
Testolina	1	50	32	Placentia half marathon	01/03/2009	Piacenza
Terzogamba	1	54	56	Maratonina città di Cremona	19/10/2008	Cremona
Virus	1	57	51	Maratonina città di Cremona	18/10/2009	Cremona
Vitamina	2	6	18	Maratonina dei 6 Comuni	23/11/2008	Malo





## BEST MARATONA

atleta	tempo			denominazione competizione	data	luogo
Millemosche	2	39	38	Gold Marathon	08/11/1992	Cesano Boscone
Ferro	2	40	30	Maratona d'Italia	12/10/2008	Carpi
Forvezeta	2	41	28	Turin Marathon	24/04/1994	Torino
Gian	2	42	31	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Piccolo Budda	2	47	9	Firenze Marathon	26/11/2006	Firenze
Tuono	2	55	5	Maratona di Milano n° 0	01/12/2000	Milano
Voglio morire	2	55	39	Firenze Marathon	26/11/2006	Firenze
Velo devo dire	2	56	6	Milano - Pavia Maratona	14/11/2010	Pavia
Vengo col tempo	2	56	9	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Gambadilegno	2	56	16	Gold Marathon	07/11/1993	Cesano Boscone
Karestia	2	56	38	Venice Marathon	09/10/1994	Venezia
Gigione	2	56	54	Tris Milano City Marathon	30/11/2003	Milano
Cucciolo	2	57	53	Milano-Pavia maratona	14/11/2009	Nizza
Quattroprimi	2	59	27	Firenze Marathon	26/11/2001	Firenze
Lacrima	2	59	22	Maratona di Bergamo	26/09/2010	Bergamo
Nappo	3	0	40	Turin Marathon	24/04/1995	Torino
Sei Secondi	3	3	11	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze
Crema	3	6	10	Milanocity Marathon	23/11/2008	Milano
Picchio	3	7	7	Turin Marathon	29/09/1991	Torino
Ale	3	7	46	Maratona di Reggio Emilia	12/12/2010	Reggio Emilia
Pannocchia	3	8	9	Gold Marathon Internazionale	06/11/1994	Cesano Boscone
Rasta	3	11	29	Maratona di Piacenza	07/03/2010	Piacenza
Spock	3	12	11	Maratò Barcelona	22/02/2009	Barcellona
Vetta bianca	3	13	26	Maratona di Reggio Emilia	13/12/2009	Reggio Emilia
Comprabene	3	13	29	Maratona di Roma	16/03/2008	Roma
Walter Bonazzi	3	14	41	Maratona di Reggio Emilia	09/12/2007	Reggio Emilia
Coscia Pallida	3	14	31	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Grisù	3	20	52	Venice Marathon	24/10/2010	Venezia
Michelin	3	22	22	Maratona di Reggio Emilia	15/12/1996	Reggio Emilia
Muscoletto	3	22	58	Maratona Internazionale di Bergamo	20/09/1998	Bergamo
Conte jena	3	23	2	Maratona Internazionale di Bergamo	20/09/1998	Bergamo
Pirata Giacomino	3	23	42	Venice Marathon	24/10/2010	Venezia
Ventesimo	3	25	52	Maratona di Reggio Emilia	12/12/2010	Reggio Emilia
Adriano	3	27	23	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Tarèl	3	29	41	Venice Marathon	27/10/1996	Venezia
Onga	3	29	43	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Batman	3	30	34	Maratona del mare	07/12/2008	Sanremo
Innominato	3	36	7	Boston Marathon	20/04/2009	Boston
Gipsye	3	43	34	Maratona di Praga	23/05/1999	Praga
Franz	3	44	38	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano





Gondola	3	46	42	Milanocity Marathon	11/04/2010	Milano
Pendolino	3	50	28	Gold Marathon Internazionale	19/10/1997	Cesano Boscone
Testolina	3	54	24	Maratona di S. Antonio	26/04/2009	Padova
Bar C	3	57	7	Maratona del riso	01/05/2009	Vercelli
Viet	3	57	30	Maratona di Bergamo	01/06/1997	Bergamo
Battiato	3	58	27	Venice Marathon	24/10/2010	Venezia
Valvola d'acciaio	3	58	48	Berlin Marathon	24/09/2006	Berlino
Terzogamba	3	59	37	Maratona di Roma	16/03/2008	Roma
Dotto	4	3	38	Milanocity Marathon	23/11/2008	Milano
Figaro	4	14	3	Milanocity Marathon	02/12/2007	Milano

## BEST 100 KM

atleta	tempo			denominazione competizione	data	luogo
Millemosche	7	55	40	Intermelia 100 km Track	08/04/2001	Campososso
Forvezeta	8	41	44	100 Km del Passatore	30/05/1998	Firenze-Faenza
Vengo col tempo	8	47	20	100 Km di Seregno	22/03/2009	Seregno
Velo devo dire	8	47	21	100 Km di Seregno	22/03/2009	Seregno
Voglio morire	8	50	18	100 Km del Passatore	27/05/2007	Firenze-Faenza
Picchio	9	19	39	100 Km del Passatore	29/05/1993	Firenze-Faenza
Gigione	10	19	40	100 Km del Passatore	29/05/2004	Firenze-Faenza
Quattroprimi	10	25	23	100 Km delle Alpi	20/06/2010	Torino-S. Vincent
Tuono	10	51	26	100 Km del Passatore	01/06/2008	Firenze-Faenza
Coscia pallida	11	29	50	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Rasta	11	32	40	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Grisù	11	49	57	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Adriano	11	49	57	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Vetta Bianca	13	0	8	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Onga	13	22	6	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Tarèl	15	27	41	100 Km del Passatore	29/05/1999	Firenze-Faenza
Bar C	15	48	36	100 Km del Passatore	30/05/2009	Firenze-Faenza
Dotto	16	11	50	100 Km del Passatore	01/06/2008	Firenze-Faenza

"Gerva" scende dai monti





Baggi Marco

Crotti Fabio

Brignoli GianPaolo

Pesenti Giacomo

Mangili Stefano

Ongaro Claudio

Benaglia Marco

Questi Alessandro

Oprandi Oscar

Piazzini Roberto

Lo Grasso Maria

Corti Ivo

Capoferri Alex

Boffelli Maurizio

Cortinovis Stefano

Bonazzi Antonio

Rota Giorgio

Rota Roberto

Bonazzi Walter

Caprini Sergio

Sapienza Roberto

PUOI CORRERE

Carminati Adriano

MA NON PUOI SCAPPARE

Locatelli Luigi

Carrara Marco

Preda Luciano

Silva Paolo

Freti Alex

Togni Gerardo

Moretti Giovanni

Maffi Monica

Mainente GianLuca

De Rosa Fulvio

Gondola Emiliano

Perico Marina

Vecera Vania

Zaccaria Filippo

Perego Luigi

Cucco Alberto

Gervasoni Fulvio

Finazzi Dario

Soci fdp 2010  
Soci fdp 2010



**Almanacco 2010 – 22°**

**Curato dall'Innominato con la collaborazione di Vengo Col Tempo**

**Grazie ai contributi di:**  
**Pannocchia Velo Devo Dire**  
**Crema Rasta**  
**Innominato Forvezeta**

**Finito di stampare venerdì 21 gennaio 2011**  
**Tiratura n°45 copie**

**Associazione Sportiva Dilettantistica Fo' di pe**  
**Via Polo Civico,2 – Valbrembo (Bg)**  
**[www.fodipe.it](http://www.fodipe.it)**

