Almanacco fdp 2011

n° 23

Correre...nonostante lo spread

Partecipazioni a competizioni

		1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	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	0	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	18	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	MAFFEIS	-	-	-	-	-	-	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	8	114
DARIO	FINAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	6	10	7	4	4	9	9	3	5	14	12	9	9	10	11	122
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	10	71
SIMON	ARGAW	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
LUIGI	PEREGO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	16	13	14	25	44	27	28	26	31	28	19	17	14	313
GIOVANNA	BELLINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
MARCO	BAGGI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	15	21	26	27	23	25	28	24	35	26	29	281
ROBERTO	PIAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	13	18	21	20	26	25	24	159
DONATO	SACCO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0	13	16	0	-	-	-	33
IVO	CORTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	31	19	10	14	2	5	83
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	26	85
PAMELA	CARMINATI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0
ROBERTO	ROTA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	12	11	7	14	68
WALTER	BONAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	7	3	6	9	37
GIORGIO	ROTA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	1	2	-	13
FRANCESCA	PELLEGRINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12	-	-	-	18
ALDO	BERTULETTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0	-	-	-	2
SERGIO	CAPRINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	21	17	6	60
CLAUDIO	ONGARO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	19	11	11	54
MARCO	CARRARA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	15	4	8	28
STEFANO	CORTINOVIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	31	21	13	97
ALBERTO	CUCCO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	14	13	15	60
MARCO	FERRARINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0
MONICA	MAFFI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	5	1	1	26
GIOVANNI	MORETTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	32	20	22	92
MARIO	GAMBA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10
FILIPPO	ZACCARIA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	26	30	25	103
ANTONIO	BONAZZI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	11	6	31
ALEX	FRETI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	20	15	21	61
ALEX	CAPOFERRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	7	5	2	25
MARIA	LOGRASSO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	23	18	25	70
VANIA	VECERA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	9	5	-	15
LUCA	GREGIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0	-	-	4
ALESSANDRO	QUESTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	15	15	46
EMILIANO	GONDOLA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	13	9	41
GIACOMO	PESENTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	18	24	56
G.LUCA	MAINENTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5	-	6
LUCIANO	PREDA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	24	19	52
MARCO	BENAGLIA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	16	24	48
MARINA	PERICO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	-	4
MAURO	CORTINOVIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12
OSCAR	OPRANDI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	14	18	53
ROBERTO	SAPIENZA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	18	-	21
SERGIO	BARCELLA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
MARCO	CORNA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0
MAURIZIO	BOFFELLI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0
ADRIANO	CARMINATI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	9	13
FULVIO	DEROSA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0
FULVIO	GERVASONI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	0	11
STEFANO	MANGILI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	7	20
MARCO	APPIANI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9
LUCA	ARESU	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
LUCIANO	BLINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
ANDREA	COLLEONI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	18
MASSIMO	CORRADO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
MATTIA	FAGIANI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
CRISTOFERO	GHITTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
FABRIZIO	LUMASSI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
MARCO	PELLEGRINI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20
NICOLA	SCHIAVONE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
GIULIA	SONZOGNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
		1	9	27	64	100	120	86	59	116	144	101	73	93	103	124	121	132	274	328	428	554	449	524	3897

ultimo aggiornamento 31 dicembre 2011

A.S.D. FO' DI PE - CAMPIONATO SOCIALE 2011
CLASSIFICA FINALE

			5000 metri	10000 metri	10000 strada	½ maratona	½ maratona	½ maratona	maratona	maratona	100 chilometri	montagna-sky	tot. punti
1	Velo devo dire	tempo	18' 41"	39' 27"	37' 10"	1 21' 40"	1 22' 12"	1 22' 51"	2 57' 58"	2 59' 45"	8 42' 06"	2 14' 46"	2194
		punteggio	197	202	211	216	215	214	208	206	215	170	
		bonus				40			40		60		
		data	19-giu	23-ott	15-apr	27-nov	27-feb	16-ott	13-nov	13-mar	29-mag	07-ago	
		luogo	Pavia	Pavia	Valbrembo	Trino	Treviglio	Cremona	Torino	Brescia	Faenza	Piave S. Zac.	
2	Vengo	tempo	19' 39"	39' 40"	39' 01"	1 26' 57"	1 27' 09"	1 27' 51"	3 04' 39"	3 08' 52"	9 08' 34"	2 21' 54"	2016
		punteggio	186	201	203	206	205	204	201	197	210	163	
		bonus									40		
		data	19-giu	16-set	15-apr	27-feb	20-nov	30-ott	13-mar	11-dic	03-apr	07-ago	
		luogo	Pavia	Cassano	Valbrembo	Treviglio	Crema	Carpenedolo	Brescia	Reggio E.	Seregno	Piave S. Zac.	
3	Soldatino	tempo	19' 22"	39' 38"	38' 59"	1 23' 50"	1 25' 43"	1 26' 09"	3 02' 47"	3 08' 41"	12 36' 50"	4 14' 58"	1988
		punteggio	189	201	204	212	208	207	203	197	168	199	
		bonus											
		data	16-set	16-set	09-ott	16-ott	02-gen	27-feb	11-dic	13-nov	29-mag	02-ott	
		luogo	Cassano	Cassano	Presezzo	Cremona	Annone	Treviglio	Reggio E.	Torino	Faenza	Valmadrera	
4	Cucciolo	tempo	18' 25"	37' 52"	36' 49"	1 22' 16"	1 22' 34"	1 23' 24"	2 58' 19"	3 29' 27"		4 14' 58"	1961
		punteggio	201	208	212	215	214	213	207	176		215	
		bonus		60		20			20				
		data	16-set	16-set	15-apr	27-feb	25-set	03-apr	13-nov	06-mar		02-ott	
		luogo	Cassano	Cassano	Valbrembo	Treviglio	Bergamo	Seregno	Torino	Barcellona		Valmadrera	
5	Pirata	tempo	19' 25"	41' 20"	40' 45"	1 29' 13"	1 31' 51"	1 29' 47"	3 16' 06"	3 29' 08"	11 48' 14"	4 54' 40"	1954
		punteggio	189	194	197	201	196	200	189	176	178	234	
		bonus											
		data	16-set	25-ago	13-mar	27-feb	25-set	30-ott	13-nov	20-mar	29-mag	31-lug	
		luogo	Cassano	Rovellasca	Brescia	Treviglio	Bergamo	Carpenedolo	Torino	Roma	Faenza	Premana	
6	Coscia Pallida	tempo	19' 02"	40' 17"	39' 57"	1 24' 27"	1 31' 35"	1 34' 18"	3 12' 41"	3 13' 44"	10 38' 13"	2 29' 37"	1921
		punteggio	193	198	200	211	196	191	193	192	192	155	
		bonus											
		data	18-mag	25-ago	13-mar	16-ott	25-set	27-feb	11-dic	13-nov	29-mag	07-ago	
		luogo	Curno	Rovellasca	Brescia	Cremona	Bergamo	Treviglio	Reggio E.	Torino	Faenza	Piave S. Zac.	
7	Rasta	tempo	22' 29"	43' 25"	41' 19"	1 28' 02"	1 31' 07"	1 36' 36"	3 25' 08"	3 34' 03"	10 00' 46"	2 19' 23"	1901
		punteggio	152	186	194	203	197	186	180	171	199	213	
		bonus									20		
		data	16-set	16-set	15-apr	27-feb	02-gen	25-set	13-mar	11-dic	03-apr	10-lug	
		luogo	Cassano	Cassano	Valbrembo	Treviglio	Annone	Bergamo	Brescia	Reggio E.	Seregno	Morgex	
8	Lacrima	tempo	19' 11"	39' 35"	37' 29"	1 23' 12"	1 23' 23"	1 26' 57"	2 55' 47"	3 00' 25"			1887
		punteggio	221	221	230	233	233	226	234	229			
		bonus							60				
		data	16-set	16-set	11-dic	16-ott	03-apr	16-set	25-set	06-nov			
		luogo	Cassano	Cassano	Peschiera B.	Cremona	Seregno	Iseo	Bergamo	New York			
9	Gigione	tempo	20' 11"	52' 33"	43' 48"	1 31' 17"	1 37' 03"	1 38' 03"	3 23' 58"	3 29' 39"	10 47' 01"	2 36' 24"	1774
		punteggio	179	149	184	197	185	183	183	176	190	148	
		bonus											
		data	19-giu	16-set	23-ott	27-feb	04-set	20-nov	13-mar	11-dic	23-lug	07-ago	
		luogo	Pavia	Cassano	Milano	Treviglio	C. Rozzone	Crema	Brescia	Reggio E.	Rimini	Piave S. Zac.	
10	Ale	tempo	22' 24"	41' 57"	40' 06"	1 29' 19"	1 29' 25"		3 07' 02"	3 10' 45"		5 11' 50"	1557
		punteggio	153	192	199	201	201		198	195		218	
		bonus											
		data	16-set	16-set	15-apr	16-ott	03-apr		06-mar	13-nov		31-lug	
		luogo	Cassano	Cassano	Valbrembo	Cremona	Seregno		Barcellona	Torino		Premana	
11	Grisù	tempo		44' 04"	42' 13"	1 37' 24"	1 39' 16"	1 42' 39"	3 27' 53"	3 43' 24"	13 45' 28"	2 39' 00"	1554
		punteggio		183	191	185	181	174	178	162	154	146	
		bonus											
		data		16-set	15-apr	27-feb	20-nov	30-ott	11-dic	25-set	29-mag	07-ago	
		luogo		Cassano	Valbrembo	Treviglio	Crema	Carpenedolo	Reggio E.	Berlino	Faenza	Piave S. Zac.	
12	Spock	tempo	22' 40"	43' 43"	40' 04"	1 29' 35"	1 34' 41"	1 34' 51"	3 17' 29"	3 24' 14"			1483
		punteggio	150	185	199	200	190	190	188	181			
		bonus											
		data	16-set	16-set	13-mar	27-feb	16-ott	27-nov	13-feb	10-apr			
		luogo	Cassano	Cassano	Brescia	Treviglio	Cremona	Padenghe	Siviglia	Milano			
13	Crema	tempo	17' 38"	38' 29"	38' 35"	1 23' 32"	1 33' 43"		3 14' 23"	3 19' 58"			1482
		punteggio	210	206	205	212	192		191	186			
		bonus	40	40									
		data	18-mag	25-ago	15-apr	16-ott	04-set		06-mar	13-nov			
		luogo	Curno	Rovellasca	Valbrembo	Cremona	C. Rozzone		Piacenza	Torino			

14	Walter	tempo	18' 24"	38' 58"	38' 16"	1 24' 45"	1 25' 50"	3 14' 16"				57' 22"	1402
		punteggio	201	204	206	210	208	191				142	
		bonus	20	20									
		data	18-mag	16-set	15-apr	27-feb	16-ott	06-nov				16-ago	
		luogo	Curno	Cassano	Valbrembo	Treviglio	Cremona	New York				Mezzoldo	
15	Battiato	tempo	20' 10"	41' 15"	42' 48"	1 33' 09"	1 34' 10"	1 42' 17"				2 09' 21"	1252
		punteggio	180	195	188	193	191	175				130	
		bonus											
		data	29-giu	23-ott	15-apr	06-nov	09-ott	27-mar				17-apr	
		luogo	Brugherio	Pavia	Valbrembo	Busto Ariszio	Mantova	Milano				Provaglio	
16	Ventesimo	tempo	19' 58"		40' 54"	1 33' 05"	1 34' 25"	1 36' 08"	4 06' 09"			2 34' 47"	1238
		punteggio	182		196	193	191	187	139			150	
		bonus											
		data	16-giu		13-mar	18-set	27-feb	04-set	06-mar			07-ago	
		luogo	Pavia		Brescia	Bergamo	Treviglio	C. Rozzone	Piacenza			Piave S. Zac.	
17	Gian	tempo	16' 34"		34' 40"	1 19' 57"	1 20' 10"	1 23' 18"					1216
		punteggio	223		221	220	219	213					
		bonus	60			60							
		data	18-mag		13-mar	27-mar	18-set	27-feb					
		luogo	Curno		Brescia	Imperia	Bergamo	Treviglio					
18	Adriano	tempo				1 28' 55"	1 33' 08"		3 21' 05"	3 51' 31"	10 39' 25"	4 10' 55"	1113
		punteggio				202	193		184	154	192	188	
		bonus											
		data				27-feb	13-feb		06-mar	08-mag	03-apr	22-mag	
		luogo				Treviglio	Lecco		Piacenza	Sommacamp.	Seregno	Calolziocorte	
19	Innominato	tempo	21' 25"	45' 31"	43' 34"	1 35' 16"	1 36' 22"	1 41' 44"					1079
		punteggio	165	177	185	189	187	176					
		bonus											
		data	19-giu	16-set	15-apr	20-nov	27-feb	03-apr					
		luogo	Pavia	Cassano	Valbrembo	Crema	Treviglio	Seregno					
20	Scorpion	tempo			44' 21"	1 32' 03"	1 33' 43"	1 35' 47"	3 25' 39"			1 06' 28"	1070
		punteggio			182	195	192	188	180			133	
		bonus											
		data			04-set	30-ott	16-ott	18-set	11-dic			16-ago	
		luogo			C. Rozzone	Carpenedolo	Cremona	Bergamo	Reggio E.			Mezzoldo	
21	Onga	tempo			46' 33"	1 42' 03"	1 43' 34"	1 46' 52"	3 35' 29"	3 36' 07"			1055
		punteggio			203	175	172	166	170	169			
		bonus											
		data			02-ott	23-gen	27-feb	27-feb	27-nov	06-nov			
		luogo			Milano	Casalbeltrame	Treviglio	Milano	Firenze	New York			
22	Tuono	tempo			41' 51"	1 35' 53"	1 37' 40"		3 31' 44"		10 40' 30"	1 14' 04"	1054
		punteggio			192	188	184		174		191	125	
		bonus											
		data			15-apr	27-nov	25-set		11-dic		03-apr	16-ago	
		luogo			Valbrembo	Trino	Bergamo		Reggio E.		Seregno	Mezzoldo	
23	Cantiniere	tempo	23' 44"	44' 47"		1 34' 33"			3 28' 58"	3 59' 00"		3 59' 00"	981
		punteggio	137	180		190			177	147		150	
		bonus											
		data	16-set	16-set		27-feb			11-dic	10-apr		15-mag	
		luogo	Cassano	Cassano		Treviglio			Reggio E.	Milano		Sottochiesa	
24	Peteni	tempo			42' 53"	1 29' 28"	1 35' 04"	1 41' 20"	3 48' 46"				912
		punteggio			188	201	189	177	157				
		bonus											
		data			09-ott	20-nov	16-ott	22-mag	25-set				
		luogo			Presezzo	Crema	Cremona	Cernusco	Bergamo				
25	Brontolo	tempo			39' 09"	1 23' 52"	1 26' 38"	1 26' 43"					827
		punteggio			203	212	206	206					
		bonus											
		data			02-ott	20-nov	16-ott	18-set					
		luogo			Milano	Crema	Cremona	Bergamo					
26	Vetta Bianca	tempo	19' 10"			1 26' 18"			3 21' 05"			4 14' 58"	779
		punteggio	192			207			184			196	
		bonus											
		data	18-mag			27-feb			13-mar			02-ott	
		luogo	Curno			Treviglio			Brescia			Valmadrera	
27	Quattroprimi	tempo				1 34' 33"	1 35' 18"		3 30' 50"	3 30' 54"			729
		punteggio				190	189		175	175			
		bonus											
		data				18-set	27-nov		30-gen	11-dic			
		luogo				Bergamo	Trino		Marraketch	Reggio E.			

28	Forvezeta	tempo				1 31' 38"			3 24' 05"	3 29' 21"	12 36' 50"		721
		punteggio				196			181	176	168		
		bonus											
		data				27-feb			16-ott	25-set	29-mag		
		luogo				Trino			Amsterdan	Berlino	Faenza		
29	Gondola	tempo			43' 46"	1 42' 29"			4 03' 28"			5 41' 53"	690
		punteggio			185	175			142			188	
		bonus											
		data			09-ott	25-giu			25-set			31-lug	
		luogo			Presezzo	Camignone			Bergamo			Premana	
30	Sei Secondi	tempo				1 35' 54"	1 42' 41"		3 38' 34"	3 52' 08"			682
		punteggio				188	174		167	153			
		bonus											
		data				27-nov	30-gen		06-mar	25-set			
		luogo				Trino	Marraketch		Barcellona	Berlino			
31	Virus	tempo	24' 25"		54' 00"	2 01' 46"	2 05' 29"	2 06' 30"					665
		punteggio	129		144	136	129	127					
		bonus											
		data	18-mag		15-apr	27-feb	22-mag	03-apr					
		luogo	Curno		Valbrembo	Treviglio	Cernusco	Seregno					
32	Taparela	tempo				1 25' 31"	1 29' 36"	1 33' 37"					600
		punteggio				208	200	192					
		bonus											
		data				27-feb	03-apr	20-feb					
		luogo				Treviglio	Seregno	Verona					
33	Sandokan	tempo			44' 38"	1 37' 47"						2 00' 56"	504
		punteggio			181	184						139	
		bonus											
		data			15-apr	27-feb						17-apr	
		luogo			Valbrembo	Treviglio						Provaglio	
34	Dotto	tempo	22' 14"		48' 32"							3 19' 17"	457
		punteggio	155		165							137	
		bonus											
		data	18-mag		15-apr							22-mag	
		luogo	Curno		Valbrembo							Calolziocorte	
35	Appiani	tempo	24' 19"		54' 00"	2 02' 23"							409
		punteggio	130		144	135							
		bonus											
		data	18-mag		15-apr	25-set							
		luogo	Curno		Valbrembo	Bergamo							
36	Franz	tempo			43' 14"								187
		punteggio			187								
		bonus											
		data			15-apr								
		luogo			Valbrembo								
37	Zio	tempo			45' 55"								176
		punteggio			176								
		bonus											
		data			15-apr								
		luogo			Valbrembo								
38	Luciano	tempo			48' 50"								164
		punteggio			164								
		bonus											
		data			15-apr								
		luogo			Valbrembo								
39	Maratona	tempo							5 37' 56"				62
		punteggio							62				
		bonus											
		data							11-set				
		luogo							Iseo				

Campionato Sociale / 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
2010	Velo devo dire	Vengo col tempo	Cucciolo
2011	**Velo devo dire**	**Vengo col tempo**	**Soldatino**

Velo devo dire
campione sociale 2011

Albo d'oro trofeo Zatopek

Anno	1° Classificato	2° Classificato	3° Classificato
2001	Sei secondi	Quattroprimi	Tuono
2006	Cagio	Voglio	Ferro
2009	Cucciolo	Lacrima	Sapientino
2010	Crema	Vetta Bianca	Quattroprimi
2011	**Cucciolo**	**Soldatino**	**Coscia pallida**

Cucciolo – vincitore dell'edizione 2011
(svoltasi venerdì 16 settembre a Cassano d'Adda)

Prova	Posizione	Atleta	min	sec	dec
10.000 metri	1°	Cucciolo	37	52	5
	2°	Crema	38	50	1
	3°	Walter	38	58	9
400 metri	1°	Coscia	1	7	4
	2°	Cucciolo	1	7	9
	3°	Cantiniere	1	8	3
5.000 metri	1°	Cucciolo	18	25	0
	2^	Lacrima	19	11	2
	3°	Soldatino	19	22	4

Albo d'oro diecimila della Capra

Anno	1° Classificato	2° Classificato	3° Classificato
2011	Gian	Cucciolo	Velo devo dire

Foto di gruppo dei partecipanti alla prima edizione ....

classifica 1° diecimila della capra

Valbrembo 15 aprile 2011

Pos	Pett	Nome	min.	sec.
1	8	GIAN	36	35
2	4	CUCCIOLO	36	49
3	21	VELO	37	10
4	16	WALTER	38	16
5	18	CREMA	38	35
6	27	MARIA	38	49
7	14	VENGO	39	01
8	1	ALE	40	06
9	9	RASTA	41	19
10	12	TUONO	41	51
11	19	GRISU'	42	13
12	2	BATTIATO	42	48
13	17	VENTESIMO	43	05
14	13	FRANZ	43	14
15	20	INNOMINATO	43	34
16	23	SANDOKAN	44	38
17	6	ZIO	45	55
18	15	DOTTO	48	32
19	3	BLINI	48	50
20	25	VIRUS	54	00
21	72	APPIANI	54	00

Il podismo rende migliori ?

Devo ancora fare i conti ma pure quest'anno ho ampiamente superato i 4000 KM, percorsi soprattutto in allenamenti, quasi sempre solo, quasi sempre nel buio della tarda serata mentre la gente è nell'intimità delle proprie abitazioni, lasciandomi padrone delle strade non solo dei miei amatissimi colli ma, quando il freddo è più pungente o la pioggia battente ,anche di quelle cittadine.
Sono momenti che, malgrado si susseguono negli anni, ho la fortuna di vivere con inalterata intensità, rigorosamente senza cuffiette per ascoltare cosa hanno da dirmi i miei passi i miei muscoli i miei polmoni la mia fatica il mio cervello.
A volte mi perdo in sogni ad occhi aperti altre in progetti lavorativi o podistici altre ancora analizzando con calma situazioni personali .
Ed è proprio in quest'ultima circostanza che provo le sensazioni più positive, il privilegio di scendere dalla folle velocità della giostra della vita, un' ora e mezza in cui torno padrone del mio tempo, torno ad essere me stesso, penso a quello che sono e posso essere con la gradevole prospettiva che l' indomani, tornato sulla giostra, saprò essere un po' più io .
Si indubitabilmente il podismo mi ha reso un uomo migliore.

Le Cuffiette
Lì vedo correre meccanicamente con lo stesso passo mi colpisce la testa come bloccata nelle spalle e poi lo sguardo fisso verso il basso
Sto parlando dei runners ormai credo maggioranza che incontro la sera con le cuffiette
So che ognuno deve sentirsi libero di fare quel che vuole che non è giusto giudicare eppure questo modo di correre mi appare come una moda una delle tante omologazioni che ci perseguono un filo comune con i grandi eventi podistici come la deejay ten o le maratone con numeri da record
Ma torniamo alle cuffiette . Tutto il giorno siamo assediati da rumori di ogni genere telefoni avvisi suonerie allarmi cicalini come si può spararsi direttamente altro nelle orecchie ?
Vedo queste persone così concentrate sulla musica che non vedono quanto sono belli i posti in cui noi bergamaschi abbiamo la fortuna di correre
Eppure ascoltare la cadenza dei passi o l'affannano del respiro sono rumori che ancora mi fanno sentire partecipe del gesto atletico che sto compiendo e dal quale non voglio assolutamente estraniarmi

Velo devo dire

5 giugno 2011 - A.S.D. Fo di pe – 2^ Classificata 12 ore di Curno

ATTO XXIII: LA RESA DEI CONTI

Allora soci, avete rinnovato l'adesione alla Associazione ingolositi dalla riduzione della quota tessera?
O vi siete aggregati alla baracca per fuggire dal solito "carozzone" o dalla solitudine del podista?
O non ce la facevate proprio più di stare nel 2011 e per fuggirgli eravate pronti a tutto: anche a entrare nel 2012 con la tessera fo' di pe in saccoccia?
Qualunque sia la motivazione e la vostra idea di ritmo lento, ritmo medio o ritmo veloce benvenuti nell'anno 23 dell'era fo' di pe.

Ma per non lasciarvi troppe incognite sul prossimo futuro, ecco per brevi punti il programma di quanto ci aspetta per il 2012:

Sportivo – Corri, corri che quando corri ti passa la paura. A meno che non ti stia rincorrendo o' nimale o la celere.

Partecipativo – Rammento che è l'ultimo anno di gestione di questo esecutivo, pertanto incominciate a studiare che qualche posto a disposizione ci sarà. Penserete mica ad un esecutivo di tecnici, vero?

Organizzativo – Compleanno fdp; assemblea sociale; cena sociale; uscite luna piena; uscite sociali; trofeo zatopek; 10000 della capra; trofeo flores; valbrembo al galoppo; corsa sulla quisa; gir di madone; esecutivi; ritrovo settimanale del lunedì e poi inventeremo qualcosa. Bisogna far girare l'economia.

Ossessione 42 – Resterà come ossessione per parecchi il risultato crono da ottenere nella maratona; corsa estenuante lunga 42 km e 195 metri. Ma resterà nella zucca di molti il pensiero che con la riforma pensionistica occorre lavorare 42 anni e qualcosa. E gli ultimi anni sono regolarmente in salita.

Real time – A proposito dei risultati calcolati con il real time, con gli accordi sulla riforma del lavoro saremo forniti di speciale chip. Le otto ore saranno calcolate sul tempo realmente lavorato e non dalla timbratura del cartellino.

Euro – Il prossimo bilancio economico della associazione potrebbe non essere fatto in euro, Potrebbero introdurre una nuova moneta: il neuro (in quanto il comportamento di molte persone potrebbe pericolosamente variare).

Precario – A causa di lavoratori ammalati, occorre la loro forzata sostituzione con precari addetti all'interramento di rifiuti tossici sotto la bre-be-mi e allo smaltimento di sommergibili nucleari russi.

Campionato Sociale – Quest'anno il regolamento è stato scritto in tedesco e la traduzione in italiano vi costerà un altro paio di anni di pensione.

Modello danese – Non si tratta di ragazzo alto, biondo e danese che sfila per moda ma di sistema di welfare che a fronte di facili licenziamenti, interviene con importanti ammortizzatori sociali. Tranquilli, da noi si realizzerà solo la prima fase così a sfilare sul Sentierone non saranno solo i modelli.

F35 – Non è la nuova categoria femminile Fidal per atlete con più di 35 anni ma della abbreviazione del caccia acquistato per la difesa del nostro suolo in numero di 131 esemplari e costati uno sproposito (e poi saranno da mantenere).

Testimonial – Alle migliori presentazioni, inaugurazioni e roba da vip, anziché l'ingaggio di testimonial o madrine (attori e cantanti), saranno chiamati gli agenti della agenzie delle entrate certamente più efficaci nel migliorare gli incassi come dimostrato a Cortina.

Maya – E se dopo tutte le sventure paventate dagli economisti e dai politici, dopo la riforma pensionistica, dopo tagli e sacrifici, dopo aumenti di tariffe, dopo l'inflazione, dopo la rassegnazione generale avessero ragione i Maya?

Con questo, il programma per il 2012 è completo. Di equità, di spese della politica, di riduzione dei costi militari, di lotta all'evasione fiscale, del mio ritorno alla corsa e di una mezza maratona portata a termine da Virus senza il lamento del male al ginocchio se ne parlerà più avanti.

Pannocchia

Qualcosa rimane tra le pagine chiare e le pagine scure ….

Finalmente è terminato questo crudele 2011. Anno terribile, che mi ha visto per la prima volta perdere una scommessa. Un secondo, (3.14.15 lui, 3.14.16 io), di ritardo nei confronti del modesto Walter Hulk, mi sono costati carissimi in termini di credibilità, immagine, euro. Ho sofferto moltissimo questa sconfitta, e so che faticherò parecchio a smaltirne le scorie. Le tre maratone corse durante l'anno, oltre a portare squilibri famigliari si sono rivelate una sorgente di delusioni, derisioni, e malanni pisco/fisici. Uno schiaffo l'ho ricevuto anche dal campionato sociale. Tredicesimo: mai ero caduto così in basso. Un punto dietro a Spock... dopo essere caduto sono anche stato calpestato. A salvare la faccia e dare "lustro" alla stagione, è stata solo la mezza di Cremona, dove, oltre ad aver annientato le speranze degli sfidanti: Soldatino, Coscia, Walter e Brontolo, ho abbattuto il "muretto" dell'1.24, fermando il crono a 1.23.18. Mi piace inoltre ricordare un 5000 in pista concluso in 17.38, che mi colloca nell'élite dei master 45, provinciali, oltre i 74kg, e che abbiano cominciato a correre dopo i 40 anni (evitate commenti superflui provocati dall'invidia, non vi aiuteranno certo a correre più veloci!).

Anche a livello di gruppo si sono registrati balzi in avanti, e rovinose cadute. Ad esempio, il terzo posto di Lacrima Maria alla maratona di New York, (tra le oltre 800 partecipanti italiane), è un risultato di assoluto prestigio. Uguale dicasi per Gian, che si conferma campione provinciale di corsa su strada M.40. Qualche problemino si è registrato invece sotto il profilo dell'immagine. Lo scambio di inizio 2011, Testolina/Brontolo è stato a dir poco traumatico. Una avrebbe potuto esaudire gli "umani" desideri terrestri, l'altro, solo le necessità per l'aldilà...

Per i "montagnini" annata ricca di soddisfazioni, con Forvezeta, Grisù e Rasta che terminano il tanto ambito Ultra Trail del Monte Bianco. Tra disumane sofferenze e allucinazioni varie, si narra che il Rasta, colto da crisi di fame nel pieno della notte, abbia visto il Pannocchia volare sul dorso del Pirata Giacomino, e l'abbia rincorso cercando di afferrarlo per sgranocchiargli un braccio. Epica invece l'impresa di Fantasmino Adriano, che conclude con i sandali ai piedi (causa vesciche) il massacrante Tor des Geants. Ricordo che per festeggiarlo sono andato in piscina con gli scarponi. Campione sociale per il secondo anno consecutivo si conferma il Velo: prova evidente di quanto amatoriale e bizzarra sia la competizione. Ci consola il fatto, che per festeggiare offrirà sicuramente qualche cassa di Franciacorta.

Sotto il profilo organizzativo eccellenti riscontri da: Valbrembo al galoppo, Corsa sulla Quisa, ed Uscite di luna piena .

Nella sezione "note dolenti", gli infortuni fanno purtroppo la parte del leone. Nell'arco di pochi giorni riesce infatti a divorarsi due gazzelle come Forvezeta e Crema. Cadono entrambi in disgrazia nel fine stagione. Per il primo frattura del metatarso, per il secondo fascite plantare. L'infortunio più grave affondava però come una lama nel burro sull'inerme Virus: mal di schiena. Tre mesi lontano dalle corse. Il non poter più chiedere il lunedì, a quali gare avesse partecipato, e con quali tempi le avesse concluse, privava le serate di quel pruriginoso interesse, rendendo cupo un ambiente solitamente pieno di letizia. Altra nota dolente, l'addio della punta di diamante Gian. Gli volevo bene nonostante fosse uno dei critici più severi nei confronti dei miei articoli. Li considerava troppo lunghi. Non posso nemmeno biasimarlo, visto che è un opinione molto diffusa tra quelli che non sono abituati a leggere (ti è... questa è perché te ne sei andato).

É' invece cresciuto a dismisura il peso politico del gruppo. Grazie ad un socio Fò di pe eletto recentemente a ricoprire un alta carica politica, è stato recentemente siglato con un vantaggioso accordo. La tradizionale medaglia spettante a tutti coloro che portano a termine una maratona, dal 2012 verrà assegnata anche ai ritirati. Bocciata invece la proposta di concedere un vitalizio a chi racimola cinque ritiri in altrettante maratone, nell'arco di una sola stagione.

Una segnalazione di merito la riservo infine per il nuovo socio Soldatino. Non si è inserito semplicemente come anello in una catena, ma come perla incastonata nel diadema. E' riuscito in breve a far breccia nel cuore del gruppo, dando lezioni di compostezza, e nozioni di cultura generale. Ha portato inoltre una nota di colore grazie al suo caratteristico stile di corsa.

Per chiudere, un ringraziamento dall' ASD fò di pe al Coscia Pallida, (lui equivale al midollo incastonato nell'osso buco) perché tramite le sue "dritte" ha reso possibile la visione del "toccante..." film drammatico, "L'età dell'innocenza" di Belen Rodriguez.

Crema

Una stagione vissuta intensamente….

2011..che dire di quest'anno (sportivamente parlando)..è andato bene almeno per me.
Posso dire che nella mia testa avevo programmato una stagione difficile sia per la quantità di chilometri da effettuare nelle competizioni sia per la difficoltà di sposare allenamenti lunghi.
Dopo la stagione inverno-primavera dove ho effettuato un paio di mezze maratone ed una maratona non molto convincenti ho iniziato a macinare chilometri,dislivelli e ore di allenamenti.
La prima grossa soddisfazione l'ho avuta alla 100 Km di Seregno dove con una gara accorta ho sfiorato il fatidico muro delle 10 ore e firmando il mio personale sulla distanza con il tempo do 10h00'43', ho l'unico rammarico di aver rallentato l'ultimo chilometro per problemi logistici perché passando all'interno di un parco affollato di gente e non ho avuto la possibilità di correre costantemente.
Archiviata la 100 km ho iniziato a correre nel mio ambiente preferito, la montagna, e mi sono cimentato nella 2° edizione della Sky del Canto, gara molto veloce e bella nonostante non sia in ambiente alpino ma sulle nostre colline, e, pur avendo nelle gambe la corsa della settimana precedente mi sono divertito.
Dopo questa sky ho corso per la settima volta la Valle Sabbia Half Marathon, corsa che ogni anno mi piace mettere nelle competizioni da effettuare, e che solitamente si conclude in una bella giornata di sport organizzata dalla PromoSport Valli Bresciane (purtroppo nel 2012 non verrà effettuata).
Da qui la decisione di provare a correre dopo un mese la massacrante Nove Colli Running, 202 km con un dislivello di 3200 metri circa tutta su asfalto partendo e arrivando a Cesenatico.
Eseguo l'ultimo lungo circa 20 giorni prima e viste le sensazioni positive mi iscrivo; il giorno prima della gara parto per Cesenatico con Velo e Vengo Col Tempo che correrà anche lui mentre il primo farà da logistica al suddetto.
Alla base dell'organizzazione che è anche l'albergo dove soggiorniamo ci riceve un'aria di festa e goliardia, Mario il promotore di questa fantastica ultramaratona è un personaggio d'altri tempi vero cuore di tutto quello che gira attorno a questa avventura!!
Verso le 11 di sabato 21 maggio ci dirigiamo alla partenza in località Porto Vecchio e lì dopo le foto di rito e (ahimè!!) la benedizione del parroco alle 12 in punto si parte sotto un sole cocente.
Prima piccola parte di gara la corro con alcuni amici di altre società fino al primo ristoro da dove, dopo esserci rifocillati, parte la prima asperità.
Questa gara, per non dilungarmi molto nella pura cronaca di quello che è stato, si è tramutata in un viaggio attraverso me stesso,le mie sensazioni amplificate dalla notte correndo solo circondato dalle stelle e dalle lucciole, e che superando pian piano le colline romagnole purtroppo si è conclusa per un problema fisico sulla cima del settimo colle;credo che in un futuro prossimo ripeterò questa esperienza sperando di giungere alla fine del VIAGGIO e concludere IL SOGNO.
Archiviata e smaltita la sbornia di chilometri sulle colline romagnole la testa ed il fisico ora sono, a 100 giorni da quella che è la sfida più grossa che ho deciso di affrontare, un tutt'uno per cercare di concludere l'Ultra Trail du Mont Blanc, 166 km con 9500 metri di dislivello in un ambiente completamente nuovo e inospitale.
La primavera si conclude con allenamenti mirati di10 e 12 ore sulle nostre montagne in compagnia di quelli che saranno i miei compagni di avventura, Forvezeta, Grisù e SuperSimo.
Nel mese di luglio partecipo al Gran Trail Valdigne che quest'anno è stato portato a 100 km con 5300 metri di dislivello con buoni risultati e un'ottima resa in vista del clou per la fine di agosto.
Prima della fine del mese mi cimento nell'ennesimo Giir di Mont di Premana e come al solito la termino mediocremente;poi viene la classica Roncobello-Laghi Gemelli e ritorno che purtroppo per la prima volta nella sua quasi trentennale storia viene disputata in versione ridotta causa maltempo ed ultima prima del meritato riposo l'altra classicissima gara orobica, la Mezzoldo-Cà S. Marco.
Finita la settimana di ferragosto si parte alla volta di Chamonix per fare un po' di vacanza e per monitorare parte del percorso dell'UTMB.

Ma passiamo alla gara: spostamento di 5 ore della partenza per brutto tempo e già qui ne abbiamo per restare in tensione che si scioglie appena viene dato il via e per uscire dal paese impiego quasi 10 minuti,la notte passa tra pioggia, vento e molto molto freddo.
Purtroppo l'alba ci gioca un brutto scherzo perché mentre stiamo salendo verso il confine franco-italiano veniamo colpiti da una piccola bufera di neve ghiacciata che scompare una volta arrivati al passo.
La determinazione nel finire la gara ci spinge ad arrivare a Courmayeur già abbastanza provati ma sereni e dopo un'ora di pausa per espletare varie cose e sistemarci un po' ripartiamo con la consapevolezza che dovremo vedere un altro tramonto ed un'altra alba immersi nei monti.
Tralascio molti vari passaggi di gara e dico solo che l'ho terminata in poco più di 43 ore con l'amico Forvezeta mentre Grisù ci ha preceduto di 1 ora e SuperSimo mi ha surclassato di 8 ore.
Ringrazio molto la mia compagna Antonella per avermi seguito in questa fantastica avventura, il mio fido Nuk e per ultimi ma non ultimi, FORVEZETA, GRISU' e SUPERSIMO.
La stagione è poi continuata con la Skymarathon delle Grigne che purtroppo è stata accorciata per il brutto tempo, la mezza maratona di Bergamo e la Traversata del Triangolo Lariano da Como a Valmadrera sempre entusiasmante e da qui mi sono preso il mese di ottobre per recuperare forze e volontà.
Il mese di novembre mi vede partecipe ad una gara che prima di tutto è un ritrovo di amici ed aiuta sempre qualche associazione devolvendo sempre in beneficenza, la Maggianico-Camposecco-Maggianico;questa è una gara che mi ha visto molte volte alla partenza essendo unica nel suo genere, non lunga e bella da fare.
L'anno si conclude con un bel trail a Brescia, la Maddalena Urban Trail gara condizionata dalla "sparizione" di segnali direzionali che hanno portato molti atleti fuori percorso, ma per fortuna la bellezza del percorso non è stata rovinata.
Ultima competizione dell'anno è stata la Maratona di Reggio Emilia conclusa con un tempo mediocre ma felicemente arrivato.
Concludo dicendo che molte nuove avventure sono già nate nella mia testa e che spero di portare a compimento perché quello che conta non è la meta ma il viaggio per arrivarci. Rasta

Chi siamo, cosa facciamo…a futura memoria.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica fò di pe nasce in quel di Bergamo, il 6 gennaio 1989, grazie all'ispirazione di quattro volenterosi che condividevano l'hobby della corsa.

Accasatasi a **Valbrembo** nel 2006, prosegue nel suo appassionante percorso con rinnovata forza grazie all'apporto d'atleti e atlete che praticano l'attività sportiva in modo agonistico e non agonistico.
Raggiunti i ventitré anni d'età l'Associazione ,ora,è rappresentata da una sessantina di appassionati che indossano una casacca dal nome inusuale ma che non vuole essere irriverente: ***"fò di pe"***, *fuori dai piedi*, questa è la denominazione che i Fondatori le diedero per sensibilizzare i Soci non solo per gli aspetti sportivi in senso lato. Il cercare una prospettiva che andasse al di là del semplice correre a piedi (per l'appunto *"fuori dai piedi "*) è stato fin dall'inizio il principale obiettivo.

Principi d'uguaglianza, di tolleranza, di tutela ambientale, di partecipazione, motivano lo Spirito di Gruppo e sollecitano all'utilizzo, oltre che degli abituali attrezzi di lavoro (i piedi), della parte pensante del corpo umano (la testa).
Gli attuali atleti *fò di pe* affrontano competizioni agonistiche su varie distanze e specialità, come le **mezze maratone**, le **maratone**, le **100 km**, le **24 ore**, le **gare in pista,** le **campestri, le ultra-trail e le skyrace** di vario genere; non disdegnano, altresì, di partecipare anche alle non-competitive domenicali.

L'Associazione organizza periodicamente le "Uscite Sociali" e le coinvolgenti " Uscite al chiaro di luna"; sgambate collettive compatibili ai meno preparati atleticamente e adatte ad intraprendere con gradualità l'attività podistica.

Piazza Vittoria: "Valbrembo al galoppo"

- Valbrembo 14 luglio 2007 -

A livello agonistico, molto partecipate le due manifestazioni che l'Associazione propone sul territorio Comunale di Valbrembo, con la gratificazione finale di portare a fronteggiarsi numerosi atleti/e da tutta la provincia Bergamasca, e non solo.
Una di queste è la **"Valbrembo al galoppo"**, proposta nel periodo estivo(solitamente a giugno), con Piazza Vittoria zona nevralgica di partenza e arrivo.
L'altra, la **"Corsa sulla Quisa**", si svolge tutti gli anni nella mattinata del 1 novembre nello spettacolare territorio del Parco dei Colli di Bergamo. Ambedue le competizioni misurano 8 km.

Altresì, si organizza (tra i mesi di giugno e luglio e abitualmente presso gl'impianti sportivi di Curno) un Meeting serale di corsa su pista, denominato **"Trofeo Flores"**.
Nella serata si cimentano proficuamente nelle batterie a loro dedicate, ragazze/i a partire dai sei anni, e atlete/i maggiorenni di ogni età.

Cliccatissimo il sito internet dell'Associazione, sempre aggiornato e divenuto, oramai, punto di riferimento degli atleti e degli appassionati delle corse amatoriali, oltre che, uno spazio informativo più che esaustivo della vita dell'Associazione.

Vengo Col Tempo

QUAL'E' IL LIMITE UMANO NELLA MARATONA ?

Il 2011 è stato davvero un'annata boom per la maratona maschile. Non solo perché vi è stato realizzato il nuovo primato mondiale dal keniota Patrick Makau che a fine settembre ha vinto la prova di Berlino con 2h03:38 cancellando così dall'albo dei primati Haile Gebreselassie, ma soprattutto per la straordinaria messe di risultati di alto livello ottenuti dagli specialisti africani.
Questi fatti hanno subito riportato d'attualità il sogno di vedere prima o poi un atleta abbattere il fantastico muro delle due ore. Realtà o fantascienza?
Su questa ipotesi naturalmente si sono sbizzarriti diversi scienziati e fisiologi. Il fisiologo americano David Martin, allenatore di maratoneti ed esperto statistico sulla distanza, ritiene che questo muro verrà abbattuto entro il 2015.
Più cauti due ricercatori canadesi di Montreal, Francois Perronet e Guy Thibaut, i quali attraverso un modello matematico incentrato sul rendimento dei meccanismi energetici, prevedono che il muro delle 2 ore non possa cadere prima del 2030.
Sempre gli stessi due ricercatori, visto che l'uomo non potrà battere il record del mondo all'infinito, hanno inoltre ipotizzato che il limite massimo sulla distanza si aggirerà intorno ad 1 ora 48 minuti e 26 secondi. Come dire, oltre a supplementari 2 km e 195 metri, fare 4 volte di fila i 10.000 metri sul piede di 26 minuti e 5 secondi. Niente male considerando che l'attuale primato mondiale sulla distanza dell'etiope Kenenisa Bekele è di 26:17.53 !
Un altro esperto del settore, l' americano Joener, ricercatore del Minnesota ha previsto, in base ad uno studio basato su un'ideale combinazione di tra il massimo consumo d'ossigeno (VO2max), soglia del lattato e l'economia della corsa, che molto presto si potrà riuscire a correre in 1h57'58" e che per raggiungere questo crono il neo recordman dovrà avere un VO2max di 84ml/kg/min, una soglia del lattato di 85% del VO2max ed una eccezionale economia di corsa.
Se ci sono pareri discordanti sull'anno in cui cadrà il limite delle 2 ore, sul "chi" infrangerà questo storico muro gli esperti sono invece tutti concordi: sarà un africano, molto probabilmente un keniota, un etiope o un eritreo. Qui forse non era necessario l'intervento illuminato di un fisiologo o di un ricercatore, ma bastava sentire il più modesto parere di un qualsiasi podista della domenica.

Innominato con spunti da un articolo del Corriere della Sera

Velo devo Dire sta spiegando ad Alice il segreto per scendere sotto il muro delle due ore in maratona ?

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	12	Mezza Maratona di Cremona	16/10/2011	Cremona
Crema	1	23	32	Mezza Maratona di Cremona	16/10/2011	Cremona
Vengo col tempo	1	23	37	Maratonina città di Mantova	08/10/2006	Mantova
Soldatino	1	23	50	Mezza Maratona di Cremona	16/10/2011	Cremona
Brontolo	1	23	52	Maratonina di Crema	20/11/2011	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	24	27	Mezza Maratona di Cremona	16/10/2011	Cremona
Taparela	1	25	31	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
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	18	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Ale	1	26	39	Maratonina città di Mantova	10/10/2010	Mantova
Pirata	1	27	59	Mezza maratona di Verona	21/02/2010	Verona
Rasta	1	28	2	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Michelin	1	28	11	Maratonina città di Como	05/06/1994	Como
Grisù	1	28	20	Maratonina città di Mantova	10/10/2010	Mantova
Batman	1	28	53	Maratonina del Basso Garda	09/11/2008	Carpenedolo
Adriano	1	28	55	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Petenì	1	29	28	Maratonina di Crema	20/11/2011	Crema
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
Battiato	1	33	9	Maratonina di Busto Arsizio	06/11/2011	Busto Arsizio
Onga	1	34	30	Roma - Ostia	01/03/2009	Ostia
Cantiniere	1	34	33	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
Innominato	1	34	54	Maratonina città di Treviglio	28/02/2010	Treviglio
Tarèl	1	35	19	Sudtirol 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
Sandokan	1	37	47	Maratonina città di Treviglio	27/02/2011	Treviglio
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
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
Appiani	2	2	23	Mezza Maratona di Bergamo	25/09/2011	Bergamo
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
Lacrima	2	55	47	Maratona di Bergamo	25/09/2011	Bergamo
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
Nappo	3	0	40	Turin Marathon	24/04/1995	Torino
Soldatino	3	2	47	Firenze Marathon	11/12/2011	Reggio Emilia
Sei Secondi	3	3	11	Firenze Marathon	25/11/2001	Firenze
Crema	3	6	10	Milanocity Marathon	23/11/2008	Milano
Ale	3	7	2	Maratona di Barcellona	06/03/2011	Barcellona
Picchio	3	7	7	Turin Marathon	29/09/1991	Torino
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
Coscia Pallida	3	12	31	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2011	Reggio Emilia
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	16	New York City Marathon	06/11/2011	New York
Pirata	3	16	6	Maratona di Torino	13/11/2011	Torino
Grisù	3	20	52	Venice Marathon	24/10/2010	Venezia
Adriano	3	21	5	Maratona di Piacenza	06/03/2011	Piacenza
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
Scorpion	3	25	39	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2011	Reggio Emilia
Ventesimo	3	25	52	Maratona di Reggio Emilia	12/12/2010	Reggio Emilia
Cantiniere	3	28	58	Maratona di Reggio Emilia	11/12/2011	Reggio Emilia
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
Petenì	3	48	46	Maratona di Bergamo	25/09/2011	Bergamo
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
Maratona	5	37	56	Maratona del lago di Iseo	11/09/2011	Iseo

BEST 100 KM

atleta	tempo			denominazione competizione	data	luogo
Millemosche	7	55	40	Intermelia 100 km Track	08/04/2001	Camporosso
Forvezeta	8	41	44	100 Km del Passatore	30/05/1998	Firenze-Faenza
Velo devo dire	8	42	6	100 Km del Passatore	29/05/2011	Firenze-Faenza
Vengo col tempo	8	47	20	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
Rasta	10	0	46	100 Km di Seregno	03/04/2011	Seregno
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
Coscia pallida	10	38	13	100 Km del Passatore	29/05/2011	Firenze-Faenza
Adriano	10	39	25	100 Km di Seregno	03/04/2011	Seregno
Tuono	10	40	30	100 Km di Seregno	03/04/2011	Seregno
Pirata	11	48	14	100 Km del Passatore	29/05/2011	Firenze-Faenza
Grisù	11	49	57	100 Km del Passatore	30/05/2010	Firenze-Faenza
Soldatino	12	36	50	100 Km del Passatore	29/05/2011	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

23°Almanacco fdp – anno 2011

Realizzato da Innominato(statistiche) in collaborazione con Vengo Col Tempo(grafica)

Hanno contribuito(articoli):

Velo Devo Dire, Pannocchia, Crema, Rasta, Innominato, Vengo Col Tempo

Protagonisti:quarantatre Associati, tre Donne e quaranta Uomini

Finito di stampare il 3 febbraio 2012 / Numero copie stampate:70

A.s.d. fo'di pe - Via Polo Civico,2 - c/o Palestra V alpala - Valbrembo

www.fodipe.it