



# CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI DI ATLETICA SU PISTA 2013

Cat. Allievi-Junior-Promesse-Senior-Amatori-Master m/f  
LECCE CAMPO "L. MONTEFUSCO" – 12/13 Ottobre 2013

*Solo 2 atleti a rappresentare la nostra Associazione ai Campionati Provinciali su pista a Lecce ma entrambi determinati a non tornare a casa a mani vuote. Sui 1500 mt STAPANE TIZIANO si classifica al primo posto conquistando il titolo per il 2013 di Campione provinciale con il tempo di \_\_\_\_\_ CATALDI SPINOLA FERNANDO si classifica al primo posto ed è Campione provinciale su due specialità dei lanci (Giavelotto e peso mentre nel lancio del disco si è dovuto accontentare (si fa per dire) del 2° posto. COMPLIMENTI RAGAZZI!!!*

RISULTATI: 1^ GIORNATA

**1500 M.**

STAPANE TIZIANO 1965 MM45 A.S. PODISTICA TUGLIE 4:47.5 620

**PESO KG 5.000**

CATALDI SPINOLA FERNANDO 1945 MM65 A.S. PODISTICA TUGLIE 5.94 427

RISULTATI: 2^ GIORNATA

**DISCO KG 1,000**

CATALDI SPINOLA FERNANDO 1945 MM65 A.S. PODISTICA TUGLIE 18.50 358

**GIAVELOTTO GR 600 MM65**

CATALDI SPINOLA FERNANDO 1945 MM65 A.S. PODISTICA TUGLIE 14.33 224



## Musano (13/10/2013) 33° Trofeo Avis

*Il nostro amico ANDREA MANZO al nord continua ad inanellare ottimi risultati l'appuntamento di MUSANO sulla mezza maratona è uno di questi.*

*Il suo commento a caldo:*

Esattamente due anni dopo sono ritornato a correre questa classica autunnale del podismo trevigiano. Al tempo, riuscì per la prima volta a correre i 10km sotto la barriera dei 40 minuti seppur per una manciata di secondi.. ricordo ancora la soddisfazione al traguardo!

Quest'anno ho deciso di correre la distanza più lunga delle tre previste (5-10-21) con intenzioni in partenza tutt'altro che agonistiche vista una forma atletica sempre migliore ma allo stesso tempo degli allenamenti molto pesanti in settimana (ripetute lunghe in salita il giovedì, ed una corsa zavorrata in aeroporto Venerdì nell'ambito delle esercitazioni militari) che di certo non mi rendono brillante.

Il percorso è piatto, ma non propriamente velocissimo a causa di molteplici tratti sterrati, la giornata climaticamente perfetta.

Parto così molto tranquillo e dopo i primi 10 km percorsi ad una media di 3'56"/km trovo la gamba giusta segnando nei successivi 11 km una media ben più veloce di 3'44"/km. Davvero una bella "cavalcata" che onestamente non immaginavo di poter fare. A volte la corsa sa anche sorprendere!

Concludo i 21,097km in 1h21'40" (traccia gps <http://connect.garmin.com/activity/389665141> )

classificandomi 21° assoluto e 2° di categoria rimontando posizioni su posizioni negli ultimi chilometri.

I tempi per fare il salto sotto l'ora e 20' sembrano ormai maturi, seppur il tempo bisognerà guadagnarselo sul campo con sudore e sacrificio!

Un saluto ed a presto

Andrea

Tuglie 14 ottobre 2013