

NR	COGNOME	NOME	PESO E ALTEZZA	QUANTI KM CORRI A SETTIMANA	QUANTI GG ALLA SETTIMANA TI ALLENI	QUALE DISTANZA O TIPO DI GARA PREFERISCI CORRERE	TI ALLENI DA SOLO O IN COMPAGNIA	SEI ASSISTITO DA UN PREPARATORE	TEST FISICI O VALUTAZIONE
1	<u>AGNOLI</u>	<u>CRISTIAN</u>	68X176	MIN 50 MAX 100	MIN 5 MAX 7	CORSE IN MONTAGNA SU SENTIERI KM 20-25 / D+ 1000-2000	SOLO	ALBANESI ON LINE	QUALCHE TEST IN PISTA FAI DA TE ... CICLOERGOMETRO ALLA VISITA ANNUALE
2	<u>GRIPPO</u>	<u>ALESSANDRO</u>	68X184	55-65 KM	5 GG	MARATONA	SOLO	LETTERATURA ON LINE E CARTACEA	TEST DI COOPER
3	<u>PESENTI</u>	<u>PIETRO GIOVANNI</u>	67X182	50/60	3 0 4	MEZZA MARATONA MARATONA	SOLO	NO	TEST DI CONCONI 3 ANNI FA
4	<u>ZECCA</u>	<u>AUGUSTO GIUSEPPE</u>	65X172	DA 30 A 70	DA 2 A 5	MARATONA	solo ma preferisco in compagnia	no	no
5	<u>BRUNELLI</u>	<u>ALBERTO</u>	63X176	DA 50 A 80	4 0 5	10 K	SOLO	NO	TEST DI 7' (VEDI ALBANESI)
6	CONSIGLIO	MICHELE	58X158	50 KM	3 0 4	MEZZA MARATONA MARATONA	SOLO O IN COMPAGNIA	NO	NO
7	<u>ATZENI</u>	<u>FRANCESCO</u>	75X180	50	3 0 4	10-22 KM	SOLO	NO	NO
8	<u>PEDROLLO</u>	<u>CRISTIAN</u>	85X184	50/60	4 0 5	MEZZA , MARATONA E CORSA IN SALITA	SOLO O IN COMPAGNIA	NO	NO
9	<u>PIPITONE</u>	<u>GIUSEPPE</u>	68X174	da 50 a 100	da 4 a 6	mezza e maratona	solo	no	FORSE TANTO TEMPO FA
10	<u>MANCA</u>	<u>ALESSANDRO</u>	60X165	DA 50 A 70 (... PER MARATONA)	4 0 5	CORSA SU STRADA IN GENERE	IN COMPAGNIA	NO	NO

NR	COGNOME	NOME	PESO E ALTEZZA	QUANTI KM CORRI A SETTIMANA	QUANTI GG ALLA SETTIMANA TI ALLENI	QUALE DISTANZA O TIPO DI GARA PREFERISCI CORRERE	TI ALLENI DA SOLO O IN COMPAGNIA	SEI ASSISTITO DA UN PREPARATORE	TEST FISICI O VALUTAZIONE
11	<u>DE VINCENZI</u>	<u>TOBIA</u>	74X174	50	3 (TRIATHLETA)	TRIATHLETA CON AMBIZIONI SU MEZZA MARATONA	COMPAGNIA	NO	NO
12	<u>RINALDI</u>	<u>ANGELO</u>	67X183	30/40 KM	3 USCITE	MEZZA E 10K	SOLO	NO	NO
13	<u>TANCREDI</u>	<u>PAOLO</u>	70X174	50 KM	4 GG	CORSA SU STRADA IN GENERE	SOLO O IN COMPAGNIA	PREPARATORE	NO
14	<u>PAGANI</u>	<u>PIERLUIGI</u>	72X179	DA 40 A 60	5GG	MARATONA	SOLO	SI	SI
15	<u>GRUSSU</u>	<u>MARCELLO</u>	77X172	DA 30 A 50 (MARATONA DI PIÙ)	4 GG	MEZZE E MARATONA	IN COMPAGNIA	NO	NO
16	<u>FUNARI</u>	<u>MARCO FRANCESCO</u>	57X174	DA 80 A 100	7 GG	MEZZE, CROSS, CORSA IN MONTAGNA	IN COMPAGNIA	PREPARATORE	NO
17	<u>RAGUSA</u>	<u>LEONARDO</u>	80X186	40	3 o 4	12-13 KM IN ALLENAMENTO	SOLO	NO	NO

COGNOME	A QUANTE GARE PARTECIPANO ANNUALMENTE	CHE SCARPE USI PER CORRERE	RITMO ALLENAMENTO FL-FM (DESUNTE DA DNL)	OBIETTIVO STAGIONALE	PRIMATI PERSONALI 10 K HM 42K	FAI STRETCHING	INFORTUNI / PROBLEMI FISICI	EFFETTI RISCALDAMENTO
<u>AGNOLI</u>	15/20 TRA HM, 42K E CORSE OFFROAD	A3 E SPECIFICHE OFFROAD	4'15-4'45	berlino 3h - 1 secondo	10: 39 HM 1H24 MARATONA 3H09	MENO DI QUANTO DOVREI.... MA PIU' SI CHE NO	SPONDILOLISI CON LISTESI ... BACINO DISMETRICO ...	NON SEMPRE ...
<u>GRIPPO</u>	8/10 ... MARATONINA, MARATONA E 10:15 KM	A3 IN ALLENAMENTO NIKE ELITE IN GARA (A2?)	4'15-4'50	berlino 3h15	39, 1H29 - 3H26	SI	PICCOLE CONTRATTURE MUSCOLARI	SOLO PRIMA DI GARE ED ALLENAMENTI TIRATI
<u>PESENTI</u>	DA 5 A 10	NIKE AIR PEGASUS A3 A 2 IN GARE VELOCI	4'-4'30	berlino < 2h55	HM 1H19 MARATONA 2H55	PRIMA NO, DOPO SEMPRE	CARTILAGGINE GINOCCHIA, INFIAMMAZIONE AI TENDINI, PROBLEMI MUSCOLARI LIEVI	QUASI MAI
<u>ZECCA</u>	varie da 10 a 15 da 10k a mezza a maratona e trailrunning	saucony a 3 + a2	4'15-4'45	berlino 3h - 1 secondo	38 10K, 1H25 MEZZA, 3H09 MARATONA	POCO E DIPENDE DALLE GARE	TENIDNITI E PROBLEMI ARTICOLARI	DOPO AF
<u>BRUNELLI</u>	DIVERSE SU VARIE DISTANZE (DA 10 A 15)	BROOKS ADRENALINE	4,30-5'	berlino < 3h30	10 K 41, MEZZA 1H30, MARATONA 3H35	CASOMAI DOPO	QUALCHE INFORTUNIO DASOVRA-ALLENAMENTO E DA APPOGGIO DEL PIEDE	SOLITAMENTE SI' IN BASE AL TEMPO A DISP.
<u>CONSIGLIO</u>	POCHE	NIKE PEGASUS A3	> 5'30	UNA MEZZA FATTA BENE	45 10 K 1H35 HM 4H10 MARATONA	NN	NN	NN
<u>ATZENI</u>	4 GARE	MIZUNO WAVE	> 5'30	1'25 in mezza (*IRREALISTICO)	49' 10K 1H45 MEZZA ... MARATONA ... MAGARI	POCO	PROTESI SPALLA DESTRA E 2 ERNIE DISCALI	SI
<u>PEDROLLO</u>	PER ORA SOLO NON COMPETITIVE	MASSIMO AMMORTIZZAMENTO A3	5,15-5,45	1A MARATONA IN AUTUNNO	AL DEBUTTO	SI	PER ORA NIENTE DI GRAVE	SI
<u>PIPITONE</u>	SE NON HO INFORTUNI 20 GARE DAI 10 K FINO ALLA MARATONA	A3	4,15-4,45	MEZZA MARATONA IN NOVEMBRE	36 10K 1:22 MEZZA 2:58 MARATONA	DOPO	TALLONI	SI
<u>MANCA</u>	2/3 MEZZE, 1 MARATONA, ALTRE GARE BREVI	ASICS CUMULUS 9	4,20-4,50	MARATONA INVERNALE	1H28 IN MEZZA 3H27 IN MARATONA	NON SEMPRE	NESSUNO	SI

COGNOME	A QUANTE GARE PARTECIPANO ANNUALMENTE	CHE SCARPE USI PER CORRERE	RITMO ALLENAMENTO FL-FM (DESUNTE DA DNL)	OBBIETTIVO STAGIONALE	PRIMATI PERSONALI 10 K HM 42K	FAI STRETCHING	INFORTUNI / PROBLEMI FISICI	EFFETTI RISCALDAMENTO
<u>DE VINCENZI</u>	RUNNING POCHE	A3 ECONOMICHE	5,5-30	UNA MEZZA MARATONA AUTUNNALE	10 K 50 MEZZA 2H	SI	TANTI NON MEGLIO SPECIFICATI	SI
<u>RINALDI</u>	3/4 MEZZE MARATONE	ASICS NIMBUS 10 A3	5,45-6'	MEZZA MARATONA 1H45	1h45 mezza	raramente	problemi alle unghie dei piedi	si
<u>TANCREDI</u>	8 (6 MEZZE 2 MARATONE)	A4 ANTIPRONAZIONE SAUCONI O BROOKS	5'15-5'45	MARATONA DI FIRENZE	1H51 MEZZA 4H07 MARATONA	DOPO	FRATTURE VARIE E RICOSTRUZIONE LEGAMENTO CROCIATO DX	SI
<u>PAGANI</u>	PARECCHIE	ANITPRONAZIONE A4	4'45-5'15	MARATONA DI MINNEAPOLIS < 3H30	1H31 MEZZA 3H33 MARATONA	DOPO	CAVIGLIE	SI
<u>GRUSSU</u>	2 MARATONE , UN PAIO DI MEZZE E GARE BREVI	A3 MASSIMO AMMORTIZZAMENTO	5,30-6 '	ND	1H46 MEZZA 3H 59MARATONA	DOPO	PROBLEMI TENDINEI	SI
<u>FUNARI</u>	TANTE	A3 ALLENAMENTO A2 GARA	3'55-4'15 K	MEZZA 1H16	36,15 10 K - 1H18 MEZZA	SI	AFFATICMAENTO MUSCOLARE	SI
<u>RAGUSA</u>	ANTIAGONISTA ...1 / 2 SE MI CONVINCIE IL PRESIDENTISSIMO	A3	4'45-5'15	MEZZA MARATONA	HM IN 1H41	DA ZERO A POCO	PER ORA NESSUNO	POCO