

MIGLIORI PRESTAZIONI CALABRESI OUTDOOR MASTER FEMMINILI
al 15 luglio 2019

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
100 mt	35	14.00 (-0.2)	CARDAMONE	Maria Pia	23/11/1981	Fiamma Atl.CZ	Cosenza	10/09/2016
100 mt	40	13.89 (3.1)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	01/07/2011
100 mt	45	14.0 (4.2)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	09/04/2013
100 mt	50	17.0 (2.8)	DI PIETRO	Antonietta	02/12/1960	Atletica Sciuto	Reggio Calabria	24/05/2013
100 mt	55	19.5	PETROLINO	Saveria	27/09/1949	Violettaclub	Sellia Marina	03/06/2006

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
200 mt	35	28.16 (0.3)	CARDAMONE	Maria Pia	23/11/1981	Fiamma Atl.CZ	Cosenza	11/09/2016
200 mt	40	28.37 (0.0)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Bastia Umbra	28/05/2011
200 mt	45	28.98 (0.0)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	04/05/2013
200 mt	50	35.10 (-1.1)	DI PIETRO	Antonietta	02/12/1960	Atletica Sciuto	Reggio Calabria	09/06/2012
200 mt	55	41.7	STRANCONE	Rosetta	01/09/1950	Violettaclub	Sellia Marina	25/06/2006
200 mt	60	43.73 (0.2)	STRANCONE	Rosetta	01/09/1950	Cosenza K42	Cosenza	02/10/2011

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
400 mt	35	1:03.16	CARDAMONE	Maria Pia	23/11/1981	Fiamma Atl.CZ	Arezzo	09/07/2016
400 mt	40	1:03.04	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	01/07/2011
400 mt	45	1:05.30	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Orvieto	29/06/2013
400 mt	50	1:18.03	TOMA	Grazia	20/02/1958	Dibi Center	Reggio Calabria	04/06/2010
400 mt	55	1:20.3	TOMA	Grazia	20/02/1958	Avar	Reggio Calabria	02/02/2013

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
800 mt	35	2:41.87	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Matera	18/07/2007
800 mt	40	2:27.50	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Roma	12/06/2010
800 mt	45	2:38.41	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Gorizia	09/06/2013
800 mt	50	2:50.38	TOMA	Grazia	20/02/1958	Dibi Center	Reggio Cal.	31/08/2008
800 mt	55	3:33.2	STRANCONE	Rosetta	01/09/1950	Violettaclub	Sellia Marina	25/06/2006
800 mt	60	3:15.68	TOMA	Grazia	20/02/1958	Atl.Sciuto	Siderno	14/07/2019

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
1500 mt	35	5:27.20	RIPEPI	Margherita	10/07/1970	Dibi Center	Reggio Cal.	13/07/2007
1500 mt	40	5:08.01	SCIONTI	Gaetana	24/01/1975	Cosenza K42	Orvieto	08/07/2017
1500 mt	45	5:18.86	ZOFREA	Nella	20/05/1964	Hobby Marathon	Reggio Cal.	01/07/2011
1500 mt	50	5:53.17	TOMA	Grazia	20/02/1958	Avar	Reggio Cal.	06/07/2012
1500 mt	55	5:58.90	TOMA	Grazia	20/02/1958	Avar	Reggio Cal.	17/05/2013
1500 mt	60	6:32.02	TOMA	Grazia	20/02/1958	Atl.Sciuto	Siderno	13/07/2019

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
3000 mt	35	11:40.24	DE ROSE	Rossella	28/01/1981	Jure Sport	Cosenza	11/09/2016
3000 mt	40	11:47.9	ZOFREA	Nella	20/05/1964	Hobby Marathon	Sellia Marina	25/06/2006
3000 mt	45	11:48.8	PANUCCIO	Paola	12/05/1963	Dibi Center	Reggio Cal.	26/10/2008
3000 mt	50	12:57.4	GANGEMI	Rita	21/09/1962	GS Aschenez	Reggio Cal.	12/01/2013
3000 mt	55	12:41.51	TOMA	Grazia	20/02/1958	Atl.Minniti	Siderno	14/06/2014

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
5000 mt	35	19:47.09	DE ROSE	Rossella	28/01/1981	Jure Sport	Cosenza	12/06/2016
5000 mt	40	17:43.3	SOUMA	Spiridoyla	27/04/1965	Hobby Marathon	Sellia Marina	23/10/2005
5000 mt	45	21:20.81	PANUCCIO	Paola	12/05/1963	Dibi Center	Reggio Cal.	31/08/2008
5000 mt	50	20:23.58	BIANCO	Faustina	25/08/1965	Asd Dojo Judo Running	Castrovillari	22/09/2018
5000 mt	55	21:28.2	TOMA	Grazia	20/02/1958	Atl.Minniti	Messina	11/10/2014
5000 mt	60	24:21.1	STRANCONE	Rosetta	01/09/1950	Violettaclub	Cosenza	01/10/2010
5000 mt	65	25:29.7	BOLIGNANO	Maria	06/06/1936	Atl.Amatori Reggio	Reggio Cal.	01/09/2001

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
10000 mt	35	39:55.93	SCIONTI	Gaetana	24/01/1975	Cosenza K42	Mantova	03/06/2017
10000 mt	40	41:47.32	ARCO	Caterina	22/06/1978	Atl.Barbas	Castrovillari	20/04/2019
10000 mt	45	46:15.9	PASCONI	Irene	03/06/1969	Cosenza K42	Gioia Tauro	23/04/2016
10000 mt	50	52:54.3	DE STEFANO	Graziella	18/06/1965	Violettaclub	Gioia Tauro	23/04/2016
10000 mt	55	44:46.8	TOMA	Grazia	20/02/1958	Atl.Minniti	Reggio Cal.	21/03/2014
10000 mt	60	48:52.11	TOMA	Grazia	20/02/1958	Aletica Sciuto	Arezzo	02/06/2018

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Corsa Km 10 strada	35	40:33	DE ROSE	Rossella	28/01/1981	Jure Sport	Mileto	18/08/2016
Corsa Km 10 strada	40	36:29	SOUMA	Spiridoyla	27/04/1965	Hobby Marathon	Marina di Carrara	17/04/2005
Corsa Km 10 strada	45	37:56	SOUMA	Spiridoyla	27/04/1965	Hobby Marathon	Telese Terme	05/06/2010
Corsa Km 10 strada	50	40:17	SOUMA	Spiridoyla	27/04/1965	Cosenza K42	Borgaretto	08/05/2016
Corsa Km 10 strada	55	44:02	TOMA	Grazia	20/02/1958	Cosenza K42	Mileto	12/08/2017
Corsa Km 10 strada	60	47:32	GIGANTE	Silvana	07/06/1954	Violettaclub	Bianco	14/09/2014
Corsa Km 10 strada	65	58:05	STRANCONE	Rosetta	01/09/1950	Cosenza K42	Mileto	18/08/2015

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Maratonina	35	1h26:58	DE ROSE	Rossella	28/01/1981	Jure Sport	Milano	20/06/2016
Maratonina	40	1h19:10	SOUMA	Spiridoyla	27/04/1965	Hobby Marathon	Cremona	16/10/2005
Maratonina	45	1h23:09	ZOFREA	Nella	20/05/1964	Hobby Marathon	Agropoli	10/10/2010
Maratonina	50	1h27:24	BENEDETTI	Ginevra	08/11/1968	Aletica Sciuto	Messina	14/01/2018
Maratonina	55	1h40:11	GIGANTE	Silvana	07/06/1954	Violettaclub	Reggio Calabria	03/11/2013
Maratonina	60	1h47:40	GIGANTE	Silvana	07/06/1954	Violettaclub	Reggio Calabria	06/11/2016
Maratonina	65	2h10:21	STRANCONE	Rosetta	01/09/1950	Cosenza K42	Reggio Calabria	06/11/2016

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Maratona	35	3h05:32	DE ROSE	Rossella	28/01/1981	Jure Sport	Padova	17/04/2016
Maratona	40	3h10:16	DONATO	Patrizia	16/06/1971	Pol.Acli Rinascita 2000	Milano	07/04/2013
Maratona	45	3h07:18	DONATO	Patrizia	16/06/1971	Jure Sport	Carpi	09/10/2016
Maratona	50	4h21:55	LAROCCA	Rosa	15/11/1964	Violettaclub	Roma	02/04/2017
Maratona	55	4h06:26	SBANO	Giovanna	16/12/1960	Aletica Sciuto	Roma	02/04/2017
Maratona	60	5h01:42	REALE	Maria Rosaria	16/06/1952	Pol.Acli Rinascita 2000	Lucca	26/10/2014

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
2000 siepi	35	9:16.15	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Riccione	15/09/2007
2000 siepi	40	8:37.37	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Sacramento	17/07/2011

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
100 hs (084)x8.50	35	20.30 (-2.0)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Milano	29/06/2007
80 hs (076)x8 m	40	14.03 (1.1)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Bologna	12/05/2012
80 hs (076)x8 m	45	14.95 (1.2)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Gorizia	08/06/2013

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
200 hs	40	32.99	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	S.Benedetto del Tronto	23/05/2010
200 hs	45	34.43 (1.5)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	13/07/2013

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
400 hs	35	1:17.24	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	07/07/2007
400 hs	40	1:09.82	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	05/06/2010
400 hs	45	1:12.54	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Orvieto	28/06/2013

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Alto	35	1.29	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Milano	29/06/2007
Alto	40	1.36	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Bologna	12/05/2012
Alto	45	1.27	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Gorizia	08/06/2013

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Lungo	35	4.15	POLITI	Baetrice	29/07/1969	Caf Fiamma CZ	Sellia Marina	24/06/2006
Lungo	40	4.54	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Bari	24/10/2010
Lungo	45	4.24 (4.0)	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	25/07/2013
Lungo	50	2.65	PETROLINO	Saveria	27/09/1949	Violettaclub	Sellia Marina	24/05/2003

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Triplo	40	8.77	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Cosenza	04/10/2009

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Peso (4)	35	7.65	SESTO	Rosa Maria	29/06/1972	Violettaclub	Cosenza	11/06/2011
Peso (4)	40	7.85	SESTO	Rosa Maria	29/06/1972	Violettaclub	Reggio Cal.	11/10/2012
Peso (4)	45	7.50	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Cosenza	24/06/2011
Peso (3)	50	9.43	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Siderno	25/06/2017
Peso (3)	55	9.34	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Siderno	18/05/2019
Peso (3)	60	5.93	CUZZOCREA	Serafina	06/01/1945	Atl.Amatori Reggio	Reggio Cal.	17/09/2006

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Disco (1)	35	19.83	MORTARA	Mariangela	30/01/1981	Atl.Minniti	Cosenza	13/05/2018
Disco (1)	40	20.12	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Cal.	05/06/2010
Disco (1)	45	23.44	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Cosenza	22/06/2012
Disco (1)	50	27.20	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Cosenza	21/01/2017
Disco (1)	55	27.64	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Reggio Cal.	09/02/2019
Disco (1)	60	11.38	CUZZOCREA	Serafina	06/01/1945	Atl.Amatori Reggio	Reggio Cal.	10/06/2007

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Giavellotto (600)	35	37.46	BRINDISI	Maria Giovanna	21/03/1973	Pol.Acli Rinascita 2000	Cosenza	30/09/2011
Giavellotto (600)	40	27.49	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atletica Cosenza	Cosenza	23/10/2005
Giavellotto (600)	45	27.56	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Sellia Marina	10/07/2010
Giavellotto (500)	50	31.00	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Cosenza	24/04/2014
Giavellotto (500)	55	24.75	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atletica Cosenza	Reggio Cal.	09/02/2019

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Martello (4)	35	41.66	CHIRICOSTA	Tiziana	14/03/1978	Atl.Minniti	Cosenza	06/02/2016
Martello (4)	40	22.35	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Cal.	11/02/2010
Martello (4)	45	22.65	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Cosenza	22/09/2012
Martello (3)	50	44.76	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Cosenza	04/06/2016
Martello (3)	55	41.58	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Lecce	31/03/2019

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Martellone (9.080)	35	9.42	MORTARA	Mariangela	30/01/1981	Atl.Minniti	Siderno	25/06/2017
Martellone (9.080)	40	6.78	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Bologna	26/03/2011
Martellone (9.080)	45	6.87	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Napoli	04/03/2012
Martellone (7.260)	50	13.90	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Ancona	28/02/2016
Martellone (7.260)	55	13.23	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Catania	14/04/2018

Pentathlon: 100hs/80hs-Alto-Peso-Lungo-800

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Pentathlon	40	1.876	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Lubiana	30/07/2008
15"50 (0.7)-1.27-Peso (4) 6.14-2.91 (0.0)-3'14"79								
601-502-347-142-284								

Sono stati ricalcolati i punteggi delle Prove Multiple con le tabelle Master 2010

Eptathlon: 100hs/80hs-Alto-Peso-200-Lungo-Giavellotto-800

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Eptathlon	35	2.514	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Milano	30/06/2007
100hs 0.84 20"30(-2.0)-1.29-Peso (4) 6.28-32"61(-0.6)-3.91 (1.2)-Giav (600) 16.65-2'47"61								
302-460-304-374-331-246-497								
Eptathlon	40	3.947	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Bastia Umbra	29/05/2011
80hs 0.76 14"12 (1.3)-1.30-Peso (4) 6.67-28"37(0.0)-4.45 (-0.7)-Giav (600) 19.64-2'29"94								
630-544-361-753-540-336-783								
Eptathlon	45	3.960	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Gorizia	09/06/2013
80hs 0.76 14"95 (1.2)-1.27-Peso (4) 6.29-29"32(-0.1)-4.15 (0.4)-Giav (600) 15.22-2'38"41								
676-588-368-768-527-270-763								

Sono stati ricalcolati i punteggi delle Prove Multiple con le tabelle Master 2010

Pentathlon Lanci: Martello-Peso-Giavellotto-Disco-Martellone

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Pentathlon Lanci	35	1.805	MORTARA	Mariangela	30/01/1981	Atl.Minniti	Siderno	25/06/2017
Mart (4) 30.77 - Peso (4) 6.02 - Disco (1) 17.87 - Giav (600) 13.54 - Mart MC (9.080) 9.42								
572-287-251-185-510								
Pentathlon Lanci	40	1.654	LACAVA	Giusy	19/03/1968	Avar	Reggio Calabria	05/06/2010
Mart (4) 21.18 - Peso (4) 6.53 - Disco (1) 20.12 - Giav (600) 15.53 - Mart MC (9.080) 6.43								
384-350-322-249-349								
Pentathlon Lanci	45	2.173	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Nuova Artemide	Napoli	04/03/2012
Mart (4) 21.25 - Peso (4) 7.27 - Disco (1) 21.53 - Giav (600) 25.93 - Mart MC (9.080) 6.46								
429-443-387-521-393								
Pentathlon Lanci	50	3.468	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Cosenza	04/06/2016
Mart (3) 44.76 - Peso (3) 9.18 - Disco (1) 23.98 - Giav (500) 22.82 - Mart MC (7.260) 12.26								
1089-633-490-477-769								
Pentathlon Lanci	55	3.706	GRANDINETTI	Maria	17/08/1963	Atl.Cosenza	Lecce	31/03/2019
Mart (3) 41.58 - Peso (3) 7.92 - Disco (1) 23.88 - Giav (500) 23.98 - Mart MC (7.260) 12.78								
1114-585-546-566-895								

Sono stati ricalcolati i punteggi delle Prove Multiple con le tabelle Master 2010

Gara	Cat.	Prestazione	Cognome	Nome	Data Nascita	Società	Località	Data
Marcia Km 5 pista	35	40:45.8	ORETO	Giuseppa	29/09/1954	Atl.Amatori Lamezia	Reggio Calabria	06/06/1992
Marcia Km 5 pista	55	33:05.45	SESTO	Saveria	22/02/1959	Lib.Atletica Lamezia	Siderno	28/10/2017
Marcia Km 5 pista	60	33:57.95	SESTO	Saveria	22/02/1959	Lib.Atletica Lamezia	Campi Bisenzio	06/07/2019