PROGRAMMA
DI LAVORO
RADUNO MEZZOFONDO
DAL 25 AL 30 AGOSTO 2017

GRUPPI DI LAVORO

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017

GRUPPI DI LAVORO

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino
Casorzo	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV
Orlando	Dario	99	JM	SAF Atletica Piemonte

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017

VENERDI' 25 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: capacità aerobica, tecnica di corsa, mobilità e stretching

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	30'
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	30'
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	30'
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	30'
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	30'
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	30'
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	30'

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	40'
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	40'
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	40'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	40'
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	40'
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	40'
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	40'
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	40'
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	40'

VENERDI' 25 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: capacità aerobica, tecnica di corsa, mobilità e stretching

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	30'
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	30'
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	30'
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD	30'
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	30'
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	30'
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	30'

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	40'
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	40'
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	40'
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	40'
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	40'
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	40'

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	40'
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	40'
Orlando	Dario	99	JM	SAF Atletica Piemonte	30'

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017

SABATO 26 AGOSTO

MATTINO

Programma: capacità aerobica, mobilità e stretching

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	30'
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	30'
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	30'
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	30'
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	30'
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	30'
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	30'

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	40'
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	40'
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	40'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	40'
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	40'
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	40'
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	40'
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	40'
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	40'

SABATO 26 AGOSTO

MATTINO

Programma: capacità aerobica, mobilità e stretching

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	30'
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	30'
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	30'
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD	30'
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	30'
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	30'
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	30'

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	40'
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	40'
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	40'
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	40'
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	40'
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	40'

SABATO 26 AGOSTO

MATTINO

Programma: Salite Forza Resistenze 2x5x100 rec. 100m di passo e 4’

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*M.P.*	*P.P.*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	17” 9	18” 1	17” 1	17” 6	17” 5	16” 5	16” 9	16” 8	16” 5	17” 4	16” 5	18” 1
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	17” 9	18” 1	17” 1	17” 6	17” 5	16” 5	16” 9	16” 8	16” 5	17” 0	16” 5	18” 1
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	17” 9	18” 1	17” 1	17” 6	17” 5	16” 5	16” 9	16” 8	16” 5	17” 0	16” 5	18” 1

SABATO 26 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: GARA DI CORSA IN MONTAGNA

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	2,3 KM
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	2,3 KM
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	2,3 KM
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	2,3 KM
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	2,3 KM
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	2,3 KM
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	2,3 KM
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	2,3 KM
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	2,3 KM
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	2,3 KM

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	2,7 KM
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	2,7 KM
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	2,7 KM
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	2,7 KM
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	2,7 KM
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	2,7 KM
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	2,7 KM
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	2,7 KM
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	2,7 KM

SABATO 26 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: GARA DI CORSA IN MONTAGNA

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	2,7 KM
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	2,7 KM
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	2,7 KM
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	2,7 KM
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD	2,7 KM
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	2,7 KM
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	2,7 KM
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	2,7 KM

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	4 KM
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	4 KM
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	4 KM
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	4 KM
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	4 KM
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	4 KM
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	4 KM

SABATO 26 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Capacità aerobica + 4 km variazioni 100-100

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	30'
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	30'

DOMENICA 27 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica mista 10/12 x 400 rec. 1’30”

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*M.P.*	*P.P.*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	1’ 20"	1’ 20"	1’ 23"	1’ 23"	1’ 22"	1’ 18"	1’ 24”	1’ 21"	1’ 23"	1’ 20"	1’19"	1’14"	1’ 14”	1’ 24”
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	1’ 30"	1’ 30"	1’ 42"	1’40"	1’46"	1’52"	1’47"	1’45"	1’47"	1’39"	-	-	1’ 30”	1’52”
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	1’ 20"	1’ 21"	1’ 23"	1’ 23"	1’ 22"	1’ 20"	1’25"	1’ 23"	1’ 23"	1’15"	-	-	1’15”	1’25”
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	1’ 20"	1’ 20"	1’ 23"	1’ 23"	1’ 21"	1’ 18"	1’24"	1’ 20"	1’ 23"	1’12"	-	-	1’12”	1’24”
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	1’29"	1’ 22"	1’ 22"	1’25"	1’29"	1’27"	1’ 30"	1’ 24”	-	-	-	-	1’22”	1’30”
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	1’ 20"	1’ 21"	1’ 24”	1’ 24”	1’ 23"	1’ 22"	1’25"	1’ 24”	1’ 24”	1’20"	-	-	1’20”	1’25”
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	1’ 20"	1’19"	1’ 23"	1’ 24”	1’ 22"	1’ 22"	1’26"	1’25"	1’28"	1’28"	-	-	1’19”	1’28”
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	1’ 20"	1’ 20"	1’ 23"	1’ 23"	1’ 22"	1’ 22"	1’25"	1’24"	1’24"	1’ 20"	-	-	1’20”	1’25”
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	1’ 20"	1’19"	1’ 23"	1’ 23"	1’21"	1’ 18"	1’24"	1’ 20"	1’23"	1’16"	-	-	1’16”	1’24”

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017

DOMENICA 27 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica mista 8/10 x 400 rec. 1’ 30”

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*M.P.*	*P.P.*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	1’29”	1’25"	1’25"	1’29”	1’31”	1’34”	1’34”	1’24”	-	-	1’24”	1’34”
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	1’20”	1’20”	1’23"	1’23"	1’22"	1’21"	1’24"	1’23"	-	-	1’20”	1’24”
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	1’29”	1’28"	1’33"	1’34”	1’36”	1’41”	1’37”	1’29”	-	-	1’28”	1’41”
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	1’16”	1’23”	1’23”	1’22”	1’23”	1’24”	1’22”	1’21”	-	-	1’16”	1’24”
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	1’20”	1’23"	1’24"	1’24"	1’24"	1’23"	1’27"	1’22"	-	-	1’20”	1’27”
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	1’20”	1’20”	1’23"	1’24"	1’22"	1’20”	1’24"	1’21"	-	-	1’20”	1’24”
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	1’29”	1’28"	1’28"	1’36”	1’41”	1’47”	1’48”	1’47”	-	-	1’28”	1’48”
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	1’20”	1’20”	1’23"	1’23"	1’22"	1’23"	1’26"	1’23"	1’25"	1’21"	1’20”	1’26”
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	1’30”	1’23"	1’23”	1’27”	1’31”	1’32”	1’31”	1’29”	-	-	1’23”	1’32”

DOMENICA 27 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica mista 8/10 x 400 rec. 1’30”/1’

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*M.P.*	*P.P.*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	1’16”	-	1’13”	-	1’15”	1’11”	1’11”	1’07”	1’20”	-	-	1’07”	1’20”
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	1’14”	1’12”	1’12”	1’15”	1’14”	1’13”	1’11”	1’11”	1’09”	-	-	1’09”	1’15”
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	1’14”	1’12”	1’12”	1’14”	1’13”	1’11”	1’10”	1’08”	1’11”	-	-	1’08”	1’14”
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	1’15”	1’13”	1’15”	-	1’18”	1’20”	1’16”	1’18”	-	1’14”	-	1’13”	1’20”
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD	1’16”	1’13”	1’13”	1’19”	1’17”	1’15”	1’28”	1’20”	-	-	-	1’13”	1’28”
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	1’16”	1’13”	1’13”	1’17”	1’17”	1’14”	1’14”	1’15”	1’13”	-	-	1’13”	1’17”
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	1’15”	1’12”	1’13”	1’15”	1’14”	1’13”	1’14”	1’12”	1’15”	-	-	1’12”	1’15”
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	1’11"	1’11"	1’09"	1’10"	1’11"	-	1’10"	1’10"	1’09"	1’09"	1’09"	1’09”	1’11”

DOMENICA 27 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica mista 10/12 x 400 rec. 1’

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*M.P.*	*P.P.*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	1’08"	1’09”	1’08"	1’08"	1’10”	1’10”	-	1’10”	1’10”	1’07"	1’09”	-	1’07”	1’10”
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	1’12”	1’11"	1’11"	-	1’13"	1’14"	1’15"	1’16"	1’14”	-	-	-	1’11”	1’16”
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	1’09”	1’11"	1’09”	1’09”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’11"	1’08"	1’11"	1’10	1’08”	1’11”
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	1’11"	1’11"	1’10”	1’11"	1’14"	1’15"	1’19"	1’20"	1’14"	1’13"	-	-	1’10”	1’20”
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	1’08"	1’08"	1’07"	1’08"	1’09”	1’08"	1’10”	1’09”	1’10”	1’07"	-	-	1’07”	1’10”
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	1’11"	1’09”	1’09”	1’09”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’09”	1’11”

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017

SABATO 26 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica mista 10/15 x 400 rec. 1’

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*400*	*M.P.*	*P.P.*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	1’12”	1’11”	1’10”	1’11”	1’14”	1’14”	1’15”	1’15”	1’15”	1’15”	1’15”	-	-	-	-	1’10”	1’15”
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	1’10“	1’08"	1’07"	1’07"	1’09”	1’08”	1’09”	1’08”	1’09”	1’08”	1’09”	1’09”	1’08”	1’07”	1’06”	1’10”	1’06”
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	1’11”	1’11”	1’09”	1’09”	1’10”	1’10”	1’10”	1’10”	1’11”	1’09”	1’09”	1’09”	1’09”	-	-	1’11”	1’09”

DOMENICA 27 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Camminata in montagna + capacità aerobica

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	30'
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	30'
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	30'
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	30'
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	30'
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	30'
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	30'

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	30'
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	30'
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	30'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	30'
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	30'
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	30'
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	30'
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	30'
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	30'

DOMENICA 27 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Camminata in montagna + capacità aerobica

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	30'
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	30'
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	30'
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD	30'
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	30'
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	30'
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	30'

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	30'
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	30'
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	30'
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	30'
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	RIPOSO
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	30'

DOMENICA 27 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Camminata in montagna + capacità aerobica

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	RIPOSO
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	30'
Orlando	Dario	99	JM	SAF Atletica Piemonte	RIPOSO

LUNEDI’ 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica + stretching

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	40’
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	40’
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	40’
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	40’
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	40’
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	40’
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	40’
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	40’
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	50’
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	40’

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	50’
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	50’
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	50’
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	50’
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	50’
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	50’
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	50’
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	50’
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	50’

LUNEDI’ 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica + stretching

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	50’
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	50’
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	50’
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	50’
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	50’
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	50’
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	50’

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	60’
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	60’
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	60’
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	60’
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	60’
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	RIPOSO
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	60’

LUNEDI’ 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica + stretching

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	60’
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	60’
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	60’
Orlando	Dario	99	JM	SAF Atletica Piemonte	40’

LUNEDI’ 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: resistenza alla velocità 3x 60-80-100-150 al passo-2’-4’ /6’

JUNIORES F

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*60*	*80*	*100*	*150*	*60*	*80*	*100*	*150*	*60*	*80*	*100*	*150*
Palmero	Elisa	99	JF	Atletica Pinerolo	8”5	11”6	14”3	22”0	8”7	11”4	14”2	21”6	8”7	11”2	14”3	20”7

LUNEDI’ 28 AGOSTO POMERIGGIO

TUTTI I GRUPPI HANNO EFFETTUATO UNA MEZZA GIORNATA DI RIPOSO

MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica 2000-1500-500 rec. 3'-5'

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*2000*	*1500*	*1000*	*500*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	7'42	5'40"	3'40"	1'35"
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	9'34"	7'28"	-	2'00"
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	7'56	5'48"	-	1'33"
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	7'42"	5'40"	-	1'33"
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	8'27"	6'30"	-	1'43"
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	7'59"	5'52"	-	1'38"
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	7'54"	5'51"	-	1'44"
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	8'05"	6'11"	-	1'44"
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	7'42"	5'44"	-	1'37"

MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica 2000-1000-500 Rec. 3' -5'

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*2000*	*1000*	*500*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	8'47"	4'18"	1'37"
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	8'25"	3'51"	1'42"
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	8'05"	3'47"	1'37"
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	8'45"	4'14"	1'44"
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	8'23"	3'56"	1'32"
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	8'03"	3'38"	1'38"
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	8'03"	3'37"	1'37"
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	8'45"	4'02"	1'42"
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	8'13"	(1500) 5'58"	1'38"
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	8'47"	4'10"	1'44"

MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica 2000-1000-500 Rec. 3' -5'

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*2000*	*1500*	*500*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	7'25"	5'47"	1'26"
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	7'16"	5'35"	1'24"
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	7'05"	5'08"	1'23"
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	7'30"	5'56"	1'41"
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	7'25"	5'39"	1'27"
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	7'25"	5'57"	1'26"
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	6'57"	(2000) 6'55"	1'19"

MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica 2000-2000-1000-500 3' – 5'

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*2000*	*2000*	*1000*	*500*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	6' 47"	6'44"	3'05	1'14"5
Casorzo	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	7'14"	7'23"	-	1'28"
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	6'50"	6'57"	3'10"	1'18"
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	7'18"	7'34"	-	1'28"
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	6'48"	6'49"	3'09"	1'14"
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	6'51"	6'51"	3'17	1'20"

MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: potenza aerobica 2000-2000-500 3' – 5'

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*2000*	*2000*	*1000*	*500*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	7'17"	7'35"	-	1'28"
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	7'04"	7'01"	3'09"	1'12"

MARTEDI' 28 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Capacità aerobica + tecnica di corsa o tecnica di ostacoli

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	30'
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	30'
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	30'
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	30'
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	30'
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	30'
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	30'

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	30'
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	30'
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	30'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	30'
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	30'
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	30'
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	30'
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	30'
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	30'

MARTEDI' 28 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Capacità aerobica + tecnica di corsa o tecnica di ostacoli

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	30'
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	30'
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	30'
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Mohamed	Gabriel	02	CM	Safatletica SSD	30'
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	30'
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	30'
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	30'

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	30'
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	30'
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	30'
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	30'
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	RIPOSO
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	30'

MARTEDI’ 28 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Capacità aerobica + tecnica di corsa o tecnica di ostacoli

JUNIORES F/M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	30’
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	RIPOSO
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	30’
Orlando	Dario	99	JM	SAF Atletica Piemonte	RIPOSO
Palmero	Elisa	99	JF	Atletica Pinerolo	30’

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017

MERCOLEDI’ 30 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica + stretching+ 5 allunghi

CADETTE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Amerio	Martina	02	CF	Runner Team 99 SBV	40’
Bouchard	Noemi	02	CF	Atletica Valpellice	40’
Copelli	Chiara	02	CF	Runner Team 99 SBV	40’
Fissore	Martina	03	CF	Atletica Settimese	40’
Galliano	Elisabetta	03	CF	Atletica Saluzzo	40’
Musso	Sveva	02	CF	ASD Dragonero	40’
Pagliassotto	Federica	02	CF	Runner Team 99 SBV	40’
Razzano	Matilda	02	CF	Cus Torino	40’
Stanchi	Martina	02	CF	Atletica Alessandria	50’
Tosco	Gaia	02	CF	Cus Torino	40’

ALLIEVE

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Arnaudo	Anna	00	AF	ASD Dragonero	50’
Bonino	Veronica	00	AF	AZIMUT Atletica Canavesana	50’
Daverio	Giulia Chiara	00	AF	Gruppo Atletica Verbania	50’
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	50’
Fornasari	Silvia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	50’
Griglio	Marta	00	AF	Atletica Saluzzo	50’
Megna	Ludovica	00	AF	Atletica Gaglianico	50’
Mondino	Beatrice	01	AF	Atletica Saluzzo	50’
Niccolai	Arianna	00	AF	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	50’

MERCOLEDI' 30 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica + stretching+ 5 allunghi

CADETTI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Brero	Umberto	02	CM	Atletica Alba	50'
Fila Robattino	Marco	02	CM	Atletica Stronese Nuova Nordaffari	50'
Gallo	Nicolò	02	CM	Atletica Alba	50'
Matta	Davide	02	CM	Atletica Giò 22 Rivera	50'
Sperto	Gabriele	02	CM	Sisport SSD	50'
Tagliente	Fabio	02	CM	Safatletica SSD	50'
Zanchetta	Teshale	03	CM	SS Vittorio Alfieri Asti	50'

ALLIEVI

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA'*
Boussad	Walid	00	AM	Cus Torino	60'
Casorzio	Fabrizio	00	AM	Atletica Giò 22 Rivera	60'
Daniele	Nicolò	01	AM	AZIMUT Atletica Canavesana	60'
Farina	Alessandro	01	AM	Atletica Gaglianico	60'
Grandis	Andrea	00	AM	Atletica Susa	60'
Lupi	Erik	00	AM	Cus Torino	RIPOSO
Tagliente	Marco	00	AM	SAF Atletica Piemonte	60'

MERCOLEDI’ 30 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica + stretching+ 5 allunghi

JUNIORES M

Cognome	*Nome*	*Anno*	*CAT*	*Società*	*Q.TA’*
Alpignano	Samuel	99	JM	Atletica Giò 22 Rivera	60’
Arese	Pietro	00	JM	SAF Atletica Piemonte	60’
Bersezio	Marco	99	JM	Runner Team 99 SBV	60’
Orlando	Dario	99	JM	SAF Atletica Piemonte	40’
Palmero	Elisa	99	JF	Atletica Pinerolo	50’

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2017