



**PROGRAMMA
DI LAVORO
RADUNO MEZZOFONDO
DAL 25 AL 30 AGOSTO 2018**



GRUPPI DI LAVORO

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settemese
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settemese
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino



GRUPPI DI LAVORO

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte
Daniele	Nicolò	00	AM	AZIMUT Atletica Canavesana
Grandis	Andrea	00	JM	Atletica Susa
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte



SABATO 25 AGOSTO

POMERIGGIO

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

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese	40'
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese	40'
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo	40'
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba	40'
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD	40'
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO	40'

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria	40'
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV	40'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	40'
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV	40'
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino	40'
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino	40'
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino	40'

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero	40'
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino	LAV. DIFF.
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania	40'
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino	40'

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



SABATO 25 AGOSTO

POMERIGGIO

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

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano	40'
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano	40'

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte	50'
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana	50'
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte	50'

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania	40'
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba	40'
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica	40'
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria	40'
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte	40'
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte	40'



DOMENICA 26 AGOSTO

MATTINO

Programma: Salite brevi 4x60 – 4x80 – 2x100 (solo juniores M) rec. passo-4'

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



DOMENICA 26 AGOSTO

MATTINO

Programma: Salite brevi 4x60 – 4x80 – 2x100 (solo juniores M) rec. passo-4'

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte



DOMENICA 26 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Corsa Progressiva, tecnica di corsa, mobilità articolare e stretching

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settemese	30'
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settemese	30'
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo	30'
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba	30'
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD	30'
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO	30'

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria	40'
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV	40'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	40'
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV	40'
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino	40'
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino	40'
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino	40'

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero	LAV. DIFF.
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino	LAV. DIFF.
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania	RIP.
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino	40'
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino	40'

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



DOMENICA 26 AGOSTO

POMERIGGIO

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

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano	30'
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano	30'

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte	50'
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana	50'
Grandis	Andrea	00	JM	Atletica Susa	50'
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte	50'

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania	40'
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba	40'
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica	RIP.
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria	40'
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte	40'
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte	RIP.



LUNEDI' 27 AGOSTO



MATTINO

Programma: Capacità aerobica (PERCORSO BORDIN)

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settemese	40'
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settemese	40'
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo	40'
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba	30'
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD	40'
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO	40'

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria	50'
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV	50'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	60'
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV	50'
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino	50'
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino	50'
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino	50'

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero	60'
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino	60'
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania	50'
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino	60'
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino	60'

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



LUNEDI' 27 AGOSTO



MATTINO

Programma: Capacità aerobica (PERCORSO BORDIN)

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano	40'
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano	40'

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte	60'
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana	60'
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte	60'

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania	60'
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba	60'
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera	60'
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica	60'
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria	60'
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte	60'
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte	60'

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



LUNEDI' 27 AGOSTO

POMERIGGIO

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

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



LUNEDI' 27 AGOSTO



POMERIGGIO

Programma: tecnica di corsa, mobilità articolare e stretching

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana
Grandis	Andrea	00	JM	Atletica Susa
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza Aerobica 2000-1000-500 rec 3'-5' (Percorso Baldini)

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>2000</i>	<i>1000</i>	<i>500</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese	8' 04''	3' 43''	1' 38'' 1
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese	8' 05''	3' 45''	1' 36'' 3
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo	7' 35''	3' 25''	1' 33'' 0
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba	3' 48'' (1000)	3' 35''	1' 34'' 7
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD	8' 20''	3' 56''	1' 45'' 3
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO	7' 55''	3'41''	1' 38'' 2

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza Aerobica 2000-1500-500 rec 3'-5' (Percorso Baldini)

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>2000</i>	<i>1500</i>	<i>500</i>	<i>500</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria	9' 20''	7' 05''	1' 46'' 1	
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV	8' 05''	5' 57''	3' 53'' (1000)	
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	7' 43''	3' 38'' (1000)	3' 37'' (1000)	1' 37'' 0
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV	7' 56''	5' 54''	1' 32'' 7	
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino	9' 29''	7' 46''	1' 40'' 4	
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino	8' 33''	Solo 1300	1' 36'' 0	
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino	8' 34''	6' 25''	1' 41'' 7	



MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza Aerobica 2000-1500-1000-500 rec 3'-5' (Percorso Baldini)

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>2000</i>	<i>1500</i>	<i>1000</i>	<i>500</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero	7' 43''	5' 31''	3' 28''	3' 22'' (1000)
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania	8' 10''	6'28''	3' 38''	1'37'' 5
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino	7' 43''	5' 52''	3' 32''	1' 40''
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino	7' 43''	5' 32''	3' 35''	1' 40''



MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza Aerobica 2000-1000-500 rec 3'-5' (Percorso Baldini)

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>2000</i>	<i>1000</i>	<i>500</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano	7' 38''	3' 29''	1' 33''7
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano	9' 02''	3' 48''	1' 41'' 9

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza Aerobica 2000-1500-1000-500 rec 3'-5' (Percorso Baldini)

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>2000</i>	<i>2000</i>	<i>1500</i>	<i>1000</i>	<i>500</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania	-	6' 65''	5' 25''	3' 22''	1' 32'' 9
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba	6' 40''	6' 47''	5'03''	3' 10''	1'18'' 0
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera	-	7' 18''	5' 40''	3' 36''	1' 33'' 3
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica	-	7' 21''	5' 37''	3' 35''	1' 29'' 0
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria	-	6' 42''	5' 03''	3' 09''	1' 19'' 4
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte	-	7' 15''	6' 27''	-	1' 20'' 5
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte	-	7' 12''	5' 32''	3' 32''	1' 28'' 2



MARTEDI' 28 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza Aerobica 2000-2000-1500-1000-500 rec 3'-5' (Percorso Baldini)

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>2000</i>	<i>2000</i>	<i>1500</i>	<i>1000</i>	<i>500</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte	6' 20''	6' 20''	4' 37''	2' 57''	1' 20''
Grandis	Andrea	00	JM	Atl. Susa	6' 39''	6' 47''	4' 57''	3' 08''	1' 15''
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana	6' 40''	6' 47''	4' 55''	3' 06''	1' 15''
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte	6' 40''	6' 47''	5' 04''	1' 32'' (500)	1' 20''

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



MARTEDI' 28 AGOSTO



POMERIGGIO

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

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



MARTEDI' 28 AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: tecnica di corsa, mobilità articolare e stretching

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana
Grandis	Andrea	00	JM	Atletica Susa
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte



MERCOLEDI' 29 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese	40'
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese	40'
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo	40'
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba	30'
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD	40'
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO	40'

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria	50'
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV	50'
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	60'
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV	50'
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino	50'
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino	50'
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino	50'

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero	50'
Cesarò	Michela	99	JF	Cus Torino	50'
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania	50'
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino	50'
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino	50''

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



MERCOLEDI' 29 AGOSTO

MATTINO

Programma: Capacità aerobica

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano	40'
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano	40'

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte	50'
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana	50'
Grandis	Andrea	00	JM	Atletica Susa	50'
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte	50'

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.TA'</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania	50'
Gallo	Nicolò	02	AM	Atletica Alba	50'
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera	50'
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica	50'
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria	50'
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte	50'
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte	50'



GIOVEDI' 30 AGOSTO



MATTINO

Programma: Potenza aerobica Mista 3x400 – 4x300 rec.2' 30'' – 5'

CADETTE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
Bicego palesa	Lucrezia	03	CF	Atletica Settimese	1' 15'' 5	1' 16'' 7	1' 18'' 3	57'' 2	57'' 8	58'' 5	55'' 4
Bicego palesa	Matilde	03	CF	Atletica Settimese	1' 15''	1' 17'' 4	1' 14'' 7	58'' 6	55'' 7	57'' 3	54'' 3
Bogiatto	Noemi	04	CF	Atletica Saluzzo	1' 14''	1' 12'' 5	1' 13'' 3	53'' 3	54'' 3	53'' 4	-
Brangero	Martina	03	CF	Atletica Alba	1' 14'' 9	1' 12'' 5	-	51'' 5	-	51'' 8	51'' 8
Massara	Martina	04	CF	Sisport SSD	1' 16''	1' 22''	1' 24' 8	59'' 6	1' 01'' 7	-	58'' 0
Piana	Alice	03	CF	GS Gravellona VCO	1' 14'' 9	1' 14''	1' 17'' 8	55'' 6	59'' 6	57'' 8	56'' 3

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



GIOVEDI' 30 AGOSTO



MATTINO

Programma: Potenza aerobica Mista 3x400 – 4x300 rec.2' 30'' – 5'

CADETTI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
De Michelis	Carlo	03	CM	Atletica Team Carignano	1' 14" 9	1' 13"	1' 15" 8	53" 7	56" 1	53" 9	51" 8
Raveri	Tommaso	04	CM	Atletica Team Carignano	1' 15" 9	1' 17"	1' 24" 8	56" 7	56" 9	56" 9	55" 4

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



GIOVEDI' 30 AGOSTO

MATTINO



Programma: Potenza aerobica Mista 3x 500 – 3x400 – 4x300 rec.2' 30'' – 5'

ALLIEVE

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
Accornero	Aurora	02	AF	Atletica Alessandria	1' 42	1' 42''	1' 48''	1' 16''	1' 23''	1' 28''	58''	59'' 9	57'' 9	58'' 0
Copelli	Chiara	02	AF	Runner Team 99 SBV	Riposo									
El Maazi	Assia	01	AF	SAF Atletica Piemonte	1' 39''	1' 38'' 6	1' 36'' 8	1' 13'' 2	1' 15'' 3	1' 16'' 0	53'' 7	54'' 0	53'' 9	52'' 3
Pagliassotto	Federica	02	AF	Runner Team 99 SBV	1' 42''	1' 37''	1' 44''	1' 16''	1' 23''	1' 20''	57'' 6	59'' 7	57'' 5	55'' 2
Razzano	Matilda	02	AF	Cus Torino	Riposo									
Toscani	Giorgia	02	AF	Cus Torino	1' 44''	1' 43''	1' 45''	1' 20''	1' 23''	1' 20''	57'' 8	1' 00''	57'' 6	55'' 5
Tosco	Gaia	02	AF	Cus Torino	1' 42''	1' 42''	1' 45''	1' 16''	1' 20''	1' 19''	57'' 8	59'' 9	57'' 9	55'' 9

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



GIOVEDI' 30 AGOSTO

MATTINO

Programma: Potenza aerobica Mista 3x 500 – 3x400 – 4x300 rec. 2' 30'' – 5'

JUNIORES F

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
Arnaudo	Anna	00	JF	ASD Dragonero	1' 39''	1' 36'' 9	1' 36'' 0	1' 13'' 2	1' 14'' 5	-	-	-	-	-
Daverio	Giulia Chiara	00	JF	Gruppo Atletica Verbania	1' 39''	1' 38'' 6	1' 36'' 8	1' 13'' 2	1' 15'' 3	1' 16'' 0	53'' 7	54'' 0	53'' 9	52'' 3
Marangi Agostino	Francesca	99	JF	Cus Torino	1' 39''	1' 38'' 6	1' 36'' 0	1' 13'' 2	1' 15'' 3	1' 15'' 5	53'' 1	52'' 6	53'' 0	49'' 8
Niccolai	Arianna	00	JF	Cus Torino	1' 39''	1' 36'' 9	1' 36'' 0	1' 13'' 6	1' 15'' 3	1' 16'' 0	53'' 7	53'' 5	54'' 8	55'' 1



GIOVEDI' 30 AGOSTO



MATTINO

Programma: Potenza aerobica Mista 3x 500 – 3x400 – 3x300 rec.2' 30'' – 5'

ALLIEVI

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>400</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
Caretti	Lorenzo	01	AM	Gruppo Atletica Verbania	1' 35''	1' 32''	1' 31''	1' 10'' 7	1' 11'' 3	1' 09'' 9	49'' 5	49'' 3	50'' 3	49'' 5
Matta	Davide	02	AM	Atletica Giò 22 Rivera	1' 35''	1' 32''	1' 31'' 3	1' 10'' 9	1' 11'' 3	1' 10'' 5	51'' 1	51'' 1	52'' 3	52'' 2
Nocenti	Widly	02	AM	Derthona Atletica	1' 33''	1' 33'' 3	1' 32'' 4	1' 10'' 2	1' 11'' 3	1' 14'' 2	49'' 5	53'' 3	49'' 5	44'' 3
Spettoli	Luciano	01	AM	Atl. Alessandria	1' 28'' 4	1' 29'' 3	1' 29'' 1	1' 08'' 8	1' 09'' 9	1' 07'' 7	43'' 3	48'' 3	47'' 9	45'' 2
Sperto	Gabriele	02	AM	SAF Atletica Piemonte	1' 35''	1' 33'' 5	1' 32'' 8	1' 11'' 5	1' 11'' 3	1' 11'' 4	50'' 9	49'' 3	49'' 8	47'' 9
Tagliente	Fabio	02	AM	SAF Atletica Piemonte	1' 35'' 0	1'32''	1' 30'' 4	1' 09'' 6	1' 11'' 3	1' 09'' 2	47'' 1	48'' 9	48'' 2	46'' 1

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO SESTRIERE 2018



GIOVEDI' 30 AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Lattacida 800-400-300-200 rec. 1'-3'-4'

JUNIORES M

<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>800</i>	<i>400</i>	<i>300</i>	<i>200</i>
Arese	Pietro	99	JM	SAF Atletica Piemonte	2' 12"	58" 3	40" 5	24" 5
Grandis	Andrea	00	JM	Atl. Susa	2' 12"	1' 01"	41" 5	24" 5
Daniele	Nicolò	00	JM	AZIMUT Atletica Canavesana	2' 14"	1' 00"	42"	23" 7
Tagliente	Marco	00	JM	SAF Atletica Piemonte	2' 13"	1' 00"	42" 5	26" 0
Gallo	Nicolò	02	AM	Atl. Alba	2' 15"	1' 02"	-	26" 1