



**PROGRAMMA
DI LAVORO
RADUNO MEZZOFONDO
DAL 24 AL 29 AGOSTO 2014**



DIVISIONE GRUPPI DI LAVORO

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte



DIVISIONE GRUPPI DI LAVORO

CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD
Griglio	Marta	00	CF	Atletica Saluzzo
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago



LAVORO DOMENICA 24 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Resistenza Aerobica

MEZZ. PROLUNGATO

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	50'
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	50'
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	50'
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	50'
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	50'
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	50'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	50'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	50'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	50'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	50'
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	50'
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	50'
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	50'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	-
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	50'
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	50'
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	50'

MEZZ. VELOCE

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	40'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	40'
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	50'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	40'
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	40'
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	40'
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	40'
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	50'



LAVORO DOMENICA 24 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Resistenza Aerobica

CADETTI-E

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	40'
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria	40'
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte	30'
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport	30'
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli	30'
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD	30'
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	30'
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo	30'
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV	30'

ALLIEVE - JUNIOR F

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	40'
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	40'
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	40'
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	40'
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	40'
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	40'
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	40'
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	40'
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	40'
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	40'



LAVORO LUNEDI' 25 - AGOSTO

MATTINA

Programma: Corsa Progressiva (30' Risc. + 5-6 km)

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà	Tempo Tot.
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	6 km	18' 39"
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	6 km	21' 14"
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	6 km	21' 35"
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	6 km	20' 56"
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	6 km	22' 30"
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	6 km	22' 00"
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	6 km	20' 56"
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	6 km	22' 27"
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	6 km	19' 59"
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	6 km	22' 27"
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	6 km	22' 34"
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	-	-
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	6 km	19' 49"
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	-	-
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	6 km	22' 57"
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	6 km	21' 45"
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	6 km	19' 48"

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà	Tempo Tot.
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	5 km	18' 16"
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	5 km	16' 20"
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	6 km	19' 41"
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	4 km	15' 54"
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	5 km	19' 57"
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	4 km	16' 30"
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	5 km	18' 11"
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	5 km	19' 18"
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	6 km	19' 41"

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà	Tempo Tot.
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	5 km	16' 31"



LAVORO LUNEDI' 25 - AGOSTO

MATTINA

Programma: Resistenza Aerobica

CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria	30'
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte	30'
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport	30'
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli	30'
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD	30'
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	30'
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo	30'
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV	30'



LAVORO LUNEDI' 25 - AGOSTO

MATTINA

Programma: Corsa Progressiva (20' Risc. + 5 km)

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.tà.</i>	<i>Tempo Tot.</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	4 km	17' 47"
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	5 km	20 '25"
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	5 km	21' 53"
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	5 km	20 '25"
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	5 km	22' 21"
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	5 km	20 '25"
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	5 km	23' 29"
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	5 km	22' 45"
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	5 km	20' 30"
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	5 km	21' 18"
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	5 km	21' 06"
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	5 km	20 '25"



LAVORO LUNEDI' 25 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: 45' di Ginnastica Generale e mob. Art. + Resistenza Aerobica

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo



LAVORO LUNEDI' 25 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: 45' di Ginnastica Generale e mob. Art. + Resistenza Aerobica

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago



LAVORO LUNEDI' 25 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Pot. Aerobica 3/4x1000 rec. 3'

CADETTI-E

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1000	1000	1000	1000	MAX	MIN
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	3' 10"	3' 12"	3' 24"	3' 20"	3' 10"	3' 24"
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria	3' 17"	3' 17"	3' 31"	3' 19"	3' 31"	3' 17"
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte	3' 34"	3' 32"	2' 10" (600)		3' 34"	3' 32"
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport	3' 35"	3' 29"	3' 41"		3' 41"	3' 29"
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli	3' 35"	3' 27"	3' 29"		3' 35"	3' 27"
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD	3' 38"	3' 52"	-		3' 52"	3' 38"
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	3' 35"	3' 30"	3' 33"		3' 35"	3' 30"
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo	3' 34"	3' 27"	3' 29"		3' 34"	3' 27"
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV	3' 34"	3' 29"	1' 25" (400)		3' 34"	3' 29"



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Aerobica 30'

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Aerobica 30'

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Aerobica 50'

CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Lavoro di tipo Misto (Aerobico - Lattacido)

1000 Rec. 7' + 3 x 200 rec. 2' + rec 7' 500

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1000	200	200	200	500
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	2' 49" 1	26" 8	27" 9	27" 4	1' 11" 3
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	2' 48" 8	26" 6	27" 9	27" 3	1' 08" 8
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	2' 49" 5	26" 8	27" 9	27" 4	1' 13" 4
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	3' 05" 8	26" 4	29" 9	29" 5	45" 6 (300)
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	2' 53" 4	25" 9	29" 9	28" 6	1' 17" 5
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	2' 53" 4	26" 4	29" 6	29" 5	1' 21" 7
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	2' 49" 1	26" 4	28" 8	28" 6	1' 11" 9
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	2' 56" 8	27" 9	29" 9	30" 7	48" 7 (300)
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	2' 49" 1	26" 8	27" 9	27" 4	1' 12" 2



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Pot. Aerobica 2 x 1500 + 2 x 1000 rec. 4'

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1500	1500	1000	1000
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	4' 23"	4' 15"	2' 45"	2' 39"
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	4' 49"	4' 51"	3' 07"	3' 01"
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	4' 55"	4' 41"	3' 04"	3' 00"
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	4' 44"	4' 44"	3' 04"	2' 57"
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	4' 55"	4' 52"	3' 11"	3' 08"
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	4' 48"	4' 41"	3' 01"	2' 54"
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	4' 40"	4' 37"	2' 59"	2' 51"
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	4' 30"	4' 30"	2' 54"	2' 47"
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	4' 56"	4' 52"	3' 07"	3' 06"
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	4' 56"	4' 52"	3' 07"	3' 12"
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	4' 45"	4' 54"	3' 17"	3' 22"
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	4' 30"	4' 30"	2' 55"	2' 53"
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	4' 56"	4' 52"	3' 08"	3' 04"
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	4' 56"	4' 52"	3' 14"	3' 13"
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	4' 30"	4' 30"	2' 54"	2' 55"

CADETTI

ALLIEVI

Programma: Pot. Aerobica 2 x 1200 + 2 x 1000 rec. 5'

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1200	1200	1000	1000
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	3' 59"	3' 59"	3' 27"	3' 14"
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	3' 59"	3' 57"	3' 15"	3' 14"
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	3' 36"	3' 37"	2' 53"	2' 19" (800)



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Pot. Aerobica 8 x 500 rec. 2' - 4'

ALLIEVE - JUNIOR F

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	500	500	500	500	500	500	500	MAX	MIN	
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	30 MINUTI									
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	1' 44"	1' 41"	1' 39"	1' 39"	1' 39"	1' 38"	1' 32"	1' 26"	1' 44"	1' 26"
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	1' 45"	1' 41"	1' 43"	1' 41"	1' 41"	1' 41"	1' 42"	1' 41"	1' 45"	1' 41"
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	1' 44"	1' 41"	1' 39"	1' 39"	1' 39"	1' 38"	1' 34"	1' 35"	1' 44"	1' 34"
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	1' 45"	1' 41"	1' 43"	1' 41"	1' 45"	1' 45"	1' 52"	1' 43"	1' 52"	1' 41"
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	1' 45"	1' 41"	1' 39"	1' 40"	1' 39"	1' 38"	1' 34"	1' 31"	1' 45"	1' 31"
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	1' 49"	1' 43"	1' 48"	1' 53"	1' 50"	1' 59"	1' 47"	1' 45"	1' 59"	1' 43"
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	1' 45"	1' 41"	1' 39"	1' 40"	1' 39"	1' 41"	1' 38"	1' 48"	1' 48"	1' 38"
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	1' 45"	1' 41"	1' 39"	1' 40"	1' 39"	1' 38"	1' 33"	1' 32"	1' 45"	1' 32"
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	1' 45"	1' 41"	1' 39"	1' 41"	1' 39"	1' 47"	1' 44"	1' 46"	1' 47"	1' 39"
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	1' 45"	1' 41"	1' 39"	1' 40"	1' 39"	1' 38"	1' 32"	1' 31"	1' 45"	1' 31"
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	1' 45"	1' 41"	1' 39"	1' 40"	1' 39"	1' 38"	1' 38"	1' 41"	1' 45"	1' 38"



LAVORO MARTEDI' 26 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Resistenza Aerobica 50'

CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV



LAVORO MERCOLEDI' 27 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Cap. Aerobica in progressione

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	60'
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	60'
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	60'
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	60'
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	60'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	60'
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	60'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	60'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	30'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	60'
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	50''
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	60'
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	45'
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	50'
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	50'
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	60'

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	60'



LAVORO MERCOLEDI' 27 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Cap. Aerobica in progressione

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.tà</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	50' corsa lenta
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	60'
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	60'
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	60'
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	60'
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	60'
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	50' corsa lenta
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	60'
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	60'
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	60'
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	60'
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	60'



LAVORO MERCOLEDI' 27 - AGOSTO

MATTINO

CADETTI-E

Programma: Resistenza Aerobica 30'

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV

Programma: RIPOSO

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD



LAVORO MERCOLEDI' 27 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: riposo
MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	60'
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	60'
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	60'
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	60'
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	60'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	60'
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	60'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	60'

Programma: riposo
MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	30'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	60'
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	50''
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	60'
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	45'
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	50'
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	50'
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	60'

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	60'

Programma: Es. e Tecnica Siepi
MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	60'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	60'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	60'



LAVORO MERCOLEDI' 27 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Es. e Tecnica Siepi

ALLIEVE

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo

Programma: RIPOSO

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago



LAVORO MERCOLEDI' 27 - AGOSTO

POMERIGGIO

CADETTI-E

Programma: Cap. Latt. 3 x 2 x 300 rec. 3' - 6'

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	300	300	300	300	300	300	MAX	MIN
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte	55" 3	54" 0	52" 0	50" 0	52" 5	48" 4	55" 3	48" 4
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport	56" 2	54" 3	53" 0	51" 8	52" 5	52" 0	56" 2	51" 8
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli	56" 2	54" 0	52" 0	50" 9	52" 5	49" 9	56" 2	49" 9
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD	58" 3	54" 3	53" 0	54" 0			58" 3	53" 0
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	56" 4	54" 5	52" 0	51" 8	52" 5	50" 6	56" 4	50" 6
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV	56" 4	54" 0	52" 0	50" 9	52" 5	49" 9	56" 4	49" 9

Programma: Pot. Aer. con 4 Hs 6 x 400 Rec. 2' 30"

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	400	400	400	400	400	400	MAX	MIN
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	1' 16" 3	1' 14" 9	1' 14" 5	1' 16" 2	1' 17" 2	1' 13" 8	1' 17" 2	1' 13" 8
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria	1' 17" 2	1' 16" 0	1' 15" 6	1' 16" 9	1' 18" 0	1' 14" 6	1' 18" 0	1' 14" 6
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo	1' 17" 2	1' 16" 0	1' 15" 6	1' 16" 9	1' 18" 0	1' 15" 7	1' 18" 0	1' 15" 7



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Aerobica

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	30'
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	30'
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	30'
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	30'
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	30'
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	30'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	30'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	30'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	30'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	30'
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	30'
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	30'
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	30'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	30'
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	30'
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	30'
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	30'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	30'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	30'
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	30'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	30'
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	30'
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	30'
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	30'
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	30'

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	30'

Programma: 2 x 1500/1200 siepi rec. 4'

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1500 - 1200	1500 - 1200
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	4' 31"	4' 24"
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	3' 52"	3' 50"
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	3' 47"	4' 04"
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	3' 46"	3' 56"
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	4' 10"	4' 19"



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Aerobica

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Q.tà</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	30'
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	30'
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	RIPOSO
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	30'
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	30'
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	30'
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	30'
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	30'
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	30'
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	30'



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

MATTINO

CADETTI-E

Programma: Resistenza Aerobica

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Tot.</i>
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte	30'
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport	30'
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli	30'
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD	RIPOSO
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	30'
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV	30'

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Tot.</i>
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	30'
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria	30'
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo	30'



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Pot. Lattacida 80-100-150-150-200-250-300

rec. 3' - 5' - 7' - 9' - 12' - 15'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	80	100	150	150	200	250	300
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	9" 77	12" 23	18" 50	17" 62	24" 17	30" 98	38" 10
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	9" 73	12" 02	18" 50	17" 99	24" 59	31" 24	39" 29
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	10" 12	12" 40	18" 69	19" 42			
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	9" 75	12" 17	19" 61	19" 42	25" 46	33" 49	
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	9" 97	12" 48	18" 69	19" 79	25" 46	34" 31	
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	9" 53	12" 19	18" 50	17" 95	24" 59	31" 24	39" 74
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	10" 45	13" 14	20" 06	20" 70			



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Pot. Aerobica Mista 4/5 x 600 - 300 rec. 2' - 4'

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	600	300	600	300	600	300	600	300	600	300
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	1' 42"	48"	1' 41"	49"	1' 41"	48"	1' 41"	44"		
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	1' 43"	48"	1' 45"	50"	1' 44"	50"	1' 41"	46"	1' 43"	47"
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	1' 42"	49"	1' 41"	48"	1' 43"	50"	1' 41"	45"		
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	1' 49"	49"	1' 50"	51"	1' 53"	51"	1' 55"	47"		
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	1' 49"	49"	1' 48"	49"	1' 49"	50"	1' 48"	49"		
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	1' 49"	49"	1' 49"	51"	1' 52"	48"	1' 46"	47"		
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	1' 48"	48"	1' 49"	51"	1' 50"	50"	1' 51"	50"		
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	1' 39"	47"	1' 38"	48"	1' 39"	46"	1' 36"	45"	1' 42"	45"
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	1' 38"	47"	1' 37"	46"	1' 39"	44"	1' 36"	44"	1' 35"	45"
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	1' 39"	47"	1' 38"	48"	1' 40"	47"	1' 39"	51"	1' 35"	47"
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	1' 49"	49"	1' 48"	49"	1' 47"	48"	1' 47"	50"		
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	1' 50"	49"	1' 50"	51"	1' 52"	50"	1' 47"	50"		
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	1' 49"	49"	1' 49"	51"	1' 50"	50"	1' 49"	49"		
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	1' 40"	47"	1' 38"	46"	1' 39"	46"	1' 39"	45"		

CADETTI

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	600	300	600	300	600	300
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	1' 40"	47"	1' 38"	46"	1' 39"	43"

RADUNO REGIONALE MEZZOFONDO CARAGLIO 2014



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Resistenza Aerobica

MEZZ. PROLUNGATO

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	30'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	30'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	30'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	30'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	30'



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

POMERIGGIO

Programma: Pot. Aerobica Mista 400 - 800 - 1200 - 800 - 400

rec. 3' - 4' - 4' - 3'

ALLIEVE - JUNIOR F

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	400	800	1200	800	400
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	RIPOSO				
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	1' 18"	2' 42"	4' 19"	2' 43"	1' 10"
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	1' 20"	2' 48"	4' 31"	2' 52"	1' 17"
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	RIPOSO				
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	1' 21"	2' 49"	4' 51"	2' 52"	1' 17"
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	1' 19"	2' 42"	4' 19"	2' 39"	1' 09"
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	RIPOSO				
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	1' 20"	2' 49"	4' 46"	3' 00"	1' 19"
Moglià	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	1' 19"	2' 43"	4' 19"	2' 42"	1' 10"
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	1' 19"	2' 46"	3' 08" (800)	2' 49"	1' 16"
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	RIPOSO				
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	1' 20"	2' 46"	4' 19"	2' 44"	1' 18"



LAVORO GIOVEDI' 28 - AGOSTO

POMERIGGIO

CADETTI-E

Programma: Riposo

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo



LAVORO VENERDI' 29 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Resistenza Aerobica

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.
Ponzina	Flavio	94	PM	Atletica Piemonte	60'
Bigo	Jacopo	93	PM	Base Running	60'
Abbruzzese	Alex	95	JM	Atletica Piemonte	60'
Alberghina	Davide	97	AM	Podistica Torino	60'
Bassignano	Giacomo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Bersia	Enrico	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Breusa	Francesco	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Chari	Oussama	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Gattoni	Marco	97	AM	AS Caddese	60'
Gelatti	Marco	97	AM	Sisport Fiat	60'
Genre	Davide	98	AM	Atletica Pinerolo	60'
Manzo	Federico	97	AM	Atletica Piemonte	60'
Polikarpenko	Sergiy	98	AM	Atletica Piemonte	60'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Re	Silvio	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Rostan	Andrea	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Perret	Jean Paul	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	60'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.
Dotti	Gregorio	96	JM	Atletica Pinerolo	40'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	40'
De Caro	Dario	97	AM	Atletica Piemonte	40'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	40'
Vidotto	Matteo	97	AM	Sisport Fiat	40'
Rodà Savoini	Mattia	95	JM	Atl. Sandro Calvesi	40'
Cabras	Christian	98	AM	Atl. Sandro Calvesi	40'
Patrucco	Alessandro	97	AM	Atletica Piemonte	40'



LAVORO VENERDI' 29 - AGOSTO

MATTINO

Programma: Progressivo

CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Falci	Amanuel	99	CM	Atletica Pinerolo	40'
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Morale	Filippo	99	CM	Atletica Alessandria	40'
Agostino	Francesca	99	CF	Atletica Piemonte	30'
Carrer	Irene	00	CF	Bugella Sport	30'
Cesarò	Michela	99	CF	GS Murialdo Rivoli	30'
Cordiano	Alessandra	99	CF	Safatletica SSD	30'
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	30'
Palmero	Elisa	99	CF	Atletica Pinerolo	30'
Zanero	Alessandra	99	CF	Runner Team 99 SBV	30'

Programma: Resistenza Aerobica

ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Aloisi	Giorgia	97	AF	Atletica Piemonte	60'
Arena	Michela	97	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	60'
Carbone	Benedetta	97	AF	Atletica Piemonte	60'
Curtabbi	Eleonora	97	AF	Atletica Giò 22 Rivera	60'
Geja	Adele	97	AF	Sisport Fiat	60'
Gemetto	Valentina	97	AF	Atletica Saluzzo	60'
Maina	Alessia Nicole	98	AF	Atletica Giò 22 Rivera	60'
Melano	Letizia	97	AF	Atletica Pinerolo	60'
Moglia	Martina	97	AF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	60'
Schiavon	Chiara	98	AF	AVIS Marathon Verbania	60'
Valetti	Giorgia	97	AF	Atletica Pinerolo	60'
Filiberti	Sara	96	JF	Società Atletica Bellinzago	60'