

Queste le liste regionali Femminili outdoor dell'atletica sarda 2020:

100 mt: 1) Nadia Neri (Cus Cagliari, 94) 11"85; 2) Daniela Lai (CUS Ca, 79) 12"49, 3) Silvia Aru (Allieva-Atl.Oristano,03) 12"58, 4) Daniela Pia (Cus Ca, A/a, 03) 12"60; 5) Gaia Ludovica Ligas (Junior, Dinamica Sardegna, 02) 12"82;

200 mt: 1) Nadia Neri (Cus Cagliari, 94) 24"57; 2) Camilla Pitzalis (Cus Cagliari,99) 25"26, 3) Patricia Amali Imprugas (AMsicora, 00) 25"66; 4) Daniela Lai (CUS Ca, 79) 25"86; 5) Silvia Aru (Allieva- Atl.Oristano,03) 26"17; Junior, Federica Loi (Cus Cagliari, 02) 26"87;

400 mt: 1) Camilla Pitzalis (Cus Cagliari, 99) 56"83, 2) Patricia Amali Imprugas (AMsicora, 00) 57"30, 3) Francesca Serra (Atl.Sinnai, Junior-02) 1'01"71, 4) Ludovica Sanna (Allieva.Amsicora, 03) 1'01"87; 5) Sara Paschina (Cus Cagliari, 80) 1'01"94;

800 mt: 1) Francesca Serra (Atl.Sinnai, Junior-02) 2'18"03, 2) Sara Paschina (Cus Cagliari, 80) 2'18"60; 3) Emanuela Baggolini (Cus Cagliari,72) 2'19"06, 4) Viola Casciu (Allieva, Cagliari Marathon, 03) 2'20"20; 5) Virginia Medda (Junior,Cus Ca,01) 2'20"56;

1500 mt: 1) Raimonda Nieddu (Cagliari Atletica, 87) 4'29"50; Claudia Pinna (Cus Cagliari, 77) 4'40"91; 3) Sara Paschina (Cus Cagliari, 80) 4'47"88, 4) Francesca Serra (Atl.Sinnai, Junior-02) 4'48"37; 5) 4) Viola Casciu (Allieva, Cagliari Marathon, 03) 4'48"68 ;

3000 mt: 1) Raimonda Nieddu (Cagliari Atletica, 87) 9'35"55; 2) Giulia Porcu (Allieva, Atl.Orani ,04) 11'26"88, 3) Ginevra Mei (A/a, Atl.Olbia) 11'53"19;

5000 mt: 1) Raimonda Nieddu (Cagliari Atletica, 87) 16'43"43 , 2) Pinna (Cus Cagliari, 77) 17'13"68 , 3) Elisabetta Curridori (Olympia Villacidro, 91) 17'17"84, 4) Donatella Saiu (Cagliari Atletica, 65) 19'52"67; Allieva, Giulia Porcu (Orani) 21'02"47;

10.000 mt: 1) Valeria Straneo (Laguna Running, 76) 32'55"25, 2) Raimonda Nieddu (Cagliari Atletica, 87) 34'44"18, 3) Alessandra Mura (Atl.Valeria) 41'08"96, 4) Vanessa Erbi (Atl.Valeria) 42'50"54 .

KM 10 su strada: 1) Raimonda Nieddu (Cagliari Atletica, 87) 36'06" , 2) Giulia Medda (Cagliari Atletica) 46'19" ;

Mt 100 Hs h 84: 1) Federica Loi (Junior,Cus Cagliari,02) 15"58, 2) Giulia Pintus (Cus Sassari, Jun.02) 15"77, 3) Rachele Pilo (Amsicora,Jun. 02) 16"66; Allieva 100Hs 0,76, Silvia ARu (Atl.Oristano, 03) 15"17, 2) Clara Mureddu (Atl.Sport e Vita) 16"12;

Mt 400 Hs, h 076: 1) Ludovica Sanna (Allieva, Amsicora, 03) 1'07"77, 2) Anastasia Copis (Quelli che l'Atletica..., A/e, 04) 1'08"29, 3) Rachele Pilo (Amsicora,Jun. 02) 1'09"44, 4) Giulia Pintus (Cus Sassari, Jun.02) 1'09"45;

3000 mt Siepi: 1) Virginia Medda (Junior, Cus Cagliari, 01) 11'54"07 .

Maratonina A: 1) Valeria Straneo (Laguna Running, 76) 1h11'34" , 2) Raimonda Nieddu (Cagliari Atletica, 87) 1h16'54" , 3) Claudia Pinna (Cus Ca,77) 1h17'42" , 4) Manuela Manca (Ichnos SS, 81) 1h19'02" ,5) Maria Luz Freire (Atl.Buddusò,71) 1h26'10" .

Maratona A: 1) Valeria Straneo (Laguna Running, 76) 2h37'04" , 2) Maria Luz Freire (Atl.Buddusò,71) 3h00'02" .

Alto: 1) Clara Mureddu (Atl.Sport e Vita, Allieva 03) 1,59, 2) Ilaria Mastroiaco (Cus Cagliari, 95) 1,40; 3) Camilla Garau (Sulcis Carbonia, Junior, 01) 1,40, 4) Imma Cozzolino (Dinamica Sardegna, JUn. 02) 1,30.

Asta: 1) Benedetta Cadeddu (Cadetta, Cus Cagliari, 05) 3,30, 2) Letizia Cherchi (Ichnos Sassari, Allieive) 2,60;3) Laura Ottelio (Cus Cagliari, A/e) 2,60, 4) Marta Longu (Atl.Valeria) 2,50, 5) Eleonora Meloni (Selargius) 2,40 .

Lungo: 1) Clara Mureddu (Atl.Sport e Vita, Allieive 03) 5,29, 2) Daniela Lai (Cus Cagliari, 79) 5,18, 3) Martina Carboni (Ichnos SS, A/e, 04) 5,04, 4) Alessia Farci (Cus Cagliari, 00) 4,99; Cadette, Eleonora Serra (Tespiese Quartu) 5,13 .

Triplo: 1) Daniela Lai (Cus Cagliari, 79) 12,05; 2) Alessia Farci (Cus Cagliari, 00) 11,79; 3) Martina Carboni (Ichnos SS, A/e, 04) 10,75 ; Cadette, Aurora Laconi (Atl.Oristano, 05) 10,18.

Peso Kg 4,00: 1) Elisa Pintus (Cus Cagliari, 94) 13,83; 2) Pamela Mannias (Cus Cagliari, 80) 13,66; 3) Maria Grazia Capitta (Junior, Cus Sassari, 01) 10,94, 4) Iris Nicoletta Riu (Ichnos SS, Jun. 02) 9,10, 5) Alessia Tuveri (Guspini 00) 8,71; Allieive Kg 3, Azzurra Marchetti (Dinamica Sardegna, 04) 10,45.

Disco Kg 1,00: 1) Elisa Pintus (Cus Cagliari, 94) 47, 66, 2) Sofia Atzeni (Amsicora, 96) 38,66, 3) Roberta Denti (CS Fiamma Macomer, Junior, 01) 32,64, 4) Elena Becciu (Shardana, Jun, 02) 30,73, 5) Maria Grazia Capitta (Junior, Cus Sassari, 01) 28,64 ; Allieive, Maribel Ortu (Olimpia Bolotana, 04) 24,76.

Martello Kg 4,00: 1) Sofia Atzeni (Amsicora,96) 47,71 , 2) Martina Mura (Junior, Atl.Olbia,02) 37,09, 3) Elena Becciu (Shardana, Jun, 02) 33,64, 4) Cristiana Neri (Cus SS, 79) 25,35, 5) Lucia Cugurru (Cus Sassari, 60) 23,04, KG 3, 27,86.

Giavelotto gr 600: 1) Alessia Zoccheddu (Junior, Atl.Oristano, 01) 34,53, 2) Alessia Tuveri (Atl.Guspini, 00) 33,88, 3) Azzurra Marchetti (Allieive ,Dinamica Sardegna, 04) 32,44, 4) Maddalena Atzeni (Marmilla Mogoro, A/e,03) 29,64, 5) Clara Mureddu (Atl.Sport e Vita, Allieive 03) 29,62; Gr500, Azzurra Marchetti (Allieive , Dinamica Sardegna, 04) 38,95, Roberta Mura (Atl.Sport e vita, A/e, 03) 37,93 .

Marcia 5000 mt: 1) Maria Vittoria Becchetti (Cus Cagliari, 94) 21'41"00, 2) Sara Salis (Cus Cagliari, 99) 28'47"01, 3) Valeria Pinna (allieive, Guerrieri del Pavone, 03)29'06"40, 4) Maria Antonia Pais (Studium SS, 64) 31'05"93;

Marcia su Strada Km 10: 1) Maria Vittoria Becchetti (Cus Cagliari, 94) 44'40" . Strada Km 20, 1) Maria Antonia Pais (Studium SS, 64) 2h11'18" .

Staffetta 4x100: 1) Cus Cagliari (Pia, Medda, Collu, Pitzalis) 49"41, 2) ; 2) Amsicora 49"51; 3) Dinamica Sardegna 51"61, 4) Atl.Selargius 1'07"97, 5) Atl.Dolianova 1'08"98.

Staffetta 4x400: 1) Cus Cagliari (Medda A., Collu, Medda V., Paschina) 4'14"25; 2) Atl.Olbia 4'38"82;