

Atleta  
CHRISTIAN FOIS 1969



Record Personali		
<u>5 km</u>	15'56"	Roma 2001
<u>10 km</u>	32'24"	Fiumicino 2006
<u>21,097 km</u>	1h 11' 08"	Roma 2006
<u>42,195 km</u>	2h32'16"	Firenze 2007

### Palmares

#### FIDAL ASSOLUTO

1 Bronzo regionale : 10 km su strada (Gavorrano) 2000

#### FIDAL MASTER

1 Argento nazionale: M- 35 Maratona (Roma) 2007

4 volte Campione Toscano: M-45 5000 m e 4 x 400 (Piombino) 2015, 5000 m (Castiglione) 2016  
M-45 5000 m (Abbadia S.Salvatore)

#### UISP

2 volte Campione Nazionale: M-40 Corsa in Salita (Monte Amiata) 2009,  
M-45 Corsa Campestre (Sinalunga) 2016

2 Bronzi nazionali: M-40 Corsa in Salita (M. Amiata) 2010, M-45 Corsa in salita (M. Amiata) 2014

2 volte Campione Regionale: M-45 Mezza Maratona (Orbetello) 2014,  
M-45 Mezza Maratona (Orbetello) 2016

1 Bronzo regionale : M-40 Corsa in salita (Monte Amiata) 2010

#### MARATONE

Maratone disputate: 36

Vittorie: 1 (Lago di Trasimeno 2010)

#### MEZZE MARATONE

Vittorie Assolute: 6 (Fiumicino 2004, Castel Fusano 2009, Terni 2012, Siena 2017, Arcille 2018,  
Pienza 2018)

Vittorie Master Internazionali: 2 (Master 45 Roma Ostia 2014, Master 45 Terni 2017)

#### CORRI NELLA MAREMMA

Miglior classifica generale: 2° (2008,2011,2012,2014)

Ranking: 2°

Punti Ranking: 497

Vittorie Classifica Categorie: 3 (2008,2011,2015)

Gare disputate 126

Vittorie: 10 (Monticello Amiata 2008, Capalbio 2011, Alberese 2011, Montemerano 2011  
Cala Violina 2012, Montemerano 2012, Orbetello 10 km 2013,  
Cala Violina 2014, Massa Marittima 2014, Marina di Grosseto 2014)

Podi: 65

Vittorie categoria: 95

#### CORRI IN TUSCIA

Vittorie: 9 (Latera 2003, Cellere 2004, Latera 2004, Latera 2005, Latera 2006,  
Vulci 2009, Monterosi 2013, Farnese 2014, Celleno 2017)

Podi: 55

#### ALTRE VITTORIE

- 1982: Scarpinata Junior (Porto Ercole)
- 1983: Argento provinciale Giochi Studenteschi 1000 m (Grosseto)
- 1992: Cross dei Castagni (Monticello Amiata)
- 1997: Trofeo Etrusco (Roselle)
- 1998: Scarpinata di Ravacciano (Siena)
- 1999: Trofeo della Folgore (Vetralla)
- 2000: Marcia del Foiano della Chiana (Arezzo)
- 2001: Scarpinata dei IV Forti Spagnoli (Porto Ercole)
- 2002: Scarpinata dei IV Forti Spagnoli (Porto Ercole), Vivicittà Uisp (Civitavecchia)
- 2003: Sgropponata (Porto Santo Stefano), Scarpinata dei IV Forti Spagnoli (Porto Ercole)
- 2004: Trofeo Running TV (Roma)
- 2006: San Casciano di Murlo (Siena)
- 2007: Trofeo della Fragola (Marsiliana), Maratonina di (Capalbio)  
Trofeo Castagna d' oro (Monterotondo Marittimo), Memorial Iacoponi (Civitavecchia)  
Corri per Telethon (Civitavecchia)
- 2008: (Fonteblanda), Nazionale cat Master 35 Roma Appia Run (Roma)  
Trofeo La Miniera a Memoria (Ribolla)
- 2009: Nazionale cat Master 40 Corsa di Miguel (Roma), Trofeo Liberazione (Acquapendente),  
Trofeo Città di (Porano), Memorial Lucchetti (Tuscania)
- 2010: Nazionale cat Master 40 Corsa di Miguel (Roma), Winter Trail (Monti Cimini)  
Triathlon degli Etruschi a squadre (Bolsena)  
Trail della Parrina (Albinia)
- 2012: Corsa a Coppie (Siena), Isolando Challenge (Isola del Giglio)
- 2013: 30 km del (Lago di Trasimeno), Trail della (Tolfa)
- 2014: Corsa a Coppie (Siena) 10 km (Montalto di Castro),  
Memorial Niccolò Di Perna (Venturina Terme)
- 2015: CorriAlbegna (Polverosa), (Montalcino), Urban Trail (Grotte Santo Stefano)
- 2016: Coppa Toscana Uisp a Squadre di Mezza Maratona (Orbetello),  
(Blera), Trail Parco della Maremma (Alberese)
- 2017: Nazionale Master 45 Maratonina dei Tre Comuni (Nepi)  
Argentario Trail (Porto Santo Stefano), 34 km (Lago Trasimeno)  
ViviCittà Uisp (Siena), StraMagliano (Magliano), Arlena di Castro (Viterbo),  
9 km del Lago di Vico (Ronciglione)
- 2018: Nazionale Master 45 Mezza Maratona di Terni (Terni), Trail di (Montalcino)  
Cds Cross categoria Master 45 (Bucine), Arlena di Castro (Viterbo),  
Classifica a squadre Maratonina di (Montalto)