

Atleta  
SILVANA BENEDETTI 1960



#### Record Personali

<u>400 m</u>	1'13"	Arezzo 2016
<u>800 m</u>	2'49"	Arezzo 2016
<u>1500 m</u>	5'55"	Castiglione 2017
<u>10 km</u>	47'04"	Roma 2019
<u>21,097 km</u>	1h46'56"	Verona 2017
<u>42,195 km</u>	4h33'05"	Firenze 2015

#### Palmares

##### EAA MASTER

1 argento europeo: F-55 Staffetta Cross (Grosseto) 2015  
1 bronzo europeo: F-55 Cross a squadre (Madrid) 2018

##### FIDAL MASTER

3 volte Campionessa nazionale: F-55 4 x 400 (Cassino) 2015, Staffetta Cross (Gubbio) 2017,  
Staffetta di Cross (Gubbio) 2018  
1 argento nazionale: F-55 800 m (Cassino) 2015  
3 bronzi nazionali: F-50 4 x 1500 (Desenzano Del Garda) 2014, F-55 800 m (Arezzo) 2016  
F-55 1500 indoor (Ancona) 2017  
5 volte Campionessa regionale: F-55 Cross (Empoli) 2015, F-55 800 m (Piombino) 2015,  
F-55 4 x 400 (Piombino) 2015, F-55 800 m (Castiglione) 2016,  
F-55 Mezza Maratona (Pisa) 2016  
6 argenti regionali: F-50 1500 m (Firenze) 2014, F-55 1500 m (Castiglione) 2016,  
F-55 4 x 100 (Castiglione) 2016, F-55 4 x 400 (Castiglione) 2016,  
F-55 Cross (Filecchio) 2017, F-55 Cross (Marina di Massa) 2018

##### UISP

2 bronzi regionali: F-50 Mezza Maratona (Orbetello) 2014, F-55 Corsa su strada (Arcidosso) 2016

##### MARATONA

Maratone disputate: 1

Miglior assoluta: 988^

Miglior categoria: 31^

##### MEZZA MARATONA

Gare disputate: 7

Miglior assoluta: 41^

Miglior categoria: 4^

### CORRI NELLA MAREMMA

Miglior Top Runners: 28^ (2016)

Punti Top Runners: 7

Gare disputate 72

Miglior assoluta: 3^

Podi: 1

Vittorie categoria: 2

### CORRI IN TUSCIA

Gare disputate 11

Miglior assoluta: 8^

Vittorie categoria: 2

### ALTRE VITTORIE

2013: Memorial Silvano Frigola (Porto Santo Stefano)

2014: Memorial Silvano Frigola (Porto Santo Stefano)

2018: Classifica a squadre Maratonina di (Montalto)