

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> | 46'26" | Roma 2020 |
| <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 76

Miglior assoluta: 3^

Podi: 1

Vittorie categoria: 3

CORRI IN TUSCIA

Gare disputate 14

Miglior assoluta: 8^

Vittorie categoria: 3

ALTRE VITTORIE

2013: Memorial Silvano Frigola (Porto Santo Stefano)

2014: Memorial Silvano Frigola (Porto Santo Stefano)

2018: Classifica a squadre Maratonina di (Montalto)