

Atleta  
CHRISTIAN FOIS 1969



#### Record Personali

<u>5000 m pista</u>	16'21"	Montalto 2008
<u>5 km strada</u>	15'56"	Roma 2001
<u>10000 m pista</u>	35'12"	Grosseto 2019
<u>10 km strada</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

Miglior Campionato Nazionale: 97° Maratona (Milano) 2014  
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)  
1 Bronzo regionale: 10000 m M-50 (Grosseto) 2019

##### 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)  
Podi: 1  
Vittorie categoria: 3

##### MEZZE MARATONE

Gare disputate 69  
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)  
Podi: 26  
Vittorie categoria: 30

## CORRI NELLA MAREMMA

Miglior Top Runners: 2° (2008,2011,2012,2014,2019)

Punti Top Runners: 569

Vittorie Classifica Categorie: 4 (2008,2011,2015,2019)

Gare disputate 141

Vittorie: 12 (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,  
Monterotondo Marittimo 2019, Feniglia 2019)

Podi: 79

Vittorie categoria: 110

## CORRI IN TUSCIA

Vittorie Classifica Categorie: 1 (2003)

Gare disputate 117

Vittorie: 10 (Latera 2003, Cellere 2004, Latera 2004, Latera 2005, Latera 2006,  
Vulci 2009, Monterosi 2013, Farnese 2014, Celleno 2017, Feniglia 2019)

Podi: 66

Vittorie categoria: 83

## 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), Roma Ostia Master 45 (Roma),

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)
- 2019: Nazionale Master 50 Mezza Maratona di Terni (Terni),  
Nazionale cat Master 50 Corsa di Miguel (Roma)  
Nazionale Master 45 Maratonina dei Tre Comuni (Nepi)  
Categoria Master 50 La Corsa dei Santi (Roma)  
Categoria Veterani Livorno Half Marathon (Livorno)  
Staffetta 4 x 2 km Aurelia Antica (Grosseto)  
Categoria Master 50 Bo Classic (Bolzano)
- 2020: Nazionale cat Master 50 Corsa di Miguel (Roma)  
Nazionale cat Master 50 Maratonina dei Tre Comuni (Nepi)  
Trail di (Montalcino)