

MASSIMO CIOCCHETTI



SCHEDA ATLETA

NOME Massimo **COGNOME** Ciocchetti **DATA DI NASCITA** 05.02.1986 **CATEGORIA** SM

SOCIETÀ SSD Free Time Sporting Club Srl **SPECIALITÀ** corsa su strada **ALLENATORE** Massimo Ciocchetti **TITOLO DI STUDIO** laurea **PROFESSIONE** personal trainer **STATO CIVILE** celibe

RECORD PERSONALI

GARA	TEMPO/DISTANZAKM	LUOGO	DATA
10 km	37'58"	Roma	20.01.2019
21,097 km	1h23'14"	Fucecchio (FI)	03.03.2019
30 km	2h29'48"	Ostia (RM)	14.10.2016
42,195 km	3h08'49"	Siviglia (Spa)	19.02.2017
50 km	4h05'39"	Castelbolognese (RA)	25.04.2016
50 miglia	8h58'47"	Helsinki (FIN)	22.02.2015
100 km	11h44'42"	Faenza (RA)	26.05.2015
6 h	58,116	Helsinki (FIN)	22.02.2015
12 h	113,176	Milano	01.05.2016
24 h	105,311	Helsinki (FIN)	02.02.2015

Massimo Ciocchetti, 33 anni, residente a Roma, nella vita si occupa di educazione motoria, è direttore tecnico, nonché insegnante in una palestra e ha diverse qualifiche tra le quali quella di istruttore FIDAL. Nel tempo libero, dal 2012 pratica l'atletica leggera, nella specialità della corsa su strada. In pochi anni ha preso parte a 149 fra

maratone e *ultra*. In particolare, a oggi ha partecipato a 29 ultramaratone (= 3.019,903 km). Ha corso ovunque in Italia e nel mondo. Già da piccolo ha praticato con estrema naturalezza l'attività sportiva. All'età di appena 5 anni ha cominciato il calcio. Ama viaggiare, gli piace la buona tavola e il vino. Inizia le gare su strada nel 2012 con l'esordio in maratona 16 dicembre alla Pisa-Marathon con il tempo di 3h28'01", attratto dall'amico Marco Lungarini assieme a suo cognato Salvatore Gorgone. Massimo confessa che, poiché ha giocato a calcio, può affermare di aver sempre corso, benché a ritmi e con distanze diverse, forgiando così il suo corpo. Inoltre ha praticato il nuoto e ancora oggi volte come seduta di scarico pratica questo *sport*, alternando tale disciplina a quella del potenziamento muscolare. L'esordio nelle ultramaratone nel marzo 2013 con la classica Strasimeno 58 km. Poi Massimo ricorda ancora il suo primo 100 km del Passatore, la Nove Colli Running (202 km), l'Ultrabalaton (221 km), la 50 km di Romagna e l'Ultramaratona del Gran Sasso. Molto intensa l'attività nel biennio 2014-2015, in particolare 35 maratone + 7 ultra nel 2014 e 27 maratone + 5 ultra nel 2015. La gara più lunga l'Ultrabalaton 221 km in Ungheria il 31 maggio 2015, conclusa in 31h36'19". Ma di rilievo pure le 2 Nove Colli Running 202 km, la manifestazione ideata da Mario Castagnoli. È tesserato con il Club Super Marathon Italia, conosciuto grazie a Mario Ferri. Legge riviste come *Runners World* e *Correre*. Preso dagli impegni lavorativi, lo scorso anno ha un po' ridimensionato la partecipazione alle ultradistanze e ora si propone di impegnarsi maggiormente nelle prove più corte. Ha un fisico solido e resistente. Ora il suo pensiero è rivolto a domenica 7 aprile, quando correrà la XXV Maratona Internazionale di Roma al ritmo delle 3h30' con il pettorale 150, per tagliare il traguardo della sua 150^a maratona/ultra. Nelle gare romane è spesso *pacemaker* dal ritmo costante. Le foto lo ritraggono in un gesto per lui naturale.

