

# CURRICULUM TECNICO CANTONI FABIO

## DATI ANAGRAFICI E CONTATTI

Cantoni Fabio nato a Lovere (BG) l'11 Marzo 1989

Residente a Gianico (BS)

Cell. 3464006710

Email [bsfabiocantoni@gmail.com](mailto:bsfabiocantoni@gmail.com)

## ESPERIENZE E FORMAZIONE

Sono un ex atleta, dai risultati molto modesti. Mi sono diplomato Ragioniere Programmatore, e una volta che ho iniziato il percorso lavorativo finiti gli studi, (attualmente ricopro il ruolo di Direttore per la catena di supermercati Conad), ho accantonato sempre più l'attività sportiva come atleta per dedicarmi all'allenamento.

Ho iniziato nel 2008 collaborando con le Scuole di Artogne, in particolare con la mia ex professoressa di Educazione Fisica (Abondio Emanuela), nel dare una mano ai ragazzi che andavano ad affrontare i giochi studenteschi distrettuali e provinciali. In particolare nelle campestri e nel mezzofondo. Prendendo spunto da questa esperienza durata alcuni anni, ricca di soddisfazioni a livello locale, la locale società polisportiva (Aido Uisp Artogne) mi contattò per seguire la sezione atletica che partecipava alle gare locali del CSI Vallecamonica.

Nel 2012, arrivo a seguire un gruppetto di una dozzina di atleti, sempre a livello Csi, alcuni di questi tesserati per la società Polisportiva Piancamuno, i risultati sono ottimi, a livello locale. Partendo dalle gare locali, e dalla collaborazione con le Scuole di Artogne e Piancamuno, il gruppo cresce, e tra le file si affacciano atleti interessati anche a discipline diverse dal mezzofondo e le corse su strada. Decido insieme ad alcuni genitori degli atleti, di affacciarci al mondo delle gare Fidal. Non avendo una società di riferimento, tesserò alcuni atleti per la mia ex società sportiva, l'Atletica Paratico che ha un piccolo settore giovanile. Dopo un paio di anni, da un incontro con Walter Bassi e Giorgio Buzzi (dirigenti dell'ASD Corrintime), decidiamo di avviare il settore giovanile Corrintime. Nel febbraio 2014, compaiono sui campi di gara i primi atleti nelle campestri provinciali. Nel frattempo frequento il corso di Istruttore e nel Giugno 2014, ottengo la qualifica di Istruttore con il punteggio di 30/30.

Negli anni tra il 2014 e il 2020, il gruppo cresce fino a una 60ina di atleti, e coinvolgo in accordo con la dirigenza altri tecnici, per seguire anche gli altri settori dell'Atletica Leggera. I risultati ottenuti dagli atleti da me seguiti, sono ottimi a livello provinciale, ma già più modesti a livello regionale. Nell'aprile 2018, partecipo al 'Corso propedeutico 2° livello per tecnici.

Il periodo del Covid, purtroppo ricco di momenti tristi nella vita privata di tutti, è comunque un momento di svolta per la mia attività da Tecnico. Approfittando dei lunghi periodi chiuso in casa, al di fuori del lavoro, studio tutto quello che posso sull'allenamento, seguendo i webinar proposti dalla Fidal. Nel momento della ripartenza, sono nettamente più preparato rispetto a prima, e impaziente di mettere sul campo la teoria appresa nelle settimane precedenti. In quel periodo ho cercato di coinvolgere anche gli altri Tecnici della squadra, nella formazione della Fidal, e ho coinvolto altre persone nel progetto.

Dal 2021 in poi, l'intera Corrintime ha un salto di qualità. Siamo sempre una piccola società con una 60ina di atleti, ma molto più preparata rispetto agli anni precedenti. Soprattutto nel settore femminile. Nel 2021 inizia anche la collaborazione con la rinomata Atletica Bergamo 59, dove tesseriamo 5 atleti, e dal 2022 diventiamo società collegata. Ad oggi sono 20 gli atleti tesserati per i colori giallorossi. Nel 2021 noto grazie ad una garetta non competitiva locale, una giovane ragazza di nome Alessandrini Olivia classe 2006, mi è subito chiaro che sia una ragazza di ottime doti atletiche. Scopro poi che vive negli Usa dove effettivamente pratica l'Atletica Leggera a scuola, ci parlo e la tesserano per farla gareggiare anche in Italia. Il mio ruolo nei confronti di Olivia, non è naturalmente quello di Allenatore, visto il fatto che circa 9 mesi l'anno è negli Usa, e li ha il suo tecnico di riferimento. Quando Olivia è qui le do una mano seguendola negli allenamenti, programmando gare o gestendo la programmazione dei lavori incastrandola con le varie competizioni che lei vuole correre in Italia, dove ottiene sempre ottimi risultati. Nel 2022 mi iscrivo al corso da Allenatore 2° livello. Nel gennaio 2023 ottengo il livello di Allenatore con il punteggio di 29/30. Il punto mancato al massimo dei voti, è monito per ricordarmi che c'è sempre da imparare e migliorare.

Di seguito i principali risultati ottenuti da Allenatore:

- CDS Regionale Corsa Campestre Cadette 2022 3° posto;
- Campionato Regionale 3x1000 campestre Cadette 2022 2° posto;
- Di Maio Christian convocato Campionati italiani campestre 2022;
- Campionato Regionale 3x1000 campestre Cadetti 2022 1° posto;
- CDS Regionale Corsa Campestre Cadette 2023 3° posto;
- Campionato Regionale 3x1000 pista Cadette 2023 2° posto;
- Campionato Regionale 3x1000 campestre Cadette 2023 1° posto;
- Murtas Nicole Campionato Regionale Cadette 2021 1200 siepi 2° posto (PB 4'11"08);
- Ronchi Francesca Campionato Regionale ind campestre Cadette 2023 2° posto;
- Ronchi Francesca Cadette 2023 convocata Campionati italiani campestre e pista 2000 m;
- Ronchi Francesca PB 2023: 2000 m (6'47"91) 1500 m (4'54"50);
- Di Maio Christian Campionato Regionale Cadetti 2023 1200 siepi 2° posto (PB 3'31"12), PB 2023 2000 m (6'04"56);
- Bancale Lorenzo PB 2022 3000 siepi (9'44"26) e Campionato italiano Juniores pista;
- Alessandrini Olivia PB 3000 m 2023 (9'43"95), 1500 m 2023 (4'34"26), 800m 2023 (2'10"79), 3° nei 3000 m ai Campionati italiani Allieve in pista sui 3000 m sia nel 2022 che nel 2023. Minimo per i Campionati Europei under 20 2023, non ritenuto valido dalla WA, essendo stato ottenuto in una gara non certificata (all'Indoor di New York).
- Atleti seguiti a livello amatoriale. Bottarelli Andrea nel 2016, 1h08'57" nella mezza maratona. Moraschetti Stefano sporadicamente 1h12'08 nella mezza maratona, 2h33'01 nella maratona.
- Risultati principali 2024. Ronchi Francesca 1500 4'49"0, 3000 10'18"79. 10° posto ai campionati italiani corsa su strada allieve. Di Maio Christian 6'21"15 2000 siepi. Sia per Ronchi che Di Maio piazzamenti nei 10 e diverse medaglie ai vari campionati regionali.
- Risultati principali 2025. Ronchi vince le due campestri regionali, 13° posto agli italiani, 4'47"47 nei 1500, 2° posto nei Cds Allieve sui 3000m. 1° posto campionato regionale 10 km Allieve. Alessandrini Olivia convocata agli europei Juniores nei 5000 m in pista. Campionessa italiana 3000m e 5000m. Convocata agli europei di cross a dicembre 2025.

08 Gennaio 2026

Cantoni Fabio