

INFO

- ✓ Atleta agonista Master
- ✓ Preparatore Atletico
- ✓ Tecnico Istruttore Fidal
- ✓ Tecnico IUTA

CONTATTI

@ bigno72@tiscali.it

329.2349510

Lissone

PROFESSIONE

 Agente Immobiliare

Massimo Bignotti

17/09/1972

Mission

Correre è la mia passione da sempre. Sono un Atleta e questo Sport mi ha regalato tante emozioni e soddisfazioni personali. Allenare e condividere ne è sicuramente il valore aggiunto.

Percorso formativo

Appassionato di atletica leggera sin da ragazzo, ho iniziato a praticarla a livello agonistico nel 1987 nel settore giovanile dell'Atletica Desio.

Dal 1987 fino al 1994, ho corso principalmente sulle distanze di mezzofondo veloce dai 400m ai 1500m con la miglior prestazione raggiunta sulla distanza degli 800m con il tempo di 1'58''1 ottenuto sulla pista di San Donato Milanese a luglio del 1993.

Dopo diversi anni di inattività, nel settembre 2006, ho ripreso l'attività agonistica come Master con l'obiettivo di riuscire a concludere una maratona, da qui la mia prima "Regina" la Treviso Marathon, conclusa in 3h25', da cui ne hanno avute seguito molte altre.

Negli anni successivi, con costanza, dedizione e qualche sacrificio, sono riuscito a raggiungere obiettivi per me molto soddisfacenti a livello cronometrico su diverse distanze e nel contempo mi avvicinavo a distanze sempre più lunghe, passando ufficialmente da maratoneta ad ultramaratoneta nel 2010 con la partecipazione in diverse 6h fino a trasformare il Sogno di diventare centista in realtà prima nell'aprile 2012 esordendo nella 100Km di Seregno e bissando subito dopo nel maggio 2012 alla 100Km di Passatore.

La passione per questa disciplina mi ha da sempre portando a studiare, anche dal punto di vista teorico, e ad approfondire tutte le tematiche che la riguardano, ad esempio, da come organizzare e programmare una gara, a come gestirla e superare tutti gli imprevisti che in un periodo medio/lungo di allenamento di 4-5 mesi possono capitare, il tutto grazie anche e soprattutto alle mie esperienze ed ai miei errori.

Ogni gara è sempre stata per me un punto di arrivo ma anche di ripartenza per la successiva, cercando sempre nuovi stimoli. La mia preparazione ed esperienza hanno acquisito sempre più solidità ed efficacia e questo mi ha permesso di aiutare anche parecchi amici che, visti i miei risultati, si rivolgevano a me per consigli su allenamenti e programmazione delle gare. Così nella primavera del 2017 ho iniziato a frequentare il corso Fidal da tecnico istruttore e dopo mesi di lezioni teoriche, pratiche e ore di tirocinio, a dicembre dello stesso anno ho superato l'esame conseguendone il diploma.

Dal 2019 sono anche Tecnico IUTA (Associazione Italiana Ultramaratona & Trail) inserito nel progetto "Atleti di interesse Nazionale IUTA" occupandomi della preparazione di diversi atleti, in precedenza autodidatti, aiutandoli a migliorare i propri risultati.

Competenze

- Preparatore atletico
- Insegnamento delle principali tecniche di corsa
- Allenamento fisico e di resistenza
- Gestione dei gruppi
- Strategia di gestione del tempo in gara
- Individuazione di punti di forza, paure e limiti degli atleti e adattamento delle attività alle loro capacità psicofisiche
- Definizione di obiettivi sportivi in funzione alle proprie capacità e possibilità
- Monitoraggio della performance dei singoli atleti e consulenza sulle aree di miglioramento
- Suggerimenti su gare e allenamenti collettivi

Esperienza e migliori risultati

Ad oggi vanto di un "bagaglio gare" pari a 125 competizioni ufficiali, contando solo maratona (101) ed ultramaratona (24).

I miei migliori risultati sono:

- 37'05" (3'47"/km) sui 10 km - San Rock Ten di Seregno, 2013
- 1h24'12" (3'59"/km) sulla Mezza Maratona - StraMilano, 2011
- 2h57'23" (4'12"/km) sulla Maratona - Ravenna, 2014
- 68,289 km (5'16"/km) sulla 6h - Costamasnaga, 2013
- 9h03'54" (5'26"/km) sulla 100 km - Seregno, 2013

I miei migliori piazzamenti in classifica sono:

- 10° classificato assoluto alla 100 km di Seregno 2016
 - 1° classificato assoluto al Tritico delle 3A 2015 e 2017
 - 95° classificato assoluto alla 100 km del Passatore 2012
- oltre a diversi altri piazzamenti assoluti e di categoria in altre gare su varie distanze.

Scuola di pensiero

Corso a 4'00" o a 8'00", un chilometro è sempre un chilometro. Vincere è migliorare sé stesso.