

ALFRIDI ERICA

22 - 2 - 1968

5 km. (pista)	20:53	18.05.2002		Presenze Nazionale	29
10 km. (strada)	42:15	25.05.1997			
10 km. (pista)	43:19	07.08.1999		Titoli Italiani	11
20 km. (strada)	1h27:29	19.05.2001			
Le 10 migliori prestazioni sui 10 km. (media = 43:09)			Le 10 migliori prestazioni sui 20 km. (media = 1h29:22)		
01	42:15	Naumburg	25.05.1997	01	1h27:29 Dudince 19.05.2001
02	42:31	Podebrady	19.04.1997	02	1h28:06 Eisenhüttenstadt 17.06.2000
03	42:38	Tivoli	14.09.1997	03	1h28:13 Cassino 09.03.1997
04	42:54	Budapest	20.08.1998	04	1h28:33 Monaco 07.08.2002
05	43:05	Piacenza	30.06.2002	05	1h28:55 Torino 12.10.2002
06	43:09	Vittorio Veneto	16.07.2000	06	1h29:10 Taranto 19.03.2000
07	<i>(p)</i> 43:19	Castelnovo M.	07.08.1999	07	1h29:48 Edmonton 09.08.2001
08	43:23	Sesto S. G.	01.05.2001	08	1h30:06 Sydney 26.02.2000
09	43:27	Mosca	02.06.1996	09	1h31:25 Sydney 28.09.2000
10	<i>(p)</i> 43:28	Sulmona	05.04.1997	10	1h31:52 Campobasso 13.03.1999

Risultati Internazionali

20 km.

Olimpiadi	Mondiali	Coppa del Mondo	Europei	Coppa Europa	Mediterranei
2000 = 4°	1999 = 6° 2001 = 4°	1999 = Rit. 2002 = 1° 2004 = Rit.	2002 = 3°	2000 = 4° 2001 = 4°	2001 = 1°

10 km.

3.000 Mt.

Mondiali	Coppa del Mondo	Europei	Coppa Europa	Europei Indoor
1997 = 5°	1989 = Sq. 1993 = 26° 1997 = 4°	1998 = 2°	1996 = 7° 1998 = 9°	1989 = 11°

Campionati Italiani

5.000 Pista	10 km.	20 km.	3.000 Indoor
1985 = 6°	1985 = 9°	1992 = 4°	1985 = 6°
1987 = 3°	1988 = 1°	1996 = 1°	1986 = 6°
1988 = 3°	1989 = 2°	1997 = 1°	1988 = Sq.
1989 = 2°	1995 = 4°	1999 = 1°	1989 = 2°
1993 = Sq.	1997 = 1°	2000 = 2°	1993 = 5°
1994 = 4°			1996 = 1°
1995 = 4°			1997 = 1°
1996 = 3°			1999 = 1°
1998 = 1°			2000 = 1°
2002 = 1°			2001 = 2°
			2002 = 2°
			2004 = Sq.

Risultati in Nazionale

01	Torino	1988	5 km.	==	Squalif.	16	Dudince	1998	10 km.	9°	43:30
02	Valencia	1988	5 km.	5°	13:58	17	Senigallia	1998	10 km.	3°	44:31
03	La Coruña	1988	10 km.	6°	48:14	18	Budapest	1998	10 km.	2°	42:54
04	Neubrandenb.	1988	10 km.	2°	47:18	19	Mézidon	1999	20 km.	==	Ritirata
05	L'Aia	1989	5 km.	11°	13:04	20	Siviglia	1999	20 km.	6°	1h32:04
06	Naumburg	1989	10 km.	3°	44:34	21	Leamington	2000	20 km.	==	Ritirata
07	Hospitalet	1989	10 km.	==	Squalif.	22	Eisenhüttenst.	2000	20 km.	4°	1h28:06
08	Laval	1989	10 km.	==	Ritirata	23	Sydney	2000	20 km.	4°	1h31:25
09	Monterrey	1993	10 km.	28°	48:48	24	Dudince	2001	20 km.	4°	1h27:29
10	Cannes	1995	3 km.	==	====	25	Edmonton	2001	20 km.	4°	1h29:48
11	La Coruña	1996	10 km.	7°	44:49	26	Tunisi	2001	20 km.	1°	1h36:47
12	Mosca	1996	10 km.	11°	43:27	27	Monaco	2002	20 km.	3°	1h28:33
13	Podebrady	1997	10 km.	4°	42:31	28	Torino	2002	20 km.	1°	1h28:55
14	Naumburg	1997	10 km.	5°	42:15	29	Naumburg	2004	20 km.	==	Ritirata
15	Atene	1997	10 km.	5°	43:59						

Altre Prestazioni sui 20 km.

11	1h32:04	Siviglia	27.08.1999	16	1h33:45	Sesto San Giovanni	20.06.2004
12	1h32:53	Abano Terme	06.10.1996	17	1h35:46	Città del Messico	15.03.2001
13	1h32:53	Termini Imerese	11.09.1999	18	1h36:47	Tunisi	14.09.2001
14	1h33:18	Tijuana	20.03.2004	19	1h39:42	Gradisca	04.10.1992
15	1h33:38	Molfetta	24.06.2001				

Altre Prestazioni sui 10 km.

11	43:30	Dudince	25.04.1998	26	44:49	La Coruña	20.04.1996
12	43:36	La Coruña	17.05.1997	27	45:14	Prato	09.09.2001
13	43:44	La Coruña	16.05.1998	28	45:16	Prato	09.09.1995
14	<i>(p)</i> 43:48	Castelnuovo Monti	30.03.1996	29	45:22	Riccione	19.03.1995
15	43:54	Fougeres	11.06.1995	30	<i>(p)</i> 46:11	Torino	04.04.1993
16	<i>(p)</i> 43:59	Atene	07.08.1997	31	46:25	Bologna	12.03.1989
17	44:14	Sesto San Giovanni	01.05.1998	32	46:41	Schio	05.04.1998
18	44:16	Sesto San Giovanni	01.05.1996	33	<i>(p)</i> 46:47	Milano	16.04.1989
19	44:17	Balassagyarmat	28.09.1996	34	47:00	Barcellona	28.09.1997
20	<i>(p)</i> 44:19	Castelnuovo Monti	26.08.2000	35	47:18	San Pietro Clarenza	18.04.2004
21	44:31	Senigallia	31.05.1998	36	47:47	Sanremo	10.09.1989
22	44:34	Naumburg	01.05.1989	37	47:50	Portoferraio	21.09.1997
23	44:41	Riccione	10.06.2000	38	48:36	Prato	07.09.1997
24	44:42	Citta del Messico	15.03.1997	39	48:48	Monterrey	24.04.1993
25	44:46	Pisa	28.05.1995	40	52:26	Sanremo	03.07.1988