

TONTODONATI FEDERICO

30 - 10 - 1989

5.000 Mt. (indoor)	19:26.94	21.02.2015		Presenze Nazionale	15
5.000 Mt. (pista)	19:32.89	24.05.2014			
10.000 Mt. (pista)	40:02.51	26.05.2018			
10 km. (strada)	40:18	07.09.2018			
20.000 Mt. (pista)	1:26:36.66	27.03.2011		Titoli Italiani	10
20 km. (strada)	1:21:20	06.04.2019			
35 km. (strada)	2:34:55	26.01.2020			
50 km. (strada)	3:49:27	10.10.2015			

Le 10 migliori prestazioni sui 20 km. (media = 1:22:28)

01	1:20:12	Grottaglie	07.03.2021
02	1:21:13	Poděbrady	16.05.2021
03	1:21:20	Poděbrady	06.04.2019
04	1:21:52	Cassino	04.03.2018
05	1:21:56	Cassino	20.03.2016
06	1:22:00	Lugano	18.03.2012
07	1:22:11	Poděbrady	10.10.2020
08	1:22:29	Alytus	10.06.2016
09	1:22:33	Poděbrady	13.04.2013
10	1:22:33	Cassino	29.03.2015

Le migliori prestazioni sui 50 km. (media = 3:58:45)

01	3:49:27	Andernach	10.10.2015
02	3:51:37	Villa di Serio	14.10.2012
03	3:55:04	Villa di Serio	23.10.2012
04	3:55:09	Riposto	01.02.2015
05	3:55:17	Rome	08.05.2016
06	3:56:09	Murcia	17.05.2015
07	4:00:39	Poděbrady	21.05.2017
08	4:01:55	Latina	26.01.2014
09	4:10:49	Taicang	03.05.2014
10	4:11:29	Chihuahua	15.05.2010

Risultati Internazionali

20 km.

Olimpiadi	Mondiali	Coppa Europa	Universiadi	Europei Under 23
2021 = 44°	2013 = 42° 2015 = 27°	2011 = 10° 2019 = 19° 2021 = 11°	2011 = 9°	2009 = 14° 2011 = 5°

50 km.

Coppa del Mondo	Coppa Europa
2010 = 27° 2012 = 61° 2014 = 35° 2016 = 12°	2013 = Dnf. 2015 = 10° 2017 = 14°

10 km.

Mondiali Under 20	Coppa del Mondo Under 20	Coppa Europa Under 20	Europei Under 20
2008 = 15°	2006 = 25° 2008 = 7°	2007 = 22°	2007 = 12°

Campionati Italiani

5.000 Mt. Indoor	10.000 Pista / 10 strada	20 km.	35 km.	50 km.
2015 = 3° 2021 = 1°	2011 = 2° 2013 = 5° 2014 = 2° 2015 = 1° 2016 = 3° 2017 = 1° 2018 = 4° 2020 = 3° 2021 = 3°	2009 = 6° 2012 = 1° 2014 = 2° 2015 = 2° 2016 = 1° 2017 = 2° 2018 = 2° 2019 = 3° 2021 = 1°	2020 = 1°	2010 = 2° 2011 = 1° 2012 = 1° 2014 = 2° 2015 = 1° 2016 = Dnf. 2019 = Dnf.

* aggiornato al 31 dicembre 2021



Risultati in Nazionale

01	Chihuahua	2010	50 km.	27°	4:11:29	09	Murcia	2015	50 km.	11°	3:56:09
02	Poděbrady	2011	20 km.	7°	1:26:01	10	Beijing	2015	20 km.	27°	1:24:33
03	Olhão	2011	20 km.	10°	1:26:59	11	Rome	2016	50 km.	12°	3:55:19
04	Saransk	2012	50 km.	61°	4:22:26	12	Poděbrady	2017	50 km.	14°	4:00:39
05	Poděbrady	2013	20 km.	6°	1:22:33	13	Alytus	2019	20 km.	19°	1:24:49
06	Dudince	2013	50 km.	Dnf.	===	14	Poděbrady	2021	20 km.	11°	1:21:13
07	Moscow	2013	20 km.	43°	1:29:26	15	Sapporo	2021	20 km.	44°	1:31:19
08	Taicang	2014	50 km.	35°	4:10:49						





Altre Prestazioni sui 20 km.

11	1:22:53	Cassino	26.03.2017	23	1:26:59	Olhão	21.05.2011
12	1:23:20	Lugano	17.03.2013	24	1:27:32	Senzhen	18.08.2011
13	1:23:43	La Coruña	31.05.2014	25	1:27:55	Roma	21.09.2008
14	1:23:51	Cassino	24.03.2019	26	1:28:37	Sesto San Giovanni	17.06.2012
15	1:24:02	Alytus	08.06.2018	27	1:29:26	Moskva	11.08.2013
16	1:24:33	Beijing	23.08.2015	28	1:29:08	Kaunas	18.07.2009
17	1:24:43	Chiasso	02.06.2016	29	<i>(p)</i> 1:29:53	Rieti	29.03.2009
18	1:24:45	Ostia	23.01.2021	30	1:30:44	Borgo Valsugana	20.09.2009
18	1:24:49	Alytus	19.05.2019	31	1:30:48	Melfi	07.10.2007
19	1:24:55	Grottamare	15.10.2017	32	1:31:19	Sapporo	05.08.2021
20	1:26:01	Podebrady	09.04.2011	33	1:31:37	Suzhou	24.09.2018
21	1:26:01	Ciudad Juárez	12.03.2017	34	1:37:25	Wuxi	18.04.2009
22	1:26:07	Ostrava	17.07.2011				

Altre Prestazioni sui 50 km.

11	4:22:26	Saransk	13.05.2012	12	4:22:29	Signa	07.03.2010
----	----------------	---------	------------	----	----------------	-------	------------

