

L'allenamento.. da Filippide alla Maratona di S.Valentino

Scritto da Ufficio Stampa Evento
Lunedì 05 Novembre 2012 22:22 -

Gli atleti che corrono sistematicamente preparano una maratona in circa 100 giorni, questo è il tempo che ci separa dalla III edizione della Maratona di San Valentino, prevista appunto per il 17 Febbraio 2013.

Per aiutare i tanti podisti a percorrere i fatidici 42.195 m a Terni, verrà lanciato un programma di allenamento il cui inizio e' previsto per il 12 novembre, insieme ad un altro per la mezza maratona.

I programmi saranno disponibili on-line dal 6 novembre sul sito WWW.MARATONADISANVALENTINO.IT, a cui si potrà aderire tramite e-mail all'indirizzo INFO@MARATONADISANVALENTINO.IT per la condivisione degli allenamenti.

Saranno articolati su 4 sedute settimanali comprensivi dei lunghi domenicali, e' previsto il ritrovo al camposcuola di Atletica leggera di Terni con la possibilità di scegliere l'orario mattutino o quello serale.

Di fondamentale importanza rivestirà l'assistenza dei Tutor che hanno elaborato i programmi, Iuri Sisti, Renzo Vecchietti e Luciano Montesi che seguiranno gli allenamenti per evitare in primo luogo infortuni.

"Tutto il servizio e' offerto con il sano spirito del volontariato che da sempre anima l'Amatori Podistica Terni" ci tiene a sottolineare il Presidente Fabio Laoreti.

Intanto quattordici atleti dell'Amatori Podistica Terni, due Avis Terni e uno della Podistica Carsulae partiranno insieme alla volta di Atene per disputare la maratona.

Proprio nella capitale greca, grazie all'idea di Michel Bréal, durante la prima Olimpiade moderna del 1896, si disputò la corsa regina dell'Atletica. La maratona intendeva essere la rievocazione sportiva di un evento epico: la corsa di Filippide dalla città di Maratona all'Acropoli di Atene per annunciare la vittoria sui persiani nel 490 a.C.

Non mancherà il tifo dei molti accompagnatori al seguito degli atleti, per immergersi tutti insieme nella storia di Filippide, del primo vincitore Spiridon Louis e per promuovere, tra i tanti partecipanti previsti da tutto il mondo, la Maratona di San Valentino.