

# PROGETTO NEOFITI DA 0 A 42km195mt MARATONA DI ROMA 2013



di Ignazio Antonacci



## MARATONA di ROMA<sup>®</sup>19



**Sei un neofita della corsa ?  
Hai voglia di metterti in gioco?  
Vuoi far parte di un gruppo ?  
Vuoi raggiungere il tuo benessere mediante la corsa ?  
Questo è il tuo progetto.**

**Il progetto:** Il progetto in collaborazione con **RunningZen**, la **Rivista Marathon**, **Maratona di Roma**, **LBMsport** come sponsor tecnico, vuole essere un "inno al benessere" raggiunto tramite la corsa, una sfida a portata di tutti per partecipare alla prima Maratona, seguiti passo dopo passo per tutta la vostra preparazione da uno staff tecnico specializzato. Il nostro scopo è quello di promuovere il benessere mediante la corsa e coinvolgervi numerosi in questo progetto, sia coloro che non hanno ancora avuto il coraggio di iniziare a correre in maniera costante e regolare, sia coloro che si sono già avvicinati alla corsa, ma timidamente non hanno ancora partecipato a gare podistiche.

**Perché la Maratona e perché quella di Roma?** La maratona (42km195mt) in generale, e in questo caso specifico la Maratona di Roma, ha riscosso negli ultimi anni una richiesta e incremento, sia di podisti Italiani che stranieri, e Roma come città ha sempre avuto un fascino particolare. La Maratona di Roma è passaggio obbligato nel mondo della Maratona per tutti gli appassionati della corsa e per chi inizia a correre, per questo abbiamo scelto la Maratona di Roma. Inoltre, tutti coloro che si avvicinano alla corsa prima o poi si cimentano nella Maratona che esalta le capacità di resilienza, di perseveranza, per questo abbiamo scelto la Maratona come obiettivo.

**Da 0 a 42 km di corsa ... nothing is impossible !** Noi con questo progetto pensiamo che tutti possano correre una Maratona se hanno le motivazioni giuste, la consapevolezza nei propri mezzi, seguendo un programma mirato e una preparazione atletica personalizzata organizzata da professionisti del settore. Il nostro obiettivo è fare in modo che tanti neofiti, tanti principianti, ancora non sicuri di poter affrontare un percorso così ambizioso, possano far parte del nostro progetto imparando che la corsa può essere un mezzo economico per starbene e raggiungere il proprio benessere.

**Il percorso :** Dopo la selezione ufficiale del gruppo neofiti, il nostro primo obiettivo sarà quello di presentarvi il progetti con tutte le vari fasi organizzative, si stilerà un calendario incontri in base alle esigenze

del gruppo, e nella stessa occasione vi proporremo con lo staff tecnico un'attenta valutazione funzionale presso le strutture atletica presenti a Roma, tutto ciò ci permetterà di conoscere la vostra condizione di base.

La seconda fase del progetto sarà quella di programmare insieme a voi la preparazione atletica personalizzata, inserendo delle tappe di avvicinamento alla Maratona di Roma, il tutto guidati in una sorta di "start up" iniziale per avvicinarvi con gradualità alla corsa, cercando di prefiggerci obiettivi a breve, medio e lungo termine per avere sempre motivazione che vi spingano ad allenarvi costantemente.

Oltre, alle valutazioni funzionali, agli incontri organizzativi, si presenteranno dei Workshop ove prenderemo in riferimento tutti gli aspetti teorici indispensabili per avere conoscenze tecniche su: allenamento, alimentazione e integrazione per gli la corsa, abbigliamento e scarpe, allenamento e gestione mentale della Maratona.

**Roma 2013:** La partecipazione alla **Maratona di Roma del 2013** rappresenterà il momento conclusivo del processo di preparazione che vedrà come detto delle tappe (obiettivi/gare) intermedi fondamentali per arrivare con gradualità e soddisfazione all'evento finale di Marzo.

Il progetto sarà monitorato costantemente nei diversi siti (RunningZen – Rivista Marathon – Maratona di Roma – LBMsport ) e saranno informati i lettori della Rivista Marathon delle procedure di realizzazione e degli obiettivi raggiunti di volta in volta da tutti i partecipanti, con foto e commenti partecipanti e staff.

### **I Requisiti:**

Requisiti per partecipare al progetto :

- Soggetto neofita (Uomo o Donna) di 25 - 65 anni
- Idoneità alla pratica sportiva agonistica accertata mediante test medici
- Neofita o Principiante che non ha mai corso una gara podistica competitiva
- Disponibilità per eventuali spostamenti per workshop tematici , valutazioni funzionali e gare/test

Note:

- Il progetto è aperto a tutti coloro che hanno le seguenti caratteristiche elencate
- Da valutare le spese per spostamenti personali per gli allenamenti e le gare di preparazione
- Ci sarà una **quota associativa** di partecipazione per tutti i servizi offerti nel progetto (Consulenze tecniche – Riunioni Tecniche - Programma maratona – Abbigliamento e scarpe da corsa – Iscrizione agevolata alla Maratona di Roma )
- Il numero massimo di partecipanti è fissato per un totale di 20 partecipanti
- Il termine ultimo per iscriversi è il 29 Aprile 2012 (tranne se si raggiunge prima il numero )

---

Per prenotazioni, informazioni dettagliate contattare :

Prof: Ignazio Antonacci  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)  
[www.runningzen.net](http://www.runningzen.net)  
info 338 – 9803260

PARTNER

# mentalita sportiva.it

THE WINNING LIFESTYLE



di Ignazio Antonacci



**MARATONA  
di ROMA<sup>®</sup> 19**

