



Home	Urbe	Municipi	Cultura	Arte	Musica E Spettacoli	<b>Sport</b>	Associazioni	Gallerie	Lungotevere Rock Fest
------	------	----------	---------	------	---------------------	--------------	--------------	----------	-----------------------

[rugby](#) | [hockey](#) | [basket](#) | [volley](#) | [altri sport](#) | [appuntamenti e numeri utili](#) |

**NOTIZIE FLASH:** [18/03/2010 - 18.24.00 Acqua: flash mob a piazza di Spagna contro la privatizzazione](#) | [18/03/2010 - 17.45.00 Sede Acea: in tre sul tetto per protesta](#) | [18/03/2010 - 16.57.00 XV](#)

## Sport - Altri Sport

### Roma si prepara all'invasione, ecco la XVI Maratona

18/03/2010

Quasi 100mila partecipanti attraverseranno la città. Ecco come si preparano gli atleti di Villa Ada

Roma, 18 mar 2010 - La **maratona di Roma** è un appuntamento classico per la città e per gli sportivi. Da sedici anni a questa parte, è consuetudine che si svolga in una domenica di marzo e quest'anno sarà proprio il 21, data simbolica che segna l'inizio della primavera. I partecipanti alle ultime edizioni sono stati in numero sempre crescente, attestandosi nelle ultime tre edizioni attorno ai 12.000 nella corsa ufficiale, più altri 80.000 che si prevede prendano parte alla gara amatoriale di 4 km, la Roma Fun Stracittadina, cui si può partecipare liberamente con un'iscrizione di 7 euro presso il Marathon village fino al giorno precedente. Si è determinato così un aumento dell'importanza e del prestigio della maratona capitolina, che ha attirato la partecipazione dei migliori atleti della disciplina a livello mondiale.

Le passate edizioni sono state spesso dominate dagli atleti etiopi e keniani tra gli uomini, mentre tra le donne hanno spesso prevalso atlete provenienti dai paesi dell'Est europeo; in ogni caso a questo evento hanno preso parte e si sono imposti i migliori specialisti sui 42 km, dando così lustro a questa manifestazione, rendendola una vetrina competitiva, quasi alla pari con la maratona di New York alla quale gli organizzatori guardano con attenzione per attingere suggerimenti alla ricerca del sorpasso. La Roma Fun, a margine della maratona ufficiale, ha contribuito sicuramente a dare popolarità a questo evento, allargando l'adesione dei cittadini romani, ed è diventato quindi un momento molto atteso da tantissimi sportivi amatoriali, poiché in essa risiede il vero spirito podistico, quello di poter correre liberamente e spensieratamente senza vincoli e ansie legate al cronometro; infatti si può partecipare correndo da soli, in gruppo, con il proprio cane, sui pattini o sulle ruote di una bici. Tornando alla gara ufficiale, quest'anno c'è una ricorrenza particolare, ovvero i cinquanta anni dalla vittoria dell'etiopo Bikila - al quale verrà presto intitolata una strada della città - nella leggendaria maratona delle olimpiadi di Roma nel 1960, con l'arrivo sotto l'arco di Costantino a piedi nudi; questa edizione testimonierà quell'impresa essendo dedicata proprio ad Abebe Bikila, e sarà sigillata da un gemellaggio con la maratona di Tokio, disputata in questi giorni, proprio per ricordare la doppia impresa dell'atleta africano, che vinse l'oro anche in Giappone quattro anni dopo.

Come ogni anno si disputa anche la gara per gli atleti disabili, divisi in varie categorie come non vedenti, non udenti o coloro che corrono su carrozzina o su tre ruote, come gli "handbikers"; tra questi spicca la partecipazione di Alex Zanardi, che da quando ha iniziato a dedicarsi a questa specialità, alla guida della sua handbike ha fatto registrare degli ottimi tempi frutto di allenamenti mirati, vantando un'ottima performance alla maratona di New York.

Nell'edizione dedicata a Bikila non potevano mancare degli etiopi tra gli atleti favoriti sia in campo maschile che femminile, i quali andranno a contendersi la vittoria probabilmente con i keniani; proprio tra questi i nomi da segnarsi sono Barus e Kamakia, mentre tra gli etiopi i più accreditati sono Gemechu, Gena e Hailu. Le speranze italiane sono affidate al giovane promettente Daniele Meucci e al più esperto Migidio Bourifa. In campo femminile è etiopica la vincitrice dell'ultima edizione, ovvero Dado, candidata alla vittoria anche quest'anno con altre sue connazionali, che cercheranno di prevalere sulle rivali europee, in particolare contro quelle provenienti dall'est come la lituana Balcunaite, l'ucraina Filonyuk e la russa Sokolova.

Gli atleti partiranno alle 9 per correre lungo un percorso di 42 m attraverso le zone più suggestive e simboliche della città, come i Fori, il Centro Storico, Prati e il Foro Italico; l'itinerario della corsa è un sunto delle peculiarità di Roma poiché tocca i siti di grande valore storico e archeologico e le Chiese e Basiliche più importanti, segno della presenza religiosa molto radicata. Il percorso ha inizio a via dei Fori Imperiali, e si snoda poi lungo il Teatro Marcello, il Circo Massimo, imboccando via Ostiense fino alla Basilica di San Paolo, per poi risalire lungo viale Marconi, attraversare il Tevere a Testaccio e riprendere il Lungotevere all'altezza dell'Aventino; la gara prosegue ancora lungo il fiume, per poi riattraversarlo ed entrare in Prati, lambire San Pietro e dirigersi di nuovo su Lungotevere della Vittoria, puntando fino a via del Foro Italico ai lati di Villa Ada.

A quel punto il percorso curva per tornare verso il centro all'ombra della suggestiva Moschea, Villa Glori, riprendendo Lungotevere Flaminio, continuando fino a Corso Rinascimento, Corso Vittorio, via del Corso fino a piazza del Popolo; si entra



Giovedì 18 Marzo 2010

Segno zodiacale: Pesci  
Fase lunare: Luna crescente da nuova



Cerca in Lungotevere.net



Ricerca personalizzata

## ULTIME NOTIZIE PUBBLICATE

### Roma si prepara all'invasione, ecco la XVI Maratona

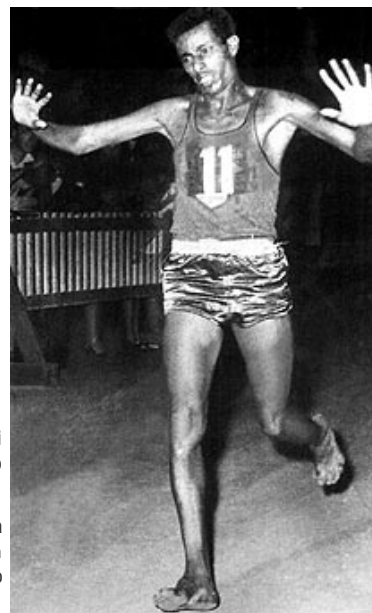
Quasi 100mila partecipanti attraverseranno la città. Ecco come si preparano gli atleti di Villa Ada

Roma, 18 mar 2010 - [continua]

### Web radio e Wi Fi: l'Auditorium allarga i suoi orizzonti

Roma, 17 mar 2010 - Ha iniziato oggi le sue trasmissioni la neonata "Radio Parco della Musica", la web [continua]





nella fase finale, in cui gli atleti percorreranno vie più strette come via del Babuino, via Due Macelli, toccando Fontana di Trevi per arrivare a Piazza Venezia, e correre gli ultimi 2 Km nello scenario del Circo Massimo, di San Gregorio, fino all'arrivo trionfale al Colosseo.

Gli atleti, siano essi i più competitivi o corridori amatoriali, hanno bisogno di una certa preparazione prima di affrontare la maratona. A questo proposito, abbiamo chiesto a Massimo Fucili, 49 anni, responsabile e allenatore dei "**Villa Ada Green Runner**", una società podistica che partecipa alla maratona di Roma da diverso tempo, come il suo gruppo si sta preparando all'evento.

#### **In quanti della società parteciperanno alla maratona?**

*"Alla gara parteciperanno una trentina di persone, tra cui qualche ragazzo giovane e degli over 40, con una media di 35 anni. Inoltre alla gara femminile prenderanno parte 7/8 ragazze, una percentuale abbastanza alta nell'ambito di una società di atletica"*

#### **A quante edizioni della maratona avete preso parte finora?**

*"La società con l'attuale denominazione è nata nel 2005, ma come singoli componenti o in piccoli gruppi, abbiamo partecipato a tutte le edizioni finora disputate, a partire dalla prima del 1995. Abbiamo inoltre partecipato ad altre maratone come quella di Firenze, Londra, Parigi e New York"*

#### **In che modo vi siete preparati a questa manifestazione?**

*"La preparazione richiede un impegno sistematico, con allenamenti costanti, correndo su grandi distanze, i cosiddetti "lunghissimi", per avvicinarsi al ritmo gara e abituarsi alla maratona; gli allenamenti si tengono cinque volte a settimana, a Villa Ada e su asfalto, su una parte del tracciato, più meno nella stessa zona, fino a Lungotevere Belle Arti. Dieci settimane prima della gara, inizia l'allenamento più mirato, con corse su distanze sempre più lunghe, come la "mezza" maratona Roma Ostia, che a pochi giorni dalla maratona di Roma, costituisce un ottimo test, al quale come squadra ci siamo classificati all'ottantesimo posto, su 750 squadre. Poi abbiamo aumentato la distanza avvicinandoci a quella della maratona correndo per una durata di circa 1 h e mezza/ 1h e 45 m. L'obiettivo è quindi quello di trovare un'andatura regolare, da ripetersi poi in gara, e si compiono allenamenti basati sulla corsa, sia su breve distanza con scatti e ripetute ma anche su percorsi più lunghi, come appunto la "mezza" maratona Roma-Ostia di una distanza di 21 Km, disputatasi pochi giorni fa"*

#### **Ci sono altri piani, diverse modalità di impostare gli allenamenti?**

*"Sì, ci sono varie scuole e impostazioni diverse per gli allenamenti; ad esempio c'è chi ritiene che ci si debba preparare correndo la stessa distanza della maratona anche i giorni precedenti. Noi preferiamo un approccio più graduale, poiché pensiamo che l'andatura esatta per la gara si debba trovare progressivamente, correndo le distanze da "mezza" maratona e in seguito aumentare; scegliamo questa modalità anche perché nel nostro gruppo ci sono molti corridori sui 30/ 40 anni che hanno anche altre attività, e non hanno il tempo per recuperare da carichi di allenamento più pesanti. Per quanto riguarda la gara vera e propria, bisogna dire che è molto importante l'alimentazione, in quanto ci si sveglia molto presto e bisogna fare un pasto mirato per avere le energie necessarie, anche se c'è sempre un fattore di imprevedibilità nella maratona poiché noi possiamo stimare la nostra resistenza e le nostre capacità fino ai 30 km, oltre c'è sempre una certa incognita sulla reazione del fisico".*

Davide Milana

<http://www.maratonadiroma.it/>

<http://www.villaadagreenrunner.it/>

### Area privata

Username

Password

[Registrati /Recupera password](#)

Condividi 

Commenti

Nessun commento alla news

Nome/Nick\*

E-mail\* (non sarà pubblicato)

Titolo\*

\* campo obbligatorio

Altre notizie dal canale altri sport in questa sezione

- » [16/03/2010 Roma e Lazio, storia di un campionato invertito](#)
- » [11/03/2010 Foro italico: il cuore dello sport capitolino non cessa mai di battere](#)
- » [09/03/2010 Corri Haiti, domenica la gara per aiutare i bambini vittime del terremoto](#)
- » [28/02/2010 Calcio dilettantistico, il Saxa Flaminia Labaro sbanca il derby](#)
- » [28/02/2010 Pallanuoto, la Lazio vince il derby di A1 M](#)
- » [26/02/2010 Pallanuoto, un derby che vale i play off](#)
- » [16/02/2010 Borgo Prati, dove i campioni della lotta hanno fatto la Storia](#)
- » [09/02/2010 Formello, feriti e tanta paura: i tifosi contestano la Lazio, la polizia carica](#)
- » [08/02/2010 Sporco negro, sporco ebreo, Stato trasparente](#)
- » [20/01/2010 Roma verso i Giochi, tra premiazioni e crisi economica](#)
- » [10/01/2010 Buon compleanno Lazio: 110 anni di Storia!](#)
- » [13/12/2009 Lazio, sit-in dei tifosi contro Lotito: il Re è nudo](#)
- » [04/12/2009 Aria da Derby: Roma, con Totti per affossare una Lazio pericolante](#)
- » [03/12/2009 Aria da Derby: Lazio, il peggior modo per prepararsi alla sfida coi cugini](#)
- » [15/11/2009 Pallanuoto: la Lazio vince il derby](#)
- » [07/11/2009 Calcio femminile, la Roma conquista il derby](#)

navigazione correlata

- » [Visualizza i FEED RSS della sezione](#)
- » [Visualizza l'archivio della sezione](#)
- » [torna alla sezione sport](#)
- » [torna alla home page](#)

[home](#) | [urbe](#) | [municipi](#) | [cultura](#) | [arte](#) | [spettacoli](#) | [sport](#)

LUNGOTEVERE.NET ©

SEDE LEGALE

EDITORE

DIRETTORE RESPONSABILE

DIRETTORE EDITORIALE

UFFICIO STAMPA

CONCESSIONARIA PUBBLICITARIA

COPYRIGHT

CREDITI

DISCLAIMER

Periodico quindicinale online, iscritto al registro della stampa al numero 57/2007 del 2 marzo 2007 del Tribunale di Roma