



Get Ready, dal 20 novembre cinque appuntamenti per correre la Run Rome The Marathon 2023

Descrizione

Run Rome The Marathon

Get Ready, dal 20 novembre cinque appuntamenti per correre la Run Rome The Marathon 2023

Per l'assessore allo Sport, Grandi Eventi, Turismo e Moda di Roma Capitale, Alessandro Onorato: "L'obiettivo è far vivere la Run Rome The Marathon tutto l'anno, per generare occasioni di promozione e appuntamenti che coinvolgano la città e gli appassionati"

Roma

La medaglia da mettere al collo, gli abbracci dei compagni di corsa, **Roma la grande, Roma la meravigliosa** che avvolge, travolge e ti spinge al traguardo, Roma che scorre luminosa e impetuosa da millenni con il suo Tevere, **42,195km unici al mondo**, da correre con il naso all'insù estasiati da decine di monumenti e luoghi unici che il mondo ci invidia.

Italiani, stranieri, laziali, romani, da dove poco importa perché i sogni di tagliare un traguardo non hanno confini.

Bisogna pensarci ogni tanto, soffermarsi su questo: **correre a Roma è unico**, un privilegio, un'emozione da vivere.

Sappiamo bene che bisogna anche allenarsi e farlo in compagnia e con un coach professionista sarà ancora più bello e ancora più facile.

Definito il calendario dei **5 Get Ready**, gli allenamenti di gruppo organizzati da **Run Rome The Marathon**, l'attesissima maratona di Roma in programma domenica **19 marzo 2023**.

Per l'assessore allo Sport, Grandi Eventi, Turismo e Moda di Roma Capitale, **Alessandro Onorato**:
“L’obiettivo condiviso con gli organizzatori è far vivere la Run Rome The Marathon tutto l’anno, per generare occasioni di promozione e appuntamenti che coinvolgano la città e gli appassionati. Abbiamo il percorso di gara più bello e suggestivo al mondo e scenari unici per gli allenamenti. Un valore aggiunto, che siamo impegnati a valorizzare per rendere la Maratona di Roma un appuntamento sempre più irrinunciabile per i runner internazionali e non”.

LE DATE

Da segnare in rosso sul calendario e da non perdere i Get Ready: domenica 20 novembre a Villa Borghese – Terrazza del Pincio, sabato 10 dicembre 2022 sempre a Villa Borghese – Terrazza del Pincio, poi tre incontri a Ponte Milvio: sabato 14 gennaio, sabato 11 febbraio e sabato 11 marzo, quando mancherà una sola settimana alla Run Rome The Marathon.

Imperdibili i Run Rome The Marathon Get Ready, il **runner ancora una volta sarà al centro di tutto**. Sì, l'atleta, la persona, il partecipante, l'amico.
Colui che ci mette testa, cuore e gambe per arrivare preparato e felice per esaudire il glorioso sogno di arrivare al traguardo sui Fori Imperiali, davanti al Colosseo.

PER TUTTI

Partecipazione libera, è necessario solo registrarsi nella [pagina dedicata del sito ufficiale](#), eventi gratuiti e per tutti, anche per coloro che parteciperanno alla **Run4Rome Relay**, la maratona in staffetta per team da 4 persone o alla **Fun Run, la stracittadina da 5k**.
Runner esperti o novizi desiderosi di fare l'esordio in maratona, lenti o veloci, tutti sono attesi e tutti possono partecipare.

Un'occasione da non perdere, ciascun allenamento, è un vero e proprio evento, con musica di **Radio 105**, con la distribuzione di gadget e con la presenza dei selezionatissimi pacer ufficiali della Run Rome The Marathon.

Ogni Get Ready è festa, divertimento e adrenalina, è l'occasione per conoscere nuovi amici e per imparare qualcosa, teoria e pratica, sulla corsa. Ancora una volta sarà l'olimpionico **Andrea Giocondi**, coach ufficiale della Run Rome The Marathon, a condurre l'allenamento.

Il 20 novembre sarà il primo Get Ready, 120 giorni al via, timing perfetto per iniziare la preparazione verso i 42,195km di Roma Capitale, presto però arriveranno anche date e luoghi dei più itineranti **'Get Ready On Tour'** sparsi in tutta Italia e forse anche all'estero.

20 NOVEMBRE

Il coach Andrea Giocondi ha già definito il programma del primo appuntamento alla Terrazza del Pincio a Villa Borghese dove è necessaria la [registrazione](#).

Il ritrovo sarà alle 8 e la **partenza alle 8.30**. *“Test dei 7 minuti per i runner e Test dei 5 minuti per i fitwalkers – fa sapere Giocondi - . In vista dell'ideale partenza con la preparazione della maratona, partiremo con questa serie di appuntamenti con un test che permetterà di verificare la propria velocità di gara e di valutare a che punto si trova la nostra preparazione, quali sono le nostre potenzialità e a quali tempi possiamo ambire per le nostre sfide podistiche. La prova prevede un buon*



riscaldamento tutti insieme di almeno 20-30 minuti e poi il test con l'importante supporto dei pacer ufficiali della Run Rome The Marathon. Per tutti è prevista la consegna, al termine della prova, delle tabelle dei ritmi come riferimento per gli allenamenti successivi. Tutti sono i benvenuti: chi prepara la maratona, la staffetta Run4Rome e la FunRace”.

ISCRIZIONI APERTE

Sul sito evento per tutti **sono aperte le iscrizioni ai [Get Ready](#) e ovviamente alla Run Rome The Marathon** così come alla staffetta solidale **Run4Rome** e alla stracittadina **Fun Run**.