



Presentata la 21^ HOKA Verona Marathon del 20 novembre

Descrizione

HOKA Verona Marathon

Presentata la 21^ HOKA Verona Marathon di questa domenica 20 novembre, attesi 7000 runner provenienti da tutto il mondo pronti a conoscere e visitare Verona grazie anche all'ingresso gratuito a diversi siti culturali e Musei Civici. T-shirt e medaglia, tributi all'arte di Verona. Verona Marathon sostiene RoadRunnerHeart per donare protesi agli amputati.

VERONA

Quattro giorni al via, cresce l'adrenalina in città per la maratona, evento presentato oggi presso Sala Arazzi del Comune alla presenza del Sindaco di Verona **Damiano Tommasi**.

Si corre questa domenica 20 novembre, tre le distanze da correre o camminare, "spazio per tutti": **21^ HOKA Verona Marathon, 8^ Zero Wind Cangrande Half Marathon e Avesani Last 10 km**, evento organizzato da **Gaaca 2007 Veronamarathon Asd** in collaborazione con il Comune di Verona.

Attesi oltre 7mila runner con la voglia di conquistare il traguardo e, prima ancora, di condividere le emozioni dello sport correndo nel centro storico di Verona. Oltre **1000 sono di nazionalità estera** (15%) da 50 nazioni differenti, con austriaci, tedeschi, francesi e inglesi, ma da sottolineare anche ad esempio i **34 israeliani**. Il 30% sono donne, da sempre il gentil sesso ama correre e vivere Verona. Da ormai cinque anni la Maratona di Verona può fregiarsi dell'onorificenza concessa dalla Commissione Nazionale italiana per l'**UNESCO** che ha iscritto Verona come Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Spettacolare la partenza da Piazza Bra sotto gli occhi dell'**Arena**.

Così il **Sindaco di Verona Damiano Tommasi**: *"Fa piacere far rivivere a Verona una giornata intensa come quando la maratona, intensa sia sportivamente, ma anche perché questo è un evento che fa vivere la città anche da dentro. Un evento che porta benessere,*

apprezzamento delle bellezze della città, un'attrattiva turistica. Ci sarà la domenica ecologica con la chiusura del traffico e attivando servizi navetta. Non so ancora se parteciperò alla 10 o alla 21km, ma sarà un piacere esserci, Verona con questo e altri eventi, grazie anche alla qualità degli organizzatori, un passo avanti a tante altre città, buona corsa a tutti.

Tra i relatori **Alessandro Chiarini** direttore Commerciale di Avesani, **Francesca Vanzo** Consigliere di amministrazione di Agsm Aim, **Daniela Malusa** Consigliere regionale Fidal Veneto, **Daniele Bonacini** di RoadRunnerHeart e **Giulio Cavara** Presidente di Federalberghi Confcommercio Verona.

LE GARE

Tre le manifestazioni al via domenica 20 novembre.

Alle 8.30 i primi a partire saranno gli atleti della **21^ HOKA Verona Marathon** e della **8^ Zero Wind Cangrande Half Marathon**.

Prevista invece alle ore 11 da via del Pallone, circa 200 metri dall'Arena di piazza Bra, lo start della **Avesani Last 10 km competitiva** e **non competitiva**.

HOKA Verona Marathon è insignita dell'onorificenza **Silver Label Fidal** e all'interno del calendario internazionale di **World Athletics** e di **Aims**, l'associazione mondiale delle corse e maratone su strada.

Si svolge su percorso misurato e certificato, un **giro unico** da 21,097km, anch'esso misurato e certificato, per gli atleti della Zero Wind Cangrande Half Marathon, mentre i maratoneti percorreranno due volte lo stesso giro.

CHARITY PARTNER

Il cuore di Verona è sempre stato grande, nella storia degli eventi organizzati da Gaac 2007 Veronamarathon ASD sempre stata attenzione nei confronti dei più deboli con sviluppo di diversi progetti solidali verso diversi **charity partner**.

Con il supporto de **La Diagonale Challenge**, la manifestazione di quest'anno si è impegnata nella raccolta fondi a favore di **RoadRunnerHeart**, associazione no profit nata dall'impegno di **Daniele Bonacini**, Ingegnere Meccanico, amputato ad una gamba in seguito ad un incidente stradale, impegnato nello studio di biomeccanica delle protesi allo scopo di poterle fornire a persone amputate.

Daniele è anche un atleta paralimpico che ha vestito i colori della nazionale alle **Paralimpiadi di Atene nel 2004**.

A CASA LONTANI DA CASA

Nell'ultima edizione della **Dermsphere Giulietta&Romeo Half Marathon** dello scorso 1 maggio, Gaac 2007 Veronamarathon Asd ha deciso di donare 8 euro per ogni iscritto delle ultime settimane di gara a Associazione A Casa Lontani da Casa – ACLDC sostenendo una raccolta fondi straordinaria destinata ad accogliere i bambini malati ucraini e le loro mamme perché tramite ACLDC potessero trovare una casa in cui fermarsi godendo di un **ambiente sicuro e protetto** per il tempo necessario per ricevere le cure.

Circa **3mila euro** i proventi della raccolta fondi che sono stati consegnati durante la conferenza odierna.

I MUSEI

Verona patrimonio mondiale dell'UNESCO, città dell'amore, rifugio di Dante per metà dei suoi anni d'esilio, Verona d'arte e di cultura, Verona shakespeariana, museo da vivere a cielo aperto e non solo, per questo, in accordo con il Comune di Verona, domenica 20 dopo la manifestazione, esibendo il pettorale di gara tutti i partecipanti potranno accedere in forma gratuita a diversi monumenti e musei civici tra i quali l'Arena, Museo di Castelvecchio, Casa di Giulietta e Museo Maffeiano.

LA MEDAGLIA

Verona marathon lavora perché la medaglia sia studiata per lasciare un ricordo speciale. Al premio per le proprie fatiche che tutti i finisher ricevono al traguardo si aggiunge il **valore artistico** di un oggetto fatto per diventare un **bagaglio di emozioni**. Anche quest'anno, Verona marathon ha scelto uno degli innumerevoli monumenti della città di Verona, rivisitando le fondamenta delle **torri di Porta Leoni**, un patrimonio culturale che testimonia la romanizzazione della città di Verona.

Sul pilone mediano della Porta è presente un'iscrizione murata che è considerata l'atto di nascita di **Verona romana**. In continuità con la medaglia dell'ultima edizione, anche quest'anno è composta da **una parte grigia ed una colorata**. Quest'ultima è bianca e rappresenta la sommità della torre con i **merli difensivi**.

L'effetto materico contribuisce ad un **effetto pietra** mentre la parte grigia rappresenta in modo stilizzato le fondamenta di Porta Leoni così come appaiono a chi passa da via Cappello a Verona in cui sono visibili quelle di una torre.

Questa componente della medaglia è impreziosita da un **gioco cromatico** che determina la formazione di un **bassorilievo** dove si individuano i livelli dei mattoni presenti nella fondazione di una delle torri.

In analogia con le ipotesi di ricostruzione storica, sono stati raffigurati **cinque livelli**, di cui il quarto colorato di bianco a raffigurare i merli della torre.

A ciascuno la sua, **in pendant con la T-shirt**, la medaglia per i maratoneisti avrà un **cordino rosso**, **giallo** per gli atleti della mezza maratona e **arancio** per i runner della 10 km.

Il motivo della medaglia è riportato lungo tutto il cordino per impreziosirlo ulteriormente.

PERCORSO MARATONA E MEZZA

Partenza ed arrivo da Piazza Bra, sotto lo sguardo dell'Arena e del Liston, il salotto di Verona, da dove il percorso sfilava dal centro città verso Porta Nuova, per poi proseguire verso **Castelvecchio** (km 3).

Ancora un km per ammirare la storica **Chiesa di San Zeno** mentre all'altezza del km 5 si incontra **Porta Palio**.

Gli atleti imboccano il **Canale Camuzzoni** fino al km 9 prima di attraversare l'Adige grazie alla Diga del Chievo e raggiungere i velocissimi **Lungadige Attiraglio, Lungadige Cangrande e Lungadige Campagnola**

E' al km 18 circa che si lasciano le rive dell'Adige per poi attraversare ponte Garibaldi e affacciarsi in **Piazza Erbe**, per immergendosi tra la storia e la bellezza dei monumenti della città. Si ammireranno la **Torre dei Lamberti**, l'edificio pi' alto della città di Verona, la **Basilica di Sant'Anastasia e Palazzo Barbieri**, ed infine l'**Arena**, il pi' grande anfiteatro romano ancora in uso, attivo da 1991 anni.

Gli atleti della **8^ Cangrande Half Marathon** saranno vicinissimi al traguardo che raggiungeranno acclamati dal tifo del pubblico disposto lungo il **Castelvecchio** mentre i maratoneti raccoglieranno questo incitamento per caricarsi ed affrontare il secondo giro.

PERCORSO LAST 10k

Una domenica speciale ma per tutti, grazie alla possibilit' di partecipare sia alla **Avesani Last 10k competitiva** che alla **non competitiva**, quindi senza obbligo di tesseramento e certificato medico. Partenza da via Pallone dalla quale subito dopo si incontra Porta Nuova e si condivide il percorso con gli atleti di maratona e mezza fino al km 4.

Qui gli iscritti alla Avesani Last 10k percorrono il Ponte Catena e raggiungono il Lungadige Cangrande godendo della vista in lontananza della Torre dei Lamberti e del Museo di Castelvecchio.

E' il ponte Garibaldi a fare da **union** e permettere il ritorno di questi atleti sul percorso di maratona e mezza maratona.

LA T-SHIRT

A ricordare le fatiche di domenica 20 novembre ci sar' la **T-shirt commemorativa** dell'evento. Una tradizione di Gaac 2007 Veronamarathon Asd che attraverso la T-shirt, oltre che alla medaglia, coglie l'occasione per raccontare **le bellezze della città di Verona**.

Un capo tecnico, firmato dal title sponsor **HOKA**, che i runner troveranno nel proprio pacco gara, ciascuno in base alla manifestazione a cui parteciper'.

Rossa e nera per i maratoneti, **gialla e bianca** per chi corre la mezza maratona Zero Wind Cangrande e **arancione** per gli iscritti alla Avesani Last 10km, riporta sul fronte i loghi della manifestazione e l'immagine di un uomo e una donna che corrono per la città di Verona, quest'ultima raccontata da diverse icone.

Lo skyline sullo sfondo esalta **l'Arena**, **San Zeno** ed il **Ponte di Castelvecchio**, monumenti che permettono a colpo d'occhio di identificare la città dell'amore.

Sulla t-shirt c'è in maniera stilizzata anche **Porta dei Leoni**, monumento storico romano di Verona rappresentato attraverso la stilizzazione dei resti delle fondamenta dell'antica porta.

Sul retro il benaugurante hashtag ufficiale **Feel The Energy** indirizzato a tutti i partecipanti, perch' possano vivere la propria corsa con entusiasmo ed allegria.

I PACER

Verona Marathon mette a supporto degli atleti i **Volontari del sorriso**, i pacer del gruppo **Gli Originali**. Runner come tanti ma con quella **generosit'** che li spinge a **condividere la fatica** in allegria, con un solo grande **obiettivo**, raggiungere il traguardo in un tempo prefissato mantenendo un passo costante con una coda di runner entusiasti.

Canotta gialla e "openna" rossa, saranno pi¹ d**50 i pacer** in pista. Per gli atleti iscritti alla Zero Wind Cangrande Half Marathon disponibili con **intervalli di 5** a partire da 1h30⁰⁰ fino alle 2h07TM, poi ancora per arrivare al traguardo di 2h15TM e 2h30TM, 2h45TM e 3h00TM. Ricchissimo il gruppo di canotte gialle impegnate nella 21^a HOKA Verona Marathon, con **intervalli di 10** a partire da 3h00⁰⁰ fino a 4h00⁰⁰ per proseguire con 4h15TM, 4h30TM, 5h00TM e poi concludere con 5h30⁰⁰ e 6h00⁰⁰.

Tra loro ci sar¹ una coppia di pacer speciali: pap¹ **Paolo Vargetto** con sua figlia **Sara**, un'adolescente come tante, ma con una verve straordinaria per quella incontenibile voglia di vivere che sprigiona da tutti i pori.

Sara ¹ affetta da **artrite idiopatica giovanile**, una malattia **infiammatoria** che comporta degenerazione delle articolazioni e che compare in et¹ precoce, alternando fasi di recrudescenza e di remissione, e che la obbliga ad utilizzare in parte una carrozzina. La vita di Sara si svolge sul piano della normalit¹, quella di un'adolescente che va a scuola, fa sport ed esce con gli amici, ma anche in una sfera speciale, fatta della lotta contro la malattia, a suon di allenamenti tra palestra, nuoto, pallacanestro e, da un po¹ di tempo, corsa.

Proprio la corsa ¹ una **passione** che condivide con il padre Paolo con il quale ¹ in piena sintonia tanto da fare insieme i pacer delle 2 ore per Zero Wind Cangrande Half Marathon.

Sara&Paolo non sono nuovi sulle strade di Verona, nel giugno 2021 hanno corso **la Giulietta&Romeo Half Marathon**, e neppure alla veste di pacer, ruolo che hanno gi¹ ricoperto a **Run Rome The Marathon 2022** accompagnando i runner al traguardo delle 4h10TM.

FOLLOW THE MUSIC

Durante l'evento, Verona si riempir¹ di musica, un incitamento prezioso per tutti i runner e un'occasione per diffondere allegria per le strade della citt¹.

A coordinare il progetto sul piano artistico e musicale, **Maria Teresa De Piero**, Fondatrice e Presidente dell'APS (Associazione di Promozione Sociale) "Istinti Artistici", conosciuta da cantautrice anche come **Merysse**.

Ci saranno band, formazioni in acustico e DJ che animeranno il cuore della citt¹ nei punti pi¹ importanti: Piazza Bra, Piazza Erbe, Lungadige Attiraglio e Piazza Corrubbio. Dettagli [QUI](#).

SAN PATRIGNANO

Saranno presenti in gara anche atleti provenienti dalla Comunit¹ di San Patrignano, con l'obiettivo di trasformare questa esperienza in un punto di partenza per una nuova vita dopo tante difficolt¹.

HEALTH COACHING ACADEMY

Nata sei anni fa da una business unit dell'azienda FIPES GROUP, **Health Coaching Academy** (HCA) ha da sempre la mission di far comprendere agli individui quanto sia importante il concetto di salute e di consapevolezza della stessa.

Lo scopo dell'Accademia ¹ quello di sviluppare il potenziale, le performance e migliorare il **ben-essere psico-fisico-emozionale** delle persone per guidarle e sostenerle nel comprendere e realizzare, in modo autonomo e consapevole, il loro progetto di vita personale e professionale,



affinché si possa divenire individui appagati.

Tra le attività, rinnovata la partecipazione, iniziata lo scorso anno, alla Hoka Verona Marathon del 20 Novembre.

FAI POKER 10 e 21K

L'estate 2022 ha siglato l'abbraccio tra le regioni più a nord-est d'Italia, Friuli Venezia-Giulia e Veneto che hanno dato vita al circuito **Fai Poker 10k e 21k** con l'intento di **unire le città di Udine, Trieste, Verona e Palmanova**.

Verona si è unita a questo gemellaggio, composto da Maratonina Internazionale della Città di Udine, Corsa dei Castelli di Trieste e Mezza Maratona Città di Palmanova, con la Avesani Last 10k.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni sono aperte in Expo presso l'AGSM Forum (Palasport di Verona, Piazzale Azzurri d'Italia 1 **nelle giornate di venerdì 18 e sabato 19 Novembre 2022**.

Non si effettuano nuove iscrizioni la domenica di gara.

Sito Web <https://www.veronamarathon.it/>