



Sofia Yaremchuk: «Da Napoli City Half Marathon la mia strada verso Olimpiadi ed Europei»

Descrizione

Napoli City Half Marathon

Sofia Yaremchuk:

«Da Napoli City Half Marathon la mia strada verso Olimpiadi ed Europei»

L'azzurra, di origini ucraine, è tornata sabato da uno stage di un mese in Kenya

È la seconda volta alla mezza di Napoli, nel 2022 corse con il pensiero alla sua Ucraina

NAPOLI – È un ritorno: atteso, sognato, voluto. Perché **Sofia Yaremchuk** è già venuta a correre a Napoli City Half Marathon nel febbraio 2022. Era l'anno del record italiano di **Yeman Crippa** 59'26", ma era anche l'anno dove lei giunse terza in 1h10'11" con il cuore in gola, le lacrime agli occhi e la bandiera dell'Ucraina sulle spalle da sventolare forte e con grande orgoglio. Saper, la sua Ucraina che da due giorni era in guerra, lei era scossa, i parenti e la famiglia laggiù, gareggiare non le fu facile. Sono passati due anni e nel frattempo Sofia è cresciuta tanto, ha vinto tanto ed ha iniziato a vestire anche la **maglia azzurra**.

Questa domenica 25 febbraio, gli occhi e gli applausi dei tanti tifosi italiani saranno tutti per **Sofia Yaremchuk** (CS Esercito), neoprimitista italiana di maratona grazie all'eccellente prestazione a Valencia 2023, quando ha fermato il cronometro a 2h23:16, limando di 28 secondi quello precedente appartenente a Valeria Straneo. Sofia è anche campionessa italiana in carica di mezza maratona e si è avvicinata al primato italiano di mezza maratona di Nadia Ejjafini di 1h08:27 quando all'ultima edizione della RomaOstia HM (Type B) ha concluso le sue fatiche in 1h08:49.

«Sono tornata sabato da uno stage di quattro settimane in Kenya» fa sapere Sofia Yaremchuk - «È stata lunga, davvero. Perché abbiamo fatto tanto, tantissimo allenamento, io sono stupendo ma è anche tutto collinare con continue salite e discese, anche nei momenti di recupero più blandi alla fine non riposi mai, tutto è sempre molto allenante ed efficace».

Un mese in Africa, agli ordini del suo coach **Fabio Martelli** e con l'aiuto tra gli altri anche di **Marco Salami** (CS Esercito): «In primis un grande ringraziamento al Centro Sportivo Esercito che mi dà la possibilità di allenarmi in posti eccezionali, questi periodi di allenamento sono fondamentali seppur difficili, vai avanti e tieni duro perché davanti il sogno delle Olimpiadi di Parigi e la

mezza maratona agli Europei di Roma a giugno. Napoli City Half Marathon di domenica Ã lâ€™TMinizio verso leÃ **Olimpiadi**, Ã una gara importante, da qui inizia tutto. Ora vesto con grande orgoglio la maglia della nazionale italiana, sono molto felice di questo e mi dÃ molti stimoli e forte motivazione per fare sempre un passo in piÃ¹â•.

Seppur tornata da qualche giorno il pensiero di quanto ha fatto sugli altipiani del Kenya a 2400 di altitudine Ã ancora fresco: âDopo il record italiano fatto a Valencia Marathon e il primo periodo di recupero abbiamo fatto una ricostruzione con tanto volume e tanto lavoro aerobico, dunque sempre circa 185km alla settimana, mai ritmi forti ma comunque muscolarmente impegnativi. Da ora introdurremo i ritmi velociâ•.

Il pensiero vola facile anche a due anni fa, quella soleggiata domenica sulle strade partenopee dove Sofii Yaremchuk si sente a casa: âAnche due anni fa venivo dal Kenya, ero scossa per quanto stava accadendo, ma avevo scelto di correre per lanciare un messaggio alla miaÃ **Ucraina**, feci 1h10âTM che mi lasciÃ² belle sensazioni positive. Se non ci sarÃ vento sono sicura sarÃ cosÃ anche questâTManno. Penso sempre allâTMUcraina, ho IÃ la famiglia, i parenti e tanti amici, stanno ancora vivendo un drammaâ•.

Come accaduto con Yeman Crippa nel 2022, questa domenica da Sofii Yaremchuk potrebbe arrivare il grande regalo delÃ **primato italiano**Ã di mezza maratona: âNon so se sono pronta a correre cosÃ forte, significa tenere un ritmo di 3âTM14â• al chilometro almeno. Quel che Ã certo che darÃ² il massimo, poi vediamo se e quanto sto bene e se Ã la giornata giusta. A farmi da lepre ci sarÃ sempre Marco Salami, Ã forte e mi dÃ sempre un grande aiuto, ha sempre anche le parole giuste.â•

LE AVVERSARIE DA BATTERE â Conosce bene il percorso la kenianaÃ **Angela Jemesunde Tanui**,Ã giÃ vincitrice nel 2019, che puÃ² contare su un primato di 1h07:16 registrato alla RomaOstia HM (Type B) nel 2017. Porta con sÃ un carico di onori: vittoria della Maratona di Amsterdam 2021, quarto posto alla Maratona di Tokyo 2022, settimo posto alla Maratona di Boston Marathon 2023 e la sesta piazza ai Campionati del Mondo di Maratona 2022, bagaglio con il quale potrebbe attaccare il record di gara di 1h06:47 del 2020 che appartiene alla kenianaÃ **ViolaÃ Cheptoo**. Il fiato sul collo della Tanui Ã quello dellâTMetiopeseÃ **Anchinalu Dessie Genaneh**Ã giÃ capace di un personale di 1h07:30 fatto segnare alla Stramilano nel 2023. PiÃ¹ staccata la kenianaÃ **Nancy Chepleting Meli**Ã che porta in dote un personale di 1h09:44 strappato allâTMultima edizione della mezza maratona di Porto. Per lâTMEuropa câTMÃ anche la tedescaÃ **Kristina Hendel**Ã che in carriera ha firmato un personale sulla distanza di 1h10:38 a Istanbul nel 2022 e vanta diversi titoli nazionali, tutti relativi alla sua bandiera croata: due volte campionessa nazionale 3000m indoor (2018 e 2022); tre volte campionessa nazionale 3000s (2013, 2014 e 2015); campionessa nazionale 3000m 2020 e 10000m 2017. Per i Paesi Bassi câTMÃ **Lysanne Marion Wilkens**Ã che puÃ² contare sul crono di 1h14:14 fatto segnare a Valencia nel 2021.

ISCRIZIONI – Le iscrizioni online sono chiuse. Solo in caso di disponibilitÃ di pettorali, sarÃ possibile iscriversi inÃ **Expo Village**Ã nel fine settimana della gara. Le iscrizioni allaÃ **Family Run&Friends**Ã sono aperte online,Ã **CLICCA QUI**, o direttamente allâTMExpo nei giorni di venerdÃ– 23 febbraio 2024 dalle 15:00 alle 20:00 o sabato 24 febbraio dalle 9:00 fino a mezzâTMora prima dellâTMinizio della gara. Per tutti T-shirt, medaglia ed un piccolo ristoro.