

asics

FIRENZE
MARATHON

EDIZIONE

1984-2013

24 novembre
firenze 2013
marathon**OLTRE 11MILA IN CORSA
per festeggiare i primi
trent'anni**

Dopo i Mondiali di ciclismo ecco la Firenze Marathon, compleanno numero 30. Era un appuntamento che in tanti si sono segnati in agenda già dall'inizio dell'anno e in tanti hanno risposto. Una risposta da record! Saranno 11.172 coloro che domenica partiranno alle 9.15 dal lungarno della Zecca Vecchia per arrivare in Piazza Santa Croce. Non solo è stato superato il record di sempre di 10.186 dell'edizione 2010, ma per la prima volta è stato anche sfondato il muro degli undicimila. Firenze si conferma, e di gran lunga, la seconda maratona d'Italia per numero di partecipanti, dopo quella della capitale. E la città è pronta, orgogliosa a fare festa, ancora una volta al centro del mondo, per una tre giorni che comincia venerdì mattina, alle 9.30, all'apertura del Marathon Expo in viale Malta presso le strutture indoor dello stadio Ridolfi, una vera e propria cittadella dello sport nella quale è possibile trovare le più rinomate aziende e organizzazioni del settore, testare le ultime novità tecniche ed editoriali, incontrare i top runners, partecipare ad attività interattive. Su un'estensione di oltre 3600 metri quadri con 65 espositori transiteranno circa 30mila visitatori. La chiusura sia venerdì che sabato è alle 20.

Durante la tre giorni si alterneranno numerosi eventi, perché la maratona ormai non è solo la gara in se stessa. Due convegni tecnici il venerdì, la visualizzazione del percorso di gara, la presentazione dei top runners, le gare in pista del "Trofeo Conad" di atletica riservato alle scuole all'attiguo stadio Ridolfi. Poi il sabato mattina la novità della staffetta amatoriale 30 per un chilometro, sempre in pista al Ridolfi, per festeggiare i trent'anni.

Il pomeriggio alle 18 la ricorrenza del trentennale è celebrata anche con la messa del maratoneta, nella basilica di Santa Croce aperta solo per i podisti, che potranno visitarla con tanto di guide multilingue a disposizione.

E la domenica? Maratona ma non solo. C'è la gara dei diversamente abili che parte qualche minuto prima della gara degli undicimila. La Ginky Family Run per le vie del centro, per ragazzi e famiglie (gratis per i ragazzi sotto i 14 anni e a scopo benefico per gli adulti) con la possibilità per tutti i partecipanti di assistere subito dopo aver visto l'arrivo della maratona in Piazza, al teatro Verdi, al concerto Pierino e il lupo a cura della prestigiosa Orchestra della Toscana. E i trenta gruppi musicali lungo il percorso, la folla che incita gli atleti, il momento della fatica e della gioia fino alla festa finale, il Marathon Party della domenica sera all'ObiHall. La maratona si confermerà una festa per tutta la città. La gara di Firenze e dei fiorentini. Una certezza, dopo trent'anni di costante crescita.

NON SOLO LA GARA: CULTURA, BENEFICENZA, SVAGO, SOLIDARIETA'

LE TAVOLE ROTONDE AL MARATHON EXPO

"La scarpa antipronazione favorevole o contraria?". Quest'anno la tavola rotonda della mattina di venerdì presso il palco centrale del Marathon Expo inizierà alle 10.30 e avrà come tema la diatriba sull'opportunità o meno di usare le scarpe antipronazione, quelle, tanto per intenderci che hanno la parte interna dell'intersuola più dura. Negli Stati Uniti, rispetto al nostro paese c'è una maggior tendenza all'uso di questo tipo di scarpe che indubbiamente rendono l'appoggio più stabile, ma sono un po' in controtendenza rispetto alle linee attuali che tendono a favorire l'uso di scarpe cosiddette minimaliste. Si confronteranno sull'argomento alcuni fra

i maggiori esperti del settore in campo nazionale ma non solo ad iniziare da Stefano Baldini campione olimpico di maratona nel 2004 ad Atene attualmente direttore tecnico del settore giovanile della Fidal. L'incontro sarà moderato da Marco Marchei, olimpionico di maratona e attualmente direttore delle riviste Runners World Italia.

Nel pomeriggio invece con inizio alle ore 14 sempre sul palco centrale dell'Expo sarà trattato un altro importante argomento: "Alimentazione, supplementazione, overtraining". I relatori dimostreranno come alimentazione e integrazione siano importanti ai fini della prevenzione del superallenamento, problematica assai diffusa soprattutto nello sport amatoriale. Dopo diversi anni tornerà a Firenze il dottor Enrico



Arcelli, il padre italiano dell'alimentazione e supplementazione per la maratona e non solo. Accanto a lui siederà il dottor Fabrizio Angelini, endocrinologo, presidente della Sinseb (Società italiana nutrizione sport e benessere) nonché podista. Ci sarà anche il contributo di Stefano Baldini, che riporterà le sue esperienze di atleta. A dirigere gli interventi sarà il dottor Paolo Raugei, medico sportivo oltre che sportivo praticante.

LA STAFFETTA DEITRENT'ANNI

Per festeggiare i trent'anni di vita della Firenze Marathon il comitato organizzatore ha allestito un evento a carattere popolare, aperto a tutti: la staffetta in pista 30 x 1 km, ovvero la staffetta del trentennale. Si svolgerà sabato 23 novembre, alla vigilia della maratona, con inizio alle 10 presso lo stadio di atletica Luigi Ridolfi, attiguo alla sede del Marathon Expo, in viale Manfredo Fanti 2. L'evento sarà aperto a tutti gli amatori e ai podisti più o meno abituali. Sono ammesse a partecipare un numero massimo di 30 squadre. Ogni staffettista dovrà correre la frazione di 1 km. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di 10 a un massimo di 30 staffettisti. Ogni concorrente, infatti, potrà partecipare anche a più frazioni, al massimo 3, ma con intervallo minimo di 10 frazioni tra l'una e l'altra. Ritiro e conferma dei nominativi degli iscritti (l'iscrizione è gratuita) sono



previste per le 9 presso il Ridolfi e le staffette di società o di gruppi dovranno iscriversi entro e non oltre venerdì 22 novembre. La premiazione si svolgerà presso l'attiguo Marathon Expo in viale Malta n 10 alle ore 12.30. Saranno premiati i partecipanti delle prime tre staffette, con premi in natura. Saranno premiati anche gli staffettisti con i primi 6 migliori tempi individuali di frazione. Media partner dell'evento saranno la rivista "Runners World" e il quotidiano La Nazione,

il patrocinio dell'Uisp. Le iscrizioni si ricevono entro il 22 novembre 2013 presso la sede della Firenze Marathon in viale Manfredo Fanti 2 a Firenze o presso la sede di Training Consultant in via Angelico 6 a Firenze e potranno essere inviate anche per email a staff@firenzemarathon.it o a info@fulviomassini.com. Ulteriori informazioni: 055 62 361 63 o info@fulviomassini.com. Ulteriori info su www.firenzemarathon.it.

GINKY FAMILY RUN

Il 24 novembre, in contemporanea con la Firenze Marathon, torna la Ginky Family Run, corsa di due chilometri con partenza e arrivo da piazza Santa Croce, dove è situato l'arrivo della maratona, riservata ai ragazzi, accompagnati e non, e alle famiglie. Altra novità di quest'anno è possibile iscriversi tramite Enternow, innovativo portale di gestione per le iscrizioni online, e decidere a quale associazione devolvono l'importo: AIC - Associazione Italiana Celiachia, Gruppo Sportivo Unità spinale Firenze Onlus, LILT sezione Firenze, ORT - Orchestra della Toscana, Enzo B. Il costo dell'iscrizione è di 10 euro per gli adulti, mentre l'iscrizione è gratuita per i ragazzi e ragazze sotto i 14 anni. Ci si può iscrivere anche direttamente al

Marathon Expo, il Centro espositivo maratona aperto nei due giorni che precedono l'evento, ovvero venerdì 22 e sabato 23 novembre, dalle 9.30 alle 19.30 presso lo stand della Ginky Family Run. I partecipanti della Ginky Family Run al termine della gara potranno accedere gratuitamente allo spettacolo "Pierino e il Lupo" che l'Orchestra Regionale Toscana eseguirà alle ore 10.45 presso il Teatro Verdi. All'evento potranno accedere anche le persone che non hanno partecipato direttamente alla Ginky Family Run con l'acquisto di un biglietto



d'ingresso al costo di € 5,00. La manifestazione, dedicata ai bambini delle scuole elementari, ai ragazzi delle medie e a tutte le loro famiglie, è una festosa kermesse di sport all'aria aperta e coinvolge ogni anno circa 2000 persone.



"I PIU' VELOCI, PIU' FORTI E RESISTENTI DI FIRENZE" - TROFEO CONAD

Dopo il successo degli ultimi anni, nella giornata di venerdì 22 novembre presso lo stadio Ridolfi di Campo di Marte, si svolgerà la quarta edizione de "I più veloci, forti e resistenti di Firenze, Terzo Trofeo Conad". Si tratta della manifestazione di atletica leggera riservata a bambini e ragazzi delle scuole fiorentine che si misureranno in gare di sprint, mezzofondo e lanci. Organizzato da Firenze Marathon e Atletica Firenze Marathon con la collaborazione dell'Assessorato all'Educazione e allo Sport del Comune ed al Coni con lo scopo di promuovere questo sport fra i giovanissimi e creare una giornata di festa all'insegna dello sport e del divertimento,

l'evento vedrà impegnati studenti di quarta e quinta elementare, triennio delle medie e biennio delle superiori, opportunamente divisi in categorie. Saranno successivamente premiati, oltre al primo classificato che si aggiudicherà il titolo di più forte, veloce o resistente di Firenze, i primi sei di ogni singola gara e le prime cinque scuole di ogni categoria che avranno totalizzato il punteggio complessivo più alto. Conquisteranno invece il "Trofeo Conad" le tre scuole che si presenteranno con il maggior numero complessivo di partecipanti. Le premiazioni si svolgeranno il sabato all'interno del Firenze Marathon Expo.

BARTHEL HA SPOSATO LA MARATONA, DUE ORGOGLI FIORENTINI

Uno degli appuntamenti conviviali legati alla Firenze Marathon si svolgerà presso l'azienda Riccardo Barthel in via dei Serragli, che accoglierà i tanti partner commerciali e aziende collegate all'evento. Riccardo Barthel dal 1976 non rappresenta un tradizionale showroom ma uno stile preciso, unico e inconfondibile: lo stile Barthel. Negli anni l'azienda si è evoluta per rispondere puntualmente alle richieste sempre più esigenti dei propri clienti in Italia e nel mondo. Oggi la passione di due generazioni a confronto, unita alla maestria ed alle capacità di architetti e maestri artigiani, muove l'azienda alla ricerca dell'eccellenza e della perfezione. La mission Riccardo Barthel è continuare a produrre e arredare con il proprio stile inconfondibile le dimore, gli yacht e qualsiasi tipologia di ambiente nel rispetto dei valori e della tradizione dell'artigianalità fiorentina, divenendone così "Ambasciatore nel mondo". La storia della "Riccardo Barthel" nasce nel 1976 quando l'omonimo fondatore, spinto da una forte passione per l'interior design e dalla consapevolezza di una carenza di prodotti di qualità sul mercato, decide di avviare la propria attività con l'obiettivo di preservare e tutelare la tradizione artigiana



fiorentina. Nel 1994 viene aperta la sede principale di Via dei Serragli 234 rosso a Firenze, nel contesto dell'Oltarno fiorentino, quartiere delle numerose botteghe artigiane. La sede è la fusione armonica di uno showroom, di un laboratorio, di una falegnameria e di uno studio di architettura. Nel 2001 si affianca alla sede di Firenze un nuovo showroom nell'esclusiva cornice di Forte dei Marmi. All'interno della sede di Firenze un team di architetti lavora quotidianamente per esaudire le richieste dei clienti. Oggi l'azienda è condotta a quattro mani, da Riccardo e Francesco Barthel, padre e figlio, verso nuove ambiziose sfide internazionali senza mai perdere l'attaccamento ai valori familiari e della tradizione e conciliandoli con l'innovazione e lo stile. E il connubio con la Firenze Marathon, anche per questo, c'è da scommetterci, sarà sempre più stretto.

FIRENZE È SEMPRE BELLISSIMA

Arrivarci in auto è facile e piacevole

GARAGE LUNGARNO

Borgo San Jacopo 10 - Tel. 055/28.25.42

lungarno@garagesole.net

GPS: 43.76781, 11.25157

PARCHEGGI AUTO E MOTO: A ORE, GIORNALIERI, MENSILI, ANNUALI

Il ticket di ingresso in garage è la garanzia "antimulta" per la "ZTL" (Zona Traffico Limitato).
Prezzi moderati, interpellateci.

www.florenceparking.it

GARAGE SOLE

Via del Sole 14r. Tel. 055/23.81.695

sole@garagesole.net

GPS: 43.77223, 11.25008