

49° ROMAOSTIA HALF MARATHON

AL VIA IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTI VERSO LA ROMAOSTIA 2024

- In avvicinamento alla gara del 3 marzo 2024 training on line e allenamenti a villa Borghese, a partire dal **Christmas Training di sabato 23 dicembre**
- Superate le 4000 iscrizioni alla gara del 3 marzo. Il 35% sono stranieri, il 30% donne

Roma, 6 dicembre 2023 – È partito ufficialmente il countdown per l'edizione numero 49 della **RomaOstia Half Marathon**, la mezza maratona più nota e partecipata d'Italia, con un percorso filante e veloce che dall'EUR arriva al mare, tra gli imponenti pini di via Cristoforo Colombo.

Sono già **oltre quattromila gli iscritti** alla gara del 3 marzo organizzata dal Gruppo Sportivo Bancari Romani – GSBRun in partnership con RCS Sports & Events, sotto l'egida della World Athletics e della FIDAL, con il patrocinio di Roma Capitale e della Regione Lazio.

Salta agli occhi **il dato degli stranieri in costante aumento** anno dopo anno, che registra oggi un **35% sul totale degli iscritti**. In crescita progressiva anche la partecipazione femminile: **circa un terzo degli iscritti sono donne**.

Per prepararsi al meglio alla gara ci si può allenare con il programma proposto, anche in autonomia seguendo il programma **RomaOstia training** a cura del patron **Luciano Duchi**, che prevede uno schedule di allenamento aggiornato sul sito della RomaOstia a partire da oggi.

Per tutti i runner romani, **cinque appuntamenti dal vivo** per allenarsi con i trainer ufficiali dal gruppo sportivo GSBRun a Villa Borghese: si parte con il tradizionale **Christmas Training sabato 23 dicembre** e si prosegue con gli appuntamenti: **domenica 7 gennaio, sabato 27 gennaio, sabato 10 e 24 febbraio**.

L'orario di ritrovo dell'appuntamento del 23 dicembre sarà alle 10.00 alla Casa del Cinema per un allenamento basato su un medio veloce di 8 km su un circuito ad anello di 1,2 km (in totale quasi 7 giri), con percorso segnato.

I trainer accompagneranno i runner correndo ad andature diverse, a partire dai ritmi più lenti, fino a quelli sotto ai 4 minuti al km; il ritmo da tenere per il medio veloce dovrà essere intermedio tra quello di mezza e quello di maratona.

Per i primi cento prenotati per il training i gadget degli sponsor ed il cappellino da Babbo Natale. Tutti i partecipanti riceveranno un **codice sconto per iscriversi alla RomaOstia Half Marathon del 3 marzo.**

Il 23 dicembre è previsto un programma dedicato anche per gli accompagnatori che non corrono: dalle ore 10.00 una lezione di fitness ed un allenamento Fitwalking con i pacemaker della RomaOstia.

Prenotazioni su Eventbrite a questo [link](#)

I REQUISITI PER CORRERE LA 49^a EDIZIONE DOMENICA 3 MARZO 2024

- Essere in possesso del CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO rilasciato da medici dello sport. È facile trovare sul web quelli della tua città. Il certificato è importante anche per verificare il proprio stato di salute prima di affrontare uno sforzo agonistico.
- Attivare un TESSERAMENTO. Se non si è in possesso della Runcard è necessario attivare il tesseramento con la Fidal attraverso una società sportiva. Il tesseramento ha validità un anno (solare): dal 01 gennaio al 31 dicembre. La società organizzatrice, il GSBRun, propone un [tesseramento](#) a 25 euro.
- ISCRIVERSI al sito www.romaostia.it. Le iscrizioni alla RomaOstia Half Marathon sono da effettuarsi unicamente attraverso il portale dell'organizzazione.

Importante! È possibile iscriversi e poi provvedere alla certificazione medica ed al tesseramento. Tutti gli aggiornamenti saranno resi noti e pubblicati sul sito ufficiale www.romaostia.it e sui canali social dedicati.

I PARTNER DELLA 49^a EDIZIONE

Roma Capitale // Regione Lazio // FIDAL // CONI.
// Enervit - Sport Nutrition Partner //

PRESS OFFICE ROMAOSTIA HALF MARATHON 2023 press@romaostia.it

Barbara Ruiz: +39 348 5166231 Simone Corbetta + 39 333 2700055

Ivana Capozzi – RCS Sports & Events: Ivana.Capozzi@rcs.it +39 339 4728398