

## 49ème semi-marathon ROMAOSTIA

### LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LA ROMAOSTIA2024 EST LANCÉ

- En prévision de la course du 3 mars 2024, entraînement en ligne et entraînement à la Villa Borghese à Rome, en commencement avec **l'entraînement de Noël le samedi 23 décembre 2023.**
- Déjà plus de 4000 inscriptions à l'épreuve du 3 mars. Il 35% sono stranieri, il 30% donne

Rome, 6 décembre 2023 – Le compte à rebours a officiellement commencé pour la 49ème édition du **Semi-Marathon RomaOstia**, le semi-marathon le plus connu et le plus populaire d'Italie, sur un parcours rapide et épuré qui va de l'EUR à la mer, parmi les imposants pins de la Via Cristoforo Colombo.

**Plus de quatre mille personnes** se sont déjà inscrites à la course du 3 mars organisée par le groupe sportif Bancari Romani - GSBRUN en partenariat avec RCS Sports & Events, sous l'égide de World Athletics et de la FIDAL, sous le patronage de Roma Capitale et de la Région Latium.

À noter en particulier **l'augmentation constante** du nombre de participants d'autres pays, année après année, qui représente aujourd'hui **35% du nombre total des inscrits**. La participation féminine augmente également progressivement : **environ un tiers des coureurs sont des femmes.**

Pour se préparer au mieux la course, vous pouvez vous entraîner avec le programme proposé, même de manière indépendante, en suivant le **programme d'entraînement RomaOstia** organisé par le président Luciano Duchi, qui propose un programme d'entraînement mis à jour sur le site RomaOstia à partir d'aujourd'hui.

Pour tous les coureurs romains, **cinq rendez-vous en direct** pour s'entraîner avec les entraîneurs officiels du groupe sportif GSBRUN à la Villa Borghese : en commençant par le **traditionnel entraînement de Noël le samedi 23 décembre** et en continuant en vous donnant rendez-vous : **dimanche 7 janvier, samedi 27 janvier, samedi 10 et 24 février 2024.**

**L'heure de rendez-vous pour l'entraînement du 23 décembre est à 10h00 à la Casa del Cinema** pour un entraînement basé sur un parcours moyen-rapide de 8 km sur un circuit en anneau de 1,2 km (près de 7 tours au total), avec un parcours balisé.

**Les entraîneurs** accompagneront les coureurs courant à différents rythmes, en commençant par les rythmes les plus lents, jusqu'à ceux inférieurs à 4 minutes par km ; le rythme à tenir pour le moyen-rapide doit être intermédiaire entre celui d'un semi-marathon et celui d'un marathon.

**Les 100 premiers inscrits pour l'entraînement, recevront des gadgets sponsorisés et un chapeau de Père Noël.** Tous les participants recevront un code de réduction pour s'inscrire au semi-marathon RomaOstia le 3 mars.

Le 23 décembre, un programme sera particulièrement dédié aux accompagnants qui ne courent pas : à partir de 10h00, un cours de fitness et un entraînement de Fitwalking avec des stimulateurs cardiaques avec les meneurs d'allure de la RomaOstia.

Inscriptions sur Eventbrite sur ce [lien](#)

#### **CONDITIONS POUR COURIR LA 49ÈME ÉDITION DIMANCHE 3 MARS 2024**

- Les coureurs étrangers, résidant dans un autre pays que l'Italie, qui souhaitent participer à des fins « touristico-sportives » peuvent s'inscrire à la course à condition de remplir une décharge de responsabilité qu'il suffira de nous envoyer dûment remplie et signée avec une copie d'une pièce d'identité à l'adresse email suivante: [info@romaostia.it](mailto:info@romaostia.it) **Attivare**
- S'INSCRIRE sur le site [www.romaostia.it](http://www.romaostia.it). Les inscriptions au semi-marathons se font exclusivement sur le site de l'organisateur.

#### **LES PARTENAIRES DE LA 49ème ÉDITION**

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

**PRESS OFFICE ROMAOSTIA HALF MARATHON 2023** [press@romaostia.it](mailto:press@romaostia.it)

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

Ivana Capozzi – RCS Sports & Events: [Ivana.Capozzi@rcs.it](mailto:Ivana.Capozzi@rcs.it) +39 339 4728398