

[HOME CDS \(HTTP://WWW.CORRIEREDELLOSPORT.IT\)](http://WWW.CORRIEREDELLOSPORT.IT)

[L'ALIMENTAZIONE \(HTTP://WWW.CORRIEREDELLOSPORT.IT/ARCHIVIO/ALTRI-SPORT/RUNNING/ALIMENTAZIONE\)](http://WWW.CORRIEREDELLOSPORT.IT/ARCHIVIO/ALTRI-SPORT/RUNNING/ALIMENTAZIONE)



NING/AI  
A-DI-ROM  
ENAMEN  
s)

SEMPLICEMENTE RUNNING

0

# Maratona di Torino, meno di due settimane al via

Tra meno di due settimane, domenica 4 novembre, si correrà la Maratona di Torino. I consigli dell'ex maratoneta azzurro Ruggero Pertile per arrivare al giorno della gara nella forma migliore. Ancora pochi giorni per iscriversi: c'è tempo solo fino a mercoledì 24 ottobre, poi tutti al Village in Piazza San Carlo dal 2 al 4 novembre!



mercoledì 24 ottobre 2018 12:09



([http://runtoday.it/wp-](http://runtoday.it/wp-content/uploads/2018/10/50ed4832-44f5-436a-85ec-77d4705f5f40.jpg)

[content/uploads/2018/10/50ed4832-44f5-436a-85ec-77d4705f5f40.jpg](http://runtoday.it/wp-content/uploads/2018/10/50ed4832-44f5-436a-85ec-77d4705f5f40.jpg)) La regina sta per tornare in città. Manca infatti meno di due settimane alla Maratona di Torino. La 42,195 km organizzata da Team Marathon si correrà il 4 novembre con partenza e arrivo nel cuore del capoluogo

torinese. Il via sarà dato alle 9:30 da Piazza San Carlo, il traguardo sarà, come da tradizione, in Piazza Castello. È confermata, tra le altre, l'importante partnership con UniCredit. Il Gruppo Internazionale di Credito ha deciso di essere nuovamente vicino ai maratoneti dei quali condivide la filosofia, fatta di valori genuini e pura passione.

### **RECORD E RICORDI SOTTO LA MOLE: RUGGERO PERTILE**

C'è chi è legato alla Maratona di Torino da ricordi stupendi, come l'ex maratoneta azzurro, ora allenatore, Ruggero Pertile. Pertile ha corso la gara torinese due volte: nel 2009, accomodandosi sul secondo gradino del podio, e nel 2010 vincendola:

«Sono molto legato a questa competizione: nel 2009, è vero, arrivai secondo ma stabilii il mio personale: 2:09:53. Nel 2010 provai l'emozione di tagliare il traguardo per primo, in 2:10:58. Amo Torino, sono un accanito tifoso granata e aver raggiunto qui questi risultati è un valore aggiunto. È una città che sembra nata per noi runner. I viali delle cittadine limitrofe, come Nichelino e Moncalieri, che fanno da andata-ritorno in città sono regali, nel vero senso della parola, l'entrata a Torino è spettacolare e l'arrivo in Piazza Castello unico. Da brividi.»

### **IL TRAGUARDO FA UN PASSO INDIETRO**

La Maratona di Torino 2018, come già ricordato, partirà da piazza San Carlo, mentre l'arrivo farà un... passo indietro. Sarà sempre piazza Castello ad applaudire i maratoneti, ma il traguardo verrà posizionato 30 metri prima rispetto alle edizioni passate, fatto che ha portato a una nuova misurazione del percorso per certificarne l'omologazione.

Piazza Castello, infatti, il 4 novembre ospiterà anche la cerimonia della Giornata dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate.

Torino, quel giorno, vedrà così convivere due delle sue anime più importanti, la storia e lo sport.

«Con questa edizione 2018 della Maratona di Torino, il capoluogo piemontese si prepara ancora una volta a ricevere tantissimi sportivi ed appassionati, confermando il Piemonte terra di sport e regione ideale per praticare running ad ogni livello - dichiara Giovanni Maria Ferraris, Assessore allo Sport della Regione Piemonte - . Nelle passate edizioni ho visto personalmente tanto entusiasmo e grande agonismo e passione animare le nostre strade, un fiume colorato di persone alla scoperta dei luoghi simbolo di Torino, rendendo la città sempre più conosciuta ed apprezzata. Il mio plauso sincero va a tutto lo staff di Team Marathon, che con impegno e dedizione è riuscita

ad organizzare anche quest'anno un evento di assoluto livello. Con l'augurio che la gara possa riscuotere tutto il successo che merita, faccio il mio "in bocca al lupo" a tutti i partecipanti.»

**[SCARICA IL PERCORSO \(https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=5dc19f1f1a&e=a87795dbba\)](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=5dc19f1f1a&e=a87795dbba)**

Clicca [QUI \(https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=0c5608e214&e=a87795dbba\)](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=0c5608e214&e=a87795dbba)  
informazioni su Maratona di Torino



**[http://runtoday.it/wp-](http://runtoday.it/wp-content/uploads/2018/10/93ec13e7-8120-494f-a972-584a863c61f8.jpg)**

**[content/uploads/2018/10/93ec13e7-8120-494f-a972-584a863c61f8.jpg](http://runtoday.it/wp-content/uploads/2018/10/93ec13e7-8120-494f-a972-584a863c61f8.jpg)** **ISCRIZIONI APERTE FINO AL 24 OTTOBRE**

Sarà possibile iscriversi alla Maratona di Torino 2018 fino a mercoledì 24 ottobre direttamente sul sito internet di Team Marathon (clicca [QUI \(https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=735fd4f759&e=a87795dbba\)](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=735fd4f759&e=a87795dbba)

e nei negozi affiliati. Poi le iscrizioni riapriranno al Maratona di Torino Village in Piazza San Carlo venerdì 2 novembre (10.00-19.00) e sabato 3 novembre (09.00-19.00).

Il Village sarà, come sempre, il quartier generale della 42,195 Km torinese: lì si ritireranno i pettorali e i pacchi gara, sarà possibile visitare l'expo, ma si potrà anche partecipare ad attività (la prossima settimana sarà reso noto il programma specifico) e ascoltare ottima musica grazie a RDS 100% Grandi Successi, radio ufficiale della manifestazione.

Media partner ufficiale della manifestazione è anche il quotidiano La Stampa, che seguirà con un'attenzione particolare tutti gli eventi che Team Marathon propone nella giornata del 4 novembre: oltre alla maratona si correranno La 30 Km, la Torino City Run is pink e la Maratona di Torino Junior.

### **LA CORSA DI CHI È DA 30!**

Il 4 novembre si correrà anche la 30 Km, che torna a grande richiesta e che quest'anno partirà da Piazza San Carlo (e non più da Nichelino come negli anni scorsi) e arriverà nei pressi della stazione ferroviaria Lingotto, percorrendo i primi 30 km della maratona.

Sarà possibile iscriversi a La30 Km fino a mercoledì 31 ottobre direttamente sul sito internet di Team Marathon (clicca [QUI](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=c3431a7461&e=a87795dbba) (<https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=c3431a7461&e=a87795dbba>)) oppure nei negozi affiliati. Appuntamento per le ultime iscrizioni al village in Piazza San Carlo venerdì 2 novembre (10:00-19:00), sabato 3 novembre (09:00-19:00) e domenica 4 novembre (07:30-08:30).

Clicca [QUI](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=70010f7beb&e=a87795dbba) (<https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=70010f7beb&e=a87795dbba>) per informazioni su La30 Km

### **LA TORINO CITY RUN DIVENTA PINK**

La Maratona di Torino 2018 si tinge di rosa. Ottobre è il mese della prevenzione del tumore al seno e Team Marathon, società organizzatrice della Maratona di Torino, si schiera ai blocchi di partenza al fianco della Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro Onlus per sostenere la campagna "life is pink".

Così la Torino City Run is pink, la stracittadina di 8Km che si correrà sempre la mattina del 4 novembre, con partenza alle 09:40 da Piazza San Carlo, diventa rosa e parte del ricavato dalle iscrizioni sarà devoluto alla Fondazione Piemontese per la Ricerca sul cancro Onlus.

Anche Valmora, sponsor della gara, ha deciso di supportare il "mese della prevenzione al femminile" realizzando bottigliette di colore rosa, che saranno presenti in entrambe le manifestazioni. Sarà possibile iscriversi fino a un'ora prima della gara.

Clicca [QUI](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=2206969943&e=a87795dbba) (<https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=2206969943&e=a87795dbba>) per informazioni su Torino City Run is pink

### **LA CORSA DEI PIÙ PICCOLI**

Domenica 4 novembre la Maratona di Torino vivrà la sua prima volta da... Junior. Alle 10:30, con partenza da Piazza Carlo Felice e arrivo in Piazza Castello, si correrà la corsa di 1 Km riservata alle scuole primarie e secondarie del capoluogo piemontese. I partecipanti percorreranno l'ultimo chilometro del percorso della maratona.

Anche i più giovani, quindi, troveranno... asfalto per i loro piedi e tanto, tantissimo divertimento grazie alla Maratona di Torino Junior e alle diverse attività che Team Marathon sta organizzando.

### I 3 CONSIGLI DI RUGGERO PERTILE AI MARATONETI



[http://runtoday.it/wp-](http://runtoday.it/wp-content/uploads/2018/10/3ae9fe77-0859-4a78-aa81-48e7a91b3fa3.jpg)

[content/uploads/2018/10/3ae9fe77-0859-4a78-aa81-48e7a91b3fa3.jpg](http://runtoday.it/wp-content/uploads/2018/10/3ae9fe77-0859-4a78-aa81-48e7a91b3fa3.jpg)

A due settimane dalla Maratona di Torino Ruggero Pertile dà tre suggerimenti ai maratoneti:

«Sto per dare tre consigli che potranno sembrare scontati, ma dei quali spesso ci si dimentica o li si sottovaluta».

«Primo: non inventarsi nulla di nuovo. La cosa davvero importante è continuare con il proprio programma di allenamento, senza uscire dal "seminato". Sarebbe sicuramente controproducente.»

«Secondo: il consiglio della mamma o se preferite della nonna. Visto che le temperature si stanno abbassando e con loro le nostre difese immunitarie, portiamoci sempre un cambio asciutto da indossare subito dopo l'allenamento. Un'influenza e altre malattie da raffreddamento potrebbero inficiare il nostro training e quindi la nostra performance.»

«Terzo: l'altro consiglio della mamma (o della nonna). Assumete più vitamina C. Il motivo? Per evitare, anche in questo caso, raffreddori, mal di gola e magari febbre. Non roviniamoci la festa!»

### LA T-SHIRT DELLA MARATONA DI TORINO 2018

La t-shirt ufficiale della Maratona di Torino è firmata da Joma, che ha sì e imposta nella sua progettazione e nella sua realizzazione due obiettivi: qualità e tecnicità. Concepita dal Dipartimento di Innovazione Ricerca e Sviluppo di Joma in un modello unisex, è stata realizzata in poliestere sportivo di tipo Mesh da 90 g., un tessuto che si caratterizza per la sua qualità, elasticità, resistenza e soprattutto leggerezza. Le rifiniture Drymx conferiscono al prodotto una maggiore traspirazione e uno smaltimento facilitato del calore corporeo per una rapida evaporazione, affinché il corpo rimanga sempre a una temperatura costante e asciutto. Le cuciture di tipo Flatflock e tutti i loghi realizzati con transfer serigrafici ad alta densità contribuiscono a ridurre al minimo lo sfregamento sulla

pele. Tra le altre caratteristiche di questo prodotto il colletto a giro, il taglio raglan della manica e il fitting slim, di tipo asciutto. Tutti i dettagli tecnici sono stati studiati per una miglior vestibilità, performance elevate e maggior comfort dell'atleta. Il colore scelto per l'edizione 2018 della Maratona di Torino è il rosso. Sul fronte è presente il logo congiunto dell'evento e della Fondazione Piemontese per la Ricerca sul cancro Onlus, mentre sul retro trovano spazio Team Marathon, il claim "Sport 100% Made in Torino" e l'immagine stilizzata di uno dei simboli della città, la Mole Antonelliana.

## **LA PARTNERSHIP CON S.C.S. SEGNI DI INTEGRAZIONE PIEMONTE - PAOLO BASSO PER UNA MARATONA CHE SI FA... SENTIRE**

Grazie alla collaborazione con S.C.S. Segni di Integrazione Piemonte - Paolo Basso, cooperativa che si pone come obiettivo l'inserimento delle persone sorde nella società, la Maratona di Torino sarà accessibile (come lo è stata anche la Torino Half Marathon del 7 ottobre scorso) anche alle persone non udenti, che potranno, attraverso video tradotti nella lingua dei segni (LIS), ottenere tutte le informazioni utili sull'evento.

«Vogliamo rendere accessibile alle persone sorde più attività e appuntamenti sociali possibili. Soltanto così potranno parteciparvi attivamente. La partnership con Team Marathon nasce per questo. Conosciamo diversi runner non udenti che magari rinunciano a iscriversi alle diverse competizioni perché non sanno cosa fare o dove andare prima, durante e dopo. Comunicare non è semplice. L'obiettivo della nostra Cooperativa è proprio questo: l'integrazione di queste persone nella società» spiega Romina Rossi, presidente della Cooperativa Segni di Integrazione Piemonte - Paolo Basso.

La Maratona di Torino sarà la prima 42,195 Km a... farsi sentire da tutti i runner.

Clicca [QUI \(https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=3fa4ed344a&e=a87795dbba\)](https://facebook.us12.list-manage.com/track/click?u=f92fea258b985e63c2f9c7080&id=3fa4ed344a&e=a87795dbba)

per informazioni su S.C.S. Cooperativa Segni di Integrazione Piemonte - Paolo Basso

INFORMAZIONI - [www.teamarathon.it](http://www.teamarathon.it)  
(<http://www.teamarathon.it>)

Vedi tutte le news di Semplicemente Running (<http://www.corriere dello sport/running>)

## **PER APPROFONDIRE**



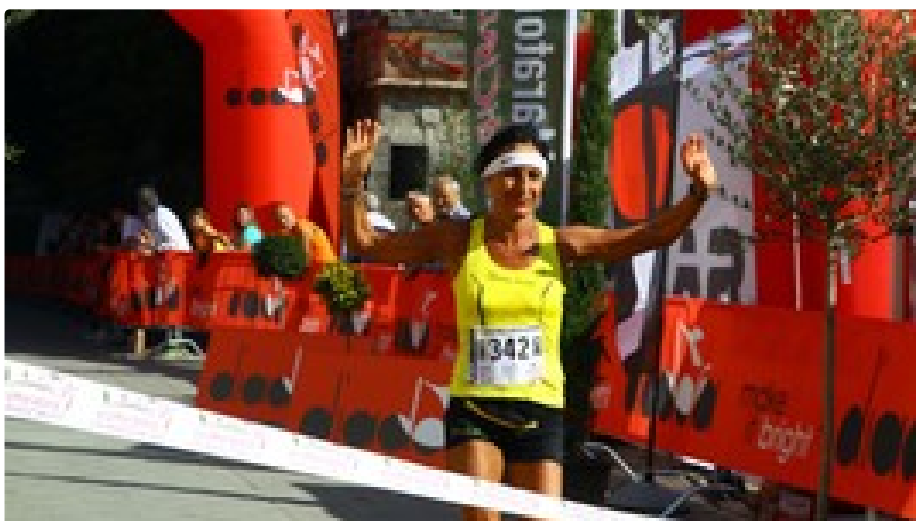


[http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016738/valeria\\_straneo\\_e\\_ahmed\\_el\\_mazoury\\_neo\\_campioni\\_italiani\\_di\\_mezza\\_maratona/](http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016738/valeria_straneo_e_ahmed_el_mazoury_neo_campioni_italiani_di_mezza_maratona/)

SEMPLICEMENTE RUNNING

## **Valeria Straneo e Ahmed El Mazoury neo campioni Italiani di Mezza Maratona**

[http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016738/valeria\\_straneo\\_e\\_ahmed\\_el\\_mazoury\\_neo\\_campioni\\_italiani\\_di\\_mezza\\_maratona/](http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016738/valeria_straneo_e_ahmed_el_mazoury_neo_campioni_italiani_di_mezza_maratona/)



[http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016747/in\\_4000\\_al\\_via\\_della\\_12ma\\_edizione\\_dell\\_ecomaratona\\_del\\_chianti\\_classico/](http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016747/in_4000_al_via_della_12ma_edizione_dell_ecomaratona_del_chianti_classico/)

SEMPLICEMENTE RUNNING

## **In 4000 al via della 12ma edizione dell'Ecomaratona del Chianti Classico**

[http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016747/in\\_4000\\_al\\_via\\_della\\_12ma\\_edizione\\_dell\\_ecomaratona\\_del\\_chianti\\_classico/](http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016747/in_4000_al_via_della_12ma_edizione_dell_ecomaratona_del_chianti_classico/)



[http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016754/a\\_la\\_10\\_di\\_bardolino\\_vincono\\_i\\_favoriti\\_marco\\_najjibe\\_salami\\_e\\_valeria\\_roffino/](http://www.corrieredellosport.it/news/altri-sport/running/2018/10/21-49016754/a_la_10_di_bardolino_vincono_i_favoriti_marco_najjibe_salami_e_valeria_roffino/)