

Link: <http://www.logosnotizie.it/articoli/2022/04/26/46966/corri-con-martina-i-suggerimenti-di-marco-marchei>



Periodico d'informazione dell'Agenzia Giornalistica Logos

Mercoledì 27 Aprile 2022 | **Ultimo aggiornamento 11:21**

facebook twitter YouTube

PRIMO PIANO CRONACA POLITICA ECONOMIA CULTURA TENDENZE SPORT VIDEONOTIZIE METEO NEWSLETTER FEED RSS

stampa | in via ad un amico

## “Corri con Martina”, i suggerimenti di Marco Marchei

**San Benedetto Del Tronto** - Manca meno di un mese a “Corri con Martina”: l'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto alle attività cliniche dell'Oncologia Pediatrica dell'Ospedale “Salesi” di Ancona.



L'edizione 2022 di “Corri con Martina”, evento organizzato dai **Lions Club** San Benedetto del Tronto, Ascoli Piceno, Amandola, Valdaso e del **Leo Club** di Ascoli Piceno, con la collaborazione tecnica dell'ASD Running Team d'Iu Mont e patrocinata dal Comune di San Benedetto del Tronto vedrà, quest'anno, il ritorno della gara competitiva di 8,6 chilometri, oltre alla consueta passeggiata ludico motoria.

Sebbene il tracciato della competizione, lo stesso a cui è stata attribuita la “Bandiera Azzurra”, non sia particolarmente difficile, chi vuole divertirsi può prepararsi, a meno di un mese dalla competizione.

Marco Marchei, maratoneta ed estimatore di “Corri con Martina”, suggerisce di “seguire quelli che sono i principi sempre validi per i runners”.

“San Benedetto del Tronto – ricorda il famoso atleta che, negli Anni Settanta e Ottanta, ha vestito per nove volte la maglia azzurra partecipando a due Olimpiadi, Mosca 1980 e Los Angeles 1984 – ha un lungomare così bello da annoverare un numero particolarmente cospicuo di “camminatori”, coloro che senza correre ma a passo spedito non di rado fanno una passeggiata che ricalca il circuito di gara. Per loro e per chi vuole partecipare alla competizione, quello che si può fare a meno di un mese dall'evento è provare ad aumentare la distanza e l'intensità della corsa o della camminata. Sono utili anche le “ripetute”, con degli intervalli di corsa o camminata più veloce alternati a momenti di recupero. Sarebbe utile aver coperto almeno qualche volta la distanza degli 8,6 chilometri del percorso”.

La filosofia di “Corri con Martina”, un evento che unisce alla manifestazione sportiva la sensibilizzazione verso la ricerca sul cancro ed un corretto stile di vita che prevenga tali malattie, non mette in primo piano l'agonismo ma la solidarietà ed il benessere.

Infatti, il ricavato della manifestazione sarà interamente devoluto alle attività cliniche dell'Oncologia Pediatrica del Salesi di Ancona, Inoltre, all'arrivo in piazza Giorgini verrà allestito il “Corner della Salute”, all'interno del quale si troveranno molteplici attività orientate alla prevenzione ed al benessere degli sportivi, grazie a consulenze

### Rubriche

- Ancot
- Banca del Piceno
- Banca di Ripatransone
- Cia - Conf. Ital. Agr. Ascoli Fermo
- CdO - Comp. delle Opere Marche Sud
- Collegio Geometri Ascoli
- Consvim
- FG Gallerie Commerciali
- **Fondazione Sgariglia**
- **Fondazione San Giacomo della Marca**
- GROS Gruppo romano supermercati
- Gruppo Gabrielli
- Politecnica delle Marche
- SUN - Supermercati uniti naz.
- Studia Iuris
- Offerte di lavoro
- Archivio Newsletter
- Indagini Marche
- Indagini Abruzzo

### Focus

- Cronaca
- **Politica**
- Economia e Lavoro
- **Cultura e Società**
- Sport
- **Tendenze**

### Ultime News

#### Il Centro Agroalimentare Piceno al Seafood di Barcellona

Presenti l'Amministratore Delegato Francesca Perotti ed il Vicepresidente Corrado Di Silverio.

[Leggi l'articolo >](#)

#### Buon risultato del Liceo Classico "G. Leopardi" alle Olimpiadi di Italiano

**San Benedetto Del Tronto** - La studentessa Sofia Rosetti è prima nella Regione Marche e 27a nella graduatoria nazionale dei finalisti per la categoria Junior.

[Leggi l'articolo >](#)

#### “Corri con Martina”, i suggerimenti di Marco Marchei

**San Benedetto Del Tronto** - Manca meno di un mese a “Corri con Martina”: l'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto alle attività cliniche dell'Oncologia Pediatrica dell'Ospedale “Salesi” di Ancona.

[Leggi l'articolo >](#)

#### Ucraina, Magazzini Gabrielli sostiene “Save the Children”

**Ascoli Piceno** - Nel Catalogo 2022, la possibilità di devolvere a “Save the Children” e alla “Lega del Filo D'Oro”.

[Leggi l'articolo >](#)

NOTIZIE DELLE ULTIME 24 ORE

### Cerca in archivio

il testo contiene   
tra le notizie di   
nella zona di   
pubblicati dal   
al

mediche specialistiche, screening, laboratori di Sana Alimentazione ed iniziative Sportive a basso impatto fisico.

"A maggior ragione – conclude Marco Marchei – agli atleti suggerisco di far proprio lo spirito della manifestazione adottando quella norma di buon senso che serve a vivere una giornata all'insegna della riflessione e del benessere personale: non "aggredire" il tracciato all'inizio della gara e nemmeno alla fine con delle volate che possono mettere alla prova le poche forze rimaste dopo aver corso molto".

di **Roberto Valeri**

26/04/2022

cerca »



**"Crescere nella Cooperazione", premiata la scuola di Montalto**

**Montalto Delle Marche** - E' la Scuola Secondaria di 1° grado di Montalto delle Marche, Classe 2° B, sostenuta dalla Banca del Piceno, con la cooperativa "Azionisti per il Futuro".

**Mappa del sito**

**Focus**

Cronaca  
Politica  
Economia e Lavoro  
Cultura e Società  
Sport  
Tendenze

**Copertine**

Ascoli Piceno  
Teramo

**Rubriche**

Ancot  
Banca del Piceno  
Banca di Ripatransone  
Cia - Conf. Ital. Agr. Ascoli  
Fermo  
CdO - Comp. delle Opere  
Marche Sud  
Collegio Geometri Ascoli  
Consvim  
FG Gallerie Commerciali  
Fondazione Sgariglia  
Fondazione San Giacomo della Marca  
GROS Gruppo romano supermercati  
Gruppo Gabrielli  
Politecnica delle Marche  
SUN - Supermercati uniti naz.  
Studia Turis  
Offerte di lavoro  
Archivio Newsletter  
Indagini Marche  
Indagini Abruzzo

**Servizi**

Feed rss  
Newsletter

**Social network**

TWITTER  
FACEBOOK  
YOUTUBE

**Redazione**

Viale Alcide De Gasperi n. 46  
63074 S. Benedetto Tr. (AP)  
Tel. 0735.753957  
Fax 0735.753957  
redazione@logosnotizie.it

Per la tua pubblicità:  
pubblicita@logosnotizie.it

Direttore responsabile:  
Vittorio Bellagamba  
Piva 01602710442

Conosci la redazione

Policy privacy



▶ ULTIMO GR INTERVISTA

☆ [astrelia.com](#)

