

Link: <https://www.ilmascalzone.it/2022/04/corri-con-martina-i-suggerimenti-di-marco-marchei/>



Europa Multiservice S.r.l.
LAVAGGIO E NOLEGGIO BIANCHERIA

- HOME
- PRIMO PIANO
- CRONACA E ATTUALITÀ
- IL MASCALZONE SPORTIVO
- CULTURA E SPETTACOLI
- RECENSIONI
- SOCIALE
- INTERVISTE
- BENESSERE E SALUTE
- IN...FORM@ZIONE IN...SICUREZZ@
- FOTO E VIGNETTE
- EDITORIALI
- IN VETRINA
- VIDEO GALLERY
- WEB TV
- IN RICORDO DI...
- ALTERNANZA SCUOLA LAVORO

unimc UNIVERSITÀ DI MACERATA
l'umanesimo che innova

UNIVERSITÀ DI MACERATA
SMART TIMES
FOR HUMANS

OPEN DAY
26 AGOSTO

Corri con Martina, i suggerimenti di Marco Marchei



Cerca qui..

Ultime 48 ore



A.A. 2021 / 2022
Iscrizioni dal 20 luglio 2021

#SAI PERCHÉ?

1505 UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI URBINO CARLO BO

9612 - ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE



Ultimi Articoli



Giuseppe Santarelli è il nuovo segretario generale della Cgil Marche



Triathlon olimpico, successo per la Trio Silver Città di San Benedetto



Corri con Martina, i suggerimenti di Marco Marchei

GIACINTO INFISSI **DETRAZIONI FISCALI 65%**
LAVORAZIONE ALLUMINIO E FERRO • finestre in alluminio e pvc a taglio termico • persiane in alluminio • portoni blindati • porte interne in legno e in alluminio •
Via Val Sugana, 23 San Benedetto tel. 0735 659584 cell. 338 6161321



dalla Città



Il Centro Agroalimentare Piceno al Seafood di Barcellona



dall'UniUrb

Il Mascalzone Sportivo

27 Aprile 2022

By Redazione - 1 ora ago

Facebook | Twitter | WhatsApp | Email | Print



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.

GIACINTO INFISSI **DETRAZIONI FISCALI 65%**
LAVORAZIONE ALLUMINIO E FERRO • finestre in alluminio e pvc a taglio termico • persiane in alluminio • portoni blindati • porte interne in legno e in alluminio •
Via Val Sugana, 23 San Benedetto tel. 0735 659584 cell. 338 6161321



SAN BENEDETTO DEL TRONTO – 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'lu 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".

GIACINTO INFISSI **DETRAZIONI FISCALI 65%**
LAVORAZIONE ALLUMINIO E FERRO
PERSIANE IN ALLUMINIO A TAGLIO TERMICO • PVC
RISTRUTTURAZIONE ENELI 50%
DETRAZIONI FISCALI 65%

"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 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 "aggreddire" 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".


Articoli Correlati:




Corri con Martina, parlano i campioni




Corri con Martina, 12 ore per la




Corri con Martina




Corri con Martina




Corri con Martina




Corri con Martina




Corri con Martina e il Corner della



Corri con Martina per la ricerca e



Ivana Di Martino, 'Correre è la



CorriConMartina

Tags: Corri Con Martina Marco Marchei

A.A. 2021 / 2022
Iscrizioni dal 20 luglio 2021
#SAI PERCHÉ?

I Colli Ripani hanno la loro Cantina.

Servizi

- ▶ Farmacie di Turno
- ▶ Liturgia del Giorno
- ▶ Meteo
- ▶ Orario Trasporti Marche
- ▶ Scrivi al Direttore

Rubriche

- ▶ Oblò: Spunti, Appunti e Contrappunti
- ▶ Calcio, Calci e Calciatori
- ▶ dalla Città
- ▶ dal Piceno
- ▶ dalla Regione Marche
- ▶ Noi che... Quelli che...
- ▶ Speciali
- ▶ A...agricoltura
- ▶ InformaGiovani
- ▶ Play List
- ▶ Cactus
- ▶ le Ricette del Mascalzone
- ▶ L'Esperto Risponde
- ▶ Messaggi Promozionali

Calendario News

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

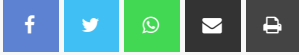
Aprile 2022
« Mar

Le RICETTE Del MASCALZONE





You can share this post!



< [Previous article](#)
dalla Città

[Next article](#) >
Triathlon olimpico, successo per la Trio Silver Città di San Benedetto

Meteo In Riviera

San Benedetto Del Tronto

Italia > Marche

mercoledì 27 aprile

Sereno o poco nuvoloso
T min.10.2°C - T max.18.8°C
Venti 8.1 nodi N
Probabilità di pioggia 2%

gio 28	ven 29
 10.5 17.6°C	 10.5 19.6°C
sab 30	dom 01
 12.2 18.4°C	 11.3 18.6°C
lun 02	mar 03
 11.1 15.9°C	 10.6 16.5°C

stampa PDF [3BMeteo.com](#)

Meteo San Benedetto del Tronto

#SAIPERCHÉ? **A.A. 2021 / 2022**
Iscrizioni dal 20 luglio 2021

Il Mascalzone

Link

Archivi

© 2020 Il Mascalzone – San Benedetto del Tronto – l'informazione della riviera adriatica a portata di mouse

Privacy e Cookie

Seleziona il mese

Credits

Editore Press Too Srl
Direttore Responsabile: Pietro Lucadei

Testata Giornalistica – Iscrizione n. 402 del 9 giu 2003 – Registro Stampa del Tribunale di Ascoli Piceno

