

▶ ACTUALITATE

6

▶ REZULTATE

11

▶ NOI CURSE

22

2024

ALERG LA

Semimaratonul BUCUREȘTI

▶ PROGRAM

▶ ANTRENAMENT

▶ ȘTIINȚA FUGII





NU ÎNCETA SĂ-ȚI FACI PLANURI PENTRU UN VIITOR MAI BUN.

UN VIITOR ÎN CARE VOM INVESTI
11 MILIARDE € PÂNĂ ÎN 2030.



OMV Petrom



Bravo, alergătorule!



ți mulțumim, alergătorule, că ai ales să participi la cea de a XIII-a ediție a OMV Petrom

Bucharest Half Marathon. Organizatorii, ca și toți partenerii aferenți, s-au străduit ca și anul acesta să avem împreună o competiție de neuitat. Un concurs bine organizat, prietenos, cu o atmosferă plăcută, care să vă ofere nu doar ocazia de a alerga repede sau mult, ci

mai ales să vă facă să vă îndrăgostiți și mai mult de alergare. Și, de ce nu, și de București, acest oraș care adesea e agitat, aglomerat dar care – prin intermediul alergării, fie și doar pentru două zile – poate fi împlinzit și făcut să accepte diferența, adică să găzduiască oameni care împărtășesc emoția caldă a bucuriei de a alerga.

Știm că fiecare alergător are un motiv anume pentru a alerga. Unii își doresc să

cîștige, alții să obțină un nou rezultat personal foarte bun, alții să își depășească limitele și să termine cu bine cursa aleasă. Însă, fiecare dintre alergători, fie că este la prima sa cursă sau poate la a 50-a, are acum ocazia să își îndeplinească visul.

Ghidul de față, "Alerg la Semimaratonul București 2023" își propune să ofere tuturor alergătorilor, dar și susținătorilor acestora, ca și spectatorilor ocazionali,

informațiile necesare despre evenimentul sportiv la care participă. Vor fi detalii despre cursele organizate, despre cum să te porți în timpul alergării (atît pe traseu, cît și pe marginea acestuia), despre programul general, premiile acordate, sponsorii și partenerii implicați, cauze umanitare asociate, despre istoricul și momentele speciale ale curselor de la București. Plus alte multe informații despre alergare.

Vă dorim o lectură interesantă și utilă. Cît despre cursa pe care o veți alerga, sîntem convinși că va fi una specială. Plăcută, antrenantă, memorabilă. Bravo, alergătorule! 🏃

Publicația "Alerg la Semimaratonul București" este un proiect media realizat sub egida Asociației de Investigații Media în Balcani (BIRN Romania).

Conținut editorial: Marian Chiriac (Alerg.ro) și echipa Bucharest Running Club

Art Director: Alex Spineanu

Foto: PhotoRun, Unsplash

Reproducerea parțială sau totală a articolelor și fotografiilor publicate nu se poate face fără acordul scris al editorilor.

Responsabilitatea pentru articolele și fotografiile publicate aparține în exclusivitate autorilor.

Articolele publicate au un caracter exclusiv informativ. Publicația "Alerg la Semimaratonul București" nu poate fi făcută responsabilă pentru eventualele daune sau accidente ale cititorilor în urma folosirii informațiilor prezentate în această publicație.

ISSN 2393 - 4948



Și așa a fost la Semimaratonul București 2023



Rezultate bune pentru alergătorii români

Atletă română de origine kenyană **Joan Chelimo Melly** a câștigat, duminică 3 martie, cursa de semimaraton de la Paris stabilind cu această ocazie un nou record național. Ea a înregistrat un timp de 1h:06min:57sec, fiind urmată de atletele kenyene Veronica Loleo (1h:07min:45sec) și Jesphine Jepleting (1h:09min:11sec). Chelimo, care este antrenată de Carol Santa și este legitimată la Dinamo București este calificată deja la Jocurile Olimpice din această vară de la Paris, în proba de maraton. Recordul național al României la semimaraton îi aparține altei atlete de origine kenyană, Stella Rutto, din data de 21 februarie 2021, fiind de 1h:07min:45sec.

Chiar dacă timpul nu este impresionant, trebuie menționat rezultatul obținut de către **Alexandru Corneschi**, care s-a clasat pe locul 20 în cadrul Maratonului de la Boston, ajuns la a 128-a ediție. Corneschi, care are 32 de ani, a terminat cursa în 2h:16min:23sec, timp care nu îi permite însă să se califice la Jocurile Olimpice de la Paris, din acest an. Reamintim că recordul național la maraton este deținut, din 1978, de către Cătălin Andreica, respectiv 2h:12min:30sec. Revenind la Boston, să spunem că maratonul de acolo a fost câștigat de către etiopianul Sisay Lemma, cu un timp de 2h:06min:17sec.

Mara Guler-Cionca, 46 de ani, și-a reconfirmat statutul de cea mai bună ultramaratonistă

din România. Pe 20 aprilie, în cadrul Campionatelor internaționale ale Poloniei, Mara a reușit să câștige proba de alergare de 6 ore, stabilind cu această ocazie și un nou record național. Ea a parcurs 77,96 km în acest interval de timp.

Pe lângă mai multe alte recorduri naționale pe care le deține (inclusiv în probele de 12 și 24 de ore) Mara Guler este și prima sportivă din România care, în 2020, a încheiat în mai puțin de 16 zile cursa de duranță de 1000 de mile pe șosea, din cadrul Ultramaratonului de la Atena. Ea a alergat atunci 1609 kilometri în 381h:23min:49sec. În plus, în luna august a anului trecut, Mara a luat medalia de argint la Campionatul Mondial de la Gloucester (Marea Britanie), în proba de alergare

de 48 de ore, cu peste 326 de kilometri parcurși. Să mai spunem că Mara Guler este medic de profesie.

Pe 13-14 aprilie, la Vouzela (Portugalia) a avut loc a doua ediție a **Campionatului mondial de skyrunning**, pentru alergătorii din categoria masters (peste 40 de ani, conform regulamentului International Skyrunning Federation). În proba de SkyRace 37 km, Petre Dragomir a obținut medalia de argint la categoria M55, aceasta fiind prima medalie obținută de un alergător român la acest nivel. Totodată, Octavian Ivanov (M40) a terminat pe locul 10 la general și pe 5 la categoria de vîrstă. În proba Sky Ultra 55km, România a avut cinci reprezentanți, cea mai bună clasare obținînd-o Elisabeta Hodas (F45), respectiv locul 5.

Cu o lună mai devreme și tot la nivel de sportivi masters a avut loc și Campionatul european pentru sportivi veterani, desfășurat la Torun (Polonia). Echipa României a obținut cinci medalii în proba de maraton. Două medalii, de argint și bronz, au fost câștigate individual de către Victoria Mureșan (F55) și respectiv Cornel Vasiliu (M45), alte trei medalii fiind obținute pe echipe.

Cu ocazia acestui eveniment, European Masters Association (EMA) a anunțat oficial că **România va găzdui, în 2026, Campionatul european de alergare montană și trail**. De organizare se va ocupa clubul Run Transilvania din Rîșnov.

În fine, să mai spunem că între 22-24 martie s-a desfășurat un eveniment de alergare inedit, respectiv **ultramaratonul de tip stafetă Rubicon**, care a legat Arcul de Triumf din Chișinău și cel din București. Traseul a fost lung de 478 kilometri și s-a alergat în etape diurne și nocturne, cu lungimi diferite. Evenimentul și-a propus să transmită un mesaj de deschidere și solidaritate între cetățenii moldoveni și cei români.



Londra, din nou de poveste

Maratonul de la Londra de anul acesta, desfășurat pe 21 aprilie, a avut multe evenimente

memorabile. Cursa a stat sub semnul comemorării câștigătorului de anul trecut și totodată deținător al recordului mondial (2h:00min:35sec), kenyanul

Kelvin Kiptum, care a murit tragic în februarie, la doar 24 de ani.

În cele din urmă a câștigat un compatriot al său, respectiv **Alexander Munyao**, 27 de ani, cu un timp de 2h:04min:01sec. Locul secund, la 14 secunde, a fost ocupat de etiopianul Keninise Bekele, care la cei 41 de ani ai săi își consolidează statutul de cel mai mare alergător pe distanțe lungi din istorie. Pe locul 3 a terminat un alergător "alb", respectiv britanicul Emile Cairess, cu un timp de 2h:06min:46sec (este a doua cea mai bună performanță realizată vreodată de un britanic).

Cursa fetelor a fost extrem de spectaculoasă. La start s-au aflat trei dintre cele mai bune patru maratoniste din istorie, de aceea s-a discutat mult înainte de posibilitatea unui nou record în proba feminină. Ceea ce s-a și întâmplat. A

câștigat campioana olimpică, kenyanca Peres Jepchirchir, cu un timp de 2h:16min:16 sec (nou record mondial în cursele exclusiv feminine). Ea a devansat-o pe etiopianca Tigist Assefa (deținătoarea recordului mondial de 2h:11min:53sec, Berlin, 2023, timp realizat însă într-o cursă mixtă) cu doar 7 secunde. Pe locul trei, la doar o secundă după, a venit kenyanca Joyciline Jepkosgei, cu un timp de 2h:16min:24sec.

Și pentru a vedea interesul enorm legat de maratonul de la Londra, să spunem că pentru ediția de anul viitor și-au manifestat interesul de a participa 840.318 persoane (cu aproape 50% mai mult decât anul trecut). Dintre acești doritori se vor alege prin tragere la sorți doar 17.000 de persoane. Altfel, la Maratonul de la Londra participă 53.000 de alergători.



Alte știri din alergare

Etiopianul Sisay Lemma a încheiat învingător a 128-a ediție a **maratonului de la Boston**, detronându-l pe campionul din ultimii doi ani, kenyanul Evans Chebet. El a fost cronometrat în 2h:06min:17sec. Pe locul doi a fost un alt etiopian, Mohamed Esa (2 h 06 min 58 sec). Chebet a terminat pe ultima treaptă a podiumului, dar a eșuat în încercarea sa de realiza tripla la Boston.

World Athletics a anunțat pe 10 aprilie că va deveni prima federație sportivă internațională care va acorda premii în bani la Jocurile Olimpice, urmînd să-i recompenseze pe campionii de la Paris-2024 cu cîte un cec în valoare de 50.000 de dolari. Entitatea prezidată de britanicul Sebastian Coe va rezerva în

acest scop 2,4 milioane dolari din cota primită din partea Comitetului Internațional Olimpic (CIO), o dată la patru ani.

Această sumă va fi folosită pentru a recompensa sportivii care câștigă o medalie de aur în fiecare dintre cele 48 de probe atletice de la Paris. În afara premiilor individuale, participanții la probele de ștafetă vor primi aceeași sumă, care va fi distribuită însă întregii echipe învingătoare.

Inițiativa World Athletics include, de asemenea, un angajament ferm de a extinde premiile în bani și pentru câștigătorii medaliilor olimpice de argint și bronz la Jocurile Olimpice de la Los Angeles (SUA) din anul 2028.

"Introducerea premiilor în bani pentru medaliații olimpici cu aur este un moment esențial pentru atletismul mondial și pentru acest sport în ansamblu, subliniind angajamentul nostru de a responsabiliza sportivii și de a recunoaște rolul vital pe care îl joacă în succesul Jocurilor Olimpice", a spus Sebastian Coe.

Plata premiilor în bani va depinde de procesul de ratificare al World Athletics, inclusiv a faptului că sportivii se vor supune și vor trece cu succes de procedurile standard antidoping.

Altfel de alergări

În primăvara lui 2022, ca urmare a atacării Ucrainei de către Rusia, toate marile concursuri de alergare din Ucraina au fost amânate. Amânate, pe termen indefinit, dar nu anulate.

Anul trecut s-au reluat o parte dintre competiții, acestea fiind organizate ad-hoc sau în condiții mai speciale. Semimaratonul de la Kiev, spre exemplu, s-a desfășurat atît la modul fizic (cu un număr redus de participanți, este drept), dar și online și a fost dedicat stîngerii de fonduri pentru batalionul medical "Hospitallers". S-au strîns astfel circa 13.500 de euro.

Anul acesta, pe 13-14 aprilie s-a alergat din nou pe străzile Kievului. Atît în "proba regină", semimaratonul (unde au fost peste 2.000 de finisieri), dar și în probe mai scurte, de 10km și 5km sau în cursa copiilor. Timpii cîștigătorilor au fost buni, de 1h:01min la feminin și respectiv de 1h:06min la masculin.

Semimaratonul de la Kiev a prilejuit și momente emoționante, precum în imaginea de alături, unde un bărbat a alergat îmbrăcat în costum de intervenție în cazuri de urgență. El și-a dedicat cursa colegilor căzuți în timpul acțiunilor de salvare din regiunea Harkov.

Britanica Louise Butcher a devenit prima femeie care a alergat topless la Maratonul de la Londra, asta după ce a suferit o dublă mastectomie în 2022. În vîrstă de 50 de ani, Butcher a alergat pe jumătate dezbrăcată pentru a ajuta la înlăturarea stigmatului legat de această boală. „M-am gîndit la cum putem să o normalizăm, cum putem reduce acel stigmat care înconjoară mastectomiile și faptul că nu avem sîni?”, a declarat ea. „Și nu există o modalitate mai bună decît să o facem în timpul unui maraton, pentru că vezi pe cineva în viața reală, făcînd ceva puternic și de



impact, alergînd un maraton, continuîndu-și viața, fără sîni, după cancer – acest tip de mesaje pe care nu le vezi de obicei”. Mamă a doi copii, Louise Butcher, crede că alergarea a ajutat-o nu doar să găsească alinare și forță de concentrare psihică ci a ajutat-o și în procesul de recuperare fizică de după operație.

Tot despre o femeie și curajul său imens este vorba și în știrea următoare. În martie, britanica Jasmin Paris a devenit prima femeie din lume care a terminat brutala competiție Barkley Marathon, cea despre care se spune că are drept scop nu să o termini, ci să te faci să o abandonezi.

Jasmin Paris a reușit să ajungă la finis în 59h:58min:21sec, cu doar 99 de secunde înainte de timpul limită. Organizate de un singur om, Gary „Lazarus Lake” Cantrell, maratoanele Barkley cer alergătorilor să parcurgă cinci bucle totalizînd aproximativ 130 de mile și 60.000 de picioare altitudine cumulată (aproximativ cît două urcări pe Everest).

Traseul nu este marcat, iar concurenții trebuie să memoreze în prealabil traseul. Prima și a treia buclă se parcurg în sensul acelor de ceasornic, în timp ce a doua și a patra buclă se parcurg în sens invers acelor de ceasornic.

Majoritatea participanților nu termină cursa, iar cifrele sînt elocvente: doar 18 persoane au

terminat traseul în cei 37 de ani de existență a Barkley.

Ideea cursei a apărut cînd s-a auzit despre evadarea în 1977 a lui James Earl Ray, asasinul lui Martin Luther King Jr, din penitenciarul de

stat Brushy Mountain din apropiere. Ray a fost prins după 54 de ore de la evadare, fiind găsit epuizat, aproape mort de frig și foame. Reușise să parcurgă doar vreo 12 km în tot acest timp. 🏃



Ești gata pentru cursă?

Zitamine te însoțește pe tot parcursul pregătirii și recuperării tale cu pachete personalizate de vitamine și suplimente naturale.

15% REDUCERE

la Vitamine Personalizate utilizând codul

SemiMaraton15

pe www.zitamine.ro >



SEMIMARATON BUCUREȘTI 2024



Cea de a XIII-a ediție a OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON înseamnă, întâi de toate, o confirmare a ajungerii la un nivel înalt al competiției. Aceasta are, de acum, tradiție, participanți numeroși, calitate competițională, public entuziast, adică toate ingredientele necesare unui eveniment memorabil.

Competiția, care se va desfășura în weekend-ul 11-12 mai și care este organizată de către Asociația Clubul Sportiv Bucharest Running Club (ABRC), în parteneriat cu Federația Română de

Atletism, Primăria Municipiului București, include câteva noutăți importante. Chiar dacă reunește tot cursele clasice de alergare, respectiv 21,097 km, ștafetă (3 x 6,5km + 7km + 7,6km), 10km, și 2,5 km, de anul acesta se poate alerga de-a lungul a două zile.

Mai exact, sâmbătă, 11 mai, vor avea loc cursele 10km, de la ora 09:00, urmînd ca de la ora 12:00 să ia startul alergătorii pentru Fun Race. Startul pentru cursa 10km fotolii rulante va avea loc la ora 08:45, iar cel de la cursa

Fun Race fotolii rulante urmînd să aibă loc la ora 11.45.

Duminică, 12 mai va fi un singur start, de la 09:00 pentru cursele de semimaraton, și semimaraton ștafetă (echipe de cîte trei membri).

Apoi, o altă noutate este legată de faptul că nu se mai organizează acum curse pentru copii. Cei mici vor avea o cursă numai a lor, Cursa Copiilor // Kid's Race pe 28 septembrie 2024. Să știți de pe acum: înscrierile se deschid pe 1 iunie, de Ziua Copiilor.



CURSE ORGANIZATE

Semimaraton cursa individuală

Distanță: 21,097 km, omologată și certificată AIMS / IAAF.

Punct de start: Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Traseul se desfășoară pe bulevardele din centrul și nordul Bucureștiului (Calea Buzești, Piața Victoriei, Șoseaua Kisseleff, Calea Victoriei, Bd. Unirii, Bd. Decebal, Bd. Basarabia, cu sosirea în Piața Constituției).

Timp limită: 3 ore de la startul oficial.

Categorii de vîrstă: 18-34 ani, 35-44, 45-54, 55-64, 65+.

Startul se dă duminică 12 mai, ora 9:00. Plecarea se va face din sectoare diferite, în funcție de numărul de concurs.

Ștafetă 3X

Distanță: 21,097km (distanță omologată și certificată AIMS/IAAF).

Echipă formată din trei persoane, fiecare aleargă consecutiv următoarele distanțe: 6.5km + 7km + 7.6km.

Punct de start: Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Traseul se desfășoară pe bulevardele din centrul și nordul Bucureștiului (Calea Buzești, Piața Victoriei, Șoseaua Kisseleff, Calea Victoriei, Bd. Unirii, Bd. Decebal, Bd. Basarabia, cu sosirea în Piața Constituției).

Echipa care participă la ștafetă aleargă câte un singur schimb de ștafetă, în ordinea în care s-au înscris.

Timp limită: 3 ore de la startul oficial.

Start: duminică 12 mai, ora 9:00.

Cursa individuală 10km

Distanță omologată și certificată AIMS/IAAF.

Punct de pornire și sosire: Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Cursa se desfășoară pe Bulevardul Unirii, Piața Alba Iulia, Bulevardul Decebal, Piața Muncii, și se încheie în Piața Constituției.

Timp limită: 1,5 ore de la startul oficial. Coridorul de start este împărțit în sectoare, iar numerele de concurs sunt alocate în sectoarele de start.

Start, sîmbătă 11 mai, ora 9:00. Startul în cursa 10km fotolii rulante va avea loc la ora 8:45.

Fun Race

Se alege o distanță de 2,5 km, pe un traseu ce pornește și se întoarce în Piața Constituției. Pot participa adulți cu vîrstă minimă de 13 ani. Tinerii între 13-18 ani nu plătesc taxă de participare.

Start: sîmbătă 11 mai, ora 12:00.

Startul la cursa Fun Race fotolii rulante urmează să aibă loc la ora 11:45.

După cum am mai spus, anul acesta La Semimaratonul București se organizează doar cursele de alergare pentru participanți adulți. Micii alergători vor avea din acest an un eveniment de alergare dedicat acestora, denumit **Cursa Copiilor**. Pentru mai multe detalii, urmăriți informările RunInBucharest.ro.

Sîmbătă, 11 mai, orele 10:30 va avea loc **Under Armour Shake Out Run**, un antrenament facilitat de 321Sport. Lungimea traseului este de aproximativ 5 kilometri, și se va desfășura în Parcul Izvor. Antrenamentul nu va fi cronometrat, deoarece acest eveniment nu are caracter competitiv. Cursa este gratuită, deschisă tuturor participanților la OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON și va fi necesară înregistrarea în prealabil.

SISTEMUL DE CRONOMETRARE

Pentru semimaraton, ștafetă și respectiv cursa de 10 km cronometrarea va fi asigurată de o companie specializată. Sistemul de cronometrare calculează timpul fiecărui alergător, înregistrând fiecare trecere a chip-ului peste covoarele electronice - la start, la punctele de control pe traseu și la sosire.

Puncte de control se află la linia de start/sosire, cît și de-a lungul cursei, fără a fi semnalizate.

Important: Alergătorii care nu vor trece prin toate punctele de control vor fi descalificați automat. Este responsabilitatea alergătorului să poarte numărul de concurs pe tricou, pe partea din față, iar chip-ul electronic

montat conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Va fi descalificat automat orice alergător care nu poartă numărul de concurs pe tricou, poartă alt număr de concurs în locul celui primit din partea organizatorului sau care nu poartă chip-ul de concurs pe toată distanța cursei.

TOALETE ȘI PUNCTE DE HIDRATARE

WC-urile sînt amplasate în zona de start/sosire și în zona apropiată fiecărui punct de hidratare. Conform regulamentului IAAF/AIMS, va fi amplasat cîte un punct de hidratare la fiecare 5 km, așadar acestea vor fi la aproximativ km 5/10/15/Sosire. De asemenea, vor fi puncte pentru umezirea bureților la aproximativ km 7,5/12,5/17,5.

Participanții sînt rugați să arunce sticlele și paharele de plastic în zonele apropiate punctelor de hidratare și de umezire bureți pentru a înlesni procesul de curățenie.

Punctele de prim ajutor vor fi poziționate la km 5, 10 și în zona de Start/Sosire. Ambulanțele poziționate la punctele de prim ajutor vor fi anunțate de arbitrii de pe traseu în cazul accidentării alergătorilor pe circuit și vor merge de urgență să îi ridice.

CLASAMENT - CERTIFICAT DE PARTICIPARE

Timpul limită pentru semimaraton este de 3h. Timpul limită pentru cursa individuală de 10 km este de 1,5h. Clasamentul oficial pentru probele de semimaraton, ștafetă și cursa populară va fi disponibil pe site-ul oficial al concursului în 48 de ore de la finalizarea curselor.

Pentru Cursa Populară și pentru Cursele Copiilor nu va exista cronometrare electronică. Fiecare alergător care a terminat cursa va primi o medalie. Totodată, va avea un Certificat de Participare cu înregistrarea timpului personal, certificat care poate fi descărcat online. 📄

Revenind la OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON... Sînt așteptați 10.000 de alergători de toate nivelurile competitive, unii motivați de dorința de a se autodepăși, ori în căutarea unei performanțe, sau doar din dorința de a alerga pentru o cauză caritabilă. Ceea ce au toți în comun este bucuria de a alerga împreună un traseu rapid și plat în inima Bucureștiului, și de a trăi o zi de neuitat prin trecerea liniei de sosire din Piața Constituției.

Soluții moderne
de mobilitate

Autonom 



autonom.ro

2023

Semimaraton București

Rezultate

AXII-a ediție a competiției de semimaraton a confirmat reintrarea în normalitate a concursului. Mai exact, s-a alergat în număr mare, pe o vreme tocmai potrivită, în condiții excelente de organizare. Dar să vedem rezultatele.

Semimaraton

Oarecum inevitabil, cei mai buni rămân tot alergătorii est-africani. Astfel, atletul etiopian Berihun Yerga a câștigat cursa de semimaraton din cadrul OMV Petrom Bucharest Half Marathon, competiție la care au participat circa 15.000 de alergători. Timpul său a fost unul competitiv: 1h:00min:55sec. El a fost urmat de trei atleți din Kenya, respectiv Kipchirchir Sosten (1h:00min:57sec), Peter Mwaniki Njeru (1h:01min:21sec) și Abraham Akopesha (1h:03min:12sec).

Primul atlet român care a terminat cursa de 21,097 km a fost Alexandru Corneschi, pe locul 5 la general, cu timpul de 1h:06min:49sec, urmat de Robert Necula (1h:06min:51sec), locul 6 la general și Marius Ionescu (1h:09min:37sec), locul 9 la general.

În clasamentul feminin pe prima poziție s-a situat Cynthia Kosgei Chepchirchir, din Kenya, cu un timp de 1h:08min:29sec, pe locul 7 în clasamentul general, ea fiind urmată de alte două compatrioate, respectiv

Lilian Jepkemboi Lelei (1h:08min:31sec), locul 8 la general și Shamilah Tekaa Kipsiror (1h:10min:19sec), locul 10 la general.

În clasamentul atleților din România, Nicoleta Ciortan s-a clasat pe prima poziție, locul 41 la general, cu un timp de 1h:23min:50sec, ea fiind urmată de Alina Eremia (1h:24min:45sec), locul 50 la general și Andreea Lucaci (1h:25min:27sec), locul 58 la general.

Să mai spunem că în proba de semimaraton au fost 1940 de finisieri, dintre care 393 femei. Totodată, distanța de 21,097 km a fost alergată și de 187 de ștafete, cea mai rapidă dintre acestea fiind cea a "Spartanilor pe stil adevărat" (Cătălin A., Raul P., George S.), cu un timp de 1h:07min:56sec.

Cros 10 km

În această probă, câștigători au fost doi atleți români: Andrei Rusu – 29min:47sec și respectiv Adela Paulina Dumitrescu – 34min:03sec. Cei doi s-au detașat în fața celor 2827 de finisieri, dintre care 1178 au fost la proba feminină.

În fine, la cursa de 10 km fotolii rulante, câștigător a fost Cosmin Comșa, cu un timp de 19min:31sec. Au fost nouă participanți

La cele șapte curse din cadrul OMV Petrom Bucharest Half Marathon, copii, cursa populară, 10 km, semimaraton, ștafetă, populară dizabilități și 10 km dizabilități, au participat aproximativ 15.000 de alergători. 🏃



CÂȘTIGĂTORI SEMIMARATON

2012	MASCULIN:	MARITIM ANTHONY (KENYA)	1H:03MIN:51SEC
	FEMININ:	LISORENG PAMELA (KENYA)	1H:12MIN:48SEC
2013	MASCULIN:	KIRUI NICHOLAS KIPNGENO (KENYA)	1H:04MIN:07SEC
	FEMININ:	NAALI MARY XWAYMAY (TANZANIA)	1H:16MIN:32SEC
2014	MASCULIN:	MARU DAVID KWEMOI (KENYA)	1H:01MIN:43SEC
	FEMININ:	CHEPKEMOI VICOTY (KENYA)	1H:12MIN:17SEC
2015	MASCULIN:	EMASE PETER (KENYA)	1H:02MIN:05SEC
	FEMININ:	ANNE-MARI HYRYLAINEN (FINLANDA)	1H:15MIN:06SEC
2016	MASCULIN:	COSMAS JAIRUS KIPCHOGE (KENYA)	1H:02MIN:30SEC
	FEMININ:	ARISSI DIRE TUNE (ETIOPIA)	1H:13MIN:24SEC
2017	MASCULIN:	ANBESA LENCHO TESFAYE (ETIOPIA)	1H:01MIN:09SEC
	FEMININ:	ANCUȚA BOBOCEL (ROMÂNIA)	1H:11MIN:43SEC
2018	MASCULIN:	SIELE PATRICK KIPKORIR (KENYA)	1H:00MIN:05SEC
	FEMININ:	KORIKWIANG PAULINE CHEMNING (KENYA)	1H:10MIN:07SEC
2019	MASCULIN:	MWANGI PAUL KARIUKI (KENYA)	1H:01MIN:22SEC
	FEMININ:	MERINGOR DELVINE RELIN (KENYA)	1H:09MIN:53SEC
2021	MASCULIN:	NICOLAE SOARE (ROMÂNIA)	1H:05MIN:23SEC
	FEMININ:	ANCUȚA BOBOCEL (ROMÂNIA)	1H:14MIN:06SEC
2022	MASCULIN:	MKUNGO PANUEL (KENYA)	1H:02MIN:28SEC
	FEMININ:	NAHIMANA CAVALINE (BURUNDI)	1H:11MIN:33SEC
2023	MASCULIN:	BERIHUN YERGA (ETIOPIA)	1H:00MIN:55SEC
	FEMININ:	CYNTHIA KOSGEI CHEPCHIRCHIR (KENYA)	1H:08MIN:29SEC



UA INFINITE

|||||RUN-FOREVER FEEL

|||||UNBEATABLE ENDURANCE

|||||RUN-FOREVER FEEL

|||||UNBEATABLE ENDURANCE

www.underarmour.ro



Semimaraton 2024

Ce trebuie știut

RunInBucharest, organizatorul competiției OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON, are mai multe informații importante care trebuie știute de către toți participanții:

- » Deși vor fi **două zile de curse competitive**, va fi destul de aglomerat în zona SportExpo și a traseului deoarece sînt așteptați 10.000 de alergători adulți la start.
- » Kiturile de concurs pot fi ridicate în cadrul SportExpo, în Piața Constituției, începînd de joi, 9 mai.
- » SportExpo este o destinație populară pentru alergători, sponsori și acolo vor fi prezenți, estimativ, circa 20.000 de vizitatori și pasionați de sport. Situat în Piața Constituției, este locul de unde alergătorii și toți cei pasionați de running își pot ridica kitul de concurs și vor avea ocazia de a se întîlni cu expozanți importanți din industria fitness, well-being și alergare;
- » Aproximativ 350 de voluntari se vor afla pe traseele curselor (inclusiv la punctele de start - finish), în zilele de curse competitive.
- » Pe traseu vor fi opt puncte de entertainment și cinci puncte de hidratare.

Participanții la Semimaratonul București OMV Petrom vor primi și anul acesta **albume foto personalizate**. Albumele sunt oferite de OMV Petrom tuturor alergătorilor, indiferent că sînt copii sau

adulți. Albumele vor putea fi descărcate de pe site-ul evenimentului sau din aplicația RunRomania (disponibilă atît pentru Android, cît și pentru iOS).

Traseele pentru toate cursele au startul în centrul Bucureștiului, în Piața Constituției, iar hărțile sunt disponibile pe site-ul www.bucuresti21km.ro, dar și în aplicația RunRomania (disponibilă atît pentru Android, cît și pentru iOS, pe www.runromania.com).

OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON este un eveniment marca #RunInBucharest, organizat de către Bucharest RUNNING CLUB și este membru cu drepturi depline al Asociației Internaționale a Maratoanelor și Curselor de Alergare Stradală (AIMS), deține certificarea World Athletics Label a Federației Internaționale de Atletism.

Sponsori ai Semimaratonului București: OMV Petrom – Sponsor Oficial, Under Armour – Partener Tehnic și tricoul oficial al evenimentului, Autonom - Sponsor Cursa 10 km, Mega Image-Sponsor Cursa Fun Race & Refreshment Point, GoldNutrition - Energizantul Oficial, Izvorul Minunilor - Apa Oficială, ZuzuFit, World Class, Meda.

Parteneri media: Radio ZU - Official Radio Station, EuroNews România – Official Media Partner, Gazeta Sporturilor, Wall-Street.ro, MediaTRUST, Quantix Marketing Consulting.

Parteneri instituționali: Primăria Capitalei, CTMB – Centrul pentru Tineret al Municipiului București, Primăria Sector 5, Inspectoratul Școlar al Municipiului București, Ministerul Tineretului și Sportului, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, Ministerul de Interne, Federația Română de Atletism. 🌱

ÎN CIFRE

TRASEU

- » **4** sectoare traversate
- » **7** puncte de cronometrare
- » **27** atracții turistice
- » **24** pacemakeri
- » (aproximativ) **16.000** de pași pentru câștigătorul Semimaratonului București
- » va fi nevoie de (aproximativ) **16.000** de pași pentru câștigătorul emimaratonului București
- » în același timp, va fi nevoie de (aproximativ) **33.000** de pași pentru ultimul alergător de pe traseu la Semimaratonul București

HIDRATARE ȘI ENERGIZARE

- » **15** tone de fructe (banane, portocale și mere)
- » **120.000** pahare reciclabile apă
- » **40.000** pahare reciclabile energizant
- » **45.000** sticle 0.5 l apă plată
- » **9.000** sticle 2 l apă plată

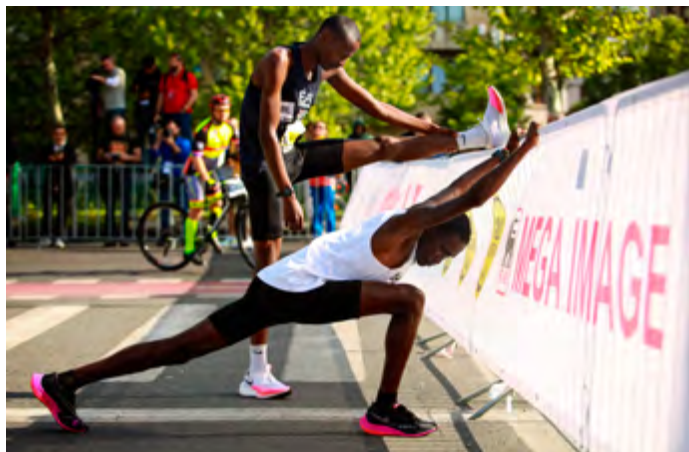
RECICLARE

- » **80** tomberoane plastic
- » **80** tomberoane menajer
- » **40** tomberoane hîrtie/carton
- » **65** metri cubi tone gunoi produs în cadrul evenimentului (estimare)
- » **35** km bandă delimitare traseu fabricate din materiale biodegradabile
- » **12.000** saculeți reutilizabili și pungi din material biodegradabil

SERVIȚII POLIȚIE, JANDARMERIE, PAZĂ, MEDICALE, POMPIERI

- » **1** centru de comandă
- » **440** reprezentanți ai forțelor de ordine (poliție, jandarmerie, poliție locală)
- » **12** ambulanțe SABIF
- » **6** bicicliști patrulare cu defibratoare
- » **60** voluntari Crucea Roșie pe ultimii 5 km ai traseului
- » **20** arbitri direcționare pe traseu





Alergători de elită

Anul acesta, ca de obicei, la OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON vor lua startul mai mulți alergători de elită. Evident, marea majoritate a acestora sînt atleți est-africani, dar printre ei se află și un român. Să vedem lista acestora...

#Alexandru Corneschi (născut în 1971), campion balcanic și multiplu campion național. Cei mai buni timpi (PB): maraton - 2h:13min:39sec (Berlin, 2022), semimaraton: 1h:04min:39sec (Sevilla, 2023)

#Berihun Yerga (Etiopia, 2002). Cei mai buni timpi:

semimaraton - 1h:00min:55sec (București, 2023, record al cursei), 10 km - 30min:26sec (Thailanda, 2023)

#Erick Leon Ndiema (Kenya, 1990). Cei mai buni timpi: semimaraton - 1h:00min:45sec (Udine, 2015), maraton - 2h:12min:55sec (Casablanca, 2018)

#Calistus Kimtai Kitoo (Kenya, 1993). Cei mai buni timpi: semimaraton - 1h:01min:39sec (Varșovia, 2023), 10 km - 28min:10sec (Hamburg, 2023)

#Elvis Chebor Tabarach (Kenya, 1997). Cei mai buni timpi: semimaraton - 1h:01min:08sec (Verbania, 2018), maraton - 2h:12min:22sec (Enschede, 2023)

#La start se vor alinia și mai mulți debutanți în proba de semimaraton: Haile Tigabu Desta (Etiopia, 2005), Gemechu Tolosa Chala (Etiopia, 1999), Alex Nzioka Matata (Kenya, 2003),

Abebe Kassa Ferede (Etiopia, 1998), Tadiso Abey Tadesse (Etiopia, 1998), Bismark Kibet Langat (Etiopia, 1996).

În ce privește fetele, la start se va afla și **#Cynthia Chepchirchir Kosgei** (Kenya, 1993), care este câștigătoarea de anul trecut la semimaraton, timpul său de 1h:08min:29sec reprezentînd și un record al cursei. Cel mai bun timp al său pe distanța maratonului este de 2h:25min:24sec (Enschede, 2023). Un alt nume ce trebuie reținut este **#Veronicah Wanjiru** (Kenya, 1989), multiplă medaliată mondială în probe de fond și cros, și care are un timp de 1h:07min:58sec pe semimaraton (Houston, 2017). Nu poate fi ignorată nici **#Rabeca Chepkwemoi** (Kenya, 1999) cu un PB de 1h:09min:32sec (Ghent, 2024).

Lista este încheiată de mai multe debutante: Tigist Boche Atimaw (Etiopia, 2004), Sylvia Yego Nyoka (Kenya, 1998).



WE FUEL, YOU RUN



**Bucharest
HALF MARATHON**

OFFICIAL NUTRITION PARTNER



MEGA ÎȚI DĂ ENERGIE PE TRASEU!

Suntem alături de tine cu stații de refresh
pe traseu și cu zone de relaxare la finish.
Te așteptăm la curse!




Bucharest
HALF MARATHON

11-12 MAI 2024

Eveniment susținut
de





Conduita ca alergător

Inainte și în timpul cursei la care participați ca alergător sînt cîteva reguli care trebuie respectate cu strictețe.

Nu este nimic ieșit din comun, însă vă recomandăm să le citiți cu atenție și să le urmați. Vă mulțumim.

Întîi de toate, este strict interzis să aduceți orice fel de obiecte în zona destinată evenimentului care pot fi periculoase sau ilegale (droguri, arme de foc sau obiecte care

pot fi considerate arme albe, materiale explozive etc).

Este interzis accesul oricărui vehicul pe traseu, cu excepția bicicletelor sau vehiculelor organizatorilor și a scaunelor cu rotile. Cei care nu se conformează vor suporta sancțiunile prevăzute de lege. Dacă este nevoie, Organizatorul poate solicita, prin intermediul personalului de securitate, verificarea corporală a persoanelor și a lucrurilor personale ale acestora.

Organizatorul și personalul de securitate poate refuza sau îndepărta, la propria sa discreție din zona evenimentului, inclusiv în timpul desfășurării curselor, orice persoană care nu respectă regulile instituite prin Regu-lament, promovează mărci, companii, produse, servicii etc care nu sînt sponsori ai competiției sau pentru care nu există acceptul organizatorului și, în fine, promovează în orice formă opinii politice, religioase sau de orice natură care pot

conține un mesaj ce poate incita la ură, violență etc.

În timpul participării la cursă este indicat să nu blocați sau stînjeniți alți participanți, să nu se alergați în grupuri prea mari, unul lîngă celălalt, pentru a nu deveni obstacol pentru alți alergători. De asemenea, este indicat ca participanții să nu se oprească brusc pentru a se alimenta sau pentru a își lega șireturile și să se asigure că în momentul opririi nu blochează sau stînjenesc alți alergători. Participanții vor evita să încurce alergătorii mai rapizi sau să-i lovească pe cei lenți, astfel dacă un alergător care vine din spatele dvs va spune: "sînt în stînga", deplasați-vă spre dreapta și lăsați-l să treacă. La fel dacă va dori să vă depășească prin dreapta.

Avînd în vedere numărul mare de participanți și implicit riscul crescut de accidentare în zonele de aglomerare, participanții nu pot fo-losi căști audio în timpul cursei, acestea ducînd la scăderea vigilenței în timpul alergării. 🚫



Multe grame de proteine
pentru mulți kilometri
de alergare!

**Bucharest
HALF MARATHON®**

#potimaimult



se pun mulți mușchi în mișcare: de la aplauzele frenetice de la start, pînă la deplasarea între punctele de observare, plus încurajările de pe traseu. Toate acestea necesită, cu siguranță, o bună condiție fizică. Dar și respectarea unor reguli de conduită.

În continuare vă prezentăm o listă cu ceea ce ar trebui și ceea ce nu ar trebui să facă spectatorii în ziua competiției.

Ca și alergătorii, mîncăți bine înainte de concurs. Nu strică să aduceți cu voi și niște gustări. Este puțin probabil să aveți timp pentru o masă adecvată de prînz și veți avea nevoie de energie pentru a vă deplasa pe tot parcursul zilei.

Nu întîrziați la locul de start, asta dacă vreți să vedeți debutul cursei sau să vă încurajați prietenii sau favoriții. Trebuie să știți însă că zona va fi foarte aglomerată, iar locurile bune de observare sînt puține. De aceea, este obligatoriu să vă faceți un plan și să vă stabiliți cîteva locuri de observare pe traseu.

Asigurați-vă că cunoașteți ora estimativă de start a alergătorului pe care îl susțineți, deoarece acest lucru variază semnificativ și va influența momentul în care cel pe care îl susțineți va ajunge în anumite părți ale traseului.

Încercați să vă faceți vizibil.

Nu uitați să purtați o pereche confortabilă de pantofi și să aduceți haine confortabile, potrivite pentru vremea de afară.

Aduceți ceva distinctiv (cum ar fi o pan-cartă) pentru ca cei pe care îi susțineți să vă poată observa ușor în timpul cursei.

Stabiliți un loc precis pentru a vă întîlni cu cel / cei pe care îi susțineți, imediat după terminarea cursei. Ideal ar fi să evitați zona aglomerată de la finis, cel mai bine este în zona Sport Expo.

Bucurați-vă alături de toți alergătorii. Aplaudați-i, încurajați-i, lăudați-i. Chiar merită. Iar la urmă fiți alături de favoritul / favoriții dvs la "petrecerea" cu mîncare și băuturi de rehidratare de după cursă. 🍷

Conduita ca spectator



u doar alergătorii fac efort. Simpla participare la un eveniment precum OMV Petrom HALF MARATHON este, fără îndoială, o

activitate ce solicită. Și ca spectator

WorldClass®

#BEHEALTHY

FIECARE PAS CONTEAZĂ!

Vino să faci pasul decisiv
către stilul de viață #BeHealthy!

- CLASE DE GROUP FITNESS
- ANTRENAMENTE PERSONALE
- PROGRAME PENTRU COPII
- LECȚII DE ÎNOT PENTRU TOATE VÂRSTELE



Alergare pentru bine

Mai peste tot în lume, cursele de alergare sunt ocazii tocmai bune pentru promovarea unor cauze sociale sau umanitare. Nu o dată, alergătorii s-au arătat sensibili și empatici față de cei care au mai multă nevoie de ajutor. La fel se întâmplă și anul acesta la OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON.

Semimaratonul București a intrat într-un parteneriat cu șapte organizații și cauze umanitare, pe care le prezentăm în continuare.

N-avem sânge. Un program derulat de către Asociația HEM, pentru Institutul Național de Transfuzie Sanguină ce reprezintă un demers amplu, desfășurat la nivel național, pentru sprijinirea donării voluntare de sânge. Mai multe info la www.n-avemsange.ro

Ajungem MARI. Este cel mai mare program socio-educational implementat la nivel național de Asociația Lindenfeld. Acesta susține pe termen lung copiii și tinerii din sistemul de protecție și din medii defavorizate pentru a ajunge adulți responsabili și independenți. Peste 1.400 de voluntari lucrează săptămânal cu 3.000 de copii și tineri din centre de plasament, centre de zi, case și apartamente de tip familial. Detalii la www.ajungemmari.ro

Pădurea Copiilor. După ce a reușit să aducă la viață,

prin împădurire peste 175 de hectare de teren neproductiv, asociația își propune să înființeze păduri în 100 de comunități din regiunea Sud-Muntenia până în 2035 și totodată să educe oamenii, astfel încât aceștia să-și însușească rolul de părinți ai pădurii. Amănunte la <https://padureacopiilor.ro/>

Help Autism se implică activ în derularea de programe de conștientizare a autismului, diagnostic precoce și intervenție timpurie pentru copii cu autism. Website: www.helpautism.ro

United Way Romania. Organizația dezvoltă și susține programe de educație, integrare socio-economică și sănătate, toate acestea fiind pilonii unei comunități prospere. Pentru a afla mai multe despre programele susținute, accesați www.unitedway.ro.



Hospice Casa Speranței îi ajută pe copiii și adulții care suferă de o boală incurabilă. Organizația a reușit să pună pe picioare cea mai mare comunitate de alergători din România care susține o cauză umanitară. Află mai multe pe <http://team.hospice.ro/>.

Salvați Copiii. Încă din anul 1990, organizația a avut ca scop apărarea și promovarea drepturilor copiilor, iar acum își propune dotarea maternităților, pentru a ajuta astfel la supraviețuirea a peste 100.000 copii. Amănunte la www.salvaticopiii.ro

Foto: Unsplash

IZVORUL MINUNILOR®

Izvorul vieții și al tinereții



IZVORUL
MINUNILOR®

București, 11-12 mai 2024

APA OFICIALĂ A



OMV Petrom

Bucharest
HALF MARATHON





*Fără ei ar
fi mai greu*

La o competiție de alergare contează și amănuntele care se văd mai puțin. De acestea se ocupă, adesea, voluntarii, fără al căror ajutor nici o cursă nu s-ar putea desfășura în mod optim.

RunInBucharest a fost primul ONG românesc care a demarat o platformă de voluntariat sportiv la noi în țară. Proiectul "Voluntar în sport" (www.voluntarinsport.ro) a fost demarat în 2012, odată cu prima ediție a Semimaratonului Internațional București. S-a dorit astfel să fie atrași oameni care să se implice cât mai mult în dezvoltarea mișcării sportive, dar și de voluntariat sportiv, în România.

Anul acesta, aproximativ 350 de voluntari se vor afla pe traseele curselor din cadrul OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON, inclusiv la punctele de start-finiș.

Un voluntar este o persoană care oferă timpul și munca sa în mod liber, fără a primi plată sau compensații financiare, pentru a ajuta o cauză, un eveniment sau o organizație. Voluntarii joacă un rol esențial în susținerea comunităților și a evenimentelor din întreaga lume.

La cursele de alergare, voluntarii au un rol important în asigurarea unei desfășurări a evenimentului. Aceștia pot avea diverse responsabilități. Astfel, ei stau la punctele de alimentare de-a lungul traseului și oferă apă, băuturi izotonice, gustări etc participanților.

La începutul evenimentului, voluntarii ajută la înregistrarea participanților și la distribuirea kit-urilor de concurs, care conțin numere de concurs, tricouri sau multe alte obiecte utile alergătorilor.

Pentru a asigura siguranța participanților și a spectatorilor,

voluntarii pot sta la intersecții și la punctele critice de pe traseu pentru a direcționa traficul și pentru a se asigura că toată lumea respectă regulile de siguranță.

Voluntarii pot face parte din echipele medicale mobile și pot oferi prim ajutor în caz de accidentare. Pe de altă parte, unul dintre rolurile esențiale ale voluntarilor este să încurajeze participanții. Aceștia pot aplauda, pot striga încurajări sau pot rosti cuvinte de susținere pentru a motiva alergătorii să continue. Nu în ultimul rând, voluntarii ajută la distribuirea materialelor de promovare sau la oricare alte sarcini necesare pentru organizarea evenimentului.

După încheierea cursei, voluntarii pot ajuta la curățarea traseului sau a zonei de start/finiș pentru a se asigura că totul rămâne curat și ordonat. 🌱

Îi susținem pe alergătorii
Semi-maratonului București
 cu servicii de fizioterapie
 și tratament pe loc,
 în Piața Constituției
11 - 12 mai, 2024

**@BUCHAREST
 HALF MARATHON**

BCR

Bucharest 10K GRAND PRIX



FINISH

BCR | Bucharest
10K GRAND PRIX

START

#RunYourPath

0:00:08



JUNE 29th, 2024
www.bucharest10km.com



Curse noi și importante la București

Veștile sînt cum nu se poate mai grozave pentru alergători. Anul acesta, Bucharest Running Club anunță organizarea unor curse noi și speciale în Capitală, pentru copii și femei, ca și continuarea proiectelor deja consacrate. La București se va alerga chiar și la un Campionat mondial.

Să le luăm pe rînd. Întîi de toate, este vorba despre **OMV Petrom Bucharest HALF MARATHON** competiție la care, dacă citiți aceste rînduri, sigur veți lua parte. Este primul eveniment organizat în acest an de către Asociația Bucharest Running Club (ABRC) și include curse de semimaraton (individual și ștafetă), 10km, plus o cursă populară și una pentru adolescenți (vîrsta minimă 13 ani).

Semimaratonul va fi urmat, o lună mai tîrziu, de **BCR Bucharest 10k GRAND PRIX**, ce va avea loc pe 29 iunie și va include curse pe distanța de 5 km și respectiv 10 km, pentru adulți.

Competiția-regină, dacă ne este permis să îi zicem așa, va fi ca de obicei **Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON**, care se va desfășura în perioada 12-13 octombrie 2024. Maratonul Bucureștiului include – și o luăm acum în ordine crescătoare – o cursă pentru adolescenți, o cursă populară, plus o cursă de 10 km. Toate acestea vor avea loc în prima zi a evenimentului, respectiv sîmbătă 12 octombrie. Probele cele mai lungi, mai exact cea de semimaraton și maraton (individual și ștafetă) se vor organiza în ziua următoare, pe 13 octombrie.

Simțiți că lipsește ceva din programul clasic al acestor competiții? Ei bine, da, aveți dreptate... lipsesc cursele pentru copii. Acestea au fost însă mutate și grupate într-un eveniment separat. Așadar, pe 28 septembrie 2024 va avea loc prima ediție a Kid's Race, care va include alergări pe distanțe pentru toate vîrstele. Înscrierile se deschid pe 1 iunie, de Ziua Copilului.

Dar, cu exact o săptămînă înainte de Cursa Copiilor, ABRC va organiza primul eveniment de alergare stradală de la noi dedicat exclusiv femeilor. Așadar, pe 21 septembrie, doamnele, domnișoarele și toate domnițele sînt poftite să alerge pe distanța de 5 km în cadrul **Ladies Run**. "Această cursă reprezintă o experiență nouă pentru femeile alergătoare, care se simt mai încrezătoare să participe la

un astfel de eveniment alături de alte femei (...) Viziunea noastră este să creștem participarea femeilor în cadrul evenimentelor de alergare, prin inspirație și educație", este mesajul ABRC de pe pagina web (www.ladiesrun.ro) a competiției. La ora scrierii acestui articol, traseul competiției încă nu a fost anunțat, dar înscrierile sînt deschise.

Am lăsat la urmă un alt eveniment important în care este implicat ABRC: este vorba despre **Campionatul Mondial de Maraton** dedicat sportivilor masters (cu vîrsta de minim 35 de ani). Așadar, pe 13 octombrie, în cadrul Maratonului București, atleții masters (dincolo de criteriul de vîrstă, aceștia trebuie să fie legitimați la un club afiliat Federației Române de Atletism) se va alerga la mondiale. Lucru care nu se întîmplă în fiecare zi. "Alegerea, pentru prima dată, a României pentru a găzdui un Campionat Mondial de maraton reprezintă șansa pentru fiecare atlet de a combina provocările sportive cu descoperirea unui oraș încîntător, a unor oameni calzi și prietenoși și a unei culturi minunate. Abia așteptăm să ne întîlnim la București, va fi un Campionat Mondial special!", spunea Margit Jungmann, președinte a World Masters Athletics (WMA) în momentul în care a anunțat evenimentul.

Asociația Bucharest Running Club (ABRC), prin seria de competiții RunInBucharest, este organizatorul celor mai importante competiții de alergare stradală din România. Începînd cu anul 2008, Bucureștiul a fost inclus în circuitul internațional al maratoanelor, alăturîndu-se celorlalte capitale europene care găzduiesc anual astfel de competiții.

Toate competițiile RunInBucharest sînt acreditate și înscrise în calendarul internațional al World Athletics (Federația Internațională de Atletism) și AIMS (Asociația Internațională a Evenimentelor de Alergare Stradală).

RunInBucharest a dezvoltat în România modelul asocierii competițiilor de alergare cu o cauză socială, umanitară sau ecologică, iar în prezent sînt peste 30 cauze partenere ale evenimentelor. Acestea cumulează fonduri de peste 100.000 euro anual pentru proiectele comunitare, sociale, educaționale, ecologice prezentate.

RunInBucharest a fost primul ONG care a demarat o platformă de voluntariat sportiv în România – www.voluntarinsport.ro.



**Raiffeisen
Bank**

Bucharest MARATHON



ABBOTT
WORLD
MARATHON
MAJORS

WANDA AGE GROUP
QUALIFIER

#DareFurther

OCTOBER 12th-13th, 2024
www.bucharest-marathon.com



Greșeli de evitat

Haideți să încercăm să vedem câteva dintre cele mai frecvente greșeli pe care mulți alergători le fac în atunci când se pregătesc și când abordează o cursă de distanță medie sau lungă. Desigur, vom propune și câte un posibil antidot ("Ce este de făcut") pentru fiecare dintre aceste greșeli.

NU LUA STARTUL PEA TARE

Aceasta este, probabil, cea mai des întâlnită greșeală pe care alergătorii, mai ales cei începători, o fac. Problema este că, dacă începi alergarea în forță, îți vei utiliza mult prea rapid energia stocată și adrenalina dată de participarea în competiție. Nu în ultimul rând, mușchii vor obosi mult prea repede, inevitabil apărând senzația de oboseală și extenuare, lucru care se va vedea mai pregnant către finalul cursei.

Ce este de făcut: Planifică-ți să parcurgi primul kilometru mai încet decât pe ultimul. Trebuie să ții cont de faptul că pentru fiecare secundă alergată prea repede în prima jumătate a cursei, vei pierde în a doua jumătate dublul acelui timp. Încearcă să iei startul din zona cea mai potrivită pentru tine (la orice mare cursă există sectoare alocate în funcție de timpul estimat de terminare a cursei).

Totodată, începe cursa la un ritm confortabil și uită-te la ceas în dreptul semnului

aferent fiecărui kilometru pentru a îți verifica viteza. Dacă este nevoie, încetinește.

NU PURTA ECHIPAMENT NOU

Unii alergători consideră că o pereche nouă de pantofi de alergare le va aduce noroc sau le va da un spor de încredere în ziua competiției. Sau că merită să îmbrace noul tricou pentru că este frumos colorat. Nu este însă recomandabil să faci așa.

Ce este de făcut: "Nimic nou în ziua competiției" ar trebui să fie un slogan pentru oricare alergător. Bazează-te pe echipamentul preferat, îndelung folosit și despre care știi că îți este confortabil.

NU UITA DE ÎNCĂLZIRE

Înainte de o cursă corpul tău are nevoie de o încălzire adecvată. Aceasta îți va dilata vasele sangvine, ceea ce va asigura mușchilor o mai bună aprovizionare cu oxigen; va duce, de asemenea, la creșterea temperaturii corpului pînă la cea care asigură flexibilitatea mușchilor

și eficiența lor optimă. Crescîndu-ți treptat ritmul cardiac, încălzirea reduce stresul la care este supusă inima atunci când începi cursa propriu-zisă.

Ce este de făcut: Important este să efectuezi o încălzire mai intensă înainte de orice cursă mai scurtă de 8 km. Pentru cursele mai lungi, încearcă o alergare ușoară de circa 10 minute înainte de a te alinia la start. Și, desigur, nu uita de o încălzire, utilizînd mișcări de stretching, a segmentelor principale ale corpului, implicate în alergare (gît, umeri, trunchi, articulații).

NU UITA SĂ TE ALIMENTEZI ȘI HIDRATEZI ADECVAT

Mulți alergători mănîncă prea mult înaintea cursei, gîndindu-se că trebuie să acumuleze carbohidrați și calorii. La cealaltă extremă, se află cei cărora le este teamă să mănînce orice înainte de cursă, de teamă că vor avea crampe sau tulburări gastrointestinale.

Ce este de făcut: Dacă participi la o cursă lungă de 10 km sau mai puțin, nu vei avea nevoie de o încărcare suplimentară cu carbohidrați în ziua de dinaintea startului. Dar nu ar trebui nici să sari peste micul dejun. Altfel, pentru o cursă de semimaraton (sau mai lungă), este recomandat să mănînci o masă cu cel puțin 1,5-2 ore înainte de start. Alege ceva ce conține mulți carbohidrați și puține grăsimi, fibre și proteine. Bea circa 0,5 l de lichid necarbo-gazos cu cel puțin o jumătate de oră înainte de start pentru o bună hidratare a organismului. Și, dacă este cazul, nu uita de gelurile sau de energizare pe care să le folosești în timpul cursei.

Cam asta ar fi. Multă baftă. 🍀



Event organized by



#RunInBucharest
City of Joy. City of Running.

SEPTEMBER 21st, 2024
www.ladiesrun.ro



Exerciții fizice. Beneficii mai mari pentru femei

Activitatea fizică regulată este importantă pentru longevitate, însă efectele benefice se văd mai mult la femei în comparație cu bărbații, arată un studiu recent. Astfel, femeile care se antrenează periodic prezintă un risc mai mic de deces prematur și evenimente cardiovasculare fatale, în comparație cu bărbații care au aceeași rutină de exerciții.

Motivul acestei diferențe nu este clar, însă ar putea fi legat de variațiile fiziologice în ceea ce privește masa musculară sau compoziția fibrelor musculare. Aceste constatări ar putea fi de folos în personalizarea programelor de exerciții pentru fiecare individ în parte.

Rezultatele unui studiu publicat în "Jurnalul Colegiului American de Cardiologie" arată că, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, beneficiile cele mai semnificative au fost observate după aproximativ 300 de minute săptămânale de exerciții fizice de intensitate moderată până la ridicată, precum săritul corzii. Însă, în comparație cu bărbații, femeile au obținut de două ori mai multe avantaje de pe urma exercițiilor fizice.

Pentru bărbați, s-a constatat o scădere cu 18% a riscului de deces din orice cauză

după aproximativ 300 de minute de activitate fizică pe săptămână. Pe de altă parte, femeile au obținut aceleași efecte într-un interval mult mai scurt, practicând o formă de mișcare doar 140 de minute pe săptămână, cu îmbunătățiri continue pe măsură ce durata exercițiilor creștea. Pentru 300 de minute de exerciții fizice pe săptămână, riscul lor de deces prematur din orice cauză a scăzut cu 24%.

În plus, femeile care practicau exerciții fizice în mod regulat prezentau un risc cu 36% mai mic de a suferi un atac de cord, un accident vascular cerebral sau alte evenimente cardiovasculare față de femeile sedentare; în cazul bărbaților, diferența de risc dintre cei activi și cei sedentari era considerabil mai redusă, doar 14%.

Cea mai mare diferență între sexe s-a observat în cazul exercițiilor intense, cum ar fi alergarea sau înotul. Bărbații și-au scăzut cu 19% riscul de deces din orice cauză după ce au practicat 110 minute de exerciții fizice intense pe săptămână, în timp ce femeile au obținut aceleași rezultate după doar 57 de minute de antrenament pe săptămână. În plus, pentru femei, cele 110 minute de activitate fizică intensă pe săptămână au fost asociate cu un risc cu 24% mai scăzut de mortalitate prematură. 🧘

Dieta echilibrată, bună și pentru creier

O dietă sănătoasă și echilibrată este asociată cu o mai bună sănătate a creierului și cu bunăstarea mintală, este o concluzie recentă a oamenilor de știință din Marea Britanie. Cercetarea lor arată că o dietă echilibrată - care a inclus o cantitate egală de legume, fructe, cereale, nuci, semințe, leguminoase, lactate, ouă și pește, totul în cantități moderate - a fost asociată cu o sănătate mintală mai bună.

Totodată, alimentația echilibrată este asociată cu funcții cognitive superioare și chiar cu o cantitate mai mare de materie cenușie în creier - ceea ce influențează inteligența - prin comparație cu persoanele care urmează o dietă mai puțin variată.

"Adoptarea unei diete sănătoase și echilibrate de la o vîrstă fragedă este crucială pentru o creștere sănătoasă. Pentru a o favoriza, atît familia, cît și școala ar trebui să ofere o gamă diversă de mese hrănitoare și să cultive un mediu care să susțină sănătatea fizică și mintală", a spus autorul principal al studiului, profesorul Jianfeng Feng de la Universitatea Warwick.

Studiul, publicat în revista de specialitate "Nature Mental Health", sugerează de asemenea necesitatea unei modificări treptate a alimentației, în special în cazul persoanelor obișnuite cu alimente gustoase, însă cu deficit nutrițional.

Prin reducerea treptată a aportului de zahăr și de grăsimi oamenii pot observa că reușesc să facă în mod natural tranziția către alimente mai sănătoase, au notat cercetătorii britanici.

Experții au indicat, de asemenea, că factorii genetici pot contribui la asocierea dintre alimentație și sănătatea creierului.

Abordînd implicațiile extinse ale studiului, profesorul Feng a subliniat rolul politicilor publice în promovarea opțiunilor alimentare sănătoase accesibile. "Deoarece preferințele alimentare pot fi influențate de statutul socioeconomic, este esențial să ne asigurăm că acest lucru nu împiedică indivizii să adopte un profil alimentar echilibrat și sănătos. Implementarea politicilor privind alimentele nutritive la prețuri accesibile este esențială pentru guverne astfel încît publicul larg să fie încurajat să facă alegeri alimentare informate și mai sănătoase, promovînd astfel sănătatea publică în general", a mai spus profesorul Feng. 🧘

28 Septembrie 2024
www.cursacopiilor.ro

curse COPILOR

Eveniment organizat de





S-ar putea să fim contemporani cu unul dintre cei mai mari alergători de fond și pe distanțe lungi din toate timpurile. Iată câteva argumente în acest sens, aduse de către jurnalistul american Toni Reavis.

Aprilie 2024. Pe locul 2 la Maratonul de la Londra se clasează etiopianul Kenenisa Bekele, care la cei 41 de ani ai săi obține o nouă performanță care îi permite să revendice titlul de *GOAT* – *Greatest of All Time* (cel mai bun din toate timpurile) la alergările pe distanțe lungi.

Probabil că este riscant să spunem asta, însă indiscutabil Bekele este un fenomen, cel mai titrat și performant alergător contemporan, asta deoarece pentru mult timp – de fapt de-a lungul ultimelor două decenii – a fost numai în top, a cucerit medalii olimpice și mondiale pe toate tipurile de suprafețe pe care se alergă în competițiile atletice oficiale, respectiv la cros, pe pistă și pe șosea.

Să facem o scurtă trecere în revistă a performanțelor sale. A fost deținătorul recordului mondial atât la 5.000 de metri, cât și la 10.000 de metri, și asta din 2004 până în 2020. A câștigat medalia de aur atât în probele de 5.000 de metri, cât și în cea de 10.000 de metri la Jocurile Olimpice de la

Beijing din 2008. La Jocurile Olimpice din 2004, a câștigat medalia de aur la 10.000 m și medalia de argint la 5.000 m.

Totodată, este cel mai titrat alergător din istoria Campionatelor mondiale de cros IAAF, cu șase titluri pe traseul lung (12 km) și cinci titluri pe traseul scurt (4 km). A câștigat titlul la 10.000 metri la Campionatele Mondiale de atletism în 2003, 2005, 2007 și 2009. Totodată, Kenenisa a fost neînving pe 10.000 m de la debutul său în 2003 până în 2011, când nu a reușit să ajungă în finala Campionatelor Mondiale.

La Campionatele Mondiale de atletism din 2009 a devenit primul om care a câștigat atât titlul la 5.000 metri, cât și la 10.000 metri la aceleași campionate. La 5.000 metri a mai câștigat un argint olimpic (2004), un bronz la Campionatul Mondial (2003), două titluri de campion african și o medalie de aur la Jocurile Africii. De asemenea, a câștigat titlul la 3.000 de metri la Campionatele Mondiale în sală din 2006.

La 6 aprilie 2014, a realizat al șaselea cel mai rapid debut la maraton pe un traseu eligibil pentru recorduri, odată cu victoria la Maratonul de la Paris, într-un timp record al traseului de 2h:05min:04sec. La 25 septembrie 2016, a câștigat Maratonul de la Berlin într-un timp de 2h:03min:03sec, un nou record personal, atunci al treilea cel mai rapid maraton din toate timpurile. Pe 29 septembrie 2019, a câștigat din nou Maratonul Berlinului într-un timp de 2h:01min:41sec, cu două secunde mai lent decât recordul mondial de atunci stabilit

de Eliud Kipchoge cu un an înainte. Să mai spunem că mai are alte patru clasări pe podium la maratoane din circuitul World Marathon Majors.

O CONCURENȚĂ APRIGĂ

Desigur, sînt mai mulți alți alergători imenși în istorie și nu este deloc ușor să îi pui pe toți pe o aceeași balanță și să ajungi la o concluzie fermă.

Să facem un scurt excurs istoric. Cu un secol în urmă, Paavo Nurmi, cunoscut sub numele de "Finlandezul zburător", a fost prima persoană care a fost recunoscută cu titlul de *GOAT* în alergare, el dominînd autoritar competițiile de atunci. Nurmi a stabilit 22 de recorduri mondiale pe distanțe între 1.500 metri și 20 km și a câștigat nouă medalii de aur și trei de argint la Jocurile Olimpice. La apogeul său, Nurmi a fost invincibil în 121 de curse consecutive de la 800 metri în sus și nu a fost învins nici în cursele de cros nici în cele de 10.000 metri pe pistă. El însă nu a fost maratonist.

În anii 1950, Emil Zatopek, supranumit "Locomotiva cehă", a revoluționat alergarea și a introdus conceptul de antrenament pe intervale. Performanța sa de a câștiga probele de 5.000 metri, 10.000 metri și de maraton la Jocurile Olimpice de la Helsinki din 1952, de fiecare dată stabilind noi recorduri olimpice, rămîne inegalabilă.

După Zatopek a urmat epoca dominată de alergători din Africa de Est, aici numele și performanțele implicate fiind mai multe.

Etiopianul Haile Gebrselassie a fost considerat mult timp candidatul potrivit pentru titlul de GOAT. El a adunat două medalii olimpice de aur și opt mondiale (pe pistă), are 27 de recorduri mondiale (inclusiv la 5.000 și 10.000 metri pe pistă), inclusiv la maraton, respectiv timpul de 2h:03min:59sec, la Berlin în 2003. Cu toate acestea, Haile nu a excelat niciodată la campionatele mondiale de cros, unde a terminat doar o dată pe locul doi.

Un alt kenyan, Paul Tergat, a fost considerat un bun pretendent la titlul de GOAT datorită rezultatelor sale. A deținut recorduri mondiale, pe distanțe de fond dar și la maraton, plus cinci titluri mondiale consecutive la cros. Totuși, în cei zece ani de carieră profesionistă, nu a reușit să câștige nici o medalie olimpică de aur.

A părut că disputa privind titlul de GOAT se va rezolva odată ce kenyanul Eliud Kipchoge a ajuns la apogeu. Deși acesta va rămâne, probabil, în istorie ca primul alergător care a coborât sub timpul de 2h la maraton, nu trebuie uitat că el a realizat asta în condiții speciale, nu într-un concurs oficial. Măreția lui Kipchoge este legată indiscutabil de maraton, unde are 11 victorii în curse din cadrul World Marathon Majors, două recorduri mondiale (Berlin, 2018 și

2022). Altfel, în palmares mai are două titluri mondiale (fond) și două olimpice (la maraton). Însă el nu a reușit niciodată să se claseze la un campionat mondial de cros mai sus de locul 4.

Cum Eliud Kipchoge a concurat cam în aceeași perioadă cu Kenenisa Bekele se poate face o comparație directă a performanțelor lor, inclusiv în cadrul acelorași curse. La modul general, Bekele are un avantaj de 15-9 în fața lui Kipchoge în întâlnirile directe pe pistă, șosea și proba de cros. Cu toate acestea, Kipchoge conduce cu 4-0 în întâlnirile directe la maraton.

Pe de altă parte, Kenenisa deține 3 medalii olimpice de aur, Eliud 2. Kenenisa Bekele are 18 titluri mondiale, Eliud Kipchoge doar 2. În ce privește numărul de recorduri mondiale realizate, cei doi sînt la egalitate. În întâlnirile directe la Jocurile Olimpice și la Campionatele Mondiale, Bekele conduce cu 4-1.

Așadar, dacă s-ar lua în calcul doar rezultatele din probele de maraton, indiscutabil că Eliud Kipchoge ar putea fi decretat cel mai bun alergător din toate timpurile.

Însă dacă se iau în considerare excelența în toate probele de alergare pe distanțe lungi (de la cele de fond, pe



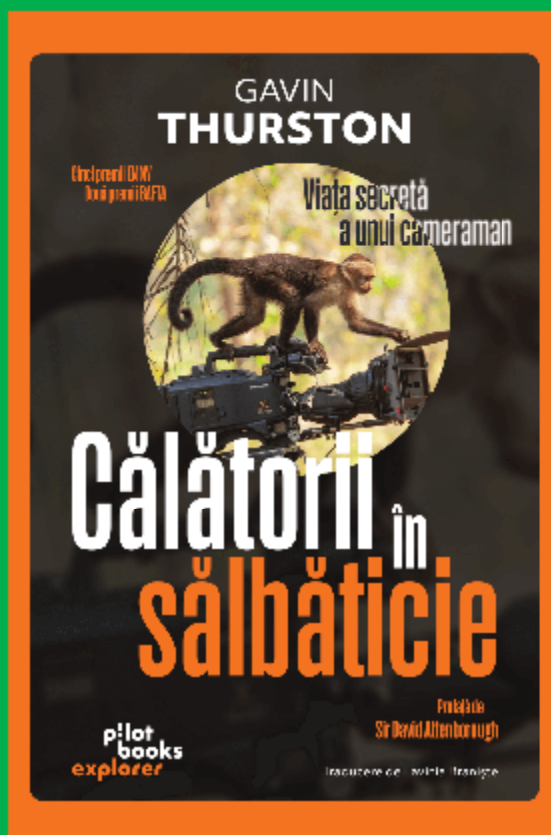
pistă, pînă la cros și respectiv maraton), plus medaliile olimpice și mondiale sau realizarea de noi recorduri mondiale, se pare că Kenenisa Bekele poate fi considerat *the Greatest Of All Times*. 🏆

„După ce veți citi această carte,
veți fi la fel de inspirați ca și mine,
să priviți către lumea naturală din jur
cu mult mai multă empatie.”

Dan Dinu, realizator *România Sălbatică*

pilot
books

www.pilotbooks.ro





**WORLD MASTERS ATHLETICS
MARATHON CHAMPIONSHIPS
BUCHAREST 2024**
OCTOBER 13th

An event by

Proudly hosted by



**WORLD
MASTERS
ATHLETICS**

In association with World Athletics



**Raiffeisen
Bank**

**Bucharest
MARATHON**



Info and registrations on **2024.runinbucharest.com**



Instantanee din cursele de alergare din cadrul Semimaratonului București 2023.
Vă dorim să aveți parte numai de alergări cu multă bucurie.

Cum se conectează
un #SportivDeOras
la motivație?



Poate doar așa



Crenvurștii Meda cu piept de pui.
Perfecti așa cum sunt.

