



A Messina il primo “Spartan Workout Tour”: in quaranta nel ricordo di Sara

Descrizione

Anche Messina ha ospitato il suo primo “**Spartan Workout Tour**”. La “Spartan Race” è una disciplina nata negli Usa e consiste in una gara di corsa ad ostacoli e forza fisica, che tra pesi da spostare e muri da scavalcare ricorda i percorsi di guerra utilizzati nell’addestramento militare. Quello in riva allo Stretto è stato appunto un “workout”, un allenamento in strada finalizzato ad attrarre nuovi praticanti, considerando che in città ve ne sono attivi circa una ventina, legati agli “**Ocr Sharks Messina**”, che hanno collaborato per la riuscita dell’evento.



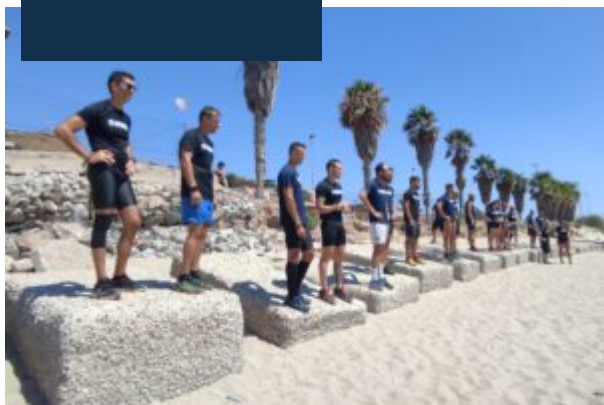
Il briefing a Villa Sabin per illustrare le caratteristiche della disciplina

Al via si sono presentati una quarantina di atleti, guidati dai coach Spartan Sgx **Santino Spadaro**, **Leo Scoma** e **Sebastiano Antonio Pizzo**. Spadaro in particolare è messinese, anche se vive ormai da anni in Lombardia e ha disputato dal 2014 ad oggi circa 65 “Spartan Race” in giro per il mondo e quasi un centinaio fra Trail ed eventi podistici. È stato infine nominato capitano della Nazionale Italiana agli “Spartan Trifecta World Championship 2020”, che si dovevano disputare proprio a Sparta, in Grecia, due anni fa, ma sono stati posticipati al 2022 per via del Covid.

I partecipanti si sono ritrovati sul viale Annunziata e poi hanno sostenuto un briefing presso la **Villa Sabin**, dove i tecnici hanno illustrato le caratteristiche della disciplina ai numerosi atleti che si sono messi alla prova, con un primo approccio a questo sport in continua espansione. Il percorso si sviluppava sulla **litoranea** e in particolare sulla pista ciclabile, dal parcheggio dell’Annunziata fino al



Traffico ovviamente inibita al traffico.



Triplo percorso in spiaggia per i partecipanti allo Spartan Workout

Ogni 700 metri e quindi in tre differenti punti gli atleti si sono spostati in spiaggia, per eseguire **esercizi a corpo libero** e nell'ultimo step il tradizionale **gioco con la fune**. Complessivamente la gara è durata due ore, dal momento che a più riprese si è dato un po' di respiro ai partecipanti, considerato anche il caldo di fine luglio. Dopo tanta fatica e sudore è stato poi il momento del ricordo. Nei giorni scorsi infatti si è spenta **Sara Bartoli**, una "spartana" originaria della Toscana e conosciuta in tutta Italia, vittima di un drammatico incidente subito proprio mentre correva. I quaranta corridori messinesi si sono quindi messi in posa con uno striscione per celebrarne la memoria.

Soddisfatto Santino Spadaro, che per l'occasione ha vestito i panni dell'istruttore: *"Il nostro obiettivo adesso è riproporre l'evento anno prossimo, coinvolgendo ancora più atleti e ottenendo magari il patrocinio del Comune. Al fianco della corsa in spiaggia e del gioco della fune cercheremo anche di inserire gli **ostacoli**, che rappresentano una delle peculiarità delle Spartan Race"*.



Lo striscione dedicato alla sfortunata Sara Bartoli

Categoria

1. Altre Discipline

Tag



sina

D
31 Luglio 2022

Autore
fstraface

default watermark