



Mondiale Spartan race: i due pontini Costantino Sacchetto e Alessandro Marziali saranno i porta colori italiani a Sparta

Romano ma di origine greca, Costantino Sacchetto, residente ad Ardea, continua la sua avventura nel mondo della "Spartan Race". Anche quest'anno sarà tra 50 atleti italiani su duemila partecipanti, tra uomini e donne di oltre novanta paesi al mondo, nel Campionato Mondiale che si terrà a Sparta esattamente dal 1 al 3 novembre.

Già nominato Ambasciatore ufficiale della famosa competizione Spartan per il sesto anno consecutivo, Costantino è al quinto mondiale consecutivo, forte della sua decima posizione di categoria dello scorso anno.

Insieme a lui Alessandro Marziali, classe 85, residente ad Aprilia e nuovo Ambassador Spartan race del 2024, con un passato da pugile professionista, si è appassionato alle corse ad ostacoli nel 2016 e continua a nutrire la propria passione ancora ad oggi. Anche Alessandro, dopo aver partecipato con grinta e successo a più di 30 competizioni spartan in tutto il mondo, sarà presente in terra greca per mettersi in gioco ancora una volta, nella gara più difficile di tutte.

Ci confessa Alessandro : "Sono molto entusiasta di partecipare a questo mio primo mondiale, darò il tutto per tutto e quest'ultimo mese di preparazione sarà sicuramente difficile ma, come dico sempre, quando le sfide si fanno toste, mi piacciono di più".

Ringrazio gli amici sponsor che mi aiutano a continuare la preparazione nel miglior modo possibile

Cecchini Store, Panorama immobiliare, L'antica arte del ferro di Bonci Elio, DENTEL studio odontoiatrico di Matta emiliano, D'ubaldo utensili, Rossini Caffè e Athletics il negozio per correre di Proietti Simone.

Il campionato mondiale Sparta è dedicato alla SpartanTrifecta, uno dei traguardi più ambiti degli Spartan. Ogni anno i membri della Trifecta Tribe di tutto il mondo si riuniscono a Sparta, in Grecia, una città che affonda le sue radici nella storia spartana, per tre giorni di gare e festeggiamenti indimenticabili.

Sia che vogliate aggiudicarvi una parte del montepremi, sia che vogliate incidere il vostro nome sul Wall of Champions, sia che vogliate trascorrere un weekend epico correndo a fianco della comunità Trifecta, il Trifecta World Championship è imperdibile.

Le classifiche si basano sul tempo, calcolato in tutte e tre le distanze. Tre gare in un solo weekend possono sembrare intimidatorie, ma al Trifecta World Championship le gare sono distribuite su tre giornate, in modo da non dover affrontare più di un evento alla volta. Si inizia giovedì 31 ottobre con la parata delle nazioni e con la scoperta ufficiale del percorso definitivo che verrà pubblicato in pizza a Sparta dinanzi a tutti gli atleti. Il Venerdì si inizierà con la prima delle tre gare, la 5Km + che al mondiale si svolge su 8 km ; il sabato si gareggia la 10Km + Super che conta oltre 15 km. Il weekend si chiude con la 21Km + Beast della domenica, lo scorso mondiale si svolse su circa 28 km. Tra l'energia dei festeggiamenti nel centro della città e le viste mozzafiato sul percorso, correre a Sparta "è una delle esperienze più belle che possiate mai fare", afferma Costantino.

Il concorrente con il tempo combinato più veloce parte per primo, gli altri seguono. Inoltre, tutti gli atleti Age Group hanno una propria batteria di partenza.

La sfida agonistica, che riprende l'allenamento dei guerrieri spartani, è ormai in voga anche in Italia e richiede un mix esplosivo che coinvolge mente, cuore e forza: dalla corsa, al superamento di muri e pareti da arrampicata, trasporto pesi, percorsi in sospensione e in equilibrio, lancio del giavellotto, passaggi sotto il filo spinato e svariate prove che sfidano il limite dell'impossibile. Come ci spiegano Costantino ed Alessandro: "si gareggia per divertimento, curiosità, per stimolare mente e cuore e mettere alla prova la propria condizione psicofisica con continui stimoli: ? ??? ? ??? ??? , nel pieno spirito delle competizioni elleniche".

Per poter partecipare alle selezioni della "Spartan Race", che conta ormai più di 4 milioni di atleti in tutto il mondo, bisogna allenarsi con costanza e seguire dei precisi protocolli fisici. Bisogna addestrare la resistenza e la tenacia, la forza, senza perdere la lucidità mentale.

Se avete voglia di conoscere ed immergervi in un vero e proprio viaggio spartan, uno dei centri specializzati in questo tipo di allenamento è la palestra "The GymClub", a Tor San Lorenzo, dove Costantino si allena con altri atleti che partecipano alle gare. Nelle varie sessioni di allenamento, vengono costruite le fondamenta di un allenamento quotidiano, duro e sfidante, sotto l'occhio attento e professionale del grande coach Guido Cariani o direttamente da Alessandro Marziali, alla Primavera fitness di Aprilia. Costantino, dopo i duri allenamenti di questi mesi, è carico e pronto ad affrontare questa nuova sfida ed a portare alta la bandiera dell'Italia per tutti noi ma, prima di tutto, ci tiene a ringraziare chi gli ha permesso di andare a Sparta e di partecipare al campionato mondiale: la palestra The Gym Club e Il Granchio, settimanale di Anzio e Nettuno. "Sara un onore rappresentarvi tutti", ribadisce Costantino.



Un grosso in bocca al lupo a Costantino ed Alessandro che il 21 settembre saranno a Misano Adriatico ad

affrontare l'ultima gara del campionato italiano SpartanRace! Attendiamo notizie su questa bellissima esperienza!

[Read More](#)
