

▶ CITY OF JOY, CITY OF RUNNING **5**

▶ CURSE **8**

▶ SFATURI **24**

**2024**

ALERGIA

**Raiffeisen Bank Bucharest**

# MARATHON

▶ PROGRAM

▶ MONDIALE

▶ RECORDURI



Raiffeisen  
Bank

**Bucharest  
MARATHON**



**Raiffeisen  
Bank**



Cursa aceasta  
**e spectacolul**  
celor care dau totul.



Te așteptăm la standul **Raiffeisen Bank!**





# Maraton de Mondial

... A fost odată ca niciodată; că de n-ar fi, nu s-ar mai povesti; de când făcea ploșorul pere și răchita micșunele; de când se băteau urșii în coade; de când se luau de gît lupii cu mieii de se sărutau, înfrățindu-se; de când se potcovea **alergătorul** la un picior cu nouăzeci și nouă de oca de fier și s-arunca în slava cerului de ne aducea povești...

Știm, desigur, că povestea clasică nu vorbește despre alergători. Și totuși povestea noastră, pe lângă toate

ingredientele specifice basmului, are în acest caz, neapărat, mulți alergători, despre ale căror isprăvi musai să se vorbească acum și pe viitor.

Asta pentru că este povestea ediției a XVII – a Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON, o ediție cu totul specială, care găzduiește la București nu doar cursele clasice ci și, în premieră pentru România, o ediție de **Campionat Mondial** în clasică cursă a celor 42,195 kilometri.

Așadar, **cursele competitive** ale Maratonului București sînt cele deja clasice:

- » maraton 42km
- » semimaraton 21 km
- » cros 10km
- » cursă populară de 2,5 km

Și, după cum aminteam puțin mai sus, anul acesta în cursa de maraton, alături de miile de participanți obișnuiți, vor fi la start și peste 450 de alegători masters (adică cu vîrsta de peste 35 de ani), din 43 de țări, de pe șase continente, care vor concura în cadrul **Campionatului Mondial de Maraton Masters**. Mai multe detalii găsiți în paginile care urmează ale revistei.

De aceea considerăm că ediția de anul acesta a Maratonului București este una de Mondial.

**Ghidul de față**, "Aleg la Maratonul București 2024" își propune, în consecință, să ofere tuturor alergătorilor, dar și susținătorilor acestora, ca și spectatorilor ocazionali, informațiile de bază necesare despre evenimentul sportiv la care participă.

Vor fi detalii despre cursele organizate, despre cum să te comporți în timpul alergării (atît pe traseu, cît și pe marginea acestuia), despre programul general, premiile acordate, sponsorii și partenerii implicați, cauzele umanitare asociate, despre istoricul și momentele speciale ale Maratonului 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... de mondial. 🌍

Publicația "Aleg la Maratonul București 2024" este un proiect media realizat sub egida Asociației de Investigații Media în Balcani (BIRN Romania).

**Conținut editorial:** Marian Chiriac (Aleg.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. Revista "Aleg la Maratonul București" nu poate fi făcută responsabilă pentru eventualele daune sau accidentări ale cititorilor în urma folosirii informațiilor prezentate în această publicație.

ISSN 2393 - 4948



# MARATONUL BUCUREȘTI

*Alergarea este  
adesea o formă  
de prietenie*





la start. Apoi, pas cu pas, o creștere continuă, organică (s-a ajuns și la circa 20.000 de participanți la toate cursele), rezultate de concurs tot mai bune, o îmbunătățire continuă a standardelor organizatorice, o îmblînzire a orașului (care dintr-o gazdă de nevoie s-a transformat într-un amfitrion prietenos și cointerestat). S-a trecut și peste perioada grea, cea generată de pandemie, cînd în 2020 maratonul s-a desfășurat doar "virtual" (adică, cine a dorit a alergat doar pe cont propriu) iar apoi, anul următor, a fost o ediție în formulă restrînsă, fără atleți de elită. Anul acesta, cu siguranță numărul de alergători va fi și mai mare, ca în vremurile bune, fie doar și pentru faptul că vor fi mai mulți maratonisți străini, ce vor participa la Mondialele de masters (detalii veți găsi în paginile acestei reviste). Dar să vedem cum a evoluat numărul de finisieri la cursele competitive ale Maratonului București. Astfel, în 2008, la prima ediție a Maratonului Internațional București au fost circa 2.500 de

semimaraton), după cum la fel s-a întîmplat și în 2012 (cu 534 – finisieri maraton și 1181 – semimaraton). În 2013, creșterea a fost din nou vizibilă: peste 7.500 de participanți, inclusiv 655 de alergători care au terminat maratonul și 1606 semimaratonului.

În 2014 s-a ajuns la noi recorduri de participare.

Au fost peste 8.000 de participanți (705 finisieri la maraton, 2191 la semimaraton. În 2015, în premieră, s-a trecut de 10.000 de participanți la toate probele, dintre care au fost 892 finisieri la maraton și 2507 la semimaraton. În 2016 au fost aproape 14.000 de participanți (926 de finisieri maraton și 2780 la semimaraton).

În 2017, oarecum "rotund", au fost aproape 17.000 de participanți, pentru prima dată trecîndu-se de 1000 finisieri la maraton (au fost, mai exact 1065). La semimaraton au încheiat cursa 2802 alergători. În 2018 au alergat circa 19.000 de persoane, trecînd linia de sosire 967 maratonisți și 2303 alergători la semimaraton.

În fine, la ultima ediție pre-pandemie, cea din 2019, au participat aproape 20 de mii de alergători, numărul celor care au terminat cursa de maraton fiind de 915, în timp ce la semimaraton au fost 2167 de finisieri.

Sărînd peste ediția "virtuală" din 2020, să mai spunem că în 2021 la probele competitive și cele de cros (fără curse pentru copii, așadar) au fost aproape 2.800 de participanți.

În 2022 s-a cam reintrat în normalitate, în condițiile în care au fost circa 15 mii de participanți (inclusiv cei de la cursele pentru copii și crosul popular), asta chiar dacă au lipsit alergătorii de elită est-africani.

În fine, anul trecut a fost o nouă ediție de top, cu șase curse organizate, cu sportivi de elită și naționale de maraton, la care au participat aproximativ 16.000 de alergători. Ca în vremurile bune, așadar. 🌍

## **Maratonul București 2024.**

# City of Joy. City of Running

**D**in anul 2008 încoace se organizează constant competiții de alergare pe distanțe lungi la București. Acum, în 2024, ar fi cea de a XVII-lea ediție a Maratonului București – denumit oficial "Raiffeisen Bank Bucharest Marathon", o competiție într-o formulă organizată de către echipa din jurul doamnei Valeria Răcilă

van Groningen, președintă a Bucharest Running Club. Aceasta a preluat o tradiție care a început în primii ani după 1990, la inițiativa profesorului Silviu Dumitrescu, dar care a funcționat, cu sincope, doar cîteva ani. Dar să vedem cum a evoluat Maratonul București. Au fost niște ani cu de toate: mai întîi, un debut timid, cu doar cîteva sute de participanți entuziaști

participanți (dintre care 110 finisieri la maraton și 169 la semimaraton), un an mai tîrziu numărul a urcat la aproape 4.000 (275 - maraton, 405 - semimaraton), pentru ca în 2010 să se apropie de 5.000 de persoane (403 – maraton, 649 semimaraton). În 2011 s-a trecut pragul celor 5.000 de participanți (dintre care finisieri 494 – maraton, 1037 –





## Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON 2024

**C**um trec anii... Maratonul Bucureștilui a ajuns acum la a XVII-a ediție, una care va sta atît sub semnul normalității și al lucrului bine făcut, cît și al ineditului.

În ce privește prima categorie, se vor respecta lucrurile care sînt de la sine înțelese: traseul bine pus la punct, bună organizare, număr tot mai mare de participanți, premii. La fel de prezente vor fi și de data aceasta bucuria, efortul la limită, entuziasmul alergătorilor, care și ele se vor repeta pe o spirală ascendentă.

Ce este însă inedit? Faptul că anul acesta, în cursa de maraton, alături de miile de participanți obișnuiți, vor fi la start și peste 450 de alegători masters (adică cu vîrsta de peste 35 de ani), din 43 de țări, care vor concura în cadrul Campionatului Mondial de Maraton Masters. Așadar, anul acesta, pe lîngă tradiționali sportivi de elită din țări est-africane și pe lîngă cei mai buni alergători români în probele pe distanțe lungi, la start se vor afla și numeroși maratonisti masters, cei mai buni din lume la categoriile lor de vîrstă.

Dar să vedem principalele detalii organizatorice:

### CURSELE

- » Vor fi cursele competitive obișnuite (maraton 42km, semimaraton 21 km, cros 10km, cursa populară de 2,5 km). Anul acesta nu vor mai fi cursele pentru copii și nici cele virtuale
- » Se va alerga pe traseele deja clasice din ultimii ani, mai exact cu start și sosire în Piața Constituției
- » Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON se va desfășura pe durata a două zile, astfel încât cursele evenimentului să poată fi organizate în condiții de maximă siguranță. Programul competiției este prezentat mai jos.

### PROGRAMUL

#### Joi 10 octombrie 2024

**16:00 - 20:00 – Ridicare kituri** (42km, Ștafetă, 21km, 10km, Fun Race 2.5km). Totodată, se pot face înscrieri, însă doar acolo unde sînt locuri disponibile

#### Vineri 11 octombrie 2023

**16:00 - 20:00 - Ridicare kituri** (42km, Ștafeta, 21km, 10km, Fun Race

2.5km). Totodată, se pot face înscrieri acolo unde sînt locuri disponibile

#### Sîmbătă 12 octombrie 2024

**7:30 – 08:30 – Ridicare kituri** pentru cursa 10 km individual

**08:45 – START Wheelchairs 10km**

**09:00 – START 10 km individual**

**11:45 – START Wheelchairs Fun Race 2.5 km**

**12:00 – START Fun Race 2.5 km**

**14:00 – 18:00 – Ridicare kituri** 42km, 21km și ștafetă

#### Duminică 13 octombrie 2023

**07:00 – 08:00 – Ridicare kituri** 42km, 21km, 10km și ștafetă (doar pentru alergătorii care ajung în ziua cursei în București și dovedesc acest lucru)

**07:50 – 8:15 – Încălzire** cu echipa World Class

**09:00 – START Cursa 42km, Ștafetă și 21km** 🏆





How does what  
we build together  
bring us  
together?



The better the question.  
The better the answer.  
The better the world works.





## Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON 2024

**C**hiar dacă anul acesta nu se vor mai organiza cursele pentru copii, Raiffeisen Bank Bucharest Marathon continuă să fie o competiție consecventă în ceea ce privește restul curselor competitive. Ca de obicei, acestea vor fi pe distanțe de 10km, 21km și respectiv cea de maraton. Desigur, la aceste curse pot participa și sportivi în scaune rulante. Și, nu în ultimul rând, reamintim că proba-regină, cea pe distanța de 42,195km vor participa maratonisți masters ce se vor întrece în cadrul Campionatului Mondial. Așadar, cursele competitive sînt:

- » **Maraton cursa individuală.** 42,195 km (distanță omologată și certificată AIMS/IAAF). Start – Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Sosire: Piața Constituției. Timp limită: 6 ore de la startul oficial. Start, duminică 13 octombrie, ora 9:00. Circuitul (certificat AIMS/IAAF) este complet asfaltat și marcat la fiecare km. Plecarea se va face din sectoare diferite, în funcție de numărul de concurs.
- » **Semimaraton cursa individuală.** 21,097 km (distanță

omologată și certificată AIMS/IAAF). Start – Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Sosire: Piața Constituției. Timp limită: 3 ore de la startul oficial. Start, duminică 13 octombrie, ora 9:00. Alergătorii care ajung la Sosire după acest interval de timp nu vor fi incluși în clasament.

- » **Cursa individuală 10km** (distanță omologată și certificată AIMS/IAAF). Start – Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Sosire: Piața Constituției. Coridorul de start este împărțit în sectoare, iar numerele de concurs sunt alocate în sectoarele de start. Timp limită: 1,5 ore de la startul oficial. Start, sîmbătă 12 octombrie, ora 9:00.
- » **Ștafetă.** Echipă format din patru persoane, primele trei aleargă cîte 10km, ultima – 12,2km. Start – Bd. Libertății, în dreptul Parcului Izvor. Sosire: Piața Constituției. Echipa care participă la ștafetă trebuie să fie alcătuită din patru membri, fiecare dintre aceștia alergînd cîte un singur schimb de ștafetă, în ordinea în care s-au înscris. Timp limită: 6 ore de la startul oficial.

Start, duminică 13 octombrie, ora 9:00.

- » **Cursa scaunelor cu roțile.** Distanța este la alegere: 10km sau 2,5km, la cursa populară.
- » **Fun race.** Se aleargă pe o distanță de 2,5 km. Start, sîmbătă 12 octombrie, ora start: 12:00. Timp limită: 60 minute de la startul oficial.

### SISTEMUL DE CRONOMETRARE

Pentru maraton, semimaraton, ștafetă, cursa de 10 km cronometrarea va fi asigurată de o companie specializată. Sistemul de cronometrare calculează timpul fiecărui alergător, înregistrînd 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, cât 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 care nu poartă chip-ul de concurs pe toată distanța cursei.

Pe toata durata curselor, participanții trebuie să aibă o conduită politicoasă și de respect la adresa organizatorilor și a celorlalți participanți și să respecte întocmai regulamentul. În timpul alergării este indicat să nu blocați sau stîneniți alți participanți, să nu alergați în grupuri mai mari de trei persoane, unul lîngă celălalt pentru a nu deveni obstacole pentru alți alergători.

### TOALETE ȘI PUNCTE DE HIDRATARE

WC-urile sunt amplasate în zona de start/sosire și în zonă apropiată fiecărui punct de hidratare.

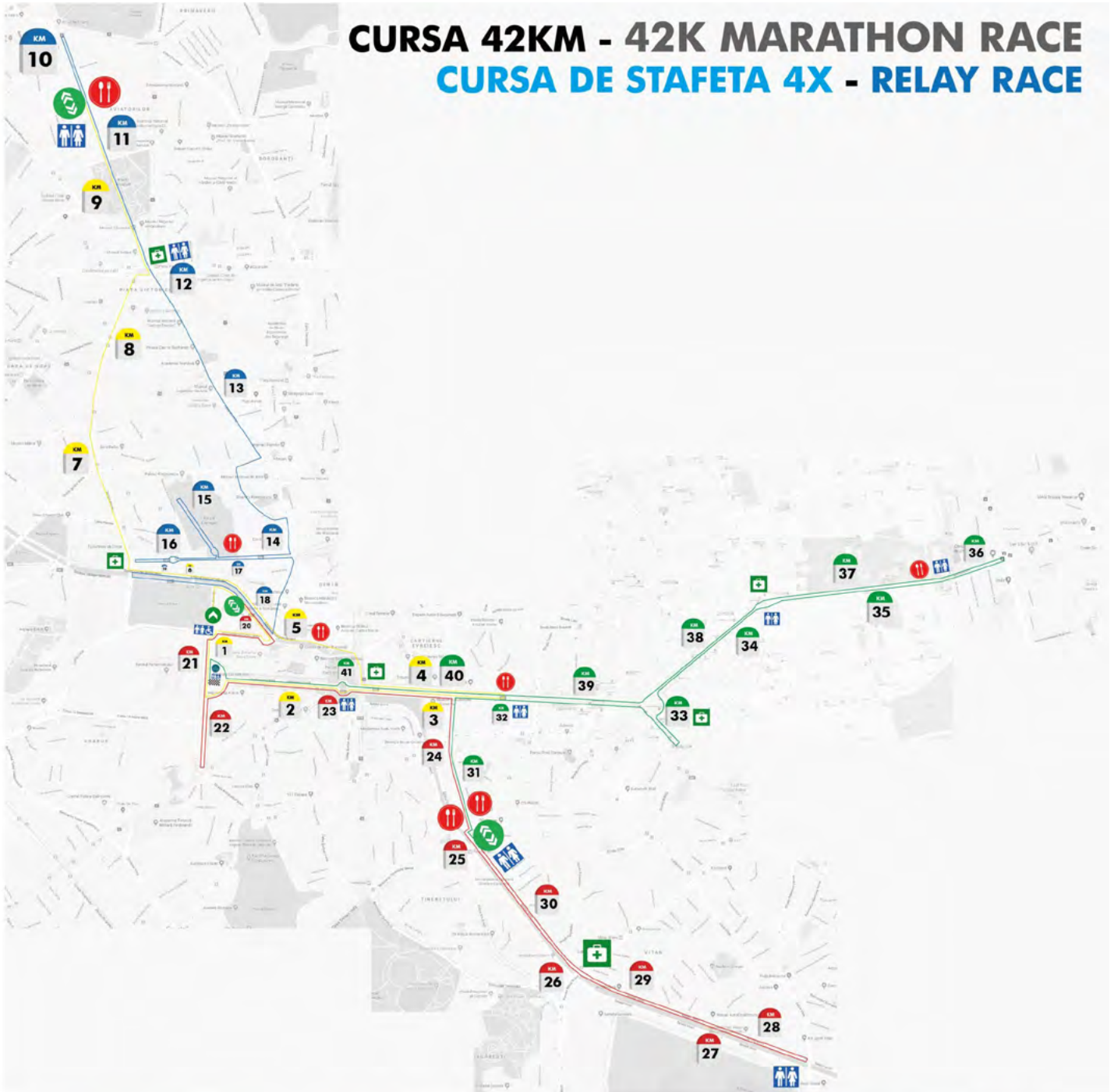
Conform regulamentului IAAF/AIMS, va fi amplasat cîte un punct de hidratare la fiecare 5 km. De asemenea, vor fi puncte pentru umezirea bureților la aproximativ km 7,5/12,5/17,5/21,5 etc. Participanții sunt rugați să arunce sticlele și paharele de plastic în zonele apropiate punctelor de hidratare și de umezire bureți pentru a înlesni procesul de curățenie. Punctele de prim ajutor vor fi poziționate la din 5km în 5km 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

Clasamentul oficial pentru probele de maraton, semimaraton, ștafetă și cursa populară va fi disponibil pe site-ul oficial al concursului în 48 de ore de la finalizarea curselor. Pentru Fun Race 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. 📄



**CURSA 42KM - 42K MARATHON RACE**  
**CURSA DE STAFETA 4X - RELAY RACE**

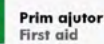
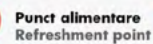


**Stafeta 1 10KM**  
Relay first part 10k

**Stafeta 2 10KM**  
Relay second part 10k

**Stafeta 3 10KM**  
Relay third part 10k

**Stafeta 4 12KM**  
Relay fourth part 10k



  
**Bucharest  
MARATHON**



**Energie bună, pas cu pas,  
la Bucharest MARATHON**

**eon.ro**

**e.on**



## MARATONUL BUCUREȘTI

### Cei mai rapizi

## MARATONUL BUCUREȘTI 2023

# 4

CURSE  
COMPETITIVE

# 788

FINISERI  
MARATON

# 1720

FINISERI  
SEMIMARATON

# 2788

FINISERI  
10KM

# 166

ECHIPE  
MARATON



**S**ă vedem cum s-a alergat, la ediția de anul trecut, cea cu numărul XVI a Maratonului București. La maraton, primul a terminat atletul marocan Mohamed Chaboud care a terminat cursa în 2h:17min:18sec. El a fost urmat în clasament de Alexandru Corneschi (2h:23min:02sec) și de Silviu Stoica (2h:28min:10sec). Prima poziție a clasamentului feminin al probei de maraton a fost ocupată de etiopiana Mekkonen Serkalem Mengiste, care a terminat cursa în 2h:37min:44sec. Ea a fost urmată conaționala Chaltu Fikadu (2h:43min:45sec) și de grecoaică Marianna Trouli (2h:57min:44sec). În cursa masculină de semimaraton s-a impus kenyanul Bernard Koros, cu timpul de 1h:04min:13sec, iar la feminin a câștigat compatrioata sa Glorius Jepkirui în 1h:13min:23sec. La 10 km s-a impus, la masculin, Marius Bușcă, în 32min:41sec, iar la feminin a câștigat Tabita Teușan, în 36min:16 sec. La cele șase curse, inclusiv cea pentru copii, organizate în cadrul Raiffeisen Bank Bucharest Marathon 2023 au participat aproximativ 16.000 de alergători.

Să vedem rezultatele câștigătorilor de-a lungul edițiilor precedente ale Maratonului București.

### Bărbați

**2008:** Maundo Francis Muendo (Kenya) 2h:15min:48sec

**2009:** Yator Erik Chemboi (Kenya) 2h:20min:35sec

**2010:** Koech Duncan (Kenya) 2h:13min:54sec

**2011:** Tekla Metafeira Getu (Etiopia) 2h:17min:21sec

**2012:** Felix Kangogo (Kenya) 2h:15min:19 sec

**2013:** Chelokoi Victor Bushendich (Kenya) 2h:14min:05sec

**2014:** Boaz Kipkorir Kipyego (Kenya) 2h:13min:37sec

**2015:** Kimeli Patrick Kiprono (Kenya) 2h:13min:16sec

**2016:** Kiptum James Barmasai (Kenya) 2h:15min:05sec

**2017:** Duncan Cheruiyot (Kenya) 2h:13min:09sec

**2018:** Hosea Kipkenboi (Kenya) 2h:11min:32sec

**2019:** Hosea Kipkenboi (Kenya) 2h:10min:49sec  
**RECORD AL COMPETIȚIEI**

**2020:** ediție virtuală

**2021:** Ivan Siuris (R. Moldova) 2h:16min:35sec

**2022:** Alexandru Corneschi (România) 2h:15min:58sec

### Femei

**2008:** Valentina Delion (România) 2h:49min:49sec

**2009:** Daniela Cărlan (România) 2h:44min:49sec

**2010:** Sviatlana Kouhan (Belarus) 2h:35min:07sec

**2011:** Marina Kovaleva (Rusia) 2h:33min:20sec  
**RECORD AL COMPETIȚIEI**

**2012:** Almaz Fekade (Etiopia) 2h:38min:9sec

**2013:** Neri Tigist Worku (Etiopia) 2h:37min:28sec.

**2014:** Paula Todoran (România) 2h:41min:24sec.

**2015:** Wakjira Zeritu Begashaw (Etiopia) 2h:48min:52sec

**2016:** Wakjira Zeritu Begashaw (Etiopia) 2h:40min:33sec

**2017:** Armaz Gelana Erba (Etiopia) 2h:42min:02sec

**2018:** Almaz Gelana Erba (Etiopia) 2h:41min:29sec

**2019:** Sophia Chesir (Kenya) 2h:33min:36sec

**2020:** ediție virtuală

**2021:** Adela Bălțoi (România) 2h:47min:25sec

**2022:** Adela Bălțoi (România) 2h:48min:09sec

# Acum îți poți depăși limitele

Aleargă în cursa de 10 km și hai să stabilim  
un nou record de înscrieri!



  
**Bucharest  
MARATHON**

**12 octombrie  
2024**

 **vodafone**



# Mondialele de Maraton Masters la București

Este indiscutabil o premieră pentru România: Bucureștiul găzduiește o ediție de Campionat Mondial de Maraton, pentru sportivi masters (peste 35 de ani). Competiția se desfășoară pe 13 octombrie, în cadrul Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON.

**A**șadar, la București vor alerga 457 de maratonisti, din nu mai puțin de 43 de țări de pe șase continente, care se vor întrece în cadrul Campionatului Mondial de Maraton Masters. Dintre aceștia, 116 sînt doamne, iar restul bărbați. Țara cu cei mai mulți concurenți înscriși este România – 118 maratonisti, urmată la egalitate de către Italia și Spania (cite 41 de sportivi fiecare). Cel mai bun timp declarat în cazul alergătorilor este cel de 2h:13min:00sec, care reprezintă recordul personal al campionului român Marius Ionescu (concurează la categoria M35). Cel mai bun timp al alergătoarelor, respectiv 2h:32min:17sec, aparține concurente Sana Achahbar (W35), reprezentantă a Marocului. Să-l lăsăm în continuare pe Valeriu Rosetnic, responsabil pentru Relații Internaționale în cadrul Comisiei Atletilor Masters din cadrul Federației Române de Atletism să facă o scurtă avangardă a acestui eveniment: "Ochiul avizat poate observa cu ușurință că timpii declarați sunt foarte competitivi la nivel internațional în lumea amatorilor și îndreptățesc speranțele deținătorilor pentru ocuparea celei mai înalte trepte a podiumului de premiere.

Este remarcabil faptul că pe lista medaliaților virtuali cu aur se regăsesc concurenți din 12 țări, ceea ce semnaleză din start calitatea reprezentanților cu care multe din țările participante se prezintă la acest Campionat Mondial și dorința lor declarată de a se număra printre protagoniști. Nu le va fi însă ușor premianților virtuali să-și atingă obiectivele în ziua concursului deoarece în interiorul fiecărei categorii de vîrstă se conturează de pe acum rivalități dintre cele mai serioase. Una din disputele de orgoliu ale Campionatului Mondial va fi cu siguranță la categoria M45 între portughezul Edgar Matias (timp declarat 2h:25min:46sec), campion european de maraton la Funchal în 2023 și polonezul Grzegorz Kujawsky (declarat 2h:24min:44sec) și el campion european de maraton, la Torun în 2024. Va fi de urmărit prestația germanului Miguel Molero-Eichwein, M55, care la ultimul Campionat Mondial Masters de la Goteborg a reușit tripla, câștigând medaliile de aur în probele de curs 8 km, 10km și semi-maraton. După succesele europene și mondiale din ultimii ani, acum o vom putea urmări pe Nicoleta Ciortan evoluând pe teren propriu într-un concurs de mare anvergură. Urmărind gruparea concurenților din lotul fiecărei

Categorie + 35 ani	2h:13min:00sec	Masculin	România
	2h:32min:00sec	Feminin	Maroc
Categorie + 40 ani	2h:13min:05sec	Masculin	Maroc
	2h:49min:00sec	Feminin	Polonia
Categorie + 45 ani	2h:24min:14sec	Masculin	Spania
	2h:45min:00sec	Feminin	Marea Britanie
Categorie + 50 ani	2h:18min:00sec	Masculin	Maroc
	2h:43min:17sec	Feminin	Franța
Categorie + 55 ani	2h:29min:00sec	Masculin	Germania
	2h:54min:40sec	Feminin	Suedia
Categorie + 60 ani	2h:31min:00sec	Masculin	Franța
	3h:07min:00sec	Feminin	Irlanda
Categorie + 65 ani	2h:52min:16sec	Masculin	Marea Britanie
	3h:31min:30sec	Feminin	Finlanda
Categorie + 70 ani	3h:16min:00sec	Masculin	Finlanda
	5h:00min:00sec	Feminin	Italia
Categorie + 75 ani	3h:45min:00sec	Masculin	Franța
	4h:45min:00sec	Feminin	Germania
Categorie + 80 ani	4h:35min:00sec	Masculin	Suedia
Categorie + 85 ani	4h:05min:00sec	Masculin	Elveția

țări pe categorii de vîrstă, este transparentă intenția de a intra în disputa pentru obținerea mult doritelor medalii care se acordă în competiția pe echipe. E de sperat că avantajul cel puțin numeric al țării gazdă să aibă aici un cuvânt mai greu de spus. Este remarcabil interesul acordat acestui eveniment de un număr mare de alergători de fond din România, mulți dintre ei aflați la prima participare la un campionat mondial de atletism. Un prim succes deja îl avem! În ziua de 13 octombrie vom avea de toate: concurenți care intră hotărâți în întrecere cu gândul la un loc pe podium, alergători care iau startul cu

speranța că provocarea zilei îi va face să termine cursa cu un record personal și alții care, pur și simplu, vor să fie ACOLO, actori de o zi pe marea scenă a unui campionat mondial. Va fi o sărbătoare pentru toți!". Să mai spunem că dl Valeriu Rosetnic a dus o muncă neobosită și eficientă, care a contribuit la alegerea Bucureștiului ca gazdă a acestui Campionat Mondial de Maraton masters. Aici aveți o listă a timpilor, declarați în formularul de înscriere, cu care s-ar obține medaliile de aur individuale, împreună cu țara performerilor, pentru fiecare categorie de vîrstă. 🌟

# 0 medalie de poveste

**M**edalia care va fi oferită participanților la Campionatul Mondial de Maraton Masters are o poveste cu totul aparte. Pe medalie este reprezentată statuia "Au but / Les Coureurs", realizată de către sculptorul Alfred Boucher și prezentată pentru prima dată public în 1866, cu ocazia Salonului internațional de la Paris. Statuia, realizată inițial din ghips monumental, reprezintă trei atleți goi, surprinși în timp ce aleargă, pe ultimii metri ai unei curse, întinzînd mîinile în față pentru a fi primii la trecerea liniei de sosire. Poziția lor – deși aparent contra legilor fizicii – relevă totuși dinamismul și

frumusețea efortului fizic. Opera de artă s-a bucurat de succes în epocă, fiind multipremiată. Totodată, se spune că statuia l-a impresionat și influențat și pe Pierre de Coubertin, care în acele vremuri promova intens ideea olimpismului, reușind în cele din urmă să organizeze prima ediție modernă a Jocurilor Olimpice în 1896, în Grecia. Dar să revenim la "Au but / Les Coureurs". O replică din bronz – care măsoară circa doi metri înălțime – a fost achiziționată în cele din urmă de către statul francez și expusă în Jardin du Luxembourg, în centrul Parisului. Din păcate, statuia a fost distrusă în 1940, în contextul războiului mondial. Cu toate că originalul nu mai



există, memoria și replici ale statuii sînt încă prezente prin muzee și colecții de artă. Un exemplar se află... chiar la București, asta pentru că o copie din bronz a statuii a fost realizată și expusă aici încă din 1913. După ce și-a mutat de mai multe ori amplasamentul – ba în fața Ateneului Român, ba în fața stadionului Dinamo – statuia se

află acum pe Calea Victoriei. Iar cum numele statuii este chiar "Alergătorii", iar amplasarea ei este chiar pe traseul Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON, pare o alegere mai mult decît inspirată ca imaginea cu superbul efort al celor trei atleți să fie reprodusă pe medalia participanților la această cursă. 🏃

## IZVORUL MINUNILOR®

*Izvorul vieții și al tinereții*



**IZVORUL  
MINUNILOR®**

APA OFICIALĂ A



**OMV Petrom**

**Bucharest  
HALF MARATHON**





Alături de alergători.  
Mereu în mișcare.

Autonom 





# Cum să fii un alergător model



Participarea la cursă este permisă doar participanților care nu au probleme medicale și care au capacitatea fizică și pregătirea să participe la cursa la care se înscriu. Fiecare participant declară și își asumă pe propria răspundere faptul că este apt să participe la cursa la care s-a înscris și că a consultat în acest sens un medic de specialitate care i-a acordat avizul să participe la cursa la care s-a înscris.

Participantul exonerează de orice răspundere pe Organizator în legătură cu orice problemă medicală, de orice natură, apărută în timpul sau după participarea la eveniment.

Alergătorii care se retrag din cursă pot aștepta la punctele de hidratare trecerea autovehiculului special pus la dispoziție de organizatori pentru deplasare către zona de Start/Sosire sau pot apela la transportul în comun.

În măsura în care observă că un participant are probleme medicale, alergătorii vor informa organizatorii sau vor atenționa personalul de la punctele de Prim Ajutor. Participanții autorizează și își dau consimțământul expres de a fi transportați la spital/de a li se asigura asistența medicală în urma cererii exprese a reprezentanților Organizatorului, în cazul în care, în opinia acestor persoane, asistența medicală este necesară și declară că renunță la orice pretenții ar putea avea în legătură cu un astfel de transport și/ sau tratament de urgență, întârzieri ori deficiențe în legătură cu acesta.

În timpul participării la cursă este indicat să nu blocați sau stînjeniți pe alți participanți prin alergarea în grupuri de trei persoane sau mai mult, unul lîngă celălalt, pentru a nu deveni astfel un obstacol nedorit.

De asemenea, este indicat ca participanții să nu oprească brusc pentru a se alimenta sau pentru a își lega șireturile și să se asigure că în momentul opririi nu blochează sau stînjenesc pe alți alergători. Participanții vor evita să încurce alergătorii mai rapizi sau să-i atingă pe cei lenți. Astfel, dacă un alergător care vine din spate va spune: "sînt în stînga", deplasați-vă în dreapta dvs și lăsați-l să treacă, dacă va spune "la dreapta" deplasați-vă în stînga dvs și lăsați-l să treacă.

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

**I**nainte și în timpul cursei Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON la care participați acum 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 roțile. 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 persoana care:

I. nu respectă regulile instituite prin Regulamentul competiției

II. are un comportament de natură să deranjeze participarea normală în cadrul evenimentului pentru situații cum ar fi, dar nelimitîndu-se la: folosirea oricărui obiect sau comportament care să pună în dificultate și/sau să împiedice circulația și siguranța altor participanți

III. folosesc orice modalitate de promovare și marketing a unor mărci, companii, produse, servicii etc care nu sînt sponsori ai competiției sau pentru care nu există acceptul organizatorului

IV. promovează în orice formă opinii politice, religioase sau de orice natură care pot conține un mesaj politic, religios sau care poate incita la ură, violență etc

V. promovează mesaje și conținut de natură a leza imaginea evenimentului.

# STAY STRONG PRO

# BOGAT ÎN PROTEINE

[www.staystrong.ro](http://www.staystrong.ro)







## Aplauze pentru... spectatori

**P**articiparea la evenimentul Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON 2024 este, fără îndoială, o activitate sportivă în sine. Și ca spectator se pun mulți mușchi în mișcare: de la aplauzele frenetice de la start, pînă la

deplasarea între punctele de observare și încurajare de pe traseu toate acestea necesită 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 faceți în ziua competiției.

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

Nu întîrziati 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 stabiliți cîteva locuri de observare pe traseu.

Asigurați-vă că cunoașteți ora estimativă de start a alergătorului pe care îl susțineți, deoarece acestea variază semnificativ și vor influența momentul în care acesta 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 pancartă) 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.

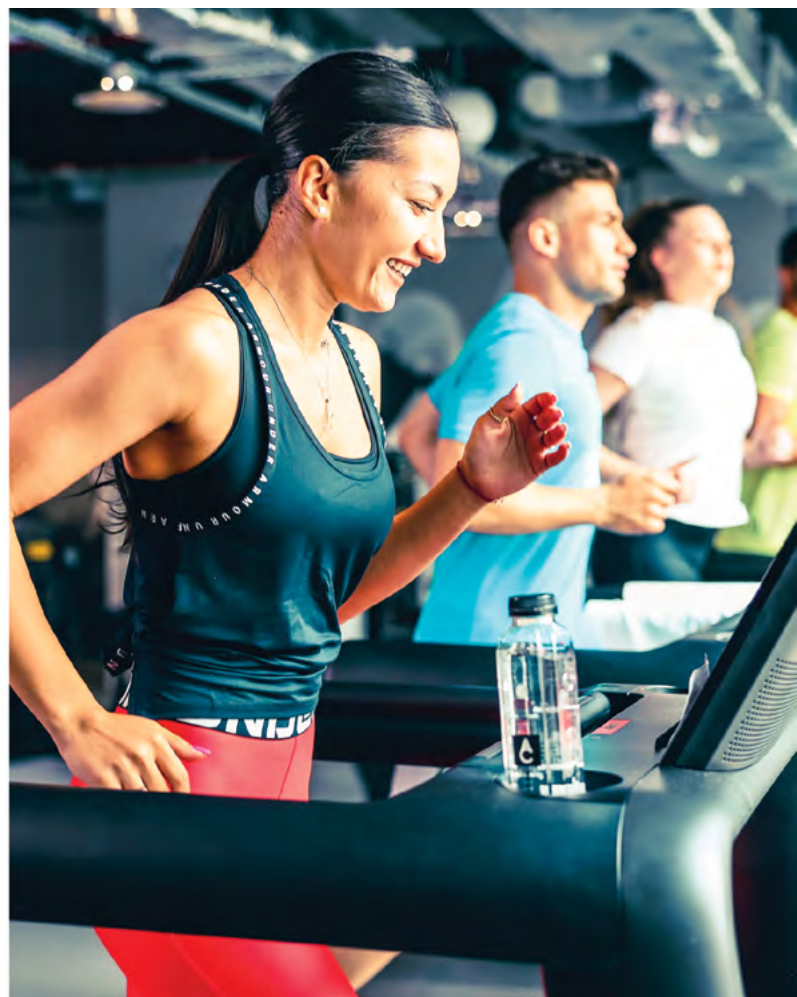
Bucurați-vă alături de toți alergătorii. Aplaudați-i, încurajați-i, lăudați-i. Chiar merită. Iar la urmă fiți alături de favoritul / favoriții dvs la "petrecerea" cu mîncare și băuturi de rehidratare de după cursă. 🍷

**WorldClass**<sup>®</sup>  
#BEHEALTHY

## TOAMNA ACEASTA, FIECARE PAS CONTEAZĂ!

**RIDICĂ-TE. ANTRENEAZĂ-TE. BEHEALTHY.**

**Alege-ți clubul preferat și începe un nou stil de viață la World Class!**



# Cauze sociale susținute în fugă

**N**u mai puțin de 14 ONG-uri și cauze sociale sunt susținute de Maratonul București: Fundația Motivation România, Asociația Pădurea Copiilor, Asociația Niciodată Singur-Prietenii Vârstnicilor, Asociația Copii pentru Viitor, Organizația Salvați Copiii, Asociația Lindenfeld-Ajungem Mari, Fundația United Way România, HOSPICE Casa Speranței, Asociația Help Autism, Fundația Romanian Angel Appeal, Rotary International, Fundația Autonom, Crucea Roșie România, Asociația ALIA. Iată câteva din aceste cauze.

**United Way Romania**  
Dezvoltă și susține programe de educație, integrare socio-

economică și sănătate, respectiv acces la educație de calitate, acces pe piața muncii, pentru un venit stabil și servicii de sănătate. Mai multe informații la <https://www.unitedway.ro/>

**Ajungem Mari** – Proiectele se concentrează pe dezvoltarea personală a copiilor instituționalizați: creșterea stimei de sine, formarea abilităților de lucru în echipă și de comunicare. Detalii la [www.ajungemmari.ro](http://www.ajungemmari.ro).

**N-avem sînge.** 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 sînge. Mai multe info la [www.n-avemsange.ro](http://www.n-avemsange.ro)

**Fundația Autonom.** Derulează proiectul "Alegăm împreună pentru educație!". Fundația Autonom s-a implicat de-a lungul timpului în peste 550 de proiecte educaționale și își dorește să sprijine în continuare educația și dezvoltarea copiilor. Detalii la <https://fundatia.autonom.ro/proiecte/>

**Crucea Roșie** – A înființat cinci centre E.G.A.L. = Educație, Generozitate, Abilități și Libertate. În fiecare centru de zi, 50 de beneficiari – copii, tineri și părinții acestora – sunt incluși zilnic într-un program integrat de dezvoltare, desfășurat cu sprijinul voluntarilor.

**Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor** - Și-a asumat misiunea de a

alina sentimentul de izolare și singurătate al vârstnicilor și este prezentă în viața a 300 de vârstnici care locuiesc singuri și a altor 600 din căminele de bătrâni din nouă orașe din țară. Mai multe informații la [niciodatasingur.ro](http://niciodatasingur.ro)

**One Rescue** - O asociație creată din nevoia de a adăposti animalele abandonate, ce acum are în grijă circa 400 de suflete. Îndemn: "Alegă pentru o masă oferită blănoșilor din adăpost!". Detalii la <https://onerescue.ro/>

**The Social Incubator** - O inițiativă care își propune sprijinirea tinerilor care au părăsit sau urmează să părăsească sistemul de protecție a copilului (vîrste între 16 și 26 de ani). Organizația îi sprijină individual ca să le pună în valoare aptitudinile și să le asigure independența pe termen lung. 🌱



## SUPPORTING EVERY STEP!

Hai la o evaluare biomecanică pentru a vedea cât de bine calci, cum îți afectează mersul postura și dacă ai nevoie de talonete pentru a-ți relaxa corpul în timpul mișcării.

**kinetic**  
sport & medicine





[www.bucharest10km.com](http://www.bucharest10km.com)

#RunYourPath



# Cifrele maratonului

RunInBucharest, organizatorul Raiffeseisen Bank Bucharest MARATHON își asumă mai multe date și informații importante pentru toți participanții.

**A**stfel, la această a XVII-a ediție a Maratonului București sunt așteptați peste 12.000 de alergători; dacă înscrierile online au fost deschise pînă joi, 10 octombrie, totuși înscrieri vor fi disponibile și în cadrul SportExpo, în limita locurilor disponibile, în Piața Constituției, începînd de joi, 10 octombrie, orele 16.00.

Pe de altă parte, kiturile de concurs pot fi ridicate în cadrul SportExpo, în Piața Constituției, începînd de joi, 10 octombrie, orele 16.00;

În cadrul Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON din 13 octombrie se va organiza Campionatul Mondial de Maraton Masters 2024. Competiția reprezintă o oportunitate pentru cei care vizitează prima dată România, de a descoperi un oraș tînăr, vibrant și eclectic. Sunt așteptați 500 de alergători din peste 40 de țări;

Nu în ultimul rînd, Sport Expo este o destinație populară pentru alergători, sponsori și pînă la 20.000 de vizitatori și pasionați de sport. Situat în Piața Constituției, este locul de unde se poate ridica kitul de concurs și unde sunt prezenți expozanți importanți din industria fitness, well-being și alergare. Peste 500 de voluntari se vor afla pe traseele curselor (inclusiv la punctele de start și finish), în zilele de eveniment.

Pe traseu în cele două zile vor fi 15 puncte de entertainment și 14 puncte de Hidratare. Sîmbătă, 12 octombrie, se vor aplica restricții de trafic în intervalul 07.30-14.00,

urmînd ca duminică, 13 octombrie să fie aplicate restricții de circulație în intervalul 07.30-16.00.

Toți participanții la Maratonul București Raiffeisen Bank vor primi albume foto personalizate.

Traseele pentru toate cursele au startul în centrul Bucureștiului, în Piața Constituției, iar hărțile sunt disponibile pe site-ul [www.bucharest-marathon.com](http://www.bucharest-marathon.com).

Sîmbătă, 5 octombrie, va avea loc Under Armour Shake Out Run, un antrenament facilitat de inițiativa 321Sport. Antrenamentul nu va fi cronometrat, deoarece acest eveniment nu are caracter competitiv. Cursa este gratuită, deschisă tuturor participanților la Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON și va fi necesară înregistrarea în prealabil.

## TRASEU

- » 4 sectoare traversate
- » 7 puncte de cronometrare
- » 27 atracții turistice
- » 52 pacemakeri
- » (aproximativ) 24.000 de pași vor fi făcuți de viitorul cîștigător al Maratonului București

## HIDRATARE ȘI ENERGIZARE

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

## RECICLARE

- » 80 tomberoane plastic
- » 80 tomberoane gunoi menajer
- » 40 tomberoane pentru hîrtie/carton
- » 65 metri cubi tone gunoi se estimează că vor fi produse în cadrul evenimentului
- » 100 km bandă delimitare traseu, fabricată din materiale biodegradabile

- » 15.000 săculeți reutilizabili și pungi din material biodegradabil

## SERVICIILE 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 defibrilatoare
- » 60 voluntari Crucea Roșie, pe ultimii 5 km ai traseului
- » 20 arbitri direcționare pe trase

Spectatorii sunt bineveniți să iasă și să încurajeze miile de participanți care aleg să participe în centrul Bucureștiului sau / și pot veni să se înscrie la una dintre cursele de duminică.

Participanții la Maratonul București Raiffeisen Bank vor primi și anul acesta albume foto personalizate. Albumele sunt vor putea fi descărcate, începînd cu ziua de miercuri, 16 octombrie 2024, de la adresa [runinbucharest.com/photos](http://runinbucharest.com/photos).

### Sponsori ai Maratonului București:

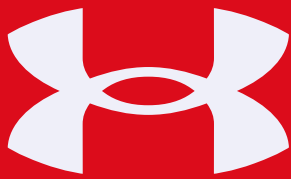
Raiffeisen Bank – Sponsor Oficial, Under Armour – Partener Tehnic și tricou oficial al evenimentului, Autonom - Sponsor Cursa 21 km, E.ON România-Sponsor Cursa Ștafetă, Vodafone-Sponsor Cursa 10km, EY România-Sponsor Cursa Populară, Mega Image-Refreshment Partner, Stay Strong, WorldClass, GoldNutrition - Energizantul Oficial, Regina Maria, Izvorul Minunilor - Apa Oficială.

**Parteneri media:** Radio Zu-Official Radio Station, TVR Sport – Official Broadcaster, Euronews România, Gazeta Sporturilor, wall-street.ro, Media Trust.

**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.🏆







UNDER ARMOUR

SIDE EFFECTS MAY INCLUDE: SMASHED PBs, ENDORPHIN FLOODS, ZENNING OUT, NEGATIVE SPLITS, BUNS OF STEEL, TURBOCHARGED LUNGS, NON-STOP RUNNING CHAT, EATING MILES FOR BREAKFAST LUNCH AND DINNER

CAUTION • ENERGY RETURN • CAUTION • ENERGY RETURN

# UA INFINITE ELITE



WARNING

MAY CAUSE INCREASED RUNNING



INFINITE ELITE

+

×



UA



www.underarmour.ro

EXAMPLE OF REALISTIC RUNNING: JOINING A RUNNING CLUB, TAKING RUNNING SHOES ON HOLIDAY, JOINING A RUNNING CLUB, HANGING OUT EXCLUSIVELY WITH RUNNERS, SAYING FUEL INSTEAD OF FOOD, SPENDING MORE TIME IN NATURE, GETTING ANNOYED BY PEDESTRIANS.



## Recomandări pentru cursele lungi

Vrem să vă oferim (sau doar să vă reamintim) câteva recomandări care sigur vor fi utile atunci când alergai o cursă pe distane lungi

### ODIHNĂ

- » În ziua de dinaintea cursei trebuie să stați cât mai liniștit. Vă luați kitul de concurs, mâncați la Pasta Party, vă pregătiți echipamentul și cam atât. Peste seară s-ar putea să nu poți să dormi prea bine și de aceea e important să dormiți cât mai odihnitor în zilele de dinainte. Oricum, chiar dacă nu aveți somn, încercați să stați nemișcat în pat.

### ALIMENTAȚIE ȘI HIDRATARE

- » În săptămîna de concurs este recomandat să faceți carbo-loading, adică cel puțin o masă să conțină paste sau orez.
- » Nu încercați mîncăruri noi în această perioadă. Nu este momentul pentru experimente culinare. Totodată, nu săriți vreuna dintre mese.
- » Nu consumați alcool. Vă puteți însă pune la rece o bere, pentru seara de duminică
- » Hidratarea începe înainte de cursa de

maraton. Pregătiți-vă trei bidoane de 500 ml cu apă și/sau băutură sportivă și beți-le pe toate în ziua de dinainte.

- » Luați o pastilă de magneziu masticabil sîmbătă și încă una în dimineața cursei, ca să evițați crampele musculare.
- » Micul dejun din dimineața cursei nu trebuie să vă pice greu, dar trebuie să vă aducă un aport consistent de energie.

### ECHIPAMENTUL

Toate lucrurile pe care le veți folosi în ziua cursei se pregătesc cu grijă de sîmbătă și se așază în ordine, în așa fel încît duminică dimineața să nu uitați nimic și să nu aveți grijii în plus.

- » dacă se anunță vreme ploioasă, pe lîngă colanți/șort, tricou, pregătiți și o haină de ploaie scurtă, lipită de corp; nu pelerină care să fluture și să vă încurce.
- » dacă se anunță frig, puteți folosi colanți trei sferturi, un tricou, o bluză cu mîneacă

lungă, o bluză mai groasă de pus pe deasupra pe care fie o lăsați la start, fie o aruncați în lateral după ce ați efectuat încălzirea de concurs.

- » hainele pe care le veți purta în ziua cursei trebuie testate în cel puțin două antrenamente anterioare. Astfel, veți fi siguri că nimic nu vă enervează / jenează în ziua cea mare.
- » nu uitați de un săculeț cu schimburi pentru după cursă, care să conțină minimum șosete, tricou uscat, un polar, adidași de schimb (dacă plouă).
- » băieții se pot confrunta cu niște probleme mai speciale, date de frecarea tricoului de corp, de aceea este bine să aibă la ei un leucoplast și cremă de gălbenele pentru sfîrcuri. De fapt, un unguent anti-frecare este bine de folosit de către toți alergătorii, pe zonele mai sensibile.
- » Important: nu uitați să vă prindeți numărul pe tricou (cu niște ace de siguranță), în partea din față. De asemenea, înainte de a porni în cursă, verificați încă o dată că aveți șireturile bine înodate.

### ÎN ZIUA CURSEI

- » Trezirea cel tîrziu la ora 7:00, ca să aveți timp să luați micul dejun (pe care vi l-ați stabilit și așezat separat în frigider încă de sîmbătă seara), cu două ore înainte de cursă.
- » Hidratare atentă, respectiv este bine să beți circa 500 de ml de apă la trezire.
- » Este bine să ajungeți la în Piața Constituției cam cu o oră înainte de start. Nu o să aveți unde să parcați, metroul o să fie aglomerat, vor fi cozi la toaletele de la start.
- » Trebuie să vă încălziți bine, vreo 20 minute. Puteți, de exemplu, să alergați 10 minute pînă în Parcul Izvor și înapoi, intercalînd și niște sprinturi scurte. Totuși, nu faceți mișcări noi, bruște la încălzire, asta pentru că nu aveți nevoie de întinderi musculare.
- » Cu cel puțin 15 minute înainte, duceți-vă la zona de start
- » Atenție la plecarea în val, adică cu mulți oameni în jur. Veți avea tendința să alergați mai tare de la bun început și să vă risipiți resursele de energie mai repede decît v-ați propus.



# MARATONUL BUCUREȘTI

- » Nu porniți prea tare. Cei mai mulți alergători se simt plini de energie pe primii kilometri ai cursei. Iau startul tare, peste propriul ritm, numai că spre final riscă să se simtă extenuați. Așadar, planifică-ți să parcurgi primul km al cursei mai încet decât pe ultimul. Trebuie să ții cont de faptul că pentru fiecare secundă alergată prea repede în prima jumătate a cursei, veți pierde în a doua jumătate dublul acestui timp.
- » Încercați, totodată, să luați startul din zona cea mai potrivită nivelului de pregătire. Nu vă așezați pe aceeași linie de start cu alergători prea rapizi, căci cel mai probabil veți încerca să țineți ritmul cu ei.
- » Mențineți viteza / ritmul pentru care v-ați antrenat în ultimele luni. Nu este momentul pentru schimbări. Pentru asta, dacă este nevoie uitați-vă după paceri, la ceas, verificând timpul realizat în dreptul semnului aferent fiecărui kilometru parcurs. Dacă v-ați depășit ritmul anticipat, atunci încetiniți puțin. Dacă nu, nu intrați în panică. Păstrați resurse pentru ultima porțiune a traseului.
- » Este posibil ca în timpul cursei să vă întâlniți cu prieteni, colegi, cunoștințe și veți fi tentați să schimbați câteva vorbe. Fără să-ți dai seama, veți începe să alergați în ritmul lor. Este timp destul pentru vorbit după cursă. Nu se aplică dacă deja știi că alergați în același ritm.
- » Opriți-vă la fiecare punct de hidratare și beți măcar o gură de apă. Este mai bine așa decât să vi se facă sete, să vreți trei pahare de apă și să reporniti alergarea cu "broaște în burtă".
- » O dată la două puncte de alimentare, mâncați ceva care să vă dea puțină energie (ex: o jumătate de banană/o felie de portocală).
- » Nu stați în dreptul măsuțelor cu fructe și apă, acolo mai mereu se formează cozi. Înșfăcați ce vreți și mergeți mai departe ca să nu vă treacă prin gând să rămâneți acolo. "Este de ajuns să faci 10 pași îndepărtându-te de masă și a trecut tentația să te oprești", sună un sfat clasic.
- » Aruncați paharele de apă, bluzele, cojile de banane (...) cât mai în lateralul traseului, reducând astfel riscul de accidente, propriu sau al celorlalți.
- » Pe la km 20, dacă totul a mers bine, s-ar putea să simțiți că aveți energie și că puteți mai mult. Nu accelerați încă. Riscați să vă epuizați înainte de finis.
- » Eventual, accelerați abia după km 31-33, asta desigur dacă apreciați că aveți resurse.
- » Este posibil, mai ales în cazul celor nu foarte bine antrenați, să aveți momente în care veți merge la pas. Nu este o dramă. Important este să aveți situația sub control. Spuneți-vă în minte că mergeți doar un minut și apoi reluați alergarea, sau că mergeți pînă la clădirea din apropiere și apoi... băgați viteză. Dacă nu merge așa, fiți blind cu dvs, important este ca la un moment dat să reluați alergarea.
- » Când treceți linia de finis încercați să nu fiți cu ochii la ceasul de pe mînă. Trebuie doar să zîmbiți și, dacă este cazul, să dați frîu lacrimilor de bucurie. Bucuria de la urmă n-o s-o uitați prea curînd! 🏃

**WE FUEL,  
YOU RUN**

**GOLD NUTRITION**

**ISOTONIC GOLD DRINK**

**LIQUID MAGNESIUM**

**CARB MAX BOOST ENERGY GEL**

**ELECTROLYTES STICKS**

**SALT BAR**

**JELLY BAR**

**BE EXCELLENT**

**RAIFFEISEN BANK**

**Bucharest MARATHON**

**OFFICIAL NUTRITION PARTNER**



# Bucharest MARATHON



## Mega îți dă energie să alergi mai departe!

Te așteptăm cu bunătăți să-ți refaci energia la punctele de alimentare de pe traseu și cu voie bună la zona Mega pentru o binemeritată relaxare după cursă. Ne vedem acolo!

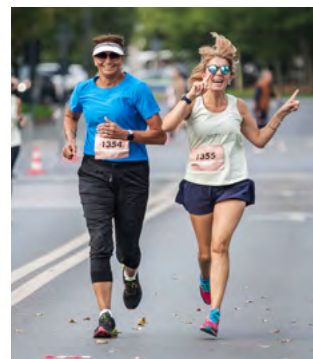


**12 – 13 OCTOMBRIE**  
[bucharest-marathon.com](http://bucharest-marathon.com)

**BUN  
PENTRU  
NOI TOȚI**







Pe 21 septembrie, Bucharest Running Club a organizat un eveniment cu totul special. Este vorba de **Ladies Run**, primul eveniment de alergare stradală din București dedicat exclusiv femeilor. Imaginile de față vorbesc de la sine despre emoțiile și frumusețea specială a acestui concurs.







## Rezultate, rezultate

O trecere în revistă a câtorva dintre cele mai importante rezultate din cursele de alergare desfășurate în ultima perioadă

### Să începem cu Semimaratonul București, "sora competițională mai mică" a Raiffeisen Bank Bucharest MARATHON. Astfel, proba feminină de semimaraton a fost câștigată de Cynthia Chepchirchir Kosgei, din Kenya, cu timpul de 1h:08min:29sec, locurile următoare fiind ocupate tot de atlete din Kenya, respectiv Lilian Jepkemboi Lelei, cu 1h:08min:31sec și Shamilah Tekaa Kipsiror, cu 1h:10min:19sec. Primele trei atlete din România care au terminat cursa de semimaraton au fost Nicoleta Ciortan, locul 41 la general, Alina Dumitrița Eremia, locul 50 la general și Andreea Lucaci, locul 59 la general. La masculin a câștigat etiopianul Berihun Yerga, care a fost cronometrat cu timpul de 1h:00min:55sec pe 21,097 km. El a fost urma în clasament de kenyanul Sosten Kipchirchir, cu 1h:00min:57sec, în timp ce pe locul 3 a sosit un alt kenyan, Peter Mwaniki Njeru, în 1h:01min:22sec. Primul român clasat în cursa de semimaraton a fost Alexandru Corneschi, pe locul 5 la general, care a fost înregistrat cu timpul de 1h:06 min:49sec, urmat de Robert Necula, locul 6, și Marius Ionescu, locul 9. Ediția a 13-a a Semimaratonului Internațional București, organizat de



Asociația Clubul Sportiv Bucharest Running Club, a adunat la startul celor cinci probe, semimaraton, semimaraton ștafetă, 10 km, Fun Race 2,5 km și Cursa Copiilor, aproximativ 10.000 de participanți.

### Evenimentul anului a fost, indiscutabil, proba de maraton din cadrul Jocurilor Olimpice, desfășurate la Paris. Olandeza Sifan Hassan a câștigat proba feminină la capătul unui sprint memorabil pe ultima linie dreaptă, realizând totodată un nou record olimpic, cu timpul de 2h:22min:55 sec. Performanța atletei olandeze este cu atât mai importantă, cu cât ea a reușit ca la Paris să câștige trei medalii la Paris în probe pe distanțe lungi, respectiv bronz la 5.000 m și 10.000 m. Sifan Hassan, câștigătoarea maratoanelor de la Londra și Chicago de anul trecut, a repetat performanța celebrului atlet ceh Emil Zatopek, care a luat medalii (toate de aur însă) în cele trei probe la Jocurile Olimpice din 1952. De menționat că atleta română de origine kenyană Delvine Relin Meringor a ocupat un onorant loc 7, la 2min:01sec de noua campioană olimpică. Cealaltă reprezentantă a României, tot o atletă de origine kenyană, Joan Chelimo Melly, a abandonat în prima parte a cursei. Locul 7 este cea mai bună clasare reușită de atleții români la JO de la Paris. România nu a mai obținut o medalie olimpică la atletism din 2008, când Constantina Diță câștiga aurul la maraton. Revenind la Paris, să spunem că în proba masculină medalia de aur a fost cucerită de etiopianul Tamirat Tola (33 ani), cu un timp de 2h:06min:26sec, nou record olimpic, cu șase secunde mai bun decât precedentul.

Legenda acestei probe, kenyanul Eliud Kipchoge, care viza un al treilea titlu olimpic consecutiv, a abandonat după 30 km.

### Sezonul acesta pare să fie unul foarte bun pentru Mădălina Florea (CSM Sighișoara). Alergătoarea montană a reușit la sfârșitul lunii mai să câștige medalia de bronz în proba "uphill elite race" (pe distanța de 7,6 km) din cadrul Campionatelor Europene de alergare montană de la Annecy (Franța). Florea a fost cronometrată în 52min:33sec. În aceeași concurs Cristina Simion s-a clasat pe locul 10, Andreea Pișcu pe 28 și Magda Bosinceanu pe 33. Luna următoare, Mădălina Florea a obținut clasări pe podium și în cadrul unor curse din cadrul circuitului Golden Trail World Series. Mai întâi, la Sierre-Zinal (Elveția) a ocupat locul al treilea, pentru ca ulterior să se claseze a doua în cadrul Maratonului Mont Blanc. Evoluția sa excelentă a continuat și la Mammoth Lakes (SUA) și Headlands (SUA), de fiecare dată locul, astfel încât înainte de finala turneului, din octombrie, ea se clasează pe locul 2 la general. Anul trecut, Mădălina Florea a reușit să câștige circuitul GTWS.

# La final, să ne referim la un nou rezultat excelent, tot la feminin, de data aceasta realizat de către o daneză. În septembrie, Stine Rex (45 de ani) a reușit un nou record mondial feminin în proba de 6 zile de alergare, parcurgînd distanța de 913,625 km (recordul nu este validat încă). Ea a îmbunătățit cu aproape 12 km vechea performanță, care aparținea americancei Camille Herron, din martie 2024. Pe o pagină următoare puteți citi și despre noul record masculin, în proba similară. 🌟





## FKT pe vîrfurile din Alpi

**D**uminică, 1 septembrie a.c., Kilian Jornet a terminat de escaladat ultimul

din cele 82 de vîrfuri de peste 4.000 de metri din Alpii europeni. Și a făcut asta prin mijloace proprii, ceea ce înseamnă că după

ce a terminat de alergat și atins un vîrf montan (sau un set de vîrfuri), s-a deplasat cu bicicleta către următorul obiectiv.

Traseul, pe care l-a numit *Alpine Connections*, a avut o lungime de 1.207 kilometri (750 de mile) și o diferență de nivel cumulată de 75.344 metri. Spaniolul, care locuiește în Norvegia, a avut nevoie de 19 zile calendaristice (dintre care una a dedicat-o exclusiv odihnei) sau altfel aproape 268 de ore timp efectiv de deplasare, pentru a realiza această performanță. Din acest timp, circa 87% l-a petrecut pe propriile picioare, iar restul pe bicicletă.

Kilian Jornet a doborît precedentul "Cel mai rapid timp cunoscut" (FKT), care era de 62 de zile și care fusese stabilit în 2015 de către alpinistul elvețian Ueli Steck, care a folosit atunci o combinație de mers, ciclism și parapantă.

Această traversare în 16 etape a Alpiilor a început la Piz Bernina și s-a terminat la Dôme și Barre des Écrins, Kilian călătorind aproximativ de la

est la vest. Obiectivul său a fost să conecteze cît mai multe dintre vîrfuri prin creste și linii clasice. Pe unele dintre vîrfuri Jornet a fost însoțit de prieteni, altfel a fost susținut tot timpul de o echipă mică, care l-a asistat cu partea logistică.

„*Alpine Connections* a fost, fără îndoială, cel mai dificil lucru pe care l-am făcut vreodată în viața mea, atît la nivel mental, fizic cît și tehnic. Dar poate a fost și cel mai frumos proiect”, a spus la sfîrșit Kilian Jornet. Afirmăția lui are greutate, pentru că nu trebuie uitat că spaniolul a cîștigat toate marile curse de trail din lume, inclusiv UTMB - de patru ori, Hardrock 100 - de cinci ori și Zegama-Marathon - de 11 ori. Și asta fără a menționa numeroasele sale aventuri personale pe care le-a întreprins în jurul lumii.

„Este dificil să îmi analizez toate emoțiile chiar acum, dar aceasta a fost o călătorie pe care nu o voi uita niciodată. Acum a venit vremea să mă odihnesc puțin”, a mai spus Kilian Jornet. 🌟



OFFICIAL  
RADIO STATION

**ZU** RADIO

## Record la șase zile

**U**ltramaratonistul belgian Matthieu Bonne a doborît recordul mondial de șase zile de alergare, parcurgînd 1.046,29 kilometri în 144 de ore, depășind astfel recordul legendar al grecului Yiannis Kouros, care a stat în picioare timp de două decenii.

Bonne a stabilit această performanță în cadrul Campionatului Mondial GOMU-EMU de șase zile, desfășurat în Ungaria. El a parcurs 1.164 de ture pe un traseu de 900 de metri, reușind să-și depășească adversarii și să adauge 10 kilometri în plus în ultima oră a cursei.

Mult timp, respectiv pînă în ultima zi, Matthieu Bonne a fost în urma rezultatelor intermediare ale lui Kouros, însă după 120 de ore de alergare, a început un sprint final care i-a adus acest record.

Cursa a început pe 5 septembrie pe un traseu plat, asfaltat, dar a patra zi a fost marcată de ploi puternice. De asemenea, Bonne a realizat cel mai rapid timp în istorie pe distanța de 600 de mile, terminând în cinci zile, 12 ore, 27 de minute și 12 secunde.

Performanța sa este recunoscută ca cea mai bună din lume de către Asociația Internațională a Ultramaratonistilor (IAU), însă recordurile pentru cursele de ultramaraton de mai multe zile sunt gestionate de Organizația Globală a Ultramaratonistilor (GOMU), iar validarea lor este în curs.

Belgianul Matthieu Bonne este un poli-sportiv remarcabil, el avînd în palmares și terminarea Marathon des Sables dar și are realizări notabile la curse de înot în ape deschise, inclusiv traversarea Canalului Mânecii și a coastei Belgiei. 🌟



Desigur, AI este Inteligența Artificială, această nouă tehnologie care pare că va revoluționa industrii întregi. Oare și alergarea?

**D**e fapt, întrebarea cea mai bună pe care ne-o putem pune acum este dacă și în ce măsură ne putem optimiza antrenamentele de alergare prin intermediul AI.

Cercetători britanici, căci de obicei aceștia au idei mai "îndrăznețe" au realizat recent un studiu prin care au încercat să evalueze calitatea planurilor de antrenament pentru alergare generate de ChatGPT, pe baza unor întrebări – cu un grad diferit de informații oferite – adresate acestui model avansat de inteligență artificială dezvoltat de către OpenAI, capabil să înțeleagă și să genereze text într-o manieră conversațională.

Pentru realizarea studiului s-au folosit trei întrebări diferite, bazate pe niveluri de cunoștințe despre antrenament, de la o întrebare foarte simplă, precum „Vă rog să-mi oferiți un plan de antrenament pentru alergare pentru următoarele șase săptămâni,” pînă la o întrebare mai amplă, care a inclus informații detaliate despre alergător. Răspunsurile oferite de ChatGPT au fost evaluate de 10 antrenori experimentați, care au fost rugați să dea note planurilor generate de AI pe o scară de la 1 la 5. Fiecare antrenor avea o diplomă de master în știința

sportului și cel puțin cinci ani de experiență în antrenarea sportivilor la un nivel înalt. Cu alte cuvinte, știau ce fac.

Concluzia evaluatorilor a fost clară: calitatea planului de antrenament oferit de AI depindea de nivelul de informații furnizate de alergătorii. Așadar, cu cît cineva a întrebat mai puțin sau mai general, cu atît răspunsul oferit a fost mai... neconcludent.

ChatGPT nu a pus întrebări suplimentare, așa cum ar face un antrenor, ceea ce a dus la crearea unor planuri de antrenament deloc personalizate sau care să ajute la evitarea riscurilor, asta în special pentru alergătorii începători. Concluzia? Deși AI oferă posibilități interesante în ce privește realizarea de programe de antrenament, în acest moment factorul uman este de neînlocuit. Antrenarea unui sportiv nu se rezumă la simpla redactare a unui plan de antrenament. E nevoie de o abordare completă a gradului de pregătire și a posibilităților reale ale alergătorului. În plus, comunicarea și încrederea stau la baza unei relații sportiv-antrenor, ceva ce se pare că nu se va putea obține (prea curînd) de la un computer. 🤖

Foto: Unsplash



**pilot books**  
WWW.PILOTBOOKS.RO

Într-un stil atent la detalii, aproape cinematic, Sally Jenkins ne arată cum să luăm decizii când ne aflăm sub presiune.

**BOB IGER**  
CEO The Walt Disney Company





# #AimFar



**MAY 10<sup>th</sup>-11<sup>th</sup>, 2025**  
**[www.bucharest21km.com](http://www.bucharest21km.com)**