

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Nexia Audirevi Lago Maggiore Half Marathon: un programma d'allenamento mirato offerto dall'organizzazione

Redazione Varese News · Sunday, March 10th, 2019

Nexia Audirevi Lago Maggiore Half Marathon: un programma d'allenamento mirato offerto dall'organizzazione

Anche per questa edizione la **Nexia Audirevi Lago Maggiore Half Marathon**, organizzata da Sport Pro-Motions Asd, vede confermato Nexia Audirevi come Title sponsor e per la prima volta nella storia della gara, Hoka One One come sponsor tecnico. Gara che può fregiarsi del titolo di 'più veloce d'Italia' e ufficialmente Silver Label Fidal visto che sono stati rispettati i criteri della Federazione per l'assegnazione del riconoscimento.

In programma ben 4 distanze: la mezza maratona Fidal 21,097km e la 10km così come la 21k e la 10k non competitive, gare queste ultime due accessibili a tutti senza necessità di tesseramento o certificati medici, un'ottima occasione per mettersi alla prova, dal neofita al runner assiduo.

Svelata in anteprima sui social la **medaglia** della 13a Nexia Audirevi Lago Maggiore Half Marathon riscuote interesse e ammirazione. Si percepisce fin dal primo sguardo il grande legame tra gli organizzatori, Sport Pro-Motion A.S.D., e il bellissimo paesaggio della corsa. Una medaglia che vuole esser un omaggio in primis alla terra lacustre che ospita da tredici anni la mezza maratona, e, ma non poi così secondario, il bellissimo risultato dello scorso anno quando il cronometro si è fermato a 59'06"; incoronando la Nexia Audirevi Lago Maggiore Half Marathon la più veloce mezza maratona d'Italia per il 2018. E allora scopriamone insieme i dettagli. Ha la forma di un salvagente arancione, come quello presente sui battelli che portano gli atleti dall'arrivo alla partenza. Nel centro il blu del lago e il profilo della bellissima Isola Bella. Un scoglio trasformato dall'uomo in un bellissimo giardino fiorito capeggiato un palazzo che come un vascello fluttua sulle acque calme del Lago Maggiore.

**Come prepararsi** ad affrontare il percorso più veloce d'Italia? Come tentare il proprio personal best? Grazie ai preziosi consigli di un coach d'esperienza come **Ignazio Antonacci** di RunningZen si potranno seguire gli allenamenti con tabella di preparazione completamente gratuita messa a disposizione dall'organizzatore. Da lunedì 25 febbraio sono iniziate le ultime e fondamentali 7 settimane di preparazione per essere in grande forma e migliorare il proprio personale su un percorso veloce e da record come questo. Un'occasione da non perdere grazie a un servizio prezioso che Sport Promotion vuole mettere a disposizione di tutti i partecipanti. Per iniziare basterà collegarsi al sito e scaricare gli allenamenti delle prime 4 settimane.

Confermata la **data** a metà aprile con partenza anticipata alle ore 9, così da avere la temperatura ideale per correre e fare una grande prestazione, sia che tu sia un neofita o già un runner assiduo. Metà aprile è una data perfetta, permetterà alla LMHM di rimanere in un periodo di stagione turistica avviata e quindi presentare al meglio lo splendido territorio del Lago Maggiore.

La magia del Lago, le bellezze paesaggistiche e architettoniche qui fuse armonicamente sono un richiamo irresistibile non solo per i runner. Un percorso pianeggiante, tanto da diventare il più veloce d'Italia. Qui si è corso e vinto in 59'06" lo scorso aprile 2018, il più veloce crono in Italia, il 5° al mondo, la seconda miglior prestazione All Time mai siglata in Italia su percorsi omologati.

Si parte da Verbania, vivace centro turistico, apprezzato per le ottocentesche ville i cui giardini sono tra i più famosi e frequentati d'Europa grazie alle suggestive scenografie floreali che li caratterizzano, si costeggia il lago quasi per tutta la durata della gara in direzione Stresa, scorrendo lungo la litoranea che conduce alla piccola frazione di Feriolo, sul Golfo Borromeo, da dove parte la 10km. Il lungolago di Feriolo è forse uno dei più caratteristici del Lago Maggiore: spiagge, rustiche abitazioni e balconcini ne contraddistinguono l'aspetto, offrendo uno scenario particolarmente suggestivo. Si prosegue per Baveno, incantevole cittadina di origine romana, nota per le acque oligominerali e per le cave di granito rosa che ormai annuncia che l'arrivo è a pochi km. Ci aspetta un arrivo emozionante Stresa, la perla del Lago Maggiore, nei pressi del golfo dove si trovano le scenografiche Isole Borromeo. Accogliente, panoramico, il percorso della Nexia Audirevi Lago Maggiore Half Marathon è unico.

This entry was posted on Sunday, March 10th, 2019 at 2:50 pm and is filed under [Primo piano](#), [Verbano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.