



# CORRI PER CHI NON PUÒ

UNA GARA STORICA A LIVELLO MONDIALE

DOMENICA 4 MAGGIO 2014



## UN EVENTO GLOBALE

Il 4 maggio 2014, alle ore 10:00 UTC, oltre 100.000 partecipanti in sei continenti e in oltre 30 Paesi partiranno insieme per disputare una delle più grandi gare podistiche mai organizzate.



## UNA CAUSA UNIVERSALE

L'obiettivo della Wings for Life World Run è correre per chi non è in grado di farlo e contribuire a trovare una cura per le lesioni al midollo spinale.

Il 100% degli incassi sarà devoluto alla ricerca sulle lesioni al midollo spinale.



## UNA FORMULA INNOVATIVA

- Non esiste un traguardo come nelle corse tradizionali.
- Non esiste alcuna distanza prestabilita da percorrere né record da battere.
- I tuoi compagni e avversari correranno in oltre 30 Paesi in tutto il mondo, in contemporanea.
- C'è un traguardo che ti insegue: è la "CATCHER CAR".

## COME FUNZIONA LA GARA

### PARTENZA



I partecipanti dovranno cercare di percorrere la massima distanza possibile prima che la "catcher car", che partirà 30 minuti dopo la partenza ufficiale dei corridori, inizi a inseguirli. La "catcher car" è il traguardo vero e proprio, che durante il suo percorso raggiunge uno a uno tutti i partecipanti.



### QUANTO DURERÀ LA TUA CORSA?

Se corri a ritmo di jogging godendoti il panorama, la "catcher car" impiegherà circa un'ora a raggiungerti. Se sei un ultra-maratoneta di livello mondiale, potresti riuscire a percorrere oltre 75 chilometri prima che l'auto ti raggiunga.



In ogni luogo, la corsa continua fino a quando l'ultimo uomo e l'ultima donna in gara vengono raggiunti. Chiunque siano, saranno incoronati campioni mondiali della Wings for Life World Run.

### ARRIVO



## PIÙ DI 35 EVENTI WINGS FOR LIFE WORLD RUN IN TUTTO IL MONDO, CHE INIZIERANNO ESATTAMENTE NELLO STESSO MOMENTO



Ciò significa che a Denver, Colorado, saranno le 4 del mattino, mentre in Europa sarà mezzogiorno e in Corea del Sud le 19:00.

La gara si svolge in tutto il mondo. A seconda di dove ti trovi, potresti correre al primo sole del mattino in Florida, mentre un tuo avversario sta correndo alla luce del tramonto di Taiwan.



Tutti possono assistere all'evento, che sarà trasmesso in diretta streaming sul sito [www.wingsforlifeworldrun.com](http://www.wingsforlifeworldrun.com)

Amici e familiari potranno sfidarsi in parti opposte del pianeta.

E, soprattutto, potranno correre per chi non può farlo.

## QUANTO VANTAGGIO RIUSCIRAI A GUADAGNARE SULLA CATCHER CAR?

Se il livello dei partecipanti alla Wings for Life World Run è simile a quello della maggior parte delle corse, il passo sarà compreso all'incirca tra 5 e 6 minuti e mezzo al km. Ciò significa che la maggior parte delle persone percorrerà una distanza di 10-20 chilometri. Lo schema seguente ti permette di individuare il tuo passo e calcolare quanto durerà la tua gara.

|                                     |                                                                                            |       |               |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| 3 <sup>.30</sup><br>MINUTI<br>AL KM | DISTANZA PERCORSA                                                                          | 100KM | TEMPO<br>5:50 |
|                                     | A QUESTO PASSO BATTERAI IL RECORD MONDIALE, ATTUALMENTE PARI A 100 KM IN 6 ORE E 10 MINUTI |       |               |

|                                     |                                                                                    |      |               |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|
| 5 <sup>.20</sup><br>MINUTI<br>AL KM | DISTANZA PERCORSA                                                                  | 21KM | TEMPO<br>1:52 |
|                                     | Il tempo medio di una mezza maratona è di 2:01 per gli uomini e 2:19 per le donne. |      |               |

|                      |                                                                                                                                                 |      |               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|
| 6<br>MINUTI<br>AL KM | DISTANZA PERCORSA                                                                                                                               | 15KM | TEMPO<br>1:30 |
|                      | A questo passo troverai diverse persone a farti compagnia: è la velocità a cui corre generalmente il 21% dei partecipanti a una mezza maratona. |      |               |

|                      |                                                                                                            |      |               |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|
| 7<br>MINUTI<br>AL KM | DISTANZA PERCORSA                                                                                          | 10KM | TEMPO<br>1:10 |
|                      | Bravo! A questo passo una persona di 68 kg brucia circa 530 calorie all'ora. Festeggia pure il tuo arrivo! |      |               |

## COME SI PARTECIPA?

Non perdere l'occasione di partecipare al primo evento mondiale di questo genere: entra anche tu nella storia!

Mettiti alla prova e corri per chi non può farlo. Non importa chi sei – dilettante o professionista, maratoneta irriducibile o podista della domenica – tutti sono i benvenuti alla Wings of Life World Run.

**HAI TEMPO FINO A DOMENICA 27 APRILE  
PER ISCRIVERTI A UNA DELLE GARE SUL SITO:  
[WWW.WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM/REGISTRATION](http://WWW.WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM/REGISTRATION)**

