Costantino Sacchetto alcampionato mondiale dellaSpartan Raceaa

Romano ma di origine greca, Costantino Sacchetto,residente ad Ardea, continua la sua avventura nelmondo della “Spartan Race”. Anche quest’anno saràtra i 45 atleti italiani su mille partecipanti, tra uominie donne di oltre settanta paesi al mondo, nelCampionato Mondiale che si terrà a Sparta esattamente tra 2 settimane.
Già nominato Ambasciatore ufficiale della famosacompetizione Spartan per il quarto anno consecutivo, Costantino è da anni un affermatosportivo in diverse discipline ma primeggia, senza dubbio, nelle competizioni della spartan race…saràforse la sua proveninenza greca?

La sfida agonistica, che riprende l’allenamento deiguerrieri spartani, è ormai in voga anche in Italia erichiede un mix esplosivo che coinvolge mente,cuore e forza: dalla corsa, al superamento di muri epareti da arrampicata, trasporto pesi, percorsi insospensione e in equilibrio, lancio del giavellotto, passaggi sotto il filo spinato e svariate prove chesfidano il limite dell’impossibile. Come ci spiega Costantino, si gareggia per divertimento, curiosità,per stimolare mente e cuore e mettere alla prova lapropria condizione psicofisica con continui stimoli: ???? ? ??? ??? , nel pieno spirito delle competizionielleniche

Per poter partecipare alle selezioni della “SpartanRace”, che conta ormai più di 3 milioni di atleti in tutto il mondo, bisogna allenarsi con costanza eseguire dei precisi protocolli fisici. Bisogna addestrare la resistenza e la tenacia, la forza, senzaperdere la lucidità mentale.
Se avete voglia di conoscere ed immergervi in unvero e proprio viaggio spartan, per scoprire le dureprove a cui sono sottoposti gli atleti che siqualificano al mondiale, guardate la serie kleos tv “road to Sparta 2022”, Costantino rientra tra i seiprotagonisti ufficiali!

Uno dei centri specializzati in questo tipo diallenamento si trova tra le mura della palestra “The GymClub”, a Tor San Lorenzo, dove Costantino siallena con altri atleti che partecipano alle gare. Nellevarie sessioni di allenamento, vengono costruite lefondamenta di un allenamento quotidiano, duro e sfidante, sotto l’occhio attento e professionale del grande coach Guido Cariani.

Costantino dopo i duri allenamenti di questi mesi si ritiene pronto ed è carico 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 parteciare al campionatpo mondiale: Vegustibus Garbatella, negozio Vegano che si trova a Roma, la mia palestra The Gym Club, Eppurvegano marchio artigianale che offre “Ricotte” vegetali e Il Granchio, settimanale di Anzio e Nettuno che hanno sempre confidato in me. “Sara un onore rappresentarvi tutti”, ribadisce Costantino.
Un grosso in bocca al lupo a Costantino! Attendiamo notizie su questa bellissima esperienza.

Read More