

Costantino Sacchetto al campionato mondiale della Spartan Race

Romano ma di origine greca, Costantino Sacchetto, residente ad Ardea, continua la sua avventura nel mondo della "Spartan Race". Anche quest'anno sarà tra i 45 atleti italiani su mille partecipanti, tra uomini e donne di oltre settanta paesi al mondo, nel Campionato Mondiale che si terrà a Sparta esattamente tra 2 settimane.

Già nominato Ambasciatore ufficiale della famosa competizione Spartan per il quarto anno consecutivo, Costantino è da anni un affermato sportivo in diverse discipline ma primeggia, senza dubbio, nelle competizioni della Spartan Race...sarà forse la sua provenienza greca?

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 spiega Costantino, 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 3 milioni di atleti in tutto il mondo, bisogna allenarsi con costanza e eseguire 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 spartano, per scoprire le dure prove a cui sono sottoposti gli atleti che si qualificano al mondiale, guardate la serie Kleos TV "Road to Sparta 2022", Costantino rientra tra i sei protagonisti ufficiali!

Uno dei centri specializzati in questo tipo di allenamento si trova tra le mura della palestra "The Gym Club", 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.

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 partecipare al campionato 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. "Sarà un onore rappresentarvi tutti", ribadisce Costantino.

Un grosso in bocca al lupo a Costantino! Attendiamo notizie su questa bellissima esperienza.

[Read More](#)