MARATONA DE SÃO PAULO

07 DE ABRIL DE 2019

MARATONA DE SÃO PAULO
2019 SÃO PAULO INTL MARATHON
42K | 21K | 5K

IAAF Road Race BRONZE Label

ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS
7 SEAS WANDA AGE GROUP WORLD RANKINGS

MAIS DE DUAS DÉCADAS DE HISTÓRIA

ALGUNS DESTAQUES AO LONGO DOS ANOS

O BRASIL ACUMULA 9 VITÓRIAS NO NO MASCULINO E 13 VITÓRIAS NO FEMININO

O QUÊNIA É O PAIS COM O MAIOR NÚMERO DE VITÓRIAS ENTRE OS HOMENS. ORA 14 NO TOTAL. NO FEMININO AS BRASILEIRAS GANHAM: 13 TÍTULOS NO TOTAL

2H11'19"

O RECORDE DA PROVA ENTRE OS HOMENS. CONQUISTADO POR VANDERLEI CORDEIRO DE LIMA (BRA) EM 2002

EM 2019 ATLETAS DE ELITE DE 9 PAÍSES PARTICIPAM DA PROVA: BRASIL, ERITREIA, TANZÂNIA, QUÊNIA, SERVIA, UGANDA, MARROCOS, PERU E ETIÓPIA.

1995

O BRASILEIRO LUIZ ANTONIO DOS SANTOS VENCEU A PRIMEIRA EDIÇÃO COM 2H17'11". NO MESMO ANO A RUSSA ILYNA NADEHZDA FICOU COM O TÍTULO FEMININO COM 2H49'33"

SOLONEI DA SILVA É O BRASILEIRO COM MAIOR NÚMERO DE TÍTULOS: 2 (2018 E 2012). ENTRE AS BRASILEIRAS A MAIOR VITORIOSA É MÁRCIA (2005, 2000 E 1999). EM 2018 TEVE DOBRADINHA DO BRASIL NO PÓDIO: SOLONEI DA SILVA FICOU COM O TÍTULO MASCULINO (2H15'59") E ANDRÉIA HASSEL COM A FEMININO (2H40'02")

2H31'21"

É O RECORDE FEMININO E PERTENCE À QUENIANA RUMOKOL CHEPKANAN DESDE 2012

126 MIL REAIS

É O VALOR TOTAL EM PRÊMIOS QUE SERÃO PAGOS EM 2019.

2019

A PROVA JÁ TEVE A LARGADA EM DIFERENTES LOCAIS E REGIÕES DA CAPITAL PAULISTA: CENTRO, IBIRAPUERA, PONTE ESTAIADA E AGORA PACAEMBU. MAS A CHEGADA ACONTECE TRADICIONALMENTE NO OBELISCO DO PARQUE DO IBIRAPUERA

É A ÚNICA BRONZE LABEL DA IAAF NO PAÍS E SERVE DE SELETIVA PARA O **ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS GROUP.**

CAMPEÕES

2018 - Solonei da Silva (BRA)m 2h15min55s/Andréia Hessel (BRA), 2h40min07s
2017 - Paul Kimutai (QUE), 2h17min56s/ Leah Jerotich (QUE), 2h41min58s
2016 - Paul Kimutai (QUE), 2h17min14seg/Alice Kibor (QUE), 2h35min56seg
2015 - Asbel Kipsang (QUE), 2h15min15s/Carolyne Komen (QUE),2h35min51s
2014 - Paul Kangogo (QUE), 2h14min16s/Rumokol Chepkanan (QUE), 2h42min27s
2013 - Stanlei Koech (QUE), 2h16min07/Samira Raif (MAR), 2h38min23s
2012 - Solonei da Silva (BRA),2h12min25s/Rumokol Chepkanan (QUE),2h31min31s*
2011 - David Kemboi (QUE), 2h11min53s/ Samira Raif (MAR), 2h36min01
2010 - Stanley Biwott (QUE), 2h11min21s/Marizete Moreira (BRA), 2h39min26s
2009 - Elias Chelimo (QUE), 2h13m59s/ Marizete Moreira (BRA), 2h42m24s
2008 - Claudir Rodrigues (BRA), 2h17m07s/Mª Zeferina Baldaia (BRA), 2h42m20s
2007 - Reuben Chepkwek (QUE), 2h16m05s/ Jacqueline Chebor (QUE), 2h40m12s
2006 - Rotich Solomon (QUE), 2h15m15s/ Margaret Karie (QUE), 2h39m24s
2005 - José Teles (BRA), 2h19m47s/ Márcia Narloch (BRA), 2h40m39s
2004 - Franck Caldeira (BRA), 2h17m30s/ Margareth Karie (QUE), 2h40m10s
2003 - Genilson da Silva (BRA), 2h16m26s/Mª do Carmo Arruda (BRA), 2h39m12s
2002 - Vanderlei de Lima (BRA), 2h11m19s*/ Mª Zeferina Baldaia (BRA), 2h36m07s
2001 - Stephen Rugut (QUE),2h14m30s/ Marizete Rezende (BRA), 2h38m57s
2000 - David Ngetich (QUE), 2h15m21s/ Márcia Narloch (BRA), 2h40m15s
1999 - Paul Yego (QUE), 2h15m29s/Márcia Narloch (BRA), 2h37m20s
1998 - Diamantino dos Santos(BRA), 2h16m55s/ Viviany Oliveira (BRA), 2h39m58s
1997 - Kipkemboi Cheruiyot (QUE), 2h17m07s/ Viviany Oliveira (BRA), 2h42m13s
1996 - Chalam El Maali (MAR), 2h15m21s/ Janete Mayal (BRA), 2h41m40s
1995 - Luiz A. dos Santos (BRA), 2h17m11s/Ilyna Nadezhda (RUS), 2h49m33s

A METRÓPOLE AOS SEUS PÉS

LARGADA

21 e 41 km Estádio do Pacaembu

Sistema de ondas:
1ª onda - 6h30 - Cadeirantes
2ª onda - 6h35 - Elite masculina
3ª onda - 6h37 - Elite feminina
4ª onda - 6h40 - Atletas com deficiência CCG
5ª onda - 6h50 - Premium e Geral (completar a prova até 4h10min)
6ª onda - 7h - Geral (acima de 4h10min)

Meia maratona - onda única - a partir das 7h10

5 km - 7h - largada na Praça do Obelisco do Parque do Ibirapuera

Acesse o mapa oficial da arena de largada AQUI

CHEGADA

5, 21 e 42k - arena na Praça do Obelisco do Parque do Ibirapuera

Acesse o mapa oficial da arena de chegada AQUI

MAPA MERAMENTE ILUSTRATIVO - CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O MAPA OFICIAL

MUITA HISTÓRIA PELO PERCURSO

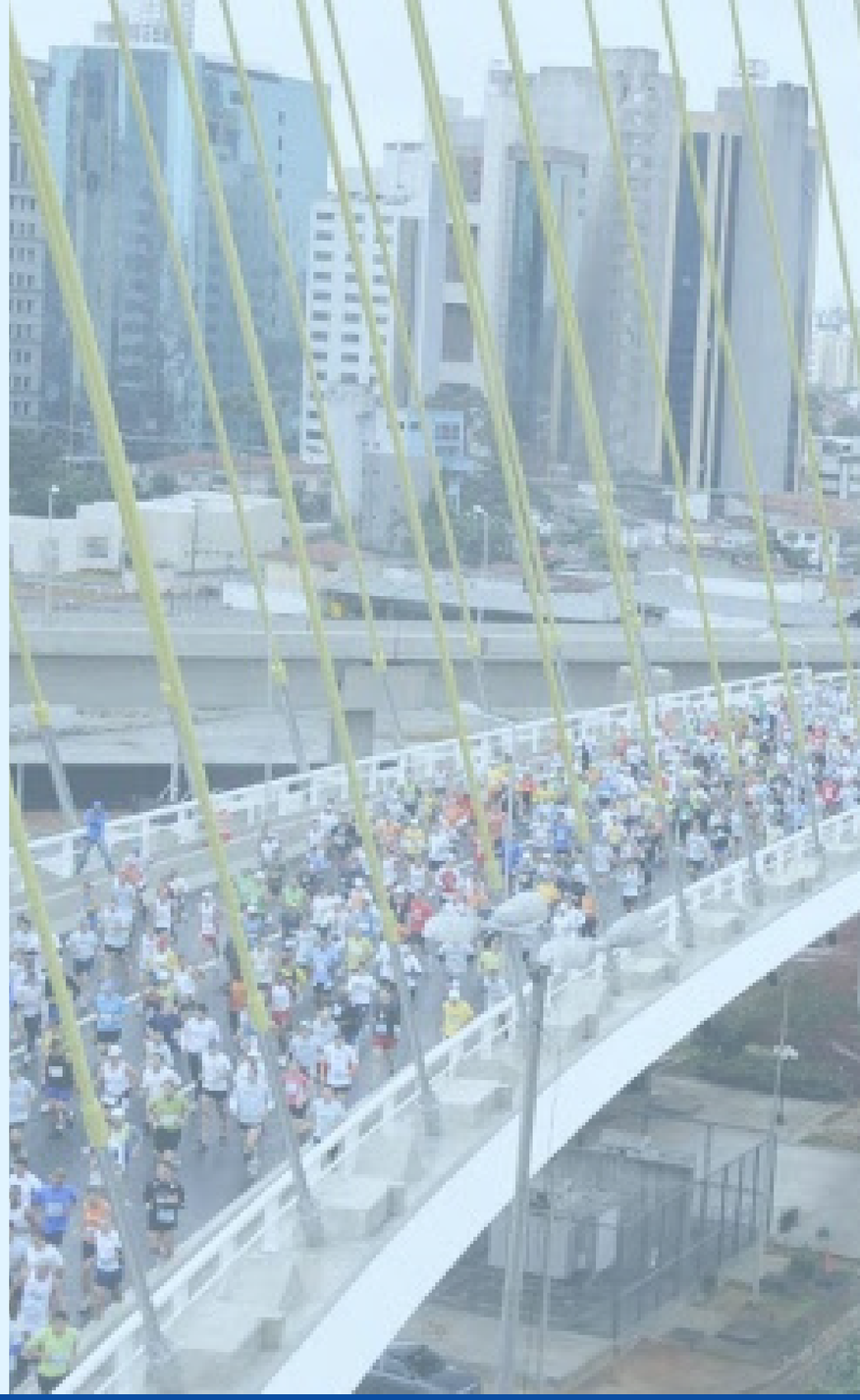
Dia 8 de outubro de 1995, 9 horas, foi dada a largada da 1ª. Maratona Internacional de São Paulo. Naquela época, a prova teve início no centro histórico da cidade. Começava na Avenida Rio Branco esquina com Avenida Ipiranga, indo em direção à Barra Funda, passando pelo Sumaré, Pinheiros, Jaguaré, Cidade Universitária, Jockey e pelos três túneis que estavam recém-inaugurados: Jânio Quadros, Tribunal de Justiça e Ayrton Senna. A chegada acontecia no Obelisco do Ibirapuera,

No início dos anos 2000, a prova teve sua largada num dos novos cartões postais da cidade: a ponte Estaiada. Em 2019, o cenário de início deste desafio pelas ruas paulistanas será o estádio do Pacaembu.

Apesar das alterações de percurso ao longo dos anos, a tradição da chegada é na praça do Obelisco, no Parque do Ibirapuera.

350.000

ATLETAS PROFISSIONAIS E AMADORES JÁ PARTICIPARAM DA PROVA

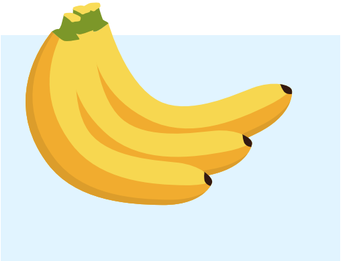


MARATONA DE SP EM NÚMEROS

Assim como a cidade, no evento tudo é grandioso

360.000

COPOS DE ÁGUA



30.000

FRUTAS

10 TONELADAS

DE GELO

14.000

ATLETAS INSCRITOS

126 MIL REAIS

EM PRÊMIOS

DADOS DA ORGANIZAÇÃO - REFERENTES A 2019

4 DICAS PARA VENCER A TPM
(TENSÃO PRÉ-MARATONA)

ALIMENTAÇÃO

Nos dias que antecedem a prova é indicado uma suplementação de carboidrato e proteína para armazenar energia para a corrida., lembre-se da importância do acompanhamento e orientação de um nutricionista em provas longas e que esta suplementação deve ser feita indicada pelo especialista para evitar exageros. **Wanderlei de Oliveira (treinador)**

MENTE

O trabalho mental nos dias que antecedem a prova é muito importante. Visualizar chegando no tempo previsto, com garra, entusiasmo e pensamentos positivos são técnicas que beneficiam o corredor e garantem uma boa performance. **Wania Rennó (psicóloga esportiva)**

CORPO

Não exagere nas atividades físicas nas últimas semanas para não causar nenhum tipo de problema ou lesão. Priorize treinos de 4k, 6k ou 8k para a manutenção da performance e dos músculos. O que tinha que ser feito já foi feito. **Wanderlei de Oliveira (treinador)**

LIMITES

Desistir não é um problema. Você pode estar desistindo hoje para estar melhor para a próxima maratona. É preciso respeitar os limites do corpo e da mente. Se o corredor acha que é a hora de parar, pare. É melhor respeitar o momento e trabalhar corpo e mente com treinador, psicólogo e nutricionista para as próximas provas. **Wania Rennó (psicóloga esportiva)**

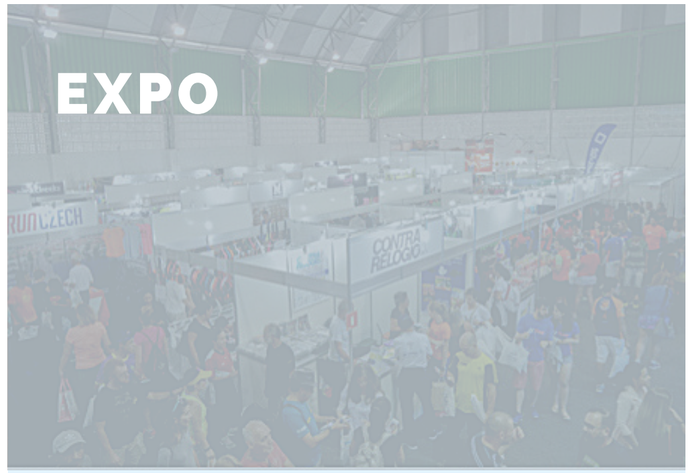
PROGRAME-SE

ENDEREÇO EXPO E RETIRADA DE KIT: GINÁSIO DO IBIRAPUERA - RUA MANOEL DA NÓBREGA 1361

RETIRADA DE KIT

5 de Abril - das 08h às 20h

6 de Abril - das 08h às 18h



EXPO

5 de Abril - das 08h às 20h

6 de Abril - das 08h às 18h

PALESTRAS

5 de Abril - a partir das 12h

6 de Abril - a partir das 10h

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA
NO SITE OFICIAL

CONTEÚDO EXCLUSIVO

Produção
Equipe Jornal Corrida

Mais conteúdo?
Clique na imagem abaixo

CORRIDA

Mais informações sobre a prova?
Clique na imagem abaixo

MARATONA
DE SÃO PAULO
2019 SAO PAULO INT'L MARATHON

MARATONA
DE SÃO PAULO 2018

BOA PROVA!

MARATONA
DE SÃO PAULO 2018
CAIXA
MASA