

MILANO RUNNING FESTIVAL

MAIN EVENTS

4 APRILE

5 APRILE

6 APRILE

CORRERE AL FEMMINILE	RUNNING NEL MONDO	LA MARATONA E LE LUNGHE DISTANZE
<p>ORE 10.00 - WORKSHOP</p> <p>SPORT BUSINESS FORUM - TECNOLOGIE E NUOVE FRONTIERE DEL BUSINESS</p> <p>A cura di RCS Academy in collaborazione con la Gazzetta dello Sport, L'Economia del Corriere della Sera e RCS Sports & Events</p>	<p>ORE 11.00 - WORKSHOP</p> <p>RUN THE CITY - LA LEGACY DELLE MARATONE</p> <p>Come crescono le maratone nelle grandi città: il caso di Valencia e quello di Milano a confronto. Conduce Daniele Menarini di Correre</p>	<p>ORE 9.30 - OUTDOOR AREA - VIA ARONA</p> <p>BRIDGESTONE SCHOOL MARATHON</p> <p>La corsa dedicata a tutti i bambini delle scuole elementari e medie di Milano e ai loro accompagnatori</p>
<p>ORE 10.30 - OPEN STAGE</p> <p>PRESENTAZIONE LIBRO "WONDER GIUSY"</p> <p>Con Giusy Versace, atleta paralimpica e Presidente Disabili No Limits e Paola Antonini, modella e influencer</p>	<p>ORE 11.00 - WORKSHOP</p> <p>SPORT & TEAM BUILDING: UN CONNUBIO VINCENTE A SERVIZIO DELLA CSR IN AZIENDA</p> <p>Workshop di approfondimento sul Charity Program Generali Milano Marathon a cura di Rete del Dono.</p>	<p>ORE 9.30 - WORKSHOP</p> <p>LA CORSA NATURALE NEL TRIATHLON</p> <p>Con i triatleti Daniele Vecchioni, esperto di movimento e Master Running Coach e Dario Nardone, speaker e giornalista</p>
<p>ORE 15.00 - WORKSHOP</p> <p>LA SCIENZA DEL RESPIRO</p> <p>MasterClass con Mike Maric, Medico e Apneista</p>	<p>ORE 14.30 - WORKSHOP</p> <p>CORRERE CON LA TESTA</p> <p>MasterClass con il mental coach e presidente EKIS Livio Sgarbi</p>	<p>ORE 10.00 - WORKSHOP</p> <p>CORRERE QUANDO FA MOLTO FREDDO E QUANDO FA MOLTO CALDO</p> <p>A cura di Runner's World con l'atleta e tecnico Paolo Venturini</p>
<p>ORE 16.00 - WORKSHOP</p> <p>CORSA AL FEMMINILE: UN PARADIGMA IN EVOLUZIONE</p> <p>Approfondimento sul tema della crescita del movimento delle donne nel running con la giornalista e blogger Julia Jones</p>	<p>ORE 15.00 - WORKSHOP</p> <p>THE EVOLUTION OF RUNNING WORLDWIDE</p> <p>Tavola rotonda sull'evoluzione del running con i rappresentanti delle maggiori istituzioni europee e mondiali. Conduce Daniele Menarini di Correre</p>	<p>ORE 10.00 - OPEN STAGE</p> <p>ANCHE GLI SPORT DI ENDURANCE HANNO LA LORO STRATEGIA - SCOPRI COME ALIMENTARTI E INTEGRARTI</p> <p>Con Elena Casiraghi, esperta in nutrizione dell'equipe Enervit; Daniel Fontana, triatleta argentino naturalizzato italiano; Stefano Baldini, Campione Olimpico di Maratona</p>
<p>ORE 17.00 - WORKSHOP</p> <p>THE MOM FACTOR: COME SI TORNA IN FORMA DOPO IL PARTO GRAZIE ALLA CORSA E ALL'ALIMENTAZIONE</p> <p>Con Magda Maiocchi di Runner's World e l'atleta olimpionica di scherma Elisa Di Francisca</p>	<p>ORE 16.00 - OPEN STAGE</p> <p>PRESENTAZIONE CANDIDATURA OLIMPICA "MILANO CORTINA 2026"</p> <p>A cura del comitato promotore della candidatura Milano Cortina 2026</p>	<p>ORE 11.30 - WORKSHOP</p> <p>PRESENTAZIONE ATLETI ELITE GENERALI MILANO MARATHON 2019</p> <p>Con Paolo Bellino, AD RCS Sport, Andrea Traubio, direttore Generali Milano Marathon, Federico Rosa, responsabile degli atleti elite</p>
<p>ORE 17.30 - OPEN STAGE</p> <p>PRESENTAZIONE "PIÙ IN ALTO"</p> <p>Corsa a staffetta ideata da Annalisa Minetti, atleta paralimpica e cantante</p>	<p>ORE 17.00 - OPEN STAGE</p> <p>PRESENTAZIONE BILANCIO DI MISSIONE 2018 DELLA FIDAL</p> <p>Con il presidente Fidal Alfio Giomi, il segretario Fidal Fabio Pagliara e alcuni tra gli atleti azzurri più rappresentativi</p>	<p>ORE 14.30 - WORKSHOP</p> <p>PENSARE SOSTENIBILE</p> <p>Approfondimento sulla sostenibilità degli eventi a cura di Green Media Lab</p>
<p>ORE 18.00 - OPEN STAGE</p> <p>KICK OFF DI RUN4ME PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LIERAC BEAUTY RUN E #IOSONODONNA DI GARMIN</p> <p>A cura di Lierac e Almostthere con Lucilla Andreucci, ex maratoneta azzurra e commentatrice tv. A seguire allenamento di gruppo a CityLife</p>	<p>ORE 18.00 - WORKSHOP</p> <p>PRESENTAZIONE LIBRO "CORRERE NEL GRANDE VUOTO"</p> <p>La leggenda dell'ultratrail Marco Olmo si racconta, a cura di Runner's World</p>	<p>ORE 15.30 - WORKSHOP</p> <p>DOVE FINISCE LA STRADA... COMINCIA IL TRAIL!</p> <p>Tavola rotonda con le principali gare di trail e ultratrail con la conduzione di Michele Evangelisti e Benedetto Sironi di Running Magazine</p>
<p>ORE 19.00 - WORKSHOP - (TUTTI I GIORNI)</p> <p>YOGA EXPERIENCE TRIYOM</p> <p>Sessione di yoga a cura di Simona Tarabini, Yoga Teacher e fondatrice di BaliYoga Milano</p>	<p>ORE 18.30 - OUTDOOR AREA - PIAZZA ARDUINO</p> <p>DOG RUN - LA CORSA A SEI ZAMPE</p> <p>Corsa dedicata ai cani ed ai loro amici umani, organizzata da RCS Active Team e Quattrozampeinfiera</p>	<p>ORE 17.00 - OPEN STAGE</p> <p>RDS RUNNING TEAM</p> <p>Presentazione delle staffette RDS per la Europ Assistance Relay Marathon e allenamento di gruppo con Beppe De Marco, speaker RDS e Francesco Toldo, ex calciatore</p>

Ore 19.00 - Open Stage (tutti i giorni) DJ set daily - Disco Radio Party a cura di Discoradio e RDS

SCOPRI TUTTO IL PROGRAMMA SU WWW.MILANORUNNINGFESTIVAL.IT

4-5-6 APRILE FIERA MILANO CITY