

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 SPORT BUSINESS FORUM - TECNOLOGIE E NUOVE FRONTIERE DEL BUSINESS 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 RUN THE CITY - LA LEGACY DELLE MARATONE 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 BRIDGESTONE SCHOOL MARATHON 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 PRESENTAZIONE LIBRO "WONDER GIUSY" Con Giusy Versace, atleta paralimpica e Presidente Disabili No Limits e Paola Antonini, modella e influencer</p>	<p>ORE 11.00 - WORKSHOP SPORT & TEAM BUILDING: UN CONNUBIO VINCENTE A SERVIZIO DELLA CSR IN AZIENDA Workshop di approfondimento sul Charity Program Generali Milano Marathon a cura di Rete del Dono.</p>	<p>ORE 9.30 - WORKSHOP LA CORSA NATURALE NEL TRIATHLON Con i triatleti Daniele Vecchioni, esperto di movimento e Master Running Coach e Dario Nardone, speaker e giornalista</p>
<p>ORE 15.00 - WORKSHOP LA SCIENZA DEL RESPIRO MasterClass con Mike Maric, Medico e Apneista</p>	<p>ORE 14.30 - WORKSHOP CORRERE CON LA TESTA MasterClass con il mental coach e presidente EKIS Livio Sgarbi</p>	<p>ORE 10.00 - WORKSHOP CORRERE QUANDO FA MOLTO FREDDO E QUANDO FA MOLTO CALDO A cura di Runner's World con l'atleta e tecnico Paolo Venturini</p>
<p>ORE 16.00 - WORKSHOP CORSA AL FEMMINILE: UN PARADIGMA IN EVOLUZIONE Approfondimento sul tema della crescita del movimento delle donne nel running con la giornalista e blogger Julia Jones</p>	<p>ORE 15.00 - WORKSHOP THE EVOLUTION OF RUNNING WORLDWIDE 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 ANCHE GLI SPORT DI ENDURANCE HANNO LA LORO STRATEGIA - SCOPRI COME ALIMENTARTI E INTEGRARTI 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 THE MOM FACTOR: COME SI Torna IN FORMA DOPO IL PARTO GRAZIE ALLA CORSA E ALL'ALIMENTAZIONE Con Magda Maiocchi di Runner's World e l'atleta olimpionica di scherma Elisa Di Francisca</p>	<p>ORE 16.00 - OPEN STAGE PRESENTAZIONE CANDIDATURA OLIMPICA "MILANO CORTINA 2026" A cura del comitato promotore della candidatura Milano Cortina 2026</p>	<p>ORE 11.30 - WORKSHOP PRESENTAZIONE ATLETI ELITE GENERALI MILANO MARATHON 2019 Con Paolo Bellino, AD RCS Sport, Andrea Trabuio, direttore Generali Milano Marathon, Federico Rosa, responsabile degli atleti elite</p>
<p>ORE 17.30 - OPEN STAGE PRESENTAZIONE "PIÙ IN ALTO" Corsa a staffetta ideata da Annalisa Minetti, atleta paralimpica e cantante</p>	<p>ORE 17.00 - OPEN STAGE PRESENTAZIONE BILANCIO DI MISSIONE 2018 DELLA FIDAL 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 PENSARE SOSTENIBILE Approfondimento sulla sostenibilità degli eventi a cura di Green Media Lab</p>
<p>ORE 18.00 - OPEN STAGE KICK OFF DI RUN4ME PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LIERAC BEAUTY RUN E #IOSONODONNA DI GARMIN 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 PRESENTAZIONE LIBRO "CORRERE NEL GRANDE VUOTO" La leggenda dell'ultratrail Marco Olmo si racconta, a cura di Runner's World</p>	<p>ORE 15.30 - WORKSHOP DOVE FINISCE LA STRADA... COMINCIA IL TRAIL! 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) YOGA EXPERIENCE TRIYOM Sessione di yoga a cura di Simona Tarabini, Yoga Teacher e fondatrice di BaliYoga Milano</p>	<p>ORE 18.30 - OUTDOOR AREA - PIAZZA ARDUINO DOG RUN - LA CORSA A SEI ZAMPE Corsa dedicata ai cani ed ai loro amici umani, organizzata da RCS Active Team e Quattrozampeinfiera</p>	<p>ORE 17.00 - OPEN STAGE RDS RUNNING TEAM 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