

MILANO



RUNNING

FESTIVAL

PROGRAMMA COMPLETO

4 APRILE

CORRERE AL FEMMINILE

DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 17.00 - WORKSHOP - SALA 1

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

DALLE ORE 10.30 ALLE ORE 19.30 - AREA ACTIVE

Street Athletics: pistino di atletica, salto con l'asta e salto in alto - Con tecnici Fidal e Atletica Elite

DALLE ORE 10.30 ALLE ORE 11.30 - WORKSHOP - SALA 2

Marketing Sportivo: nel backstage di un grande evento - A cura della scuola dello Sport del CONI Lombardia e RCS Active Team, Dott.ssa Francesca Cola - docente SRdS Lombardia. Seminario rivolto ai ragazzi dei Licei Scientifici Sportivi

DALLE ORE 10.30 ALLE ORE 11.30 - OPEN STAGE

Presentazione libro "Wonder Giusy" presenta Claudio Arrigoni, giornalista con Giusy Versace - Atleta paralimpica a e presidente Disabili No Limits, ospite Paola Antonini, modella e influencer

DALLE ORE 12.00 ALLE ORE 12.30 - OPEN STAGE

Crioterapia e il miglioramento della performance nel running - Con Simone Doti e Matilde Gioli, attrice e Ludovica Frasca, showgirl

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 15.30 - WORKSHOP - SALA 2

La scienza del respiro - MasterClass con Mike Maric, Medico e Apneista

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 15.30 - OPEN STAGE

Demo Functional Training, per Virgin Active Urban Obstacle Race - MasterClass con trainer Virgin Active

DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 17.00 - WORKSHOP - SALA 2

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

DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 16.30 - OPEN STAGE

Matera is cool to run - Matera 2019 Capitale Europea della Cultura raccontata da Luca Corsolini, giornalista e responsabile sport per Matera 2019

DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 17.30 - OPEN STAGE

Presentazione dell'Iriki Adventure in Marocco - Punto di arrivo del progetto Corri con noi di Donna Moderna

DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 18.00 - WORKSHOP - SALA 2

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 olimpica di scherma Elisa Di Francisca

DALLE ORE 17.30 ALLE ORE 18.00 - WORKSHOP - SALA 1

La vita come andare in bicicletta - Autobiografia alimentare di una vegatleta - Con Antonella Belluti, ex pistard, ciclista su strada e bobbista italiana e due volte campionessa olimpica

DALLE ORE 17.30 ALLE ORE 18.00 - OPEN STAGE

Presentazione Più in Alto - Corsa a staffetta ideata da Annalisa Minetti, atleta paralimpica e cantante

DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.00 - WORKSHOP - SALA 2

Correre con la testa - MasterClass con Andrea Zavaglia, coach EKIS

DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.00 - OPEN STAGE

Corsa al femminile - kick off RUN4ME per Lierac Beauty Run - A cura di Lierac e il team di Almostthere, con ClaudiaMelzi, marketing director Lierac e Lucilla Andreucci, maratoneta azzurra e commentatrice tv, e #IOSONODONNA di Garmin

DALLE ORE 18.30 ALLE ORE 19.30 - WORKSHOP - SALA 1

Le maratone del terzo millennio - dall'allenamento dei Campioni all'allenamento dei Masters - Con il Prof. Giorgio Rondelli, ex mezzofondista e tecnico nazionale specialista di atletica leggera italiano

DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00 - OUTDOOR AREA

Run4Me - A cura di Almostthere

DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00 - SALA 2

TRI YOM - Yoga boost for runners and triathletes - Sessione di yoga a cura di Simona Tarabini, Yoga Teacher e fondatrice di Bali Yoga Milano

DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00 - OUTDOOR AREA

DJ Set Daily - A cura di Discoradio e RDS

5 APRILE

RUNNING NEL MONDO

DALLE ORE 10.30 ALLE ORE 19.30 - AREA ACTIVE

Street Athletics: pistino di atletica, salto con l'asta e salto in alto - Con tecnici Fidal e Atletica Elite

DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 12.30 - WORKSHOP - SALA 1

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 Direttore di Correre

DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 12.30 - WORKSHOP - SALA 2

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

DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 11.30 - OPEN STAGE

Alimentazione e sport - Conversazione con Luca Bottoni, direttore tecnico Art Personal Trainer e Parmigiano Reggiano

DALLE ORE 11.30 ALLE ORE 12.30 - OPEN STAGE

La Diagonale - Giro d'Italia di corsa ad aggregazione spontanea a scopo benefico con Rosario Palazzolo di Runner's World

DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 13.30 - WORKSHOP - SALA 1

Incontro tra organizzatori dei principali eventi di corsa italiani - Ad invito per manifestazioni Gold, Silver e Bronze Label Fidal

DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 13.00 - OPEN STAGE

European Masters Games Torino 2010 - Presentazione del progetto con Bernardino Chiavola, direttore operativo WMG2019

DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 16.00 - WORKSHOP - SALA 2

Correre con la testa - MasterClass con il mental coach e presidente EKIS Livio Sgarbi

DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 15.00 - OPEN STAGE

Presentazione del Percorso della XIX Generali Milano Marathon - Con Europassistance

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 16.00 - OUTDOOR AREA

Walking (fit & Nordic) - A cura di Csportmarketing, con Maurizio Damilano - ex atleta, Campione Olimpico a Campione del Mondo di Marcia

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 16.30 - WORKSHOP - SALA 1

The evolution of running worldwide - Tavola rotonda sull'evoluzione del running con i rappresentanti delle maggiori istituzioni europee e mondiali

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 15.30 - OPEN STAGE

Demo Functional Training, per Virgin Active Urban Obstacle Race - MasterClass con trainer Virgin Active

DALLE ORE 15.30 ALLE ORE 16.00 - OPEN STAGE

Alimentazione e attività fisica: allenarsi...anche a nutrirsi meglio - A cura di Fondazione Veronesi, con Marco Bianchi, cuoco e divulgatore scientifico, e Elena Dogliotti, biologa nutrizionista

DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 16.30 - WORKSHOP - SALA 2

La scienza del respiro - MasterClass con Mike Maric, Medico e Apneista

DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 17.00 - OPEN STAGE

Presentazione candidatura Olimpica "Milano Cortina 2026" - A cura del comitato promotore della candidatura Milano Cortina 2026

DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 17.00 - WORKSHOP - SALA 1

Il boom del Trail in contrapposizione alle maratone e alle gare su strada: moda passeggera oppure risveglio ancestrale? Parliamone - Con prof. Fabrizio Anselmo (tecnico nazionale specialista, già tecnico Nazionale di corsa in montagna)

DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 18.00 - OPEN STAGE

Presentazione Bilancio di missione 2018 della FIDAL - Con il presidente Fidal Alfio Giomi, il segretario Fidal Fabio Pagliara e alcuni dei più rappresentativi atleti azzurri

DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.30 - WORKSHOP - SALA 1

Presentazione libro "Correre nel grande vuoto" - La leggenda dell'ultra tra il Marco Olmo si racconta, a cura di Runner's World

DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 18.30 - OPEN STAGE

La grande bellezza dell'Atletica, sport universale: dai 100 metri alla Maratona, le storie dei Campioni, donne e uomini che hanno reso leggendario il nostro sport - Con Gianni Mauri, tecnico nazionale specialista e presidente di Fidal Lombardia

DALLE ORE 18.30 ALLE ORE 20.00 - OUTDOOR AREA

Dog Run - La corsa a sei zampe - A cura RCS AT e A 4 zampe. Corsa per i cani ed i loro amici umani

DALLE ORE 18.30 ALLE ORE 19.00 - WORKSHOP - SALA 2

The Speed Project: 550 kilometers from Los Angeles to Las Vegas - Un docu-film di Johnny Carrano con Red Snakes

DALLE ORE 18.30 ALLE ORE 19.00 - OPEN STAGE

Conversazione con Gimbo Tamperi - Campione mondiale indoor di Salto in alto 2016, campione europeo indoor 2019

DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00 - SALA 2

TRI YOM - Yoga boost for runners and triathletes - Sessione di yoga a cura di Simona Tarabini, Yoga Teacher e fondatrice di Bali Yoga Milano

DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00 - OPEN STAGE

DJ Set Daily - A cura di Discoradio e RDS

6 APRILE

LA MARATONA E LE LUNGHE DISTANZE

DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 18.30 - ACTIVE AREA

Street Athletics - Pistino di atletica, salto con l'asta (con Andrea Giannini) e salto in alto (con Gimbo Tamperi) con tecnici Fidal e Atletica Elite

DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 13.00 - OUTDOOR AREA

Bridgestone Milano School Marathon - Organizzazione RCS Active Team e OPES

DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 10.00 - WORKSHOP - SALA 1

Influencer e Running - Incontro con Lino Garbellini, giornalista, e Roberto Nava, blogger e trainer insieme ad alcuni influencer del mondo running

DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 11.00 - WORKSHOP - SALA 2

La corsa naturale nel triathlon - Con i triatleti Daniele Vecchioni, esperto di movimento e Master Running Coach e Dario Nardone, speaker e giornalista

DALLE ORE 10.00 - OUTDOOR AREA

Generali Kids Sport Village - A cura di Spor Senza Frontiere (tutto il giorno)

DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 11.00 - WORKSHOP - SALA 1

Correre quando fa molto freddo e quando fa molto caldo - A cura di Runner's World con l'atleta e tecnico Paolo Venturini

DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 11.00 - 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, ex atleta e Campione Olimpico di Maratona

DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 13.30 - WORKSHOP - SALA 1

La progettazione delle manifestazioni pubbliche negli spazi aperti - A cura di GAE e l'ing. Giuseppe Amaro

DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 11.30 - OPEN STAGE

#guidaebasta #lavitaVale - Con Davide Cucchi, papà di Valentina, Anas

DALLE ORE 11.30 ALLE ORE 13.00 - WORKSHOP - SALA 2

Presentazione atleti elite Generali Milano Marathon 2019 - Con Paolo Bellino, AD RCS Sport, Andrea Trabuo, direttore Generali Milano Marathon, Federico Rosa, responsabile degli atleti elite

DALLE ORE 11.30 ALLE ORE 12.30 - OPEN STAGE

Correre con la testa - MasterClass con Livio Sgarbi - mental coach e presidente EKIS

DALLE ORE 13.00 ALLE ORE 13.30 - OPEN STAGE

Premiazioni Bridgestone School Marathon - Con Geronimo Stilton, Terres des Hommes e le scuole vincitrici del concorso

DALLE ORE 13.30 ALLE ORE 14.00 - OPEN STAGE

Presentazione Pacer Generali Milano Marathon - A cura RCS AT con Renzo Barbugian

DALLE ORE 14.00 ALLE ORE 14.30 - OPEN STAGE

Il Fitness per il running - Con Ilario Volpe, Head of Product Development and Innovation di Virgin Active

DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 15.30 - WORKSHOP - SALA 1

Pensare Sostenibile - Approfondimento sulla sostenibilità degli eventi a cura di Green Media Lab

DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 15.00 - WORKSHOP - SALA 2

Discovery Kenya: la storia della maratona keniana - Con il dott. Gabriele Rosa, medico e trainer

DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 15.00 - OPEN STAGE

Demo Functional Training, per Virgin Active Urban Obstacle Race - MasterClass con trainer Virgin Active

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 15.30 - WORKSHOP - SALA 2

Correre senza limiti - Esperienza alla NYC marathon di ragazzi con disabilità - Con il dott. Gabriele Rosa, medico e trainer

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 15.30 - OPEN STAGE

Conversazione con Jade Jones - Due volte Campionessa Olimpica di Taekwondo champion e testimonial Under Armour

DALLE ORE 15.30 ALLE ORE 17.00 - WORKSHOP - SALA 1

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

DALLE ORE 15.30 ALLE ORE 16.30 - WORKSHOP - SALA 2

Ideas Gym: allenare la mente, sognare l'impresa - A cura di Fiera Milano Media

DALLE ORE 15.30 ALLE ORE 16.00 - OPEN STAGE

Intervista con Paola Antonini - Madrina del Charity Program della Generali Milano Marathon, modella e influencer. Intervista Claudio Arrigoni

DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 16.30 - OPEN STAGE

Cibo molecole e sport: Le sfide di una campionessa, la cucina del senza (grassi e zuccheri) e gli studi di un ricercatore contro il cancro - A cura di AIRC

DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 17.30 - WORKSHOP - SALA 2

Presentazione libro "Niente panico si continua a correre" - Con Giovanni Storti, comico, attore, scrittore e runner e Franz Rossi, scrittore, blogger e runner

DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 17.00 - OPEN STAGE

Never Give Up Talk: il cibo oltre il cibo - Con presidente e direttore scientifico Never Give Up Stefania Sinesi

DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 17.30 - OPEN STAGE

RDS Running, le musica e la corsa - Incontro di Beppe De Marco, speaker RDS, con i team della staffetta

DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.00 - SALA 2

TRI YOM - Yoga boost for runners and triathletes - Sessione di yoga a cura di Simona Tarabini, Yoga Teacher e fondatrice di Bali Yoga Milano

DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.00 - OPEN STAGE

DJ Set Daily - A cura di Discoradio e RDS