

# RUNFORFUN

## ANTICIPAZIONI STAMPA

Sabato 20 febbraio 2010 in contemporanea in 5 parchi milanesi parte **RUNFORFUN**, la nuova iniziativa per correre a Milano.

Sessioni di allenamento guidate da qualificati **Istruttori Fidal**. Per garantire uno standard qualitativo e una uniformità di allenamento nei 5 diversi parchi, gli istruttori sono stati opportunamente formati dal Prof. **Fulvio Massini** in collaborazione con il coach **Piero Perego**, con lezioni sia teoriche che pratiche.

L'obiettivo è quello di insegnare **NO-COST** ad un pubblico vasto, con modalità e parole chiare, semplici, efficaci, la **corretta tecnica di corsa** e i trucchi del mestiere come il "respiro facile".

**RUNFORFUN** coinvolge il pubblico di tutte le fasce sociali nella pratica sportiva all'aria aperta, con regolarità e continuità, insegnando ai neofiti la corretta tecnica, fornendo ai praticanti più esperti, gli strumenti utili a migliorare e potenziare la prestazione.

Le sessioni sono aperte a tutti per divulgare, con la semplicità della corsa, la cultura del sentirsi in forma e prevenire gli inconvenienti tipici della sedentarietà.

Si corre ovunque ci siano le condizioni per farlo e correndo in piccoli o grandi gruppi, si contribuisce alla valorizzazione del territorio, attraverso la sua corretta fruizione.

**RUNFORFUN** sviluppa un programma di attività e interventi tali da far diventare i parchi, veri centri di aggregazione per un gran numero di "appassionati di running."

I parchi e gli spazi verdi cittadini sono un bene di tutti, da condividere con educazione e senso civico, da conservare e rispettare.

I partecipanti dovranno ritirare presso il punto di incontro allestito in ogni parco, la tessera personale numerata che darà diritto al corso con allenamenti personalizzati nel periodo fissato e all'utilizzo di spogliatoi e docce nelle giornate di allenamento previste dal programma. Saranno accolti dagli allenatori e divisi a gruppi a seconda delle loro capacità. Durante il corso saranno verificati i "progressi" raggiunti per indirizzare i runners verso nuovi traguardi, compatibili con le caratteristiche personali e la preparazione raggiunta.

**RUNFORFUN** porterà a correre al Parco Sempione/ritrovo Arena Civica, al Parco Nord, all'Idroscalo/ritrovo Le Villette, al Parco di Trenno e delle Cave e al Montestella/ritrovo Palabadminton, facendo scoprire sia la corsa che la natura in città.

**RUNFORFUN è uno stile di corsa. La corsa è uno stile di vita.**

# RUNFORFUN

Le date in programma sono:

**febbraio** sabato 20 e 27,

**marzo** sabato 6, 13, 20 e 27

**aprile** sabato 10, 17 e 24

**maggio** sabato 1, 8 e 15

**settembre** sabato 18 e 25,

**ottobre** sabato 2, 9, 16, 23 e 30

**novembre** sabato 6, 13 e 20

**NB** per ragioni organizzative, di indisponibilità degli impianti sportivi, o meteo, alcune sedute di allenamento potranno essere spostate alla domenica immediatamente successiva, maggiori dettagli e aggiornamenti saranno comunicati attraverso il sito [www.runnersworld.it](http://www.runnersworld.it) prima di presentarsi ai desk reception nei 5 parchi, verificare eventuali cambi di programma.

E' la prima volta che in una città come Milano, si uniscono tante risorse per una iniziativa così naturale: andare a correre al parco.

## I numeri di **RUNFORFUN**

5 Parchi milanesi,

25 Istruttori Fidal,

22 sedute di allenamento, tra febbraio e novembre,

330 ore di lezioni gratuite per la corretta tecnica di corsa.

## I partners di **RUNFORFUN**

A livello istituzionale l'iniziativa è voluta, sostenuta e patrocinata da

Regione Lombardia – Sport

Provincia di Milano – Sport

Comune di Milano – Sport e Verde.

Le aziende che sostengono l'iniziativa sono: AMSA – Gruppo A2A, AVON, NIKE  
Ideazione e realizzazione tecnica a cura di PlanetSport, in collaborazione con Fidal, UISP, Training Consultants, Running in the Park e il mensile specializzato RUNNER'S WORLD in qualità di media partner.



**runforfunmilano vieni a correre con noi**

**RUNFORFUN è uno stile di corsa. La corsa è uno stile di vita.**

# RUNFORFUN

## RUNNING IN THE PARK

Da luglio 2009 al Parco Ravizza è a disposizione dei runners, un circuito misurato di 1.000 metri realizzato da Amsa, ASD Turbolento, Runner's World, e dall'associazione Running in the Park.

La segnaletica è stata realizzata utilizzando i cestini portarifiuti Amsa, già presenti nel parco, senza aggiungere quindi alcun elemento nuovo ed invasivo, se non semplici adesivi indicatori incollati sui cestini che sono stati posizionati alle corrette distanze, ogni 200 metri.



**RUNFORFUN** & **Running in the Park** collaborano per organizzare le sessioni di allenamento guidate e creare i percorsi misurati nei parchi, fruibili da tutti a tutte le ore del giorno.

**Correre è semplice e naturale**, la corsa è uno degli "schemi motori di base" una serie di azioni che compongono il bagaglio di automatismi primari necessari per generare il movimento dell'essere umano. Come spiega il **Prof. Fulvio Massini** ([www.fulviomassini.com](http://www.fulviomassini.com)) nella dispensa messa a disposizione degli istruttori, da cui abbiamo tratto gli spunti che seguono.

*Correre rilassa la mente, la ravviva, fa diventare più pimpanti.*

*La vita sedentaria crea molte più vittime della pratica sistematica della corsa.*

*La voglia di vivere che si acquisisce con la pratica sistematica della corsa, consente di migliorare la funzionalità degli organi interni.*

*Correre facilita la ricerca di un equilibrio interiore, necessario a tutti.*

*Correre deve servire a far star bene.*

*La vita quotidiana deve essere organizzata in modo che la corsa non sia una situazione di stress, ma di divertimento.*

*Fissate bene nella mente la parola divertimento.*

*Perché questo è il vero scopo della corsa di resistenza.*



**RUNFORFUN è uno stile di corsa. La corsa è uno stile di vita.**