



## MILANO RUNNING EXPO 2016

### RITROVO ALLENAMENTI E FORUM

ENTRATA MONTE STELLA VIA TERZAGHI C/O DESK RECEPTION PER REGISTRAZIONE FREE

#### SABATO 16 APRILE

- ORE 7.30 ALLENAMENTO ROAD CON GIORGIO CALCATERRA  
TRAINING DI GIORGIO CON UN GRUPPO DI 75 RUNNER
- ORE 7.30 ALLENAMENTO TRAIL CON TEAM SALOMON ITALIA  
TRAINING CON LA SUPERVISIONE DEL DR RUN FULVIO MASSA E CON I CAMPIONI  
SIMONA MORBELLI, DAVIDE CHERAZ, GIULIO ORNATI, GIULIANO CAVALLO  
E UN GRUPPO DI 75 RUNNER
- ORE 15.00 SCUOLA E ALLENAMENTO NORDIC WALKING CON ALLEGRA MENTE WALKING  
PARTECIPAZIONE LIBERA

#### FORUM - PARTECIPAZIONE LIBERA

- ORE 11.00 FORUM - PRESENTAZIONE LIBRO "CORRERE È LA MIA VITA" GIORGIO CALCATERRA  
EDITO DA GALILEUS SRL
- ORE 12.00 FORUM - PRESENTAZIONE RECORD ALPE ADRIA BY SOUL RUNNING DI MICHELE EVANGELISTI  
L'ultrarunner racconta i suoi 753Km 35750D+ 142h 04' in 11 giorni di  
esplorazione e corsa di Italia, Slovenia e Austria
- ORE 14.00 FORUM - ERNESTO CIRAVEGNA E GRETTEL THEDY "RESILENZA E DEPRIVAZIONE NELLO SPORT  
DI ENDURANCE"
- ORE 16.00 FORUM - ERNESTO CIRAVEGNA CON FALKE "AGOPUNTURA, MESOTERAPIA OMEOPATICA,  
NEURALTERAPIA, COME CURE NATURALI NELLE PRINCIPALI PATOLOGIE LEGATE  
ALLO SPORT"
- ORE 17.00 FORUM - PRESENTAZIONE "CAPONORD" DI ANDREA TONIOLO  
Andrea racconta i suoi 4300 km in 84 giorni di corsa ed esplorazione di sei nazioni  
e propone il documentario Caponord realizzato con il regista Alberto Scapin

#### DOMENICA 17 APRILE

- ORE 7.30 ALLENAMENTO CON GIORGIO RONDELLI  
TRAINING DI GIORGIO CON UN GRUPPO DI 75 RUNNER: riscaldamento - stretching dinamico  
tratto di corsa (15 minuti) - ripetute 10 volte x 60 metri in salita - recupero - prova in pista  
sui 500 metri.
- ORE 10.00 SCUOLA E ALLENAMENTO DOG RUNNING SCHOOL CON ESPERTI DI DOG ENDURANCE TRAIL  
DELLA F.I.S.C. - PARTECIPAZIONE LIBERA
- ORE 17.00 YOGA CON CHIARA TRAVISI - PARTECIPAZIONE LIBERA

#### FORUM - PARTECIPAZIONE LIBERA

- ORE 11.00 FORUM - GIORGIO RONDELLI "DIVENTA ALLENATORE DI TE STESSO"
- ORE 12.00 FORUM - FULVIO MASSA "L'UOMO E LA CORSA, CHIAREZZA SULLE PROPOSTE  
COMMERCIALI LEGATE AI PRODOTTI E ALLE TENDENZE DEL SETTORE"
- ORE 16.00 FORUM - LIVIA NEGRI "SMART RUNNING: ALLENARE IL CERVELLO PER UN CORPO  
INTELLIGENTE" - CON SEZIONE PRATICA