



**WIZZ AIR  
MILANO  
MARATHON**

milanomarathon.it

theGoodman

**07  
ADDI E  
APRILE  
2024**

#milanomarathon / #mm2024

**RUNFUNFASTRUNFUNFAST**



**FAST RUN FUN**

**OFFICIAL HANDBOOK 2024**

# VOLIAMO VERSO 90 DESTINAZIONI UNICHE DALL'ITALIA



**Wizz**  
wizzair.com

## SOMMARIO

I NOSTRI PARTNER	04	OFFICIAL MERCHANDISING	70
VENTIDUE!	08	MILANO RUNNING FESTIVAL	73
TOP RUNNER	10	SKY SPORT	76
ALBO D'ORO	16	PROGRAMMA MILANO MARATHON RUNNING FESTIVAL	78
PROCEDURE DI SICUREZZA	18	SCOPRI MILANO	81
ESSENTIALS FOR RUNNER	20	MILANO MARATHON TRAINING PROGRAM	86
INFO TECNICHE MARATONA	25		
PERCORSO MARATONA	32		
INFO SPETTATORI	34		
MAPPA ZONE PARTENZA	38		
INFO RELAY	42		
MAPPA ZONE DI CAMBIO	48		
CHARITY PROGRAM	52		
CHARITY PARTNER	54		
LEVISSIMA FAMILY RUN	59		
PERCORSO FAMILY RUN	60		
PERCORSO DOG RUN	62		
MAGLIE E MEDAGLIE	67		

# I NOSTRI PARTNER

Title Sponsor



Technical Partner



Title Sponsor Relay Marathon e Top Sponsor Milano Marathon



Official Mineral Water - Green Marathon e Top Sponsor Milano Marathon



Premium & Media Partner Milano Marathon e Presenting Partner



Premium Partner



Sport Nutrition Partner



Official Car



Official Timekeeper



Official Partner



Official Medical Partner



Title Sponsor Dog Run e Official Partner Milano Marathon



Official Partner



Official Partner



Official Partner



Official Beauty Partner



Official Partner



Official Moto



Official Supplier



Official Supplier



Official Supplier



Live Partner



Learning Partner



Official Supplier



Official Hotel



Official Supplier



Organization



Media Partner



Magazine Partner



Radio Partner



Broadcaster ufficiale



Media Partner



Exhibitor Partner



Con la collaborazione di



Con la collaborazione di



Con la collaborazione di



Patrocinio



Patronato





## Nuovo Nissan ARIYA

Scopri il premium Crossover Nissan.



scopri di più

Valori ciclo combinato WLTP Nissan ARIYA: emissioni CO<sub>2</sub> 0 g/km (dato riferito esclusivamente alla fase di guida); consumo elettrico da 20,4 a 17,6 kWh/100km.

## Editoriale



***“Se vuoi correre un miglio, corri un miglio,  
ma se vuoi una vita diversa, allora  
corri una maratona”.***

Emil Zatopek, leggendario mezzofondista e maratoneta ceco, sapeva bene che raccogliere la sfida di correre per 42,195 metri significa addentrarsi in un territorio spesso sconosciuto, in cui si danza costantemente sull'orlo del burrone, divisi tra la voglia di cedere alla fatica e la determinazione nell'andare oltre i propri limiti. Una sfida da cui, comunque vada, si esce diversi e migliori, e in cui anche l'ultimo a tagliare il traguardo può sentire, a tutto diritto, di aver compiuto un'impresa eccezionale. Un sogno che la maratona milanese esalta, grazie al suo velocissimo percorso da record e ad una macchina organizzativa sempre all'altezza.

L'edizione numero 22 della Wizz Air Milano Marathon, oltretutto, non significa solo maratona: ad attendervi, come sempre, un programma ricchissimo di gare per tutti - staffette solidali, giovani runner, amici a quattro zampe in coppia con i loro proprietari - nonché di divertenti eventi collaterali, sempre con epicentro il Milano Running Festival e sempre con grande attenzione all'inclusività e al rispetto per l'ambiente.

Che la festa abbia inizio, dunque, pronti a vivere un'altra memorabile giornata di sport!

Tante sono le edizioni di questa maratona, che è al tempo stesso una classica dalla grandissima tradizione podistica ma anche un evento moderno, capace di fare divertire tutti e unire in modo unico sport, solidarietà e attenzione all'ambiente.

Con la 22a Wizz Air Milano Marathon Milano torna, come ogni anno, ad essere capitale del running e protagonista del grande sport. Organizzata da RCS Sports & Events - RCS Active Team Milano, lo scorso anno la corsa meneghina aveva saputo coinvolgere, tra maratona e staffetta, oltre 18 mila partecipanti, confermandosi non solo palcoscenico di alto livello tecnico, ma anche una vera e propria festa dello sport e un evento fortemente attento ai valori della sostenibilità e dell'inclusività.

Il percorso della gara sarà, ancora una volta ad alto tasso di emozione, su un tracciato ad anello che parte e arriva in Piazza del Duomo, in pieno centro, dopo aver toccato i punti più suggestivi e iconici di Milano



- Castello Sforzesco, City Life - attraversando una città sempre più partecipe e consapevole dell'importanza di ospitare un evento sportivo di respiro internazionale. Risultato sportivo a parte, la vittoria più importante sarà come sempre quella della solidarietà, già ottenuta dal Milano Marathon Charity Program. Il programma di raccolta fondi collegato alla UniCredit Relay Marathon, ormai secondo per risultati di fundraising in un evento sportivo solo alla London Marathon, in questi anni, grazie all'impegno di runner e aziende, ha destinato oltre 5 milioni di euro ai progetti solidali di centinaia di Onlus coinvolte.

Tante saranno anche le coinvolgenti iniziative durante la settimana che porta alla gara di domenica, tutte con "epicentro" il Milano Running Festival *presented by Sky* presso il MiCo (Milano Convention Center), che definire il villaggio della gara è decisamente riduttivo. La WizzAir Milano Marathon, dunque, è pronta ad accogliere i suoi runner e le loro famiglie. Per vivere tutti insieme un'altra indimenticabile giornata di sport!

## » ANDREW ROTICH KWEMOI

15/10/1996 | UGA

### MARATONA

1° milano city marathon 02/04/2023 - milano (mi) - ita 02:07:14

### MEZZA MARATONA

1° mezza maratona di lilla 20/03/2022 - lilla () - fra 00:59:37  
 1° mezza maratona di den haag 25/09/2022 - den haag () - ned 01:00:30  
 3° mezza maratona di padova 26/09/2021 - padova (pd) - ita 01:01:10  
 21° riga 2023 half marathon world championships 01/10/2023 - riga () - lat wchm 01:01:25

## » GERBA BEYATA DIBABA

14/10/2000 - DEB | ETH

### MEZZA MARATONA

4° mezza maratona di ras al khaimah 24/02/2024 - ras al khaimah () - uae 00:59:38  
 3° mezza maratona di lisbona 21/11/2021 - lisbona () - por 00:59:39  
 7° mezza maratona di copenhagen 17/09/2023 - copenhagen () - den 01:00:10  
 1° mezza maratona di buenos aires 21/08/2022 - buenos aires () - arg 01:00:29  
 1° mezza maratona di yangzhou 16/04/2023 - yangzhou () - chn 01:00:51  
 19° mezza maratona di copenhagen 18/09/2022 - copenhagen () - den 01:00:59  
 1° mezza maratona di lisbona 17/10/2021 - lisbona () - por 01:01:21

## » EDWIN KIPRUTO TUITOEK

01/01/1998 - DEB | KEN

### MEZZA MARATONA

2° mezza maratona di getafe 29/01/2023 - getafe () - esp 01:02:11

## » GUANGUL TESFAHUN AKALNEW

29/04/1999 | ETH

### MARATONA

11° maratona di amsterdam 17/10/2021 - amsterdam () - ned 02:06:55  
 16° maratona di saviglia 19/02/2023 - saviglia () - esp 02:07:59

### MEZZA MARATONA

6° mezza maratona di new delhi 29/11/2020 - new delhi () - ind 00:59:22  
 5° mezza maratona di barcellona 16/02/2020 - barcellona () - esp 01:00:10  
 2° mezza maratona di larné 29/08/2021 - larné () - irl 01:00:31  
 4° mezza maratona di larné 28/08/2022 - larné () - irl 01:01:44

## » ISAAC KIBET

05/05/1996 - DEB | UGA

### MEZZA MARATONA

5° mezza maratona di lilla 20/03/2022 - lilla () - fra 01:00:20  
 13° mezza maratona di ras al khaimah 19/02/2022 - ras al khaimah () - uae 01:00:32  
 3° mezza maratona di lisbona 09/10/2022 - lisbona () - por 01:01:23  
 4° mezza maratona di saviglia 28/01/2024 - saviglia () - esp 01:01:36  
 2° mezza maratona di kabarnet 18/11/2017 - kabarnet () - ken 01:01:54  
 2° mezza maratona di adana 08/01/2023 - adana () - tur 01:02:29

## » ASREN GETAW MENGISTE

03/01/2001 | ETH

### MEZZA MARATONA

3° maratona di chongqing 19/03/2023 - chongqing () - chn 02:12:09

## » ILHAM TANUI OZBILEN

05/03/1990 | TUR

- silver medal world indoor championships 1500 mt. istanbul - tur 2012
- silver medal european indoor championships 1500 mt. praga - rck 2015
- silver medal european indoor championships 1500 mt. goteborg - swe 2013
- gold medal mediterranean games 800 mt. mersin - tur 2013
- gold medal mediterranean games 1500 mt. mersin - tur 2013
- atleta keniano naturalizzato per la turchia il 09/06/2011

<b>800 MT.</b>	1:44:00	MERSIN - TUR	2013
<b>1500 MT.</b>	3:31:30	MONACO - MON	2013

### MARATONA

3° maratona di abu dhabi 16/12/2023 – abu dhabi - uae 02:10:16

## » MELIKHAYA TOMAS FRANS

05/02/1990 | RSA

### MARATONA

18° oregon-eugene wch 2022 - maratona m	10/07/2022 - eugene () - usa	wch	02:09:24
6° maratona di citta' del capo	17/10/2021 - citta' del capo () - rsa		02:11:28
21° maratona di londra	04/10/2020 - londra () - gbr		02:13:50
11° maratona di citta' del capo	15/09/2019 - citta del capo () - rsa		02:14:57

### MEZZA MARATONA

2° mezza maratona di gqeberha	04/06/2022 - gqeberha () - rsa		01:01:03
4° mezza maratona di port elizabeth	24/06/2017 - port elizabeth () - rsa		01:01:58
10° mezza maratona di port elizabeth	27/07/2019 - port elizabeth () - rsa		01:02:17
60° valencia 2018 half marathon world championships	24/03/2018 - valencia () - wchm		01:03:42
3° mezza maratona di coamo	03/03/2024 - coamo () - pur		01:04:20

## » ISAAC KIPKEMBOI TOO

12/11/1994 - DEB | KEN

### MEZZA MARATONA

2° stramilano	19/03/2023 - milano (mi) - ita		01:01:05
1° maratonina citta' di arezzo	29/10/2023 - arezzo (ar) - ita		01:01:47
12° mezza maratona di venlo	25/03/2018 - venlo () - ned		01:03:14

## » TITUS KIMUTAI KIPKOSGEI

08/11/1998 | KEN

### MARATONA

3° maratona di vienna	23/04/2023 - vienna () - aut		02:07:46
7° maratona di linz	23/10/2022 - linz () - aut		02:08:28
1° maratona di buri ram	21/01/2023 - buri ram () - tha		02:08:57
5° maratona di buri ram	27/01/2024 - buri ram () - tha		02:13:53

### MEZZA MARATONA

9° mezza maratona di copenhagen	18/09/2022 - copenhagen () - den		00:59:44
2° mezza maratona di goteborg	21/05/2022 - goteborg () - swe		01:00:56

## » YASSINE EL FATHAQUI

23/03/1982 | ITA

### MARATONA

27° maratona di siviglia	23/02/2020 - siviglia () - esp		02:10:10
13° maratona di parigi	03/04/2022 - parigi () - fra		02:10:22
13° maratona di berlino	29/09/2019 - berlino () - ger		02:11:08
12° milano city marathon	08/04/2018 - milano (mi) - ita		02:19:30
47° tokyo og 2020 - marathon m	08/08/2021 - tokyo () - jpn	og	02:19:44

### MEZZA MARATONA

13° roma ostia	06/03/2022 - roma (rm) - ita		01:01:44
7° roma ostia	05/03/2023 - roma (rm) - ita		01:02:35
3° mezza maratona di ravenna	13/11/2022 - ravenna (ra) - ita		01:03:51

# Top runner Wizz Air Milano Marathon: Top list women

## » SHITAYE ESHETE HABTE

21/05/1990 | BRN

- 6<sup>a</sup> olympic games 10000 mt. london - gbr 2012
- 6<sup>a</sup> world championships 10000 mt. mosca - rus 2013
- 6<sup>a</sup> world championships 10000 mt. daegu - kor 2011
- 5<sup>a</sup> world indoor championships 3000 mt. istanbul - tur 2012
- atleta etiope naturalizzata bahrain dal 01/01/2009

5000 MT.	15:03:13	HENGELO – NED	2013
10000 MT.	30:47:25	LONDRA - GBR	2012

### MARATONA

2° maratona di ljubljana	27/10/2019 - ljubljana () - slo	02:21:33
6° maratona di dubai	07/01/2024 - dubai () - uae	02:21:55
2° maratona di praga	05/05/2019 - praga () - cze	02:22:39
1° maratona di amburgo	29/04/2018 - amburgo () - ger	02:24:51
6° maratona di dubai	22/01/2016 - dubai () - uae	02:25:36
2° maratona di saitama	09/12/2018 - saitama () - jpn	02:25:39
8° maratona di tokyo	01/03/2020 - tokyo () - jpn	02:27:34
5° maratona di osaka	29/01/2017 - osaka () - jpn	02:28:36
2° maratona di saitama	12/11/2017 - saitama () - jpn	02:28:42

### MEZZA MARATONA

10° valencia 2018 half marathon world championships 24/03/2018 - valencia () - wchm	01:08:25	
1° mezza maratona di napoli	04/02/2018 - napoli (na) - ita	01:08:38
8° mezza maratona di manama	15/03/2019 - manama () - brn	01:08:49
1° mezza maratona di trento	01/10/2017 - trento (tn) - ita	01:10:10
2° mezza maratona di usti nad labem	12/09/2015 - usti nad labem () - cze	01:10:14

## » KUFTU TAHIR DADISO

28/10/1992 | ETH

### MARATONA

4° maratona di ljubljana	27/10/2019 - ljubljana () - slo	02:23:14
1° maratona di barcellona	10/03/2019 - barcellona () - esp	02:24:44
1° maratona di lisbona	14/10/2018 - lisbona () - por	02:24:56
8° tuscan camp marathon	11/04/2021 - ampugnano (si) - ita	02:25:21
7° maratona di amsterdam	15/10/2017 - amsterdam () - ned	02:31:27
6° maratona di lagos	10/02/2024 - lagos () - ngr	02:43:36

## » HAIMANOT ALEMAYEHU SHEWE

17/06/1990 | ETH

### MARATONA

2° maratona di siviglia	25/02/2018 - siviglia () - esp	02:25:51
2° maratona di casablanca	25/10/2015 - casablanca () - mar	02:34:22
3° maratona di lodz	14/04/2013 - lodz () - pol	02:35:52
3° maratona di madrid	27/04/2014 - madrid () - esp	02:36:02
1° maratona di hefei	12/11/2017 - hefei () - chn	02:36:20
1° maratona di mont st. michel	31/05/2015 - mont st. michel () - fra	02:37:19
1° maratona di brescia	12/03/2017 - brescia (bs) - ita	02:40:28
1° maratona di mont-saint-michel	29/05/2016 - mont-saint-michel () - fra	02:43:30

## » TIGIST MEMUYE

27/09/1990 | ETH

### MARATONA

2° maratona di ginevra	02/05/2021 - ginevra () - sui	02:24:23
1° maratona di parigi	17/10/2021 - parigi () - fra	02:26:11
2° maratona di hannover	07/04/2019 - hannover () - ger	02:27:35
1° maratona di zhengzhou	26/03/2017 - zhengzhou () - chn	02:27:39
3° maratona di lisbona	14/10/2018 - lisbona () - por	02:28:35
4° maratona di xiamen	07/01/2018 - xiamen () - chn	02:31:48
12° maratona di marrakech	26/01/2020 - marrakech () - mar	02:33:11
5° maratona di hengshui	30/09/2017 - hengshui () - chn	02:34:34
4° firenze marathon	27/11/2011 - firenze (fi) - ita	02:36:49

## » FANTU SHUGI GELASA

ETH

### MARATONA

2° maratona di lisbona	08/10/2023 - lisbona () - por	02:29:20
8° maratona di mumbai	21/01/2024 - mumbai () - ind	02:30:31

### MEZZA MARATONA

3° mezza maratona di varsavia	26/03/2023 - varsavia () - pol	01:07:58
2° mezza maratona di fes	20/11/2022 - fes () - mar	01:08:58
6° mezza maratona di praga	02/04/2022 - praga () - cze	01:10:20

## » TIGIST BIKILA DEME

18/04/1992 | ETH

### MARATONA

5° maratona di buenos aires	24/09/2023 - buenos aires () - arg	02:30:37
1° maratona di padova	23/04/2023 - padova (pd) - ita	02:30:45

## » SOPHY JEPCHIRCHIR

15/11/1993 | KEN

### MARATONA

3° maratona di taipei	17/12/2023 - taipei () - tpe	02:30:31
1° maratona di bali	27/08/2023 - bali () - ina	02:31:04
10° maratona di eldoret	10/04/2022 - eldoret () - ken	02:35:39
1° maratona di muscat	11/11/2022 - muscat () - oma	02:36:20
2° maratona di munster	12/09/2021 - munster () - ger	02:38:31
28° maratona di eldoret	06/06/2021 - eldoret () - ken	02:41:20

## » YENENESH MEZGEBU BELAYNEH

DEB | ETH

DEBUT

## » SARAH KLEIN

19/04/1985 | AUS

### MARATONA

14° oregon-eugene wch 2022 - maratona w	18/07/2022 - eugene () - usa wch	02:30:10
1° maratona di newcastle	03/04/2022 - newcastle () - aus	02:30:49
4° maratona di melbourne	12/12/2021 - melbourne () - aus	02:32:36
24° maratona di nagoya	12/03/2023 - nagoya () - jpn	02:33:51
8° maratona di parigi	03/04/2016 - parigi () - fra	02:34:08
10° maratona di glasgow	27/07/2014 - glasgow () - gbr	02:35:21
41° budapest wch 2023 - maratona w	26/08/2023 - budapest () - hunwch	02:37:31
23° pechino wch 2015 - maratona w	30/08/2015 - pechino () - chn wch	02:37:58

## » HANNA LINDHOLM

28/11/1979 | SWE

### MARATONA

11° maratona di siviglia	23/02/2020 - siviglia () - esp	02:28:59
5° maratona di amburgo	28/04/2019 - amburgo () - ger	02:29:34
3° maratona di furstenfeld	23/05/2021 - furstenfeld () - aut	02:29:36
9° maratona di valencia	02/12/2018 - valencia () - esp	02:30:37
12° maratona di francoforte	27/10/2019 - francoforte () - ger	02:30:47
16° milano city marathon	16/05/2021 - milano (mi) - ita	02:31:05
32° maratona di siviglia	18/02/2024 - siviglia () - esp	02:31:18
24° oregon-eugene wch 2022 - maratona w	18/07/2022 - eugene () - usa wch	02:32:08
22° berlino ec 2018 - maratona w	12/08/2018 - berlino () - ger ec	02:37:44
30° monaco ec 2022 - maratona w	15/08/2022 - monaco di baviera () - ger ec	02:38:44
42° zurigo ec 2014 - maratona w	16/08/2014 - zurigo () - sui ec	02:44:05

### MEZZA MARATONA

8° mezza maratona di siviglia	28/01/2024 - siviglia () - esp	01:11:03
12° mezza maratona di berlino	03/04/2022 - berlino () - ger	01:11:15
43° gdynia 2020 half marathon world championships 17/10/2020 - gdynia () - pol wchm		01:11:47

## » UOMO

2023	<b>Andrew ROTICH</b> KWEMOI	2h07'53"
2022	<b>Titus KIPRUTO</b> KEN	2h05'05"
2021	<b>Reuben KIPROP</b> KIPYEGO	2h03'55"
2019	<b>Titus EKIRU</b> KEN	2h04'46"
2018	<b>Seifu TURA</b> ETH	2h09'04"
2017	<b>Edwin KOECH</b> KEN	2h07'13"
2016	<b>Ernest NGENO</b> KEN	2h08'15"
2015	<b>Kenneth MUNGARA</b> KEN	2h08'44"
2014	<b>Francis KIPROP</b> KEN	2h08'53"
2013	<b>Gemechu BIRU</b> ETH	2h09'25"
2012	<b>Daniel KIRWA TOO</b> KEN	2h08'39"
2011	<b>Solomon BUSHENDICH</b> KEN	2h10'38"
2010	<b>Jafred CHIRCHIR</b> KEN	2h09'15"
2008	<b>Duncan KIBET</b> KEN	2h07'53"
2007	<b>Evans CHERUIYOT</b> KEN	2h09'15"
2006	<b>Benson CHERONO</b> KEN	2h07'58"
2005	<b>Helder ORNELAS</b> POR	2h09'59"
2004	<b>Daniel CHERIBO</b> KEN	2h08'38"
2003	<b>John BIRGEN</b> KEN	2h09'08"
2002	<b>Robert CHERUIYOT</b> KEN	2h08'59"
2001	<b>John NADA SAYA</b> TAN	2h08'57"
2000	<b>Simon BIWOTT</b> KEN	2h09'00"

## » DONNA

2023	<b>Sharon JEMUTAI</b> CHEROP	2h26'12"
2022	<b>Kiplagat VIVIAN JERONO</b> KEN	2h20'18"
2021	<b>Gebrekidan HIWOT</b> ETH	2h19'35"
2019	<b>Vivian Jerono KIPLAGAT</b> KEN	2h22'25"
2018	<b>Vivian Jerono KIPLAGAT</b> KEN	2h27'07"
2017	<b>Sheila CHEPKECH</b> KEN	2h29'52"
2016	<b>Brigid KOGSEI</b> KEN	2h27'45"
2015	<b>Lucy KARIMI</b> KEN	2h27'35"
2014	<b>Visiline JEPKESHO</b> KEN	2h28'40"
2013	<b>Monica JEPKOECH</b> ETH	2h32'54"
2012	<b>Irene KOSGEI</b> KEN	2h31'07"
2011	<b>Marcella MANCINI</b> KEN	2h41'24"
2010	<b>Asnakech MENGISTU</b> KEN	2h25'50"
2008	<b>Anna INCERTI</b> KEN	2h27'42"
2007	<b>Pamela CHEPCHUMBA</b> KEN	2h25'36"
2006	<b>Askale TAFA</b> KEN	2h27'57"
2005	<b>Hellen KIMUTAI</b> POR	2h28'48"
2004	<b>Rita JEPTOO</b> KEN	2h28'11"
2003	<b>Anne JELAGAT</b> KEN	2h29'23"
2002	<b>Margaret OKAYO</b> KEN	2h24'59"
2001	<b>Alice CHELANGAT</b> TAN	2h26'36"
2000	<b>Lucilla ANDREUCCI</b> KEN	2h29'43"

# FATTI DI UN'ALTRA PASTA

SCOPRI DI PIÙ



*felicia*

## SPAGHETTI CON SPIRULINA APULIAKUNDI, PUGLIESE E BIOLOGICA.

A base di farina di riso integrale e Spirulina ApuliaKundi, pugliese e biologica, gli Spaghetti alla Spirulina Felicia, fonte di fibre, ferro e potassio sono frutto di un progetto di economia circolare di Andriani S.p.A. Società Benefit che consente di risparmiare risorse naturali e preziose come l'acqua. Un modo concreto per prendersi cura dell'ambiente e del benessere delle persone.



f i c FELICIA.IT

## » PROCEDURE DI SICUREZZA

In ottemperanza alle disposizioni della Circolare del Ministero degli Interni NR. 55/0P/0001991/2017/1 (cosiddetta "Circolare Gabrielli") saranno messe in atto particolari procedure di sicurezza. In particolare:

- l'accesso alle **griglie di partenza** in **Corso Vittorio Emanuele II** sarà possibile da Via Orefici proseguendo per Piazza del Duomo (lato Museo del Novecento) dalle 6:30 in poi;
- per accedere i maratoneti dovranno **obbligatoriamente mostrare il proprio pettorale**;
- l'organizzazione non garantisce la possibilità di accedere in tempo ai settori di partenza per gli atleti che si presenteranno al gate dopo le ore 7:45;
- **non sarà consentito portare all'interno dell'area servizi** in Piazza Castello Giardini Montanelli **alcun contenitore** (borsa, zaino, ecc.) **diverso dall'apposita borsa trasparente fornita** dall'organizzazione (e contrassegnata con l'apposita etichetta con il proprio numero di pettorale), all'interno della quale i singoli articoli dovranno essere inseriti sfusi, per consentire un accurato e veloce controllo da parte degli addetti alla sicurezza. Ulteriori informazioni e maggiori dettagli saranno forniti agli atleti nei giorni precedenti la gara.

## » SAFETY PROCEDURES

In compliance with the provisions of the official communicate by the Ministry of the Interior NR. 555/0P/0001991/2017/1 (so-called "Circolare Gabrielli") special safety procedures will be implemented. In particular:

- access to the **starting grids** in **Corso Vittorio Emanuele II** will be possible from Via Orefici continuing to Piazza del Duomo (Museo del Novecento side) from 6:30 a.m. onwards;
- to gain access, marathoners **must compulsorily show their bib number**;
- the organization does not guarantee access to the starting sectors in time for the athletes who will present themselves at the gate after 7:45 am;
- **it will not be allowed to bring inside the service area** in Piazza Castello Giardini Montanelli **any container** (bag, backpack, etc.) **other than the special transparent bag provided** by the organization (and marked with the appropriate label with your bib number), inside which the individual items must be placed in bulk, to allow an accurate and fast control by security officers. Further information and more details will be provided to the athletes in the days before the race.

# solo

 CAFFÈ  
MONORIGINE

## SCOPRI IL CAFFÈ IN PUREZZA



Ivan Basso  
Campione di ciclismo

Alberto Contador  
Campione di ciclismo

Acquistalo subito su: [solocaffemonorigine.it](http://solocaffemonorigine.it)



POLTI COFFEA  
G50S

POLTI COFFEA  
P10S

POLTI COFFEA  
S18W

Anche i grandi sportivi scelgono **SOLO - Caffè monorigine**, un viaggio alla scoperta delle origini del gusto. Le nostre selezioni provengono ciascuna da un unico territorio: Vietnam, Tanzania e Uganda. Perfettamente estratto con Polti Coffea.

**POLTI** Coffea

## » METEO / WEATHER

Temperature medie delle passate edizioni\* / Average temperatures of past editions\*:  
massima media 19°C / avg high 66°F  
minima media 10°C / avg low 50°F

\* solo edizioni primaverili dal 2010 in poi / spring editions only, since 2010

## » CRONOTABELLA PARTENZE / START TIMELINE

06:00 Apertura area servizi atleti maratona / Marathon athletes service area opening  
07:30 Apertura "gabbie" maratona / Marathon "corrals" opening  
08:25 Chiusura "gabbie" maratona / Marathon "corrals" closing  
08:15 Apertura area partenza relay / Relay start area opening  
08:30 Partenza maratona / Marathon start  
08:45 Apertura corridoio partenza relay / Relay start alley opening  
09:15 Partenza relay / Relay start

## » DOVE GUARDARE LA GARA / WHERE TO WATCH THE RACE

Sky Sport è il broadcaster ufficiale che seguirà la Wizz Air Milano Marathon su Sky Sport Arena e in streaming su NOW. Dal centralissimo studio Sky di Piazza Duomo, condotto da Federica Frola, sarà possibile vivere tutta l'atmosfera della giornata con news in diretta e aggiornamenti pre gara insieme a tanti ospiti. La telecronaca, live dal posto, sarà affidata a Nicola Roggero mentre il commento tecnico sarà di Stefano Baldini e Lucilla Andreucci. Inoltre, uno studio di Sky Sport 24 dedicherà ampie finestre alle attività del Milano Running Festival che precederanno l'evento del 7 aprile: news, interviste e tutto l'entusiasmo e l'atmosfera degli atleti e delle famiglie della Levissima Family Run dal villaggio all'interno del MiCo.

## » RISULTATI / RESULTS

<https://www.endu.net/it/events/milano-marathon-2/results>

  
**FESTINA**  
Orologi dal 1902



CHR  
ONO  
BIKE  
COLLECTION



  
**FESTINA**  
Orologi dal 1902

OFFICIAL  
TIMEKEEPER

*La presenza della giovane e dinamica compagnia aerea ungherese come nuovo Title Sponsor è perfettamente in linea con il crescente sapore internazionale e il percorso di sostenibilità intrapreso dalla Milano Marathon.*

Wizz Air, società ungherese che detiene il primato di compagnia aerea a più rapida crescita in Europa nel segmento ultra low-cost, è il nuovo Title Sponsor della Milano Marathon. Recentemente riconosciuta dall'agenzia globale di valutazione della sicurezza e dei prodotti airlineratings.com come una delle dieci compagnie aeree più sicure al mondo, è stata premiata anche come "Compagnia Aerea dell'Anno" agli Air Transport Awards nel 2019 e nel 2023. In virtù di servizi eccellenti e tariffe molto basse, è stata la scelta preferita di quasi 60 milioni di passeggeri, tra la fine del 2022 e la fine del 2023.

Grazie ad un costante impegno nell'adozione di pratiche sostenibili - tra cui l'utilizzo di aeromobili a basso consumo di carburante e investimenti orientati alla riduzione dell'impatto ambientale e delle emissioni di CO2 - Wizz Air è stata anche riconosciuta come la 'Compagnia Aerea a Basso Costo più Sostenibile' ai World Finance Sustainability Awards nel 2021-2023, 'Gruppo Aereo Globale dell'Anno per la Sostenibilità Ambientale' dai CAPA-Centre for Aviation Awards for Excellence nel 2022-2023 e 'Compagnia Aerea a Basso Costo Leader in Europa nel 2023' dai World Travel Awards. Obiettivi che ne fanno il partner ideale per un evento come la Milano Marathon, altrettanto attento al tema della sostenibilità, promotore a sua volta del progetto RunGreen che vede il coinvolgimento di NATIVA - Regenerative Design Company, agenzia che analizza l'impatto ambientale, sociale ed economico degli eventi e supporta gli organizzatori nell'adozione di modelli virtuosi.

Così Eva Passmore, Head of Marketing di Wizz Air: "Siamo entusiasti di collaborare con la Milano Marathon e colorare di rosa le strade di Milano. Volare e correre a tariffe basse hanno molto in comune: migliorano la vita delle persone mettendole in movimento, creando nuove esperienze ed essendo convenienti e facilmente accessibili a tutti. Wizz Air è sempre stata promotrice di uno stile di vita attivo e sponsorizza eventi di corsa dal 2015. Solo quest'anno, 60.000 corridori si sono sfidati con WIZZ. L'Italia è uno dei nostri mercati di riferimento e miriamo a costruire un forte legame tra il nostro marchio e gli italiani".

In occasione di questa edizione WizzAir offrirà in esclusiva a tutti gli iscritti alla maratona un voucher da 20 euro per l'acquisto di un biglietto aereo per una delle sue tratte.

Per conoscere meglio WizzAir abbiamo rivolto alla compagnia alcune domande.

***Essere una compagnia relativamente giovane (il vostro primo aereo è decollato il 19 maggio 2004), in un mercato affollato come quello delle low-cost richiede un approccio innovativo. Cosa vi distingue dagli altri player?***

Ad esempio il fatto di mettere in contatto gli italiani con destinazioni uniche e fuori dalle destinazioni più battute, ad esempio Arabia Saudita, Armenia e Azerbaigian; abbiamo tariffe più basse del 50% su rotte che fino al nostro arrivo erano operate solo da vettori tradizionali; attualmente voliamo verso più di 90 destinazioni uniche, il tutto offrendo le tariffe chilometriche più basse.

***La rete di scali italiani da cui partono voli Wizz Air cresce di continuo. Qual è la situazione attuale e quali sviluppi prevedete?***

Attualmente Wizz Air offre biglietti per oltre 200 rotte verso 40 Paesi in Italia, compresi i voli nazionali. Abbiamo appena avviato le operazioni su sei nuove rotte da Milano e Roma verso Alicante, Amburgo, Berlino, Tenerife, Parigi e Danzica. Un'altra rotta da Roma a Copenaghen decollerà a settembre. Complessivamente, nell'estate 2024 offriremo oltre 13 milioni di posti da e per l'Italia.

***Dopo la ripartenza post-pandemia il mercato del turismo sportivo è tornato a godere di buona salute e durante i week-end molti puntano a spostarsi in Europa per partecipare ad una gara. Wizz Air ha in atto qualche iniziativa per intercettare questa clientela?***

Attualmente sponsorizziamo 8 eventi podistici in 6 Paesi diversi. Ci stiamo impegnando ad aumentare la nostra copertura geografica nei prossimi anni, rafforzare ulteriormente la presenza del nostro marchio e coinvolgere le comunità locali. Wizz Air offre tariffe fisse uniche per tutti gli appassionati di calcio sui nostri voli da Milano e Roma a Dortmund e Lipsia per le partite della fase a gironi del Campionato Europeo a giugno.

***Il mondo dei trasporti è unanimemente considerato tra i fattori cruciali in tema di sostenibilità ambientale. Qual'è il vostro impegno in questo senso?***

La sostenibilità è insita nel modello di business a bassissimo costo che operiamo. Wizz Air resta l'opzione di volo più verde tra i suoi concorrenti, con la più bassa intensità di emissioni di CO2 al mondo: 51,5 grammi per passeggero-chilometro nel 2023, il 6,8% in meno rispetto allo scorso anno. Attualmente gestiamo una flotta di oltre 200 aeromobili, la più giovane in Europa e Medio Oriente tra le grandi compagnie aeree con oltre 100 aeromobili.

DANONE

# HiPRO



# NUTRI IL TUO PROGRESSO CON PROTEINE DI ALTA QUALITÀ\*

Scopri HiPRO su  
hipro-danone.it |  



  
0% ZUCCHERI  
AGGIUNTI\*\*

  
BASSO  
IN GRASSI

\*Tutti i prodotti a base di latte contengono proteine di alta qualità. Le proteine contribuiscono al mantenimento e alla crescita della massa muscolare. Danone consiglia una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.  
\*\* Contiene naturalmente zuccheri

Milano è una città che va di corsa, chi ci vive lo sa. E anche tanti dei runners iscritti alla Wizz Air Milano Marathon 2024 vogliono andare veloci.

## » LE GABBIE DI PARTENZA

Il nostro sistema di gabbie di partenza prevede 10 settori, con intervalli di tempo ridotti per l'accesso a ciascun settore. Gabbie più piccole, quindi, e con una migliore omogeneità all'interno, con tanti runner che inizieranno la gara correndo a ritmi molto simili. I vantaggi sono evidenti:

- partenza più fluida, con meno sorpassi da effettuare nei primi chilometri prima di trovare il proprio passo ideale;
- maggiore facilità nel raggiungere il gruppo di pacers pre-scelto;
- migliori chances di conseguire il risultato cronometrico desiderato.

## » UN PERCORSO ANCORA MIGLIORATO

Completamente rinnovato nell'edizione 2024, il tracciato di gara ad anello, con partenza e arrivo da Piazza Del Duomo, nel cuore pulsante della città, viene migliorato nei dettagli, anno dopo anno, per offrire a tutti i runner un percorso moderno e completo, capace di conciliare le esigenze di scorrevolezza dei top runner e degli amatori evoluti, con la possibilità di ammirare e godere una città sempre più bella nella sua combinazione di elementi storici e contemporanei. Sono circa 19 i chilometri che interesseranno il centro cittadino. Si toccheranno i luoghi simbolo di Milano, come il Teatro alla Scala, Brera, San Babila, il Castello Sforzesco, Largo Cairoli, ma pure City Life e il Portello. I restanti chilometri invece si snoderanno tra QT8, San Siro, Trenno e la zona del Gallarate, per poi rientrare verso il Duomo.

Da molti anni ormai Milano è la maratona più veloce d'Italia e tra le più veloci del panorama internazionale (la più veloce del mondo nell'anno 2021); ogni anno sono tantissimi i partecipanti che realizzano il proprio personal best proprio a Milano.

## » PACER

L'organizzazione metterà gratuitamente a disposizione dei concorrenti che lo desidereranno diversi gruppi di pacemaker ("lepri"), ovvero atleti incaricati di correre la maratona ad un ritmo costante per arrivare al traguardo in un tempo pre-stabilito. Saranno presenti pacemaker riconoscibili dall'abbigliamento e segnalati da appositi palloncini per terminare la gara in:

3h00' | 3h10' | 3h20' | 3h30' | 3h40' | 3h50' | 4h00' | 4h15'  
4h30' | 4h45' | 5h00' | 5h30' | 6h00' | 6h30'

Milan is a city that goes fast, always. Those who live here know it. And also many of the runners registered in the Wizz Air Milano Marathon 2024 want to go fast.

## » START CORRALS

Our corral system has 10 sectors, with reduced time intervals for accessing to each sector. Smaller "corrals", then, each one with a majority of runners that will start the race at a very similar pace. The advantages are obvious:

- partenza più fluida, con meno sorpassi da effettuare nei primi chilometri prima di trovare il proprio passo ideale;
- smoother start, with less overtaking effort to be made in the first kilometers before finding the ideal pace;
- easier to reach the selected group of pacers;

## » A FURTHER IMPROVED ROUTE

Completely renewed in the 2024 edition, the ring race route, starting and finishing from Piazza Del Duomo, in the beating heart of the city, is improved in detail, year after year, to offer all runners a modern and complete route, capable of reconciling the smoothness needs of top runners and advanced amateurs, with the possibility of admiring and enjoying an increasingly beautiful city in its combination of historical and contemporary elements. There are approximately 19 kilometers that will affect the city center. We will touch the symbolic places of Milan, such as the Teatro alla Scala, Brera, San Babila, the Castello Sforzesco, Largo Cairoli, but also City Life and the Portello. The remaining kilometers will instead wind between QT8, San Siro, Trenno and the Gallarate area, before returning towards the Duomo. For many years now Milan has been the fastest marathon in Italy and among the fastest on the international scene (the fastest in the world in 2021); every year there are many participants who create their personal best in Milan.

## » PACER

Various groups of pacers will be at the runners' disposal. These are athletes trained to run the marathon at a constant pace to complete the course within a specific time. Pacers will be offered to run the marathon in:

3h00' | 3h10' | 3h20' | 3h30' | 3h40' | 3h50' | 4h00'  
4h15' | 4h30' | 4h45' | 5h00' | 5h30' | 6h00' | 6h30'

## » RAGGIUNGERE LA ZONA DI PARTENZA

Il modo migliore di raggiungere la partenza è:

**IN METROPOLITANA.** Questo è il sistema che consigliamo: usando la metro aiuterai la Wizz Air Milano Marathon ad essere un evento più eco-sostenibile! Le fermate più vicine alla partenza sono:

Fermate SAN BABILA M1 (rossa), CORDUSIO M1 (rossa), MISSORI M3 (gialla)

**IN TRENO.** Dalla stazione di MILANO CENTRALE si può raggiungere la zona partenza utilizzando la linea M3 (gialla) fino alla fermata indicata sopra.

**IN AUTO.** Ti sconsigliamo di raggiungere la zona partenza in auto. Se proprio non puoi fare a meno di utilizzare l'auto, ti suggeriamo di utilizzare i parcheggi scambiatori disponibili presso numerose stazioni della metropolitana, che offrono convenienti tariffe giornaliere. Puoi trovare ulteriori informazioni sul sito dell'ATM, in questa pagina.

## » IL PETTORALE

Il pettorale di gara è strettamente personale e non può essere alterato (tagliato, piegato, ecc.). Se cedi il tuo pettorale ad un'altra persona, sarete entrambi squalificati e legalmente perseguibili per il reato di truffa. Il pettorale deve essere applicato in modo visibile sul fronte della maglietta indossata in gara mediante le apposite spille. Sul pettorale trovi:

- 1) l'indicazione del box dove consegnare la sacca con i tuoi indumenti personali
- 2) l'indicazione del settore di partenza (la "gabbia") che ti è stato assegnato ed in cui devi entrare
- 3) i codici PICA che ti permetteranno di ricevere facilmente le anteprime delle foto che ti saranno scattate lungo il percorso

## » START NUMBER

The race number is strictly personal and cannot be altered in any way (cut, folded, etc.). If you transfer your race number to another person, you will both be legally prosecuted for the crime of fraud (in addition to being disqualified). The bib number must be applied visibly onto the front of the running shirt (using the pins provided).

On the bib number you'll find:

- 1) the number of the box where you have to drop-off the bag with your personal clothing
- 2) the starting sector (the "corral") that has been assigned to you and in which you will enter
- 3) the PICA codes that will allow you to easily receive previews of pictures that will be taken along the way

## » GETTING TO THE START

The best way to get to the start is:

**BY SUBWAY.** This is the system that we recommend: using the metro you'll help the Milan Marathon to be more eco-friendly! The closest stops to the start are: SAN BABILA M1 (red), CORDUSIO M1 (red), MISSORI M3 (yellow)

**BY TRAIN.** From MILANO CENTRALE station you can reach the start area by the subway (yellow line M3) to the stop indicated above.

**BY CAR.** You definitely don't want to reach the start area by car. If you can't do without car, we suggest that you use the car parks available at numerous metro stations, which offer daily discount rates daily. You can find more information on the ATM website, here.



## » DEPOSITO DELLE BORSE CON INDUMENTI PERSONALI

Puoi utilizzare esclusivamente l'apposita borsa trasparente che ti è stata consegnata dall'organizzazione al Milano Running Festival. Se hai richiesto la spedizione del pettorale a casa, avrai ricevuto anche la borsa insieme a quest'ultimo. La borsa deve essere contrassegnata con l'apposita etichetta adesiva riportante il numero di gara, per ritirarla dopo l'arrivo esibendo il pettorale. Non ti sarà permesso di accedere alla zona deposito borse in Piazza Castello con borse, zaini o sacche diversi da quella ufficiale. Indumenti e oggetti personali vanno inseriti sfusi all'interno della borsa, per facilitare i controlli di sicurezza. Non lasciare nella borsa oggetti di valore! L'organizzazione non risponde di eventuali furti.

## » PROCEDURA DI PARTENZA

Dalle 7:30 alle 8:25 sarà possibile accedere ai settori di partenza. I ritardatari dovranno partire in coda al gruppo. Gli ingressi alle "gabbie" saranno presidiati da volontari che controlleranno il tuo pettorale, per verificare che tu stia entrando nel settore di partenza che ti è stato assegnato. Lo start della Wizz Air Milano Marathon 2024 sarà dato alle 8:30.

## » IL PERCORSO

Il percorso della Wizz Air Milano Marathon è un percorso ad anello, con partenza e arrivo in Piazza del Duomo. Il dislivello positivo è di circa 100 metri, i chilometri di pavé sono 3,3 prevalentemente concentrati nel primo terzo di gara. Il percorso è omologato a livello nazionale ed internazionale. Ogni chilometro è indicato con appositi cartelli a lato della strada. Sono inoltre presenti cartelli a segnalare le miglia 5, 10, 15, 20 e 25.

La traiettoria utilizzata per la misurazione corrisponde alla distanza minima percorribile. È praticamente impossibile che tu possa seguire la stessa traiettoria in gara, quindi è del tutto normale che il tuo orologio GPS registri una distanza percorsa superiore ai 42,195 km anche di diverse centinaia di metri.

## » DEPOSIT FOR BAGS WITH PERSONAL CLOTHES

You can only use the special transparent bag that was given to you by the organization at the Milano Running Festival. If you have requested the delivery of the bib number at an Italian address, you will have also received the bag together with the bib number. The bag must be marked with the appropriate label matching your number, to pick it up after at the finish by showing the bib. You will not be allowed to enter the bag deposit area at Piazza Castello with bags or back packs other than the official one. Clothes and personal items should be placed loose inside the bag, to facilitate security checks. Do not leave valuables in the bag! The organization is not liable for any theft.

## » START PROCEDURE

From 7:30 to 8:25am it will be possible to access the starting sectors. Late comers will have to start from the end of the group. The entrances to the "corrals" will be supervised by volunteers who will check your bib, to verify that you are entering the sector of departure that has been assigned to you. The start of the Wizz Air Milano Marathon 2024 will be given at 8:30 am.

## » START PROCEDURE

Wizz Air Milano Marathon's course is a loop route, with start and finish in Piazza del Duomo. The elevation gain is approximately 100 meters; with 3.3 kilometers of cobblestones mainly concentrated in the first third of the race. The course has been measured and approved at national and international level. Every kilometer is signaled with appropriate signage at the side of the road. Miles 5, 10, 15, 20 and 25 are signed as well.

We remind you that the trajectory used for the measurement corresponds to the minimum distance travelled. It is virtually impossible that you can follow the same trajectory in the race, therefore it is normal that your GPS watch records a distance travelled superior to 42.195 km even by several hundred meters.

# Il tuo Centro di Medicina dello Sport nel cuore di Milano



Scopri come prenotare la tua visita:  
scansiona il QR Code

**Direttore Sanitario:**  
*Dr. Antonino Lipari*

## Info tecniche **Maratona**

### » RISTORI

Come da regolamento WA/FIDAL, sono previsti punti di ristoro all'arrivo ed ogni 5 chilometri lungo il percorso. In tutti i punti di ristoro saranno presenti: acqua, integratore, frutta e biscotti. Oltre agli 8 ristori previsti da regolamento, saranno presenti 3 ristori aggiuntivi ai km: 28 – 32.3 - 38.2. Ai punti di ristoro inoltre saranno disponibili alcune postazioni per lo spugnaggio.

### » SERVIZIO MEDICO

Il servizio medico, con il coordinamento di I-HELP by BSO, è studiato per consentire un'assistenza medica tempestiva e qualificata a tutti i runner che, sfortunatamente, dovessero averne bisogno. Sono previste una postazione medica avanzata (PMA) in Piazza del Duomo (poche decine di metri dopo il traguardo), e postazioni mediche fisse o mobili (ambulanze o auto mediche) ogni 4 km circa lungo il percorso.

### » SERVIZI IGENICI

I servizi igienici mobili sono disponibili nella zona di partenza/arrivo, in corrispondenza di ciascun ristoro e presso i punti di cambio della staffetta.

### » SERVIZIO DI TRASPORTO ATLETI RITIRATI

Gli atleti infortunati o intenzionati ad abbandonare la competizione possono salire sull'autobus "scopa" al seguito della corsa, per raggiungere il punto di raccolta successivo (km 12,5 / km 21,5 / km 27,8). Da qui, con un altro mezzo, saranno accompagnati fino a Piazza Cordusio, da lì potranno recarsi in zona Cairoli (Castello Sforzesco) per recuperare la propria sacca e riconsegnare il chip. I trasporti dai 3 punti di raccolta all'arrivo sono previsti rispettivamente alle ore: 11:15 / 12:30 / 13:30. Gli atleti in grado di camminare possono raggiungere autonomamente il punto di raccolta più vicino, o recarsi direttamente in arrivo utilizzando la metropolitana (fermata CORDUSIO, sulla linea rossa M1).

### » CRONOMETRAGGIO

Sono previste postazioni di rilevamento cronometrico, oltre che sulla linea di partenza/arrivo, al km 10, alla mezza maratona e al km 30. Per ogni atleta sono rilevati: il tempo ufficiale ("gun time": dallo sparo al traguardo), il tempo netto ("net time": dal momento in cui si oltrepassa effettivamente la linea di partenza al traguardo) e i passaggi intermedi ai rilevamenti indicati sopra.

### » REFRESHMENT STATIONS

As per WA / FIDAL rules, there will be refreshment stations with water after the finish line and every 5 kilometers along the course. Beginning on the 20th km, fruit and cookies will also be available. In addition to the 8 refreshments provided in the regulations, there will be 3 additional refreshments at km: 28- 32.3 - 38.2.

A number of sponging stations will also be available at the refreshment stations.

### » MEDICAL SERVICE

With the coordination of I-HELP by BSO, the organization will provide the runners with a timely and qualified medical service, to help all athletes in difficulty. An advanced medical post (PMA) will be located in Piazza Del Duomo, a few meters after the finish line. Along the course, aid stations, ambulances and medical cars will be available approximately every 4 kilometers.

### » TOILETS

Mobile toilets are available in the start/finish area, at each refreshment station and at the relay changeover points.

### » DROPPING OUT

Athletes with an injury or who want to leave the race can get on the "sweep bus" following the last runner to reach the next meeting point ( km 12.5 / km 21.5 / km 27.8). From there, with a different bus, they will be transported to Piazza Cordusio, where they can reclaim their bags and return their chips. Transportation from the 3 meeting points is scheduled at 11:30 / 12:30 / 13:30 respectively. Athletes who are able to walk can reach the nearest collection point autonomously, or go directly to the finish using the subway (CORDUSIO stop, on the red line M1).

### » TIMEKEEPING

Each athlete will be timed at the start, at the finish, at km 10, at the half marathon mark and at km 30. For each athlete will be calculated: the official time ("gun time": from the starter's gunshot until the finish line), the net time (from the moment you pass under the start gate until the finish line), and the intermediate times as indicated above.

*Il brand giapponese, partner tecnico della Wizz Air Milano Marathon, è presente alla kermesse milanese con le sue tecnologie innovative, tanti modelli di scarpe da running da testare e la sua nutrita community di ASICS FrontRunner.*

Anche quest'anno ASICS affianca la Wizz Air Milano Marathon in qualità di partner tecnico. Nell'ampio stand di Milano Running Festival, all'interno dell'area Expo del MiCo, i visitatori potranno confrontarsi su prodotti e tecnologie grazie alla presenza degli ASICS Brand Trainer, effettuare shoe test ed acquistare le ultime novità di prodotto. Ma anche incontrare leggende dell'atletica come l'oro olimpico Stefano Baldini, farsi contagiare dall'entusiasmo degli ASICS FrontRunner, ritrovare il benessere fisico e mentale promosso e perseguito dal brand e farsi coinvolgere in divertenti instant-win games. Il giorno della gara, poi, saranno tantissimi i team di staffettisti ASICS composti da dipendenti, retailer, media e ASICS FrontRunner pronti a vivere - uniti ai maratoneti - un'intensa giornata di sport e solidarietà.

## UN SUCCESSO CHE PARTE DA LONTANO

La storia di ASICS è strettamente legata a quella del suo fondatore, Kihachiro Onitsuka, che oltre 70 anni fa riconobbe all'attività fisica la capacità di renderci più felici.

Una convinzione che si ritrova nel nome stesso dell'azienda, ASICS, acronimo di *Anima Sana In Corpore Sano*, ricavata modificando l'espressione coniata dal poeta latino Giovenale mens sana in corpore sano.

La stessa convinzione che, a decenni di distanza, ispira ancora il brand e i suoi valori, come conferma Elena Bosticardo, Marketing Manager di ASICS: *"ASICS è stata fondata sulla convinzione che lo sport e l'esercizio fisico siano fondamentali per il benessere di corpo e mente"*.

## UNA SCARPA PER OGNI RUNNER

Il Milano Running Festival è anche un'occasione imperdibile per osservare da vicino e testare il meglio di ASICS per il mondo running.

La nuova **METASPEED™ SKY PARIS** conferisce ai runner che la indossano una sensazione di **leggerezza ed elasticità**. Questo risultato è stato ottenuto in parte grazie alla combinazione di una nuova **MOTION WRAP™ UPPER 2.0**, tecnologia che ha reso la tomaia più leggera e più **traspirante di circa l'8%**, e all'introduzione nell'intersuola della **nuova schiuma FF BLAST™ TURBO PLUS**.

Un altro aspetto importante è **l'allargamento della piastra in carbonio**, che è stata posizionata strategicamente su tutta la lunghezza nell'area dell'avampiede, permettendo una maggiore reattività nella fase di partenza.

## GLI ASICS FRONTRUNNER, UNA COMMUNITY UNITA DALLA PASSIONE

Presenti a Milano con il loro contagioso entusiasmo, gli ASICS FrontRunner sono una community internazionale composta da oltre 600 runner provenienti da 33 paesi, diversi per età, provenienza ma tutti ispirati dalla convinzione che i benefici della corsa vadano oltre il solo benessere fisico.

Abbiamo chiesto a due di loro di raccontarci la loro esperienza: Sara Calzolari, 35 anni, infermiera, entrata a far parte della community nel 2022 e Thierry Adjetey, 28 anni, chimico, che ne fa parte dal 2023.

» **Come state vivendo questa esperienza e quanto la condivisione della passione per la corsa vi sta facendo star bene dal punto di vista fisico e mentale?**

**SARA:** Fare parte di questo gruppo crea rapporti profondi, braccia su cui contare per un abbraccio, tifo senza eguali. Tutte cose che vanno oltre il solo sport.

**THIERRY:** Mi ha portato a vedere il movimento con un occhio completamente diverso, mettendo in secondo piano la performance. Essere un ASICS FrontRunner per me rappresenta vivere lo sport a 360 gradi, insieme a compagni unici con i quali condivido tantissime esperienze, non solo sportive.

» **Quali sono i benefici di confrontarsi con un gruppo tanto eterogeneo di sportivi, molto diversi per età, risultati e background?**

**SARA:** È un'opportunità di crescita: attraverso i miei compagni apro gli occhi; ascoltare le loro storie, sapere come si allenano e quali sono i loro obiettivi è di grande stimolo per me e mi piace molto sostenerli.

**THIERRY:** Ti fa capire che "lo sport è di tutti", indipendentemente da età o genere. È una diversità che ci arricchisce a vicenda. Siamo tutti pezzi di un grande puzzle.

» **Come far parte della community vi ha incentivati ad essere più motivati e costanti negli allenamenti?**

**SARA:** Fare il tifo gli uni per gli altri è di fondamentale importanza. Avere un gruppo che ti sostiene e ti fa sentire meno sola durante gli "up and down", che sono fisiologici nella preparazione delle maratone e più in generale nella vita, mi invoglia a dare il meglio di me.

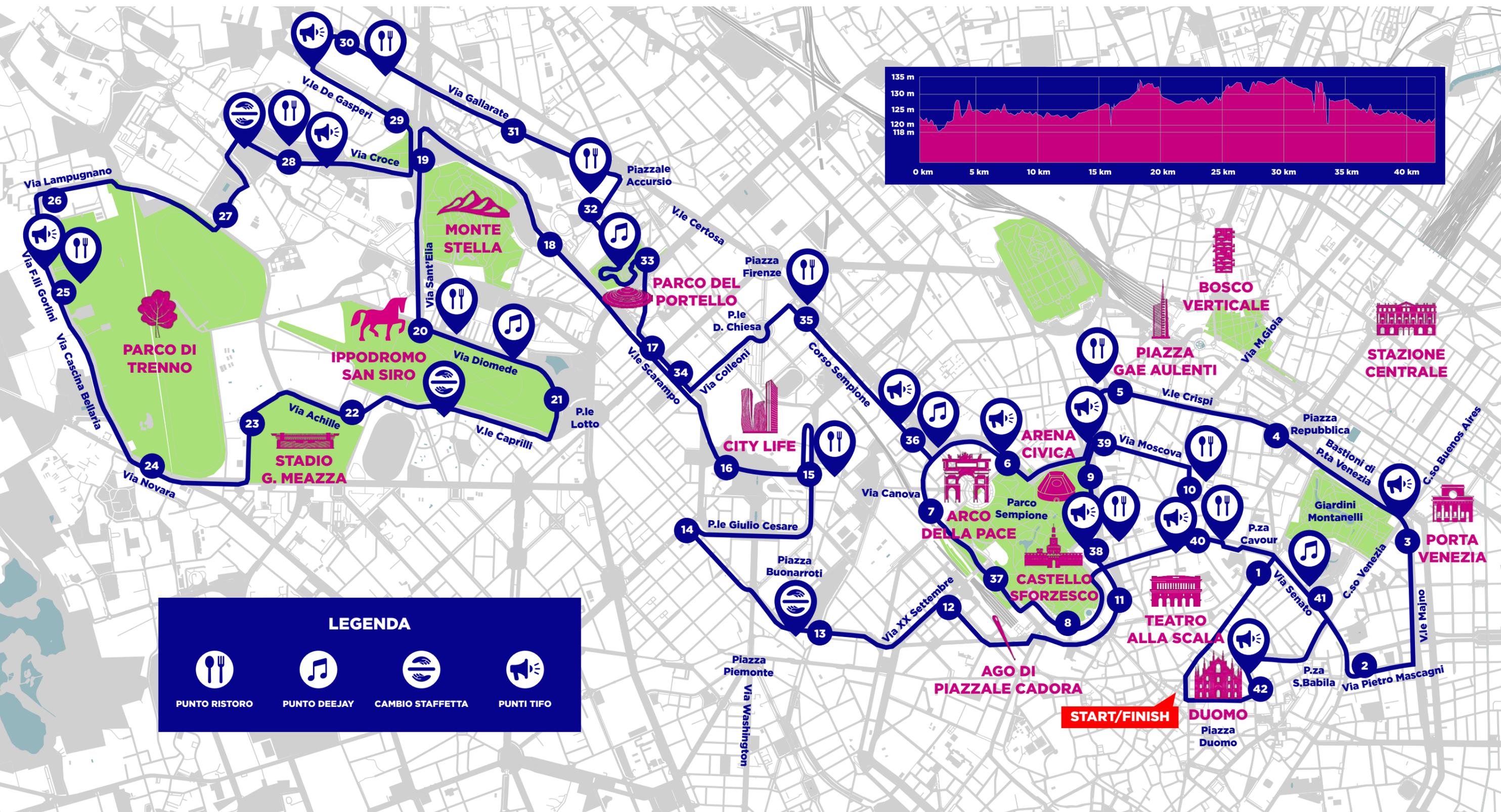
**THIERRY:** Mi piacciono le sfide ed essere parte del team mi aiuta enormemente a mantenere alta la motivazione. Correre con altri ASICS FrontRunner è un'occasione che mi sprona ulteriormente.

» **Alla Milano Marathon quali saranno i vostri obiettivi?**

**SARA:** Io sarò l'ultima frazionista della mia staffetta!

**THIERRY:** Sarà la mia prima volta in una maratona. Per questo ho deciso di non fissare alcun obiettivo cronometrico ma di concentrarmi sull'assaporare ogni singolo chilometro e conservarne un prezioso ricordo.

*Enjoy, ragazzi, ci vediamo al traguardo!*



Il percorso della Wizz Air Milano Marathon è stato disegnato pensando non solo a chi corre, ma anche a chi vuole fare il tifo, spostandosi da un punto all'altro del percorso per non far mancare mai l'incoraggiamento al proprio runner. Serve un piano ben preciso, un biglietto giornaliero della metropolitana da 7,60 € ed essere pronti a spostarsi rapidamente.

Lungo il percorso nascono i Punti Tifo, con l'obiettivo di coinvolgere sempre di più la città e i suoi abitanti, come avviene nelle più grandi maratone internazionali. Saranno in totale 15, dei quali quattro con dj session, in cui verranno coinvolte scuole, società sportive, Fidal Lombardia e le ONP iscritte alla staffetta. Sarà un modo per fare sentire ad atleti e amatori la vicinanza e il tifo dei cittadini, ma l'opportunità di trascorrere una domenica all'insegna dello sport.

Ecco il nostro suggerimento per una "maratona del tifo" davvero speciale.

**1)** La partenza è uno dei momenti più emozionanti della maratona, non puoi perderla. La posizione ideale è in

Piazza del Duomo. Per raggiungerla, fermata SAN BABILA M1 (rossa), CORDUSIO M1 (rossa), MISSORI M3 (gialla).

**2)** Prossima fermata, AMENDOLA FIERA (linea rossa M1 direzione RHO FIERA). Da qui, con una breve passeggiata puoi raggiungere il cuore di City Life, per osservare i runner nel quartiere più cool di Milano.

**3)** Prendi la linea lilla M5 da TRE TORRI fino a SAN SIRO STADIO. Qui la maratona transita tra il 23° e il 24° km.

**4)** Torna indietro con la linea lilla M5 fino a LOTTO FIERA e cambia prendendo la linea rossa M1 fino a QT8. Imbocca via Collecchio, alla fine della quale troverai la passerella pedonale che ti porterà all'interno del Parco "Industria Alfa Romeo - Portello". Il km 33 si trova all'interno della passerella pedonale che congiunge parco stesso con piazza Gino Valle.

**5)** Ritorna a QT8 e prendi la linea rossa M1 fino a CORDUSIO. In questo modo avrai il tempo di entrare all'interno di Piazza del Duomo per cercare una buona posizione sul rettilineo finale.

The route of the Wizz Air Milano Marathon was designed thinking not only of those who run, but also of those who want to cheer, moving from one point of the route to another to never lack encouragement for their runner. You need a clear plan, a €7.60 daily metro ticket and be ready to move quickly.

Along the route, Tifo Points are created, with the aim of increasingly involving the city and its inhabitants, as happens in the largest international marathons. There will be a total of 15, of which four with DJ sessions, in which schools, sports clubs, Fidal Lombardia and the NPOs registered in the relay will be involved. It will be a way to make athletes and amateurs feel the closeness and support of the citizens, but also the opportunity to spend a Sunday dedicated to sport.

Here is our suggestion for a truly special "cheering marathon".

**1)** The start is one of the most exciting moments of the marathon, you can't miss it. The ideal location is in Piazza

del Duomo. To reach it, stop SAN BABILA M1 (red), CORDUSIO M1 (red), MISSORI M3 (yellow).

**2)** Next stop, AMENDOLA FIERA (red line M1 direction RHO FIERA). From here, with a short walk you can reach the heart of City Life, to watch the runners in the coolest neighborhood of Milan.

**3)** Take the lilac line M5 from TRE TORRI to SAN SIRO STADIO. Here the marathon passes between the 23rd and 24th km.

**4)** Go back with the lilac line M5 to LOTTO FIERA and change to the red line M1 until QT8. Take Via Collecchio, at the end of which you will find the pedestrian walkway that will take you inside the "Industria Alfa Romeo - Portello" Park. Km 33 is located inside the pedestrian walkway that connects the park itself with Piazza Gino Valle.

**5)** Return to QT8 and take the M1 red line to CORDUSIO. This way you will have time to enter Piazza del Duomo to look for a good position on the final straight.

# RACE FUEL >

**NAMEDSPORT®**  
SUPERFOOD

**1:0.8 RATIO** ACCORCIA LE DISTANZE



Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto. Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.



**NAMEDSPORT**  
SPORT NUTRITION PARTNER



namedsport.com

## RACE FUEL > GEL

**Speciale rapporto**  
Maltodestrine: Fruttosio 1:0,8  
**40g di carboidrati** per gel

**Fonte di energia**  
negli sport a lunga durata

**Disponibili in tre gusti:**  
Iced Mojito, Lemon Frost e Fresh Orange

Qualità certificata **Informed Sport**

## RACE FUEL >

**Tripla fonte di carboidrati:**  
Ciclodestrine Cluster Dextrin™,  
Maltodestrine e Fruttosio

**40g di carboidrati** per serving

Speciale **rapporto 1:0,8** tra carboidrati complessi e fruttosio

Gusto **neutro**

Qualità Certificata **Informed Sport**



Da sempre la maratona rappresenta un grande stimolo per mettersi alla prova su distanze che magari fino a poco prima si ritenevano irraggiungibili. Determinazione, organizzazione e tanto allenamento sono fondamentali per arrivare preparati a quella che per molti runner è la “madre di tutte le corse”. Ma non solo...anche la strategia nutrizionale ha un peso importante, proprio per l'intenso sforzo fisico richiesto in ogni fase, dalla preparazione al recupero post-gara.

Ne abbiamo parlato con **Giorgio Pulcini**, trail runner 2 volte **finisher al Tor des Géants** e maratona con **record personale di 2h49'**.

## »» COME È NATA LA TUA PASSIONE PER IL RUNNING?

Ho iniziato a correre come attività di cross-training rispetto al mio sport principale, la mountain bike. Con il tempo però ho imparato ad apprezzare sempre di più il running, fino ad arrivare a invertire la situazione: ora sono un runner che ogni tanto va in bici! La mia prima maratona è stata la Firenze Marathon del 2013: il mio obiettivo era finirla in meno di 3h, l'ho mancato di poco ma da lì non mi sono più fermato e ho continuato a correre!

## »» QUANTO INFLUISCE L'ALIMENTAZIONE SULLA PRESTAZIONE E DOVE FA LA DIFFERENZA, SPECIALMENTE IN GARA?

L'alimentazione e l'integrazione sono molto importanti durante la preparazione perché mi consentono di sopportare al meglio i carichi di allenamento e recuperare tra una sessione e l'altra. Diventano fondamentali durante la gara per mantenere quanto più possibile costante l'apporto di glicogeno ed evitare un calo delle prestazioni man mano che passano i km.

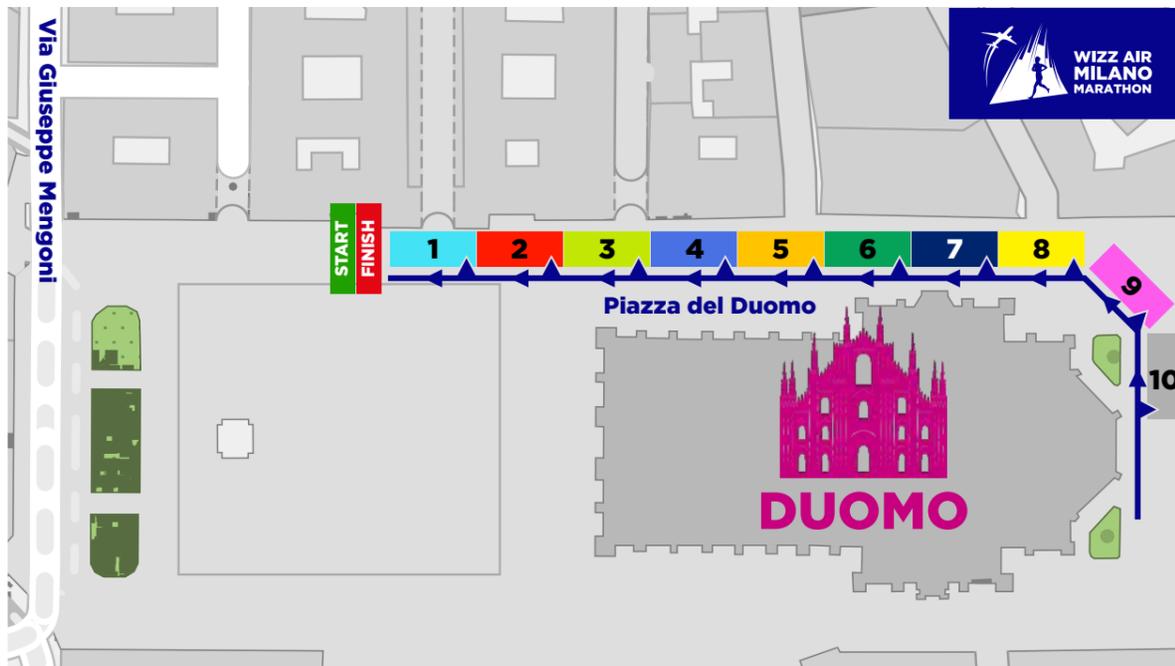
## »» COME GESTISCI L'APPORTO DI CARBOIDRATI DURANTE LA GARA?

Anno dopo anno sto gradualmente aumentando la quantità di carboidrati che integro durante una maratona e attualmente porto con me i gel necessari per assumere fino a 80 grammi di carboidrati per ora di gara. I nuovi **Race Fuel> Gel di NAMEDSPORT>** sono molto pratici per questo, con i loro 40g di carbo per gel in una formulazione che bilancia alla perfezione una fornitura di energia immediata e a rilascio lento e graduale.

## »» OLTRE A RACE FUEL> GEL, QUALI SONO GLI ALTRI SUPPLEMENT CHE UTILIZZI?

Non possono mancare con me le barrette energetiche **Energybar>** e **Total Energy Fruit Bar>** di NAMEDSPORT> che, alternate a **Race Fuel> Gel o Isotonic Power Gel>**, sono dei preziosi alleati per avere il corretto carburante durante la gara! Inoltre, non dimentico mai l'idratazione, approfittando dei ristori lungo il percorso, dove so che posso trovare **HydraFit>**. Fondamentale invece, per lo sprint finale, una fiala di **Guaranà Super Strong Liquid** e indispensabile per il reintegro il **Total Energy Recovery>**: pratico come prodotto “all-in-one” che combina carboidrati, aminoacidi e vitamine antiossidanti. Tutti i nutrienti utili per il post-workout, soprattutto per reintegrare correttamente dopo uno sforzo intenso come quello della Maratona!





# Ciao!

# Sono buddy

La Filiale remota  
di UniCredit  
24/7 via chat



In App • Al telefono • A casa o dove ti è più comodo



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.  
Info e costi nei Documenti Informativi nella sezione  
Trasparenza del sito [www.buddyunicredit.it](http://www.buddyunicredit.it)



Maglia ufficiale UniCredit Relay Marathon 2024

*Title Sponsor della Relay Marathon 2024, Top Partner della Milano Marathon & Official Partner della Family Run, UniCredit, primario gruppo bancario europeo, affianca la Milano Marathon portando in dote i suoi valori guida: inclusività, concretezza, solidarietà, spirito di squadra.*

Annunciata da un media event che lo scorso dicembre ha richiamato presso la Tower Hall le più alte figure delle grandi aziende coinvolte, UniCredit ha annunciato la sua partnership con la Milano Marathon, in qualità di title sponsor della **22ª edizione della Relay Marathon**, la staffetta non competitiva a scopo benefico collegata al Charity Program dell'evento che si correrà domenica 7 aprile. Saranno 80 i team composti da dipendenti UniCredit, amici e familiari, che indossando la t-shirt dell'UniCredit Running Team UniCredit correranno i 42,195 chilometri della maratona suddivisi per l'occasione in 4 frazioni di lunghezze comprese tra i 6 e i 13 km, con l'obiettivo di far vincere l'organizzazione che hanno scelto in fase di iscrizione. I primi cinque team meglio classificati, infatti, vedranno UniCredit corrispondere una donazione di 5.000 euro a sostegno dei progetti solidali dell'organizzazione cui sono associati.

È solido il legame che unisce il gruppo bancario a questa maratona, uno degli eventi di maggiore rilevanza per Milano, che di UniCredit ospita la sede nell'iconica torre ben visibile da ogni punto della città e che ne conferma l'impegno sociale e il forte legame con il territorio e la comunità milanese. Così **Remo Taricani**, Deputy Head of Italy di UniCredit:



Torre UniCredit, Piazza Gae Aulenti

*“Questa sponsorizzazione testimonia il nostro impegno a favore delle comunità in cui operiamo e della città di Milano. Supportare la più partecipata staffetta benefica d'Italia significa sostenere un grande progetto di solidarietà che coinvolge oltre cento enti del terzo settore, sedici dei quali presenti anche sulla nostra piattaforma di fundrasing 'Il mio dono'. Significa inoltre promuovere lo sport e i valori che lo sport rappresenta: spirito di squadra, determinazione, rispetto delle regole, inclusione, oltre che uno stile di vita sano e attivo”.*

Coerentemente con i valori che guidano l'azienda - attenzione alla persona e ai suoi reali bisogni, concretezza, solidarietà, inclusività - UniCredit ha messo gratuitamente a disposizione alle Organizzazioni del Terzo la piattaforma **Ilmiodono** con l'obiettivo di facilitarne l'incontro con chi desidera sostenere la realizzazione di specifici progetti sociali. Una piazza virtuale cui, ad oggi, sono già iscritte circa 1200 Organizzazioni e che vede pubblicati quasi 2200 progetti ad impatto per le comunità, con destinatari principalmente giovani, bambini, persone con disabilità e anziani.



Remo Taricani - Deputy Head of Italy



UniCredit Running Team

Dal 2005, inoltre, UniCredit ha creato il **Fondo Carta Etica** che finora ha supportato più di 1.370 progetti in tutta Italia, destinando oltre 37 milioni di euro ad iniziative a sostegno di progetti di utilità sociale: dalla gestione delle emergenze, al sostegno alla disabilità, ad iniziative per infanzia, donne e giovani, fino alla formazione professionale di anziani ed altre realtà in difficoltà o in forte disagio. Fondo che quest'anno ha arricchito il contributo ai progetti sociali supportati dalla piattaforma Ilmiodono con “Dono di Squadra”, iniziativa grazie alla quale sono stati distribuiti 120.000 euro fra le venti Organizzazioni Non Profit i cui progetti hanno ricevuto il maggior importo complessivo di donazioni da parte dei clienti.

UniCredit è anche presente al **Milano Running Festival**, nell'area expo allestita presso il MiCo, con una serie di attività per l'intrattenimento degli appassionati di running, tra cui la possibilità di far **personalizzare le proprie maglie di gara** e, nell'attesa, di partecipare ad un gioco-memory “special edition”. La scritta a grandi lettere **“I love UniCredit Relay Marathon”** realizzata sullo sfondo di Milano sarà infine l'occasione per scattarsi un selfie con amici e compagni di squadra e rendere memorabile la propria partecipazione all'edizione 2024 della staffetta più partecipata d'Italia.

## INFO RUNNER FRAZIONE 1

### » RAGGIUNGERE LA PARTENZA DELLA FRAZIONE 1

Il modo migliore per raggiungere la zona di partenza è utilizzare la metropolitana. Le fermate più vicine alla partenza sono: fermate SAN BABILA M1 (linea rossa), CORDUSIO M1 (linea rossa), MISSORI M3 (linea gialla).

### » PROCEDURE DI SICUREZZA

In ottemperanza alle disposizioni della Circolare del Ministero degli Interni NR. 555/0P/0001991/2017/1 (cosiddetta "Circolare Gabrielli") saranno messe in atto particolari procedure di sicurezza.

In particolare:

- l'accesso alla partenza in Piazza del Duomo dovrà avvenire da Piazza San Babila attraverso Corso Vittorio Emanuele II; dalle ore 7:45 in poi;
- per accedere i runner dovranno obbligatoriamente mostrare il proprio pettorale;
- l'organizzazione non garantisce la possibilità di accedere in tempo ai settori di partenza per gli atleti che si presenteranno al gate dopo le ore 8:30;
- non sarà consentito portare all'interno della zona di servizio alcun contenitore (borsa, zaino, ecc.) diverso dall'apposita borsa trasparente fornita dall'organizzazione (e contrassegnata con l'apposita etichetta con il proprio numero di pettorale), all'interno della quale i singoli articoli dovranno essere inseriti sfusi, per consentire un accurato e veloce controllo da parte degli addetti alla sicurezza.

### » PROCEDURE DI PARTENZA

L'accesso al "corridoio di partenza" della staffetta sarà possibile dalle 8:45. Per la staffetta non sono previste gabbie di partenza. Chi desidera partire davanti deve quindi farsi trovare a ridosso del cancello di ingresso al "corridoio di partenza" all'orario sopra indicato. Lo start della 12a UniCredit Relay Marathon sarà dato alle 9:15.

### » GETTING TO THE START OF LEG 1

The best way to get to the starting point is taking the subway. The closest stops to the start are: SAN BABILA M1 (red line), CORDUSIO M1 (red line), MISSORI M3 (yellow line).

### » SAFETY PROCEDURES

In compliance with the provisions of the official communicate by the Ministry of the Interior NR. 555/0P/0001991/2017/1 (so-called "Circolare Gabrielli") special safety procedures will be implemented.

In particular:

- access to the start in Piazza del Duomo should be from Piazza San Babila through Corso Vittorio Emanuele II; from 7:45 a.m.
- runners will be required to show their bib to gain access;
- the organization does not guarantee timely access to the starting sectors for athletes who will present themselves at the gate after 8:30 am;
- will not be allowed to bring inside the service area any container (bag, backpack, etc.) other than from the special transparent bag provided by the organization (and marked with the appropriate label with the one's bib number), inside which the individual items must be placed loose, in order to allow an accurate and quick check by the security officers.

### » START PROCEDURE

The access to the "start lane" of the relay will be possible from 8:45 am. Pay attention: there are no start "corrals" for relay runners. Those who want to start in front of the pack have to be near the entry gate of the "start lane" at the time indicated above. The start of the 12th UniCredit Relay Marathon will be given at 9:15.

## INFO RUNNER FRAZIONI 2, 3 E 4

### » RAGGIUNGERE LA PARTENZA DELLE FRAZIONI 2,3 E 4

#### FRAZIONE 2 – da VIA XX SETTEMBRE a VIA GIOTTO (lato sinistro della strada)

Fermata PAGANO della linea M1 (rossa).

Il villaggio relay si trova all'interno del parcheggio in corrispondenza della fermata PAGANO della metropolitana. Se prima di correre non hai necessità di passare dal villaggio relay (ad esempio per depositare la borsa del tuo compagno di squadra) e hai un numero di pettorale fino a 1.800, ti consigliamo la fermata CONCILIAZIONE della linea M1 (rossa).

#### FRAZIONE 3 – da VIA DIOMEDE a VIALE CAPRILLI (lato sinistro della strada)

Fermata LOTTO FIERA della linea M1 (rossa).

Il villaggio relay si trova in Piazzale dello Sport. Se prima di correre hai necessità di passare dal villaggio relay (ad esempio per depositare la borsa del tuo compagno di squadra) o hai un numero di pettorale oltre 1.500, ti consigliamo la fermata SAN SIRO STADIO della linea M5 (lilla).

#### FRAZIONE 4 – da VIA CECHOV a VIA CROCE (lato sinistro della strada)

Fermata URUGUAY della linea M1 (rossa).

Il villaggio relay si trova nel parcheggio del Centro Commerciale Bonola (angolo Via Cechov e Via Kant). ADEGUA IL TUO ORARIO DI ARRIVO AL PUNTO DI PARTENZA DELLA TUA FRAZIONE SULLA BASE DELLA VELOCITÀ DI CORSA DEI TUOI COMPAGNI DI SQUADRA!

### » GETTING TO THE START OF LEGS 2,3 AND 4

#### 2ND LEG - from VIA XX SETTEMBRE to VIA GIOTTO (left side of the road) PAGANO stop on line M1 (red)

The relay village is located inside the parking near the PAGANO stop. If before running you don't need to go to the relay village (for example to drop-off your teammate's bag) and you have a bib number up to 1,800 we recommend the CONCILIAZIONE stop of the M1 line (red).

#### 3RD LEG – from VIA DIOMEDE to VIALE CAPRILLI (left side of the road) LOTTO FIERA stop on line M1 (red)

The relay village is located in Piazzale dello Sport. If before running you need to go to the relay village (for example to drop-off your teammate's bag) or you have a bib number over 1,500 we recommend the SAN SIRO STADIO stop of the M5 line (purple).

#### 4TH LEG – from VIA CECHOV to VIA CROCE (left side of the road) URUGUAY stop on line M1 (red)

The relay village is located inside the parking of the Shopping Center Bonola (corner of Via Cechov and Via Kant) WE RECOMMEND YOU TO ADJUST YOUR ARRIVAL TIME AT THE STARTING POINT OF YOUR LEG ON THE BASIS OF THE EXPECTED RUNNING SPEED OF YOUR TEAMMATES.

## PER TUTTI I RUNNER

### »» DEPOSITO DELLE SACCHE PERSONALI

Hai due possibilità:

**A)** Portare la sacca al deposito del punto di cambio dove concluderai la tua frazione, per poi andare al punto di partenza del tratto che devi correre. È possibile effettuare la consegna della sacca anche al sabato, dalle 15:00 alle 19:00.

**B)** Affidare la sacca al compagno di squadra che correrà la frazione successiva alla tua. Sarà il tuo compagno a consegnare per te la borsa al deposito.

**ATTENZIONE:** il runner della frazione 4 dovrà obbligatoriamente depositare di persona la propria sacca al sabato, oppure consegnarla al primo frazionista che la depositerà domenica mattina. In ogni caso, dovrai utilizzare l'apposita borsa trasparente fornita dall'organizzazione, contrassegnandola con l'apposita etichetta che riporta il tuo numero di gara.

### »» ORARI DEI VILLAGGI RELAY

Sabato 6 aprile, tutti i villaggi aperti dalle 15:00 alle 19:00  
Domenica 7 aprile, come da schema seguente:

#### VILLAGGIO RELAY 1

Parceggio MM Pagano 8:30 - 11:45

#### VILLAGGIO RELAY 2

Piazzale dello Sport 8:30 - 13:00

#### VILLAGGIO RELAY 3

Parceggio C.C. Bonola 8:30 - 14:00

#### ARRIVO

Corso Europa 8:30 - 15:30

### »» ATTENZIONE:

il runner della frazione 4 dovrà obbligatoriamente depositare di persona la propria sacca al sabato in Corso Europa, oppure consegnarla al primo frazionista che la depositerà domenica mattina. In ogni caso, dovrai utilizzare l'apposita borsa trasparente fornita dall'organizzazione, contrassegnandola con l'apposita etichetta che riporta il tuo numero di gara.

### »» DEPOSIT OF BAGS WITH PERSONAL BELONGINGS

You have two options:

**A)** Bring the bag to the deposit of the changeover area where you'll finish your leg and then reach the starting point of your leg. Bag drop off is also possible on Saturdays, from 3 p.m. to 7 p.m.

**B)** Give the bag to your teammate who will run the leg after. It will be your teammate to leave the bag to the deposit for you.

**ATTENTION:** the runner of the 4th leg must deposit his bag in person on Saturday, or hand it to the first runner who will deposit it on Sunday morning. In any case, you must use the special transparent bag provided by the organization, marking it with the label matching your race number.

### »» OPENING HOURS OF THE RELAY VILLAGES

Saturday, April 6th, all villages open from 3.00pm to 7.00pm  
Sunday, April 7th, as shown below:

#### RELAY VILLAGE 1

Parking MM Pagano 8:30am - 11:45am

#### RELAY VILLAGE 2

Piazzale dello Sport 8:30am - 1:00pm

#### RELAY VILLAGE 3

Parking C.C. Bonola 8:30am - 2:00pm

#### FINISH

Corso Europa 8:30am - 3:30pm

### »» ATTENTION:

the runner of the 4th leg must deposit his bag in person on Saturday in Corso Europa, or hand it to the first runner who will deposit it on Sunday morning. In any case, you must use the special transparent bag provided by the organization, marking it with the label matching your race number.

### »» PROCEDURE DI CAMBIO

Ogni zona cambio è divisa in numerosi settori, ciascuno dei quali riporta l'indicazione, tramite palina segnaletica, delle squadre che devono effettuare il cambio nel settore stesso. Ogni settore ospita 100 squadre ed è lungo circa 30 metri. Quest'anno non è previsto il passaggio del testimone, tutti i pettorali sono forniti di chip di cronometraggio.

### »» SERVIZI

Ciascun villaggio relay prevede: deposito borse, spogliatoi, punto di ristoro, servizi igienici e postazione medica. Inoltre, su ciascuna zona cambio è previsto uno speaker che intratterrà i runner e fornirà loro tutte le informazioni necessarie.

### »» RISTORI

Per tutti i partecipanti alla UniCredit Relay Marathon 2024 è previsto un sacchetto col ristoro finale che sarà consegnato al termine di ciascuna frazione, all'interno del villaggio della zona cambio. In caso di necessità i partecipanti potranno comunque usufruire dei ristoranti previsti per la maratona, posizionati ogni 5 chilometri circa lungo il percorso.

Come da regolamento WA/FIDAL, sono previsti punti di ristoro all'arrivo ed ogni 5 chilometri lungo il percorso. In tutti i punti di ristoro saranno presenti: acqua, integratore, frutta e biscotti. Oltre agli 8 ristoranti previsti da regolamento, saranno presenti 3 ristoranti aggiuntivi ai km: 28 - 32.3 - 38.2. Di norma non sono previsti spugnaggi per i runner della staffetta. Tuttavia, in caso di condizioni climatiche particolarmente calde, i runner potranno trovare delle spugne all'ingresso del corridoio di partenza (prima frazione) o ai villaggi dei punti cambio (frazioni successive). Prendi una sola spugna e portala con te perché non ne troverai altre a disposizione lungo il percorso.

### »» CRONOMETRAGGIO

La misurazione dei tempi sarà effettuata attraverso il chip incorporato nei pettorali. Verrà rilevato il tempo complessivo di squadra sia come "gun time" (dallo sparo al traguardo), sia come "net time" (dal momento in cui il primo frazionista oltrepassa effettivamente la linea di partenza al traguardo). Saranno previste postazioni di rilevamento cronometrico all'entrata e all'uscita di ciascuna zona cambio. Il cronometraggio individuale verrà quindi calcolato su una distanza identica per tutti i runner che corrono la stessa frazione, indipendentemente dalla posizione effettiva in cui avverrà il passaggio di testimone all'interno della zona cambio.

### »» CHANGEOVER PROCEDURE

The changeover areas will be divided into several sectors; each sector will bring the indication, through signpost, of the teams that have to make the change in the sector itself. Each of them is approximately 30-meters-long and dedicated to 100 relay teams. This year, there's no passing of the baton, all bibs are equipped with a timing chip.

### »» SERVICES

Every relay village provides: bags deposit, changing rooms, refreshment point, toilets and medical station. In addition, there will be a speaker that will entertain runners and provide them with all necessary information.

### »» REFRESHMENT STATIONS

For all participants in the UniCredit Relay Marathon 2024, there is a bag with the final refreshments that will be delivered at the end of each fraction, inside the village of the changeover area. In case of need, participants will still be able to take advantage of the refreshments provided for the marathon, positioned every 5 kilometers or so along the route.

As per WA/FIDAL regulations, refreshment stations are provided at the finish line and every 5 kilometers along the route. At all refreshment points there will be: water, supplement, fruit and cookies. In addition to the 8 refreshments provided in the regulations, there will be 3 additional refreshments at km: 28 - 32.3 - 38.2. As a rule, no sponges are provided for relay runners. However, in case of weather conditions particularly hot, runners will be able to find sponges at the entrance to the starting corridor (first fraction) or at the villages of the change points (later fractions). Take only one sponge and carry it with you because you will not find more available along the route.

### »» TIMEKEEPING

The timing will be performed through the chip attached to the bib of each runner. The total time of each team will be recorded both as a "gun time" (from the gunshot at the start until the finish line is crossed) and as a "net time" (from the moment the first runner crosses the start line until the finish line is crossed). Timing mats will be located both at the entry and at the exit of each changeover area. Individual times will be calculated on an identical distance for all the runners that run the same leg, regardless of the actual location where the passing of the "baton" will take place.

## »» TORNARE ALLA ZONA DI PARTENZA E ARRIVO

Per rientrare alla zona di partenza/arrivo della corsa, ti consigliamo di usare la metropolitana. Le fermate più vicine sono: Fermate SAN BABILA M1 (linea rossa), CORDUSIO M1 (linea rossa), MISSORI M3 (linea gialla).

## »» TRATTO FINALE DEL PERCORSO

La staffetta è una grande festa collettiva: è bello tagliare il traguardo per la Charity che si è scelto di sostenere! Il percorso della staffetta sarà separato, nell'ultimo chilometro, da quello della maratona, e si concluderà sotto un portale d'arrivo dedicato.

## »» ARRIVO IN PARATA

A partire dalle ore 14:30 le ONP sfileranno sotto l'arco di arrivo in parata con l'obiettivo di festeggiare insieme una giornata indimenticabile.

## »» GETTING BACK TO THE START/FINISH AREA

To return to the start / finish area of the race, we recommend using the subway . The closest stops are: SAN BABILA M1 (metro line red), CORDUSIO M1 (metro line red), MISSORI M3 (metro line yellow). to the PORTA VENEZIA stop.

## »» FINAL STRETCH OF ROUTE

The relay marathon is a great collective celebration: it's great to cross the finish line for the Charity that you have chosen to support! The relay's course will be separated from the marathon's course in the last kilometer. The relay marathon finish will be under a dedicated gate.

## »» ARRIVAL IN THE PARADE

Starting from 2.30 pm the NPOs will march under the arrival arch in the parade with the aim of celebrating an unforgettable day together.

# MERCATO LIBERO

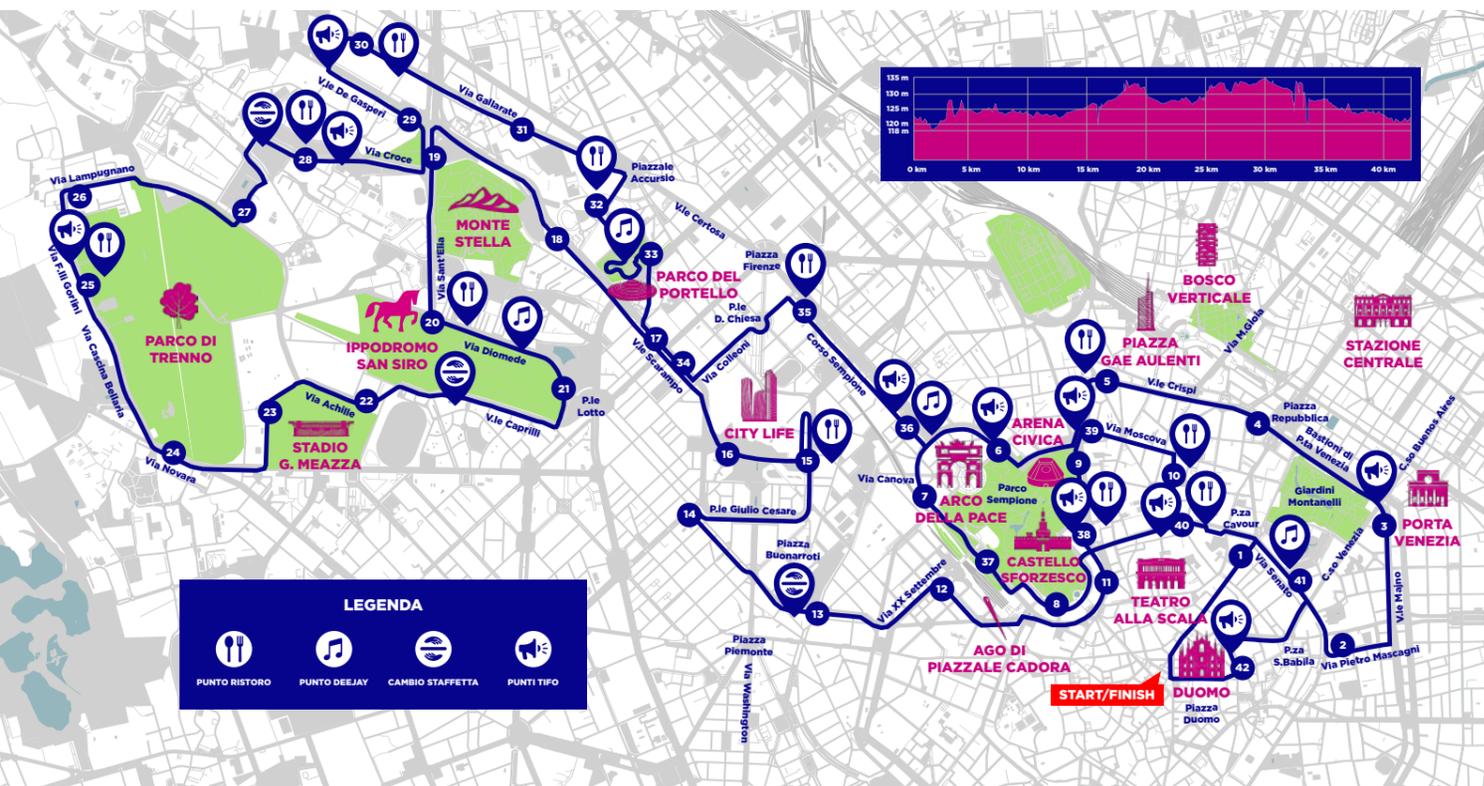
Entra nel Mercato Libero dell'energia e torna a goderti la trasparenza e l'energia di cui hai bisogno.

pulsee.it

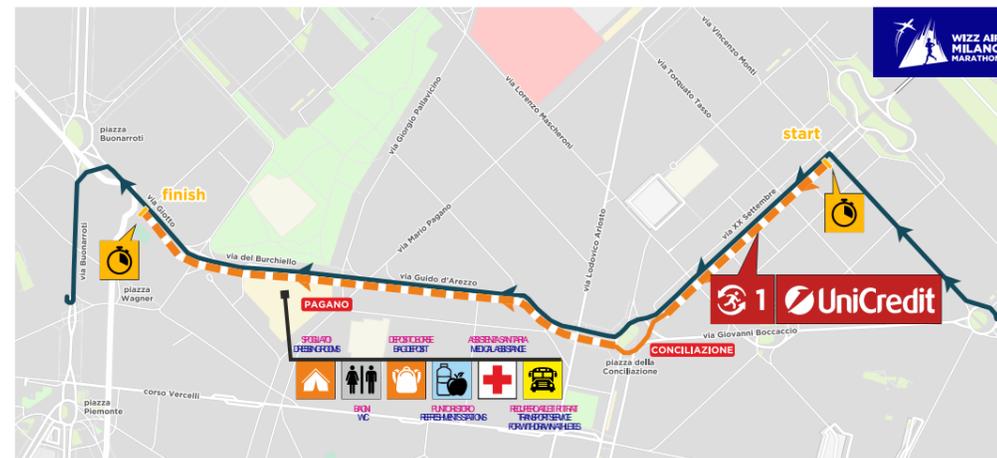
 **PULSEE**  
Luce e Gas  
marchio Axpo Italia S.p.A.

Messaggio pubblicitario. I clienti domestici che non dovessero optare per il passaggio al Mercato Libero passeranno automaticamente al Servizio a Tutele Graduali. I clienti domestici vulnerabili potranno invece continuare ad usufruire del servizio di Maggiore Tutela. Per maggiori informazioni consulta il sito Pulsee.it

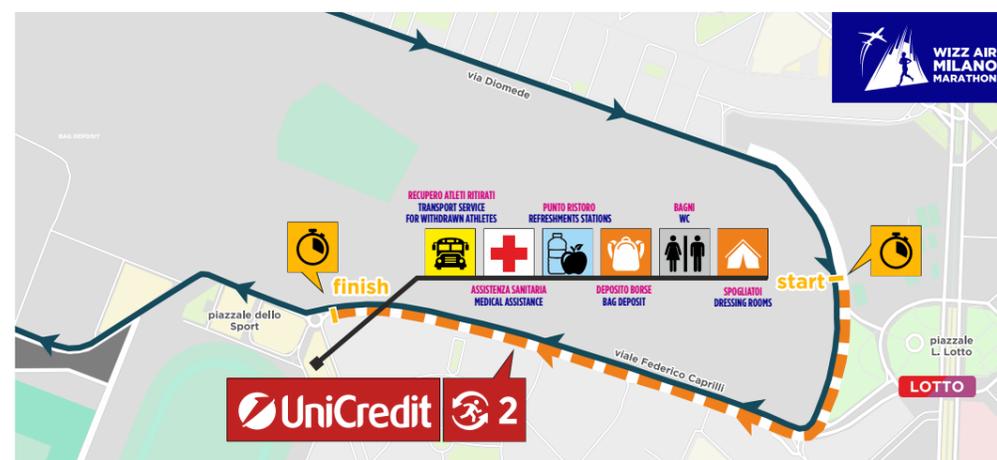
# Mappa Zone di cambio



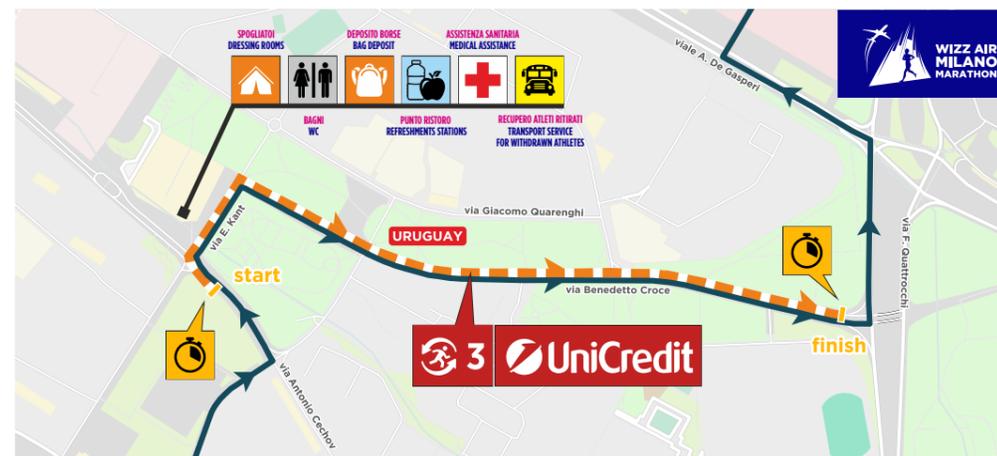
## ZONA CAMBIO / CHANGEOVER | AREA 1 XX SETTEMBRE - GIOTTO



## ZONA CAMBIO / CHANGEOVER | AREA 2 DIOMEDE - CAPRILLI



## ZONA CAMBIO / CHANGEOVER | AREA 3 CECHOV - CROCE



*Premium Partner della Milano Marathon e Official Partner della Family Run, Pulsee Luce e Gas è l'energy company full digital attenta alla sostenibilità, che mette al centro la persona e crede nello sport*

Il profondo mutamento dello scenario energetico in atto negli ultimi anni ha richiesto un cambio di atteggiamento rispetto al passato anche nel rapporto tra fornitore e cliente. **Pulsee Luce e Gas**, l'energy company 100% digitale del Gruppo Axpo Italia - quarto player in Italia nel mercato libero dell'energia - è il fornitore che si distingue per chiarezza, sostenibilità e un'offerta personalizzata caratterizzata dalla massima trasparenza, con un approccio orientato ai reali bisogni delle singole persone, della collettività e del Pianeta. Attraverso una piattaforma accessibile e intuitiva con servizi integrati su misura, il brand rivoluziona il modo di fruire l'energia, mettendo al centro le esigenze quotidiane delle persone e la loro libertà di scegliere, senza per questo dimenticare l'attenzione all'ambiente. Tutti i clienti di Pulsee, infatti, ricevono elettricità proveniente da fonti certificate rinnovabili al 100%, condizione essenziale perché un gestore possa definire l'energia che eroga o distribuisce sostenibile.

Pulsee, inoltre, crede nella forza dell'innovazione e delle idee nuove, e in questa direzione ha creato **Pulsee Play For Future**, un programma che sostiene creatività e talento nei campi più diversi: dalla musica alla tecnologia, dall'arte ai progetti di sostenibilità. Un vero programma di Open Innovation che ha consentito, tra l'altro, di incontrare e scoprire oltre 100 progetti di potenziali startup innovative destinate a diversi settori tra cui quello dell'energia.

In occasione della **Milano Marathon** l'azienda ha attivato diverse iniziative: durante il Milano Running Festival, cuore pulsante dell'evento, sarà presente presso il villaggio con un suo **social booth** dove chi lo vorrà potrà scattarsi video a 360 gradi, perfetti per celebrare la sua partecipazione alla gara e stimolare la condivisione sui social al grido di "Con l'energia giusta puoi fare qualsiasi cosa, anche correre una maratona!". Nella giornata di domenica, in piazza San Babila a Milano, uno stand metterà a disposizione di chi lo desidera materiale informativo, tra cui l'**Energipedia**, la guida ideata dal brand che oltre a raccontare i prossimi passaggi legati alla fine del mercato tutelato, spiega la terminologia - spesso complicata - utilizzata nelle bollette e quando si parla di energia.



Il giorno della maratona, team di staffettisti composti da dipendenti dell'azienda uniti ad altri team formati da giornalisti correranno la Relay Marathon a sostegno della **Flying Angels Foundation**, onlus nata nel 2012 che finanzia trasferimenti aerei di andata e ritorno in favore di bambini e adolescenti gravemente malati, dando loro la possibilità di raggiungere gli ospedali per essere sottoposti a interventi e trattamenti sanitari urgenti non disponibili nel paese di origine per mancanza di strutture e/o personale medico specializzato.

Per Pulsee, da sempre, sport non significa solo maratona. "Lo sport è un veicolo di comunicazione importante - spiega Alicia Lubrani, Chief Marketing Officer e Country Corporate Communication Director di Axpo e Pulsee Luce e Gas - perché consente di arrivare nei luoghi dove si esprimono le passioni delle persone. Le collaborazioni attive con diverse società sportive rappresentano la volontà di affiancare realtà che condividono i nostri valori e che, come noi, mettono ambizione e capacità di portare innovazione nelle loro discipline di appartenenza".

Dal 2021 ad oggi Axpo Italia e Pulsee hanno supportato in vario modo lo sport italiano: dalla pallavolo, con Imoco Volley di Conegliano, la squadra di pallavolo femminile italiana più vincente di sempre, al basket, collaborando con la Fortitudo Moncada Agrigento, impegnata nel campionato nazionale di A2, fino agli eSports, in qualità di energy partner della eSerie A TIM 2022. Nel 2023 il brand ha abbracciato la Serie A di Calcio grazie alle collaborazioni con l'AC Monza di cui è Back Jersey Sponsor per la stagione in corso, e con il Genoa Cfc, di cui è Front Jersey Sponsor del Genoa per le partite di campionato di Serie A TIM e per quelle di Coppa Italia Frecciarossa per la stagione sportiva attuale e lo sarà per quella 2024/25.

## » CHARITY PROGRAM

Il Charity Program è il programma di solidarietà ideato da Milano Marathon per le associazioni non profit che vogliono raccogliere fondi tramite la corsa. I runner possono correre per un'associazione a scelta, raccogliendo donazioni per la causa benefica che sta loro più a cuore. La sfida sportiva diventa quindi anche una sfida solidale: con il sostegno e le donazioni di migliaia di runner, è stato possibile realizzare centinaia di progetti benefici. Dalla sua nascita nel 2010, il programma ha raccolto oltre 6 milioni di euro, coinvolgendo oltre 400 diversi Charity Partner, e si è gradualmente evoluto, con l'introduzione del numero chiuso e la responsabilizzazione delle ONP che diventano protagoniste della raccolta fondi, con la possibilità di scegliere la dimensione del proprio "pacchetto" di iscrizioni e la strategia da utilizzare per raggiungere gli obiettivi di fundraising desiderati. Un impegno sociale che Milano Marathon mantiene anno dopo anno, per un programma che ormai è uno degli appuntamenti più importanti per il mondo del non profit italiano. L'edizione 2024 vede la partecipazione di 104 organizzazioni non profit, che hanno sposato con entusiasmo l'iniziativa. Il Charity Program è il tool attraverso cui le aziende possono:

- fare team building, rendendo la corsa un momento di aggregazione;
- avviare un'azione di Corporate Social Responsibility, attraverso il coinvolgimento diretto dei dipendenti nella raccolta fondi per un progetto benefico;
- legare la propria azienda all'universo valoriale del mondo running: sport alla portata di tutti, determinazione, passione e costanza, solidarietà, sostenibilità, ecologia;
- sviluppare una nuova socialità: concepire il running come stile di vita e immaginare nuove modalità per correre insieme.

## » RETE DEL DONO

Rete del Dono, piattaforma leader in Italia di crowdfunding donation based e personal fundraising, supporta le organizzazioni non profit aderenti al Charity Program nella loro attività di raccolta fondi online. Con un customer service dedicato e una serie di workshop tematici a cadenza mensile, le ONP vengono accompagnate verso la maratona e messe in condizione di massimizzare i risultati derivanti dalla loro partecipazione al programma.

## » CHARITY PROGRAM

The Charity Program is the solidarity program designed by Milano Marathon for non-profit organizations that want to raise funds through running. Runners can run for a chosen association, collecting donations for the charitable cause that is most dear to them. The sporting challenge thus also becomes a solidarity challenge: with the support and donations of thousands of runners, it has been possible to carry out hundreds of beneficial projects. Since its inception in 2010, the program has raised over 6 million Euros, involving over 400 different Charity Partners, and has gradually evolved, with the introduction of a limited number and the empowerment of NPOs that become protagonists of fundraising, with the possibility to choose the size of their "package" of registrations and the strategy to be used to achieve the desired fundraising goals. A social commitment that Milano Marathon maintains year after year, for a program that is now one of the most important events for the Italian non-profit world. The 2024 edition involves 104 organizations, which have enthusiastically embraced the initiative. The Corporate Program is a tool that allows companies to:

- organize a team building activity, using running as a tool for aggregation;
- start a Corporate Social Responsibility action, directly involving employees in raising funds for a good cause
- link companies to the universe of running and its values: sport for everybody, determination, passion and perseverance, solidarity, sustainability, ecology;
- develop a new sociality: thinking of running as a lifestyle and coming up with new ways to run together.

## » RETE DEL DONO

Rete del Dono, Italy's leading crowdfunding donation based and personal fundraising platform, supports non-profit organizations that join the Charity Program in their online fundraising activity. With dedicated customer service and an almost monthly series of thematic workshops, NPOs are walked through the marathon and empowered to maximize the results from their participation in the program.

# CORRI A FARE SCORTA DI ENERGIA NATURALE



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

Mieli e tesori dell'alveare **freschi, italiani e di filiera**, ottimi alleati per dare sempre il massimo.

Mielizia offre una vasta gamma di prodotti e integratori **ideali per chi pratica sport**.

Prova il nuovo **SportPocket Mielizia** per una scorta di **energia 100% naturale** in formato doypack, comodo da portare con sé anche fuori casa.



# CHARITY PARTNER

## DI ATINUM PLATINUM



## GOLD GOLD



## SILVER PLUS



## SILVER



## BRONZE



## WILD CARD



## Levissima Family Run: di corsa, verso un futuro migliore

*Sport, corretta idratazione e attenzione per l'ambiente: la Levissima Family Run della Wizz Air Milano Marathon, evoluzione della School Marathon, regala un'esperienza di rigenerazione che va oltre la corsa, all'insegna di uno stile di vita sano e attivo*

Per il nono anno **Levissima** è Official Mineral Water e Green **Partner della Wizz Air Milano Marathon**, tra le manifestazioni sportive più importanti a livello internazionale, giunta alla sua 22a edizione. E per la terza volta Levissima sarà anche title sponsor della **Levissima Family Run**, l'evento sportivo dedicato ai giovanissimi e alle famiglie, erede della School Marathon, realizzato in collaborazione con OPES (Organizzazione Per l'Educazione allo Sport), che in 7 edizioni ha registrato la partecipazione di oltre 54 mila bambini e accompagnatori, di cui 8.500 nel solo 2023. Sia la Wizz Air Milano Marathon che la Levissima Family Run riflettono l'impegno costante di Levissima volto a sensibilizzare adulti e ragazzi verso tematiche di sostenibilità sociale e ambientale, comportamenti più responsabili che passano da piccoli gesti quotidiani come il corretto riciclo della plastica, e verso uno stile di vita orientato al benessere che vede l'attività motoria e una corretta idratazione tra le sue leve principali.

*"Noi di Levissima da sempre abbiamo a cuore il tema della rigenerazione, di sé stessi e del pianeta, e la nostra presenza attiva all'evento ci permetterà di essere al fianco dei runner e di tutti i partecipanti - adulti e bambini - in un'esperienza che va al di là della corsa, incoraggiando abitudini più sostenibili e consapevoli come cittadini. - commenta Elena Limido, Senior Brand Manager Levissima - Oltre ad essere una delle manifestazioni sportive più rilevanti nel panorama nazionale e internazionale, la Milano Marathon è un esempio concreto di responsabilità sociale e ambientale, valori che Levissima sposa e in cui si impegna attivamente con azioni di restituzione sul territorio."*

**Levissima Family Run** andrà in scena **sabato 6 aprile** (start alle ore 9) da uno dei nuovi quartieri milanesi, City Life. Nuova la partenza, dal Velodromo Maspes-Vigorelli, tra i luoghi simbolo dello sport milanese, su un percorso di circa 3 chilometri che vede il traguardo posto sempre al MiCo.

Nei giorni del **Milano Running Festival** i giovani visitatori e le loro famiglie troveranno ad attenderli un nuovo stand Levissima interamente realizzato con materiali sostenibili, dove saranno posizionati cassonetti destinati alla raccolta delle bottiglie di plastica con l'obiettivo di coinvolgere tutti sul messaggio chiave dell'intera manifestazione, ovvero: "Rigeneriamo Insieme". In particolare i più piccoli, saranno incentivati ad assimilare il valore del riciclo della plastica attraverso il gioco, grazie ad uno speciale pannello **Issima Pokémon** con cui potranno interagire provando a "fare centro". In occasione della Levissima Family Run, inoltre, sarà presente alla partenza una **Limited Edition Issima Pokémon** e non mancherà il sostegno di un tifo speciale durante la gara.

Perché il nostro pianeta riesca ad affrontare le sfide del futuro è necessario sviluppare da parte di tutti una maggiore coscienza ambientale, ma anche educare le nuove generazioni ad avere atteggiamenti responsabili. Per questo un progetto come la **Levissima Family Run** riveste un valore formativo e sociale che va ben oltre quello di una gara sportiva.

## Levissima, l'acqua che rigenera, alla Wizz Air Milano Marathon per un mondo più green

*Anche quest'anno Levissima è al fianco della stracittadina milanese nel promuovere stili di vita sostenibili e rispettosi dell'ambiente, a partire dallo sport. Con tante iniziative di sensibilizzazione, al motto di "rigeneriamo insieme"*

Per il nono anno **Levissima** affianca la WizzAir Milano Marathon, in qualità di **Official Mineral Water e Green Partner**, nonché come **title sponsor della Levissima Family Run**. Da tempo il brand del Gruppo Sanpellegrino è in prima fila nel promuovere stili di vita sani e sostenibili e nel sensibilizzare su tematiche sociali e ambientali, con l'obiettivo di creare un mondo in cui le risorse naturali vengano utilizzate in modo condiviso e più responsabile.

Un impegno che comincia dalla tutela della purezza della sua acqua minerale, che viene imbottigliata, così come sgorga, da sorgenti alle pendici di montagne con cime fino a 3000 metri in un'area protetta e incontaminata ai margini occidentali del Parco Naturale dello Stelvio, nel territorio valtellinese di Bormio. Levissima è attiva anche nel promuovere una logica globale di economia circolare, sostenendo l'importanza dell'uso responsabile delle risorse e la cultura del riciclo. Un impegno che si riflette, ad esempio, nell'adozione di plastica 100% riciclata (R-PET) per la realizzazione delle sue bottiglie.

Un palcoscenico di prestigio come la Wizz Air Milano Marathon non rappresenta solo un grande evento sportivo di massa, ma anche un banco di prova nella promozione di comportamenti virtuosi, per dimostrare che anche un appuntamento di grandi dimensioni può essere gestito in modo sostenibile. Con questo obiettivo Levissima ha messo in campo diverse iniziative, prima fra tutte il suo impegno nel sostenere **RunGreen**, progetto che coinvolge tutti i soggetti coinvolti nella "filiera" della Wizz Air Milano Marathon - dalle istituzioni, ai partner commerciali - basato su una serie di attività volte a rendere la manifestazione sempre più sostenibile.

Inoltre, nei giorni che precedono la manifestazione, presso il **Milano Running Festival** Levissima inizierà a coinvolgere i visitatori sul messaggio della rigenerazione con la presenza del suo stand, esso stesso interamente realizzato con materiali sostenibili e con cassonetti destinati alla raccolta delle bottiglie di plastica. Durante la maratona, poi, negli 11 punti di ristoro posizionati lungo il percorso, gli atleti troveranno **una nuova bottiglia Limited Edition in 100% R-PET** (plastica riciclata) nel formato da 33 cl., appositamente creata per l'evento -

grafica inclusa - pensata per sprecare meno acqua, oltre che meno plastica. Come sa bene chi gareggia, proprio i punti di rifornimento - congestionati dall'arrivo concitato dei partecipanti per i quali anche i secondi sono preziosi - sono spesso le zone del percorso in cui più facilmente la plastica viene dispersa. Per incentivare comportamenti più virtuosi Levissima, in accordo con AMSA, posizionerà lungo il percorso alcuni **cassonetti speciali** che invitano gli atleti a "fare canestro", favorendo un corretto smaltimento delle bottigliette. Un impegno a tutto campo che vedrà non solo la partecipazione alla Relay di team formati da dipendenti dell'azienda, ma anche di volontari per la raccolta della plastica, dotati di uno speciale kit per operare in sicurezza.

Per poter incidere in maniera davvero efficace sui problemi dell'ambiente, occorre tuttavia adottare una visione globale e la capacità di intervenire anche a tutela dei territori colpiti sempre più spesso da disastri naturali. In qualità di Green Partner Levissima ha attivato **un'azione di "give back"** verso un territorio montano della in Val Di Fiemme, colpito nel 2018 dalla tempesta Vaia. In collaborazione con il partner VAIA, giovane brand nato con lo scopo di rimettere al centro le comunità e le filiere locali e di restituire al territorio ciò che ha perduto, provvederà a riqualificare una zona colpita dalla tempesta, aggiungendo alla piantumazione prevista di 800 alberi un albero per ogni dipendente che parteciperà all'evento, come runner o come volontario, fino a un massimo di 150 alberi. Inoltre, anche i più piccoli potranno dare il loro contributo al "give back" con la loro partecipazione alla Levissima Family Run: Levissima, infatti, premierà simbolicamente la scuola con più iscritti e aggiungerà altri 50 alberi, per un totale di 1.000 nuovi alberi piantati. Un altro, importante modo, per rigenerare e rigenerarsi.

**LEVISSIMA**

**TI ASPETTA ALLA WIZZ AIR  
MILANO MARATHON 2024  
PER RIGENERARE INSIEME!**



ALTISSIMA, PURISSIMA, LEVISSIMA.



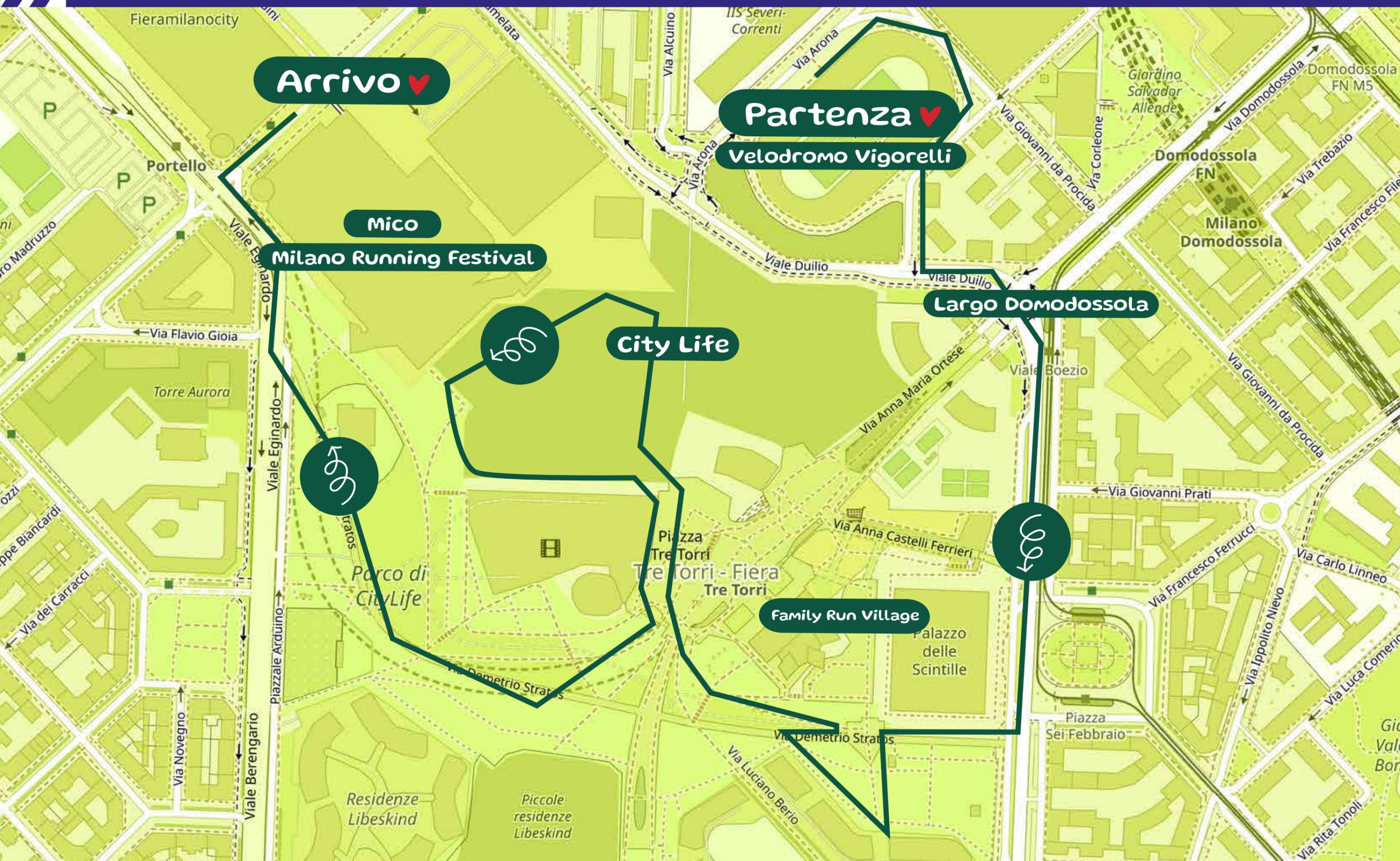
La Levissima Family Run 2024 è la corsa in programma al sabato, 6 aprile, alle ore 9:00. La Family Run è l'evoluzione della School Marathon, da sempre organizzata in collaborazione con OPES (Organizzazione per l'Educazione allo Sport), che in 7 anni ha registrato la partecipazione di oltre 54 mila partecipanti, di cui 8.500 solo nel 2023.

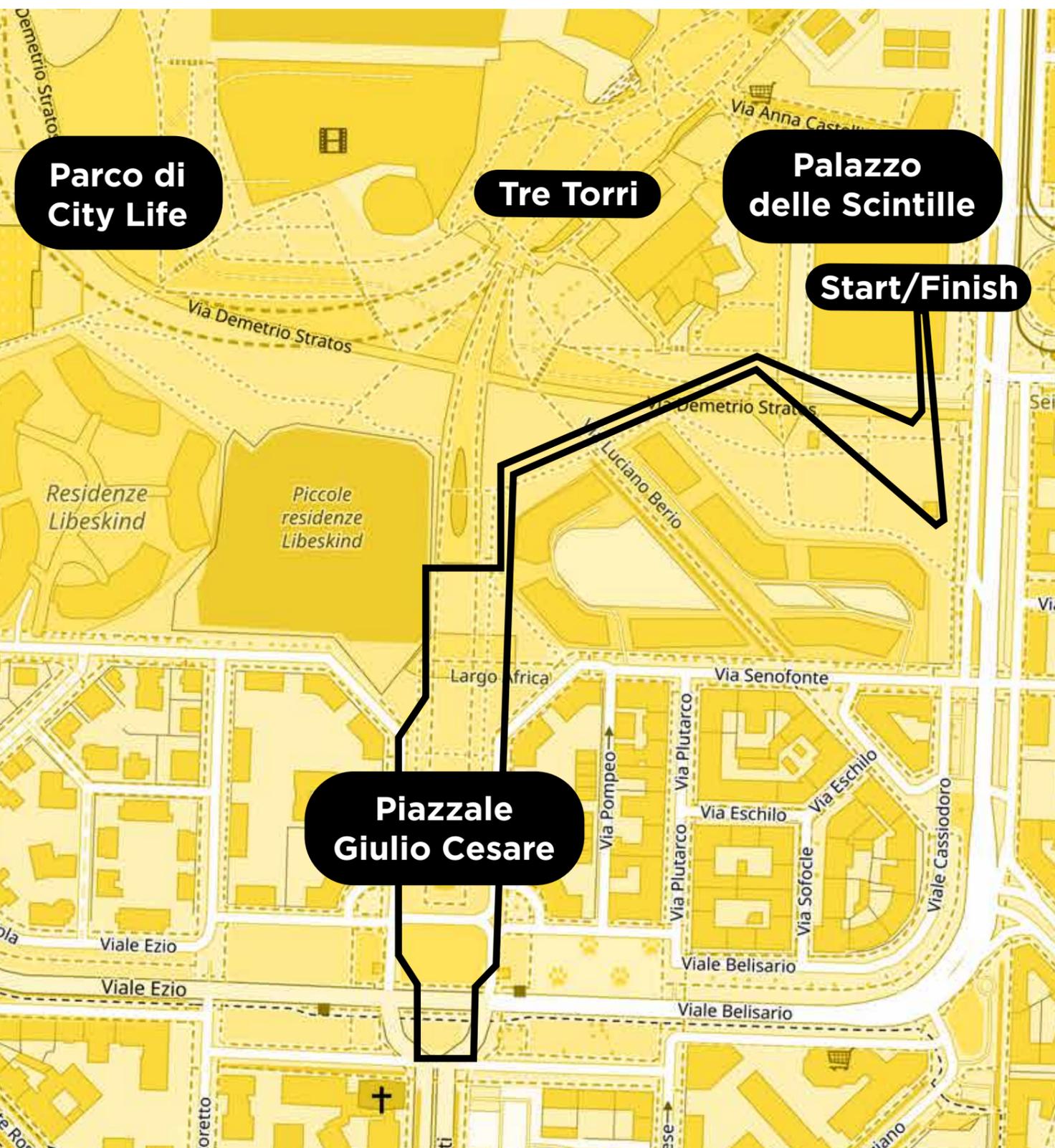
Da quest'anno l'evento si apre alle famiglie, consentendo la partecipazione a chiunque abbia voglia di vivere una giornata all'insegna del divertimento e dello sport.

The Levissima Family Run 2024 is the race scheduled for Saturday, April 6, at 9:00 a.m. The Family Run is the evolution of the School Marathon, which has always been organized in collaboration with OPES (Organization for Sports Education), which in 7 years has registered the participation of more than 54 thousand participants, including 8,500 in 2023 alone.

Starting this year, the event opens up to families, allowing participation to anyone who wants to experience a day of fun and sports.

# Percorso **Levissima Family run**





## » IN CHE MISURA ESPERIENZE COME LE DOG RUN E ALTRI MOMENTI SIMILI RAFFORZANO IL RAPPORTO TRA ANIMALE E PET PARENT?

La Dog Run, così come tutti i momenti di condivisione tra Pet e Pet parent quali gioco, training, e passeggiate, rappresenta un'occasione speciale in cui il rapporto simbiotico tra le due parti si va ulteriormente a intensificare. Grazie a momenti come questi, Pet e Pet parent hanno la possibilità non solo di vivere esperienze che contribuiscono a rafforzare il loro legame, ma anche di dar vita a momenti in grado di creare socializzazione con altre coppie animale-amico a quattro zampe e dare, dunque, un quid in più anche all'esperienza one to one. La stessa Dog Run rappresenta, in questo senso, un'esperienza nuova e unica per confrontarsi tra Pet parent e regalare ai Pet occasioni di gioco diverse e tutte particolari, ma non solo: è anche un nuovo modo di vivere il territorio e una Milano più vicina ad ambiente e sport all'aria aperta con i nostri amati Pet.

## » ANCHE QUEST'ANNO LA DOG RUN SI CORRERÀ NELLA ZONA INNOVATIVA E GREEN DI MILANO, CITYLIFE. QUANTO È IMPORTANTE PER UN CANE TRASCORRERE DEL TEMPO ALL'ARIA APERTA?

La Dog Run, così come tutti i momenti di condivisione tra Pet e Pet parent quali gioco, training, e passeggiate, rappresenta un'occasione speciale in cui il rapporto simbiotico tra le due parti si va ulteriormente a intensificare. Grazie a momenti come questi, Pet e Pet parent hanno la possibilità non solo di vivere esperienze che contribuiscono a rafforzare il loro legame, ma anche di dar vita a momenti in grado di creare socializzazione con altre coppie animale-amico a quattro zampe e dare, dunque, un quid in più anche all'esperienza one to one. La stessa Dog Run rappresenta, in questo senso, un'esperienza nuova e unica per confrontarsi tra Pet parent e regalare ai Pet occasioni di gioco diverse e tutte particolari, ma non solo: è anche un nuovo modo di vivere il territorio e una Milano più vicina ad ambiente e sport all'aria aperta con i nostri amati Pet.

## » NON SEMPRE SI ACCOGLIE UN CUCCILO, O SI ADOTTA UN CANE, AVENDO UN'ADEGUATA PREPARAZIONE E CONSAPEVOLEZZA SU COSA SIGNIFICA RELAZIONARSI CON UN ANIMALE. A CHE PUNTO SIAMO DAL PUNTO DI VISTA CULTURALE? QUALI ALTRE COLLABORAZIONI AVETE ATTIVE NEL SOCIALE?

Ad oggi i numeri degli abbandoni di animali domestici sono ancora troppo alti e preoccupanti. La consapevolezza di quanto sia impegnativa la gestione di un Pet non è ancora purtroppo del tutto chiara ai più, e neppure quanto affetto e benefico una persona possa trarre dal rapporto con un animale. Fin troppo spesso quando si parla di adozioni il primo pensiero va solamente agli aspetti positivi della questione: si valuta quanto un Pet sia carino, simpatico, giocoso, ma pochi analizzano nel concreto le sue esigenze e le incombenze che un'adozione comporta. Quando si accoglie in casa un Pet la nostra vita cambia: i viaggi e gli spostamenti devono essere ripensati, il nostro amico può aver bisogno di andare dal veterinario o avere esigenze nutrizionali specifiche e necessariamente subentrano una serie di "adattamenti" alla vita pre adozione. Ma l'affetto, l'amore incondizionato che un animale regala alle nostre anime vale molto più di qualche cambio d'indirizzo "organizzativo". L'importante è averne consapevolezza e non prendere la questione alla leggera. Proprio per questo, come Arcaplanet stiamo lavorando insieme ad Enpa per rafforzare quello che è il concetto delle adozioni responsabili e consapevoli. Il nostro obiettivo è far sì che le persone possano avvicinarsi concretamente attraverso visite nei canili ed incontri con i Pet che cercano casa all'interno dei nostri negozi, al fine di far comprendere loro tutti gli infiniti benefici che gli animali possono donare alle nostre vite. Quando si parla di migliore amico dell'uomo (e della donna) e di amore incondizionato si parla sempre di Pet: anche da parte del futuro Pet parent, però, devono sussistere tutti questi sentimenti ed emozioni, senza barriere e in maniera reciproca, per portare avanti un rapporto sano e bellissimo.



## » IMPIEGATO NELLA PET THERAPY, COME GUIDA AI NON VEDENTI, PER IL SALVATAGGIO IN ACQUA, DA VALANGHE O DISASTRI: IL CANE È, E RESTA, IL MIGLIOR AMICO DELL'UOMO?

Arcaplanet ha da poco cambiato il proprio payoff, e ogni parola contenuta al suo interno ha un significato unico e puntuale. "Pets" fa riferimento, ovviamente, al miglior amico dell'uomo: descrive pienamente gli animali a cui diamo e da cui riceviamo affetto e vicinanza. "People", invece, introduce un concetto diverso: il Pet diventa un aiuto sostanziale per l'uomo. È il caso, ad esempio, dei cani e dei gatti impegnati nella Pet therapy, di iniziative come quelle portate avanti dal centro cani guida Lions di Limbiate, a cui la nostra azienda è legata da un'importante storia di sostegno, e dei cani della Protezione civile. Non si tratta di animali che fanno qualcosa in più o in meno di altri: in tutti questi casi siamo davanti a un aiuto fattivo, non solo fisiologico, di un Pet che, con la sua presenza, può davvero cambiare la vita di chi incontra sul suo cammino. Un cane guida dona una vita normale ai non vedenti, così come i cani e i gatti della Pet therapy sostengono in maniera concreta grandi e piccini nel loro percorso di guarigione, donando loro quel pizzico di coraggio in più di cui hanno bisogno. "Planet", infine, vuole porre l'attenzione sul dovuto rispetto per il Pianeta in cui abitiamo: con questa parola, noi di Arcaplanet intendiamo rafforzare ancora di più la nostra dichiarazione di voler creare un business sempre più sostenibile.

## » QUALI NOVITÀ E INIZIATIVE PROPONE ARCAPLANET IN OCCASIONE DI QUESTA MILANO MARATHON?

In occasione della Milano Marathon 2024 abbiamo voluto immaginare un'iniziativa unica nel suo genere, dando vita a un grande puzzle che prenderà forma proprio domenica 7 aprile in piazza San Babila. Per fare ciò, all'interno di tutte le sacche consegnate ai Pet parent che prenderanno parte alla Dog Run del 6 aprile è stato inserito un tassello del suddetto puzzle: proprio la restituzione di ciascuno dei suoi pezzi ad Arcaplanet consentirà all'azienda di effettuare una donazione ai Lions del servizio cani guida di Limbiate in favore della raccolta benefica "Due occhi per chi non vede". L'obiettivo di questa iniziativa è quello di sensibilizzare le persone su quanto un Pet possa davvero cambiare la vita di un uomo e stravolgerla in positivo. Vogliamo che questo diventi un messaggio corale, in grado di abbracciare tutto e tutti: attraverso il nostro puzzle, chi partecipa alla Dog Run si muove in prima persona per aiutare i non vedenti. E, per suggellare tutto questo, anche alcuni non vedenti scenderanno in piazza con i loro compagni di vita a quattro zampe per raccontare quanto correre insieme al proprio Pet sia ancora più bello.

# Turning Waste into Educational Wonder



Lenovo

Lenovo porta l'innovazione e la sostenibilità al centro del Milano Running Festival con il programma "Turning Waste Into Educational Wonder".

L'iniziativa si propone di trasformare il packaging dei laptop Lenovo in un'opportunità educativa coinvolgente e sostenibile per i giovani studenti, aprendo le porte a un mondo di apprendimento basato sulle materie STEM, come elettricità, forze e robotica.

Partecipando a questo progetto i giovani non solo acquisiranno competenze fondamentali, ma svilupperanno anche la capacità creativa di trasformare materiali comuni in qualcosa di straordinario.

Ti aspettiamo al Milano Running Festival dal 4 al 6 aprile, dove potrai scoprire di persona il progetto "Turning Waste Into Educational Wonder" visitando lo stand di Spazio Lenovo.

Unitevi a noi anche il 14 aprile in Spazio Lenovo, in Corso Matteotti 10 a Milano, per vivere in prima persona l'innovativa iniziativa dedicata ai più piccoli. Il nostro store diventerà un laboratorio formativo, offrendo a tutti l'opportunità di esprimere la propria creatività.



Maglie e medaglie, il ricordo di una giornata indimenticabile



Rappresentano il degno trofeo di ogni gara e risvegliano il piacere quasi infantile di collezionare oggetti: anche quest'anno medaglie e maglie della Wizz Air Milano Marathon non deludono le aspettative dei runner. Ammettiamolo: il bello della corsa è che ci permette di ritrovare la parte infantile che si annida in ciascuno di noi e che ricava gioia da un gesto naturale e intuitivo qual è correre. E proprio come un bambino, qualunque runner che si rispetti si appassiona e colleziona certi oggetti che alla corsa - e soprattutto alle gare a cui partecipa - sono collegati e che acquistano un valore che va ben oltre quello meramente economico, quasi sempre piuttosto modesto.

Alzi la mano, ad esempio, chi non conserva gelosamente, quasi fosse una reliquia, la maglietta di finisher della gara in cui ha realizzato il suo "personale", (qualcuno addirittura arriva alle scarpe, ma lì si rasenta il feticismo). Per non dire delle medaglie che campeggiano in bella mostra in molti salotti insieme al servizio buono e alle foto di famiglia.

La ragione è presto spiegata: quella t-shirt colorata o il dischetto di metallo che ci viene messo al collo all'arrivo rappresentano sempre il coronamento di un percorso durato spesso mesi e che - con variazioni minime sul tema - prevede levatacce o uscite serali, a volte con meteo da protezione civile e annesse discussioni con mogli-mariti-fidanzati, semi azzeramento della vita sociale e tutto il repertorio di sacrifici e rinunce che chi corre conosce molto bene.

Normale, quindi, che questi gadget abbiano tutto il sapore di un meritato trofeo da riguardare con tenerezza anche a distanza di anni. Le maglie realizzate in occasione della Wizz Air Milano Marathon di quest'anno non deludono certo le aspettative.

Diversi i colori: blu con elementi verdi quella della Levissima Family Run, che i giovani iscritti troveranno nel race kit consegnato al MiCo, dove sarà ubicato il villaggio del Milano Running Festival presented by Sky; blu con elementi celesti quella per la UniCredit Relay Marathon, anch'essa inserita nel pacco gara che gli staffettisti riceveranno al villaggio della manifestazione; bianca con elementi di viola e blu (colori di Wizz Air) quelle della maratona che, invece, verrà consegnata ai finisher subito dopo il traguardo, quest'ultima realizzata da Asics, Technical Partner della Milano Marathon.

Anche quest'anno non resta dunque che attendere che il multicolore fiume di podisti attraversi Milano, perché la festa sia completa.



ラ  
ン  
ニ  
ン  
グ

## GEL-NIMBUS™ 26

Aggiungi comfort a ogni passo  
e libera la mente con ASICS.

**asics**  
sound mind, sound body

*La nostra scarpa da running  
più confortevole*



# Official merchandising Milano Marathon, passione per Milano prêt-à-porter

Felpe, cappellini, calzini, e soprattutto l'originale maglia tecnica: Wizz Air Milano Marathon presenta la collezione di abbigliamento dedicata alla corsa e alla sua città.

La collezione ufficiale di abbigliamento e accessori della Wizz Air Milano Marathon vi aspetta al Milano Running Festival presented by Sky, durante i giorni che precedono la gara. Capi tecnici, resistenti e di qualità, da usare per la corsa e il tempo libero.

Protagonista indiscussa è la maglia ufficiale della Milano Marathon, disponibile in edizione limitata, ispirata ai luoghi più iconici della città lombarda e dedicata a chi ogni giorno vive la passione per la corsa.

Firmato Asics, questo capo tecnico è realizzato in poliestere riciclato, con lavorazione in Birdseye Mesh, materiale altamente traspirante in grado di smaltire rapidamente il sudore.



Negli stand del Milano Running Festival troverete anche:

## » LA FELPA CON CAPPuccio

In tessuto french terry, (felpa leggera), decorata con il logo Asics sulle maniche, con tasche frontali e lacci sul cappuccio.



## » IL LIGHTWEIGHT RUNNING CAP

Cappellino in tessuto misto leggero, efficace per espellere rapidamente il sudore, che sul davanti incorpora un logo Asics a spirale riflettente, e cinturino sul retro che favorisce una più facile regolazione.



## » I CALZINI DA RUNNING

Espressamente pensati per avvolgere il piede del podista e donare il comfort necessario durante la corsa. Si possono indossare anche nel tempo libero, un altro modo per portare sulla pelle l'amore per Milano e per la nostra corsa.



# FIT.FE BY FEDE

LA TUA PELLE È  
AL PASSO CON IL  
TUO STILE DI VITA?

SKINCARE EFFICACE  
PER CHI NON SI  
FERMA MAI



ESCLUSIVA  
DOUGLAS

www.fitfebyfede.com  
@fit.fe\_byfede

ACTIVE LIFESTYLE.  
ACTIVE SKINCARE.

## Milano Running Festival: la casa dei runner è qui

*Molto più di un marathon village, il Milano Running Festival presented by Sky è ormai una vera e propria kermesse dedicata agli appassionati di running (e non solo), dove è possibile testare le ultime novità, confrontarsi con gli specialisti del settore e partecipare a workshop e incontri con personaggi dello sport.*

Tre giorni da vivere intensamente, all'insegna della passione per la corsa e dell'aggregazione, sia sportiva che umana: questo promette, ancora una volta, di essere il Milano Running Festival, cuore pulsante della Wizz Air Milano Marathon che da qualche anno incarna un concetto quanto mai ampio e completo di marathon village. Qui, su un'area di 10.000 mq. all'interno dei padiglioni di MiCo, nel nuovo quartiere di City Life, a partire da giovedì maratoneti e staffettisti si ritroveranno per osservare il classico rituale collegato alla "liturgia" della corsa che fa entrare nell'atmosfera pre-gara: il ritiro di pettorale e pacco gara, le foto con gli amici e i compagni di staffetta, la messa a punto degli ultimi dettagli sul percorso. Senza contare la possibilità di toccare con mano le più recenti novità in materia di calzature Asics, nonché i prodotti del nostro official merchandising presso lo stand dedicato.

A momenti più marcatamente tecnici, come la riproposizione del percorso di gara più volte nel corso delle due giornate, se ne alterneranno altri più leggeri che non mancheranno di intrattenere i tanti visitatori di ogni età (l'anno scorso erano 30.000), grazie all'animazione e alla musica di RDS Grandi Successi e ad un dj set Uno studio di Sky Sport 24, il broadcaster ufficiale della Wizz Air Milano, sarà presente nei tre giorni e dedicherà ampie finestre della sua programmazione alle attività Milano Running Festival, con news e interviste. Come sempre **La Gazzetta dello Sport**, con il brand verticale GazzettaActive dedicato allo stile di vita attivo e allo sport praticato, proporrà online consigli e approfondimenti per gli appassionati di corsa e sport outdoor.

Tra le iniziative, il **talk** con l'icona del nuoto azzurro **Federica Pellegrini sabato alle ore 14.30** sul palco centrale, moderato da Federica Brignoli, giornalista di F-magazine. Subito dopo, un Meet & Greet con **Gigi Datome** e **Nicolò Melli** (rispettivamente ex capitano e capitano della Nazionale Italiana e di Olimpia Milano). Tanti gli sportivi coinvolti nei tre giorni di evento. La **Guardia di Finanza**, che quest'anno celebra il **250° anniversario** dell'esistenza del corpo, tramite i suoi Gruppi Sportivi Fiamme Gialle coinvolgerà vari atleti, tra cui **Antonio Rossi** e **Fabrizio Mori** (li si potranno ascoltare giovedì alle 17.40), **Giuseppe Gibilisco**, **Ivano Brunetti** ed **Elena Viviani** (venerdì ore 13.30), **Nicola Vizzoni** e **Pietro Arese** (sabato ore 11.40). Sempre giovedì, il nuovo premium partner **Pulsee Luce e Gas** inviterà alcuni **giocatori del Monza Calcio** per un incontro con i tifosi.

La **presentazione dei Top Runner** si svolgerà **venerdì pomeriggio alle 16 circa**, dopo che sarà svelato il **percorso della 42 km**.

Non mancherà la sfilata **dei pacer (sabato pomeriggio ore 17)**, i runner che aiutano i partecipanti lungo il percorso della maratona nel mantenere la giusta andatura per raggiungere il loro obiettivo cronometrico.

Powered by **getpica.com**



# Le tue foto subito su smartphone!

## Come funziona



**Vai su  
getpica.com**  
e crea il  
tuo account



**Inserisci  
il tuo codice**  
stampato vicino  
al numero di gara



**Guarda  
le tue foto**  
e condividile  
con i tuoi amici



support@getpica.com

# È arrivata l'offerta semplice, trasparente e conveniente.



**sky mobile**

powered by **FASTWEB**

Semplicemente possibile.

141 | sky.it | negozi Sky

Il contratto sarà sottoscritto con Fastweb, fornitore del servizio.

## » SKY SPORT CORRE LA MARATONA, DAL MI-CO A PIAZZA DUOMO. TELECRONAGA, INTERVISTE, COMMENTI: TUTTO SU SKY E IN STREAMING SU NOW

L'atletica è tra i grandi protagonisti di questa settimana nella Casa dello Sport di Sky con la Wizz Air Milano Marathon: domenica 7 aprile torna la grande competizione sportiva, con più di 8.000 runner pronti a sfidarsi su Sky e in streaming su NOW.

Sky Sport è broadcaster ufficiale di questa 22<sup>a</sup> edizione – nonché Premium & Media Partner Milano Marathon e Presenting Partner Milano Running Festival - alla quale garantirà un'ampia copertura dedicata: direttamente in Piazza Duomo, punto di partenza e di arrivo del percorso, troverà spazio il centralissimo studio Sky condotto da Federica Fro-la, che insieme a tanti ospiti fornirà aggiornamenti costanti sulla giornata, per catturare tutta l'atmosfera pre e post gara. La telecronaca dal posto sarà di Nicola Roggero, con il commento tecnico di Lucilla Andreucci e Stefano Baldini. La maratona sarà anticipata da tre giorni di sport ed eventi presso il MiCo-Milano Congressi in City Life: da giovedì 4 a sabato 6 aprile sarà infatti possibile partecipare al Milano Running Festival presented by Sky. In particolare, Sky sarà presente all'interno del Marathon Village con uno stand dedicato per conoscere da vicino il mondo Sky e uno studio in collegamento con Sky Sport 24: news, interviste e tutto l'entusiasmo e l'atmosfera degli atleti e delle famiglie della "Family Run" dal villaggio all'interno del MiCo.

## » MILANO E LA MARATONA, STORIA DI UN GRANDE AMORE. IMPRESE, RECORD, PROTAGONISTI E GRANDI SFIDE DAL 2000 A OGGI di Nicola Roggero (voce dell'atletica su Sky Sport)

Un giorno di pioggia a Milano, novembre del 2000. In una mattina uggiosa si disputa la prima edizione della maratona meneghina. Vincono Simon Biwott, che l'anno dopo avrebbe conquistato la medaglia d'argento ai mondiali di Edmonton davanti a Stefano Baldini, e Lucilla Andreucci, romana trasferita a Milano per allenarsi senza mai sentire, caso quasi unico, nostalgia della capitale.

Non immaginava, allora, che un quarto di secolo dopo sarebbe diventata abituale commentatrice per Sky della gara proprio insieme a Baldini.



Marzio Perrelli, Executive Vice President Sport di Sky Italia alla conferenza stampa della Wizz Air Milano Marathon

Ventidue edizioni disputate da quella storica prima prova, sola interruzione quella del 2020 per il Covid, con il trasferimento in calendario da novembre ad aprile a cominciare dal 2009. Dominio assoluto del Kenya sia tra gli uomini che tra le donne, dove oltre alla vittoria della Andreucci le azzurre registrano anche i successi della palermitana Anna Incerti e dell'ascolana Marcella Mancini.

Nessun italiano si è invece mai imposto a livello maschile, in un albo d'oro in cui figura un solo europeo, il portoghese Helder Omelas primo nel 2005. Maratona dal percorso ideale quella di Milano, senza difficoltà altimetriche e con lunghi viali perfetti per mantenere il giusto ritmo: edizione trionfale quella del 2021, con i record della corsa sia tra gli uomini, il keniano Reuben Kipyego in 2 ore, 3 minuti e 55 secondi, che tra le donne, prima l'etiopie Hiwot Gebrekidan in 2h19'35". Per la verità il primo a tagliare il traguardo fu l'altro keniano Ekiru Titus, già vincitore nel 2019, che si presentò all'arrivo in uno straordinario tempo inferiore alle 2 ore 3 minuti, all'epoca il quinto di sempre nella storia di maratona, ma una successiva positività dell'atleta al controllo antidoping portò alla squalifica e alla conseguente mancata omologazione della prestazione.

Da quest'anno altro cambiamento di percorso, con la partenza e l'arrivo spostate dai giardini di Piazza Venezia a

Piazza del Duomo, ma conservando il passaggio davanti a tutti i punti più caratteristici di Milano, dai monumenti dell'arte e della cultura ai luoghi dello sport, come l'Arena Civica intitolata a Gianni Brera, lo stadio e l'ippodromo di

San Siro sino alla mitica Montagnetta, la collina edificata sui residui bellici della seconda guerra mondiale e diventata palestra ideale per tutti gli amanti del jogging.

## » MARATONA IN TRE ATTI. PRIMA, DURANTE E DOPO: PARLANO I CAMPIONI. I CONSIGLI DI STEFANO BALDINI E LUCILLA ANDREUCCI, CHE RACCONTERANNO LA GARA SU SKY SPORT



### Nei giorni precedenti la gara: lavoro duro, facile o relax totale?

**STEFANO:** Detto che non ci sono regole che valgono per tutti e che ognuno deve seguire i segnali del proprio corpo, l'ultima settimana è sicuramente quella che possiamo definire "dello scarico". Dobbiamo arrivare riposatissimi alla gara. Consiglio un'ultima sgambata "brillante" non oltre il mercoledì.

**LUCILLA:** Conservare tutte le energie psico-fisiche per l'obiettivo: alla vigilia si deve soltanto far girare un po' le gambe. Gli allenamenti più lunghi e impegnativi si completano tre settimane prima della gara, permettendo così all'organismo di metabolizzarli e di recuperare la fatica. La domenica prima della competizione una "galoppata" di 15 km -18km e un ultimo allenamento, nella settimana che precede la gara, di ripetute a ritmo maratona con recupero breve.

### Durante una maratona, qual è il momento di "difendere" e quello di "attaccare"?

**STEFANO:** Qui bisogna far andare gambe e cervello nella stessa direzione e alla stessa velocità. Prima metà di gara: difendere, difendere, difendere. L'obiettivo dev'essere quello di non buttare energie. Nella seconda parte, invece, arriva il cambio di passo: le energie risparmiate ci serviranno per attaccare e, nel caso, rimontare tante posizioni.

**LUCILLA:** La maratona è un lungo e incredibile viaggio, anche dentro sé stessi. Il primo consiglio è di difendersi dalla voglia di strafare nella prima parte. L'attacco dipende dalle caratteristiche dell'atleta, se è capace di una progressione di ritmo più lunga, o se veloce in volata. E' preferibile comunque che avvenga nell'ultima parte di gara. Non c'è, per fortuna, un'unica strategia che vada bene per ogni maratona o maratoneta.

### Come recuperare: ripartire subito con gli allenamenti o regalarsi un periodo di riposo?

**STEFANO:** Tagliato il traguardo, bisogna far riposare i muscoli e i neuroni. Dopo la gara è indispensabile, per un recupero ottimale, far passare almeno una settimana senza corsa. Poi ci sono quelli che proprio non riescono a stare fermi. In questo caso consiglio di evitare la corsa ma di pensare ad altro: ottime alternative possono rivelarsi la bicicletta e il nuoto.

**LUCILLA:** Per smaltire la grande fatica è consigliabile un recupero attivo blando, con una corsa leggera per sciogliere i muscoli o anche con una attività fisica alternativa: ginnastica, pilates, lavoro in acqua, per favorire il recupero muscolare senza stressare articolazioni e tendini. E magari ci si può conceder anche una buona birra, per brindare all'impresa!

## » GIOVEDÌ 4 APRILE

**16:30 - 16:40**

ONP - Mary's Meals - Casa delle Luci

**17:00 - 18:00**

Conferenza stampa Nissan

**18:00 - 18:10**

Taglio nastro Milano Running Festival powered by Sky

**18:20 - 18:40**

Guardia di Finanza guest Antonio Rossi e Fabrizio Mori

**18:50 - 19:00**

ONP - Fondazione TOG

**19:00 - 19:40**

Pulsee Luce e Gas e Monza Calcio con special guest

Daniilo D'ambrosio

## » VENERDÌ 5 APRILE

**10:20 - 10:30**

ONP - Amici di Marco

**10:30 - 10:40**

ONP - AISM

**11:00 - 12:30**

Presentazione Giro-E

**12:40 - 13:10**

Politecnico di Milano

**13:10 - 13:30**

ONP - Fondazione Italiana Diabete - Runchallenge

**13:30 - 13:50**

Guardia di Finanza guest Elena Viviani, Giuseppe

Gibilisco e Ivano Brugnetti

**14:00 - 15:00**

Europei Atletica Roma 24 guest Ambrosini La Torre

Panetta Rigali

**15:20 - 15:40**

ONP - LILT - RAISE / Sport Senza Frontiere +

#RUNFOREMMA & friends

**15:50 - 16:10**

Presentazione percorso Maratona

**16:10 - 16:40**

Presentazione top runners

**16:50 - 17:20**

Regenerative Intentions RCS - Nativa - Levissima

**17:30 - 18:00**

Presentazione Rome Half Marathon

**18:10 - 18:20**

FIDAL

**18:30 - 19:00**

Talk sull'alimentazione powered by Felicia

**19:10 - 19:20**

ONP - Do&Ma Associazione donna e madre

**19:20 - 19:30**

ONP - Associazione sostieni il sostegno - You Sport

## » SABATO 6 APRILE

**09:00 - 14:00**

Partenza Levissima Family Run

**9:30 - 9:50**

ONP - AIRC - APS Cataratta cogenita - Laureus - Rete del Dono

**10:00 - 10:20**

Presentazione Libro Nicola Roggero "Storie di atletica e del XX secolo"

**10:20 - 10:50**

Ivan Basso

**11:00 - 11:30**

Asics - Stefano Baldini

**11:40 - 12:00**

Guardia di Finanza unità cinofila

**12:30 - 13:00**

Premiazioni Awards Levissima Family Run

**13:10 - 13:30**

ONP - Tra capo e collo, We World, nessuno è escluso

**13:40 - 13:50**

SpazzoRunner

**13:50 - 14:20**

Named Sport - Eyob Faninel

**14:30 - 16:00**

Meet&Greet Federica Pellegrini powered by Fit.Fe by

Fede

**15:00 - 16:00**

Partenza Arcaplanet Dog Run

**16:10 - 17:00**

Meet&Greet Olimpia Milano

**17:10 - 17:30**

Presentazione pacer - Renzo Barbugian

**17:30 - 17:50**

Asics - Daniele Meucci

**17:50 - 18:00**

Presentazione front runner Asics

**18:00 - 18:20**

Podcast "Ci vuole fegato"

# Nessuna destinazione è impossibile



## quando scegli GLS Store

Corri per raggiungere il traguardo e acquista una spedizione con GLS Store per raggiungere chi ami in Italia e non solo!

Grazie alla piattaforma e-commerce di GLS, puoi acquistare la tua spedizione in modo facile, veloce e direttamente online... tutto in pochi click.

Scopri di più su [store.gls-italy.com/it/](https://store.gls-italy.com/it/)

**GLS.**  
Parcels to People



Milano è da sempre la porta dell'Italia verso l'Europa e il mondo. Capitale della moda, della finanza e del design, città di storia e cultura, Milano è stata a lungo una metropoli industriale prima di compiere l'attuale trasformazione digitale verso la finanza, la ricerca, i servizi.

Il successo di EXPO 2015, la fiera mondiale dedicata all'alimentazione e alla nutrizione, ha trasformato Milano in un'ambita meta del turismo internazionale, grazie al suo speciale mix di innovazione, stile e qualità della vita.

## COSA VEDERE IN UN GIORNO A MILANO

### Le 3 tappe da non perdere



#### Duomo di Milano e giro del Centro Storico

Posizionato nel cuore della città, il Duomo di Milano è il più grande e complesso edificio gotico del mondo. Oltre alla magnificenza della sua struttura interna, una delle cose che non puoi perdere è la vista mozzafiato di cui si può godere dalle sue terrazze.

Attorno al Duomo, inoltre, puoi trovare moltissime attrazioni della città: la Galleria Vittorio Emanuele, il Museo del Duomo, Palazzo Reale dove si tengono le mostre più importanti e il Museo del Novecento, tappa imperdibile per gli amanti dell'arte contemporanea.

Per info vai sul sito ufficiale



#### Piazza e Teatro alla Scala

Teatro d'opera più famoso del mondo e meta imperdibile per gli amanti della musica, ma non solo, il Teatro alla Scala è un vero inno alla potenza del teatro che accompagna la storia dell'umanità da tempi antichissimi. Se ti è impossibile assistere ad una rappresentazione, visitando il Museo è possibile vedere il Teatro da uno dei palchi, apprezzando il celebre palcoscenico e lo spettacolare lampadario (salvo prove o rappresentazioni in corso).

Per maggiori informazioni visita il sito



#### Brera e Pinacoteca

Un tempo rione popolare e bohemien, il quartiere pedonale di Brera è tra i più affascinanti della città.

Tra i caratteristici vicoli acciottolati avrai la possibilità di incontrare cartomanti e artisti di strada, rilassarti nei numerosi bar e ristoranti con tavoli all'aperto e passeggiare tra i negozi e le gallerie d'arte presenti.

Da non perdere assolutamente la visita alla famosa Pinacoteca, che ospita capolavori dei Maestri di ogni epoca.

Per prenotazioni visita il sito



In collaborazione con  
**YESMILANO**



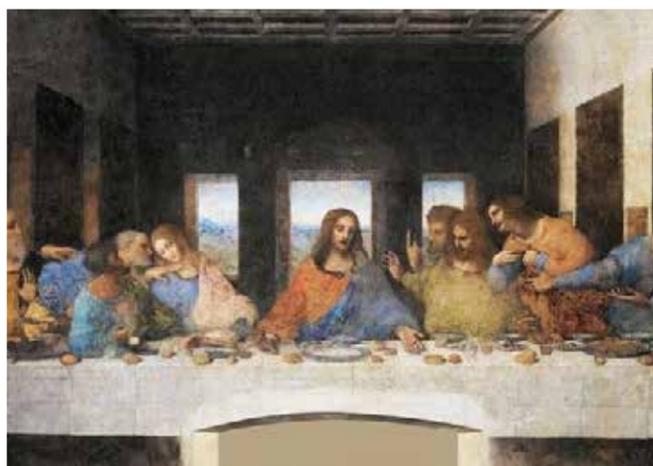
## MILANO IN DUE GIORNI

L'itinerario perfetto



### Il Duomo, la Scala, il Centro Storico e la Pinacoteca

Il primo giorno a Milano non puoi non perderti per le vie del centro. Il Duomo, la Galleria Vittorio Emanuele, Palazzo Reale, il Museo del Novecento, il Teatro della Scala e la Pinacoteca di Brera, sono solo alcuni dei luoghi più iconici di questa meravigliosa città. Perditi tra le vie del centro storico e lasciati ispirare dagli odori, dalle forme e dai colori di una città unica come Milano.



### Leonardo Da Vinci

Collocato nel refettorio del convento adiacente alla chiesa di Santa Maria delle Grazie, l'affresco del L'Ultima Cena è una meta che non puoi lasciarti scappare. Data la fragilità dell'opera, gli ingressi sono contingentati, ecco perché ti consigliamo di pianificare la tua visita con largo anticipo.

Per info e biglietti visita il sito



### Le vie dello shopping

Nella capitale mondiale della moda e dello shopping non puoi esimerti dal fare acquisti tra le vie più importanti e celebri. La Rinascente, il Quadrilatero della Moda, Via Torino, Via Monte Napoleone e Corso Buenos Aires, sono solo alcuni dei luoghi più iconici per gli amanti dello shopping.

# METRO5

## La Metropolitana dello Sport

La **Metropolitana 5** di Milano è la metropolitana dello sport. Estendendosi attraverso luoghi iconici come **San Siro Stadio**, **San Siro Ippodromo**, **Lotto e Portello**, riveste un ruolo chiave non solo nel trasporto urbano, ma anche nel panorama sportivo. La **Linea 5** trasforma il commuting quotidiano in un'esperienza ricca e coinvolgente, rendendo ogni viaggio un momento unico e memorabile.

[www.metro-5.com](http://www.metro-5.com) [www.lalilla.it](http://www.lalilla.it)

[it.linkedin.com/company/metro-5](https://it.linkedin.com/company/metro-5)

@metropolitana-5





## MILANO SEGRETA

Una raccolta dei luoghi curiosi, insoliti e ricchi di mistero



### 📍 Via Lincoln, la "Burano" di Milano

Villette a schiera basse, facciate dalle tinte sgargianti: questo è lo spettacolo che ci si trova davanti in Via Lincoln, una strada privata di soli pochi metri, ma così colorata da essere conosciuta come la "Burano milanese".

### 📍 La Chiesa di San Bernardino alle Ossa

Avvolto nella penombra, l'Ossario presente all'interno della Chiesa di San Bernardino alle Ossa ha le pareti interamente rivestite da teschi, vertebre, femori e ulne che incorniciano stipiti e colonne.



### 📍 Gli igloo del quartiere Maggiolina

Progettate dall'ingegnere Mario Cavallè le case igloo si trovano in via Lepanto, nel quartiere della Maggiolina e furono costruite nel dopoguerra come unità abitative provvisorie, per ospitare le famiglie sfollate dopo i bombardamenti

### 📍 Il cortile segreto di Corso Magenta

L'architettura di cinque piani, disegnata da pilastri, capitelli e finestre, incornicia una porzione di cielo azzurro in un perfetto ottagono: questo è ciò che regala Casa Rossi, un posto curioso al civico 12 di Corso Magenta



**RUN RIDE FREEDOM FREEDOM**



SEIEMMEZZO è la Moto Morini versatile, divertente e piena di stile. SCR e STR sono le due versioni che, con anime ben distinte, interpretano alla perfezione lo spirito autentico e poliedrico del marchio.

SCOPRI LE PROMO



I veicoli illustrati possono differire in alcuni particolari dai modelli di serie e sono in parte provvisti di optional acquistabili a fronte di un sovrapprezzo.



motomorini.eu



In collaborazione con:



In collaborazione con YESMILANO



Allenarsi per tagliare il traguardo di una maratona è un viaggio affascinante dentro e fuori se stessi, un percorso lungo molti mesi durante il quale, inevitabilmente, si alternano momenti di esaltazione al timore di non farcela e di non essere abbastanza preparati (tranquilli, è normale: TUTTI quelli che corrono una maratona, almeno una volta lo pensano!).

Anche questo motivo la Wizz Air Milano Marathon ha avviato una collaborazione con 8 running club per offrire a tutti i runner un'esperienza di allenamento unica in vista della prossima maratona. Ogni società sportiva porterà il proprio know-how e stile unico negli allenamenti programmati, rendendo il percorso verso la maratona un'esperienza coinvolgente e gratificante. Oltre a prepararvi fisicamente in vi-

sta della Wizz Air Milano Marathon del 7 aprile, avrete l'opportunità di conoscere persone che condividono le vostre passioni, creare nuove amicizie e costruire relazioni all'interno di una community di runner entusiasti e motivati.

Il programma d'allenamento è stato presentato il 21 gennaio durante la prima sessione del training program, dove sono stati introdotti gli 8 running club official trainers della Wizz Air Milano Marathon 2024.

## nuncas

# SPORTS WEAR



- 1 Pretratta le zone critiche degli indumenti.
- 2 Azione antiodore e preserva la performance del capo.
- 3 Rinfresca e igienizza le tue scarpe sportive.
- 4 Elimina gli odori sgraditi dalla tua borsa da palestra.

**SPORTSWEAR È LA LINEA DI PRODOTTI SPECIFICI PER IL TRATTAMENTO DI INDUMENTI E ACCESSORI IN FIBRE SINTETICHE E NATURALI.**

Condividi ora i tuoi traguardi sportivi



nuncas.it



Consorzio di Tutela  
Arancia Rossa di Sicilia IGP

tutelaaranciarossa.it f @ in X

*è il rosso  
che ci  
distingue*



**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI

**RDS PRIMA DI TUTTI  
PRIMA DI TUTTO LA MUSICA**

**RADIO - TV - WEB - APP**

**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI

**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI  
**SOCIAL TV**

**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI  
**NEXT**

**RADIO TV RDS®**  
**SERIE A**

**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI  
**ACTIVE**

**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI  
**Relax**

**RDS®**  
100% GRANDI SUCCESSI  
**Miami**



Inquadra il QR code ed entra in un mondo di intrattenimento firmato RDS 100% GRANDI SUCCESSI. Seguici sui nostri canali e scopri tutti gli innovativi prodotti multimediali pensati per i nostri ascoltatori.

