



## PROGRAMMA ATTIVITA'

### MARTEDI 2 GIUGNO

**Ore 14.00 - Stadio dei Marmi**

#### **1° TROFEO INTERFORZE GIOVANILE**

*L'anteprima delle attività del RunFest prevede lo svolgimento della prima edizione del Trofeo Interforze Giovanile che si svolgerà presso lo Stadio dei Marmi il 2 giugno, giorno ancor più importante per questo appuntamento data la concomitanza con la festa della Repubblica. Gli atleti dei Gruppi Sportivi Militari, quali Esercito Sport Giovani, Fiamme Gialle Giovanili e Fiamme Azzurre Giovanili si confronteranno nelle specialità di velocità, lanci e staffette.*

**[Ore 16.30 – Stand Runcard RITROVO ROMA URBAN TRAIL]**

**Ore 17.00-22.00- RUNVILLAGE Desk MARATONE DI ROMA  
CONSEGNA PACCHI GARA ALBARACE**

**Ore 17.15 – AREA EXPO**

#### **INAUGURAZIONE VILLAGGIO**

*Apertura ufficiale di tutte le aree del Villaggio RunFest e Stands.*

**Ore 17.30 – Stand Runcard**

#### **CONFERENZA STAMPA “1° FIDAL MOUNTAIN AND TRAIL RUNNING GRAND PRIX”**

*Il nuovo mondo della corsa “off-road” di FIDAL. Sette gare, quattro di mountain running e tre di trail running, entrambe corse in ambienti naturali. La conferenza è rivolta ai tecnici, ai tesserati, ai giornalisti sportivi ma anche a coloro che si occupano di ambiente nel rispetto della natura, ai Gruppi Sportivi Militari, ai Corpi Forestali, ai Vigili del Fuoco.*

**Ore 17.30 - STREETWORK (sessione)**

*Lo streetwork è un lavoro funzionale a corpo libero adatto a tutti. Le sessioni sono organizzate dal team di Guidonia Sport Village.*

**Ore 17.30-20.00 – AREA EXPO**

#### **SPEED TRACK**

*Divertente attività rivolta a tutti: grandi e piccini. Consiste nel correre su una pista di 30m dotata di sensori che misurano la velocità in km/h in cui ognuno si può cimentare per sfidare se stesso e i propri avversari. Saranno stabiliti dei turni (sino alle ore 20), al termine dei quali verrà stilata una classifica e distribuiti premi e gadget.*

*ROMA LEGENDS parteciperà attivamente alla Speed Track con l'iniziativa “Sfida Mennea”, per stabilire il nuovo miglior tempo del grande campione.*

*Anche PUROSANGUE si cimenterà nei 30 mt all'insegna del rispetto di sé stessi e degli altri.*

*E' un'attività indirizzata ai bambini, simile ad un percorso militare, in cui saranno impegnati a superare degli ostacoli, ad arrampicarsi, a saltare all'interno di cerchi e a passare dentro tubi ed altre prove che stimolano le capacità motorie di base.*

### **NORDIC WALKING**

*Il nordic walking è una pratica sportiva di camminata con il supporto e l'aiuto dei bastoncini, appositamente studiati per facilitare la passeggiata e simili a quelli che sono utilizzati per lo sci di fondo. E' un'occasione di allenamento utile allo sviluppo della forza e della capacità aerobica.*

### **PLANETARIO**

*Iniziativa culturale fortemente innovativa grazie alla quale gli spettatori, all'interno di una speciale cupola e sotto la guida di un astronomo, assisteranno alla spettacolare proiezione dei miracoli dell'universo.*

### **ANIMAZIONE A CURA DI RAINBOW MAGICLAND**

*Il parco divertimenti di Roma sarà presente con i suoi personaggi: Gatto Baleno e le Winx per incontrare bambini e famiglie animando il villaggio. Particolari promozioni e biglietti omaggio saranno offerti ai visitatori del villaggio e a coloro che parteciperanno alle attività.*

### **TEST MOTORI**

*Grazie alla collaborazione dell' A.S.D La Biglia, presso lo stand, si potranno effettuare degli screening sulle capacità motorie attraverso dei rilevamenti antropometrici indirizzati ai bambini delle scuole primarie e delle scuole medie inferiori. I test sono collegati alle tematiche del workshop "Impariamo a stare bene. Screening sugli stili di vita e capacità motorie nella scuola" in programma il 4 giugno alle ore 15.30.*

### **YOGAXRUNNERS**

*Attività di Yoga pre e post corsa specifiche e adatte per i runners con una selezione di posizioni base per il riscaldamento e l'allungamento.*

### **STAND GAMES**

*Giochi, attività ludiche e contest con piccoli premi organizzati direttamente presso gli stand dai partners con l'obiettivo di far conoscere il mondo dell'atletica in modo anche più completo e sotto diverse sfaccettature.*

### **CORRI PER LORO A CURA DI SPORT SENZA FRONTIERE E ARIA SPORT**

*Una corsa a scopo benefico per il fundraising: i tapis roulant di Sport Senza Frontiere trasformeranno i km corsi in Euro da donare in beneficenza a molti bambini che non hanno la possibilità di praticare uno sport.*



## **SPORT MODELLO DI VITA**

*Sei Federazioni sportive nazionali si sono unite per dare vita ad un progetto che, tramite attività sportive multidisciplinari, ha come obiettivo quello di trasmettere i più alti valori sportivi. Lo sport è un modello corretto e sano di vita; è un ponte fondamentale per l'inclusione sociale, il rispetto e l'integrazione; è importante per tutelare la propria salute.*

## **CONSULENZE ALIMENTARI A CURA DI OBESITY DAY**

*Durante la Runfest anche l'Obesity Day partecipa attivamente promuovendo uno stile di vita sano e sportivo e, in collaborazione con alcuni medici dietologi del San Camillo, potremo ricevere consigli per una corretta e sana alimentazione.*

## **LABORATORI ACTIONAID**

*Attività dedicate ai bambini con l'obiettivo di sconfiggere presto i pregiudizi e le discriminazioni di genere. I laboratori saranno organizzati sotto forma di gioco per poter diffondere anche nei giovanissimi l'importanza del tema riguardante la fame nel mondo.*

**Ore 17.30-20.00 – Stadio dei Marmi**

### **OPEN TRAINING**

*All'interno dello Stadio dei Marmi si potrà osservare il campione in allenamento e si potrà avere l'occasione di scattare un selfie o incontrarlo in un'area dedicata appositamente all'incontro con il campione e alla richiesta degli autografi.*

**Ore 17.30-20.00 - AREA KIDS**

### **GONFIABILI, ARTE IN MOVIMENTO e GIOCOLERIA**

*L'area dedicata ai più piccoli, uno spazio animato dove poter giocare; saltare sui gonfiabili; stupirsi e sognare con le attività di minigiocoleria; muoversi con creatività.*

### **MINI SALTO IN ALTO**

*All'interno dell'area ludica i più piccoli possono provare l'esperienza e l'emozione di saltare come i grandi campioni in una struttura adatta a loro e in forma di gioco, chi sa che qualcuno non scopra una nuova passione...*

### **IAAF KIDS' ATHLETICS**

*Percorso per provare tutte le specialità dell'Atletica Leggera. E' un momento di aggregazione per i più piccoli e divertimento per i più grandi.*

**Ore 17.30-20.00 – Palestra del Cinghiale**

### **MOSTRA PITTORICA**

*Gli artisti Salvo Ardizzone, Monica Casale e Marco Bettini si sono ispirati per alcune delle loro opere al mondo dello sport, in quest'occasione saremo lieti di poter ammirare quelle dedicate al mondo dell'atletica e ad alcuni grandi campioni delle diverse discipline.*

*Sport Senza Frontiere esporrà alcune delle foto prese dall'archivio FIDAL sulla storia del Golden Gala. Queste potranno essere acquisite tramite un'asta silenziosa per raccogliere fondi che serviranno a garantire il diritto allo sport ai bambini che non hanno la possibilità di praticarlo.*

**Ore 18.00 - Palestra del Cinghiale**

**WORKSHOP "CORSE SU STRADA: NORME, REGOLAMENTI E RUNCARD"**

*Workshop improntato su un confronto di idee e proposte degli attori principali delle corse su strada: FIDAL - GGG- EPS- COMITATI ORGANIZZATORI- SOCIETA'*

*L'incontro, già con delle solide basi gettate dal CR Lazio, ha lo scopo di chiarire con una voce unica l'attuazione delle norme che regolano le corse su strada, fenomeno in continuo aumento che vede, nei weekend, migliaia di podisti partecipare a gare istituzionali/riconosciute dalla FIDAL.*

**Ore 18.00-19.30 – dallo stand Runcard**

**1° ROMA URBAN TRAIL**

*Una passeggiata da fare in gruppo, aperta a tutti. Dopo un lieve warm-up il gruppo si muoverà intorno a Monte Mario percorrendo diversi tratti di strada, da quella forestale, a quella asfaltata, a piccoli sentieri. E' una passeggiata che ha come valore fondamentale il rispetto dell'ambiente e degli altri.*

**Ore 18.30 – STAND RUNCARD**

**PARTENZA FITWALKING**

*Il Fitwalking è l'arte del camminare bene. Il termine inglese significa letteralmente "camminare per la forma fisica"; che va oltre il concetto di quotidiana locomozione poiché è inteso come attività motorio-sportiva finalizzata ad un incremento della qualità della vita.*

**Ore 18.30 – AREA EXPO**

**MILITARY GYM (sessione)**

*Il team di Guidonia Sport Village si cimenterà in una dimostrazione pratica di questa attività di allenamento funzionale.*

**Ore 20.00-22.00 – Runvillage (partenza dallo stand Runcard)**

**CACCIA AL TESORO**

*Chi da piccolo non ha immaginato e sognato di dover esplorare un luogo attraverso una mappa con una "X" che indica il luogo del tesoro? Grandi e piccoli possono essere coinvolti in questa attività, in squadre da 4 si esplorerà il villaggio attraverso una mappa alla ricerca di un ricco tesoro offerto generosamente dal Resort "Geosport Village" di Olbia, un favoloso resort sportivo che unisce nella sua bellezza la vacanza e lo sport.*

**Ore 20.00 – AREA EXPO**

**STREETWORK (sessione)**

*E' un lavoro funzionale a corpo libero organizzato dal team di Guidonia Sport Village.*

**Ore 20.00-22.30 – AREA FOOD AND BEVERAGE**

**INTRATTENIMENTO SERALE**

**Ore 23.00- CHIUSURA VILLAGGIO**

## MERCOLEDÌ 3 GIUGNO

**Ore 4.30 – Via Costantino Nigra (lato Stadio dei Marmi)  
RITROVO ALBARACE**

**Ore 5.30 –  
ALBARACE**

*L'ALBARACE, quest'anno alla sua sesta edizione, è una prova non competitiva su strada che, nei suoi 6 km gira intorno allo Stadio Olimpico e allo Stadio dei marmi, resi ancora più magici e affascinanti grazie alla complicità della luce crepuscolare delle prime ore del mattino.*

**Ore 16.00 – 19.00 Palestra del Cinghiale**

**INCONTRO CON LOREN SEAGRAVE PER I TECNICI DI ROMA E DEL LAZIO “LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA ALLA VELOCITA' DAL PERIODO PREPARATORIO A QUELLO AGONISTICO”**

*L'incontro con il nostro Advisor Loren Seagrave e i tecnici FIDAL è mirato ad approfondire le tematiche riguardanti le tecniche di allenamento sulla velocità. L'incontro prevede una parte teorica e una parte pratica in campo.*

**Ore 15.30 – Tribuna d'Onore dello Stadio Olimpico**

**FALSH WORKSHOP “IMPIANTI DI ATLETICA LEGGERA 3.0 GENERAZIONE SMARTRACK”**

*Questo workshop si rivolge a coloro i quali, presso il CONI, la FIDAL, l'ANCI, l'UNITEL e l'ICS si occupano di impianti; alle aziende, ai progettisti, e ai loro gestori. Sarà presentata la nuova programmazione nazionale degli impianti a.l., unitamente a nuovi modelli e progettuali ad elevata vocazione gestionale.*

**Ore 15.30**

**APERTURA VILLAGGIO**

**Ore 15.45 – Stadio dei Marmi**

**DIMOSTRAZIONE DEI 200 MT CIP e FISDIR**

*I ragazzi down e i ragazzi autistici faranno una corsa dimostrativa percorrendo la distanza dei 200 mt.*

**Ore 16.00-17.00 – Stadio dei Marmi**

**CLINICS GOLDEN GALA**

*Incontro tra i ragazzi delle scuole di atletica del CR FIDAL LAZIO e 4 atleti del Golden Gala (affiancati da 3 interpreti) per un momento di condivisione ed interazione. I campioni guideranno i*



*giovani in una sorta di allenamento e risponderanno alle domande e alle curiosità dei giovani atleti.*

**Ore 16.00-20.00 – AREA EXPO**

**SPEED TRACK** *(come sopra)*

**PERCORSO DI ABILITA'** *(come sopra)*

**NORDIC WALKING** *(come sopra)*

**PLANETARIO** *(come sopra)*

**TEST MOTORI** *(come sopra)*

**STAND GAMES** *(come sopra)*

**CONSULENZE ALIMENTARI CON OBESITY DAY** *(come sopra)*

**YOGAXRUNNERS** *(come sopra)*

**CORRI PER LORO A CURA DI SPORT SENZA FRONTIERE E ARIA SPORT** *(come sopra)*

**ATTIVITA' CON SPORT MODELLO DI VITA** *(come sopra)*

**ANIMAZIONE A CURA DI RAINBOW MAGICLAND** *(come sopra)*

**Ore 16.00-20.00 – AREA KIDS**

**GONFIABILI, ARTE MOVIMENTO, MINIGIOCOLERIA** *(vedi sopra)*

**MINI SALTO IN ALTO** *(vedi sopra)*

**IAAF KIDS' ATHLETICS** *(vedi sopra)*

**Ore 16.00-20.00 – Palestra del Cinghiale**

**MOSTRA PITTORICA** *(come sopra)*

**MOSTRA FOTOGRAFICA** *(come sopra)*

**Ore 16.30-19.00 – Stadio dei Marmi**

**OPEN TRAINING** *(come sopra)*

**Ore 16.30 – Stand Runcard**

**PRESENTAZIONE DEL TESTO “L’ALIMENTAZIONE NEL MEZZOFONDO E NELLA MARCIA”**

*Enrico Arcelli e Steano Righetti, studiosi appassionati di atletica, sono gli autori del supplemento di Atletica Studiedito dal Centro Studi della FIDAL. Gli argomenti della nutrizione e dell'alimentazione si riferiscono alle specialità di resistenza dell'atletica, non solo per fini agonistici, ma anche quale stile di vita per il mantenimento di un ottimo stato di salute.*

**Ore 16.30**

**FITWALKING**

*La camminata di oggi coinvolgerà attivamente anche l'associazione OBESITY DAY per promuovere l'attività sportiva e il movimento finalizzato a migliorare la qualità della vita.*





**Ore 18.30 – AREA EXPO**

**STAFFETTA VAI E VIENI**

*Il Club Lazio in collaborazione con Libera (Associazione Contro le Mafie), avranno l'opportunità di correre insieme, confrontandosi amichevolmente in una staffetta svedese per cui la corsa in progressione dei concorrenti va dai 100 mt ai 400 mt, il testimone che si passeranno sarà davvero speciale...*

**Ore 19.00 – Stand FITWALKING**

**PRESENTAZIONE LIBRO “SEMPRE CON LE ALI AI PIEDI”**

*Presso lo Stand FITWALKING si potrà partecipare alla conferenza stampa di presentazione del libro di Stefano Baldini “Sempre con le ali ai piedi”.*

**Ore 19.00 – Stadio dei Marmi**

**LANCI CON IL VORTEX**

*E' un'attività adatta a tutti. Utilizzando il vortex si può provare il gesto del lancio. Questo attrezzo solitamente è utilizzato come propedeutico al lancio del giavellotto in quanto, per alcuni aspetti, richiama la stessa tecnica.*

**Ore 20.00 – AREA EXPO**

**STREETWORK (come sopra)**

**Ore 20.00-22.30 – AREA EXPO**

**INTRATTENIMENTO SERALE**

**Ore 21.00-22.30 – Lungo Tevere**

**GIRO DEI PONTI IN NOTTURNA**

*Una corsa notturna aperta a tutti che, passando per i Ponti illuminati del Lungo Tevere nella zona del Foro Italico, si veste di una valenza ancor più affascinante grazie alla presenza del gruppo delle WOMAN IN RUN, unite come sempre nella corsa per combattere la violenza di genere.*

**Ore 23.30**

**CHIUSURA VILLAGGIO**







