



MARTEDÌ 2 GIUGNO

**Ore 14.00: 1° TROFEO INTERFORZE GIOVANILE - Stadio dei Marmi**

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: RITROVO ROMA URBAN TRAIL - Stand Runcard**

**Ore 16.30: NORDIC WALKING - partenza Stand 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. È un'occasione di allenamento utile allo sviluppo della forza e della capacità aerobica.

**Ore 17.00-22.00: CONSEGNA PACCHI GARA ALBARACE - AREA EXPO**

**Ore 17.15: INAUGURAZIONE VILLAGGIO - AREA EXPO**

**Ore 17.30: PRESENTAZIONE “1° FIDAL MOUNTAIN AND TRAIL RUNNING GRAND PRIX” - Stand Runcard**

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 a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE - AREA TRAINING**

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: OPEN TRAINING - Stadio dei Marmi**

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: (ATTIVITA' CON TURNAZIONE) - AREA EXPO**

**SPEED TRACK a cura del CR LAZIO con le partecipazioni di CLUB LAZIO,**

**ROMALEGENDS, PUROSANGUE** 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.



## **PERCORSO AD OSTACOLI CROSSXRACE**

*Bambini e ragazzi potranno cimentarsi in prove di abilitàe testare le loro capacità atletiche e coordinative.*

## **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 a cura di A.S.D. LA BIGLIA**

*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 ora 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 a cura dell'insegnante Tite Togni, fondatrice del progetto di diffusione dello yoga nel pdismo.*

## **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 FRONIERE & ARIA SPORT**

*Una corsa a scopo benefico per il fundaraising: 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.*

## **ATTIVITA' a cura di 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.*



## Ore 17.30-20.00 - ART GALLERY RUNFEST

### MOSTRA FOTOGRAFICA a cura di SPORT SENZA FRONTIERE

*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.*

### MOSTRA PITTORECA

*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.*

### MOSTRA FOTOGRAFICA "OLTRE LO SGUARDO"

*Grazie a Paolo Genovese avremo la possibilità di osservare le bellissime foto di atleti che, attraverso lo sport, hanno raggiunto i loro obiettivi di esplorazione di se stessi, della natura e del mondo, sfidando i propri limiti.*

## Ore 17.30-20.00 - AREA KIDS

### ARTE IN MOVIMENTO & GIOCOLERIA

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

### MINI SALTO IN ALTO a cura del CR LAZIO

*All'interno dell'area ludica i più piccoli possono provare l'esperienza e l'emozione di salatre 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 18.00: WORKSHOP "CORSE SU STRADA: NORME, REGOLAMENTI E RUNCARD"

### - Sala Champions dello Stadio Olimpico

*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 : 1° ROMA URBAN TRAIL - partenza Stand Runcard

*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: FITWALKING - partenza Stand 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: MILITARY GYM a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE - AREA TRAINING**

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

**Ore 20.00-22.00: CACCIA AL TESORO - partenza Stand Runcard** *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 resost sportivo che unisce nella sua bellezza la vacanza e lo sport.*

**Ore 20.00: STREETWORK a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE - AREA TRAINING**

**Ore 20.00-22.30: INTRATTENIMENTO SERALE – STREET FOOD**

**Ore 23.00: CHIUSURA VILLAGGIO**



## MERCOLEDÌ 3 GIUGNO

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

**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 15.30: APERTURA VILLAGGIO**

**Ore 15.30: WORKSHOP “IMPIANTI DI ATLETICA LEGGERA 3.0 GENERAZIONE SMARTTRACK” - Sala Champions dello Stadio Olimpico**

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 15.45: DEMONSTRATION 200 MT con la partecipazione di atleti CIP & FISDIR - Stadio dei Marmi**

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

**Ore 16.00-19.00: INCONTRO CON LOREN SEAGRAVE PER I TECNICI DI ROMA E DEL LAZIO “LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA ALLA VELOCITA’ DAL PERIODO PREPARATORIO A QUELLO AGONISTICO” - Stand Runcard e Stadio dei Marmi**

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 16.00-17.00: CLINICS GOLDEN GALA - Stadio dei Marmi** 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 16.30: VISITA GUIDATA presso gli edifici storici del Foro Italico**

In occasione di questo evento il Foro Italico apre le sue porte gratuitamente a coloro che vogliono riassaporare la storia della nascita di questo bacino sportivo che negli anni è diventato sempre più un punto di riferimento non solo per gli sportivi ma della città nel suo complesso.



**Ore 16.30-18.00: PRESENTAZIONE “L’ALIMENTAZIONE NEL MEZZOFONDO E NELLA MARCIA” di ENRICO ARCELLI e STEFANO RIGHETTI – MEETING AREA**

*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 - partenza Stand Fitwalking**

**Ore 16.30: NORDICWALKING - partenza Stand Nordic Walking**

**Ore 16.30-19.00: OPEN TRAINING - Stadio dei Marmi**

**Ore 17.00: STEETWORK a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE - AREA TRAINING**

**Ore 17.30-18.30: IMPACTO TRAINING - AREA TRAINING** Per chi ama allenarsi all’aria aperta ma preferisce stare in gruppo ed evitare allenamenti fai da te, l’Impacto Training rappresenta la soluzione perfetta! Un tecnico esperto e qualificato guida il gruppo in una seduta d’allenamento davvero efficace, intenso e divertente.

**Ore 17.30: WORKSHOP “L’EVOLUZIONE DELL’ATLETICA LEGGERA PER GLI ATLETI DISABILI FISICI, INTELLETTIVI E SENSORIALI” a cura di CIP, FISDIR e FISPES - Stand CIP**

*Un’occasione di incontro per conoscere come l’attività sportiva paralimpica si sia sviluppata e sia cambiata nel corso degli anni, non solo per gli atleti, ma anche nell’immaginario collettivo.*

**Ore 17.30-20.00: (ATTIVITA’ CON TURNAZIONE) - AREA EXPO**

**SPEED TRACK** a cura del CR LAZIO con le partecipazioni di CLUB LAZIO,

**ROMALEGENDS, PUROSANGUE**

**PERCORSO AD OSTACOLI CROSSXRACE**

**PLANETARIO**

**ANIMAZIONE** a cura di RAINBOW MAGICLAND

**TEST MOTORI** a cura di A.S.D. LA BIGLIA

**YOGAXRUNNERS**

**STAND GAMES**

**CORRI PER LORO** a cura di SPORT SENZA FRONTIERE & ARIA SPORT

**ATTIVITA’** a cura di SPORT MODELLO DI VITA

**CONSULENZE ALIMENTARI** a cura di OBESITY DAY

**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 - ART GALLERY RUNFEST**  
**MOSTRA FOTOGRAFICA a cura di SPORT SENZA FRONIERE**  
**MOSTRA PITTOERICA**  
**MOSTRA FOTOGRAFICA "OLTRE LO SGUARDO"**

**Ore 17.30-20.00 - AREA KIDS**  
**ARTE IN MOVIMENTO & GIOCOLERIA**  
**MINI SALTO IN ALTO a cura del CR LAZIO**  
**IAAF KIDS' ATHLETICS**

**Ore 18.00: CORSA CON IL CAMPIONE - partenza Stand Runcard**  
*All'interno del parco del Foro Italico, si potrà correre in compagnia di un atleta azzurro, per vivere l'esperienza della corsa come un vero campione, ricevendo i preziosi consigli e i suggerimenti tecnici di un vero atleta.*

**Ore 18.30: FITWALKING - partenza Stand Fitwalking**  
*Oggi l'attività vedrà partecipare molti rappresentanti dell'OBESITY DAY che condividono l'esperienza della camminata all'aperto come momento per stare bene con se stessi e con gli altri.*

**Ore 18.30: PRESENTAZIONE AISIM "1° K42 ITALIA" – Area Meeting**  
*AISIM (Argentina e Italia per un Sistema Integrato della Montagna) invitano i giornalisti e testimonial a partecipare alla Conferenza Stampa presso il loro stand per promuovere, grazie alla loro collaborazione, le corse in montagna e le attività dell'associazione. L'unica tappa nazionale del prestigioso circuito internazionale off-roads Kseries si svolgerà nei giorni 26 e 27 in Abruzzo, nel parco della Majella.*

**Ore 18.30: STAFFETTA "VAI E VIENI" a cura del CR LAZIO con la partecipazione di LIBERA La Natura e il CLUB LAZIO - AREA EXPO** 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: MILITARY GYM a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE - AREA TRAINING**

**Ore 19.00: "ORI OLIMPICI IN CATTEDRA: MAURIZIO DAMILANO E STEFANO BALDINI, PRESENTAZIONE DEL LIBRO "SEMPRE CON LE ALI AI PIEDI" di STEFANO BALDINI - Stand FITWALKING**

*I due campioni olimpici di marcia e di maratona si incontrano per un confronto sul mondo dello sport.*



**Ore 20.00: LANCI CON IL VORTEX a cura del CR LAZIO con la partecipazione del CLUB LAZIO - Stadio dei Marmi**

*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: STREETWORK a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE - AREA TRAINING**

**Ore 20.00-22.30: INTRATTENIMENTO SERALE - AREA STREET FOOD**

**Ore 21.00-22.30: GIRO DEI PONTI IN NOTTURNA con la partecipazione di WOMEN IN RUN - partenza stand Runcard**

*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**



**GIOVEDI 4 GIUGNO**

**Ore 10.30: WORKSHOP “ATLETICA E’ SALUTE” - Sala Champions dello Stadio Olimpico**

*Il raggio d’azione di “Atletica è Salute” è molto ampio e mette al centro tematiche fondamentali come la tutela della salute, l’importanza dell’attività motoria, l’educazione alimentare e la promozione di corretti stili di vita soprattutto per i giovani. Per combattere la sedentarietà saranno lanciate una serie di campagne e progetti mirate ad informare i cittadini sui benefici dell’esercizio fisico con una particolare attenzione alle problematiche connesse al diabete. Tutto questo a partire da gesti semplici e naturali, come camminare, correre, saltare e lanciare: la base dell’atletica leggera, la regina di tutti gli sport.*

**Ore 15.30 -17.00: CONVENTION ASICS - Sala Champions dello Stadio Olimpico**  
*Asics in questi giorni presenterà la sua nuova linea di abbigliamento legata a Runcard.*

**Ore 15.30: APERTURA VILLAGGIO**

**Ore 16.00: VISITA GUIDATA presso gli edifici storici del Foro Italico**

**Ore 16.00: STREETWORK a cura di GUIDONIA SPORT VILLAGE – AREA TRAINING**

**Ore 16.30: WORKSHOP “IMPARIAMO A STARE BENE. SCREENING SUGLI STUDI DI VITA E CAPACITA’ MOTORIE NELLA SCUOLA”- CIRCOLO DEL TENNIS**

*Questo workshop abbraccia il più ampio progetto di “ATLETICA E’ SALUTE” ed è indirizzato al personale scolastico per lavorare insieme verso l’obiettivo di sensibilizzazione dedicato ai bambini per imparare i corretti stili di vita*

**Ore 16.00-18.30: (ATTIVITA’ CON TURNAZIONE) - AREA EXPO**  
**SPEED TRACK a cura del CR LAZIO con le partecipazioni di CLUB LAZIO,  
ROMALEGENDS, PUROSANGUE  
PERCORSO AD OSTACOLI CROSSXRACE  
PLANETARIO  
ANIMAZIONE a cura di RAINBOW MAGICLAND  
TEST MOTORI a cura di A.S.D. LA BIGLIA  
YOGAXRUNNERS  
STAND GAMES  
CORRI PER LORO a cura di SPORT SENZA FRONIERE & ARIA SPORT  
ATTIVITA’ a cura di SPORT MODELLO DI VITA  
CONSULENZE ALIMENTARI a cura di OBESITY DAY  
LABORATORI ACTIONAID**



Ore 16.00-18.30 - **ART GALLERY RUNFEST**

**MOSTRA FOTOGRAFICA a cura di SPORT SENZA FRONIERE**

**MOSTRA PITTOERICA**

**MOSTRA FOTOGRAFICA "OLTRE LO SGURADO"**

**Ore 16.00-18.30 - AREA KIDS**

**ARTE IN MOVIMENTO & GIOCOLERIA**

**MINI SALTO IN ALTO a cura del CR LAZIO**

**IAAF KIDS' ATHLETICS**

**Ore 16.30: NORDIC WALKING - partenza Stand Nordic Walking**

**Ore 16.30: FITWALKING – partenza Stand Fitwalking**

**Ore 17.00: MILITARY GYM - AREA TRAINING**

**Ore 18.00-22.00: GOLDEN GALA**

**Ore 21.00-00.30: INTRATTENIMENTO SERALE - AREA STREET FOOD**

**Ore 1.00: CHIUSURA VILLAGGIO**