



StaiSano! RUN, il 5 maggio la corsa dell'Università degli Studi di Milano

Descrizione

StaiSano

In occasione dei 100 anni dell'Università degli Studi di Milano è nato il progetto StaiSano con obiettivo uno stile di vita sano, in salute e benessere. Nasce all'Idroscalo una corsa da 6,2 o 12,4km per studenti e podisti di ogni tipo ed età

MILANO – Il grande obiettivo finale è semplicemente vivere 100 anni in salute e questo sarà ancora più semplice grazie a 'StaiSano!', iniziativa e importante progetto che nasce dalla **Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano**, con il supporto della Scuola di Scienze Motorie, delle Istituzioni cittadine, del mondo del terzo settore e di aziende che credono nell'importanza di questo obiettivo che parla stili di vita sano, salute e benessere.

LA CORSA – Tra le tante attività messe in campo dall'Università degli Studi di Milano per questo 2024, nasce **domenica 5 maggio all'Idroscalo di Milano, c'è StaiSano! RUN**, una corsa, o camminata, inclusiva, educativa e fortemente sostenibile.

Emozioni, adrenalina, endorfine e aria aperta per un evento che è stato lanciato già ad inizio marzo e che con un percorso di preparazione atletica in collaborazione con la Scuola di Scienze Motorie dell'Università sta andando a concretizzarsi. **StaiSano! RUN** è all'esordio, una prima importante edizione che potrebbe diventare negli anni una tradizione per la città di Milano.

StaiSano! RUN è una corsa non competitiva aperta a tutti: studenti, ricercatori, docenti e personale dell'Università degli Studi di Milano e a tutti i cittadini, runner esperti o principianti, ma anche semplici camminatori: un'occasione per stare insieme in cui ognuno può tenere il proprio passo. L'importante sarà **stare insieme, divertirsi e socializzare** e nel contempo fare attività fisica che poi divenga costante, il tutto potrà diventare uno **stile di vita** che possa poi essere uno stile di vita fortemente salutare.

DISTANZE – Appuntamento dunque all'Idroscalo di Milano, partenza ore 10.30 dall'Ingresso Porta Maggiore, zona tribune, ci si potrà misurare a piacimento sulla distanza di **6,2 km o 12,4 km**, in pratica



una o due volte il giro del parco.

ALLENAMENTI – Con [StaiSano! Training](#) chiunque può arrivare preparato alla gara, questo grazie alla preparazione fisico atletica con una serie di incontri con gli esperti di UNIMI Facoltà di Medicina e della Scuola di Scienze Motorie previsti **ogni sabato alle ore 10:00** presso il negozio specializzato running **WHY RUN** di Corso Sempione 6.

Ogni persona potrà scegliere il gruppo con il livello di allenamento più consono alla propria fisicità, tutti possono partecipare al training, da chi non ha mai corso ai runner più esperti e tutti riceveranno anche consigli su come condurre una vita in salute.

C'è l'ulteriore possibilità anche di una preparazione fisica fatta in autonomia, anche in questo caso sul sito evento sono disponibili schede di preparazione con importanti informazioni sull'alimentazione, sull'aspetto motivazionale relativa al 'cambiamento' da una vita sedentaria ad una più sportiva e di benessere. Ancora consigli sull'idratazione e su alcuni stili di vita da abbandonare come il fumo.

ISCRIZIONI APERTE – Sul sito ufficiale dell'evento [StaiSano! RUN](#) tutte le info per l'iscrizione e per avere il pettorale e il pacco gara con la t-shirt ufficiale dell'evento e altri gadget previsti dagli sponsor, il ristoro finale, l'assistenza sanitaria e l'assicurazione. Costo di iscrizione che varia in base alla data di registrazione e sono previsti sconti per i gruppi con più di 10 iscritti e gli studenti under 18 e altre facilitazioni, tutto è ben descritto sul sito gara.