



**Al via la terza edizione della Meda Urban Race promossa da Auxologico  
in collaborazione con il Comune di Meda:  
un evento sportivo per la salute, l'inclusione e il sostegno ad AVIS Meda**

*Sabato 5 ottobre si apre il Villaggio Sport che sarà animato da attività inclusive per bambini e adulti e dall'energia di Radio Marconi.*

*Domenica 6 ottobre tutti di corsa secondo le proprie capacità:  
la mezza maratona 21km Fidal, la 10km e la 5km non competitive.*

Milano, 13 settembre 2024 – È diventata in breve tempo una manifestazione di successo e molto attesa, che quest'anno punta a superare i 2.500 atleti, tra professionisti e dilettanti.

Un'occasione per fare sport e fare del bene alla propria salute, ma anche per incontrarsi, parlare, sorridere, condividere insieme al Comitato Italiano Paralimpico Lombardia l'impegno degli atleti con disabilità e sostenere l'attività di AVIS Meda, un'associazione di volontariato radicata sul territorio.

Sport, salute, inclusione e solidarietà sono le parole chiave con le quali è stata oggi presentata la **3ª Meda Urban Race di domenica 6 ottobre**, manifestazione podistica e inclusiva a 360° promossa da **Auxologico** in collaborazione con il **Comune di Meda** e curata dalla **A&C Consulting**.

Alla presentazione sono intervenuti, tra gli altri, **Mario Colombo**, Presidente di Auxologico; **Luca Santambrogio**, Sindaco di Meda e Presidente della Provincia di Monza e Brianza; **Stefania Tagliabue**, Vicesindaco Meda e assessore allo Sport; **Gianfranco Parati**, Direttore scientifico di Auxologico, **Valentina Trapletti**, 13 volte campionessa assoluta di marcia e recente argento agli Europei di Atletica di Roma, **Pierangelo Santelli**, Presidente del Comitato Italiano Paralimpico Lombardia, **Massimo Mapelli** di A&C Consulting che ha illustrato con un video il percorso della Meda Urban Race e **Renato Nobili**, **Presidente di Avis Meda**.

Ospite d'eccezione il noto conduttore radiofonico e televisivo, nonché Direttore Artistico di Radio Deejay **LINUS**, appassionato runner, al fianco della **Meda Urban Race per sostenerne i valori e gli obiettivi di salute, inclusione e solidarietà**.

### **I dettagli della Meda Urban Race**

Attese oltre 2500 persone per la Meda Urban Race in programma **sabato 5 e domenica 6 ottobre** e che proporrà una due giorni ricca di iniziative, per bambini e adulti. **Sabato** sarà aperto alle 9:00 il **Villaggio Sport**, allestito nell'area del **Piazzale Auxologico di Meda in Via Pace**, che accoglierà le associazioni sportive e di volontariato del territorio. Per tutti ci sarà la possibilità di cimentarsi in sport diversi e di condividere l'esperienza sportiva tra atleti con disabilità e normodotati.



Domenica invece le tre gare in programma, **a partire dalle 9:00**: la **21,0975 km competitiva Fidal**, una mezza maratona totalmente pianeggiante, perfetta per correre veloci e migliorare i propri record personali. La mezza maratona sarà affiancata dalle due prove non competitive di **10 km** e **5 km**. La partenza e l'arrivo delle tre prove saranno allestite sempre dal Villaggio Sport nel Piazzale antistante Auxologico Meda in Via Pace.

### **La Mezza Maratona, la gara regina della Meda Urban Race**

Un tracciato di 21,0975 km filante e senza alcuna difficoltà altimetrica: domenica 6 ottobre **alle ore 9:00** sarà dato lo start dell'attesa 21 km certificata **FIDAL**, i cui iscritti incominceranno e concluderanno la propria fatica al **Piazzale Auxologico di Meda in Via Pace**, centro nevralgico della due giorni e sede di partenza/arrivo della prova.

Il percorso sarà disegnato tra le strade di 4 comuni (**Meda, Cabiato, Seregno, Seveso**) e permetterà di **immergersi nell'identità brianzola** scoprendo alcune sue peculiarità paesaggistiche e del tessuto artigianale che l'hanno resa famosa in tutto il mondo. 21,0975 km, in cui verranno organizzati **4 punti di ristoro**, e la cui collocazione temporale si prospetta perfetta per chi desidera **gareggiare negli ultimi scampoli di questa stagione** oppure svolgere un **allenamento ideale** per affinare la condizione in vista di una maratona autunnale

### **AUXOLOGICO IRCCS**

**È uno dei più importanti enti sanitari e di ricerca no profit italiani, con 21 sedi in Lombardia, Piemonte, Lazio e Romania.** Auxologico è parte attiva dei territori in cui è presente con le proprie sedi, non solo erogando prestazioni sanitarie, ma promuovendo la cultura della prevenzione e della salute e collaborando con le Istituzioni e le realtà di volontariato. Anche quest'anno chi parteciperà alla Meda Urban Race sosterrà una visione dello **sport inclusivo a 360°**, che abbraccia tutte le persone, atleti e non, normodotati o con disabilità, avendo anche la possibilità di contribuire a sostenere **AVIS MEDA** nei preziosi servizi di volontariato per il territorio, così come è stato generosamente fatto nelle precedenti edizioni per il tramite di una donazione da parte di Auxologico.

### **AVIS MEDA**

AVIS MEDA è una delle istituzioni più radicate del territorio, espressione del no profit, dell'impegno e della professionalità di centinaia di volontari che portano avanti con dedizione i servizi di raccolta sangue, di emergenza, di trasporto sanitario, di telesoccorso e formazione. **Il team di Avis Meda**, oltre ad offrire servizi alle persone con disabilità, si occupa principalmente delle donazioni di sangue a tutti coloro che ne hanno bisogno, offrendo un servizio di soccorso per le emergenze sanitarie, un servizio di trasporto sanitario (verso strutture che effettuano esami, ricoveri, visite), e di trasporto sociale (per persone con



disabilità dall'abitazione al centro riabilitativo e viceversa) e di assistenza ad eventi sportivi a Meda e nei comuni limitrofi.

## COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Il **CIP** (Comitato Italiano Paralimpico) ha sposato l'iniziativa: sulla 21km la partecipazione è estesa anche a tutti gli atleti e le atlete tesserate al CIP, mentre nelle due gare non competitive possono partecipare tutte le persone con disabilità, perché **a Meda nessuno va in panchina**.

## I numeri delle iscrizioni, è ancora possibile iscriversi

Ad oggi le iscrizioni stanno procedendo a ritmo serrato e sono **attesi almeno 2500 partecipanti**. Le **iscrizioni ONLINE sono ancora aperte** e si potranno effettuare **fino a giovedì 3 ottobre**, cliccando al link seguente [ISCRIVITI](#). Inoltre, sulle distanze della 21 km competitiva e della 10 km non competitiva, **i gruppi** che raccoglieranno almeno 10 presenze godranno di uno sconto di 2€ per ogni iscritto. I dettagli delle **convenzioni** si possono scoprire sulla pagina dedicata [CONVENZIONI ISCRIZIONI](#), oppure scrivendo alla seguente email: [barbara@aeccs.net](mailto:barbara@aeccs.net).

Ci si potrà inoltre **ISCRIVERE SUL POSTO** (al Villaggio Sport allestito nell'area del **Piazzale Auxologico di Meda in Via Pace**) nelle seguenti modalità:

- **sabato 5 ottobre**, dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:00, a **tutte le distanze** (mezza maratona, 5 km e 10 km non competitive), compatibilmente con le disponibilità dei pettorali
- domenica 6 ottobre dalle 7:30 **SOLO alle distanze non competitive** (5 km e 10 km non competitive)

## LE DICHIARAZIONI

### **Mario Colombo, Presidente di Auxologico IRCCS:**

«Iniziativa sportiva come la Meda Urban Race sono un efficace strumento per promuovere la cultura della prevenzione e di corretti stili di vita, presupposti per una buona condizione di salute. Ma la Meda Urban Race è anche l'occasione per ricordare che lo sport è socialità, inclusione, volontariato e solidarietà. Auxologico condivide e sostiene l'impegno delle tante associazioni no profit che operano nei settori dello sport, del volontariato sociale e della cultura che animano il generoso e fertile territorio di Meda e della Brianza».

### **Luca Santambrogio, Sindaco di Meda e Presidente della Provincia di Monza e Brianza:**

«Ogni anno la Meda Urban Race regala emozioni che vanno oltre lo sport. Un'occasione speciale per ritrovarci insieme e vivere le nostre strade con uno spirito di unità e



appartenenza. Sono certo che questa edizione saprà offrirci momenti indimenticabili, e invito tutti a partecipare perché ogni passo fatto insieme rende Meda ancora più viva».

**Stefania Tagliabue, Vicesindaco di Meda e assessore allo Sport:**

«È un'emozione parlare di questa edizione 2024 della Meda Urban Race. Questo evento rappresenta non solo una corsa, ma un momento in cui la nostra comunità si unisce con passione e orgoglio. Ancora una volta Meda entra nel calendario ufficiale delle gare di lunga distanza con l'obiettivo di avvicinare all'atletica appassionati di tutte le età del nostro territorio e non solo. Vi aspettiamo sabato 5 ottobre 2024 per far scoprire ai più piccoli e ai ragazzi tante attività a tema sportivo e domenica 6 ottobre per vivere insieme la bellezza dello sport con la Meda Urban Race».

**Renato Nobili, Presidente di Avis Meda:**

«Questa manifestazione sportiva è la chiara dimostrazione di quanto lo sport possa essere occasione di solidarietà. Chi vi partecipa unisce un momento di divertimento salutare a una finalità dichiarata di sostenere attività destinate a facilitare la vita a chi ha delle disabilità. Un grazie da AVIS Meda ad Auxologico e ai partecipanti, che speriamo siano sempre più numerosi».

**Pierangelo Santelli, Presidente Comitato Italiano Paralimpico CR Lombardia:**

«Con grande piacere porgo i miei più sentiti auguri a tutti gli atleti che parteciperanno a questa terza edizione della Meda Urban Race. I miei più cordiali ringraziamenti per l'impegno all'Istituto Auxologico che ha realizzato questo importante evento sportivo di promozione sportiva e di prevenzione all'insegna del divertimento. Sono altresì lieto che anche quest'anno, dopo il successo delle precedenti edizioni, la partecipazione sarà aperta anche a tutte le persone con disabilità per superare tutti assieme le barriere attraverso un corretto stile di vita. Certo che tutti gli atleti sapranno regalarci momenti di sport memorabili, invio un enorme in bocca al lupo a tutti».

**Linus, conduttore radiofonico e televisivo, Direttore Artistico di Radio DeeJay, appassionato runner:**

“Ho iniziato a correre nel 2000 dopo un infortunio al ginocchio mentre giocavo a calcio, da lì è iniziato tutto. Una passione violenta, ho visto grandi miglioramenti nel ritmo e nello star bene. La corsa deve essere una cosa che ci diverte, nelle gare che organizziamo ho sempre l'obiettivo che la gente vada via contenta, questo è fondamentale. Ancora oggi dopo oltre vent'anni di allenamenti lo sport e la corsa rimangono uno stile di vita: vivo come un atleta, o almeno ci provo, quindi con grande attenzione all'alimentazione, al riposo, al benessere in generale che deriva dall'attività fisica. Da quando corro ho imparato a conoscermi molto di più, con più consapevolezza fisica e mentale di me stesso e credo non ci sia cosa più bella”.



**Valentina Trapletti, 13 volte campionessa assoluta di marcia e recente argento agli Europei di Atletica di Roma:**

«Sono molteplici i benefici apportati dallo sport, ormai considerato non solo un metodo per prevenire l'insorgere di malattie soprattutto cardiovascolari, ma anche come cura vera e propria. Auxologico dà la grande opportunità di mettersi in gioco con la Meda Urban Race e coinvolge persone di qualunque età e stato di forma nell'iniziare o continuare a fare del bene al proprio corpo e divertirsi in compagnia».

**Massimo Mapelli di A&C Consulting:**

«Anche quest'anno si rinnova l'appuntamento con una due giorni che ha riscontrato successo, in termini di numeri ed entusiasmo dei partecipanti, fin dalla prima edizione. Stiamo per vivere la 3ª Meda Urban Race e i concetti chiave della manifestazione, inclusione – sport a 360° - solidarietà - racconto del territorio – parola e spazio alle associazioni sportive e non che operano in Brianza, si sono consolidati venendo accompagnati da azioni concrete. Anche il prossimo 5-6 ottobre siamo certi che riusciremo a regalare un sabato di curiosità e scoperta e una domenica di corsa per tutti. Vivremo una Meda Urban Race dove si potrà vedere un'atletica d'alto livello, con un tracciato della mezza maratona che si preannuncia veloce e spettacolare, correre e praticare altro sport pratica spalla a spalla con persone con disabilità o viceversa e, infine, dare un contributo solidale per sostenere una realtà medica e importante per la società della zona come Avis Meda».

**PERCHÉ LA CORSA E L'ATTIVITÀ FISICA SONO IMPORTANTI PER LA SALUTE: PARLANO GLI ESPERTI**

**Gianfranco Parati, Professore onorario di Medicina Cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca e Direttore Scientifico di Auxologico:**

***Quali sono le motivazioni di carattere sanitario e di medicina preventiva di Auxologico nel promuovere un evento pubblico come la Meda Urban Race?***

«Auxologico è fortemente impegnato a sviluppare progetti e a erogare servizi a sostegno della salute. Questo sia in prevenzione primaria, per evitare la comparsa di malattie in chi ancora gode di buona salute, sia per evitare recidive o aggravamenti in chi ha già dovuto affrontare l'impatto di qualche malattia. In questo contesto Auxologico promuove una serie di iniziative a favore di una maggiore attività fisica. Una regolare attività fisica, fatta alla giusta intensità aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e di quello cardiovascolare e anche le capacità psico-intellettuali ne traggono giovamento. Questo è il motivo per cui Auxologico organizza eventi come la Meda Urban Race, a cui possono partecipare persone di tutte le età e con qualunque grado di preparazione fisica. A qualunque livello si voglia partecipare, è un'occasione per dedicare del tempo alla nostra salute».



**Daniela Lucini, Professore ordinario di Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport dell'Università di Milano e Responsabile Servizio di Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico di Auxologico Capitanio:**

***Quali sono i benefici della maratona alla luce delle nuove ricerche in medicina dello sport? Quali accorgimenti e attenzioni da seguire per praticarla?***

«Per poter correre una o due ore di seguito occorre un buon allenamento, sia cardiorespiratorio sia muscolo-scheletrico. Per ottenere dei benefici dallo svolgere regolarmente esercizio fisico non serve essere atleti o essere in grado di correre una maratona. Basta riuscire a svolgere regolarmente esercizio aerobico (come camminare a passo veloce) per almeno 30 minuti al giorno per 5 volte a settimana. Ovviamente occorre eseguire un'attività adatta alle proprie caratteristiche, meglio quindi avere una precisa prescrizione medica dell'esercizio da seguire. Esagerare non serve, anzi potrebbe essere anche controproducente. Un lavoro scientifico pubblicato qualche anno fa mostra ad esempio che i maratoneti "duri" che corrono o si allenano tantissimo possono andare incontro a problematiche mediche, al contrario chi riesce a correre 30 minuti (per 3 volte alla settimana) alla velocità di 10 km/h porta a casa il massimo dei benefici in termini di benessere e longevità».

**Antonio Robecchi Majnardi, Direttore U.O. di Medicina Riabilitativa - Dipartimento Medico Riabilitativo Auxologico San Luca, Responsabile Medico di Auxologico Meda Riabilitazione:**

***Sport e riabilitazione: un connubio sempre più presente in Auxologico. Come si sviluppa e con quali vantaggi per chi pratica l'attività sportiva da dilettante oppure da professionista?***

«Sport e riabilitazione sono analoghi nella sostanza, entrambi strutturati attorno all'unitarietà della persona - o dell'atleta, se del caso - che nel loro insieme possono svolgere la funzione che si traduce nel "gesto sportivo". L'abitudine a prendere in carico la persona nella sua totalità per le esigenze riabilitative garantisce in Auxologico la cornice concettuale nella quale accogliere le esigenze dello sportivo sia esso amatore, dilettante o professionista».

.....

## **PROGRAMMA ORARIO**

**SABATO 5 OTTOBRE**

**Dalle 9:00 alle 12:30:**

Attività per i bambini e ritiro kit gara e iscrizioni:



- Atletica, gare di sprint (**Atletica Meda**)
- Basket, 3 vs 3 (**Virtus Meda Basket**)
- Area Fun – Tennis tavolo e biliardini (**FPICB**)
- Pallavolo (**Atletico Meda Sud**)
- Tiro con l'arco (**Associazione Tiriamoci Assieme**)

**Dalle 10:00 alle 10:45:**

- Lezione di Fisopilates e Medical Fitness a cura di **Auxologico**

**Dalle 14:00 alle 18:00:**

Attività per bambini e ragazzi + Ritiro kit gara e iscrizioni:

- Atletica, gare di sprint (**Atletica Meda**)
- Basket, 3 vs 3 (**Virtus Meda Basket**)
- Area Fun – Tennis tavolo e biliardini (**FPICB**)
- Pallavolo (**Atletico Meda Sud**)
- Tiro con l'arco (**Associazione Tiriamoci Assieme**)

**Dalle 16:00 alle 16:45:**

- Lezione di Fisopilates e Medical Fitness a cura di **Auxologico**

**Dalle 18:00 alle 19:15:**

- Esibizione di **Ginnastica Meda**
- Esibizione scuola di **Danza Giselle**

**Dalle 19:15 alle 20:30:**

- Aperitivo con **DJ Set**
- Radio Ufficiale dal palco – **Radio Marconi**

**DOMENICA 6 OTTOBRE**

**Dalle 7:30:**

APERTURA VILLAGGIO E SERVIZI AGLI ATLETI

- Segreteria
- Deposito borse
- Spogliatoi

**Ore 9:00** PARTENZA GARA 21KM

**Ore 9:30** PARTENZA GARA 10KM

**Ore 9:45** PARTENZA GARA 5KM

**Ore 10:00** RISTORO FINALE

**Ore 11:45** PREMIAZIONI

.....  
**Ufficio Stampa 3<sup>a</sup> Meda Urban Race**



Cesare Monetti

Tel. 380 3114270

[cesare.monetti@gmail.com](mailto:cesare.monetti@gmail.com)

Emanuele Deste

Tel. 328 2631424

[emanuele.deste@libero.it](mailto:emanuele.deste@libero.it)

Pierangelo Garzia

Capo Ufficio Stampa

Auxologico IRCCS

[garzia@auxologico.it](mailto:garzia@auxologico.it)

tel. 0261911.2896

**Heritage House**

**Ufficio Stampa Auxologico IRCCS**

Mariella Piccinni

M +39 338.6692966

E [mariella.piccinni@heritage-house.eu](mailto:mariella.piccinni@heritage-house.eu)