



1^ Meda Urban Race, presentato l'evento a Meda

Descrizione

Meda Urban Race

Tre distanze al via domenica 23 ottobre. Il Sindaco Santambrogio: «Un nuovo evento che arricchisce l'ormai storico legame fra la nostra Città e Auxologico».

*Riflettori accesi sulla 1^ Meda Urban Race di domenica 23 ottobre
5 o 10 km non competitivi e 21,097km competitivi Fidal. Solidarietà ad AVIS Meda
La T-shirt tecnica dal colore blu profondo come il messaggio che veicola.*

È stata presentata oggi presso la Sala Pertini del Comune di Meda (MB) la **1^ Meda Urban Race**, un nuovo evento pronto a far parlare di sé nel panorama brianzolo.

Una mezza maratona ufficiale cui è associato un percorso di 10 e 5 chilometri nata per fare sport, correre, competere in programma domenica 23 ottobre a Meda.

È questo l'obiettivo di **Auxologico**, che a dicembre aprirà la nuova sede a Meda in Corso della Resistenza dedicata alla **riabilitazione** e alla **medicina dello sport** e vuole sensibilizzare la comunità proprio sui temi dei corretti stili di vita, della prevenzione, dello sport e della solidarietà.

«Un nuovo evento che arricchisce l'ormai storico legame fra la nostra Città e Auxologico Irccs», dichiara il sindaco di Meda **Luca Santambrogio**, «una collaborazione vincente all'insegna della prevenzione, dell'assistenza e della solidarietà». «In questo contesto», aggiunge l'assessore allo Sport **Stefania Tagliabue**, «Meda entra nel calendario ufficiale delle gare di lunga distanza: una nuova importante opportunità, oltre alla rinnovata pista di via Icmesa inaugurata domenica, per avvicinare all'atletica appassionati di tutte le età del nostro territorio e non solo».

«Promuovere corretti stili di vita, tra i quali una attività sportiva adeguata alla propria età ed alle proprie condizioni di salute, programmi di prevenzione ed interventi curativi e riabilitativi personalizzati rappresentano obiettivi della attività clinico-scientifica di Auxologico – spiega **Mario Colombo**, Direttore Generale di Auxologico.

All'interno dei territori dove Auxologico è presente ci è favorito dal coinvolgimento e dalla collaborazione con le Istituzioni, le realtà associative ed i cittadini che condividono la natura no profit di Auxologico.

Domenica 23 ottobre ci faremo del bene camminando, correndo, gareggiando alla Meda Urban Race, ma faremo anche del bene consentendo ad Avis Meda di avere a disposizione un nuovo automezzo per il trasporto delle persone con disabilità.

Per Avis Meda Renato Nobili ha dichiarato: «Avis Meda ringrazia Auxologico per il generoso dono che ci permetterà di essere sempre più disponibili nei confronti delle persone fragili.

Il mezzo speciale che sarà acquistato con il ricavato della manifestazione, che si aggiunge a quelli donati in precedenza, è segno tangibile dello speciale e consolidato rapporto che si è instaurato tra Auxologico e Avis Meda al servizio della comunità.

Salute e solidarietà saranno le parole chiave di questo evento.

L'evento è organizzato da A&C Consulting e Asd Urban Runners con il patrocinio della Regione Lombardia, del Comune di Meda e l'approvazione della Fidal Lombardia e si configura come la mezza maratona ufficiale di Meda oltre che un'occasione per porre sotto i riflettori il tema della solidarietà.

LE GARE

Meda Urban Race è un vero e proprio evento dal carattere fortemente inclusivo grazie alle tre distanze, **21,097km competitiva** inserita nel calendario Fidal, dedicata agli amanti della competizione e del cronometro, e **5 e 10 km non competitive**, aperte a tutti, famiglie, principianti, appassionati e atleti professionisti.

Appuntamento **domenica 23 ottobre alle ore 9.00** al Villaggio di Via Pace 18 di Meda, sede di partenza e arrivo della manifestazione.

Gli atleti sfileranno su giro unico, andando a toccare i comuni limitrofi di Cabiato, Seregno e Seveso, su un percorso interamente costituito da strade asfaltate.

PERCORSI

Il **percorso della 5 km** avrà la partenza da Via Pace per poi entrare nel Comune di Cabiato e ritornare nel Comune di Meda da Via Brianza. Da qui attraverso Corso della Resistenza si ritorna in Via Pace dove gli atleti taglieranno il traguardo.

Il **percorso della 10 km** segue quello della 5 km fino all'ingresso nel Comune di Cabiato dove gli atleti proseguono per qualche km in più prima di entrare nel Comune di Seregno da Via La Porada. Qui gli atleti si immettono sulla pista ciclabile e all'interno del Parco La Porada dal quale escono per rientrare nel Comune di Meda da Via Einaudi.

Il ricongiungimento con il percorso della 5 km è in Via Brianza per raggiungere poi il traguardo in Via Pace.

Il **percorso della mezza maratona** parte da Via Pace e si sovrappone a quello della 10 km fino all'uscita dal Parco della Porada del Comune di Seregno.

Da qui gli atleti rientrano nel Comune di Meda dove raggiungono la ciclabile di Via Piave e il sovrappasso Monsignor Motta. Ancora qualche curva prima di entrare nel Comune di Seveso e

raggiungere Via Socrate per poi tornare nel Comune di Meda dove, dopo qualche km, il posto di arrivo è in Via Pace.

T-SHIRT

Tutti gli iscritti alla manifestazione riceveranno in omaggio una T-shirt in materiale tecnico che farà parte del bagaglio dei ricordi di partecipazione alla manifestazione.

Blu, colore associato alla costanza e che dà il senso di profondità e di infinito, riporta sul petto il **logo della manifestazione**, un runner che ha conquistato la Meda 21 Urban Race, e i loghi dei partner, **Why Run Milano e Auxologico IRCCS**. Particolarmente accattivante il retro dove il logo della manifestazione veicola il messaggio **“Run For The Future”**, carico di significati profondi, idealmente rappresentati da un inserto camouflage.

MEDAGLIA

Riconoscimento sempre caro ai runner, la medaglia porta con sé il ricordo della partecipazione e delle **emozioni** vissute alla conquista del traguardo.

Un oggetto che diventa ancora più speciale se a questo si aggiungono **i valori della solidarietà** profondamente legati a questa manifestazione.

La medaglia della Meda 21 Urban Race è un oggetto rotondo che riporta il logo della manifestazione, in pendant con la T-shirt, appesa al collo con un patriottico **cordino tricolore**.

SOLIDARIETÀ

L'intero ricavato sarà donato ad **Avis Meda** per l'acquisto di **un nuovo automezzo** per il trasporto delle persone con disabilità.

L'associazione è impegnata su più fronti: raccolta e donazione di **sangue**; offre un **servizio di soccorso** per le emergenze sanitarie; **trasporto sanitario** (verso strutture per effettuare esami, ricoveri, visite, e dimissioni); **trasporto sociale** (per disabili all'abitazione al centro riabilitativo e viceversa); **telesoccorso**, che permette alle persone che si trovano in uno stato di disagio, di continuare a vivere in sicurezza presso la propria abitazione, grazie ad un contatto diretto con la Centrale Operativa; **assistenza ad eventi sportivi** a Meda e nei comuni limitrofi; **formazione**, in particolare all'uso del defibrillatore semiautomatico “DAE (BLS)” e al primo soccorso pediatrico.

LA CAMPIONESSA

Testimonial eccezionale della manifestazione che ha sposato per il suo carattere benefico, e che dunque parteciperà per puro spirito di solidarietà all'iniziativa e non agonistico, sarà la campionessa dr.ssa **Francesca Canepa**, psicologa, ultra runner, vincitrice di molti titoli sportivi mondiali tra i quali l'Ultra-Trail du Mont Blanc del 2018, una corsa internazionale che si svolge sui tre versanti del Monte Bianco.

LA RICERCA

Data la natura clinica e di ricerca medica di Auxologico, promotore e sponsor della manifestazione, durante la maratona (e nel giorno antecedente ed in quello successivo) alcuni dei partecipanti

verranno monitorati con un sistema indossabile in grado di registrare l'elettrocardiogramma in maniera dinamica ed altri parametri cardiorespiratori ottenendo così risultati importanti per lo studio dei rapporti tra sport e salute. «Lo sport e l'attività fisica in generale», spiegano il prof. **Gianfranco Parati** e la prof.ssa **Carolina Lombardi**, rispettivamente Direttore Scientifico e Direttore del Centro di Medicina del Sonno di Auxologico, «hanno uno stretto legame sia con la salute cardiovascolare che con il sonno.

Fisiologicamente, insieme alla nostra respirazione, durante e dopo esercizio la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa come i vasi sanguigni presentano dei cambiamenti che ci permettono di tollerare lo sforzo, di ottenere una performance adeguata e di recuperare poi a fine sforzo. «Questi dati potranno contribuire ad ottenere indicazioni riguardanti la risposta cardio-respiratoria all'esercizio fisico, le caratteristiche del recupero e quanto tutto ciò possa essere correlato con le caratteristiche del ritmo circadiano sonno-veglia, della quantità e della qualità del sonno. I risultati non saranno applicabili solamente al contesto sportivo ma potranno fornire spunti interessanti sia in senso preventivo che riabilitativo generale».

ISCRIZIONI

Le iscrizioni sono aperte sul sito «[CLICCA QUI](#)» fino alle ore 24.00 di Giovedì 20 Ottobre oppure sino al raggiungimento di 1.000 iscritti.

Le Società Sportive potranno iscriversi attraverso una convenzione sottoscritta con il Comitato Meda Urban Race esclusivamente online secondo le modalità inserite nell'«TMaccordo. Sarà possibile iscriversi al Villaggio Gara c/o Parcheggio Nuovo

Auxologico di Via Pace nelle giornate di **sabato 22 Ottobre** dalle ore 10.00 alle ore 16.00 e **domenica 23 Ottobre**. Attenzione, nella giornata di domenica 23 ottobre non sarà possibile iscriversi alla gara competitiva 21k.