



Domenica la 1^ Meda Urban Race, nomi e numeri al via

## Descrizione

### Meda Urban Race

Un successo, è sold out la 1^ Meda Urban Race di questa domenica 23 ottobre disponibili solo 50 pettorali al villaggio gara tutti i numeri della prima edizione tanti i nomi carismatici al via della manifestazione

#### MEDA

E' iniziato il conto alla rovescia per la **1^ Meda Urban Race** di domenica 23 ottobre, manifestazione voluta da **Auxologico Irccs** e organizzata da **A&C Consulting e Asd Urban Runners** con il patrocinio della Regione Lombardia, del Comune di Meda e l'approvazione della Fidal Lombardia. Tre le distanze, la **mezza maratona** ufficiale di 21,097km misurata e certificata Fidal e le **non competitive 10km e 5km** aperte a tutti e senza obbligo di certificazione medica.

Gli organizzatori annunciano che la manifestazione è sold-out, una soddisfazione a cui si aggiunge la consapevolezza di aver contribuito ad una causa solidale.

I proventi dell'evento, infatti, andranno a favore di **Avis Meda** che potrà così avere a disposizione un nuovo automezzo per il trasporto delle persone con disabilità, consolidando il legame tra Auxologico e Avis Meda e allo stesso tempo con la comunità locale.

#### I NUMERI

Quasi **1500** gli iscritti alla manifestazione, soprattutto atleti lombardi e piemontesi ma sono in gara anche rappresentanti delle regioni del centro, **Lazio e Toscana**, e del sud, **Puglia e Sicilia** e appartenenti a ben **122 squadre**.  
Al via ben il 40% circa di **donne**.

I **più giovani** in gara sono Mattia e Anita, rispettivamente 9 e 12 anni mentre i **più maturi** sono Gino Ferrari e Giusi Allievi, rispettivamente 81 e 76 anni, entrambi impegnati nella 5 km.

C'è chi ha scelto di festeggiare il proprio **compleanno** in gara, auguri quindi a **Ivan Galimberti e Gabriele Asnaghi**

---

che spengono 46 e 36 candeline, rispettivamente.

## I NOMI

Già annunciata la presenza di **Francesca Canepa**, che parteciperà per puro spirito di solidarietà senza velleità agonistiche nonostante il suo ricco palmarès che la vede vincitrice, tra le altre, dell'Ultra-Trail du Mont Blanc del 2018.

Tra i nomi più noti del panorama lombardo in generale, più in particolare meneghino e brianzolo, per il **carisma** e per la grande **capacità aggregativa**, oltre che per la presenza costante nelle manifestazioni locali, il veterano **Renzo Barbugian** (RCS Active Team) che ha all'attivo diversi traguardi blasonati e un ottimo personale di 1h17'21" sulla distanza.

In gara anche l'inossidabile **Amedeo Bonfanti** (GS Valdapone De Megni) che può contare su un crono di tutto rispetto, 1h18'54" e oltre 100 Ironman Triathlon conclusi in carriera, oltre a **Gianluca Ricchiuti**, vicepresidente della società organizzatrice Asd Urban Runners, dove ne è anche cofondatore insieme alla presidente Valentina Aglioti Di Robilant.

Per Ricchiuti un recente primato di 1h21'55".

Appartiene alla stessa società la donna su cui puntare i riflettori, **Emanuela Mazzei** che con il suo miglior crono di 1h19'26" può aspirare al primo successo finale della Meda Urban Race.

## LA RICERCA

Data la natura clinica e di ricerca medica di Auxologico Irccs, promotore e sponsor della manifestazione, durante la half marathon (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 così 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 online sono chiuse.

Ultimi 50 pettorali della gara competitiva disponibili 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.

Attenzione, nella giornata di domenica 23 ottobre non sarà possibile iscriversi alla gara competitiva 21k, sarà invece possibile iscriversi alle manifestazioni non competitive.

Sito Web <https://www.sportitude.it/meda-urban-race/>