



20^a CorriPavia, Il Sindaco Fracassi: “CorriPavia promuove l’immagine di una città dinamica, attiva”

Descrizione

CorriPavia

Domenica 24 settembre torna la CorriPavia Half Marathon, valida come Campionato Regionale Fidal Mezza Maratona Assoluti e Master.

Al via anche Ticimarcia 10 km non competitiva,
Family Run 2,5 km e 11° Trofeo Minicorripavia.

Attenzione per l’ambiente grazie alla collaborazione con
l’Associazione PlasticFree OdV Onlus

In gara i pacemaker coordinati dall’ex atleta azzurra Simona Viola
Sport, socialità, solidarietà, ambiente e un percorso tutto da esplorare
*La sport influencer Roberta Mirata madrina della camminata benefica
“In corsa verso il benessere”*

PAVIA – E’ stata presentata presso il Palazzo Mezzabarba di Pavia la 20^a CorriPavia Half Marathon che torna in scena **domenica 24 settembre**, dopo quattro anni di assenza. L’evento, organizzato da **ASD Atletica 100 Torri Pavia**, è da sempre molto apprezzato e si preannuncia come un grande successo essendo, questa edizione terreno di battaglia per l’assegnazione dei titoli di **Campionato Regionale Fidal Mezza Maratona Assoluti e Master**. La 20^a edizione andrà anche a sottolineare lo stretto legame in terra pavese tra **sport, salute e cultura** con le varie iniziative previste oltre al rinnovato programma di **sostenibilità** dell’evento.

“La CorriPavia per la nostra città è una festa, una festa dello sport e dell’aggregazione – ha detto il Sindaco Fracassi – Quest’anno la manifestazione si arricchisce di cultura e sociale. Il Comune di Pavia rinnova la sua adesione e il suo sostegno, credendo fortemente nei valori che questa importante iniziativa rappresenta. Il Comune ha voluto sostenere sia tramite un contributo sia tramite l’operatività. Dopo le limitazioni del periodo Covid, la CorriPavia torna, con la sua ventesima edizione, arrivando agli stessi numeri di partecipazione delle edizioni precedenti: un punto di riferimento e un successo della città e di coloro che vi lavorano per la buona riuscita. Ringrazio gli organizzatori, tutti coloro che hanno collaborato per la realizzazione dell’iniziativa e rivolgo un in bocca al lupo a tutti gli sportivi che parteciperanno. La manifestazione è un’occasione importante per Pavia in quanto promuove l’immagine di una città dinamica, attiva e desiderosa di valorizzare anche la bellezza storica e

paesaggistica locale.”

Franco Corona, Presidente ASD Atl. 100 Torri Pavia: *“Siamo alla 20^a edizione e dopo i tre anni della pandemia abbiamo lavorato di concerto con il Sindaco e l’Amministrazione Comunale per organizzare **una special edition**, prima parola chiave di questa manifestazione. Quest’anno CorriPavia Half Marathon ospita il Campionato Regionale Fidal e saranno al via grandi atleti in grado di battere il record della manifestazione anche su questo percorso, più complesso del precedente. Il nostro obiettivo prefissato era quello di superare i mille iscritti in mezza maratona e duemila insieme alla Ticimarcia 10 km non competitiva. Parola chiave **salute e benessere**, altro obiettivo raggiunto grazie all’associazionismo sportivo, sanitario e ai tanti volontari. Terza parola chiave è **ambiente**, stiamo lavorando con PlasticFree per eliminare completamente la plastica, con rifornimenti gestiti prelevando direttamente l’acqua dall’acquedotto grazie alla collaborazione con ASM. Inoltre, useremo materiale riciclabile, medaglie in legno riciclato e prodotti del territorio per favorire la filiera locale e ridurre l’impatto dei trasporti. Altra parola d’ordine **cultura**, con riferimento ai 1300 anni della traslazione delle spoglie di Sant’Agostino.”*

LE GARE – Spazio per gli agonisti, impegnati nella **mezza maratona 21,097km** su percorso certificato e misurato Fidal ma anche per i non competitivi con la **Ticimarcia 10 km** aperta a tutti anche senza alcun certificato medico e tesseramento federale.

FAMILY RUN 2.5 KM – La grande novità riguarda la **Minicorripavia Family Run da 2,5km** (numero massimo elevato a grande richiesta da 1250 a 1500 iscritti), ideale per famiglie e bambini che vogliono trascorrere qualche ora di relax passeggiando per il centro cittadino chiuso al traffico la domenica mattina. Nell’ambito della Family Run si svolgerà l’**11° Trofeo Minicorripavia scuole** che vede la **partecipazione gratuita** di alunni, personale docente ed ATA. Vi sarà la **premiazione** di prima, seconda e terza scuola elementare e media inferiore con più partecipanti arrivati (numero minimo 15), tenendo conto del numero di allievi della scuola. Premio speciale anche alla scuola con **maggior numero di adulti paganti** iscritti entro il 22 settembre 2023.

Danielle Madame, pluricampionessa giovanile di getto del peso, testimonial Ticimarcia 10 km non competitiva: *“Anche se corro piano ho accettato questa sfida cimentandomi con piacere, ho l’onore di essere allenata dall’ex atleta azzurra Simona Viola. E’ stato molto difficile all’inizio ma volevo esserci per l’importanza di questo evento grazie al quale ho acquisito la consapevolezza di poter spingermi oltre certi limiti. Per ora, ho corso 8 km e gli altri 2 che mancheranno li guadagnerò con il calore della gente.”*

PLASTICFREE ODV ONLUS – Pensa al futuro del pianeta la 20^a CorriPavia Half Marathon che ha lavorato di concerto con **Plastic Free Onlus**, un’associazione di volontariato nata nel 2019 con lo scopo di informare e sensibilizzare più persone possibili sulla pericolosità dell’**inquinamento da plastica**. Dopo un esordio come realtà digitale, l’associazione ha raggiunto milioni di utenti e oggi può contare su più di **mille referenti** in tutt’Italia che l’hanno resa la più importante e concreta associazione di questo settore. Ad oggi sono stati raccolti **2.784.895 Kg di plastica** grazie ad oltre **250.000 volontari** che hanno partecipato a più di **2000 appuntamenti** dando nuova vita a territori completamente sommersi dai rifiuti. Plastic Free Onlus è impegnata in numerosi progetti: clean up, salvataggio delle tartarughe marine, sensibilizzazione nelle scuole e Comuni e aziende Plastic Free ([maggiori info QUI](#)).

Insieme a Plastic Free Onlus, la CorriPavia sta studiando le strategie migliori per ridurre al minimo l’uso della plastica e **ripulire correttamente il tracciato di gara**, in modo da destinare a **nuova vita** i

rifiuti generati durante la manifestazione. Il progetto, coordinato dai referenti Plastic Free **Franco Barbusci** e **Davide Barbieri**, prevede di eliminare le bottiglie di acqua e sostituirle con bicchieri in carta e riciclabili, assegnare a tutti i finisher **medaglie** prodotte in legno, ridurre i materiali di imballaggio e utilizzare prodotti a km 0 per favorire le filiere locali e assegnare **premi** di categoria che favoriscano la **filiera eno-gastronomica locale**, riducendo l'impatto sui trasporti. L'altro aspetto del progetto è quello di sensibilizzare il popolo degli sportivi al tema della salute del Pianeta Terra attraverso una campagna di informazione che correrà di pari passo con la CorriPavia. Grazie a queste iniziative, CorriPavia è tra i primi **EcoEvent**.

Davide Barbieri, Responsabile Provinciale PlasticFree: *“Il nostro intervento nasce da una chiacchierata con Franco Corona, abbiamo accolto con entusiasmo questo impegno. L'evento sarà il più possibile plastic free grazie alla collaborazione con ASM, di cui ringrazio il presidente come ringrazio il Comune per la collaborazione. Il nostro intento è sensibilizzare al corretto utilizzo della plastica o all'uso di materiale alternativi. Recentemente abbiamo introdotto il bollino EcoEvent per certificare la manifestazione sulla base di alcuni punti essenziali: non usare plastica monouso – riciclare correttamente – sensibilizzare in ogni ristoro grazie ai volontari – raccolta di pulizia ambientale all'interno del Castello Visconteo – sensibilizzare le persone attraverso distribuzione di gadget – raccolta di mozziconi di sigaretta e smoking area. Plastic Free è al terzo anno di collaborazione con il Comune di Pavia.*

MEDAGLIA – La 20^a Corripavia ha pensato al tema della sostenibilità anche per la **medaglia**, un prodotto della linea IFeelWood ottenuto da legno riciclato, ricavato da alberi caduti o da materiale raccolto durante la pulizia dei boschi o da processi biologici e rotativi di taglio degli alberi. Ne è prova il fatto che il legno usato abbia i certificati FSC e PEFC®, i quali garantiscono che provenga da piantagioni controllate e approvate seguendo determinate norme di taglio e ricrescita, non essendo dunque causa di disboscamento illegale che sta distruggendo il nostro pianeta. In accordo con questa filosofia, anche il colore è stampato a emissioni zero. Disegnata dall'artista pavese **Stefano Bressani**, la medaglia per tutti i finisher della CorriPavia HM e della Ticimarcia 10 km non competitiva, riporta sul fronte il logo colorato della manifestazione e l'edizione della manifestazione. Anche i finisher della Family Run 2.5 km riceveranno la stessa medaglia sulla quale, però, non sarà riportata l'edizione della manifestazione. Per tutti un cordino blu, in pendant con lo sfondo del logo.

CULTURA – A partire dal 25 febbraio dell'anno in corso, Pavia celebra il **XIII centenario della traslazione del corpo di Sant'Agostino**, avvenuta nel lontano anno 723 e voluta dall'illuminato re longobardo Liutprando, convinto dell'importanza di mettere a fondamento del suo stato uno straordinario caposaldo della fede cristiana e della cultura classica qual è Sant'Agostino al quale Pavia rende omaggio riaffermando il legame del Santo con la Città attraverso la custodia delle reliquie.

GYM SACK – Grazie alla partnership con l'azienda **Karhu**, da sempre amica della CorriPavia, a tutti i partecipanti sarà consegnata la pratica Gym Sack. A tutti i premiati di categoria della Corripavia Half Marathon vi saranno premi in natura locali, andando così a valorizzare il territorio pavese.

IN CORSA VERSO IL BENESSERE – Per la prima volta, la Family Run sposterà il progetto **“In Corsa verso il Benessere. Cancro e diritto alla sessualità”**, iniziativa nata grazie agli sforzi congiunti di **CNAO** (Centro Nazionale di Adroterapia Oncologica) insieme a **Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo**, **IRCCS ICS Maugeri** e **ATS Pavia** con l'obiettivo di fare informazione sui tumori femminili e raccogliere fondi a sostegno delle pazienti oncologiche. Un'attenzione speciale verrà

dedicata anche al fronte della prevenzione. Al termine della camminata, infatti, allo stand dell'**Agenzia di Tutela della Salute di Pavia** sarà possibile prenotarsi per aderire ai programmi di **screening oncologici** (cervice uterina, colon retto, mammografico). Iscrizioni [QUI](#), gadget per i primi 500 iscritti.

“Durante e dopo il percorso oncologico, è di fondamentale importanza aiutare le pazienti a mantenere o ritrovare un benessere psico-fisico”, hanno dichiarato all'unisono **Amelia Barcellini**, radioterapista oncologo del CNAO, **Chiara Cassani** ginecologa oncologa della Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo e **Laura Locati**, Professore Associato di Oncologia Medica all'Università di Pavia e Responsabile dell'Oncologia Traslazionale presso l'IRCCS ICS Maugeri. *“La salute sessuale è ancora un argomento poco affrontato nel rapporto medico-paziente. Con la camminata vogliamo rompere questo silenzio ancora assordante grazie anche all'aiuto di una madrina d'eccezione. A guidare 'In corsa verso il benessere' ci sarà, infatti, Roberta Mirata, personal trainer pavese e sport influencer che non ha nascosto la sua malattia e ha raccontato il suo percorso oncologico e i suoi nuovi traguardi sportivi dopo le cure”.*

“Quando ricevi una diagnosi di tumore, il mondo ti crolla addosso ed è difficile reagire”, ha raccontato **Roberta Mirata**. *“Ma bisogna farlo e credo che sforzarsi di guardare al futuro, ponendosi degli obiettivi, sia un modo efficace per uscire dall'impasse. L'importante è farlo con gradualità e costanza, concentrandosi su un ostacolo alla volta. Lo sport in questo mi ha aiutata moltissimo. Il messaggio che mi sforzo di ripetere quando incontro altre pazienti come me è quello di non bloccarsi ma fare appello a tutte le proprie forze per rialzarsi e lottare per tornare a stare bene”.*

Sicuramente a seguire l'esempio di Roberta è stata **Barbara Brignoli**, paziente oncologica del CNAO che il 24 settembre sarà alla CorriPavia, scendendo in campo con la pettorina di *“In corsa verso il benessere”*, per raccontare la sua storia e confrontarsi con altre pazienti e con tutti coloro che parteciperanno alla camminata benefica.

Questa la dichiarazione di **Silvia Deandrea**, Responsabile SS Screening Oncologici dell'ATS di Pavia: *“Da sempre in ATS Pavia facciamo della promozione della salute il nostro mantra, consci di quanto la prevenzione sia uno degli strumenti più importanti nella lotta contro i tumori. Per questo motivo esortiamo la popolazione non solo all'adozione di uno stile di vita sano, cercando di evitare o ridurre quei comportamenti che rappresentano fattori di rischio (fumo, obesità, sedentarietà), ma soprattutto all'adesione ai programmi di screening che offriamo a titolo gratuito per tutti gli aventi diritto. Grazie alla prevenzione cosiddetta 'secondaria', infatti, è possibile individuare le lesioni pre-cancerose o il tumore in uno stadio iniziale, quindi avere l'opportunità di trattarlo in modo efficace e aumentare le probabilità di guarigione. Durante la 20^ edizione della CorriPavia, in programma domenica 24 settembre, saremo presenti con uno stand nei pressi del Castello Visconteo, dove i partecipanti potranno fermarsi per avere maggiori informazioni sui nostri programmi di prevenzione e prenotare le proprie visite. Un'opportunità che invitiamo caldamente a cogliere”.*



I PACEMAKER – C'è chi li definisce **angeli della corsa**, chi ne apprezza il sorriso, chi la generosità nel farsi carico della fatica di altri runner, sono i pace-maker, runner come tanti ma con la voglia di condividere emozioni e sudore in allegria, con un solo grande obiettivo, raggiungere il traguardo in un tempo prefissato mantenendo un passo costante con una coda di runner entusiasti. **Palloncini e canotta personalizzata**, saranno **15 i pacer** che guideranno gli atleti della CorriPavia Half Marathon al traguardo con intervalli di 5' a partire da 1h30'00" fino alle 1h50", poi 2h00" e 2h15". Un lavoro di squadra coordinato da **[Simona Viola](#)**.

ROAD TO CORRIPAVIA – In attesa di ritrovarsi sulla linea di partenza, a partire dallo scorso 25 settembre data in cui si sarebbe dovuta svolgere l'edizione 2022, **[Simona Viola](#)**, allenatrice e atleta master in forze presso AVIS Pavia. Simona è una ex maratoneta, **9 volte azzurra** in manifestazioni internazionali di maratona e mezzofondo grazie a primati personali di 1h12'15" e 2h33'33", rispettivamente in mezza e maratona, ha dato vita al **Road To CorriPavia**, una serie di appuntamenti per prepararsi alla manifestazione. Lungo il percorso, gli atleti hanno potuto partecipare anche alla gara amica **Siziano S-Miles**, andata in scena il 16 aprile.

ISCRIZIONI APERTE – Le iscrizioni sono **[aperte sul sito](#)**. Fino alle ore 19.00 del 22 settembre è possibile iscriversi presso: Martek.Run, Piazza Borgo Calvenzano, 2 – 27100 Pavia; REMAX VITA, Corso Manzoni n. 18 e Corso Strada nuova 5/A, Pavia; Decathlon San Martino Siccomario, Strada Provinciale Per Mortara, 3-5, 27028 San Martino Siccomario PV; Decathlon Voghera, Via Piacenza, 132, 27058 Voghera PV. Le iscrizioni per la Family Run, "In corsa verso il benessere" e Ticimarcia 10 km possono essere effettuate **anche presso il cortile del Castello Visconteo** sabato 23 settembre dalle 15 alle 18 e domenica 24 dalle 7:30 alle 9:00. Iscrizioni online di IN CORSA VERSO IL BENESSERE **[QUI](#)**, gadget per i primi 500 iscritti.