

EVENTI

DI FEDERICA BRIGNOLI

Wizz Air Milano Marathon

E TU, VUOI CORRERE CON F?



Qui in alto, la Milano Marathon dello scorso anno. Sotto, la squadra di F: da sinistra, Lorena Maroni, Camilla Truong, Silvia Gavino e Federica Brignoli.



QUANDO CORRO MI SENTO LIBERA. E ogni volta che sposto i miei limiti un po' più in là, pure invincibile. È il momento in cui spengo il cellulare e ascolto il mio corpo. Ma anche quello in cui mi vengono le idee migliori. All'inizio, è vero, si fatica. Una volta ingranato, però, è uno sport che aiuta a stare in forma e ci riconnette a noi stessi. In due parole, rende felici. Lo dice la scienza, e anche gli sguardi dei runner e delle runner che incrocio spesso sul mio percorso. Al parco o per strada ci sono sempre più donne che sgambettano: più o meno giovani, più o meno in forma, più o meno veloci. Ed è proprio per loro e per tutte quelle che, complice la bella stagione in arrivo, non vedono l'ora di ricominciare che F ha deciso di diventare media partner della 22esima edizione della Wizz Air Milano Marathon, organizzata da RCS Sports & Events. Appuntamento: domenica 7 aprile in piazza Duomo, dove da quest'anno parte e arriva la gara di 42 chilometri, solo uno degli appuntamenti in programma il primo weekend di aprile. In calendario anche una corsa a staffetta (che la squadra di F – composta di colleghe, runner occasionali – ha fatto già diversi anni per una domenica assieme, di risate e affiatamento), una camminata per famiglie e la dog run. Oltre ai talk del Milano Running Festival. Info: milanomarathon.it

LA STAFFETTA SOLIDALE

Contro la violenza

Con la UniCredit Relay Marathon del 7 aprile una squadra di quattro persone può correre o camminare 42 chilometri a staffetta, dividendo il percorso in quattro frazioni di diverse lunghezze, comprese tra i 6,5 e i 13 chilometri. Per divertirti tra amici e colleghi e per aiutare un'organizzazione no profit a portare avanti i suoi progetti: sul sito sono elencate le 105 associazioni coinvolte. F, che parteciperà con la sua squadra, ha deciso quest'anno di raccogliere fondi a favore di Raise - Sistema Antiviolenza, un'associazione milanese che da due anni organizza corsi di formazione nelle scuole per educare ragazzi e insegnanti alla cultura del rispetto e contro la violenza di genere. Iscriviti insieme a noi: inquadra il QR code e scopri come fare.

