



6° EDIZIONE

# EcoRun Varese

10 - 11 MAGGIO 2025



Integrale



# La corsa sostenibile nella Città Giardino

ENTUSIASTI DI ANNUNCIARE LA SESTA EDIZIONE  
DI ECORUN VARESE

Un evento che unisce atleti e famiglie in  
un'atmosfera festosa e inclusiva.  
Anche quest'anno percorsi adatti a tutti, diverse  
attività collaterali e tante novità che renderanno  
il week-end ancora più speciale!

Monte Grappa  
← ↑ ↑ ♿  
TORRE CIVICA



#CorriamoperVarese



TEMA CENTRALE DELLA SESTA EDIZIONE

## **IL BEN-ESSERE**

attraverso l'attività fisica,  
la corretta alimentazione,  
la diagnosi precoce



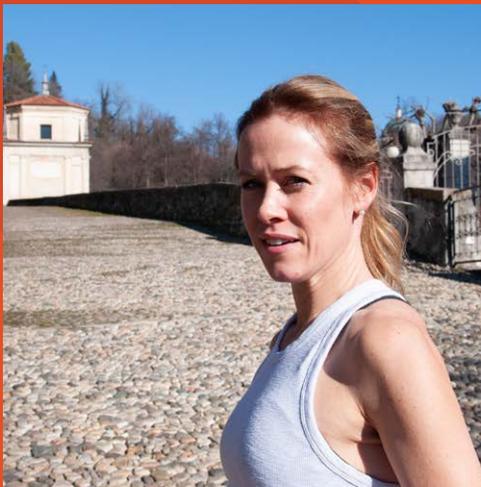
## **TRAFFICO ZERO** per una città a misura d'uomo



## **MANIFESTAZIONE SOSTENIBILE** che rispetta l'ambiente

### **Sport e impegno ambientale**

Alla scoperta del nostro territorio verde per apprezzare le bellezze che ci circondano, ristori plastic-free durante il percorso e traffico zero per godere di un'esperienza più serena e sostenibile.



LA NOSTRA MADRINA

## Amelia Landberg

Sono statunitense, ma ora vivo a Varese con la mia famiglia.  
Lavoro a tempo pieno per una società di consulenza  
strategica globale.

Mi piace cucinare e preparare grandi cene per la famiglia.  
**Amo tutti gli sport, in particolare lo sci di fondo e il nuoto,  
ma la corsa è sempre stata la mia passione.**



Nel 2020 partecipa alle prove di selezione per la  
Squadra Olimpica degli Stati Uniti (i primi tre  
selezionati competono poi alle Olimpiadi).  
Nel 2024 vince la 21100 Varese Half Marathon  
della 5ª Edizione con un tempo di 01:24:51



#CorriamoperVarese



EcoRun VARESE  
21000

EcoRun  
VARESE



Associazione  
portiva Atletica  
CAMPUS VARESE RUNNERS



EcoRun  
21000



#CorriamoperVarese



## GARE COMPETITIVE per sfidare i propri limiti



**Integrale**



**#CorriamoperVarese**



## GARE NON COMPETITIVE come occasione per divertirsi





CHARITY



## GULLIVER

«Antenna» sensibile nel territorio per dare ascolto e supporto a tutte le fragilità sommerse, prima che esplodano in derive più gravi e drammatiche con un'attenzione particolare a giovani ed adolescenti.



### PROGETTO "OBIETTIVO BELLEZZA"

per rinnovare e rendere più accoglienti gli spazi comuni delle Comunità Terapeutiche di Via Albani a Varese.



CHARITY



# ADIUVARE

Adiuvare nasce nel 2011 grazie a un gruppo di genitori di bambini e di adulti malati di diabete di tipo 1 ed è l'associazione di riferimento dell'ambulatorio diabetologico pediatrico dell'Ospedale F. Del Ponte di Varese. Insieme si prendono cura di circa 140 famiglie.

## ATTIVITÀ E PROGETTI FINANZIATI

- Presenza di due psicologhe e una nutrizionista per il team diabetologico
- Infermiere a domicilio quando necessario
- Soggiorni educativo-terapeutici annuali
- Assistenza burocratica alle famiglie
- Famiglie tutor formate per supportare nuovi esordi di malattia
- Incontri di informazione ed educazione terapeutica in ambito scolastico-sportivo
- Collaborazione con FID "Fondazione Italiana Diabete" per la ricerca della cura



**ADIUVARE**

Associazione Diabetici Uniti Varese



SPORT  
VILLAGE



## VARESE IN BICI CON FIAB VARESE CICLOCITTÀ

Attività sportiva a  
impatto zero



## TORNEI DI PALLACANESTRO E PALLAVOLO

Integrale



#CorriamoperVarese



SPORT  
VILLAGE

Società Sportive  
Associazioni  
Dimostrazioni

Integrale

EcoRun  
VARESE

#CorriamoperVarese



SPORT  
VILLAGE

DISCIPLINE SPORTIVE  
PARALIMPICHE

“É l'abilità che conta,  
non la disabilità.”



CULTURA



## A SPASSO PER LE VIE DELLA CITTÀ

Conoscere angoli nascosti e storici della città grazie alle visite guidate

# Parliamo di...



CULTURA

## AGENDA

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>19.02</b>                 | Sport e sicurezza: prevenire per eccellere   |
| <b>28.03</b><br><b>29.03</b> | Fentanyl e droghe sintetiche: strategie di prevenzione e di intervento               |
| <b>5.04</b>                  | Celiachia e diabete: riconoscerle, trattarle e promuovere uno stile di vita salutare |
| <b>29.04</b>                 | La fauna in città: i nuovi "cittadini" e gli aneddoti di questa coesistenza          |
| <b>9.05</b>                  | Dallo spreco alla sostenibilità: la sfida dei grandi eventi                          |

# Parliamo di...



CULTURA



**SPORT E SALUTE – PREVENZIONE E BENESSERE  
NATURA E SOSTENIBILITÀ – STILI DI VITA E BUONE PRATICHE**

Gli incontri saranno in linea con il tema centrale dell'Edizione 2025:  
**RAGGIUNGERE IL "BEN-ESSERE"**



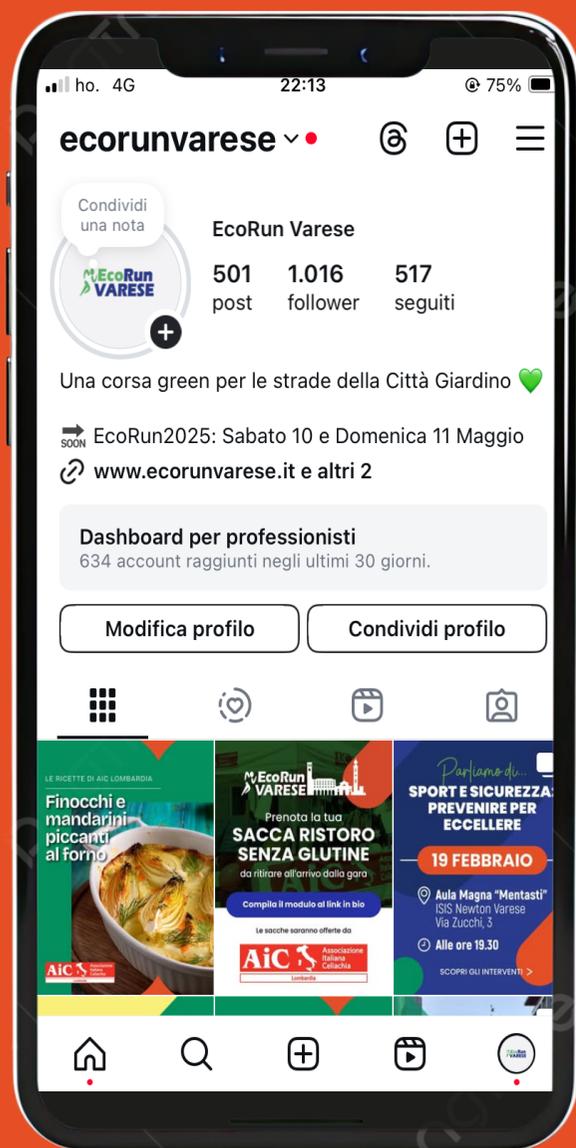
FOOD



## RISTORO PER CELIACI

EcoRun Varese, nella sua 6<sup>a</sup> Edizione, è lieta di confermare anche per quest'anno la presenza di un punto ristoro senza glutine gestito da AIC Lombardia APS che offrirà sacche ristoro su prenotazione agli atleti celiaci che parteciperanno alle gare podistiche in programma Domenica 11 maggio.

Il ristoro finale verrà appositamente studiato con prodotti adatti a soddisfare le necessità alimentari di chi soffre di celiachia garantendo a tutti gli atleti un corretto recupero dopo lo sforzo fatto in gara.



# Le nostre rubriche social

## #EcoEat

Consigli su merende e pranzi sportivi sani, gustosi e rispettosi del pianeta, con ingredienti freschi, locali e a basso impatto ambientale.

Collaborazione con AIC Lombardia

## #EcoFit

Semplici e veloci routine da fare in qualsiasi momento della giornata, per allenare tutto il corpo in pochi minuti.

Perfetti per chi ha una vita frenetica ma non vuole rinunciare al benessere.

## #EcoBeat

I nostri consigli per le canzoni perfette da ascoltare mentre ti alleni comprese melodie più calme per il riscaldamento o il recupero.

Engagement con sondaggi e richieste di canzoni.

## #EcoTips

Semplici e pratiche idee per ridurre l'impatto ambientale, sia nella vita quotidiana che nelle scelte più consapevoli. Dalla riduzione degli sprechi alla scelta di prodotti eco-friendly.

Collaborazione con Associazione 5R Zero sprechi

# Contatti

---



## **A.S.D. EcoRun Varese**

Via Speroni, 19 – 21100 Varese  
Tel. +39 340 7889339 +39 331 3619190  
E-mail: [info@ecorunvarese.it](mailto:info@ecorunvarese.it)

[ecorunvarese.it](http://ecorunvarese.it)

