

# 26 ottobre

## MILANO

dalle 17 alle 19

### **VIBRAM "PILLOLE DI TRAILRUNNING" EXPERIENCE**

Corsa con Stefano Ruzza, atleta del Trailrunning Team Vibram, primo classificato italiano e 7° assoluto nella famosa gara dell'UTMB (170 km e 10.000 metri di dislivello). Consigli tecnici su come affrontare una corsa di ultra running.

Per iscriversi basta confermare la propria partecipazione all'evento corrispondente che troverete sulla pagina "Vibram" su Facebook.

Numero massimo 15 posti.

h 17:00-20:00

### **SENTIERO METROPOLITANO: DAI MARGINI DELLA METROPOLI AL CAMPO BASE**

Camminiamo insieme lungo un Sentiero Metropolitano dal centro alla periferia, percorrendo non le vie più brevi, ma le più interessanti, le più dense di narrazioni, per scoprire finalmente il vero volto della città.