



**MILANO
MARATHON**

CHARITY PROGRAM



BRONZE



TEAM BUILDING PROGRAM 2026 - 2027





AFRO MED ASSOCIATION APS - ETS

AFRO MED ASSOCIATION è un'associazione del Terzo Settore senza scopo di lucro che persegue **finalità solidaristiche e di utilità sociale** promuovendo progetti a beneficio delle **comunità rurali dell'Africa Subsahariana**.

Promuove un modello di **Economia Circolare ed Etica**, la tutela della biodiversità, del clima e della megafauna e il rafforzamento dei legami tra Italia e continente africano, favorendo una cooperazione concreta e duratura.

Sostiene **Progetti Solidali** attraverso il circuito **Marathon Charity Program** e la **Rete del Dono**, coinvolgendo persone e aziende nella raccolta di **Contributi Etici** destinati a generare un **Sostegno Concreto** alle comunità locali.



Soci onorari di AFRO MED ASSOCIATION

Atleti o ex atleti azzurri, soci onorari della nostra associazione



Valeria Straneo



Rosalba Console



Deborah Toniolo



Anna Incerti



Danilo Goffi



Denis Curzi



Giovanni Ruggiero



Maurizio Leone

AFRO MED ASSOCIATION corre alla Milano Marathon 2027 per sostenere il **progetto solidale Trees for People by Nzatu** (nzatu.com) che non significa solo piantare alberi, ma trasformare vite, ripristinare gli ecosistemi e restituire dignità attraverso la terra.



Agricoltura Rigenerativa ed Apicoltura per l'ambiente e per migliorare la qualità della vita delle persone.

DONA ANCHE TU!





Trees for People PROJECT

Le donazioni della raccolta solidale verranno utilizzate come finanziamento per ampliare il modello di agricoltura rigenerativa , già avviato con 40 agricoltori Training of Trainers nel distretto di **Namwala in Zambia**, coinvolgendo progressivamente le comunità e i giovani che gravitano intorno a loro.

L'obiettivo è creare un **modello comunitario integrato**, capace di generare **reddito**, sviluppare **competenze**, **proteggere l'ambiente** e rendere gli investimenti progressivamente autosostenibili.



Attività principali:

- Agricoltura Rigenerativa, Biodiversità e salvaguardia della Megafauna
- Pollame e fondo rotativo
- Apicoltura
- Youth & Girl Empowerment





AFRO MED ASSOCIATION partecipa al

Milano Marathon Charity Program 2027:

-  12 Staffette **Solidali (4 runner)**
-  10 pettorali per la **Maratona 42K**
-  10 pettorali per la **Family Run**



IL PROGRAMMA AZIENDALE
PER CORRERE INSIEME

LA MILANO MARATHON 2027





IL PROGRAMMA AZIENDALE
PER CORRERE INSIEME

LA MILANO MARATHON 2027

A STAFFETTA

Costruiamo insieme un percorso di crescita condivisa
per le aziende che entrano nel nostro progetto attraverso
le **Staffette Charity** che mettiamo a disposizione
per la **Milano Marathon 2027**.

Go Run é il programma di **Team Building** che trasforma
un'Attività Solidale in un'occasione per creare spirito di squadra.

Ogni azienda decide il numero di Staffette Charity con cui aderire
e può scegliere anche l'**OPZIONE Go Run Team Building Program**.





Tutta l'azienda è coinvolta:

- ✓ l'azienda sceglie il numero di Staffette Charity
- ✓ partecipano più collaboratori agli allenamenti
- ✓ a ridosso della gara vengono scelti i 4 staffettisti

1 Staffetta Charity :

-  4 componenti della staffetta
-  fino ad altre 16 persone nel percorso di preparazione





Correre, Coinvolgere, Fare la differenza



Prepararsi alla Milano Marathon 2027



**Contribuire alla raccolta di donazione per il progetto
Trees for People by Nzatu**



Coinvolgere colleghi, amici e familiari nel progetto





**Iniziativa ideata per promuovere
il benessere fisico e mentale,
favorire la socializzazione,
creare relazioni più solide
e generare un impatto positivo
attraverso la solidarietà.**





Oltre il team building:

attiva davvero i collaboratori in ambito solidale

- ✓ Rafforza il senso di appartenenza
- ✓ Favorisce la collaborazione
- ✓ Migliora il benessere psicofisico
- ✓ Valorizza la social responsibility
- ✓ Coinvolge tutta l'azienda
- ✓ Comunica concretamente i valori condivisi





Iniziativa per aziende, professionisti e runner amatoriali





Danilo Goffi



Un Team
di tecnici
e professionisti
motivati
ed esperti



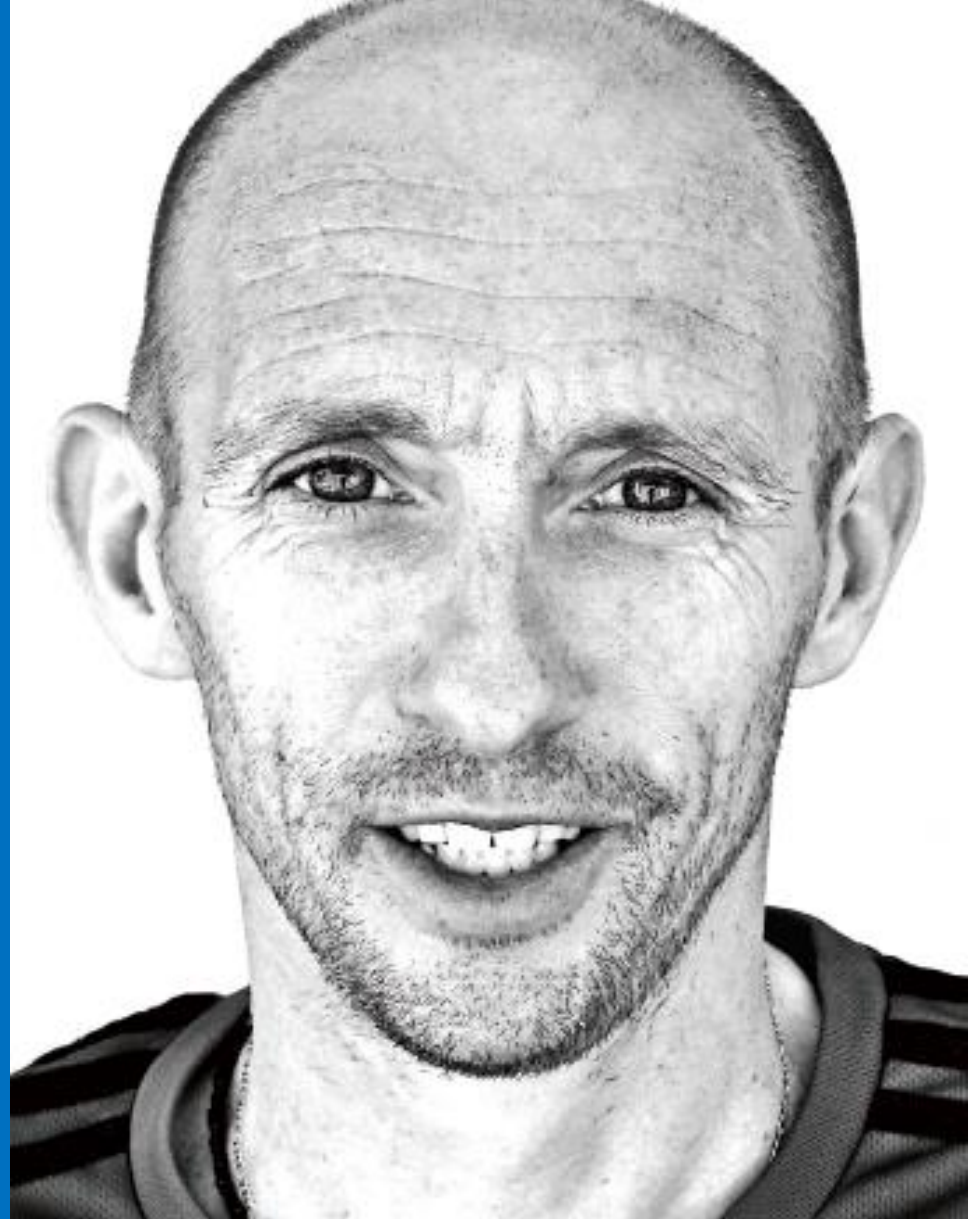


Danilo Goffi

**Vice Presidente di
AFRO MED ASSOCIATION**

Uno dei più grandi maratoneti italiani,
vincitore delle Maratone
di Venezia 1995 e di Torino 2005

Una seconda vita come campione nei Master,
vincitore 2 volte alla Maratona di New York
e nel 2015 alla Maratona di Boston





Un programma di allenamento ideato da
Danilo Goffi (allenatore professionista)
con il supporto del centro medico **ENERGIE**
Fabio Zaretti (medico specialista dello sport)
Davide Spotti (fisioterapista)
per accompagnare i runner nella preparazione
di una **10K, 21K** (Half Marathon), **42K** (Marathon).





Centro ENERGIE partner del progetto
con un team multidisciplinare di medici specialisti:

- ✓ **supporto medico sportivo qualificato**
- ✓ **valutazione medico-sportiva**
- ✓ **fisioterapia**





Un approccio positivo nelle relazioni

Running è inteso come cultura di integrità, perseveranza, motivazione, impegno e determinazione

L'obiettivo è creare una squadra:

- ✓ motivata
- ✓ più sana
- ✓ più coesa
- ✓ consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti





Un percorso di allenamento studiato per rendere
la **Staffetta Charity della Milano Marathon 2027**
un'esperienza alla portata di tutti,
indipendentemente dal livello di preparazione atletica.

La formula della staffetta permette anche a chi è
alle prime esperienze con la corsa, di vivere la soddisfazione
del traguardo, rafforzare la collaborazione e trasformare
il percorso di allenamento in un'autentica esperienza di
Team Building Solidale.





Il progetto inizia con un incontro preliminare conoscitivo dei potenziali partecipanti

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Un percorso su misura per ogni livello, per arrivare **insieme al traguardo**.

3 LIVELLI DI ALLENAMENTO



BASE

Per chi inizia
o riprende a correre

- ✓ Migliorare la condizione fisica di base
- ✓ Aumentare resistenza e fiducia
- ✓ Allenamenti gradualmente e personalizzati

 2 - 3 allenamenti a settimana



INTERMEDIO

Per chi ha già una base
e vuole migliorare

- ✓ Migliorare resistenza e performance
- ✓ Aumentare forza e velocità
- ✓ Allenamenti strutturati e progressivi

 3 - 4 allenamenti a settimana



AVANZATO

Per chi vuole
spingersi oltre

- ✓ Ottimizzare performance
- ✓ Lavorare su ritmo e soglia
- ✓ Allenamenti intensivi e specifici

 4 - 5 allenamenti a settimana

OBIETTIVO FINALE



STAFFETTA MILANO MARATHON 2027

Corriamo insieme
per superare i nostri limiti
e fare la differenza,
gomito a gomito,
fino al traguardo.

IL PROGRAMMA INCLUDE



TEST E VALUTAZIONI

Analisi iniziale
e monitoraggio
dei progressi



COACHING DEDICATO

Supporto costante
di allenatori qualificati



SUPPORTO SANITARIO

Visite e monitoraggio
a cura del Centro
Medico ENERGIE



ALLENAMENTI DI GRUPPO

1 allenamento ogni
sabato con il nostro
team



SUPPORTO CONTINUO

Contatto quotidiano
con il tuo coach



Ogni passo ci avvicina. Ogni persona conta. **Insieme arriviamo più lontano.**



Attività, dinamiche e teoriche, erogate in modalità webinar e sessioni sul campo al **Centro XXV Aprile – Monte Stella Milano:**

- ✓ **Analisi delle condizioni atletiche a cura del Centro Medico ENERGIE**
- ✓ **Programma di allenamento a cura di Danilo Goffi**
- ✓ **Attività sul campo con nostro staff**
- ✓ **Supporto di un allenatore: programmi personalizzati**
- ✓ **Consigli alimentari: per condurre gli allenamenti**





“ Come è andata ? ”

Una domanda che serve a tutti:

- ✓ ai partecipanti
- ✓ ai sostenitori / partner
- ✓ agli organizzatori



Proponiamo una sessione in aula, a fine attività con tutte le parti coinvolte
per riepilogare obiettivi e risultati raggiunti.



PLANNING

	2026					2027	
	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	Kick off 30/09		Sessione Webinar			Sessione Webinar	4 Aprile Sostegno ai runner
							1 sessione in aula Aprile/Maggio
Staffetta (10 K cad.)	Visita medica-sportiva	Seduta di fisioterapia					
		Allenamento mensile in presenza (sabato mattina)		Allenamento settimanale in presenza (sabato mattina)			4 Aprile Milano Marathon
Maratona (42 K)	Visita medico-sportiva non obbligatoria se già tesserati	Seduta di fisioterapia					
					Allenamento settimanale in presenza (sabato mattina)		4 Aprile Milano Marathon



*« Non avrei mai pensato
di correre una staffetta
È stata una delle esperienze
più belle vissute con i colleghi »*





Le aziende che hanno partecipato con noi alla Milano Marathon 2026

Sostenitori





**Dalla linea
di partenza
fino all'arrivo
con il nostro supporto!**



PERCHÉ GO RUN È DIVERSO

Un percorso che genera **valore reale** per le persone e per l'azienda.

TEAM BUILDING TRADIZIONALE

VS

GO RUN



1 GIORNATA

Un'attività isolata e limitata nel tempo.



EVENTO

Un'esperienza occasionale.



SOLO DIVERTIMENTO

Focus esclusivo sull'intrattenimento.



NESSUN FOLLOW-UP

L'esperienza si esaurisce nel momento stesso.



NESSUN IMPATTO SOCIALE

Nessun collegamento con cause solidali.



DIFFICILE MISURARE I RISULTATI

Benefici poco visibili e non quantificabili.



6 MESI DI PERCORSO

Un cammino condiviso che crea abitudine e continuità.



ESPERIENZA

Un percorso di crescita che unisce persone e valori.



BENESSERE + SOLIDARIETÀ + CRESCITA

Unisce benessere psicofisico, impatto sociale e crescita personale.



COACHING CONTINUO

Allenamenti, supporto e motivazione costanti per 6 mesi.



CHARITY MILANO MARATHON

Ogni passo sostiene un progetto solidale e crea valore per la comunità.



BENEFICI CONCRETI E MISURABILI

Impatto positivo su benessere, engagement, coesione e cultura aziendale.



GO RUN TRASFORMA UNA STAFFETTA SOLIDALE
IN UN PERCORSO DI **CRESCITA** CHE LASCIA IL SEGNO.



FORMULA DI PARTECIPAZIONE



+ opzione



**Staffetta solidale
Milano Marathon 2027**
minimo € 1.000 / staffetta

Iscrizione di 4 runner
alla staffetta solidale di
AFRO MED Charity Team
alla Milano Marathon 2027

Go Run
Team Building Program 2026-2027
€ 5.000

- Sostegno al progetto **Trees for People**
- Allenamenti, visita medica, seduta di fisioterapia (max 20 persone)
- Supporto operativo

**Partecipazione tramite donazione diretta al progetto aperto sulla Rete del Dono,
beneficiando delle agevolazioni fiscali previste per le donazioni.**





VUOI ADERIRE AL PROGETTO ?

Contatta AFRO MED ASSOCIATION

cell. 348-6678839

o scrivi a info@afromedaps.org

per fissare un appuntamento o ricevere:

- ✓ informazioni sul progetto
- ✓ modalità di adesione
- ✓ contributo e pacchetti





AFRO MED ASSOCIATION aps - ets

Rif. Tecnico	Danilo Goffi	danilo.goffi@afromedaps.org
Rif. Amministrativo	Doriano Ponzi	doriano.ponzi@afromedaps.org
Rif. Organizzativo	Anna Di Cugno	anna.dicugno@afromedaps.org

Sede Operativa - Via Eugenio Montale, 12/18 - 20054 Segrate (MI)

Cell. + 39 348 6678839 CF 08368240969

www.afromedaps.org