

# WELLNESSRUNNING

*muovi Te stesso per primo*

## WELLNESS RUNNING. 10 MARATONE "GREEN" IN 10 GIORNI

Da Torino a Cesena, dal 10 al 19 Settembre 2013

*"Se vuoi muovere il mondo, muovi te stesso per primo", così diceva Socrate.*

Questo è anche il pensiero che guida Alessandro Benetti, coach impegnato ad accompagnare le persone alla consapevolezza di se stesse per ottenere risultati di successo costruendo e ritrovando l'equilibrio fra corpo, mente ed emozioni.

Alessandro Benetti ha deciso così di muoversi per primo per dimostrare come, ponendosi degli obiettivi anche difficili o apparentemente impossibili, si possa riuscire a raggiungerli. E a Settembre correrà la Wellness Running.

**420 chilometri, da Torino a Cesena, e 10 giorni (dal 10 al 19 Settembre 2013) per percorrerli, di corsa. 10 maratone (42 chilometri), una al giorno, da correre.** Un concreto impegno "green" da portare tra la gente attraversando l'Italia da Ovest a Est e l'idea che tutti, conoscendo i propri limiti e le proprie capacità, possono fissarsi degli obiettivi e, con fatica e grinta, raggiungerli con successo.

**Questa è Wellness Running, l'impresa che il torinese Alessandro Benetti sta preparando** ed è pronto a compiere per se stesso e per tutti coloro che hanno voglia di mettersi in gioco e seguirlo. Avere degli obiettivi e lavorare per raggiungerli rende migliori le persone. **Persone migliori costruiranno un mondo migliore!** Lui l'ha sperimentato nel suo lavoro e ne è profondamente convinto.

**E il primo passo verso un mondo migliore Alessandro l'ha fatto sostenendo la causa di 1caffè.org,** la Onlus tutta digitale che si muove interamente sul Web e che funziona come amplificatore delle realtà no-profit ([www.1caffe.org](http://www.1caffe.org)). Ogni giorno 1caffe.org identifica una piccola associazione no-profit italiana alla quale, chi lo desidera, può donare 1 Euro, il prezzo di un caffè, direttamente dal pc o dal cellulare. Dal 10 al 19 Settembre, tutti coloro che vorranno correre insieme ad Alessandro Benetti nella sua Wellness Running per un'intera tappa o anche solo per pochi chilometri



contribuiranno con la loro presenza a sostenere l'azione della Onlus che vanta tra i suoi fondatori anche Luca Argentero. Infatti, **Alessandro donerà 1 euro alla Onlus per ogni persona che si unirà alla Wellness Running.**

**C'è una sola cosa che conta, mettersi in movimento!**

**Il primo messaggio di Wellness Running, per tutti, è chiaro: MUOVETEVI PER UN OBIETTIVO.** Ognuno ha il suo, nello sport o nella vita, in famiglia o sul lavoro. Si tratta di identificarlo e iniziare il cammino.

La prima maratona è in programma per il 10 di Settembre ma la Wellness Running è già partita. Perché più del traguardo, conta il percorso.

Otto mesi di allenamento porteranno Alessandro ad essere pronto per sopportare e portare a termine la Wellness Running. L'allenamento è fatto di esercizi, di rigorosi regimi alimentari e di preparazione mentale, tutti passaggi fondamentali per arrivare pronti e in forma. Un esempio? Imparare a mangiare correndo.

**Il secondo messaggio è importantissimo: MUOVETEVI GREEN.** Tutti possono fare qualcosa e contribuire a salvare il Pianeta. Ma chi prende in mano la sua vita e vuole partire da se stesso per cambiare il mondo, deve rispettare il mondo. Alessandro è un uomo pratico; per dimostrarlo ha fatto in modo che la sua Wellness Running fosse a Impatto Zero®. Ha scelto e selezionato solo partner che come lui condividono una green attitude molto forte, e attraverserà l'Italia a Impatto Zero®.

**Veste green**, indossando Dryarn, la microfibra più leggera al mondo, 100% riciclabile; **si allena green**, con macchine della Technogym autoalimentate, **viaggia e si sposta green**: il road map del percorso, per esempio, è tracciato da Tacita T-Race, la prima moto elettrica da enduro completamente Made in Italy.

**Anche l'energia utilizzata da Alessandro è green**, che ha scelto l'energia verde di Rinnova; grazie all'accordo con Energrid tutta l'energia utilizzata in Alchemia proviene da fonti rinnovabili.

**Grazie a Life Gate Wellness Running è a Impatto Zero**; anche le emissioni di CO2 generate dalla mobilità dell'auto di assistenza, dalla produzione del materiale di comunicazione, dai pernottamenti in hotel e dal sito internet saranno compensate attraverso l'acquisizione di spazi di riforestazione.

Anche **il tracciato di Wellness Running è green**. Alle statali si preferiscono le strade secondarie, alle grandi città i piccoli paesi... e quasi metà dei chilometri corre lungo la pista ciclabile più lunga del Sud-Europa, VENTO ([www.progetto.vento.polimi.it](http://www.progetto.vento.polimi.it)). Forse non tutti conoscono questo affascinante

# WELLNESSRUNNING

muovi Te stesso per primo

progetto. Una pista ciclabile di ben 679 chilometri, pensati e disegnati nei minimi dettagli dai ricercatori del Politecnico di Milano che congiungerebbe Venezia a Torino. Per ora solo un progetto, ma vale la pena impegnarsi perché i sogni, se ci credi e sogni forte, diventano realtà.

C'è una sottile linea rossa che separa il sogno dalla follia, la realtà dall'utopia. Alessandro correrà per 10 giorni su quella linea, per dimostrare che sono le idee a migliorare il mondo! Chi ci crede può unirsi all'impresa, virtualmente o di persona. Correranno con Alessandro: Luca Montersino, il più famoso pastrystar italiano nel mondo, Vittoria Valvassori, golfista, Francois Salvagni, allenatore della Chieri Torino Volley di serie A1 femminile, gli atleti della nazionale di Ultramaratona Andrea Accorsi, Federico Borlenghi e Monica Barchetti ed il ct della nazionale di ultratrail Enrico Vedilei.

Basta un click sulla fanpage di Facebook per entrare in contatto con Wellness Running. E chi vuole provarci, può correre con Alessandro. Una tappa, qualche chilometro o gli ultimi metri. Wellness Running è su Foursquare e dal 10 al 19 Settembre tutti potranno seguire il suo percorso e raggiungerlo.

[www.alessandrobenetti.com/wellness-running](http://www.alessandrobenetti.com/wellness-running)

[www.facebook.com/ABWellnessCoach](http://www.facebook.com/ABWellnessCoach)

