RACE FOR THE CURE 2026

PESCARA

16 - 17 - 18 OTTOBRE

PIAZZA SALOTTO

PROGRAMMA DELLE
ATTIVITÀ GRATUITE

ISCRIVITI CON LA TUA DONAZIONE
www.raceforthecure.it

www.komen.it
@komenitalia - #raceforthecure2026

komen italia
PREVENZIONE, CURA, RICERCA

PER LA SALUTE FEMMINILE

La Race for the Cure è la più grande manifestazione al mondo per la lotta ai tumori del seno e si svolge sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica. Questo appuntamento con la solidarietà riesce a realizzare importanti progetti dedicati alla salute femminile grazie alle donazioni degli iscritti e al fondamentale contributo dei partner.

Per l'occasione, Piazza Salotto si trasforma in un vero e proprio punto di incontro incentrato sulla prevenzione: al suo interno trovano spazio un'ampia area medica e anche laboratori dedicati all'alimentazione, al benessere e all'educazione alla prevenzione, oltre a un grande villaggio dello sport animato dalle principali Federazioni Italiane.

Il programma culminerà con la corsa da 4,9 km e con la passeggiata di 2 km.

Per i più piccoli un'area interamente pensata per il gioco e l'intrattenimento.

da sempre il cuore della Prevenzione

VILLAGGIO APERTO DA VENERDÌ 16 OTTOBRE

CON TANTE INIZIATIVE GRATUITE DI **SALUTE, SPORT E BENESSERE**

AREA SALUTE

Promossa da Komen Italia, in collaborazione con la Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCSS, l' Ospedale Isola Tiberina - Gemelli Isola, l'ASL di Pescara e la partecipazione di altri presidi ospedalieri del territorio, grazie al contributo della Fondazione Johnson & Johnson.

L'Area Salute offrirà **gratuitamente prestazioni e consulenze aperte a tutti,** e grazie all'ausilio delle Unità Mobili della Carovana della Prevenzione **un percorso dedicato a donne in condizioni di fragilità socio - economica.**

CONSULENZE E PRESTAZIONI SPECIALISTICHE APERTE A TUTTI*

per la prevenzione dei **tumori del seno** e dei **tumori ginecologici.**

Consulenze nutrizionali per ridurre il rischio oncologico con scelte alimentari consapevoli e stili di vita sani.

PUNTO INFORMATIVO DONAZIONE SANGUE

per la valutazione dell'idoneità e la prenotazione della donazione, a cura di AVIS Pescara.

**per le prenotazioni, consultare il sito www.komen.it*

VENERDÌ 16 OTTOBRE

ore 10.00 - 19.00

AREA CONFERENZE

10:00–10:50 | Alimentazione consapevole e ascolto attivo dei 5 sensi

Laboratorio nutrizionale di mindful eating a cura della Dott.ssa Gabriella Scarpone, biologa nutrizionista, e della Dott.ssa Martina Montecchia, dietista, dell'Associazione oncologica Zoè APS, a sostegno del Dipartimento Oncologico di Teramo diretto dalla Dott.ssa Katia Cannita.

11:00–11:50 | Esercizio e/è salute

Tutti i perché sull'esercizio fisico quale alleato della nostra salute, con Andrea Di Blasio e Leandro Ditali.

12:00–12:50 | Esercizio in natura: valore aggiunto alla prevenzione

Tutti i perché sull'esercizio fisico in natura quale alleato della nostra salute, con Andrea Di Blasio e Chiara Di Girolamo.

14:00–14:50 | Cibi ultra processati: minaccia per il corpo

Seminario sui pericoli per la salute presenti nei cibi ultra processati, con Laura Masini.

15:00–15:50 | Mindful eating: istruzioni per l'uso

Strumenti pratici per un'alimentazione consapevole, con Laura Masini e Fernando Pallini.

16:00–16:50 | Microbiota intestinale, salute e prevenzione oncologica

Seminario sull'importanza del microbiota intestinale per la salute e in ambito oncologico, con Laura Masini.

17:00–17:50 | SU JOK: opportunità di salute a portata di mano... e di piede

Introduzione alla riflessologia palmare e plantare di pronto uso, con Massimo Rinaldi e Gregorio Stratta.

VENERDÌ 16 OTTOBRE

ore 10.00 - 19.00

AREA MULTIDISCIPLINARE

10:00–12:50 | Biodiversità e benessere alla scoperta del legame tra natura e salute,
a cura dei Carabinieri Biodiversità.

16:00–16:50 | Yoga
Lezione base con Federica Lancia.
Prenotazione obbligatoria.

17:00–17:50 | Taijiquan
Lezione base con Paolo Camplone.
Prenotazione obbligatoria.

AREA ESPERIENZE E INFO POINT

10:00–12:50 | Immersione virtuale in ambiente naturale e nell'arte
Quando la realtà virtuale è un alleato della nostra salute, a cura degli studenti e dottorandi dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti–Pescara.
Due persone ogni 30 minuti. Prenotazione obbligatoria.

10:00–12:50 | Esperienza di canottaggio
La Federazione Italiana Canottaggio porterà in piazza un remoergometro, offrendo ai ragazzi l'opportunità di sperimentare in prima persona questo sport.

14:00–17:50 | Immersione virtuale in ambiente naturale e nell'arte
Quando la realtà virtuale è un alleato della nostra salute, a cura degli studenti e dottorandi dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti–Pescara.
Due persone ogni 30 minuti. Prenotazione obbligatoria.

VENERDÌ 16 OTTOBRE

ore 10.00 - 19.00

AREA DONNE IN ROSA

10:00–12:50 | Riflessologia palmare e plantare

Sedute individuali con Paolo Camplone.
Prenotazione obbligatoria.

15:00–17:50 | Riflessologia palmare e plantare

Sedute individuali con Monica Tenaglia.
Prenotazione obbligatoria.

AREA PALCO

10:00–13:00 | Performance teatrale per i ragazzi

A cura di Federico Perrotta - Uao Spettacoli

15:00–15:50 | Sulle punte in piazza

Alla scoperta della danza classica, con dimostrazione dei passi principali ed esibizione dal vivo. A cura di Marta Marcelli, docente presso la scuola di danza New Step.

16:00–18:50 | Musica live

A cura di Voci in corsa.

AREA BIMBI

10:00–18:00 | Sport e movimento con Decathlon

Uno spazio per provare attività sportive e di fitness.

SABATO 17 OTTOBRE

ore 10.00 - 19.00

AREA CONFERENZE

10:00–12:50 | Benessere psicologico: comprendere, affrontare, ritrovare le proprie risorse

Un incontro informativo e psicoeducativo dedicato alle Donne in Rosa per comprendere l'impatto emotivo dell'esperienza oncologica e conoscere l'approccio EMDR e le sue applicazioni nel supporto psicologico
a cura di EMDR Italia – Associazione per l'EMDR in Italia

14:00–17:50 | Benessere psicologico: comprendere, affrontare, ritrovare le proprie risorse

Un incontro informativo e psicoeducativo dedicato alle Donne in Rosa per comprendere l'impatto emotivo dell'esperienza oncologica e conoscere l'approccio EMDR e le sue applicazioni nel supporto psicologico
a cura di EMDR Italia – Associazione per l'EMDR in Italia

17:00–17:50 | Seminario a cura dell'ISA – Istituto Senologico Abruzzo APS

con il Prof. Ettore Cianchetti.

18:00–18:50 | Psiconcologia: formazione specialistica per la complessità delle cure in oncologia

A cura della Dott.ssa Anna Di Profio,

AREA MULTIDISCIPLINARE

10:00–10:50 | Yoga

Lezione base con Federica Lancia.
Prenotazione obbligatoria.

11:00–11:50 | Taijiquan

Lezione base con Paolo Camplone.
Prenotazione obbligatoria.

16:00–16:50 | Gusto e benessere: cucinare insieme per la salute

Showcooking con le lady chef abruzzesi e la biologa nutrizionista Laura Masini, utilizzando le crudité del territorio.
Prenotazione obbligatoria.

SABATO 17 OTTOBRE

ore 10.00 - 19.00

AREA MULTIDISCIPLINARE

15:00–15:50 | Misoghi. Danzando tra le orche

Presentazione del libro di Riccardo Di Iulio con lettura

17:00–17:50 | Gusto e benessere: cucinare insieme per la salute

Showcooking con le lady chef abruzzesi e la biologa nutrizionista Laura Masini, utilizzando le crudité del territorio.
Prenotazione obbligatoria.

AREA ESPERIENZE E INFO POINT

10:00–12:50 | Immersione virtuale in ambiente naturale e nell'arte

Quando la realtà virtuale è un alleato della nostra salute, a cura degli studenti e dottorandi dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti – Pescara. **Prenotazione obbligatoria.**

15:00–17:50 | L'Oltre Tango. Info point.

AREA DONNE IN ROSA

10:00–13:00 | Laboratorio creativo di uncinetto e macramè

Laboratorio esperienziale dedicato al benessere, alla creatività e alla condivisione. Attraverso la manualità e il fare insieme, le partecipanti potranno vivere un momento di socialità, concentrazione e relax.
A cura dell'Associazione G.A.I.A.

14:00–18:00 | Laboratorio creativo di uncinetto e macramè

Laboratorio esperienziale, dedicato al benessere, alla creatività e alla condivisione. Attraverso la manualità e il fare insieme, le partecipanti potranno vivere un momento di socialità, concentrazione e relax.
A cura dell'Associazione G.A.I.A.

ATTIVITÀ ALL'APERTO

10:00–10:50 | Sea Healing

Allenamento in mare con nuoto pinnato, apnea e bodyboard, con Andrea Di Blasio. **Prenotazione obbligatoria.**

11:00–11:50 | Sea Healing

Allenamento in mare con nuoto pinnato, apnea e bodyboard, con Andrea Di Blasio. **Prenotazione obbligatoria.**

SABATO 17 OTTOBRE

ore 10.00 - 19.00

ATTIVITÀ ALL'APERTO

14:00 | Dragon Boat In Rosa

Allenamento dimostrativo di Dragon Boat dedicato alla squadra, che si svolgerà in contemporanea con l'attività in mare. Le partecipanti alle due attività si alleneranno insieme.
Attività riservata alla squadra e non prenotabile dal pubblico

18:00 | Camminata metabolica

Allenamento all'aperto che unisce il passo della marcia a movimenti di ginnastica e postura, con l'uso delle cuffie, a cura di Barbara Antelmi. **Prenotazione obbligatoria.**

AREA PALCO

10:00–11:50 | Hatha Vinyasa

Pratica di yoga che armonizza respiro e movimento,
a cura di Jessica Carafa.
Prenotazione obbligatoria.

12:00–12:50 | Pilates e yoga

Lezione a cura di Decathlon.

14:00–14:50 | Decathlon

Attività da definire.

15:00–16:50 | Il tango che accompagna la cura

Movimento, relazione e benessere nella medicina integrativa, a cura di L'Oltre Tango.

17:00–18:50 | Zumba

Allenamento fitness di gruppo che unisce aerobica e balli caraibici, a cura di Roberta Di Pentima e del team di Zim.

AREA BIMBI

10:00–18:00 | Sport e movimento con Decathlon

Uno spazio per provare attività sportive e di fitness.

DOMENICA 18 OTTOBRE

ore 08.00 - 13.00

INSIEME PER LA RACE!

08:00 | Apertura del Villaggio Race

09:00 | Ritrovo dei competitivi per il riscaldamento pre-gara

10:00 | Partenza della Race
Via Nicola Fabrizi, angolo Via Roma.

12:00 | Cerimonia di premiazione

AREA PALCO

08:00–09:00 | Risveglio muscolare
A cura di Decathlon.

INFO POINT

08:00–13:00 | L'Oltre Tango
Info point.

AREA BIMBI

08:00–13:00 | Decathlon
Attività dedicate a bambini e ragazzi.

10.15 | ROWING FOR THE CURE

In occasione della Race for the Cure di Pescara, il Circolo Canottieri La Pescara 1924, con il patrocinio della Federazione Italiana Canottaggio, presenta la prima edizione della Rowing for the Cure: imbarcazioni ed equipaggi in acqua per sostenere Komen Italia e promuovere la prevenzione, la solidarietà e il valore del canottaggio come strumento di benessere e terapia integrata.

RACE FOR THE CURE

komen italia PER LA SALUTE FEMMINILE
PREVENZIONE, CURA, RICERCA

DOMENICA 18 OTTOBRE 2026
ORE 10:00

CONCENTRAMENTO
Via Nicola Fabrizi, angolo Via Roma.

PARTENZA ORE 10:00
Piazza Salotto - Via Nicola Fabrizi

Svolta a destra su Via Venezia

Svolta a sinistra su
Corso Vittorio Emanuele II

Svolta a sinistra su
via Raffaele Paolucci

Lungomare Giacomo Matteotti
Viale della Riviera

Svolta a sinistra su
via Leopoldo Muzii

Svolta a sinistra su
Via Regina Margherita

Piazza della Salotto
Via Nicola Fabrizi - **ARRIVO**

PARTENZA COMPETITIVI ORE 10:00
Piazza Salotto - Via Nicola Fabrizi

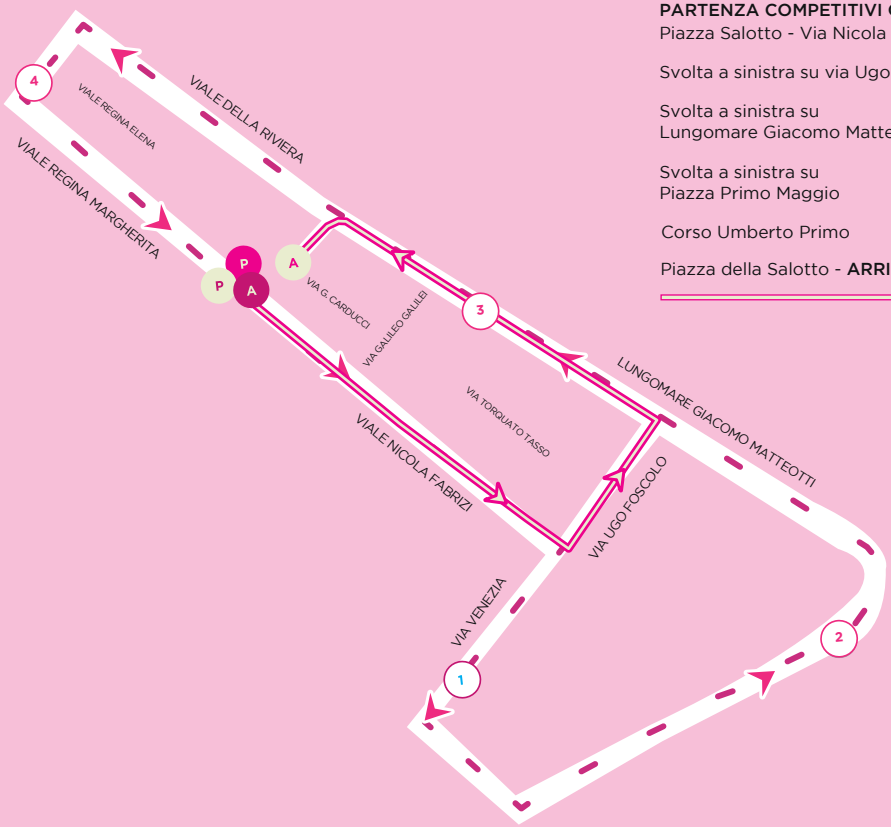
Svolta a sinistra su via Ugo Foscolo

Svolta a sinistra su
Lungomare Giacomo Matteotti

Svolta a sinistra su
Piazza Primo Maggio

Corso Umberto Primo

Piazza della Salotto - **ARRIVO**



Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

CON IL PATROCINIO E LA PARTECIPAZIONE DI

IN COLLABORAZIONE CON

NATIONAL PRESENTING PARTNER

PARTNER UFFICIALI

LOCAL MAJOR PARTNER

PARTNER DONNE IN ROSA

FORNITORI UFFICIALI

ORGANIZZAZIONE TECNICA