

that's it!

DOVE VUOI • COME VUOI • CON CHI VUOI



ARIM - AIDS RUNNING IN MUSIC

L'edizione 2021 è *THAT'S IT!*

CAMMINANDO, CORRENDO, PEDALANDO, NUOTANDO, BALLANDO (MA ANCHE CONDIVIDENDO SUI SOCIAL) SI CONTRIBUISCE A SOSTENERE LA RICERCA DI DUE PROGETTI ANLAIDS LEGATI ALL'AIDS E AL COVID

UN MODO SEMPLICE E PIACEVOLE PER PARTECIPARE ALLA RACCOLTA FONDI DI ANLAIDS: PRODUCENDO ENERGIA CHE VIENE TRASFORMATA IN RICERCA

***THAT'S IT* PRENDE IL VIA DA LUGLIO E DURA FINO A SETTEMBRE: PIÙ ENERGIA VIENE GENERATA E MAGGIORE SARÀ IL RISULTATO**

La sfida della Ricerca non si ferma davanti alle difficoltà e ANLAIDS Sezione Lombarda rilancia con un'idea alla portata di tutti, con un duplice obiettivo solidale: continuare a sostenere la ricerca contro l'HIV ma anche raccogliere fondi per supportare gli ospedali che si stanno impegnando per combattere il Covid-19. E lo fa con una nuova edizione speciale della storica ARIM - Aids Running in Music, un progetto che ha preso il via nel 2012 dal Reparto di Malattie Infettive dell'Ospedale San Gerardo di Monza, nato con la volontà di legare la corsa alla sensibilizzazione sul problema dell'HIV.

ARIM - Aids Running in Music 2021 è *THAT'S IT*, perché è davvero semplice e piacevole partecipare, facendo semplicemente quello che ci si sente di fare, generando energia per la Ricerca.

Un'edizione speciale, della durata di **2 mesi** - da luglio a settembre - con pochissime regole ma molti benefici: intanto **si è liberi di partecipare quando, dove e con chi si desidera; si può correre, pedalare, nuotare, ballare ma anche fare l'amore (protetti) o semplicemente camminare, l'importante è produrre energia che le aziende che sostengono Anlaids convertiranno in finanziamenti a sostegno della Ricerca.**

Tutte le singole azioni di movimento sono facilmente misurabili in watt: a ogni minuto di qualsiasi performance corrisponde 1 watt ed è sufficiente condividere su Instagram e Facebook il risultato energetico (es. 30 minuti = 30 watt) con l'hashtag #THATSIT per essere parte di questa appassionante raccolta fondi. Naturalmente si invitano i partecipanti a fare quante più segnalazioni social possibili nei prossimi due mesi, per trasformare ogni attività quotidiana in sostegno per la ricerca. Ma anche ai più pigri, o a coloro che per qualsiasi motivo non si misureranno in performance sportive, è riservato un ruolo molto rilevante: infatti alle condivisioni sui social e alla partecipazione a distanza saranno attribuiti diversi valori energetici che si sommeranno a quelli prodotti con le attività fisiche. Anche solo un like, una condivisione, un commento, una citazione o la pubblicazione di un post produrranno watt, come viene spiegato nel dettaglio dal sito di ARIM, perché tutti possano partecipare a *THAT'S IT* e fare parte di qualcosa di importante.

Ci si iscrive su aidsrunninginmusic.it nella pagina dedicata a *THAT'S IT*: non c'è alcun costo di iscrizione, ARIM regala il pettorale e provvede a spedirlo insieme

alla t-shirt ufficiale a tutti gli iscritti, a cui si chiede semplicemente di partecipare producendo energia e condividendo sui social la propria foto con il pettorale o la t-shirt e l'indicazione dei watt generati.

ARIM ha inoltre coinvolto diversi testimonial che hanno deciso di affiancare questa edizione con consigli per gli allenamenti, per la musica da ascoltare e con suggerimenti sull'alimentazione corretta prima e dopo le attività: seguendo i social ARIM a luglio e agosto si potrà accedere a una serie di video tutorial che vedrà protagonisti i testimonial, e che saranno preziosissimi per produrre ancora più watt.

Per la disciplina fisica **le sportive Veronica Yoko Plebani, Rachele Sangiuliano e Sara Galimberti** forniranno indicazioni sui piani di allenamento in preparazione alla corsa, su esercizi di defaticamento e stretching; **Diego Passoni, Ringo, Nick The Nightfly e Dado Funky Poetz** saranno i deejay che aiuteranno gli iscritti con le indicazioni per la musica migliore da sentire quando si fa movimento (è risaputo che ascoltare musica migliora le performance, aumentando la resistenza alla fatica e allo sforzo).

Ed è anche noto che un'alimentazione adeguata prima e dopo la pratica sportiva è fondamentale per la salute dell'organismo, e qui entreranno in scena gli chef **Pietro Leemann, Filippo La Mantia, Andrea Mainardi e Chicco Cerea** che con i loro video faranno entrare i partecipanti di ARIM nel mondo dell'alta cucina, per scoprire i segreti del cibo sano e anche buono.

Inoltre unirsi al gruppo Facebook THATSIT offrirà la possibilità di entrare in contatto con runner di tutta Italia che parteciperanno ad ARIM, e che con le loro performance professionali certamente produrranno grandi quantità di watt.

Partecipare ad ARIM 2021 è un'opportunità per compiere un'impresa sportiva, salutare e benefica al tempo stesso, con l'entusiasmo della condivisione, That's it!

COSA SOSTIENE L'EDIZIONE 2021 DI ARIM

Attraverso l'organizzazione di Aids Running in Music, ANLAIDS Sezione Lombarda sostiene l'Unità operativa di Malattie Infettive, Fondazione IRCSS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico e Università degli Studi di Milano, che nello specifico si occupa di sviluppare progetti mirati al benessere psicofisico e sociale delle persone sieropositive. In questo periodo storico particolare supporta anche attività legate alle problematiche di coloro che hanno vissuto drammatiche esperienze causate dal Covid-19 e della post emergenza, impegnandosi in interventi di riorganizzazione, di prevenzione e sensibilizzazione in linea con i continui cambiamenti della società. In particolare ARIM 2021 sostiene il progetto di Ricerca del Policlinico che ha come obiettivo quello di identificare variabili immunologiche associate all'infezione SARS-CoV-2 per ottimizzare futuri programmi vaccinali. Un aspetto fondamentale da individuare è la capacità dei vaccini di determinare una risposta immunitaria efficace e duratura e quali siano i fattori clinici e immunologici della risposta degli anticorpi alla vaccinazione.

Inoltre ARIM 2021 supporta il progetto TEST YOUR LOVE, che ha come obiettivo principale l'offerta del test rapido HIV e HCV per promuovere lo screening in diversi contesti non sanitari con l'obiettivo di far emergere il sommerso, ridurre le diagnosi tardive e fare prevenzione rendendo le persone consapevoli del loro status, con un focus particolare sulle popolazioni maggiormente esposte al rischio di infezione.

<https://www.aidsrunninginmusic.com>

Ufficio stampa ANLAIDS

Pari Pari di Monica Ripamonti 348 0608294 – monicaripa65@gmail.com

ANLAIDS Sezione Lombarda 02.33608680 info@anlaidslombardia.it