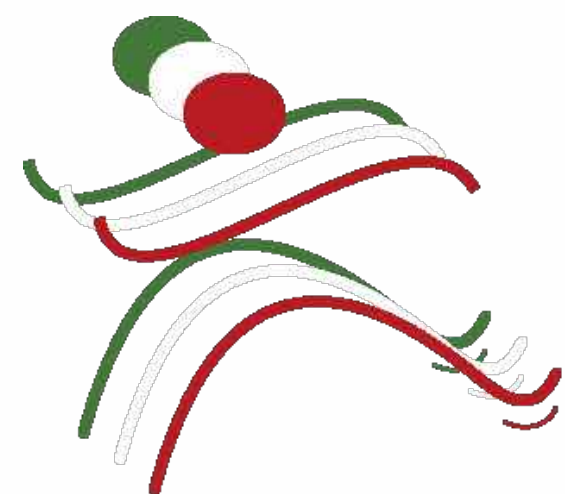




Running Italia

Podismo, allenamento e alimentazione



www.runningitalia.it

IL NOSTRO PUBBLICO

50.000

Visitatori Unici
al mese

100.000

Page views /
mese

2.900+

Utenti iscritti al
forum

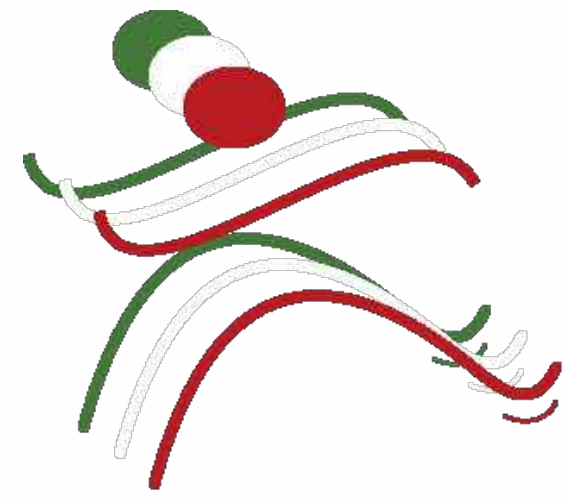
40K+

Facebook
Fans

8.000

Iscritti alla
newsletter





www.runningitalia.it

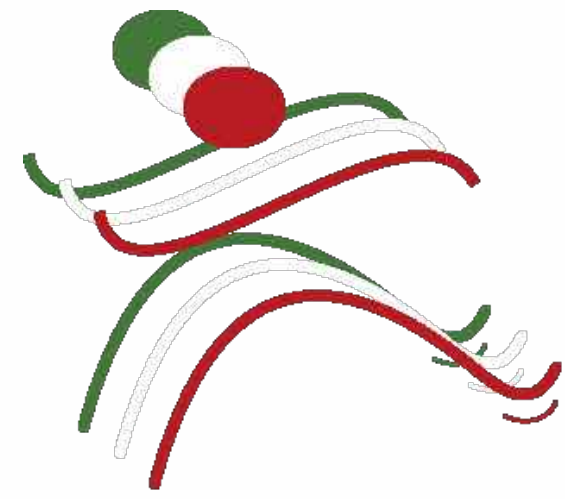
WORKING SOCIAL NETWORKS

Una importante presenza sui principali social network

 Facebook - <http://www.facebook.com/RunningItalia>
+40.000 Fans

 Twitter - www.twitter.com/RunningItalia
+8.000 followers



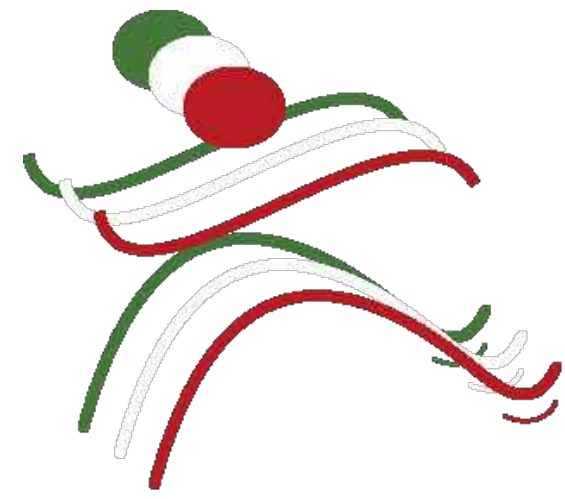


www.runningitalia.it

MISSION

Running Italia promuove la **cultura sportiva** rivolgendosi soprattutto al mondo del **running** attraverso contenuti mirati sui vari aspetti di interesse per i podisti amatori e professionisti.





www.runningitalia.it

SEZIONI DEL PORTALE

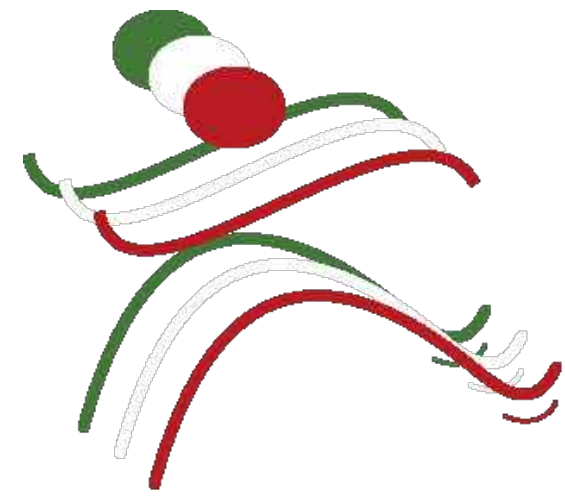
- Allenamento
- Alimentazione
- Scienza e Sport
- Curiosità
- Notizie
- Calendario Nazionale Gare Podistiche
- Forum - Community

The screenshot displays the Running Italia website interface. At the top, there's a navigation bar with categories like HOME, NOTIZIE, ALIMENTAZIONE, ALLENAMENTO, SCIENZA E SPORT, CURIOSITÀ, FORUM, CALENDARIO GARE, and CONTATTACI. The main content area features several articles and sections:

- Scarpe Da Running**: An article about running shoes with a sub-header '3 strumenti efficaci per bruciare grassi'.
- Il potenziamento dei muscoli addominali**: An article about core strengthening.
- Il corretto movimento delle braccia durante la corsa**: A featured article by Daniela Frasca, dated 15/05/2014, discussing arm mechanics during a run. It includes a video player and social media sharing options.
- 10 esercizi di stretching per allungare i muscoli**: An article about stretching exercises.
- Esercizi per il rafforzamento delle ginocchia**: An article about knee strengthening exercises.

On the right side, there are additional widgets:

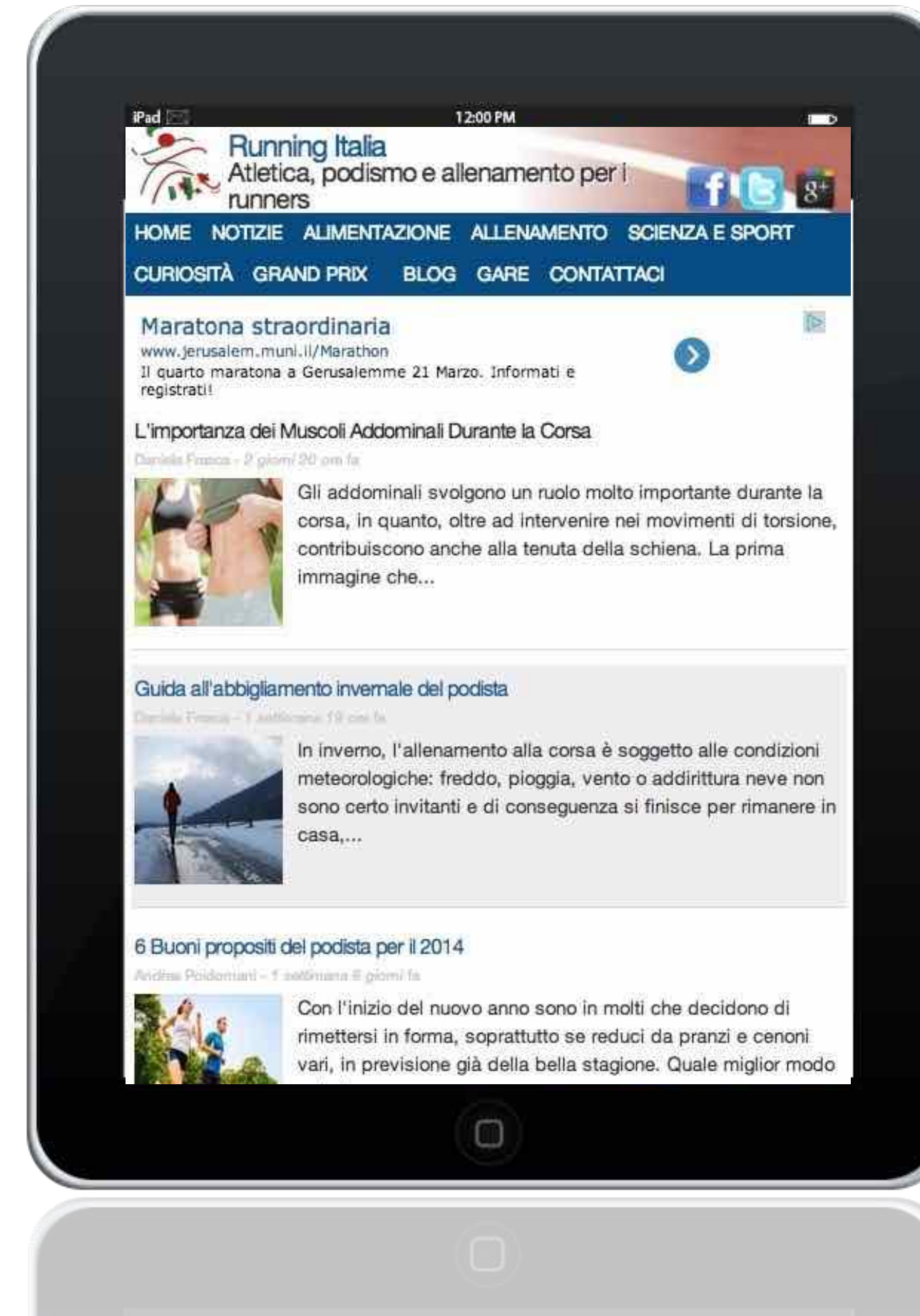
- Contenuti più letti**: A list of popular content such as 'L'alimentazione del podista' and 'Correre fa bene al cervello'.
- Running Video**: A video player showing 'Esercizi Tecnica di Corsa - Seco...'.
- Ultima Galleria**: A gallery of images related to running.
- Calcolo Peso Ideale**: A tool to calculate ideal weight.
- Ho perso 17kg senza diete**: A testimonial or article snippet.



www.runningitalia.it

SMARTPHONE e TABLET

- Running Italia ha una struttura “responsive” che rende tutte le pagine del sito facilmente accessibili e leggibili da Smartphone e Tablet



ARTICOLI e RECENSIONI

- Lo staff editoriale produce settimanalmente contenuto professionale su allenamento, alimentazione e scienza applicata alla sport.
- I nostri atleti testano per voi i prodotti dedicati al running e danno il loro parere frutto della prova sul campo

L'abbiamo provato per voi: nuovo Nike SportWatch GPS

di Daniela Frasca Lun, 28/01/2013 - 11:52

Tweet 1 | g+ 0 | Mi piace 36



Da un'iniziativa nata con la casa Tom Tom abbiamo fatto provare il prodotto proposto, cioè l'orologio per il running **Nike SportWatch GPS**, a due nostri atleti: Giuseppe Gerratana (Aeronautica Militare), atleta top nonchè campione italiano 2012 sui 3000m siepi e più volte azzurro, e Simone Macaudo, atleta amatore di livello medio. Entrambi hanno utilizzato l'orologio per circa tre settimane, di seguito riportiamo le loro opinioni.


Giuseppe Gerratana: "E' la prima volta che provo un prodotto del genere. Oltre al design, mi hanno colpito la praticità e la leggerezza. Spesso ho usato orologi dotati di GPS, ma di solito quelli più sofisticati

hanno una leggerezza maggiore, a volte ingombrante.

Il Nike SportWatch GPS, si è pronti a correre premendo un paio di tasti. Per ricevere TomTom il segnale arriva in pochi secondi. La lettura dei dati è risultata semplice e immediata. Un paio di minuti per la carica, attraverso la porta USB presente nel cinturino, per gli allenamenti svolti che poi analizzavamo con il mio coach. Molto importante sono le varie funzioni avanzate, come Auto-Lock: premendo un semplice tocco sullo schermo blocca il tempo per 10". Un'altra funzione molto pratica è la velocità di ricarica: di un'ora la batteria è completamente carica."

Simone Macaudo: "Sinceramente non ho mai usato un orologio tecnico. Ho sempre avuto il classico "Casio" modello base con cui, nei primi giorni mi sono trovato un po' in difficoltà, ma già al terzo giorno avevo preso gusto alle nuove funzioni. Ho avuto la possibilità di misurare la lunghezza dei percorsi in modo automatico e quindi di calcolare la velocità media a km; una delle funzioni più importanti per me ai fini della dieta da seguire è la possibilità di avere dati precisi sul consumo calorico.

La batteria mi è molto piaciuta è il look, sia come colorazione che come forma. L'aspetto negativo è stato restituire l'orologio dopo tre settimane e ritornare al mio vecchio "Casio", che mi ha sempre fatto piacere usare. Contate!"



The screenshot shows the Running Italia website interface. The main article is titled "Il corretto movimento delle braccia durante la corsa" by Daniela Frasca. The article discusses the importance of arm movement for energy efficiency and provides tips for maintaining a steady pace. The website layout includes a navigation menu, a search bar, and various sidebar widgets such as "Contenuti più letti" (Most Read Content) and "Running Video".

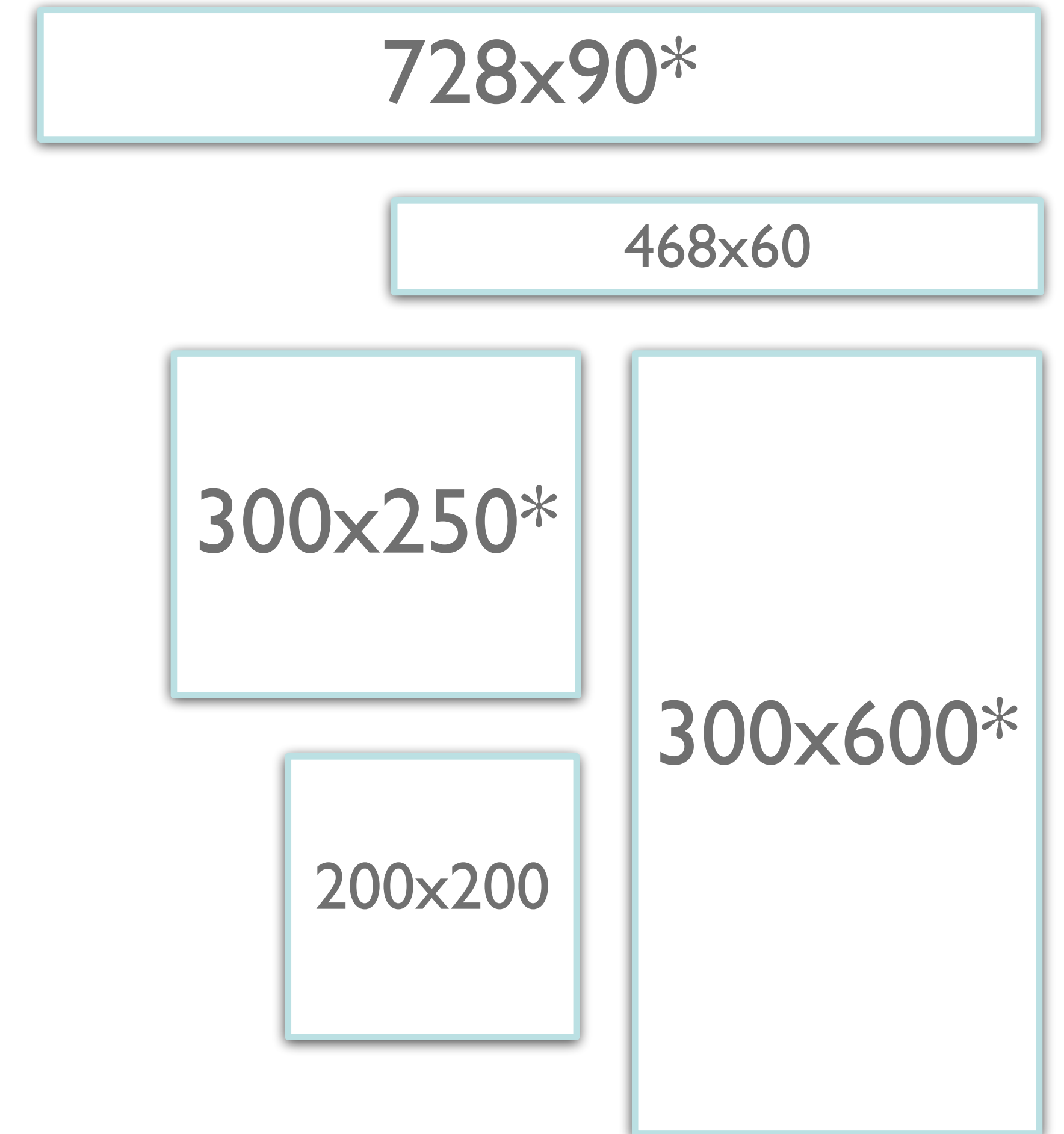




BANNERS

- Su tutto il portale sono presenti i banners nei formati IAB disponibili su base CPM attraverso lo strumento Google AdManager

* Presenti su tutte le pagine del portale

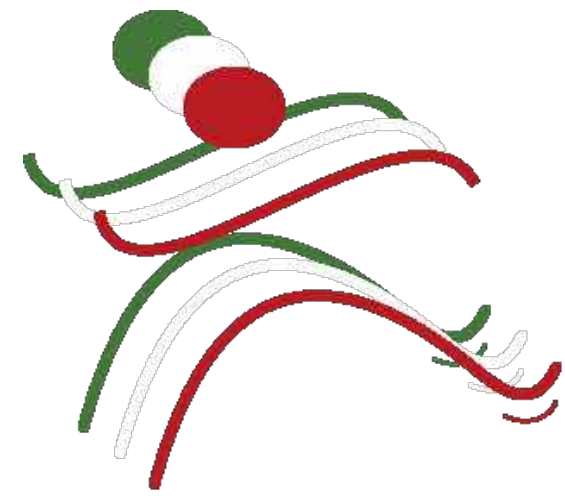




BANNERS Esempio

- I banner 768x90 e 300x250 sono presenti in corrispondenza di tutte le pagine
- Per campagne con un maggiore impatto entrambe gli spazi sono acquistabili dallo stesso brand

The screenshot shows the Running Italia website with two banner placements highlighted by red boxes and arrows. The top banner (768x90) is located at the top of the page, above the navigation menu. The bottom banner (300x250) is located on the right side of the page, next to the main content area. Both banners promote a Kalenji winter running jacket for 59€99. The website header includes the Running Italia logo and navigation menu (HOME, ALLENAMENTO, SALUTE, ALIMENTAZIONE, FORUM, CALENDARIO GARE, CONTATTI). The main content area features an article titled "Quei passi di corsa verso la felicità" by Pietro Cristini Gio, dated 13/10/2016. The article includes a quote from Zhuangzi, a philosopher, and discusses the concept of happiness in relation to running. The right sidebar contains a list of related articles, including "L'alimentazione del podista", "Sesso e sport: influenza sulle prestazioni", "Allenamento: errori da evitare", "Correre fa bene al cervello", and "Alimentazione pre gara".

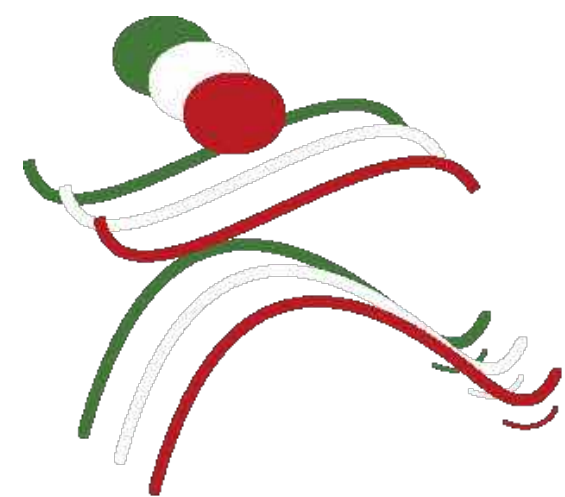


www.runningitalia.it

SKIN

- Tramite skin in corrispondenza di tutte le pagine de sito promuoviamo al meglio i nostri partner
- Lo skin è cliccabile

The screenshot displays the Running Italia website interface. At the top, there is a navigation menu with links for HOME, NOTIZIE, ALIMENTAZIONE, ALLENAMENTO, SCIENZA E SPORT, CURIOSITÀ, FORUM, CALENDARIO GARE, and CONTATTACI. A prominent banner for 'THE GREAT WALL MARATHON' is visible, dated 16 May 2015, with a 'BOOK NOW' button. The main content area features an article titled 'Il menisco, funzione e lesioni: cosa bisogna sapere' by Salvatore Pisano, dated 3 giorni fa. The article text discusses the importance of the meniscus for knee integrity and its role in stability. Below the article, there are several advertisements: 'MISTER RUNNING.COM' with a 'VISITA ORA' button, 'IL MEGA STORE DEL RUNNING' with a 'RESO SEMPRE GRATUITO' note, and 'RUNNING forum' with an 'ISCRIVITI' button. On the right side, there is a 'Diventa Fan' section for Facebook, showing 14,352 likes and a 'REGISTRATI' button. Below that, there is a 'Manda il tuo articolo' section with a 'scrivici' button and a 'Ultimi commenti' section with a comment from 'Ciao Daniela....'. The footer contains a URL: 'ump/N7361.1915338RUNNINGITALIA.IT/B8268443.111610995;sz=1x1;ord=[timestamp]?' and the website's logo and name.



www.runningitalia.it

NEWSLETTER

- Settimanalmente inviamo la nostra newsletter con un riassunto dell'attività editoriale svolta
- In numeri:
 - 8.000+ iscritti
 - 32% di aperture (doppia rispetto alla media del settore - 16%)
 - 15.1% clicks (x5 rispetto alla media del settore - 3%)

Atletica, podismo e allenamento
6 Settembre 2013



Running Italia newsletter

Amici amanti della corsa,
dopo la pausa estiva riprende l'appuntamento settimanale con il mondo dell'atletica.

Tornare al consueto ritmo d'allenamento (nel caso in cui si abbia fatto una pausa) può risultare difficile, soprattutto se la bilancia segna qualche chilo di troppo. Poiché il peso è molto importante per un podista, vogliamo darvi alcuni consigli su **come tornare in forma nel minor tempo possibile**.

Un alimento che molti podisti hanno inserito nella loro dieta è costituito dalle **bacche di Goji**. Queste bacche non sono molto conosciute, ma le loro proprietà benefiche sono molteplici. Provare per credere!

Infine, continua la preparazione atletica di Andrea, che con determinazione sta cercando di ottenere l'equilibrio tra l'allenamento di gambe e fiato con quello di tutto il corpo, a partire dagli addominali. Consultate il suo **programma di allenamento** e fategli sapere cosa ne pensate.

Vi diamo appuntamento alla prossima settimana, sempre con la Running Newsletter!

Seguitemi su Facebook  e Twitter 

SPORTSRUNNING Brooks Glycerine 10 € 105,00

Articoli della settimana

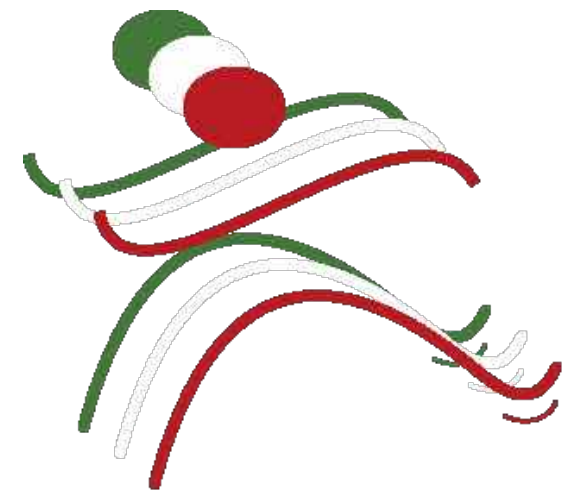
 **Riprendere l'allenamento e tornare in forma dopo le vacanze estive**
Il rientro dalle vacanze estive può risultare pesante, non solo perché bisogna entrare nuovamente nella routine di tutti i giorni, ma anche perché probabilmente la bilancia segna qualche ...[Leggi tutto >>](#)

 **Le bacche di Goji, importanti per l'alimentazione del podista**
All'interno della mia dieta, ci sono semi di varia specie. Da circa un mese ho scoperto le **bacche di Goji**, probabilmente molti di voi sanno già di cosa sto parlando e conoscono le...[Leggi tutto >>](#)

 **Non solo corsa**
La mia preparazione continua nonostante il caldo asfissiante che rende difficile qualsiasi attività fisica, ma in fondo basta solo scegliere gli orari giusti e idratarsi bene.
Ho cominciato...[Leggi tutto >>](#)

 **Cerca la gara podistica più vicina a te!**
Vuoi far conoscere la tua gara? Inviacela e noi la pubblicheremo.

 **Guida allo Stretching** **SCARICA** Scarica la guida allo stretching in ufficio



www.runningitalia.it

E-BOOKS

- E-books sui temi più interessanti e utili per chi vuole tenersi in forma.
- Formato Pdf e Epub (smartphone e tablet)



Esercizi posturali per il podista



Running Italia
www.runningitalia.it

Prima edizione 2013
L'Espresso Editore



FORUM - COMMUNITY

- Un nuovo punto di riferimento per i podisti e gli appassionati del running che permette di confrontarsi sui principali argomenti legati alla corsa
- La stretta integrazione con Facebook consente di allargare facilmente il bacino di utenza della community
- Concorsi a premi incentivano l'iscrizione e la partecipazione attiva al forum
- Oltre 2900 iscritti (dato Ottobre 2018)

Running Italia
Atletica, podismo e allenamento per i runners

ACCEDI o REGISTRATI

HOME NOTIZIE ALIMENTAZIONE ALLENAMENTO SCIENZA E SPORT CURIOSITÀ FORUM CALENDARIO GARE CONTATTACI

Fai la tua domanda su Allenamento, Alimentazione o qualsiasi altra cosa riguarda la corsa!

ISCRIVITI al FORUM >>

Forum - Domande e Risposte sulla corsa

Burroughs - Domenica, 18 Maggio 2014 - 7:12pm
Buona serata a tutti! Sono un appassionato di corsa, anche se, a causa di uno sperone di Haglund... leggi tutto >>
Nessuna risposta

angela.baccari - Mercoledì, 21 Maggio 2014 - 12:23pm
Ciao a tutti, è da circa un mese che ho iniziato ad avvicinarmi alla corsa. Tuttavia non... leggi tutto >>
Nessuna risposta

Antonio Vitale - Martedì, 13 Maggio 2014 - 2:36pm
Selva a tutti sono un nuovo iscritto, sono un runner x diletto e x salute. qualcuno può... leggi tutto >>
Risposte 2 | Ultimo commento di Antonio Vitale 1 settimana 3 giorni fa

pasticcio75 - Giovedì, 15 Maggio 2014 - 10:38am
Buongiorno, mi chiamo Luca e ho 39 anni... un anno fa ho scoperto il piacere di correre (... leggi tutto >>
Nessuna risposta

maxi.pulciani - Lunedì, 12 Maggio 2014 - 11:17pm
sono un podista da 2 anni ,vorrei chiedere a voi esperti ,come faccio a migliorare la... leggi tutto >>
Risposte 1 | Ultimo commento di Running Italia 1 settimana 4 giorni fa

stefano.vico.77 - Martedì, 8 Maggio 2014 - 2:23pm
età 58 quando corro alla soglia di 11-13 km mi cominciano a formicolare i piedi (le dita) poi... leggi tutto >>
Risposte 1 | Ultimo commento di Running Italia 1 settimana 4 giorni fa

MAURIZIO - Domenica, 20 Aprile 2014 - 9:15pm
Ciao a tutti, qualcuno ha mai preso parte alla mezza maratona di Olomouc (rep. ceca)? Consigli?... leggi tutto >>
Risposte 2 | Ultimo commento di MAURIZIO 1 settimana 5 giorni fa

Iscritti al forum

Utenti del Forum: 274

DECATHLON BICI CORSA BTWIN MACH 720
NUOVO TELAIO FULL CARBON
€1.629⁹⁵ COMPRA ON LINE

Domande più popolari

Ciao a tutti! Lo scorso anno esattamente ad agosto, compiendo i miei 40 anni, ho chiesto a mio marito che mi... leggi tutto
Risposte 6

Buongiorno, vi seguo da un mese circa e vi contatto per qualche consiglio.. Da un paio di mesi ho ripreso a... leggi tutto
Risposte 4

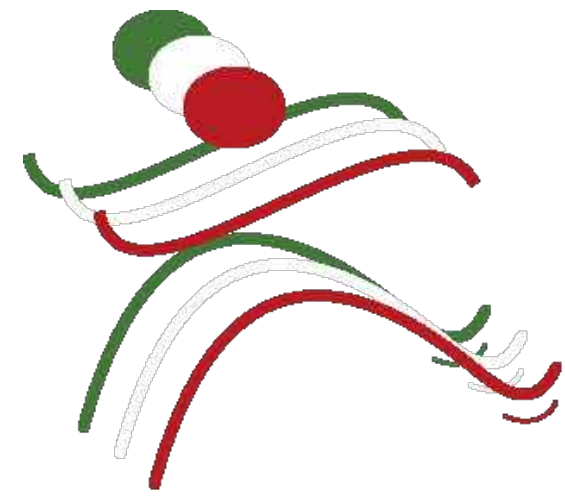
Portata a termine ieri al mia prima mezza maratona, fra le strade di Genova, la mia città, in 2h05 (media 5:50 min/... leggi tutto
Risposte 4

buona sera, sono Pasquale ed ho 34 anni sono alto 183cm e peso 89kg. a Gennaio ho iniziato a correre, corro 4 volte... leggi tutto
Risposte 4

Giorno ragazzi! Sono Gianluca e ho 22 anni. Ho un problema che mi porto dietro da un sacco di tempo, da settembre... leggi tutto
Risposte 4

Link Utili

- Regolamento Forum
- Concorso
- Regolamento Concorso



www.runningitalia.it

CALENDARIO GARE PODISTICHE

- Una sezione dedicata tiene aggiornati i podisti sulle gare in programma sul territorio nazionale.
- La ricerca semplificata permette di filtrare per luogo della gara, data e lunghezza del percorso

The screenshot displays the 'CALENDARIO GARE' section of the Running Italia website. At the top, there is a navigation bar with links for HOME, NOTIZIE, ALIMENTAZIONE, ALLENAMENTO, SCIENZA E SPORT, CURIOSITÀ, FORUM, CALENDARIO GARE, and CONTATTACI. The main content area features a map of Italy titled 'Mappa e Calendario Gare Podistiche in Italia' with numerous green location pins indicating race events. To the right of the map are three filter sections: 'Filtra per luogo della gara' (listing regions like Emilia-Romagna with 210 events), 'Filtra per km' (listing distance ranges like 0-10 km with 277 events), and 'Filtra per data' (listing years like 2014 with 1085 events). A 'Segnala la tua gara' button is also present. Below the filters, a featured race is highlighted: 'Maratona di Gerusalemme' with details about the event in Jerusalem.



PARTNERS

- Hanno collaborato con noi:





www.runningitalia.it

info@runningitalia.it