



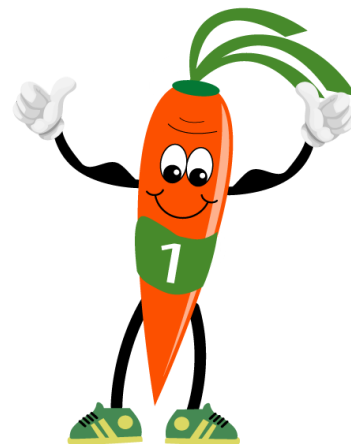
“ *Mangia come un nutrizionista.  
Dormi come un bambino.  
Vinci come un campione.* ”  
(Anonimo)

“ *L'esercizio fisico è il re.  
La nutrizione è regina.  
Mettili insieme e avrai un regno.* ”  
(Jack Lalanne)

**ITALIA ORTOFRUTTA**  
l'Unione delle O.P.

**Italia**  
**Ortofrutta**  
*Unione Nazionale*

**RUN ITALIAORTOFRUTTA.IT**

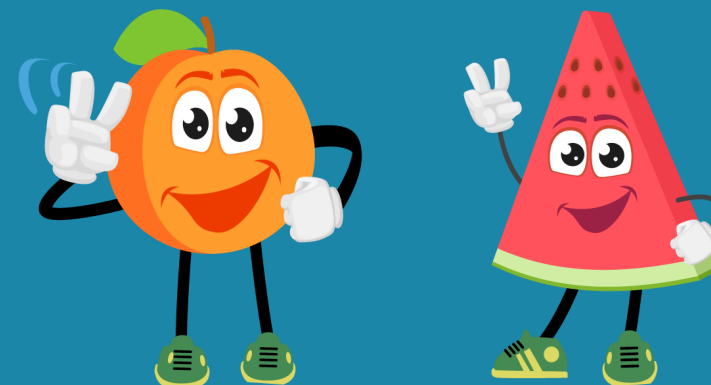


## CONTATTACI

Via Alessandria 199/C - 00198 Roma  
+39 06 8551695  
info@italiaortofrutta.it  
www.runitaliaortofrutta.it



**L'ALLENAMENTO  
INIZIA  
MANGIANDO**



# IL CALENDARIO DEGLI EVENTI

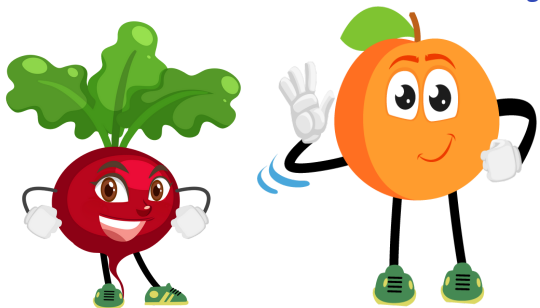


## Campionati Italiani 2022

Juniores e Promesse	Ancona	5-6 Febbraio
Allievi	Ancona	19-20 Febbraio
Assoluti	Ancona	26-27 Febbraio
Festa del Cross	Trieste	13 Marzo
Promesse	Firenze	11-12 Giugno
Allievi	Milano	17-18-19 Giugno
Assoluti	Roma	24-25-26 Giugno
Juniores	Rieti	8-9-10 Luglio
Cadetti	Caorle (VE)	1-2 Ottobre

## Eventi internazionali

Golden Gala	Roma	9 Giugno
-------------	------	----------



## PERCHE' L'ALLENAMENTO INIZIA MANGIANDO?



La campagna di informazione e comunicazione "L'Ortofrutta e lo Sport" promossa da **ITALIA ORTOFRUTTA Unione Nazionale** in collaborazione con la **FIDAL - Federazione Italiana di Atletica Leggera** - ha l'obiettivo di divulgare e diffondere tra le fasce più giovanili della popolazione che abitualmente praticano attività sportiva, i principi di una corretta alimentazione e la conoscenza dei benefici che possono derivare da un equilibrato apporto di frutta e verdura nella dieta.

Durante gli eventi in calendario, presso i nostri corner espositivi sarà possibile per i visitatori degustare le eccellenze della produzione ortofrutticola nazionale ed acquisire insieme al materiale promozionale tutte le informazioni relative alla stagionalità dei prodotti, ai legami con il territorio ed agli aspetti nutrizionali e salutistici derivanti da un corretto ed equilibrato apporto di frutta e verdura nella dieta alimentare.

La campagna informativa si inserisce in un più ampio ventaglio di attività avviate da Italia Ortofrutta in collaborazione con le Organizzazioni di Produttori aderenti per rilanciare i consumi di ortofrutta.

Per avere tutte le informazioni visita il nostro sito **[www.runitaliaortofrutta.it](http://www.runitaliaortofrutta.it)** dove troverai tante informazioni, schede e notizie.

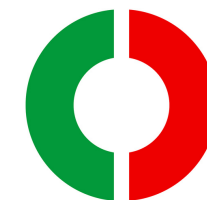
Ti aspettiamo... ma tu inizia ad allenarti **mangiando frutta e verdura!**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

fornitori ufficiali



ORTOLANDA

