

Il **Corrigiurati** è una iniziativa promossa dagli utenti del Campo Giurati. Consiste nella possibilità di effettuare allenamenti collettivi e autogestiti di corsa e marcia, all'interno dello storico impianto comunale milanese. I ritrovi sono aperti a tutti coloro che si identificano nella comune passione per il podismo e nel suo valore formativo, condividendone gli aspetti sociali e beneficiando dei positivi effetti dell'attività motoria svolta all'aria aperta.

La partecipazione è libera e gratuita a tutti. Le prove, a passo libero, sono finalizzate al raggiungimento e al mantenimento del benessere psico-fisico della persona, anziché al raggiungimento di prestazioni sportive di livello e quindi, non essendo configurate come gare, non è considerato l'aspetto agonistico. Le prove, di diversa lunghezza, individuali ed a staffetta, sono senza servizio cronometrico. Con queste caratteristiche, proponendosi con regolarità nel corso dell'anno, il Corrigiurati si adatta a tutte le età, ad ogni ritmo e capacità, stimola il mantenimento della forma fisica e facilita l'approccio ai principianti. L'allenamento in gruppo, inoltre, favorisce l'apprendimento e il miglioramento delle tecniche di corsa.

CORRIGIURIATI 2019 28ª edizione



Ritrovi del giovedì: ore 12.30 e 18.30
Campo Giurati (via Pascal / Città Studi) Milano
Partenze: ore 13.00 e 19.00

L'adesione al Corrigiurati comporta l'accettazione dei seguenti termini e condizioni:

- all'inizio di stagione (o al momento dell'adesione) ognuno deve rilasciare una liberatoria che sollevi i gestori dell'impianto, i promotori e i coordinatori dell'iniziativa da ogni tipo di responsabilità derivante da eventuali infortuni e/o danni occorsi a se stessi o a terzi durante l'allenamento;
- si partecipa interamente a proprio rischio. E' a cura del soggetto accertare che il proprio stato di forma fisica sia idoneo per prendere parte all'evento. E' altresì obbligatorio essere in possesso di certificato medico di idoneità sportiva, ovvero il certificato di buona salute attestante che il soggetto non presenta controindicazioni alla pratica di attività sportive non agonistiche.

Le iscrizioni alle prove si raccolgono in loco prima della partenza: ogni partecipante provvede personalmente a registrare sull'apposito modulo, disposto presso la postazione al traguardo, i propri dati personali e, a fine prova, il tempo conseguito. E' possibile intervenire indifferentemente ai due ritrovi: verrà stilato un unico elenco di giornata comprendente tutti i partecipanti.

Calendario degli allenamenti collettivi 2019 (possibili variazioni nel corso della stagione)

Prova	data	distanza (m)	Note
1	14 feb.	3.000 in pista	
2	21 feb.	Staffetta americana a coppie / 5.000 in pista	
3	28 feb.	Test di Cooper in pista	12 minuti a passo costante
4	14 mar.	10.000 in pista	Test pre Stramilano (21 km - dom. 24/3)
5	21 mar.	5.000 in pista	
6	28 mar.	2.500 campestre	
7	11 apr.	Staffetta americana a terne / 10.000 in pista	16° Memorial A.Fogar
8	18 apr.	3.000 in pista	
9	9 mag	1.500 in pista	
10	16 mag.	5.000 in pista	Test pre Polimirun (10 km - dom. 19/5)
11	23 mag.	Ripetute ad oltranza su 300 m in pista	
12	6 giu.	1.000 in pista	
13	13 giu.	800 in pista	
14	4 lug.	2.100 campestre	
15	12 set.	Staffetta americana a terne / 10.000 in pista	
16	19 set.	4.100 campestre	32° Memorial C.Valentini
17	26 set.	5.000 in pista	20° Memorial P.Garimoldi
18	10 ott.	1.609 (miglio) in pista	
19	17 ott.	Staffetta americana a coppie / 5.000 in pista	
20	24 ott.	5.000 in pista	
21	7 nov.	3.000 in pista	
22	14 nov.	10.000 in pista	Test pre Milano21 Half-Marathon (21 km - dom. 24/11)
23	21 nov.	4.000 "corsa al buio" (senza orologio) in pista	Tempo di prova da dichiarare prima della partenza
24	12 dic.	Staffetta 3x2.000 in pista	

Altri eventi suggeriti, fuori calendario

Dom. 19 mag. h.9,30	POLIMI RUN km 10	Corsa competitiva e non competitiva http://run.sport.polimi.it/ dal Campus Bovisa del Politecnico (via Lambruschini) al Giurati.
Ogni sabato h.9,00	PARKRUN km 5	Corse non competitive www.parkrun.it/milanonord Parco Nord Milano (ingresso da via Suzzani) - iscrizione gratuita

Riassunti delle prove, statistiche relative alle edizioni precedenti, foto/filmati: <http://www.tecniciaz.it/corrigiurati>
Storie, interviste, curiosità e notizie: <http://corrigiurati.altervista.org/> <https://www.facebook.com/Corrigiurati/>

CORRIGIURIATI 2019

MODULO DI ISCRIZIONE E LIBERATORIA

Io sottoscritto (*cognome*) _____ (*nome*) _____

nato a _____ (prov. _____) il (*data*) _____

con la sottoscrizione della presente scheda di iscrizione gratuita al Corrigiurati, consapevole del fatto che il partecipare agli eventi sportivi in generale è potenzialmente un'attività a rischio,

dichiaro

- di essere a conoscenza del carattere non competitivo degli allenamenti collettivi proposti nell'ambito del Corrigiurati che si svolgeranno nel corso del 2019 presso il Centro Sportivo Giurati di Milano;
- di aver letto e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento del Corrigiurati e di essere idoneo fisicamente a partecipare agli eventi;
- di iscrivermi volontariamente assumendomi tutti i rischi derivanti dalla mia partecipazione all'evento quali, a titolo esemplificativo: cadute, contatti con altri partecipanti, spettatori o altro, condizioni di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, condizioni della pista e del percorso sterrato.
- di sollevare ed esonerare i gestori, i proprietari del Centro Sportivo nonché i promotori dell'evento e i volontari impegnati nel coordinamento dello stesso da ogni tipo di responsabilità che dovesse conseguire, a qualsiasi titolo, dalla mia partecipazione.

Firma (*leggibile*) _____

Data _____

per minori di anni 16:

Firma (*leggibile*) _____ di un genitore o di chi esercita la potestà genitoriale

Recapitare la presente dichiarazione compilata in ogni sua parte a: luigi.baglioni@polimi.it

Allegare: copia del documento di identità