

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

Il CRAL Politecnico di Milano propone agli amanti della corsa un calendario di ritrovi al Campo Giuriati.

La partecipazione è libera e gratuita a tutti. Il calendario delle prove comprende una serie di corse podistiche non competitive in pista e campestri, individuali ed a staffetta.

I consueti ritrovi del giovedì rappresentano momenti di aggregazione per un vasto gruppo di persone che si identificano nel valore formativo della corsa e si avvantaggiano degli effetti psicofisici dell'attività motoria svolta all'aperto e in compagnia.

**CORRIGIURIATI
2017**

26^a edizione

*Ritrovi del Giovedì: ore 12.30 e 18.30
Campo Giuriati (via Pascal / Città Studi)
Milano
Partenze: ore 13.00 e 19.00*



Le iscrizioni 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. È possibile partecipare indifferentemente alle due sessioni: verrà stilata un'unica classifica di giornata. Con l'iscrizione i concorrenti si assumono ogni rischio derivante dalla partecipazione e sollevano gli organizzatori da ogni tipo di responsabilità derivante da eventuali infortuni e/o danni occorsi a se stessi o a terzi.

Ogni prova può comprendere più serie a seguire, secondo la durata e numero di partecipanti: è quindi possibile effettuare ripetute della stessa distanza in programma; ai fini della classifica vale il miglior tempo conseguito.

Le campestri si svolgono su un percorso in terra battuta ricavato all'interno dell'impianto (circuito di 610 m circa); le staffette e le altre distanze si svolgono in pista (sviluppo 400 m).

Ad ogni iscritto è attribuito un punteggio a scalare in funzione della classifica della giornata. Per le staffette e la gara ad eliminazione il punteggio è uguale per tutti. La somma dei punti acquisiti nel corso della stagione determina una classifica generale comprendente tutti i partecipanti al Corrigiurati.

Calendario delle prove 2017 (il programma potrà subire variazioni)

	data	distanza (m)	Note / Variazioni
1	16 feb.	3.000 campestre	
2	23 feb.	Staffetta americana a coppie / 5.000 m	
3	2 mar.	5.000	
4	9 mar.	10.000	<i>Test pre Stramilano (21 km - dom. 19 mar.)</i>
5	23 mar.	3.000	
6	30 mar.	staffetta 3x2.000 m	
7	13 apr.	5.000	
8	20 apr.	Staffetta americana a terne / 10.000 m	
9	11 mag.	1.500	
10	25 mag.	3.000	
11	1 giu.	Gara ad eliminazione (ripetute ad oltranza su 300 m)	
12	8 giu.	1.000	
13	22 giu.	800	
14	6 lug.	2.100 campestre	
15	14 set.	Staffetta americana a terne / 10.000 m	
16	21 set.	1.609 (13° Miglio universitario)	
17	28 set.	5.000 (18° Memorial P.Garimoldi - gara sociale US. Acli Giuriati P.G.)	
18	5 ott.	3.000	
19	19 ott.	10.000	
20	26 ott.	Staffetta americana a coppie / 5.000 m	
21	9 nov.	5.000	
22	16 nov.	3.000	
23	30 nov.	4.100 campestre (3 Memorial Valentini)	
24	14 dic.	2.500 campestre (13° Policross)	

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

Altri eventi speciali per il personale Politecnico, fuori calendario	
<i>domenica 21 mag. h. 9,30</i>	POLIMI RUN km 10 <i>Corsa competitiva e non competitiva</i> http://run.sport.polimi.it/ <i>dal Campus Bovisa del Politecnico (via Lambruschini) al Giuriati</i>
<i>Data da stabilire</i>	Palio Universitario, staffetta 5x1000 m <i>(campo Giuriati – organizz. CUS Milano)</i>

Note:

Nei giovedì di riposo si possono effettuare allenamenti cronometrati collettivi.

Eventuali variazioni di programma sono rese note con almeno una settimana di anticipo.

Avvisi e classifiche del Corrigiurati sono esposti in bacheca al Campo.

Risultati delle prove e foto/filmati sono scaricabili da <http://www.tecniciaz.it/corrigiurati>

Informazioni ed iscrizioni alla mailing-list del Corrigiurati: luigi.baglioni@polimi.it

Al personale del Politecnico si suggerisce la Polimi Sport, una Card Run annuale al costo di 20 euro.

Info: <http://www.sport.polimi.it/it/tessere>