

REGOLAMENTO CORRIBRESCIA 2023/2024

L'iniziativa Corrixbrescia è organizzata da Asd Corrixbrescia, un'associazione non profit di fatto che si muove solo in tale settore ed è animata esclusivamente da spirito di volontariato. La manifestazione è patrocinata dal Comune di Brescia con il quale condivide gli obiettivi e le finalità. Collabora con altre associazioni onlus e le aiuta a raccogliere fondi e visibilità. Il progetto si prefigge di dare la possibilità a chiunque (sostenendo un contributo associativo) di sperimentare i benefici della corsa e della camminata in compagnia con periodicità. L'iniziativa intende anche vivacizzare i quartieri del centro storico e delle periferie, nelle ore serali facendo scoprire ai partecipanti luoghi spesso poco conosciuti e contribuisce alla sicurezza delle zone meno frequentate. Altro aspetto importante è la socializzazione, lo scambio di idee e di informazioni inerenti uno stile di vita e di alimentazione sano, regole base per un benessere completo psico-fisico. Chiunque può aderire all'iniziativa, iscrivendosi on-line sul sito di Corrixbrescia consapevole di partecipare ad una serie di allenamenti e non ad una gara podistica. Camminata/ corsa di varie velocità, trail su sentieri del Castello e bassa Maddalena e corri & cammina.

L'ISCRITTO DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA' DI ESSERE IN POSSESSO DEL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIA: ESSO DEVE ESSERE CARICATO SUL PORTALE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE O INVIATO AL PIU' PRESTO ALLA MAIL certificati@corrixbrescia.org.

Senza certificato non si può partecipare agli allenamenti

Il periodo va dal 12 ottobre al 30 maggio 2024 e prevede copertura assicurativa, affiliazione ad uno tre enti di promozione sportiva AICS, CSI, UISP, assistenza sanitaria, la presenza di pacerunners durante gli allenamenti, riscaldamento, ristoro, deposito borse.

Andature 4,30-5-5,20-5,40 -6-6,30

Corri&cammina con andatura tra i 6,45 e 7 al minuto, obiettivo : correre più a lungo possibile, non importa la velocità ma riuscire ad aumentare i minuti di corsa rispetto a quelli di camminata.

Gruppo camminatori veloci con Millemonti e gruppo diversamente veloci(andatura media)

Ad ogni iscritto verrà consegnato un gadget e un braccialetto che dovrà sempre indossare come titolo di ammissione all'iniziativa. Tutti i partecipanti dovranno attenersi alle norme del codice della strada, non correre davanti al proprio pacer e seguire la sua andatura.

Si consiglia di indossare un abbigliamento adatto con accessori anche di alta visibilità, il gruppo trail ha l'obbligo di utilizzare la lampada frontale.

L'organizzazione declina qualsiasi responsabilità di furti, danni o manomissioni.

L'iscrizione di Corrixbrescia non è rimborsabile.

Quota per i 28 allenamenti serali del giovedì compresi degli allenamenti serali del martedì di aprile e maggio (euro 34)

Over 65 e under 21 (18 euro)

FORMULA ONE DAY

E' possibile iscriversi come giornate prova per un massimo di 5 serate al costo di 3 euro ognuna: se verrà effettuata l'iscrizione all'iniziativa le 5 serate verranno rimborsate mostrando la ricevuta.

Il regolamento completo con informativa sulla privacy sul sito www.corrixbrescia.org

