

Il **Corrigiurati** è una iniziativa sostenuta dagli utenti del Campo Giurati fin dal 1990. Propone una serie di allenamenti collettivi e autogestiti di corsa e marcia all'interno dello storico impianto comunale milanese. I ritrovi sono aperti a tutti, particolarmente a coloro che si identificano nel valore formativo e socializzante del podismo, condividendo la comune passione e beneficiando dei positivi effetti psicofisici prodotti dall'attività motoria in ambiente all'aperto.

La partecipazione è libera e gratuita. Le prove, a passo libero, sono finalizzate all'ottenimento ed al mantenimento del benessere della persona, anziché al raggiungimento di prestazioni sportive di livello: non essendo configurate come gare, l'aspetto agonistico è marginale. 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 è adatto a tutte le età, ad ogni ritmo e capacità, facilita il mantenimento della forma fisica e l'approccio ai principianti, in un clima di amicizia e rispetto reciproco. L'allenamento in gruppo, inoltre, favorisce l'apprendimento e il miglioramento delle tecniche di corsa.

CORRIGIURIATI
2023
32^a 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:

- 1) all'inizio di stagione (o al momento della prima partecipazione) occorre 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;
- 2) 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 esibire un certificato medico di idoneità sportiva (oppure un certificato attestante che il soggetto non presenta controindicazioni alla pratica di attività sportive non agonistiche).

Le iscrizioni alle singole prove si raccolgono in loco al momento del ritrovo: ogni partecipante provvede personalmente a registrare sull'apposito modulo, disposto presso la postazione accanto al traguardo, i propri dati personali e, a fine prova, il tempo conseguito. Le squadre delle staffette si formano sul posto, prima della partenza. E' possibile sfruttare le singole prove per svolgere ripetute e intervenire indifferentemente ai due ritrovi di giornata: verrà stilato un unico elenco comprendente tutti i partecipanti.

Calendario delle prove in pista 2023 (programma soggetto a variazioni - aggiornamento 0 / 11.02.23)			
prova	data	distanza (m)	Note
1	23 feb	3.000	
2	2 mar	Test di Cooper	
3	9 mar	5.000	Misura della distanza percorsa in 12 minuti a passo costante
4	23 mar	10.000	Test pre-Stramilano (21 km - dom. 19/3)
5	30 mar	5.000 a staffetta (americana a coppie)	Test pre-MilanoMarathon + staffetta (42 km - dom. 2/4)
6	6 apr	3.000	Ripetute su 400 m
7	20 apr	1.500	
8	27 apr	5.000	
9	4 mag	10.000 a staffetta (americana a terne)	Ripetute su 400 m
10	18 mag	1.000	
11	25 mag	Corsa ad eliminazione	Ripetute ad oltranza su 300 m
12	8 giu	800	
Pausa estiva			
13	21 set	10.000 a staffetta (americana a terne)	Ripetute su 400 m
14	28 set	3.000	
15	5 ott	5.000	19° Memorial P.Garimoldi
16	19 ott	800 / 1500 / 3.000	Distanza a scelta, tempo trasformato in punti secondo tabelle Fidal
17	26 ott	5.000 a staffetta (americana a coppie)	Ripetute su 400 m
18	9 nov	1.609 (miglio)	
19	16 nov	10.000	Test pre-Milano21 HalfMarathon + staffetta (21 km - dom. 26/11)
20	30 nov	4.000 "corsa al buio" (senza cronometro)	Tempo di prova da dichiarare prima della partenza
21	14 dic	2.000 (oppure Staffetta 3x2.000)	

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

Altri eventi suggeriti in Milano, fuori calendario	
Ogni sabato, ore 9 di tutto l'anno	ParkRun - km 5 Corsa/marcia non competitiva nel Parco Nord Milano (accesso da via Suzzani) Info e pre-iscrizione gratuita > https://www.parkrun.it/milanonord/
28 maggio, h.8,30	PolimiRun - km 10 Corsa competitiva e non, su strada > https://run.sport.polimi.it/
8 giugno, h.20	Palio dell'Ortica - km 6 Corsa/marcia non competitiva nel Parco Forlanini > https://nuke.orticateam.it/