

Il **Corrigiurati** è una iniziativa promossa dagli utenti del Campo Giuriati. 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, l'aspetto agonistico non viene considerato. 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, in un clima di amicizia e rispetto reciproco. L'allenamento in gruppo, inoltre, favorisce l'apprendimento e il miglioramento delle tecniche di corsa.

CORRIGIURIATI 2022 31^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



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

- all'inizio della 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 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 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 2022 (possibili variazioni nel corso della stagione)

prova	data	distanza (m)	note
1	17 feb.	3.000 in pista	
2	24 feb.	Test di Cooper in pista	Misura della distanza percorsa in 12' a passo costante
3	3 mar.	5.000 in pista	
4	10 mar.	10.000 in pista	Test pre Maratona di Milano (42 km – dom. 3/4)
5	24 mar.	Staffetta americana a coppie / 5.000 in pista	
6	7 apr.	3.000 in pista	
7	14 apr.	1.500 in pista	Memorial S.Furlan
8	28 apr.	Staffetta americana a terne / 10.000 in pista	
9	5 mag.	5.000 in pista	Test pre Stramilano (21 km - dom. 15/5)
10	19 mag.	Ripetute ad oltranza su 300 m in pista	Corsa ad eliminazione
11	26 mag.	1.000 in pista	
12	9 giu.	Staffetta americana a coppie / 5.000 in pista	
Pausa estiva			
13	22 set.	Staffetta americana a terne /10.000 in pista	
14	29 set.	3.000 in pista	
15	13 ott.	5.000 in pista	21° Memorial P.Garimoldi
16	20 ott.	Staffetta americana a coppie / 5.000 in pista	
17	27 ott.	10.000 in pista in pista	Test pre Milano21 Half-Marathon (21 km - dom. 29/11)
18	10 nov.	3.000 in pista	33° Memorial C.Valentini
19	17 nov.	4.000 "corsa al buio" (senza cronometro)	Tempo di prova da dichiarare prima della partenza
20	1 dic.	Staffetta 3x2.000 in pista	
Altri eventi suggeriti, fuori calendario			
Ogni sabato, ore 9	PARKRUN - km 5 <i>Corsa non competitiva nel Parco Nord Milano (accesso da via Suzzani) Info e pre-iscrizione gratuita > www.parkrun.it/milanonord</i>		
Data da definire	PolimiRun - km 10 <i>Corsa competitiva e non, su strada > http://run.sport.polimi.it/</i>		

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/>

Corrigiurati

MODULO DI ISCRIZIONE E LIBERATORIA

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

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

tel. _____ e-mail _____

Con questa iscrizione al Corrigiurati, consapevole del fatto che il partecipare agli eventi sportivi in generale è un'attività potenzialmente a rischio,

dichiaro

- di essere a conoscenza del carattere non competitivo degli allenamenti collettivi proposti nell'ambito del Corrigiurati che si svolgeranno nel corso dell'anno 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, con copia del certificato medico in corso di validità, a: luigi.baglioni@polimi.it

CORRIGIURIATI : FINALITA' E REGOLAMENTO

L'aspetto fondamentale del Corrigiurati, iniziativa promossa dagli utenti del campo a partire dal 1990, consiste nella possibilità di effettuare allenamenti autogestiti di corsa e marcia in forma collettiva, all'interno dello storico impianto comunale milanese "Mario Giurati" di Milano.

Il Corrigiurati si propone, pertanto, come opportunità di praticare un'attività sportiva non agonistica aperta 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.

Le prove del Corrigiurati non si configurano come gare: rientrando in una "attività ludico-motoria" praticata da soggetti non necessariamente iscritti a società sportive o enti di promozione sportiva, sono finalizzate al raggiungimento e al mantenimento del benessere psico-fisico della persona, anziché al raggiungimento di prestazioni sportive di livello, e quindi non è considerato l'aspetto agonistico.

Le prove consistono in una serie di corse podistiche a passo libero svolte in pista e su sterrato, individuali ed a staffetta, di diversa lunghezza, a cadenza periodica.

Il Corrigiurati è una iniziativa libera, autogestita e gratuita, suggerita anche da Gruppi Sportivi e da Circoli Ricreativi (universitari, aziendali) ai propri aderenti che svolgono normale attività podistica individuale presso l'impianto del Giurati. Altri aspetti che contraddistinguono il Corrigiurati: non è previsto un servizio di cronometraggio e non si utilizzano pettorali; non vengono offerti premi od omaggi; il coordinamento e lo svolgimento degli allenamenti si avvale del contributo di volontari; non sono previste sponsorizzazioni.

Al termine delle sedute, i partecipanti possono rendere disponibili i loro tempi conseguiti in prova: gli elaborati sono resi pubblici in modo che ognuno possa consultare e confrontare i propri risultati acquisiti nel tempo, assieme all'elenco storico degli eventi precedenti.

L'adesione al Corrigiurati comporta l'accettazione del seguente regolamento:

- all'inizio della stagione (o al momento dell'adesione) ognuno deve rilasciare una liberatoria che sollevi i gestori dell'impianto e 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, oppure il certificato di buona salute attestante che il soggetto non presenta controindicazioni alla pratica di attività sportive non agonistiche;
- per i minori di anni 14 è richiesta la presenza di almeno un genitore. Per i minori di 16 anni è richiesta la sottoscrizione della liberatoria da parte di almeno un genitore o di chi esercita la potestà genitoriale.