

INNOVATION RUNNING DAY

4^a EDIZIONE

La Marcia della Salute

Corsa non competitiva

Sabato 17 ottobre 2015



La 4^a edizione dell'iniziativa realizzata da Avis Milano, si terrà all'interno del Parco Nord di Milano. Il VILLAGE sarà collocato all'ingresso del Blocco

Nord dell'Ospedale Niguarda.

Sarà un momento non solo dedicato allo sport ma anche alla salute, grazie al programma sulla prevenzione che verrà proposto e al sociale, viste le associazioni che collaborano con l'Ospedale di Niguarda. Ci sarà spazio per la cultura, con le visite guidate all'interno delle aree più belle della struttura ospedaliera, e soprattutto alla famiglia per le attività ludiche dedicate ai bambini.



Per correre lontano dal traffico, usando il Parco come una palestra a cielo aperto.



AVIS
MILANO

Il prossimo 17 ottobre, presso l'Ospedale di Niguarda, si terrà l'evento Sportivo **INNOVATION RUNNING DAY**. **AVIS Milano** ripropone un evento nel periodo autunnale, legato allo Sport (corsa nello specifico) e agli stili di vita sani, **per promuovere la donazione di sangue sul territorio milanese**.

Il fulcro dell'iniziativa, saranno le gare podistiche (da 7 e da 2 km non competitive) che si snoderanno all'interno dell'Ospedale e del Parco Nord di Milano.

Non ci occuperemo tuttavia solo del lato sportivo. **Attorno alle gare ci saranno attività legate alla Sanità, alla Cultura, al Sociale e alle famiglie con l'intrattenimento per i più piccoli.**

Le varie attività partiranno dalle 14.30 e si svilupperanno fino alle ore 18.00 circa, tra gare, eventi vari e premiazioni.

Per tutti i partecipanti alle gare è prevista la distribuzione di sacche, contenenti maglietta tecnica, pettorina, vario materiale informativo e gadget.

L'Ospedale di Niguarda inviterà le varie associazioni presenti in Ospedale per partecipare attivamente all'iniziativa e avere occasione di farsi conoscere al pubblico che sarà presente.

ORARI:

14.30	avvio attività
15.30	gara 2 km
16.15	gara 7 km
17.30/18.00	premiazioni

Dalle 14.30 alle 17.30 si avrà la possibilità di partecipare alle attività correlate (sanitarie - culturali - sociali - educative)

INFO UTILI

Il ritrovo è previsto alle ore 14.30 presso l'ingresso del blocco Nord dell'Ospedale Niguarda, (MM 5 Ca'Granda - Linea tram 5) la partenza della prima gara, da 2 km non competitiva, è prevista alle ore 15.30. Il tempo limite per il percorso è di h 1.30 dall'inizio della corsa. La corsa si disputerà Sabato 17 ottobre e avrà luogo in qualsiasi condizione metereologica.

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare alla gara di 7 km i nati prima del 31/12/2001 (14 anni).

Per la gara da 2 km non ci sono limiti di età.

APERTURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno aperte dal 17/09/2015

QUOTA D'ISCRIZIONE

L'iscrizione sarà sempre di 10 euro, come per le precedenti edizioni.

Sarà distribuita una sacca gara, contenente una maglia tecnica del valore di circa 10 euro, e vari altri gadget e campioncini. La quota di 10 euro consente di partecipare sia alla gara da 7 km che a quella da 2 km.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

CON MODULO CARTACEO APPOSITO (allegato 1) - tramite AVIS Milano

INVIANDO IL FILE EXCEL (allegato 2) a info@avismi.it

RITIRO PETTORALE E SACCA

Verranno consegnati dalle ore 13.00 alle 15.45 il 17/10 direttamente in sede di gara, presso l'area dedicata.

SERVIZIO DI CUSTODIA SACCHE

Unitamente al pettorale e alla sacca gara, verrà consegnato il tagliandino per il deposito sacca, per depositare il cambio abito all'interno dell'area indicata per il deposito.

SERVIZI GARA

pettorale gara - shirt tecnica - sacca gara - servizio spogliatoi e deposito borse sorvegliato - assistenza tecnica e medica - assicurazione RCT - ristori all'arrivo

Contiamo molto anche quest'anno sulla partecipazione attiva dei cittadini milanesi e della provincia, non solo per praticare del sano sport ma soprattutto per passare insieme un pomeriggio alternativo, dalle varie sfaccettature.