

# INNOVATION RUNNING DAY 2017

Il prossimo 14 ottobre, presso l'Ospedale 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 non competitive (da 3 - 6 e 9 km) e la staffetta a squadre il cui percorso si snoderà tra le aree verdi dell'Ospedale Niguarda.

Non ci occuperemo tuttavia solo di sport, attorno alle gare si svolgeranno le attività del Village dedicate ai podisti e a tutti coloro che vorranno partecipare all'evento (accesso LIBERO). **Tutti sono invitati, dai più grandi ai più piccoli!**

Le varie attività di gara partiranno alle ore 14.30 e si susseguiranno fino alle ore 18.00 circa, tra gare, eventi e premiazioni. Per tutti i partecipanti alle gare è prevista la distribuzione di una sacca gara, contenente una maglia tecnica, gadget e materiale informativo.

## ORARI

14.00	apertura village e iscrizioni
15.30	avvio delle 3 gare (3 - 6 - 9 km)
16.30	partenza staffette
17.30/18.00	premiazioni

Dalle 14.00 alle 17.00 si avrà la possibilità di partecipare alle attività correlate (sanitarie - sociali - educative)

## INFO UTILI

Le iscrizioni e il village saranno collocati all'interno del Blocco Nord di Niguarda (MM5 Ca' Granda - linea tram 5).

## NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare alla staffetta e alle gare da 6 e 9 km, i nati prima del 31/12/2003 (14 anni).

Per la gara di 3 km non ci sono limiti d'età.

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno aperte dal **17 luglio 2017**

## QUOTA D'ISCRIZIONE

L'iscrizione sarà di **5 euro** per i ragazzi tra i 10 e i 15 anni, **10 euro** per gli adulti (+16) e **GRATUITA** per i ragazzi sotto i 10 anni. Sarà distribuita una sacca gara contenente una maglia tecnica, gadget e materiale informativo.

La quota consente di accedere a tutte le gare della giornata (anche entrambe).

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE

online: sul sito di AVIS Milano <https://avismi.it/innovation-running-day/> con accesso su sito dedicato. Pagamento con carte di credito/Paypal/Bonifici bancari diretti con sistema Sofort Banking

è possibile iscriversi con questa modalità fino al 10/10/2017

con modulo cartaceo: il pagamento dell'iscrizione via fax o email deve essere effettuato:

inviando la scheda d'iscrizione (scaricabile dal sito [www.avismi.it](http://www.avismi.it)) e copia del bonifico intestato a OTC SRL BPM Banca Popolare di Milano

IBAN: **IT 06J 0558489271 00000000 3535**

Causale: Iscrizione Innovation Running day 2017

Il tutto andrà inviato a: [iscrizioni@otc-srl.it](mailto:iscrizioni@otc-srl.it) o via fax allo 031/2289708

presso i punti informativi: che saranno allestiti solo nelle settimane precedenti all'evento presso:

\* L'ingresso principale dell'Ospedale Niguarda nei giorni 05/06 ottobre - 09/10 ottobre dalle 9:30 alle 12:30

\* Sede di AVIS Milano in Largo Volontari del Sangue 1 a Milano presso la Segreteria dal 20/09 al 10/10 (lun/ven 9:30/12:30-14:30/15:30) o Ristoro Bar dalle 9:30 alle 11:30 (lun/ven).

Sarà possibile iscriversi il giorno della gara dalle 13.30 alle 15.00

## RITIRO SACCA E PETTORALE

Verranno consegnati dalle ore 13.30 alle 15.45 direttamente in sede di gara (Blocco Nord dell'Ospedale) presso l'area dedicata.

## SERVIZIO DI CUSTODIA SACCHE

Unitamente al pettorale e alla sacca gara, verrà consegnato il tagliando per il deposito sacca e cambio indumenti.

Milano



Comune di Milano

Con il patrocinio di:



# INNOVATION RUNNING DAY

## lo faccio la marcia della Salute

Corsa non competitiva da 3 km a 9 km e Staffetta

# Sabato 14 ottobre 2017



Per correre lontano dal traffico usando il verde di Milano come una palestra a cielo aperto!

## 6<sup>a</sup> edizione

Anche quest'anno riproponiamo l'evento all'interno della splendida location interna all'Ospedale Niguarda e nel verde circostante.

Oltre alle due gare non competitive, non potrà mancare la staffetta a squadre (3 componenti) a cui potranno partecipare famiglie, aziende, scuole, e tutti i gruppi vari.

## MI RACCOMANDO NON MANCARE!!



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 sabato pomeriggio adatto a tutti e dalle molteplici sfaccettature

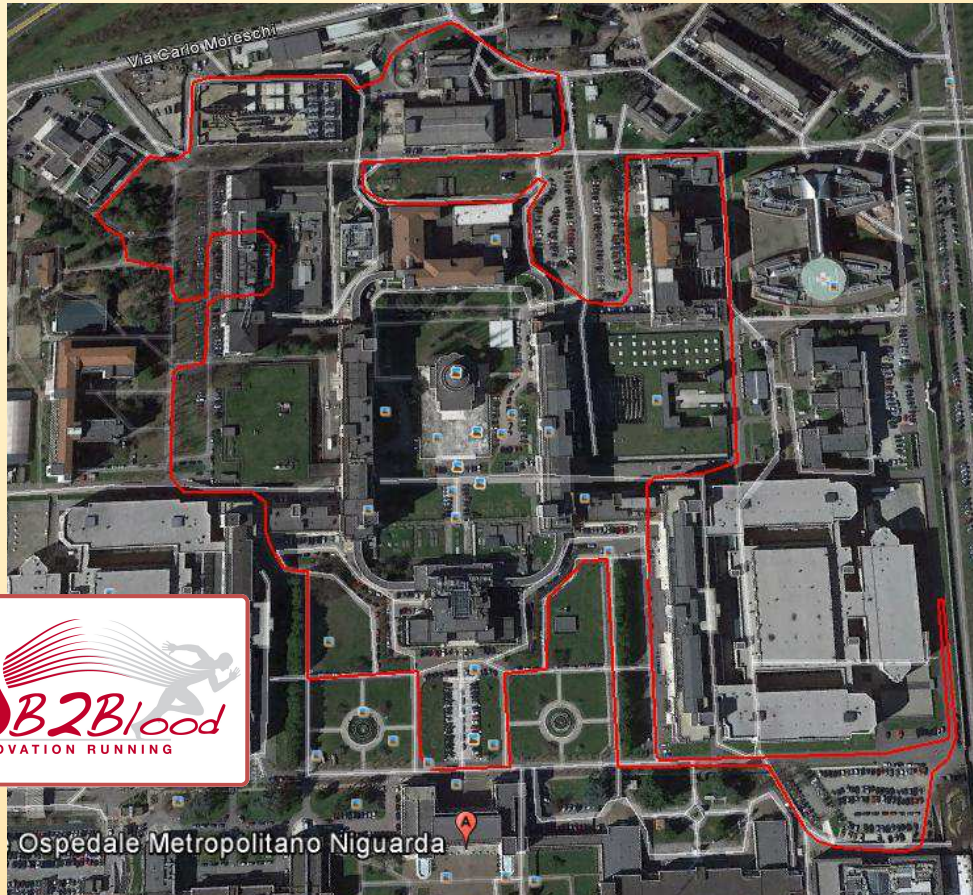
## SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA D'ISCRIZIONE

- Pettorale gara
- Assicurazione RCT
- Assistenza tecnica e medica
- Pacco gara Contenente prodotti degli sponsor
- Maglia TECNICA
- Ristori all'arrivo

Per ulteriori info: [www.avismi.it](http://www.avismi.it) - area eventi



## IL PERCORSO 2017



### INFO SUL PERCORSO - il circuito da 3km

- ◆ Il circuito da **3km** potrà essere ripercorso più volte dal singolo partecipante fino ad una **lunghezza massima di 9 km** (3 giri)
- ◆ Lo stesso percorso verrà utilizzato anche per la gara di staffetta. Ciascuno dei componenti della squadra percorrerà lo stesso circuito per un totale di 9 km!



## ATTIVITA' DEL VILLAGE

### AREA BAMBINI - ATTIVITA' LUDICHE



- ◆ **A partire dalle 15:00** si avvieranno varie attività ricreative dedicate ai più piccoli che prenderanno parte all'iniziativa
- ◆ Le attività saranno diverse a seconda delle fasce d'età (dai 3 ai 7 anni e dagli 8 agli 11 circa) e verranno presentati **laboratori interattivi per tutti**.
- ◆ **Degli animatori saranno a disposizione per realizzare body-paint** e realizzando decori e tatuaggi ai più piccoli ma anche a chi avrà **piacere di correre con un po' di colore in più sul corpo!**

### AREA SANITARIA



- ◆ Dalle 14:45 alle 17:30 saranno a disposizione di tutti i partecipanti, anche per coloro che non intendono partecipare alle gare podistiche, dei **banchetti che distribuiranno materiale informativo e sarà possibile incontrare specialisti del settore Nutrizionale** per un rapido consulto o effettuare un **controllo della massa grassa e massa magra attraverso l'uso della bilancia impedenzometrica**
- ◆ Negli stessi orari sarà possibile effettuare, sempre gratuitamente, la misurazione **della pressione** ed accedere **all'esame spirometrico ricevendo tutte le informazioni sull'utilità di questo specifico screening**.

### CONTRIBUTO SOCIALE

- ◆ Con questa iniziativa, AVIS Milano e l'Ospedale Niguarda, **sosterranno la raccolta fondi avviata per contribuire alla realizzazione di SPAZIO AVIS, presso la sede di Largo Volontari del Sangue a Milano**, fondamentale per adeguarsi alle nuove normative che regolamentano le strutture trasfusionali. Sul sito di AVIS Milano tutte le info del Progetto!

<https://avismi.it/raccolta-fondi-spazio-avis/>

- ◆ Oltre a questo, ci sarà **ADMO** come Partner Sociale, assieme ad altre Associazioni che operano all'interno dell'Ospedale, come ad esempio. Ci sarà modo di informarsi sulle attività e conoscerle meglio!
- ◆ Anche **Fondazione Laureus Italia Onlus** contribuirà all'iniziativa. Quotidianamente si impegna affinché lo sport abbia un impatto tangibile e duraturo all'interno di un più ampio programma educativo rivolto al bambino, seguendo un modello di intervento trasversale a tutti i suoi progetti
- ◆ **ATDL** l'Associazione che sostiene i malati di Talassemia, costretti a continue trasfusioni per vivere. Quest'anno festeggia con noi i suoi 20 anni di fondazione.

