



# 8° ed. Corso ludico Avviamento alla corsa a 3 livelli

**Pisa - Viale delle Piagge**  
**Per 6 martedì a partire dal 28/09/2021**

A promotional poster for the 8th edition of the 'School of Running' course. The top half features a woman and a man running against a brick wall. The bottom half shows a group of people gathered for a race. Text on the poster includes: 'STIAMO TORNANDO!!! INIZIA A CORRERE CON NOI!', '8ª EDIZIONE SCUOLA DI AVVIAMENTO AL MOVIMENTO WALKING E CORSA A TRE LIVELLI (DALLA POLTRONA AL MOVIMENTO, OCCASIONALE ED ABITUALE)', 'TI PORTIAMO A CAMMINARE E CORRERE I TUOI PRIMI 5K, 10K, 21K E 42K!', 'CORSO DI 6 LEZIONI E TEST FINALI FINO AD UN MASSIMO DI 150 PERSONE (CON 5 ISTRUTTORI E 10 ASSISTENTI)', 'INIZIO LEZIONI 21 SETTEMBRE 2021', 'TUTTE LE INFORMAZIONI SUI COSTI, LOCATION ALLENAMENTI, ORARI SU WWW.PISARRC.IT', 'SEGUICI SU FACEBOOK E RICHIEDI INFORMAZIONI E MODULI DA COMPILARE AD info@pisarpc.it', 'INFO: www.pisarpc.it - info@pisarpc.it - 375 5510021'. Logos for 'HOKA ONE ONE', 'RCM SPORT', 'COMITATO DI PISA', and 'SCHOOL OF RUNNING' are also present.

By

# SCHOOL of RUNNING

# REGOLAMENTO TECNICO

## TIPOLOGIA CORSO

Il corso, giunto all'ottava edizione, è un ritrovo ludico di persone che vogliono conoscere come poter partire con il movimento in generale, e la corsa in particolare, in modo naturale, sia a livello teorico che pratico. Il corso che segue il format della School of Running 2008 è organizzato dall'area tecnica della A.S.D. Pisa Road Runners club.

Si organizzano 6 (sei) sedute in location ampie, pubbliche e/o private, per rispettare il protocollo applicativo anticovid Uisp e dispositivi sanitari nazionali vigenti al momento delle sedute.

Le sedute saranno di martedì, dalle ore 18.00 alle ore 20.00, per 6 (sei) martedì a partire dal 28 settembre 2021, salvo rinvii al giovedì successivo (come recupero) se previsto maltempo (con comunicazione tempestiva ai partecipanti entro le ore 14.00 del martedì stesso sul sito da consultare per tutte le evenienze [www.pisarrc.it](http://www.pisarrc.it) come riferimento base e coordinamento).

Le sedute prevedono una parte teorica di circa 30/45 minuti ed una parte pratica di circa 45/60 minuti.

La parte teorica, tenuta da esperti, riguarderà argomenti scientifici, tecnici e metodologie varie.

La parte pratica prevede la suddivisione dei partecipanti in tre gruppi a seconda del livello scelto: livello 1 per chi vuol riattivare l'aspetto legato al movimento (dalla poltrona al movimento) alternando la camminata alla corsa; livello 2 per i podisti occasionali e livello 3 per podisti continuativi ma privi di metodologie.

Durante il corso, ma soprattutto al termine, i partecipanti verranno introdotti verso i vari circuiti, ludico-motori o agonistici, a seconda delle proprie vocazioni.

Il corso sarà tenuto sotto l'egida UISP da 4 (quattro) tra laureati in scienze motorie e Tecnici/Istruttori della Federazione Italiana di Atletica Leggera coadiuvati da 6/8 assistenti esperti di running afferenti al team organizzatore.

Alcune lezioni teoriche, se ritenuto opportuno dalla School of Running, potranno essere tenute a distanza (via Zoom in altri momenti) per favorire la pratica ancora con la luce solare. Tale opzione verrà segnalata, eventualmente, o direttamente alle lezioni o su [www.pisarrc.it](http://www.pisarrc.it)

## PARTECIPAZIONE

La partecipazione è a numero chiuso fino ad un massimo di **40 partecipanti**. (al 2013 al 2019 la partecipazione prevedeva il numero chiuso a 150 partecipanti).

Per evitare assembramenti e nel rispetto delle norme delle attività da poter svolgere all'aperto, la partecipazione viene limitata a 40 partecipanti al massimo, e a questi verranno aggiunti i tecnici e gli assistenti dell'associazione.

Potranno partecipare tutti i maggiorenni, purchè in stato di salute adeguato per parteciparvi anche se nella modalità ludico-motoria, come da normative regionali vigenti, i quali firmeranno apposito modulo di manleva responsabilità della Scrivente Associazione Sportiva dilettantistica organizzatrice dei corsi teorico ludici.

I partecipanti dovranno avere o certificato medico agonistico o certificato medico non agonistico (rilasciato dal medico curante o studio medico sportivo) ed in entrambi i casi i partecipanti dovranno o essere tesserati Fidal o UISP prima della loro partecipazione alle lezioni pratiche. Diversamente potranno solo partecipare alle parti teoriche, senza svolgere attività motoria, sempre rispettando le disposizioni sanitarie.

Potranno partecipare solo le persone in possesso di Green Pass (sia partecipanti che tecnici ed assistenti) seguendo le modalità descritte nella sezione 'norme sanitarie'.

Per partecipare è sufficiente collegarsi al sito [www.pisarrc.it](http://www.pisarrc.it) scaricando il modulo di adesione da compilare e firmare o richiedendolo ad [info@pisarrc.it](mailto:info@pisarrc.it). I moduli andranno reinviati con copia bonifico da 50,00 euro per le persone da tesserare ed assicurare o 30,00 euro per i già associati Pisa Road Runners club A.S.D.

## ORGANIZZAZIONE

**Organizzazione: Pisa Road Runners club A.S.D.**

Egida: UISP Comitato di Pisa

**Referente Organizzazione:** Andrea Maggini

**Telefono:** 375.5510021

**Email:** [info@pisarrc.it](mailto:info@pisarrc.it)

## NORME SANITARIE

I partecipanti dovranno essere tutti dotati del **Green Pass** da presentare a ciascuna seduta.

Verrà seguito il protocollo applicativo anticovid Uisp vigente al momento di ciascuna seduta.

Verrà presa la temperatura dall'organizzazione ad ogni lezione, ad atleti, tecnici ed assistenti, e la temperatura sarà trascritta su apposito registro ad uso interno ed ASL.

Con la registrazione della temperatura, che non dovrà superare i 37,4° per poter partecipare, il partecipante dichiarerà di non avere il covid, o di essere negativizzato con tampone da almeno 31 giorni, di non essere entrato in contatto con contagiati da almeno 31 giorni e di non essere stato soggetto a quarantena da meno di 7 giorni.

Ci si dovrà presentare con **mascherina**, che dovrà rimanere indossata per tutto il tempo della parte teorica, salvo il docente/tecnico che parlerà a debita distanza (5 metri).

L'organizzazione predisporrà adeguati dispositivi per distanziare le persone di 2 metri (birilli o cinesini), l'uno/a dall'altro/a.

All'inizio della parte pratica si dovrà tenere ancora la mascherina per **i primi 500 metri** e procedere poi con il distanziamento segnalato dalle normative UISP vigenti in materia assieme alle norme generali dei protocolli vigenti anti-Covid.

### **OPEARAZIONI PRELIMINARI**

Ricordarsi che siamo in zona aperta, di venire già con indumenti, calzature idonee per correre e con adeguate coperture per ripararsi durante la parte teorica. L'organizzazione non è responsabile per eventuali furti nelle vetture per cui si consiglia di non arrivare con oggetti preziosi, eventualmente di tenerli con se e di non lasciare borse o oggetti evidenti sui sedili delle stesse vetture.

### **DATI TECNICI e PROGRAMMA**

Salvo spostamenti last minute (dal martedì al giovedì in caso di maltempo, comunicato su [www.pisarrc.it](http://www.pisarrc.it) entro le ore 14.00 di ogni martedì) le date sarebbero le seguenti (con le location individuate):

- martedì 28 settembre 2021 ore 18.00 **viale delle Piagge (lato bar da Lilli)**
- martedì 5 ottobre 2021
- martedì 12 ottobre 2021
- martedì 19 ottobre 2021
- martedì 26 ottobre 2021
- martedì 2 novembre 2021

### **DESCRIZIONE DEI PERCORSI**

A) Opzione principale: Viale delle Piagge (livelli 1, 2 e 3)

Verrà utilizzato l'intero viale delle Piagge (da 2 km) per la parte asfaltata lato nord per tutti e 3 i livelli. Lato sud sterrato tra gli alberi per il livello 1.

Per i livelli 2 e 3, i partecipanti potranno correre sui marciapiedi, nelle zone deputate ad essi, sempre nel rispetto del codice della strada, dei pedoni e dei ciclisti che hanno sempre la precedenza lungo i lungarni (a nord ed a sud) dal Ponte della Vittoria al Ponte della Cittadella. Poi Piazza Solferino, via Roma, via Galli Tassi, via Santa Maria, Piazza del Duomo, Via Corsica, Piazza dei Cavalieri, via U.Dini, Borgo Stretto, via San Frediano.

B) Opzione secondaria: viale delle Cascine (livelli 1, 2 e 3)

Con partenza dalla Clinica di San Rossore (San Rossore Sport Village) i partecipanti, tecnici ed assistenti potranno poi correre lungo il viale delle Cascine direzione entrata Parco, nei due versi, sempre nel rispetto del codice della strada. I livelli 2 e 3 potranno poi entrare nell'area interna zona ippodromo, cascine vecchie, rotonda, viale delle aquile randage, cascine nuove e rientro.

Pisa Road Runners club ASD



Pisa, 20 settembre 2021