



# 11° ed. Corso ludico Avviamento alla corsa a 3 livelli

*Pisa - Viale delle Piagge  
Per 6 lezioni a partire dal 24/09/2024*



**INIZIA A CORRERE CON NOI !!**

**11<sup>A</sup> EDIZIONE DEL CORSO  
AVVIAMENTO ALLA CORSA A 3 LIVELLI**

  



**PISA - VIALE DELLE PIAGGE**  
**6 LEZIONI A PARTIRE DA MARTEDÌ 24 SETTEMBRE ORE 18.15**  
**COSTO 30 EURO PER COPPIA (A CUI AGGIUNGERE QUOTE TESSERE SE NON GIÀ DISPONIBILI)**  
**INFO SU: [WWW.PISARRC.IT](http://WWW.PISARRC.IT) O SCRIVERE AD [INFO@PISARRC.IT](mailto:INFO@PISARRC.IT) O VIA WHATSAPP AL 375.5510021**

By

**SCHOOL  
of  
RUNNING**

# REGOLAMENTO TECNICO

## TIPOLOGIA CORSO

Il corso, giunto alla edizione numero 11, 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 since 2008" by iDea Projects 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.

Le sedute saranno di martedì o giovedì, dalle ore 18.00 alle ore 20.00, per 6 (sei) a partire dal 24 settembre 2024, salvo rinvii al martedì/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 e/o chat whatsapp).

Le sedute prevedono una parte teorica di circa 25/30 minuti ed una parte pratica di circa 45/60 minuti.

La parte teorica, tenuta da esperti qualificati, 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 7 (sette) tra laureati in scienze motorie e Tecnici/Istruttori della Federazione Italiana di Atletica Leggera e/o UISP coadiuvati da 4/6 assistenti esperti di running afferenti al Club organizzatore.

Alcune lezioni teoriche, se ritenuto opportuno dalla School of Running by iDea Projects, 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 E MODALITA' ISCRIZIONI

La partecipazione è a numero chiuso fino ad un massimo di **100 partecipanti**. (al 2013 al 2019 la partecipazione prevedeva il numero chiuso a 150 partecipanti raggiungendoli in 2 occasioni).

Potranno partecipare tutti i maggiorenni (o minorenni dai 16 anni con autorizzazione genitoriale), 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 o in modalità ludico-motoria (senza certificato come da normative regionali), in questo caso solo al livello 1 (camminata e teoria della corsa).

Essendo attività all'aperto non sono previste restrizioni oltre ad un naturale e consigliato distanziamento, salvo adottare eventuali normative adottate in corso svolgimento attività, da parte del Ministero della Salute, CONI e UISP.

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 per email assieme a copia bonifico.**

Il costo del corso è di euro 30,00 a coppie (20,00 euro come singolo) a cui aggiungere la quota di tesseramento, se non disponibile (atletica leggera/podismo), di euro 10,00 (UISP con validità fino al 31.08.2025) o 20,00 (FIDAL con validità fino al 31.12.2024). Il corso è gratuito per chi procederà al tesseramento Pisa Road Runners club per l'anno 2025. Previste altre convenzioni che saranno pubblicate sul sito internet.

Il versamento sarà su IBAN: IT 61 W 05232 14001 0000 3018 4436

Intestato a: Pisa Road Runners club

Causale: corso running 2024

## 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

Essendo attività all'aperto non sono previste restrizioni oltre ad un naturale e consigliato distanziamento, salvo adottare eventuali normative adottate in corso svolgimento attività, da parte del Ministero della Salute, CONI e UISP.

### **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 24 settembre 2024 ore 18.00 **viale delle Piagge (lato bar da Lilli)**
- martedì 1 ottobre 2024
- martedì 8 ottobre 2024
- martedì 15 ottobre 2024
- martedì 22 ottobre 2024
- martedì 29 ottobre 2024

### **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: campo scuola (livelli 1, 2 e 3)

Con partenza dal Campo Scuola in Piazzale Atleti Azzurri d'Italia i partecipanti, tecnici ed assistenti potranno poi correre all'interno dell'impianto nelle aree consentite poi anche esternamente direzione 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.

C) Opzione C: impianto CUS via F.Chiarugi (livelli 1, 2 e 3)

D'accordo con il CUS Pisa, si utilizzerà l'area perimetrale, all'interno della struttura, perlopi asfaltata, di circa un chilometro, percorso vita, già oggetto di accordi e convenzioni con il Comune di Pisa e aperto alla cittadinanza per utilizzo pubblico.

Pisa Road Runners club ASD



Pisa, 9 agosto 2024