

INNOVATION RUNNING DAY 2018

Il prossimo 6 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 nell'area della Città Metropolitana di Milano.

Il fulcro dell'iniziativa saranno le gare podistiche non competitive (da 3 e 6 km) il cui percorso si snoderà tra le aree verdi dell'Ospedale Niguarda e la corsa ad ostacoli da 1 km - la novità dell'anno!

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.

ISCRIZIONI aperte dal 27 AGOSTO 2018

MODALITA' 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. E' possibile iscriversi con questa modalità fino al 02/10/2018.

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) e copia del bonifico intestato a

OTC SRL BPM Banca Popolare di Milano

IBAN: **IT 061 0558489271 00000000 3535**

Causale: Iscrizione Innovation Running day 2018

Il tutto andrà inviato a: iscrizioni@otc-srl.it o via fax

allo 031/2289708.

presso i punti informativi: che saranno allestiti solo

nelle settimane precedenti all'evento:

* L'ingresso principale dell'Ospedale Niguarda i giorni 27/28 settembre - 01/02 ottobre dalle 9:30 alle 12:30

* Sede di AVIS Milano in Largo Volontari del Sangue 1 a Milano presso la Segreteria dal 17/09 al 03/10 (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 in loco dalle 13.30 alle 15.00

QUOTA D'ISCRIZIONE

L'iscrizione sarà di **10 euro** per gli adulti (+16) **5 euro** per i ragazzi tra i 10 e i 15 anni e **GRATUITA** per i ragazzi sotto i 10 anni. Ad ogni iscritto sarà distribuita una sacca gara contenente una maglia tecnica, gadget e materiale informativo. Chi si iscrive alla gara ostacoli potrà partecipare anche alle gare da 3 e 6 km. - non viceversa.

RITIRO SACCA E PETTORALE E SERVIZIO DI CUSTODIA

Verranno consegnati dalle ore 13.30 alle 15.45 direttamente in sede di gara (Blocco Nord dell'Ospedale) presso l'area dedicata. Unitamente al pettorale e alla sacca gara, verrà consegnato il tagliando per il deposito sacca.

ORARI

13.30 apertura iscrizioni
15.30 partenza corsa ad OSTACOLI (1 km)
16.30 avvio SIMULTANEO delle 2 gare (3 km - 6 km)
17.30/18.00 premiazioni

Dalle 14.30 alle 17.00 attività del Village

INFO UTILI

Le iscrizioni e il village saranno collocati all'interno del Blocco Nord di Niguarda (MM5 Ca' Granda - tram 5 e 4).

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare alla gara da 6 km, i nati prima del 31/12/2004 (14 anni).

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

SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA D'ISCRIZIONE

- Pettorale gara
- Assicurazione RCT
- Assistenza tecnica e medica
- Pacco gara Contenente prodotti degli sponsor
- Maglia TECNICA
- Ristoro all'arrivo
- Servizio spogliatoi e deposito borse

Per ulteriori info: www.avismi.it



Con il patrocinio di



Non solo SPORT ma intrattenimento, prevenzione e screening gratuiti per tutti gli interessati!

Scegli un pomeriggio diverso, passalo con AVIS!

Corsa non competitiva da 3km e 6km e OSTACOLI 1km

Sabato 6 ottobre 2018

7ª edizione



**MI RACCOMANDO
NON MANCARE!!**

Blocco Nord Ospedale

Niguarda dalle 13.30

Sarà possibile iscriversi il giorno della gara

IL PROGETTO DA SOSTENERE

Curare bene le persone ammalate non solo le patologie, anche in un Ospedale come Niguarda, a Milano.

www.medicinema-italia.org

Con la realizzazione della seconda sala multisensoriale per terapia con cinema in Italia, al p-1 del Blocco Nord vogliamo realizzare uno strumento in più, per donare sollievo, momenti di distrazione dalla malattia per chi è ricoverato in ospedale, i bambini dell'area pediatrica, gli ammalati di SLA, SMA, Alzheimer, Parkinson e molti altri.



INFO E ISCRIZIONI | www.avismi.it | comunicazione@avismi.it | 02/70635020

Organizzazione



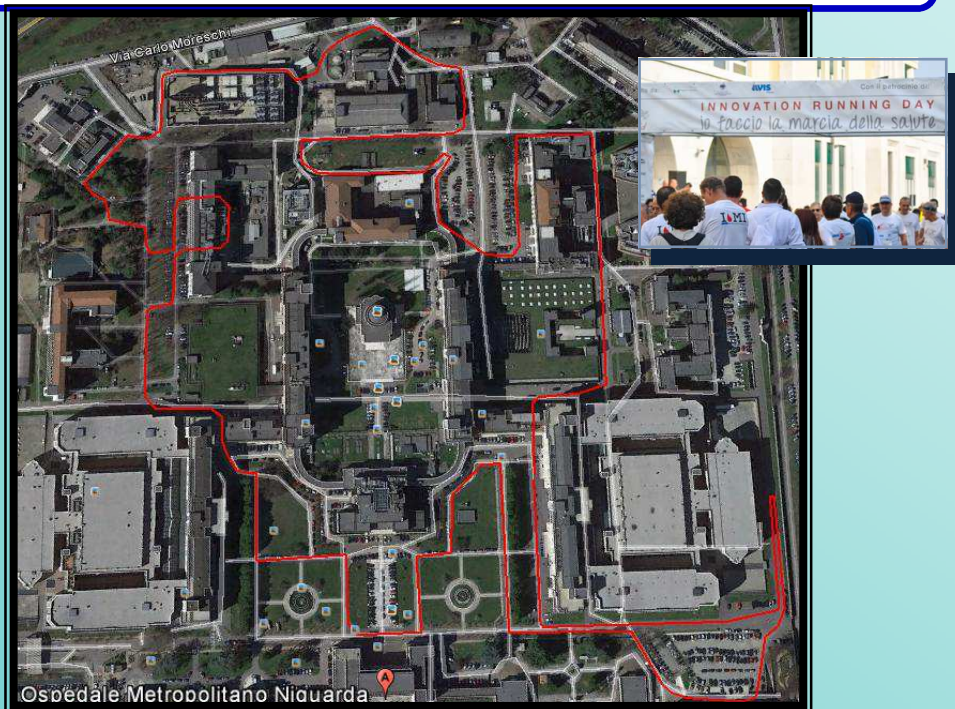
Ospedale Niguarda

in collaborazione con



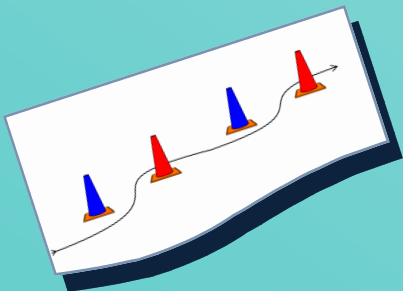
PERCORSO SINGOLE GARE 3km

Il circuito da **3 km** potrà essere ripercorso più volte dal singolo partecipante fino ad una **lunghezza massima di 6 km** (2 giri).



INFO SUL PERCORSO AD OSTACOLI 1km

Il percorso prevede un tratto iniziale di corsa e la **parte finale cosparsa di ostacoli che renderanno la corsa divertente e coinvolgente**, per singoli podisti o per piccoli gruppi!



- Rampa sali e scendi
- Slalom con palla tra i coni
- Trave h. 30 cm
- Percorso hula hop
- Corsa con i sacchi...

E molto altro ancora!!

ATTIVITA' DEL VILLAGE h 14:30 / 17:00

AREA SANITARIA

- ◆ Dalle 14:00 alle 17:00 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....**
- ◆ **DIPARTIMENTO OTORINOLARINGOIATRIA**
Si presterà per **fornire consulenza ed informazione in tema di russamento e apnee**
- ◆ **DIPARTIMENTO DISTURBI ALIMENTARI** organizzerà **laboratori culinari** fornendo al contempo materiali cartacei relativi alla spesa energetica da attività legate all'allestimento dei pasti. Verrà anche predisposto un questionario di attività fisica che possa dare un riscontro rapido ai soggetti sul loro livello di attività (es. sedentario, moderatamente attivo ecc.).
- ◆ **CENTRO MEDICO SANTAGOSTINO screening podologici:** valutazione del piede da parte del podologo (dott.ssa Barbara Antonacci) per eventuale presenza di malattie dell'unghia, piede diabetico o alluce valgo e valutazione dell'appoggio tramite podoscopio.



CONTRIBUTO SOCIALE

- ◆ Con questa iniziativa, AVIS Milano e l'Ospedale Niguarda, **sosterranno l'importanza degli stili di vita sani e di ambito sociale ospitando all'interno dell'evento altre Associazioni che si impegnano nel quotidiano per dare un contributo alla società.**
- ◆ **ADMO** l'Associazione Donatori Midollo Osseo nata con lo scopo principale di informare la popolazione italiana sulla possibilità di combattere, attraverso la donazione e il trapianto di midollo osseo, le leucemie, i linfomi, il mieloma e altre neoplasie del sangue.
- ◆ **Anche quest'anno, diverse** Associazioni che operano all'interno dell'Ospedale, hanno dato un valido supporto all'iniziativa e saranno presenti il giorno della gara con i propri pazienti per partecipare alle gare! **Tra le varie realtà, ERIKA Associazione si occupa dei Disturbi del Comportamento Alimentare-** DCA (anoressia, bulimia, obesità morbigena), **orientamento e accompagnamento alle cure anche con il miglioramento delle condizioni di vita dei Pazienti e dei loro familiari.** Attività di informazione, prevenzione e divulgazione, sportello psicologico e molto altro ancora!



AREA BAMBINI - ATTIVITA' LUDICHE

- ◆ A partire dalle 14:00 si avvieranno varie attività ricreative dedicate ai bambini e ragazzi di varie fasce d'età (dai 3 ai 7 anni e dagli 8 agli 11 circa) e **verranno presentati LABORATORI DI CUCINA** interattivi per tutti.
- ◆ Degli animatori saranno a disposizione presso il banchetto destinato al **body-paint** realizzando decori e tatuaggi ai più piccoli ma anche a chi avrà piacere di correre con un po' di colore in più sul corpo!

