Il regolamento disciplina gli allenamenti settimanali non competitivi di corsa e camminata organizzati da CorrixBrescia, associazione sportiva dilettantistica con il patrocinio del Comune di Brescia.

📋 Informazioni Generali

- Natura dell'iniziativa: Serie di allenamenti settimanali in compagnia (non è una gara podistica) per scoprire il centro storico e i quartieri di Brescia, promuovendo la socializzazione e uno stile di vita sano.
- Organizzazione: Associazione Sportiva Dilettantistica CorrixBrescia (no-profit, basata sul volontariato), con il patrocinio del Comune di Brescia e la collaborazione di altre ONLUS.
- Calendario: Dall'8 ottobre 2026 al 27 maggio 2027, per un totale di 31 serate.
- Orari: Ogni giovedì sera con ritrovo alle 18:30 e inizio attività alle 19:30.

🏃 Gruppi e Andature Disponibili

- Corsa: Ritmi da 5:00 - 5:20 - 5:40 - 6:00 - 6:30 minuti al chilometro.
- Corri & Cammina: Andatura tra i 6:45 e 7:00 minuti al chilometro (l'obiettivo è aumentare il tempo di corsa rispetto a quello di camminata, indipendentemente dalla velocità).
- Camminata: Divisi in tre sottogruppi: Camminatori veloci, Diversamente veloci (andatura media) e Fitwalking.
- Trail: Percorsi su sentieri del Castello e della bassa Maddalena (modificati periodicamente). Obbligo di lampada frontale.

📑 Requisiti Obbligatori e Sicurezza

- Certificato Medico: È obbligatorio essere in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico (con anamnesi ed elettrocardiogramma, rilasciato da medico di base o dello sport) o di tipo agonistico.
- Invio documento: Il certificato va caricato sul portale all'iscrizione o inviato a certificati@corrixbrescia.org. Senza di esso non si può partecipare.
- Norme di comportamento: Rispetto del codice della strada, divieto di superare i pacerunners (di cui va seguita l'andatura) e obbligo di indossare sempre il braccialetto identificativo consegnato. Si consiglia abbigliamento adatto e accessori ad alta visibilità.

💰 Quote di Iscrizione e Servizi Inclusi

- Iscrizione Stagionale:
- Quota intera: 40 €
- Quota speciale (Under 21 e Over 65): 30 €
- Nota: Le iscrizioni non sono rimborsabili.
- Formula Only One Day: Possibilità di iscriversi alle singole serate pagando 5 € direttamente in loco.
- I servizi inclusi nell'iscrizione:
- Copertura assicurativa e tesseramento (AICS, CSI o UISP)
- Assistenza sanitaria e presenza di pacerunners
- Riscaldamento, ristoro e deposito borse (l'organizzazione declina responsabilità per furti o danni)
- Gadget ufficiale e braccialetto
- Convenzioni speciali e accesso gratuito (previa conferma) agli allenamenti CorrixBrescia 2.0 nei mesi di aprile e maggio 2027.