



il padrone
delle **scarpe**

Da 0 a 10 ... e oltre!

Terza edizione

REGOLAMENTO

L'associazione culturale Il Padrone delle Scarpe, in occasione della ricorrenza della sua costituzione ha dato il via a novembre del 2012 al progetto "**...da 0 a 10...**" un'attività culturale sportiva per avvicinare nuove persone al mondo della corsa.

Visto il successo della passata edizione il progetto è stato replicato nella primavera 2013, ed ora viene riproposto alla sua terza edizione con il nome "**Da 0 a 10 ... e oltre!**".

Il progetto è rivolto a tutti, specialmente a chi non ha mai corso o che ha praticato una modesta attività fisica negli ultimi anni, ma anche a tutti coloro che già sono iniziati al mondo della corsa e desiderano conoscere persone con le quali condividere questa passione.

Per chi è già a buon punto, cioè in grado di correre almeno 10 km, c'è la possibilità di ampliare gli obiettivi, ed andare "**oltre**"...

Avrà inizio il 10 novembre 2013 e terminerà il 19 gennaio 2014, per un totale di 11 settimane.

Ogni partecipante, dopo il test iniziale, che si terrà in occasione del primo incontro, riceverà settimanalmente un programma di allenamento commisurato alla proprie possibilità.

N.B: Il comitato organizzatore si riserva di apportare variazioni al programma per causa di forza maggiore e declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni a persone e cose prima, durante e dopo ogni singolo incontro.

Diritti d'immagine:

con l'iscrizione a "**Da 0 a 10 ... e oltre!**", il partecipante autorizza espressamente l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, ritraenti la propria persona e prese in occasione della sua partecipazione agli incontri nonché nelle giornate delle gare. La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari, ivi inclusi, a mero titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti. L'organizzazione potrà, inoltre, cedere a terzi, propri partners istituzionali e commerciali, i diritti di utilizzazione previsti nel presente accordo.

Programma

Le attività consistono in:

- verifiche settimanali dei progressi ottenuti dai partecipanti con i propri allenamenti svolti autonomamente;
- 11 incontri di gruppo, come da calendarizzazione e indicazioni pubblicate nell'apposita sezione del sito internet www.ilpadronedellescarpe.net.

Le comunicazioni tra gli iscritti e gli organizzatori avverranno attraverso le seguenti modalità:

telefono: 347-43.90.828

email: da0a10@ilpadronedellescarpe.net

web: www.ilpadronedellescarpe.net

Facebook: Il Padrone delle Scarpe

ISCRIZIONI

Per partecipare all'evento è necessario compilare la scheda di adesione, reperibile sul sito internet www.ilpadronedellescarpe.net o presso il negozio Footworks, in via Carlo Felice 13/15 Roma (zona San Giovanni) ed eseguire il pagamento secondo le istruzioni indicate.

L'adesione prevede una quota di 15 euro, che comprende:

- Accesso ai programmi di allenamento personalizzati distribuiti settimanalmente.
- Partecipazione agli eventi di gruppo oggetto del programma "Da 0 a 10 ... e oltre!", secondo il calendario consultabile sul sito internet www.ilpadronedellescarpe.net.
- Gilet running personalizzato, da utilizzare durante gli incontri di gruppo.
- Tesseramento 2013 all'associazione "Il Padrone delle Scarpe".

Per tutti gli iscritti al programma "**Da 0 a 10 ... e oltre!**" è possibile accedere ai servizi professionali privati con i consulenti che parteciperanno agli Special Events a tariffe agevolate, esibendo la tessera associativa del Padrone delle Scarpe.

Inoltre, presentandosi nei negozi Footworks a nome del Padrone delle Scarpe, ogni tesserato potrà godere di interessanti sconti sulle linee di abbigliamento tecnico e l'analisi gratuita dell'appoggio del piede.



La quota di iscrizione **non** comprende:

- iscrizioni alle gare inserite nel programma
- quanto non esplicitamente inserito nel presente regolamento.