

CORSA, BICI E... NUOTO: ALL'IDROSCALO L'INVERNO NON FA PAURA

Idroscalo non va in vacanza e punta a diventare la location ideale per gli sportivi di ogni età. In ogni stagione.

Milano, 02 dicembre 2019. Il Natale? All'Idroscalo si aspetta correndo, pedalando e, perché no, anche nuotando! Anche nel mese di dicembre, infatti, sono numerosi gli appuntamenti che animano il Parco, un luogo dove rilassarsi, fare sport e dove poter fuggire al caos, soprattutto nel periodo in cui la città si affolla per lo shopping natalizio. E se nel 2020 si sogna di diventare triatleti il mare dei milanesi diventa la location perfetta.

Si parte **domenica 8 dicembre** con la **Christmas Family Run**, una corsa benefica in pieno tema natalizio; il ricavato dell'evento verrà devoluto a **CasAmica Onlus**, associazione che da 30 anni accoglie malati costretti a curarsi lontano dalle loro abitazioni. La partecipazione è a offerta libera, le iscrizioni avverranno in Idroscalo fino a pochi minuti prima della partenza.

Per tutto il mese di dicembre, inoltre, Idroscalo diventa il palcoscenico ideale per atleti e triatleti di oggi e di domani. In collaborazione con **Almostthere**, associazione che si occupa di organizzare appuntamenti sportivi dedicati alla **corsa** e non solo, **ogni martedì e venerdì** dalle 13:00 alle 14:30 è possibile partecipare alla sessione Open Running mentre **ogni domenica** alle 09:00 l'appuntamento è con la sessione Performace Group, per i runner più esperti.

Si continua con lo **yoga**, previsto in base alle iscrizioni, **ogni sabato mattina a partire dalle ore 10:00**. A seconda delle condizioni metereologiche poi, sarà possibile realizzare anche sessioni indoor. Per coloro che amano spingersi al di là dei propri limiti, l'Idroscalo diventa la location ideale per il **triathlon**: gli allenamenti di corsa per **kids, junior e age group** si svolgeranno il **martedì e il giovedì alle 17:30** e **tutti i sabati alle 09:00**. Per le sessioni in bici, l'appuntamento è il **sabato a partire dalle ore 09:00**.

Infine, anche d'inverno, il nuoto: su richiesta e con orari da concordare, sarà possibile realizzare sessioni di training in acque libere; nel bacino idrico del parco, è infatti possibile usufruire, anche nei mesi più freddi, della corsia riservata al nuoto.

E anche a dicembre - all'Idroscalo - continuano le attività di rugby, canoa, canottaggio, wake e persino surf.

Tutte le informazioni sono disponibili sul sito www.idroscalo.org

Gruppo CAP

Il Gruppo CAP è la realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato sul territorio della Città Metropolitana di Milano secondo il modello in house providing, cioè garantendo il controllo pubblico degli enti soci nel rispetto dei principi di trasparenza, responsabilità e partecipazione. Attraverso un know how ultradecennale e le competenze del proprio personale coniuga la natura pubblica della risorsa idrica e della sua gestione con un'organizzazione manageriale del servizio idrico in grado di realizzare investimenti sul territorio e di accrescere la conoscenza attraverso strumenti informatici. Per dimensione e patrimonio il Gruppo CAP si pone tra le più importanti monouility nel panorama nazionale. Nel 2017 si è aggiudicato il premio assoluto Top Utility come migliore Utility italiana.

Press Info

Istituzione Idroscalo di Milano
idroscalo@cittametropolitana.mi.it

Ufficio Stampa Città metropolitana di Milano
stampa@cittametropolitana.mi.it

Ufficio Stampa Gruppo CAP
ufficio.stampa@capholding.gruppocap.it

K words

s.gugliotta@kwordsmilano.it
l.panzino@kwordsmilano.it

Monica Giudici 3351632655
Colette Perna 331 6791566
Davide Volante
02.7740 4434

Matteo Colle
02.82502. 357 362

02.45486501
Sara Gugliotta
Liliana Panzino