



CONSIGLI

ECCO 10 SEMPLICI CONSIGLI DA SEGUIRE:

1. Tieniti sempre idratato, prima e dopo la corsa, con acqua o integratori di sali minerali!
2. Durante le attese, quando possibile, staziona in posti freschi ed ombreggiati! Copri la testa con un cappellino e portati un cambio!
3. Proteggiti con una crema solare!
4. Evita di usare le lenti a contatto! O se proprio non vuoi, utilizza degli occhiali per la corsa!
5. Proteggi il tuo telefono! Puoi portare con te il tuo smartphone, ti aiuterà a rimanere in contatto con amici e familiari! Ti consigliamo però di avvolgerlo con della pellicola per alimenti o di proteggerlo in un sacchetto di plastica!
6. Ricordati di scrivere sul pettorale dei minori (davanti o anche dietro) il tuo numero di telefono! Nel caso si perdessero, ricordagli di far riferimento al personale in divisa o con STAFF!
7. Fai attenzione a documenti, portafogli ed oggetti di valore!
8. Se hai bisogno di soccorso sanitario o vedi qualcuno che necessita delle cure mediche, contatta i volontari della Croce Rossa Italiana di Nova Milanese o il 112;
9. Se nei giorni precedenti alla Corri Colora Nova accusi sintomi influenzali e/o gastroenterici non partecipare alla corsa! Se durante la performances sportiva non ti senti bene o sei sfinito, fermati e richiedi soccorso.
10. Bevi responsabilmente e non abusare di alcool prima della manifestazione!

IL GIORNO DELL'EVENTO

Ti consigliamo di arrivare con largo anticipo per evitare code e per facilitare l'affluenza di tutti. Non sono previste aree parcheggio ufficiali riservate per la manifestazione. Per lasciare la vostra auto, vi consigliamo il parcheggio di Via Brodolini 2, c/o "Centro sportivo comunale"; il parcheggio esterno del supermercato "Il Famila" e le vie limitrofe (via Rossini).

La "Corri Colora Nova" avrà luogo in qualsiasi condizione meteorologica, purché non vi siano pericoli per i partecipanti. Le quote di partecipazione non sono rimborsabili in nessun caso, inclusa la cancellazione della manifestazione per problemi di sicurezza o per cause di forza maggiore.

Durante la corsa potrai acquistare nuovi sacchetti colore!

PULIZIA

Ti consigliamo di non utilizzare il tuo abbigliamento più nuovo e che ti piace di più. Se ce li hai, porta degli occhiali da sole che possano sporcarsi con le polveri colorate. Se sei in auto, utilizza un asciugamano per coprire i sedili, oppure rivestili con una pellicola trasparente...a meno che tu non voglia dare un tocco più divertente e colorato alla tua auto!

PRIMA DELLA CORSA

- Applica bene sui capelli prima della corsa dell'olio di cocco o di oliva: faciliterà l'eliminazione del colore.
- Un altro trucco è utilizzare un buon balsamo, soprattutto per chi ha capelli colorati o tinti.
- Alcuni indossano una sciarpa, una parrucca o una cuffia da piscina per coprire i capelli. Altri usano la bandana per coprire la bocca mentre corrono attraverso le stazioni colore e per facilitare la pulizia.

DOPO LA CORSA

- Cerca di rimuovere il più possibile la polvere a secco prima di iniziare ad usare l'acqua.
- Pulire i capelli: per prima cosa rimuovi la polvere rimasta sui capelli. Sciacqua l'olio/balsamo che hai saggiamente applicato prima della gara con l'acqua fredda. La maggior parte del colore dovrebbe venire via. Ora lava i capelli normalmente. È possibile che per alcuni colori siano necessari più lavaggi.
- Probabilmente il colore non viene via del tutto sulla maglia di cotone bianco: dovresti esserne orgoglioso. Rimuovi tutta la polvere in eccesso prima di aggiungere l'acqua.

Per ulteriori informazioni:

Telefono: 0362366160
E-mail: corricoloranova@gmail.com

*SEGUICI SU FACEBOOK E SU INSTAGRAM CERCANDO @novacolorun
PER ULTERIORI NOVITÀ VISITA IL NOSTRO SITO: www.corricoloranova.it*



Ringraziamo per la collaborazione:
Oratori di Nova Milanese
Comune di Nova Milanese
C.a.g. "Lo Spazio"

