



Carissima/o runner

mancano pochi giorni all'appuntamento con il Vertical Lago di Como l'affascinante corsa in montagna che si snoda da Carate Urio alla vetta del Monte Colmegnone (4.7km 1185 m D+)

## **INFO IMPORTANTI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA**

### **PETTORALE E PACCO GARA**

Vengono distribuiti presso il negozio **MAXI SPORT** di Como ([link Google Maps](#)), in via Paoli 47/a dalle 14:30 alle 18:30 di sabato 20 maggio 2023.

In alternativa, i pettorali verranno distribuiti dalle 7:30 alle 9:30 di domenica 21 maggio 2023 presso il **PALAGENESIO** in Via Diaz 5 a Carate Urio ([link Google Maps](#)). Per chi ritira il pettorale domenica mattina, il pacco gara può essere ritirato all'arrivo presso l'agriturismo Roccolo San Bernardo.

Il pacco gara viene consegnato solo durante gli orari di distribuzione e, in caso di mancato ritiro, non verrà spedito a casa.

### **DOCUMENTI PER IL RITIRO DEL PETTORALE**

Carta di identità, liberatoria vertical e modulo privacy debitamente compilati e scaricabili dal sito, certificato medico sportivo agonistico (solo per chi non l'ha caricato su Endu, o ha indicazioni di certificato non conforme).

In caso di ritiro per altro concorrente presentare la delega (allegata alla mail) e i documenti di cui sopra, incluso il documento di identità del delegante.

## TRASPORTI E BUS CONCORRENTI

**Per la partenza.** I bus navetta partono dal parcheggio di Tavernola ([link Google Maps](#)) e arrivano al parcheggio di Santa Marta a Carate Urio ([link Google Maps](#)), da cui un percorso pedonale segnalato vi porterà al Palagenesio ([link Google Maps](#)), luogo di deposito degli zaini cambio. Sono programmate 4 corse:

BUS NAVETTA PER PARTENZA GARA
7:30
8:00
8:30
9:00

Alla partenza della navetta vi verrà chiesta un'indicazione, non vincolante, sull'orario della navetta che si prevede di prendere per il ritorno



**Dopo l'arrivo.** Al termine della gara i concorrenti possono usufruire dei bus in partenza dal parcheggio di Santa Marta a Carate Urio ([link Google Maps](#)), con i seguenti orari:

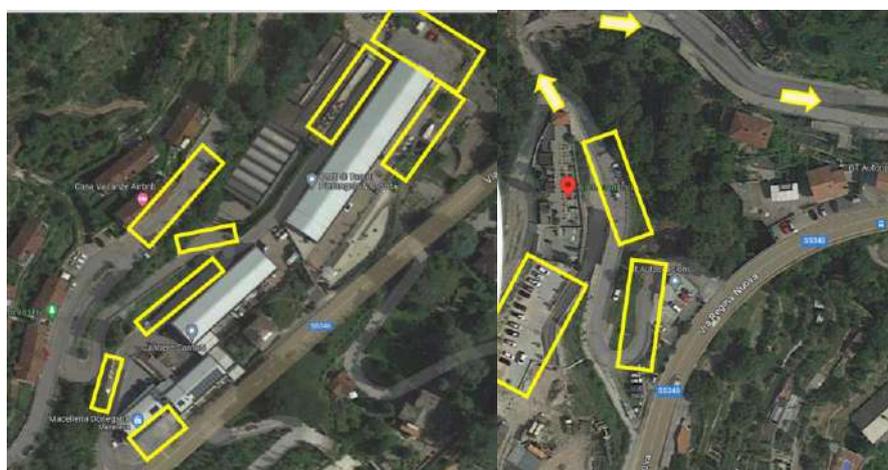
BUS NAVETTA PER RITORNO
14:00
15:00
15:45
16:00



Consigliamo di usufruire dei bus navetta dato il numero limitato di parcheggi a Carate Urio. Per chi preferisse raggiungere Carate Urio con i propri mezzi consigliamo ove possibile di fare car pooling con altri concorrenti o usare mezzi alternativi quali moto, scooter, etc.

Parcheggi disponibili si trovano in:

- Parcheggio del Cimitero di Urio ([link Google Maps](#))
- Parcheggio OMT ([link Google Maps](#))



## ZAINI CONCORRENTI

**Consegna.** Lo zaino capienza max da 25 litri (50 cm x 35 cm x 20 cm) con i propri indumenti di ricambio va consegnato al PALAGENESIO ([link Google Maps](#)) dalle 7:30 alle 9:30

**Ritiro.** Lo zaino va ritirato dopo l'arrivo previa presentazione del pettorale.

## PARTENZA

La partenza della gara è fissata per le ore 10:30 dal Caffè Aurora in via Vecchia Regina 111 ([link Google Maps](#)), raggiungibile a piedi dal Palagenesio.

Si ricorda che per tutti i concorrenti sarà obbligatorio dotarsi del seguente materiale:

- Scarpe da Trail
- Telefono cellulare carico e funzionante
- Giacca antivento/antipioggia (obbligatoria solo in caso di maltempo)
- È permesso l'utilizzo di bastoni da trekking

L'organizzazione si riserva di effettuare controlli del materiale obbligatorio in partenza, lungo il percorso o all'arrivo. La mancanza del materiale comporterà una penalità cronometrica di 5 minuti.

NB: la gara verrà effettuata anche in caso di maltempo. L'organizzazione si riserva di modificare o accorciare il percorso, o di annullare la gara, qualora le condizioni non garantissero la sicurezza degli atleti.

## RISTORI

Sono previsti i ristori lungo il percorso a Monti di Carate (a circa 500 m. di dislivello dalla partenza) e all'arrivo presso il Roccolo San Bernardo.

**A tutela dell'ambiente, è vietato gettare rifiuti a terra, riponendoli negli appositi contenitori in prossimità dei punti di ristoro e/o all'arrivo. Chiunque venga sorpreso dall'organizzazione e/o dai commissari di gara al non rispetto di tale norma, verrà squalificato.**

Lungo il percorso sono predisposti due posti di soccorso gestiti da personale AREU Lombardia.

## ARRIVO

L'arrivo è in vetta al Monte Colmegnone a 1383m. Il punto premiazioni, ristoro e ritiro zaini è al Roccolo San Bernardo raggiungibile a piedi in pochi minuti dall'arrivo.

All'arrivo è previsto un ristoro. Per chi volesse fermarsi a pranzo al Roccolo San Bernardo, è consigliabile la prenotazione al +39 339 315 0561

L'arrivo è facilmente raggiungibile da spettatori, familiari, amici. Trovate le indicazioni [sul nostro sito](#).

### **PREMIAZIONE**

La cerimonia di premiazione avrà luogo alle ore 12:30 (circa) presso il Roccolo San Bernardo

### **CLASSIFICHE**

Le classifiche saranno disponibili al termine della gara sul sito [www.endu.net](http://www.endu.net)

### **FOTOGRAFIE E VIDEO ARRIVI**

Gli organizzatori effettueranno foto e riprese video durante lo svolgimento della manifestazione. Le foto saranno rese disponibili sul sito internet e/o sui canali social dedicati alla gara. Immagini e riprese potranno inoltre essere rese disponibili a sponsor, media di settore e altri partner a fini divulgativi e promozionali.

Con la partecipazione alla gara ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti di immagine e a rivalersi contro l'organizzazione per l'utilizzo del materiale audiovisivo.

Lo staff del VLC

Per info:

[vertical@missulteam.it](mailto:vertical@missulteam.it)