



# VERTICAL LAGO DI COMO – 19/05/2024

## REGOLAMENTO

### 1. Organizzazione

MissulTeam Como ASD, con il patrocinio del **Comune di Carate Urio**, organizza per il giorno **19 maggio 2024** la gara di corsa in montagna denominata **Vertical Lago di Como (VLC)** a carattere competitivo affiliata alla Federazione Italiana Skyrunning (**FISky**).

### 2. Accettazione del regolamento

La manifestazione si svolgerà in conformità al presente regolamento, e alle eventuali modifiche ed avvisi che saranno pubblicati nel sito web e sui canali social ufficiali, nonché al regolamento ufficiale FISky:

Sito web: <http://lagodicomovertical.it/>

<https://www.skyrunningitalia.it/pages/Regolamento-FISky-2024>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100067348086813>

Instagram: [https://instagram.com/vertical\\_del\\_lago\\_di\\_como?igshid=ZDdkNTZiNTM=](https://instagram.com/vertical_del_lago_di_como?igshid=ZDdkNTZiNTM=)

L'iscrizione al VLC comporta, da parte di ogni concorrente, l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve del presente regolamento. Ogni eventuale violazione potrà essere motivo di esclusione dalla gara a giudizio insindacabile da parte degli organizzatori.

Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

Ogni concorrente prende atto che il VLC richiede un notevole impegno fisico e tecnico. Con l'iscrizione dichiara implicitamente sotto la propria responsabilità di essere in possesso di tali requisiti.





### 3. Informazioni di gara

Il VLC è una gara competitiva di corsa in montagna in salita, con partenza in linea, per atleti di ambo i sessi che abbiano compiuto il diciottesimo anno di età.

Documentazione richiesta:

- ✓ Certificato medico di idoneità ad attività sportiva agonistica per atletica leggera valido il giorno della gara
- ✓ Liberatoria compilata e accettata (accettazione digitale al momento dell'iscrizione)
- ✓ Tesseramento con **FISky** (o tesseramento giornaliero attivabile al momento dell'iscrizione)

Partenza: Carate Urio

Arrivo: vetta del Monte Colmegnone

Sviluppo totale: 4,7 km

Dislivello positivo: 1.185 metri

La partenza è in prossimità della Caffetteria Aurora, a Carate Urio. Si salirà per alcune centinaia di metri lungo via Santa Marta fino a prendere, dopo il passaggio sotto la statale Regina Nuova, la ripida mulattiera a scalini sulla destra che porta fino ai Monti di Carate (circa 500 metri di dislivello percorsi).

Il percorso continua su mulattiera ripida, ma facile e ben segnalata; superata una grossa gomma di trattore sulla destra (circa 800 metri di dislivello percorsi) si trova un bivio indicato con frecce rosse per Monte Colmegnone: si abbandona qui la mulattiera per salire lungo traccia ripida nel bosco.

In breve tempo si esce dal bosco e si segue la stretta traccia in costa, fino a raggiungere la cresta che si percorre per qualche decina di metri prima di concludere con lo strappo finale verso la Croce di vetta del Monte Colmegnone.

### 4. Iscrizioni

Le iscrizioni online saranno aperte da venerdì 19 gennaio e chiuderanno giovedì 16 maggio 2024 alle ore 23:59 sul sito [www.endu.net](http://www.endu.net)

Il comitato organizzatore si riserva il diritto di chiudere anticipatamente le iscrizioni in caso di raggiungimento del numero massimo di 300 iscritti.





La quota di iscrizione è fissata in:

**20 euro** fino a giovedì 29 febbraio 2024

**25 euro** da venerdì 1 marzo 2024 fino a martedì 30 aprile 2024

**30 euro** da mercoledì 1 maggio 2024 fino a giovedì 16 maggio 2024

Sono ammessi alla partecipazione atleti in regola con il tesseramento annuale **FISky** o con tesseramento giornaliero valido il giorno della gara, attivabile al momento dell'iscrizione al costo aggiuntivo di **5 euro**

Alle cifre indicate sono da sommare le commissioni di servizio.

Qualora non si raggiunga il numero massimo di partecipanti, il comitato organizzatore si riserva di riaprire le iscrizioni il giorno della gara al costo di **35 euro** più **5 euro** per l'eventuale tesseramento giornaliero FISky

N.B. all'atleta iscritto ma che per motivi personali non ritirerà il pettorale non sarà restituita la somma versata per l'iscrizione, tuttavia sarà possibile cedere l'iscrizione ad un'altra/o atleta (cambio nominativo) fino al 13 maggio 2023, contattando [iscrizioni@otc-srl.it](mailto:iscrizioni@otc-srl.it) e pagando una quota di 5 € per i diritti di segreteria.

All'atto del ritiro pettorale, se non già provveduto è necessario presentare:

- ✓ liberatoria vertical debitamente compilata e scaricabile dal sito [http://www.lagodicomovertical.it/wp-content/uploads/2023/04/VLC\\_Scarico-responsabilita.pdf](http://www.lagodicomovertical.it/wp-content/uploads/2023/04/VLC_Scarico-responsabilita.pdf);
- ✓ Certificato Medico agonistico per atletica leggera valevole fino alla data del 19 maggio 2024 compreso.

L'iscrizione comprende:

- ✓ Gadget manifestazione;
- ✓ Assicurazione;
- ✓ Trasporto zaini in prossimità dell'arrivo (agriturismo Roccolo di San Bernardo);
- ✓ Ristoro intermedio (passaggio a Monte di Carate, circa 500 m D+);
- ✓ Ristoro finale (presso agriturismo Roccolo di San Bernardo, circa 5 minuti di discesa dopo l'arrivo);
- ✓ Assistenza sanitaria sul percorso e all'arrivo

Per il trasporto degli zaini del cambio, si raccomanda di contenere per quanto possibile le dimensioni dello zaino, prendendo come riferimento uno zaino da 25 litri (50 cm x 35 cm x 20 cm). Il





comitato organizzatore non garantisce il trasporto in vetta di borse cambio di dimensioni superiori ai valori indicati.

## 5. Premi

Verranno premiati:

- ✓ primi 3 classificati maschili
- ✓ primi 3 classificati femminili
  
- ✓ primo classificato maschile e femminile per ogni categoria:  
(categorie da definire)

I premi non ritirati non verranno riassegnati o spediti; nel caso, contattare il comitato organizzatore per il ritiro scrivendo a [vertical@missulteam.it](mailto:vertical@missulteam.it)

## 6. Programma manifestazione

Sabato 18 maggio 2024

- ✓ 14.30 – 18.30 ritiro pettorali e pacchi gara presso il punto vendita Maxi Sport di Como, in via Paoli 47/a

Domenica 19 maggio 2023

- ✓ 7.00 – 9.00 ritrovo (e ritiro pettorali, per chi non lo avesse ritirato al sabato) presso Palagenesio
- ✓ 9.15 partenza navetta zaini da Palagenesio (non sono possibili ulteriori trasporti)
- ✓ 10.00 partenza gara da Caffetteria Aurora, via Vecchia Regina 111 Carate Urio
- ✓ 10.45 (circa) arrivo primo concorrente
- ✓ 12.00 (circa) fine manifestazione e premiazioni presso Agriturismo Roccolo S. Bernardo

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

Le responsabilità organizzative cesseranno al momento dell'arrivo in vetta al Monte Colmegnone.

Presso l'agriturismo Roccolo di San Bernardo sarà possibile ritirare il pacco gara (per chi non lo avesse ritirato al sabato), le sacche con il cambio e sarà predisposto il ristoro finale aperto a tutti i concorrenti.





Per chi volesse fermarsi a pranzo è possibile, organizzandosi in autonomia (il pranzo non è incluso nell'iscrizione alla gara), presso:

- ✓ Agriturismo Roccolo di San Bernardo +39 339 3150561
- ✓ Rifugio Murelli +39 338 3347335

Si raccomanda di prenotare con largo anticipo e verificare con i gestori sulla possibilità di pagare con carta di credito.

Il rientro al punto di partenza potrà essere effettuato lungo la via di salita o seguendo il sentiero Alta Via dei Monti Lariani in direzione Bisbino. Si rimanda al sito [www.lagodicomovetical.it](http://www.lagodicomovetical.it) per maggiori informazioni.

## 7. Materiale obbligatorio

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. Si consiglia di non utilizzare i bastoncini nella prima parte di percorso su asfalto dalla partenza fino al sottopassaggio sotto la statale Regina, anche per non rischiare di arrecare danno agli altri concorrenti in gruppo.

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.

## 8. Abbandono gara e tempo massimo

Il tempo massimo per completare il percorso da Carate alla vetta del Monte Colmegnone è stabilito in 2h 00m.

In caso di abbandono per qualsiasi motivo, l'atleta dovrà comunicarlo al numero d'emergenza stampato sul pettorale.

L'atleta dovrà inoltre recarsi presso uno dei punti ritiro:

- ✓ Monte di Carate
- ✓ Caffetteria Aurora a Carate Urio





## 9. Annullamento

In caso di maltempo o altre situazioni che non consentano lo svolgimento in sicurezza della manifestazione, il comitato organizzatore si riserva di posticipare o annullare la gara.

In caso di annullamento della gara per condizioni meteo avverse o per altre motivazioni indipendenti alla volontà degli organizzatori, i concorrenti che ne faranno richiesta potranno spostare l'iscrizione all'edizione 2025.

In nessun caso la quota verrà resa e per nessun modo potrà essere fatta rivalsa sul comitato organizzatore e sulla società organizzatrice.

## 10. Diritti di immagine

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.

## 11. Protocollo Covid

La gara si svolgerà nel rispetto del protocollo organizzativo Covid 19 FISky e delle linee guida covid del Ministero della Salute che risulteranno in vigore alla data di svolgimento.

## 12. Avvertenze

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento per motivi legati ad un miglior svolgimento della gara.

Si invitano pertanto i partecipanti a seguire i profili social della gara (Facebook, Instagram) e controllare regolarmente il sito web.

Per qualsiasi comunicazione il comitato organizzatore è contattabile via mail scrivendo al seguente indirizzo: [vertical@missulteam.it](mailto:vertical@missulteam.it)

Buona gara a tutti!

Il Comitato Organizzatore - MissulTeam Como ASD

