



# VERTICAL LAGO DI COMO – 18/05/2025

## PROGRAMMA

Che informazioni troverete nel programma?

- Ritiro pettorali, che sarà sabato al Maxi Sport e domenica mattina a Carate Urio fino 9:00
- Consegna zaini per il cambio, domenica a Carate Urio entro le 9:00
- Partenza alle ore 10:00 dal Comune di Carate Urio
- Parcheggi riservati a Carate Urio
- Info utili per partenza e arrivo

### 1. RITIRO PETTORALI E PACCHI GARA (SABATO E DOMENICA)

Pettorali e pacchi gara vengono distribuiti **dalle 15:00 alle 18:30 di sabato 17 maggio 2025** presso il negozio **MAXI SPORT** di Como ([link Google Maps](#)), in via Paoli 47/a.

In alternativa, i pettorali e i pacchi gara verranno distribuiti **dalle 7:30 alle 9:00 di domenica 18 maggio 2025** presso **Palagenesio** a **Carate Urio**, in via Diaz 5 ([link Google Maps](#)).

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

Per consegnarvi il pettorale vi chiederemo solo di mostrarci la carta di identità e il certificato medico sportivo agonistico in corso di validità per atletica leggera o per le altre discipline ammesse come da regolamento (solo per chi non lo ha caricato su Endu, o ha indicazioni di certificato non conforme/scaduto). Il certificato può essere portato anche in formato digitale; in tal caso vi chiederemo di inviarlo a [vertical@missulteam.it](mailto:vertical@missulteam.it).





In caso di ritiro per altro concorrente presentare la delega (verrà inviata tramite mail prima della gara) e i documenti di cui sopra, incluso il documento di identità del delegante.

**NB: Non sarà possibile consegnare il pettorale agli atleti con iscrizione o certificato “non conforme”.**

## 2. PARCHEGGI E TRASPORTI

Parcheggi riservati agli atleti si trovano in:

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



In questi parcheggi troverete dei volontari VLC ad accogliervi e indicarvi il percorso più breve e sicuro, comunque tracciato, per raggiungere la partenza.

Visto il numero limitato di parcheggi a Carate Urio, consigliamo ove possibile di fare car pooling con altri concorrenti o usare mezzi alternativi quali moto, scooter, etc.

## 3. INFO UTILI PER LA PARTENZA

**Consegna zaini** Lo zaino capienza max da 25 litri (50 cm x 35 cm x 20 cm) con i propri indumenti di





ricambio va consegnato al ritiro pettorali presso **Palagenesio a Carate Urio**, in via Diaz 5 ([link Google Maps](#)) **dalle 7:30 alle 9:00**, orario di partenza delle jeep. **Non sarà possibile trasportare all'arrivo zaini ricevuti oltre le 9:00.**

**Servizi igienici e caffè** Il caffè verrà offerto a tutti gli atleti prima della partenza grazie allo sponsor Moka Efti. I servizi igienici saranno disponibili presso il Palagenesio. Sarà disponibile un deposito borse non custodito, sempre presso il Palagenesio. Non saranno disponibili spogliatoi né docce.

#### 4. PARTENZA

La partenza della gara è fissata per le **ore 10:00** dal **Municipio di Carate Urio** ([link Google Maps](#)).

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, ma per la vostra sicurezza chiediamo la gentilezza di usarli solo dopo il sottopasso

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.

La partenza per gli atleti paralimpici sarà anticipata alle ore 9.00.

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.

#### 5. RISTORI

Sono previsti due ristori (solo liquidi), lungo il percorso a Monti di Carate (a circa 500 m. di dislivello dalla partenza) e dopo l'arrivo, presso il Roccolo San Bernardo, dove saranno disponibili gli zaini con il cambio degli atleti.

**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 posti di soccorso gestiti da personale AREU Lombardia e saranno presenti radioamatori e numerosi volontari, a cui vi invitiamo a rivolgervi per qualsiasi necessità.

## 6. ALL'ARRIVO

L'arrivo è in vetta al Monte Colmegnone, dove la gara avrà ufficialmente termine. Il ritiro zaini e un piccolo ristoro con liquidi (acqua, the) saranno al vicino agriturismo Roccolo di San Bernardo, che si trova a pochi minuti di cammino scendendo dalla vetta del Monte Colmegnone.

Le premiazioni e il ristoro finale saranno invece a Carate Urio. Il rientro al punto di partenza potrà essere effettuato lungo la via di salita (si consiglia di scendere dal Roccolo San Bernardo verso il Rifugio Murelli e, all'imbocco del pratone, girare verso sinistra ritornando sulla mulattiera che scende a Monte di Carate). Si rimanda al sito [www.lagodicomovetical.it](http://www.lagodicomovetical.it) per maggiori informazioni.

Non buttate via il pettorale, perché dovrete esibirlo al ritiro zaini presso l'Agriturismo Roccolo di San Bernardo e al ristoro finale a Carate Urio, dove tutti gli atleti troveranno una birra e un panino!

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

## 7. PREMIAZIONE E CLASSIFICHE

La cerimonia di premiazione avrà luogo alle ore 13:00 (circa) a Carate Urio. Verranno premiati i primi tre atleti e le prime tre atlete giunti al traguardo, oltre ai primi di ogni categoria (U23, 23-39, M40, M45, M50, M55, M60, O65) maschile e femminile e agli atleti più giovane e meno giovane, sempre sia maschile sia femminile.

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

## 8. FOTO & VIDEO





Gli organizzatori effettueranno foto e riprese video durante lo svolgimento della manifestazione. Le foto saranno rese disponibili gratuitamente 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.

Il lago di Como è sempre molto fotogenico, sia dalle sponde sia dalle montagne: non perdetevi l'occasione di scattare qualche foto e pubblicarla sui vostri profili social, ricordando di taggarci ([vertical\\_del\\_lago\\_di\\_como](https://www.instagram.com/vertical_del_lago_di_como)): condivideremo il più possibile! E se ve lo chiedono, dite due parole al microfono assieme ai nostri bravissimi speaker che vi faranno compagnia e vi caricheranno sia in partenza sia all'arrivo.

Buon divertimento e buona salita a tutti!

Lo staff del VLC

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

