VERTICAL LAGO DI COMO – 24/05/2026

REGOLAMENTO

1. Organizzazione

MissulTeam Como ASD, con il patrocinio del Comune di Carate Urio e di Regione Lombardia, organizza per il giorno 24 maggio 2026 la gara di corsa in montagna denominata Vertical Lago di Como (VLC) composta da una gara competitiva affiliata alla Federazione Italiana Skyrunning (FISky) e da una prova non competitiva a carattere ludico-motorio.

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/

Fisky: https://www.skyrunningitalia.it/pages/Regolamento-FISky-2026

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

Instagram: 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 dichiara di assumersi i rischi connessi alla partecipazione alla manifestazione e solleva l'organizzazione da responsabilità per danni a persone e/o cose derivanti dalla propria condotta o da fatti a lui imputabili.

Resta in ogni caso esclusa qualsiasi limitazione di responsabilità nei casi di dolo o colpa grave dell'organizzazione ai sensi dell'art. 1229 c.c. 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 o altre discipline assimilabili allo skyrunning (certificazioni B1. B2, B3, B4, B5, B6) valido il giorno della gara
- ✓ Per gli atleti stranieri il cui certificato non riporti l'idoneità alla pratica dell'attività sportiva agonistica per atletica leggera o per le altre discipline valide, è richiesta una documentazione aggiuntiva scaricabile dal sito
- ✓ 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:	5,2 km
Dislivello positivo:	1.185 metri

La partenza è nel caratteristico borgo di Carate Urio, sulle sponde del Lago di Como. 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.

Il partecipante con l'iscrizione dichiara di essere consapevole che il percorso si sviluppa in ambiente montano, su terreno naturale, potenzialmente sconnesso, scivoloso o esposto a condizioni meteorologiche variabili, assumendosi i rischi tipici della disciplina dello skyrunning.

3 bis. Gara non competitiva

L'organizzazione prevede, in aggiunta alla gara competitiva, una **prova non competitiva a carattere ludico-motorio**, aperta a partecipanti che desiderano affrontare il percorso in forma non agonistica.

Caratteristiche

La prova non competitiva:

- non prevede classifica ufficiale
- non è soggetta ai regolamenti FISky
- non prevede cronometraggio ufficiale

Requisiti di partecipazione

La partecipazione è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il **18° anno di età**.

Per la partecipazione è richiesto:

- certificato medico per attività sportiva non agonistica (consigliato) oppure
- dichiarazione di assunzione di responsabilità sottoscritta al momento dell'iscrizione

Modalità di svolgimento

- La partenza avverrà in coda alla gara competitiva
- Il percorso si sviluppa fino a **Monte di Carate**, dove è previsto l'arrivo della prova non competitiva
- Il rientro avviene lungo il percorso di salita

Sicurezza e responsabilità

Il partecipante alla prova non competitiva prende atto che il percorso si svolge in ambiente montano e dichiara di:

- essere in condizioni fisiche idonee
- affrontare il percorso sotto la propria responsabilità

L'organizzazione garantisce assistenza lungo il percorso fino ai limiti previsti dal programma ufficiale della manifestazione.

Materiale consigliato

Si raccomanda l'utilizzo di:

- scarpe da trail
- telefono cellulare carico
- abbigliamento adeguato alle condizioni meteo

4. Iscrizioni

Le iscrizioni online saranno aperte da domenica 1 marzo e chiuderanno giovedì 21 maggio 2026 alle ore 23:59 sul sito www.endu.net

Il comitato organizzatore si riserva il diritto di chiudere anticipatamente le iscrizioni in caso di raggiungimento del numero massimo di 250 iscritti.

La quota di iscrizione è fissata in:

- 18 euro tariffa promozionale dal 1 al 15 marzo 2026
- 24 euro dal 16 marzo al 30 aprile 2026
- 28 euro dal 1 maggio al 21 maggio 2025

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 commisioni 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 30 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 15 maggio 2025, contattando verticallagodicomo@evodata.it, previo pagamento dei diritti di segreteria.

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

- ✓ liberatoria vertical debitamente compilata e scaricabile dal sito
- ✓ Certificato Medico agonistico per atletica leggera (o protocollo equivalente, come esplicitato nell'art.3 del presente regolamento) valido almeno fino alla data del 24 maggio 2026 compreso.

L'iscrizione comprende:

- ✓ Gadget manifestazione;
- ✓ Trasporto zaini in prossimità dell'arrivo (agriturismo Roccolo di San Bernardo);
- ✓ Ristoro intermedio (passaggio a Monte di Carate, circa 500 m D+);
- ✓ Ristoro finale (Carate Urio);
- ✓ 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:

  - Under 23 (18 – 22 anni)
  - Senior (23 – 39 anni)
  - M40 (40 – 44 anni)
  - M45 (45 – 49 anni)
  - M50 (50 – 54 anni)
  - M55 (55 – 59 anni)
  - M60 (60 – 64 anni)
  - O65 (65+ anni)

- ✓ Concorrente più giovane (maschile e femminile)
- ✓ Concorrente meno giovane (maschile e femminile)

Si precisa che non sono previsti premi in denaro.

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

6. Programma manifestazione (provvisorio)

Sabato 23 maggio 2026

- ✓ 15.00 – 18.30 ritiro pettorali e pacchi gara presso il punto vendita Maxi Sport di Como, in via Paoli 47/a (opzione consigliata)

Domenica 24 maggio 2026

- ✓ 7.30 – 9.00 ritrovo e ritiro pettorali e pacchi gara a Carate Urio (per chi non lo avesse ritirato al sabato) presso il Palagenesio
- ✓ 9.00 partenza navetta zaini da Comune di Carate Urio (NB: dopo la partenza delle navette non saranno possibili ulteriori trasporti)
- ✓ 10.00 partenza gara competitiva
- ✓ A seguire partenza prova non competitiva
- ✓ 10.45 (circa) arrivo primo concorrente
- ✓ 12:00 arrivo ultimo concorrente e fine manifestazione
- ✓ 13.00 (circa) premiazioni presso Palagenesio a Carate Urio

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

L'organizzazione garantisce assistenza sanitaria lungo il percorso fino al termine ufficiale della manifestazione. Oltre tale termine, ogni partecipante è responsabile del proprio rientro e solleva l'organizzazione da responsabilità per eventi verificatisi successivamente alla chiusura ufficiale della gara.

Presso l'agriturismo Roccolo di San Bernardo sarà possibile ritirare la sacche con il cambio e sarà predisposto un piccolo ristoro (solo liquidi). Il ristoro finale e le premiazioni si terranno 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.lagodicomovertical.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 2027.

In caso di annullamento per cause di forza maggiore, disposizioni delle Autorità competenti o eventi non imputabili all'organizzazione, non è previsto il rimborso della quota di iscrizione, ferma restando la possibilità di trasferimento all'edizione successiva secondo le modalità sopra indicate.

10. Diritti di immagine

Il Partecipante autorizza espressamente Missulteam Como ASD, nonché soggetti terzi incaricati dall'organizzazione, a effettuare riprese fotografiche, audio e video in occasione della partecipazione alla manifestazione "Vertical del Lago di Como".

Il Partecipante concede, a titolo gratuito e senza limiti di tempo, la facoltà di utilizzare, riprodurre, pubblicare, diffondere e distribuire tali immagini e riprese, anche su siti internet, social network, materiale promozionale, stampa, comunicazioni istituzionali e commerciali connesse all'attività dell'associazione e alla promozione dell'evento.

La presente autorizzazione è concessa senza che il Partecipante possa pretendere alcun corrispettivo economico e rinunciando espressamente a qualsiasi pretesa relativa all'utilizzo della propria immagine, fatto salvo il rispetto della dignità personale e del decoro.

Resta inteso che il trattamento dei dati personali avverrà nel rispetto della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali (Regolamento UE 679/2016 e normativa nazionale applicabile). Il Titolare del trattamento dei dati personali è Missulteam Como ASD. L'informativa completa sul trattamento dei dati personali è disponibile sul sito ufficiale della manifestazione.

11. Avvertenze

L'organizzazione si riserva di modificare il presente regolamento per motivi legati ad un miglior svolgimento della gara.

L'organizzazione si riserva inoltre di modificare percorso, orari o modalità di svolgimento per ragioni di sicurezza o logistiche.

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

L'iscrizione comporta accettazione integrale del regolamento e della liberatoria.

Le disposizioni del presente regolamento si applicano, ove compatibili, anche alla prova non competitiva.

Per qualsiasi comunicazione l'organizzazione è contattabile via mail scrivendo al seguente indirizzo: vertical@missulteam.it

12. Informativa sul trattamento dei dati personali

Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 679/2016 (GDPR), si informa che i dati personali forniti dai partecipanti saranno trattati da Missulteam Como ASD, in qualità di Titolare del trattamento, per finalità connesse all'organizzazione e gestione della manifestazione, inclusi adempimenti amministrativi, assicurativi, federali e di pubblicazione delle classifiche.

Il trattamento avverrà con strumenti informatici e/o cartacei nel rispetto dei principi di liceità, correttezza e trasparenza previsti dalla normativa vigente.

I dati potranno essere comunicati a soggetti terzi coinvolti nell'organizzazione dell'evento (a titolo esemplificativo: piattaforma iscrizioni ENDU, Federazione Italiana Skyrunning, cronometristi, enti assicurativi, autorità competenti).

L'informativa completa sul trattamento dei dati personali, comprensiva dei diritti dell'interessato e delle modalità di esercizio degli stessi, è disponibile sul sito ufficiale della manifestazione.

Buona gara a tutti!

MissulTeam Como ASD