



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Como

COMMISSIONE PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA ATLETICA

COMUNICATO NR. 10

Del 1 giugno 2022

-ATTIVITA' DI ATLETICA IN PISTA

Domenica 12 giugno 2022 c/o il Campo Coni di Como si effettuerà la **terza ed ultima prova del Campionato Regionale di Atletica su Pista**, valida anche come terza prova del circuito provinciale. Al termine della prova verranno assegnati i titoli di Campione Regionale per l'Atletica su Pista, stagione 2022.

Le iscrizioni alle gare dovranno essere effettuate sul portale regionale tassativamente entro venerdì 10 giugno 2022 alle ore 18.00.

In allegato le norme organizzative della gara di Como.

-ATTIVITA' DI VERTICAL

Domenica 19 giugno 2022 A Mezzegra si svolgerà la **seconda prova del 1° Campionato Regionale di Vertical**, valida anche come prima prova del circuito provinciale. Al termine della prova saranno premiati, con medaglie, i vincitori del Campionato Regionale.

Per poter partecipare anche al campionato regionale gli atleti interessati dovranno iscriversi, tramite le rispettive società sportive, sul portale campionati. Tale iscrizione non sostituisce però l'iscrizione alla gara di Mezzegra che dovrà essere effettuata anche tramite la procedura indicata sul volantino allegato.

La Commissione Atletica

PUBBLICATO ED ESPOSTO ALL'ALBO NELLA SEDE DI COMO IL 1 GIUGNO 2022 ALLE ORE 18.00

35° Campionato Regionale di Atletica su Pista

3ª prova – Como Camerlata (CO) – domenica 12 giugno 2022

Diamo alcune indicazioni utili per la partecipazione alla 3ª prova del 35° Campionato Regionale di Atletica su Pista che si svolgerà domenica 12 giugno a Como Camerlata (CO), organizzato dal Comitato CSI di Como.



LOGISTICA

- Il ritrovo della Giuria e degli Atleti è previsto presso la Pista di Atletica – Via Canturina – Como (CO).

[Pista Atletica – Como Cameralata - Google Maps](#)



ACCREDITI

- L'accredito degli Atleti è previsto a partire dalle ore 8.45 e si concluderà alle ore 9.30.
- Al loro arrivo le Società Sportive dovranno presentarsi presso la Segreteria Organizzativa, allestita nei locali della Segreteria del Campo di Atletica per:
 - Consegnare l'elenco degli Atleti partecipanti;
 - Consegnare copia della disposizione di pagamento;
 - Comunicare eventuali Atleti assenti;
 - Ritirare pettorali (*per i soli atleti che effettueranno le gare di corsa*).
- **ATTENZIONE: non sarà possibile iscrivere nuovi Atleti la mattina della gara; non sarà nemmeno possibile pagare la quota di iscrizione.**
- L'ingresso alla Segreteria Organizzativa dovrà avvenire indossando la prevista mascherina.
- Potrà accedere alla Segreteria Organizzativa una sola Società alla volta e con il solo Dirigente Responsabile.



NOTIZIE UTILI

- Vigè il Regolamento del 35° Campionato Regionale di Atletica su Pista.
- Come da Regolamento, le iscrizioni dovranno essere effettuate ONLINE, **entro le ore 18.00 di venerdì 10 maggio 2022.**
- Le gare inizieranno alle ore 9.30 e proseguiranno senza interruzione secondo la cronologia prevista dal programma "Orario-gare" che sarà inviato alle Società sportive sabato 11 giugno. Ci sarà solo un intervallo di 30' per la pausa pranzo dei Giudici di gara.
- L'ingresso in campo è riservato esclusivamente agli Atleti impegnati nelle gare e solo per il tempo necessario allo svolgimento delle stesse. **Non sarà assolutamente permesso l'ingresso all'interno del Campo gara per i Tecnici e/o Dirigenti.**



- **Gli Atleti accederanno alle pedane e/o alla pista accompagnati da un Giudice e, con la stessa modalità, usciranno al termine della gara.**
- Gli Atleti ed i loro accompagnatori potranno accedere alle tribune dello stadio.

Per l'eventuale partecipazione degli Atleti FIDAL ci si dovrà comportare come segue:

- Entro le ore 18.00 di venerdì 10 giugno 2022 le Società Sportive che intendono far partecipare propri Atleti tesserati FIDAL (solo fino alla cat. Cadetti compresa) dovranno inviare apposita mail all'indirizzo attivita.sportiva@csi.lombardia.it comunicando: denominazione Società Sportiva, nome e cognome Atleta, n. tessera Fidal, data di nascita.
- Il giorno successivo dovranno effettuare il bonifico bancario (quota di € 2,00 x Atleta) alle seguenti Coordinate Bancarie:
 - BANCA INTESA SAN PAOLO: Filiale di Marcignago (Pavia) – cc 100000000564 intestato "CSI Comitato Regionale CSI Lombardia"
 - **IBAN: IT 47 E 03069 56001 100000000564**
 - La mattina della gara dovrà essere consegnata copia della disposizione di bonifico.
- **ATTENZIONE: anche per gli Atleti FIDAL non sarà possibile l'iscrizione la mattina della gara.**



EMERGENZA SANITARIA

- Non è necessario presentare, per gli Atleti, gli Allenatori, i Dirigenti, i Giudici e lo Staff Organizzativo, l'Autocertificazione; è sufficiente l'elenco dei nominativi presenti che dovrà essere lasciato **OBBLIGATORIAMENTE** presso la Segreteria al momento degli accrediti.



PREMIAZIONI

- Nella singola giornata verranno premiati, come da Regolamento, solo le categorie giovanili, come segue:
 - Cat. Cuccioli: medaglia ricordo a tutti i partecipanti;
 - Cat. Esordienti, Ragazzi, Cadetti e Disabili: i primi tre classificati, per ogni specialità in programma.
- Le premiazioni avverranno almeno dopo 30' dalla conclusione della singola gara.
- Alla fine del programma gare saranno effettuate le premiazioni, Individuali e di Società, del 35° Campionato Regionale di Atletica su Pista.



RISTORO

All'interno dell'impianto sarà in funzione uno "Street Food".





1° Campionato Regionale di Vertical Mezzegra domenica 19 giugno 2022

Regolamento

La Società Sportiva ASD Mezzegra ed il CSI Como organizzano, per domenica 19 giugno 2022 la gara di Vertical "Tremezzina Vertical Run", valida anche come 2ª prova del 1° Campionato Regionale CSI Lombardia di Vertical.

Distanza e Dislivello: KM 3,8 e D+800.

Tipo di percorso: pendio montuoso, con salite ripide e presenza di un breve tratto di asfalto iniziale e ciottoli.

Partenza: Ore 9:30 presso il Parco comunale di Azzano, località Mezzegra a Tremezzina. Possibilità consegna zaini al ritiro pettorali fini alle ore 8:45 circa.

Gli zaini saranno trasportati tramite jeep al punto dell'arrivo dove si potranno ritirare al termine della gara.

Arrivo: Località Ossino.

Iscrizioni e costo:

Iscrizioni e pagamento on-line sul sito www.kronoman.net fino al giorno prima della gara.

La quota di partecipazione è di € 20,00.

Ristori in gara: Lungo il percorso sarà disponibile un punto ristoro dove verrà distribuita l'acqua. All'arrivo è previsto il ristoro.

Premiazioni: Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne della classifica generale.

All'atleta uomo e donna più anziani e alla donna più giovane verrà consegnato un premio speciale in ricordo di Giovanna Fusetti.

Durante le premiazioni verranno estratti dei pettorali ai possessori dei quali verrà dato un premio salvo per chi sia già stato premiato con i premi sopraindicati.

Partecipazione: alla gara possono partecipare atleti maggiorenni, tesserati C.S.I. per la disciplina dell'Atletica (codice ATL), tesserati FIDAL e tesserati di altri enti di promozione sportiva (con tesseramento valido per la disciplina atletica). Gli Atleti devono essere in possesso del certificato medico in corso di validità.

Per i tesserati C.S.I. la gara è valida come seconda prova del campionato Regionale C.S.I. Vertical-Trail previa iscrizione anche sul portale CSI.

In caso di mancata presentazione alla partenza NON è prevista la restituzione della quota d'iscrizione.





A.S.D. Mezzegra e C.S.I. Como
con il patrocinio del comune
di Tremezzina
organizzano



Quota iscrizione
20 €



3° Memorial "Diego Bordoli"

Domenica 19 giugno 2022

Gara valida per il 1° Campionato Regionale di Vertical

Alla donna più giovane verrà dato un premio in memoria di Giovanna Fusetti
una dei membri fondatori dell'A.S.D. Mezzegra

Partenza dal Parco comunale di Mezzegra e arrivo in località Ossino
su un percorso di circa 3,5 Km e 800m D+

PROGRAMMA

Ritrovo al parco comunale di Mezzegra
ore 7.30 - Consegna pettorali e consegna borse
ore 8.50 - Fine consegna borse per trasporto
ore 9.25 - Briefing
ore 9.30 - Partenza

INFO E ISCRIZIONI

- tremezzinaverticallrun@yahoo.com
- su Facebook alla pagina
Tremezzina Vertical Run
- Iscrizione sul portale kronoman.net
- asdmezzegra@libero.it

La gara si svolgerà nel pieno rispetto delle regole anti Covid vigenti al momento della manifestazione



uniesse | NOVACHEM
www.uniesse-novachem.it PROCESS ENGINEERING - AUTOMATION & CONTROL



Distribuzione
bevande

CONTI DAVIDE
Cel. 334 3003710

BEVIBENE S.A.S.

22016 LENNO (CO)
Via Vecchia Regina, 23
F. IVA 01991090133

Tel. 0344 55507
Email: bevibenetas92@gmail.com



CHIMICA PORLEZZA s.r.l.
prodotti per l'industria serica





LA PRO LOCO di MEZZEGRA

organizza al **PARCO COMUNALE**

LA BALERA IN FESTA

18 GIUGNO 2022



PROGRAMMA

Apertura cucina alle ore 19,30 con:

- *Fritto misto con patate*
- *Polenta e brasato*
- *Grigliate*

Suonerà l'orchestra **"Jennifer"**

DOMENICA 19 GIUGNO 2022

TREMEZZINA VERTICAL RUN (ASD)

PROGRAMMA A CURA DI ASD MEZZEGRA

Cucina aperta dalle ore 12,30 alle 14,30 e dalle 19,30.

Menù come sabato sera

Danze con l'orchestra **"Sangria"**

www.prolocomezzegra.it

nolinari auto

S.R.L. dal 1919

MULTIMARCHE NISSAN

ALFA ROMEO