

COMMISSIONE PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA ATLETICA

COMUNICATO NR. 11 del 08 giugno 2023

Si comunica che:

Domenica 11 giugno 2023 a Ravello di Parabiago
si svolgerà:

la 3^a ed ultima prova del Campionato Regionale di Atletica su Pista.

Le gare inizieranno alle ore 9.30. Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale online entro le ore 18 di venerdì 9 giugno 2023.

Sul sito cloud del CSI Lombardia potete trovare il regolamento completo del Campionato Regionale di Pista e il programma gare:

<https://drive.google.com/drive/folders/1CAL3rL7BuQ-ISlrdcLAFEPHgRibtcFaR>

Si ricorda inoltre che:

Martedì 13 giugno 2023 a Como presso il Campo CONI
si svolgerà:

la 3^a prova del Campionato Provinciale di Atletica su Pista.

Il ritrovo degli atleti è fissato per le ore 18.30, la gara prenderà il via alle ore 19.15. Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale online entro le ore 21 di domenica 11 giugno 2023.

Domenica 18 giugno 2023 a Mezzegra presso il campo comunale
si svolgerà:

la Tremezzina Vertical Run
valida anche come 2^a prova del Campionato Regionale di Vertical.

Il ritrovo degli atleti è fissato per le ore 7.30, la gara prenderà il via alle ore 9.30.
A seguire il programma completo.

La Commissione Atletica

PUBBLICATO ED ESPOSTO ALL'ALBO NELLA SEDE DI COMO IL 08 GIUGNO 2023 ALLE ORE 18.00





CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato Regionale C.S.I. Lombardia APS
Coordinamento Attività Sportiva

2° Campionato Regionale di Vertical
4° Memorial “Diego Bordoli”
Mezzegra
domenica 18 giugno 2023

Regolamento

La Società Sportiva ASD Mezzegra ed il CSI Como organizzano, per domenica 18 giugno 2023 la gara di Vertical “Tremezzina Vertical Run”, valida anche come 2ª prova del 2° Campionato Regionale CSI Lombardia di Vertical.

Distanza e Dislivello: KM 3,5 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 finì alle ore 8:50 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.

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



5°

TNR
TREMEZZINA VERTICAL RUN



Quota iscrizione
20 €

4° Memorial "Diego Bordoli"

Domenica 18 giugno 2023

Gara valida per il 2° 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

- su Facebook alla pagina

Tremezzina Vertical Run

- Iscrizione sul portale kronoman.net

- asdmezzegra@libero.it



CHIMICA PORLEZZA
prodotti per l'industria serica



**Agenzia
di
Lenno**



IMPIANTI TERMIDRAULICI - GEOTERMIA
SOLARE - CONDIZIONAMENTO
MEZZEGRA (CO)

Tel. 0344 21173 - info@ath-termoidraulica.it

Profumeria - Intimo - Abbigliamento



Via Regina, 1/a CADENABIA (Co) - Tel. 0344 40192