

09:00 Walking	età libera	6 km	percorso unico
09:05 Nordic Walking	età libera	6 km	

13:00 Sorteggio presso la piazza Nag Arnoldi

Categorie Giovanili M/F

09:40 Piccoli*	dal 2018	0.2 km	Coppa Ticino ASTI BancaStato giovanile	
09:55 Bambini	2015-2017	0.6 km		
10:10 Ragazzi U12	2013-2014	1.2 km		2 giri percorso giovani
10:30 Ragazzi U14	2011-2012	1.8 km		3 giri percorso giovani
10:50 Giovani U16	2009-2010	3.0 km		5 giri percorso giovani

13:15 Premiazione presso la piazza Nag Arnoldi

- » Coppa ai primi 3 classificati di ogni categoria
- » Medaglia ricordo a tutti i partecipanti

Categorie Adulti M/F

11:30 Gara principale	2008 e prima	7 km	1 giro di lancio + 3 giri percorso grande	Coppa ASTI BancaStato di Podismo
	U18+U20 M/F (2005-2008), M/F 20 (2004-1985), M/F 40 (1984-1975), M/F 50 (1974-1965), M60 (1964-1955), F60 (1964 e prima), M70 (1954 e prima).			

11:30 Popolari	età libera	5 km	1 giro di lancio + 2 giri percorso grande
----------------	------------	------	---

13:30 Premiazione presso la piazza Nag Arnoldi

Tassa e termini d'iscrizione

Walking e Nordic Walking Fr 20.- per le iscrizioni avvenute entro il 25 aprile 2024.
Fr 30.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza.

Categorie Giovanili gratis fino al 25 aprile 2024.
Fr 10.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza.

Categorie Adulti Fr. 20.- per le iscrizioni avvenute entro il 25 aprile 2024.
Fr. 30.- per le iscrizioni sul posto, fino a 30 minuti prima della partenza.

Facilitazioni Rimborso di CHF 5.- della tassa d'iscrizione per clienti con Pacchetto BancaStato, presso gli sportelli BancaStato entro il 31.07.24

Nessun rimborso della tassa d'iscrizione a mancata partecipazione.
Pettorale personalizzato unicamente per chi si iscrive entro il 25.04.2024 ore 24.00.
Il pacco gara è garantito ai primi 600 iscritti totali.

DALLE ORE 12:00
MACCHERONATA
IN PIAZZA NAG ARNOLDI
(GRATUITA PER I PARTECIPANTI)



Info e iscrizioni:
www.comanorun.ch

05.05.2024

Regolamento

Premessa Come base fa stato il regolamento Podistico Cantonale della Associazione Sportiva Ticinese e i regolamenti Coppe ASTI BancaStato di podismo e Coppa ASTI BancaStato giovanile. La gara è valida per la Coppa ASTI BancaStato di podismo nelle categorie Adulti Ufficiali ASTI e per la Coppa ASTI BancaStato giovanile nelle categorie U12, U14 e U16 Campionato ASTI Podismo e Campionato ASTI giovanile.

Iscrizione e metodo di pagamento Online sul sito www.comanorun.ch fino alle 24.00 del 25 aprile 2024, pagamento tramite carta di credito CHF (Visa, Mastercard, ecc.) e Postfinance. Con l'iscrizione l'atleta dichiara di accettare il regolamento dell'organizzatore e si assume ogni responsabilità per qualsiasi genere di danni. Il concorrente rinuncia ad ogni diritto di querela, anche contro terzi, contro la società organizzatrice, gli Sponsor della manifestazione e tutte quelle persone fisiche e giuridiche coinvolte nell'organizzazione da ogni e qualunque responsabilità per infortuni ed incidenti durante la sua partecipazione alla gara. Con la partecipazione alla gara ogni atleta si presenta alla partenza sufficientemente allenato ed è personalmente responsabile della propria salute. Il servizio sanitario è autorizzato a soccorrere ogni atleta in stato di necessità durante la gara. L'atleta si dichiara d'accordo che i suoi dati personali vengano utilizzati per tutti gli scopi legati alla manifestazione. Egli assicura l'esattezza dei dati forniti. Con la sua registrazione egli non ha diritto al rimborso della tassa d'iscrizione. Informativa della legge sulla protezione dei dati: i dati saranno elaborati e memorizzati in formato elettronico.

Ritrovo e partenza Il 05.05.2024 alle Chiesa Santa Maria di Comano, parcheggio Centro Prospò.

Ritiro pettorali e pacco gara Presso la Sala Multiuso di Comano, dalle ore 07.30 fino a 30 minuti prima della partenza della propria categoria.

Rifornimenti Il rifornimento avviene in zona partenza/arrivo, al Colle San Bernardo e lungo il percorso.

Cronometraggio Da parte di AS Pro Sport GmbH, 8606 Nänikon.

Assicurazioni A carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per incidenti, danni, furti o altro che potrebbero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.

Spogliatoi e docce Scuole elementari Tavesio a Comano, separati donne e uomini.

Posteggi Posteggio RSI Comano.

Classifiche e reclami Eventuali reclami inerenti le classifiche sono da inoltrare al direttore di gara al più tardi 30' dopo l'esposizione delle classifiche, dietro versamento di una cauzione di fr 50.-, cauzione che verrà restituita in caso di accettazione del reclamo. Il reclamo viene valutato dal comitato esecutivo. Vedi anche www.comanorun.ch.

Premi e premiazioni Ore 13.00 sorteggio e premiazioni. Sono premiati i primi 3 classificati di ogni categoria. Walking e Nordic Walking 3 premi a sorteggio. Premi speciali: Premio Derby combinata BancaStato Comano Run e Corrida Bellinzonese 1° uomo e 1° donna assoluto/a. Premi M/F di ogni categoria del traguardo volante gara principale. Gran premio della montagna 1° assoluto/a M/F.

Servizio Sanitario Servizio sanitario alla zona partenza/arrivo.

Prescrizioni varie Nella categoria Nordic Walking è fatto obbligo di utilizzo del bastoncini.

Trattamento dei dati personali L'organizzatore (o dall'ASTI), salvo dissenso scritto da parte del partecipante, si riserva il diritto di pubblicare in internet le fotografie scattate nel corso della manifestazione e di utilizzare i dati personali forniti al momento dell'iscrizione per scopi legati all'evento e per fini commerciali. Chi non volesse essere incluso in queste pubblicazioni e non vuole che le proprie immagini (in cui sia chiaramente riconoscibile) vengano divulgate, deve annunciarlo al momento dell'iscrizione. I filmati e/o le foto realizzati durante l'evento possono essere utilizzati dalla televisione, su internet, da nostri canali pubblicitari, da riviste e libri senza alcun diritto d'indennizzo da parte del singolo concorrente.

Organizzazione Associazione Comano Run, Via Canavée 4a, 6949 Comano. E-mail: info@comanorun.ch ed Internet: www.comanorun.ch Direttore di gara: Moghini Fabrizio, 079 254 43 11