



BANCASTATO
COMANORUN

3ª EDIZIONE

14.05.2023

www.comanorun.ch

NORDIC WALKING
WALKING
RUNNING
KIDS RUN

 **BancaStato**

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

Categorie Walking e Nordic Walking M/F

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

Categorie Giovanili M/F

09:40 Piccoli*	dal 2017	0.2 km	*Importante: solo nella categoria piccoli i genitori che lo desiderano possono accompagnare i bambini sul percorso senza intralciare la corsa di chi gareggia da solo.
09:55 Bambini	2014-2016	0.6 km	
10:10 Ragazzi U12	2012-2013	1.2 km	2 giri percorso giovani
10:30 Ragazzi U14	2010-2011	1.8 km	3 giri percorso giovani
10:50 Giovani U16	2008-2009	3.0 km	5 giri percorso giovani

Coppa Ticino ASTI
BancaStato
giovanile

» Coppa ai primi 3 classificati di ogni categoria

» Medaglia ricordo a tutti i partecipanti

Categorie Adulti M/F

11:30 Gara principale	2003 e prima	9 km	1 giro di lancio + 4 giri percorso grande
<small>M 20 (2003-1984), M 40 (1983-1974), M 50 (1973-1964), M 60 (1963-1954), M70 (1953 e prima) F 20 (2003-1984), F 40 (1983-1974), F 50 (1973-1964), F 60 (1963 e prima)</small>			
11:30 Gara U18+U20 M/F	2004-2007	7 km	1 giro di lancio + 3 giri percorso grande
11:30 Popolari	età libera	5 km	1 giro di lancio + 2 giri percorso grande

Coppa ASTI
BancaStato
di Podismo

13:30 Serteggio e premiazione presso la piazza Nag Arnoldi

Tassa e termini d'iscrizione

Walking e Nordic Walking Fr 20.- per le iscrizioni avvenute entro il 4 maggio 2023
Fr 30.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza.

Categorie Giovanili (2007 e più giovani) gratis fino al 4 maggio 2023
Fr 10.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza.

Categorie Adulti Fr. 20.- per le iscrizioni avvenute entro il 4 maggio 2023
Fr. 30.- per le iscrizioni sul posto, fino a 30 min. prima della partenza.

Facilitazioni Rimborso di CHF 5.- della tassa d'iscrizione per clienti con Pacchetto BancaStato, presso gli sportelli BancaStato entro il 31.07.23

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 UI2, UI4 e UI6.
Iscrizione e metodo di pagamento	Online sul sito www.comanorun.ch fino alle 24.00 del 4 maggio 2023, 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 14.05.2023 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 13.30 premiazioni e sorteggio. Sono premiati i primi 3 classificati di ogni categoria. Walking e Nordic Walking: 3 premi a sorteggio. Saranno inoltre assegnati premi speciali. Solo i presenti sul posto verranno premiati. Premio speciale 1° (M/F) del traguardo volante della gara principale offerto da V-Zug SA.
Servizio Sanitario	Servizio sanitario alla zona partenza/arrivo.
Prescrizioni varie	Gli animali domestici non sono ammessi durante le competizioni o le gare. Si sancisce il divieto di possesso e uso durante la competizione podistica di radio, cellulari, nate, Walkman, iPod, iPhone, auricolari e qualsiasi altro strumento simile. Nella categoria Nordic Walking è fatto obbligo di utilizzo dei 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



**Comune
di Comano**



helvetia

Dr. Tito Solari, Agente Generale
Agenzia generale Lugano Centro



**BALMELLI SPORT
LUGANO**

Studio Fiduciario
Mario Huber SA
Lugano

ail



MEDICAL PARTNER



**Cetra
Alimentari**

Helsana



IMPRESA
COSTRUZIONI
SOLDINI TIZIANO
CH - 6949 COMANO

omnisytem

SECURITAS



Cabiancardi
Facility Management

DONADA LATTONIERI
ISOLAZIONI

SPONSER ESPO
SPORT FOOD

HUB HEALTH &
FITNESS