

FIDAL C.R. LOMBARDIA  
REGOLAMENTO APPROVATO IL

09.04.2026 *EL*

DATA

03.04.2026

N° PROT.

605

v. DEL 04/04/2026



**ASD Amatori Atletica Casorate S. organizza:**



**Giovedì 04 giugno 2026**  
a Cassano Magnago (VA)  
**5K Fast Race**

**Corsa podistica di 5 Km APERTA a TUTTI**

Ritrovo: h 19,00 c/o Oratorio S. Pietro - Via S. Carlo borromeo, 54

Partenze: h 19,30 minigiuro bambini e ragazzi

h 20,15 corsa competitiva, a seguire la non competitiva

Nell'ambito della manifestazione sarà presente uno  
**stand gastronomico** a cura di: ORATORIO SAN PIETRO



*Ortofrutta Negrelli*



## REGOLAMENTO

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Amatori Atletica Casorate S. organizza la 1ª edizione della Cassano 5K Fast Race, corsa su strada Fidal certificata 5k, valevole come quarta tappa del Giro del Varesotto.

### **ISCRIZIONE ALLA GARA COMPETITIVA**

Possono partecipare:

- *Atlete/i italiani e stranieri tesserate/i per Società regolarmente affiliate alla FIDAL per l'anno 2026 ed appartenenti alle categorie Allievi (16/17), Juniores (18/19 anni), Promesse (20/22 anni) e Seniores (da SF-SM a SF95-SM95 e oltre).*
- *Atlete/i italiani e stranieri tesserate/i per Società di Ente di Promozione Sportiva (disciplina Atletica Leggera) che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL, **solo se in possesso di RUNCARD-EPS in corso di validità (data di validità non scaduta).** Sulla tessera dell'Ente dovrà essere chiaramente indicato Atletica Leggera e anno 2026.*

**N.B. = Dovranno presentare in originale il certificato medico di idoneità agonistica riportante la dicitura "Atletica Leggera", di cui sarà consegnata una copia agli organizzatori. Queste/i atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.**

- *Possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti in Italia limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimale di età 2006) in poi, **non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL ne' per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA, ne' per una Società affiliata (disciplina Atletica Leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva** in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL ([info@runcard.com](mailto:info@runcard.com)).*

**N.B. = La tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della Manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.**

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia che andrà esibito in originale agli Organizzatori. Una copia del certificato medico andrà consegnata per essere conservata agli atti della Società Organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. **Queste/i atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.**

- *Possono partecipare atlete/i stranieri tesserati per **Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA.** Per gli atleti comunitari ci vuole l'autorizzazione della propria Federazione o Società; gli atleti extracomunitari oltre all'autorizzazione della propria Federazione dovranno esibire anche il permesso di soggiorno o visto d'ingresso.*

**N.B. = Gli atleti tesserati per Federazione Estera affiliata alla WA che non vengono iscritti dalla propria Federazione o Società o Assistente devono sottoscrivere un'autocertificazione che attesti il tesseramento.**

- *Possessori di RUNCARD italiani e stranieri residenti all'estero. Possono partecipare cittadini italiani e stranieri limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimale di età 2006) in poi, **non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL ne' per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA, ne' per una Società affiliata (disciplina Atletica Leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionata con la FIDAL** in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL ([info@runcard.com](mailto:info@runcard.com)).*

**N.B. = La tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.**

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia. Possono inoltre presentare un certificato medico emesso nel proprio paese, ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana per poter svolgere attività agonistica, che andrà esibito in originale, lasciandone copia, agli Organizzatori.

Conformemente ai dettami di legge vigenti (D.M. 18/02/1982) coloro che praticano attività sportiva agonistica devono sottoporsi preventivamente e periodicamente al controllo dell'idoneità specifica allo sport. La normativa italiana richiede che i soggetti interessati devono sottoporsi ai seguenti accertamenti sanitari:

- Visita Medica
- Esame completo delle urine
- Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo
- Spirografia

Tutte le dichiarazioni e i referti degli esami devono essere autentici o conformi agli originali.

Copia del certificato medico andrà conservata agli atti della Società Organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. **Queste/i atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.**

**I partecipanti alle Manifestazioni possono essere sottoposti a controlli antidoping. Sono altresì soggetti alle disposizioni previste dall'art. 25 delle Norme FIDAL, qualora già soggetti a sospensione disciplinare.**

- Atleti/e stranieri tesserati/e per Società di federazioni straniere affiliate alla WA. Atleti/e comunitari con autorizzazione delle proprie federazioni o società. Atleti extra comunitari dovranno presentare oltre all'autorizzazione della propria federazione anche il permesso di soggiorno o il visto d'ingresso.  
NB gli atleti/e tesserati/e per una federazione estera affiliata WA che non vengono iscritti dalla propria federazione o società o assistente devono sottoscrivere una autocertificazione che attesti il tesseramento.

**Non possono partecipare:**

- **Atlete/i tesserate/i tesserate/i per altre FEDERAZIONI (es. Triathlon)**
- **Atlete/i tesserate/i per Società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la FIDAL, che non abbiano sottoscritto la RUNCARD**
- **Certificati medici di idoneità agonistica riportanti diciture quali corsa, podismo, marcia, maratona, triathlon, mezza maratona ecc. non sono validi ai fini della partecipazione.**

**Certificati medici di idoneità agonistica per altri Sport non sono validi per la partecipazione: saranno accettati solamente quelli che riporteranno espressamente la dicitura "Atletica Leggera".**

## **CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE**

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di Atletica Casorate; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello. La rilevazione sarà GUN TIME (allo sparo) e REAL TIME (solo a fine statistico). Tempo max 50 minuti.

Atletica Casorate segnala che: per essere classificato ogni atleta dovrà essere dotato di un **Chip** personale attivo/passivo da indossare durante la gara.

La consegna dei chip verrà effettuata direttamente da Atletica Casorate sul campo gara a partire dalle ore 18,00 fino alle ore 20,00.

## **COSTO D'ISCRIZIONE**

I costi di iscrizione sono i seguenti:

- ❑ 12,00 euro dal 1 maggio fino al 28 MAGGIO 2026.
- ❑ 15,00 euro dal 29/5 al 2 giugno 2026.
- ❑ 20,00 euro la sera della gara (fino alle ore 19,45) fino all'esaurimento dei 30 pettorali messi a disposizione.



Con l'iscrizione alla gara competitiva ogni atleta avrà diritto ai seguenti servizi:

- **Pettorale che farà fede sull'iscrizione alla prova;**
- **Copertura Assicurativa**
- **Inserimento nella classifica della tappa, generale e della rispettiva categoria;**
- **Partenza nelle prime gabbie (ore 20,15)**
- **Ristoro take away al termine della corsa**

## **CATEGORIE GARA COMPETITIVA**

In base all'anno di nascita, gli atleti verranno suddivisi nelle seguenti categorie Fidal:

Donne	Uomini	Anni
-AF-	-AM-	Dal 2009 al 2010
-JF-	-JM-	Dal 2007 al 2008
-PF-	-PM-	Dal 2004 al 2006
-SF-	-SM-	Dal 1992 al 2003
-SF35-	-SM35-	Dal 1987 al 1991
-SF40-	-SM40-	Dal 1982 al 1986
-SF45-	-SM45-	Dal 1977 al 1981
-SF50-	-SM50-	Dal 1972 al 1976

Donne	Uomini	Anni
-SF55-	-SM55-	Dal 1967 al 1971
-SF60-	-SM60-	Dal 1962 al 1966
-SF65-	-SM65-	Dal 1957 al 1961
-SF70-	-SM70-	Dal 1952 al 1956
-SF75-	-SM75-	Dal 1947 al 1951
-SF80-	-SM80-	Dal 1942 al 1946
-SF85-	-SM85-	Dal 1937 al 1941
-SF90-	-SM90-	Dal 1932 al 1936

## **CLASSIFICHE**

Al termine della gara verrà stilata la classifica generale M/F e la classifica di categoria che poi verranno pubblicate sul sito: [girodelvaresotto.it](http://girodelvaresotto.it) e su [atletica-casorate.it](http://atletica-casorate.it).

La **classifica individuale** sarà stilata a **tempi** in base alla rilevazione dei chip a cura di **Atletica Casorate**.

## **PREMIAZIONI**

Al termine della gara verranno premiati con riconoscimenti di varia natura i **primi 5 atleti classificati assoluti M/F**.

09.04.2026 

## **RECLAMI**

Eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata. PRIMA ISTANZA: verbalmente al Giudice d'arrivo; SECONDA ISTANZA: per iscritto al giudice d'appello accompagnati dalla tassa reclamo di 100,00 euro restituibile in caso di accoglimento dello stesso. **Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme regolamentari Fidal.**

## **CONTROLLO TESSERA E IDENTITA' ATLETICHE**

Il G.G.G. può effettuare il controllo della tessera federale e dell'identità dell'atleta secondo quanto previsto negli art. 8 e 9 presenti nelle Norme Attività Disposizioni Generali.

## **SCARPE DI GARA**

I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoe Regulation WA. Per il rispetto delle norme il GGG effettua controlli a campione sulle scarpe utilizzate nella manifestazione. Se la scarpa non è certificata nella WA Shoe Compliance List o non è stata identificata il risultato resta non ufficializzato in attesa di ulteriori accertamenti (in tal caso la scarpa può essere ritirata dai Giudici). Successivamente, in caso di mancata approvazione della scarpa, il risultato deve essere cancellato e l'atleta può essere squalificato.

## **ASSISTENZA MEDICA – RCT**

Sarà presente 60' prima dell'inizio della gara e fino a 30' oltre il tempo massimo della gara il medico e l'ambulanza.

La società organizzatrice ha provveduto all'assicurazione RCT e al servizio di sicurezza.

## **PIANO DI SICUREZZA**

Il Comitato Organizzatore ha provveduto a predisporre adeguato piano sanitario e di sicurezza in ottemperanza alla normativa vigente e in cooperazione con gli Enti Locali.

## **DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

Con l'iscrizione alla gara denominata 5K FAST RACE, l'atleta, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art.26 l.15/68 e art.489 c.p.) dichiara e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento della 5K FAST RACE; di essere consapevole che la partecipazione agli eventi sportivi agonistici è potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee; di essere consapevole che per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico di idoneità agonistica all'atletica leggera in corso di validità e di aver compiuto 18 anni (o 20 anni in base alla gara) alla data dell'evento (per atleti/e tesserati per società Fidal vale l'anno di nascita); di iscriversi volontariamente e di assumermi tutti i rischi derivanti dalla partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizioni di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ogni tipo di rischio ben conosciuto e da me valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione dell'iscrizione, l'atleta per suo conto e nell'interesse di nessun altro, solleva e libera il Comitato organizzatore della 5K FAST RACE, gli enti promotori, tutti gli sponsor e partner organizzativi dell'evento, la FIDAL, il GGG di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivati dalla sua partecipazione all'evento.

Con l'iscrizione alla manifestazione, autorizza espressamente la società organizzatrice, unitamente ai soggetti giuridici con i quali intrattiene rapporti professionali e commerciali relativi e connessi, alla ripresa delle immagini dell'evento, all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse e in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla gara su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata a periodo previsto. Dichiaro altresì di aver letto all'atto dell'iscrizione l'informativa privacy disponibile sul sito [www.atletica-casorate.it](http://www.atletica-casorate.it) e di avere espresso il mio consenso al trattamento dei dati personali, nelle modalità previste. I dati saranno trattati per le finalità previste dal Regolamento UE n. 2016/679 ("GDPR") ed utilizzati esclusivamente per le finalità previste nell'informativa pubblicata sul sito [www.atletica-casorate.it](http://www.atletica-casorate.it).

## **AVVERTENZE FINALI**

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G.. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito [www.atletica-casorate.it](http://www.atletica-casorate.it). Inoltre la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale.

## **PUNTO RACCOLTA ISCRIZIONI GARA COMPETITIVA**

Le iscrizioni si ricevono **di persona** a partire dal **1 maggio** fino alle 19,00 di **MARTEDI 2 GIUGNO 2026** presso il punto d'iscrizione ufficiale **PU.MA SPORT** di Casorate Sempione (via Torino 27); i tesserati **RUNCARD** devono allegare oltre al modulo di iscrizione anche copia della propria tessera e del certificato medico.

➤ via mail ([atlcasorate@gmail.com](mailto:atlcasorate@gmail.com)) allegando la scheda d'iscrizione, copia della tessera e del certificato medico (se eps e runcard) e il versamento della quota d'iscrizione sul C/C bancario IBAN **IT68 1053 8750 5600 0004 2377 311** intestato a: A.S.D. Amatori Atletica Casorate S. (BPER BANCA filiale di Somma L.do).

➤ on line con pagamento elettronico sul sito [girodelvaresotto.it](http://girodelvaresotto.it).

Sul sito [www.atletica-casorate.it](http://www.atletica-casorate.it) verrà pubblicata ed aggiornata quotidianamente la lista degli iscritti. Informazioni e contatti: [girodelvaresotto.it](http://girodelvaresotto.it) [atletica-casorate.it](http://atletica-casorate.it) e-mail: [atlcasorate@gmail.com](mailto:atlcasorate@gmail.com)



## 5K FAST RACE



### MODULO ISCRIZIONE

Cognome e Nome:..... Data di nascita:.....

Sesso:  F  M

Indirizzo E-MAIL.....

Citta' :..... Prov.: .....

Societa':.....Cod.Società .....

Tessera n.:..... Categoria: .....

#### QUOTE D'ISCRIZIONE

- Fino al 28/05/2026 = 12,00 euro
- Dal 29/5 al 2/06/2026 = 15,00 euro
- Il 4/06/2026 = 20,00 euro

**Con la firma del presente tagliando di iscrizione il concorrente dichiara di conoscere ed accettare integralmente il regolamento della 5K FAST RACE disponibile sul sito internet [atletica-casorate.it](http://atletica-casorate.it) e di essere in possesso di regolare certificato medico agonistico.**

Inoltre con la firma del presente tagliando di iscrizione il concorrente autorizza gli organizzatori ad utilizzare ogni tipo di immagine che lo ritragga durante la propria presenza alla manifestazione. Anche a fini promozionali o pubblicitari.

Data ..... Firma Leggibile .....

