SYNLAB COMO LAKE HALF MARATHON

MEZZA MARATONA LAGO DI COMO
COMO – 06 DICEMBRE 2026 H. 08.30

DATA	27. 02. 2026
N° PROT.	370

v. DEL 12/10/2026

REGOLAMENTO E INFORMAZIONI

L'A.S.D. ARIES COMO ATHLETIC TEAM, con l'autorizzazione di FIDAL, e in collaborazione con i Comuni di Como, Cernobbio, Moltrasio, Carate Urio e Laglio organizza la manifestazione di atletica leggera di Corsa su Strada inserita, omologata e certificata in **Calendario Nazionale** FIDAL.

PROGRAMMA ORARIO

La manifestazione si svolgerà in data **06.12.2026**
Ritrovo dalle ore **7:30** Como Parco di Villa Olmo
Partenza ore **8:30** da Como Parco di Villa Olmo
Arrivo della gara nello stesso punto della partenza.

FIDAL C.R. LOMBARDIA
REGOLAMENTO APPROVATO IL
12.10.2026

PERCORSO

La Synlab Como Lake Half Marathon è una gara podistica competitiva che si svolge su strade comunali e provinciali, completamente asfaltate, le autorità addette (Provincia di Como e Prefettura) provvederanno alla chiusura totale/parziale al traffico nel tratto Cernobbio (Pizzo) – Carate Urio - Laglio (giro di boa). Trattandosi di percorso andata/ritorno i partecipanti dovranno tenere il lato sinistro della strada all'andata (avendo quindi il lago sulla propria destra) ed il lato sinistro della strada al ritorno (avendo quindi il lago alla propria la sinistra).
Verrà predisposto un servizio di sicurezza adeguato nei tratti senza marciapiede.
La competizione si svolge sulla distanza certificata FIDAL di km 21,097 sia maschili che femminili.
La manifestazione attraverserà i comuni di Cernobbio, Moltrasio, Carate Urio, Laglio.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare:

1. Atleti/e, italiani e stranieri, **tesserati per Società regolarmente affiliate alla Fidal** per l'anno 2026 e appartenenti alle categorie Juniores - Promesse – Seniores (da SM-SF 23 a SF-SM 95 e oltre);
2. Atleti/e italiani e stranieri tesserati per Società di Enti di Promozione, che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL solo se in possesso di RUNCARD-EPS in corso di validità (data di validità non scaduta).
   NB dovranno presentare copia del certificato medico di idoneità agonistica riportante la dicitura atletica leggera, certificato che sarà consegnato agli organizzatori.
   Questi atleti/e pur apparendo in classifica non potranno godere bonus – rimborsi e accedere al montepremi in denaro o generici buoni valori.
3. Possessori di **RUNCARD**. Possono partecipare cittadini italiani e stranieri limitatamente alle persone di età da 20 anni (anno millesimale 2006) in poi *non tesserati per una società affiliata alla FIDAL né per una società straniera di atletica leggera affiliata alla WA, né 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).
   NB: 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 all'avvenuto rinnovo online. La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità sportiva per atletica leggera valido in Italia che andrà esibito in

originale agli organizzatori entro la data di chiusura iscrizioni. Copia del certificato medico andrà conservata agli atti della Società Organizzatrice di ciascuna Manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. *Questi atleti verranno inseriti regolarmente nella classifica generale e in quella di categoria, potranno ricevere premi in natura, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi in denaro o generici buoni valore.*

4. Possono partecipare atleti/e stranieri tesserati/e per Società di Federazioni Straniere affiliate alla WA. Per gli atleti comunitari ci vuole l'autorizzazione dalla 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/e tesserati/e per Federazione Estera affiliata alla WA che non vengono iscritti dalla propria Federazione o Società o Assistente devono sottoscrivere una autocertificazione che attesti il tesseramento.
5. Possessori di RUNCARD residenti all'estero limitatamente alle persone da 20 anni (anno millesimale 2006) in poi non tesserati per società affiliata alla FIDAL, né per una società straniera affiliata alla WA, né per una società di EPS convenzionata con la FIDAL possono partecipare dietro presentazione di RUNCARD (in corso di validità (data non scaduta)). 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 loro paese ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana per svolgere attività agonistica, che andrà esibito in originale, lasciando copia, alla società organizzatrice.
   Di seguito link per l'autocertificazione certificato medico:
   http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/francese_3.pdf
   http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/inglese_4.pdf

Conformemente ai dettami di legge vigenti (D.M. 18/02/1982) atleti che praticano attività agonistica devono sottoporsi preventivamente al controllo dell'idoneità specifica per Atletica Leggera. La normativa italiana richiede i seguenti accertamenti sanitari:

- visita medica
- esame completo urine
- spirografia
- elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo.

FIDAL C.R. LOMBARDIA
REGOLAMENTO APPROVATO IL
12.10.2020

Copia del certificato medico andrà tenuta agli atti della società organizzatrice. Questi atleti/e pur apparendo in classifica non potranno godere di Bonus - Rimborsi ed accedere al montepremi 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.

PARTECIPAZIONE NON COMPETITIVA CON FINALITA' TURISTICO/SPORTIVE

In base a quanto definito dalle norme di cui sopra e in riferimento alla nota esplicativa del Ministero della Salute del 17.06.2015 relativa al Decreto dello stesso del 17.06.2015, possono partecipare gli atleti stranieri non tesserati e senza certificato medico nella parte non competitiva con finalità turistico/sportive sulla stessa distanza al di fuori dell'egida federale. Gli atleti iscritti alla sezione turistico sportiva dovranno compilare e sottoscrivere apposita dichiarazione scaricabile sul sito www.runincomo.it che andrà caricata sul portale di iscrizione o consegnata al ritiro del pettorale.

Attenzione: Scegliendo questa opzione l'atleta avrà un pettorale identificato e sarà inoltre inserito in una classifica di arrivo definita open, distinta dalla classifica della manifestazione agonistica,

inoltre vedrà il proprio tempo inserito in ordine alfabetico e non potrà beneficiare di premi in natura o in denaro.

N.B: NON POSSONO PARTECIPARE

- Atleti/e tesserati/e per ALTRE FEDERAZIONI (es. Triathlon).
- Atleti/e tesserati/e per Società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la Fidal, che non abbiano sottoscritto la "Runcard EPS".

I certificati medici di idoneità agonistica con diciture come podismo, corsa, marcia, maratona, mezza maratona, triathlon o per altri sport non saranno ritenuti validi ai fini della partecipazione.
Saranno accettati certificati medici solo con la dicitura "**atletica leggera**".

ISCRIZIONI E PAGAMENTI

- On-line sul sito: **www.endu.net**

Per problemi con le iscrizioni contattare via e-mail a **synlabcomolake@evodata.it**

QUOTE D'ISCRIZIONE

- Iscrizione Atleta Singolo:

FIDAL C.R. LOMBARDIA
REGOLAMENTO APPROVATO IL
11.10.2026

€ 20,00 nella sola giornata di apertura iscrizioni
€ 28,00 fino al 31.05.2026
€ 32,00 dal 01.06.2026 al 30.09.2026
€ 40,00 dal 01.10.2026 a chiusura iscrizioni
€ 55,00 Pettorale solidale*

Per gruppi: richiedere informazioni a synlabcomolake@evodata.it

- Iscrizione gruppo da 10 a 19 atleti: € 24,00 fino al 31.05.2026
  € 26,00 dal 01.06.2026 al 30.09.2026
  € 31,00 dal 01.10.2026 a chiusura iscrizioni.
- Iscrizione gruppo da > 20 atleti € 20,00 fino al 31.05.2026
  € 24,00 dal 01.06.2026 al 30.09.2026
  € 28,00 dal 01.10.2026 a chiusura iscrizioni.

La quota comprende:
Pacco gara, pettorale, chip monouso, gadget ufficiale, assicurazione, assistenza tecnica e medica.
Medaglia ai finisher.

*la quota del pettorale solidale viene interamente devoluta in beneficenza, al netto delle spese, e **non dà diritto né al pacco** gara **né al gadget ufficiale**.

CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno chiuse giovedì **26 novembre 2026** alle ore 23:59.
Il Comitato Organizzatore si riserva di anticipare la chiusura delle iscrizioni al raggiungimento di **1'300 iscritti.**
Qualora entro il **26 novembre 2026** non venisse raggiunto il limite di 1'300 iscritti, il Comitato Organizzatore si riserva di riaprire le iscrizioni nelle giornate di **sabato 5 e domenica 06 dicembre 2026 al costo di 45.- € oltre 5€ di spese segreteria.**
N.B. all'atleta iscritto, ma che per motivi personali non ritira il pettorale non sarà restituita la somma versata per l'iscrizione.
L'iscrizione potrà però essere spostata all'edizione 2027 previa richiesta via e-mail a iscrizioni@ariescomo.it **(tale richiesta deve essere inviata entro il 26 novembre 2026 alle 23.59).**
Il rinvio all'edizione successiva è ammesso una sola volta.
TRASFERIMENTO ISCRIZIONI

Atleti già regolarmente iscritti, ma impossibilitati a partecipare alla gara, hanno la possibilità di trasferire l'iscrizione ad altro atleta in possesso dei requisiti di partecipazione richiesti da questo regolamento.
Il cambio di nominativo deve essere segnalato alla segreteria entro giovedì 26.11.2026 all'indirizzo e-mail **synlabcomolake@evodata.it** e comporta un diritto fisso di segreteria di **euro 5.-** (cinque/00) da pagare al ritiro del pettorale.

RITIRO PETTORALI
Compatibilmente con le norme sanitarie vigenti il giorno della gara, i pettorali di gara potranno essere ritirati (salvo diverse indicazioni che saranno opportunamente e preventivamente comunicate) presso la Villa Gallia con ingresso dalla Passeggiata Lino Gelpi **sabato 5 dicembre 2026 dalle 13.30 alle 19.00, domenica 06 dicembre 2026 dalle 06.30 alle 08.00.** Le eventuali ulteriori prescrizioni verranno esposte per tempo **sul sito dedicato e sui canali social**.
Il pettorale è strettamente personale, non può essere ceduto e non può essere manomesso, pena la squalifica, e in gara deve essere appuntato ben visibile sul petto.
E' ammesso il ritiro con delega da presentare con firma in originale e copia del documento di identità del delegante.

CONTROLLO TESSERAMENTO IL GIORNO DELLA GARA
I giudici potranno controllare il tesseramento e l'identità dell'atleta secondo le norme previste negli art. 8-9 delle Norme Generali Attività.

SERVIZIO SICUREZZA
Il Comitato Organizzatore dichiara di aver seguito le procedure ed istruzioni in materia di Safety & Security ed adempirà a tutte le prescrizioni che le Autorità competenti andranno eventualmente a richiedere l'autorizzazione allo svolgimento della gara, con particolare riferimento all'Art. 32 delle "Norme per l'organizzazione delle manifestazioni" in tema di sicurezza come specificato nel "Piano di sicurezza per le pubbliche manifestazioni" del Comitato Regionale Lombardo.

Il Comitato Organizzatore ha provveduto a stipulare una polizza assicurativa per la copertura della Responsabilità Civile verso Terzi per tutte le attività connesse allo svolgimento della manifestazione.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE
La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di EvoData srl le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello. La classifica sarà redatta con la modalità GUN TIME (allo sparo) e REAL TIME (solo a fine come statistico). Non saranno esposti i risultati, le classifiche saranno visibili solo online.

FIDAL C.R. LOMBARDIA
REGOLAMENTO APPROVATO IL
12.10.2026

TEMPO MASSIMO
Il tempo limite è di **2 ore 35 minuti**.
Oltre questo tempo il Comitato Organizzatore non sarà più in grado di garantire i servizi sul percorso e declina ogni responsabilità.

PREMIAZIONI
A cura del comitato Organizzatore saranno premiati i primi 3 (tre) atleti arrivati e le prime 3 (tre) atlete arrivate indipendentemente dalla categoria di appartenenza. I premi, **in natura,** sono di pari dignità e non discriminanti il sesso.
Saranno inoltre premiati i primi 3 (tre) classificati delle categorie così suddivise:
junior e promesse accorpate alle categorie Seniores M 23-34 anni e Seniores F 23-34 anni
Seniores M da M35 a M75 ogni 5 anni

Seniores F da F35 a F75 ogni 5 anni

Bonus speciale:

premio di euro 200,00 alla prima atleta classificata che impiegherà meno di 1:19:00 e al primo atleta classificato che impiegherà meno di 1:07:00.

Il percorso ha una nuova omologazione, i nuovi tempi minimi sono stati stabiliti, per scelta, dal Comitato Organizzatore.

Un ulteriore premio in natura verrà assegnato al Team più numeroso (minimo 15 partecipanti).

I premi non ritirati al momento della premiazione non verranno riconosciuti né riassegnati, né recapitati.

Nessun premio in denaro (o fattispecie assimilabile: generici buoni valore, bonus, ingaggi, rimborsi spese di qualsiasi genere ed a qualsiasi titolo) può essere previsto per i possessori di "Runcard" e "Runcard EPS".

I premi non sono cumulabili.

FIDAL C.R. LOMBARDIA
REGOLAMENTO APPROVATO IL
12.10.2026

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

Prima Istanza: verbalmente al G.G.G. (Gruppo Giudici Gare).

Seconda Istanza: per iscritto alla Giuria d'Appello accompagnata dalla Tassa Reclamo di €100,00, restituibile in caso di accettazione del reclamo stesso.

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.

AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento, in qualunque momento, dopo approvazione FIDAL, per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, o per esigenze di pubblica sicurezza richieste dall'amministrazione locale e/o dagli organi di Polizia. 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 via e-mail oppure saranno riportate sul sito internet **www.runincomo.it** e sui **canali social FB e IG.**

L'eventuale documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale.

PARTENZA GARA

Le partenze avverranno come da protocolli Fidal vigenti il giorno della gara; qualora fosse necessario si predisporranno **un numero di partenze adeguato al numero degli iscritti.**

SPOGLIATOI – DOCCE – DEPOSITO BORSE

Vengono messi a disposizione servizi igienici all'interno del Parco.

Salvo diverse indicazioni, che saranno comunicate preventivamente, e **che non dipendono dal Comitato Organizzatore,** saranno messi a disposizione servizi docce e spogliatoi.

Il servizio docce sarà allestito presso la **Piscina Sinigaglia** in via **G. Sinigaglia 2**.

Il servizio **deposito borse** sarà allestito all'interno o nei pressi **del Parco** di Villa Olmo.
Sarà non custodito e il comitato organizzatore è sollevato da qualsiasi responsabilità in caso di furto / smarrimento.

RISTORI
Verranno predisposti come da regolamento i ristori sul percorso.
Sarà allestito un ristoro FINALE in zona partenza / arrivo.
La manifestazione aderisce alla campagna "io non getto i miei rifiuti"

PREMIAZIONI
L'ordine di arrivo sarà redatto secondo il principio del GUN TIME
Le premiazioni verranno effettuate una volta disponibili le classifiche.
Qualora gli atleti non siano presenti alla premiazione, l'organizzazione **non provvederà a consegne successive.**

IL G.G.G. PUO' EFFETTUARE IL CONTROLLO DEL TESSERAMENTO NELLE MODALITA' PREVISTE DAGLI ART. 8-9 DELLE NORME ATTIVITA' (VADEMECUM)
PER QUANTO NON CONTEMPLATO VALGONO LE NORME TECNICO-STATUTARIE DELLA FIDAL
MANCATO SVOLGIMENTO
Nel caso in cui la gara venisse annullata e/o rinviata ad altra data, o comunque, non svolta per cause di forza maggiore e/o motivi non imputabili e/o non riferibili alla volontà dell'Organizzazione, compresa la revoca dell'autorizzazione allo svolgimento da parte degli organi pubblici di competenza, l'iscritto nulla avrà a pretendere dal Comitato Organizzatore né per la restituzione della quota di iscrizione, né a titolo di rimborso di qualsiasi spesa sostenuta o da sostenere. La presentazione della domanda di iscrizione ha valore di accettazione della presente clausola e di espressa rinuncia a qualsiasi pretesa conseguente all'annullamento e/o al rinvio della gara.

Dichiarazione di responsabilità e Informativa Art 13 DLgs 196/2003 – tutela della Privacy
Firmando il presente modulo si accettano le condizioni contenute nel regolamento.
Dichiaro di conoscere e di rispettare il regolamento, e sollevo e libero il Comitato Organizzatore della SYNLAB COMO LAKE HALF MARATHON la Società Organizzatrice, la F.I.D.A.L. Comitato Provinciale di Como, gli Enti Promotori, le Amministrazioni dei Comuni interessati, tutti gli Sponsor dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti ed impiegati delle società sopra citate, di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Concedo la mia autorizzazione a tutti gli Enti elencati a utilizzare fotografie, nastri, video, immagini all'interno di sito web e qualsiasi cosa relativa alla mia partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. Le informazioni personali saranno trattate ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali."



Il comitato Organizzatore

Segue documentazione obbligatoria da compilare all'atto dell'iscrizione ON LINE

***SYNLAB COMO LAKE HALF MARATHON* 06 DICEMBRE 2026 H. 08.30**

Dati del partecipante

Cognome..... Nome.....

Data e luogo di nascita.....

C.F. .....

DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA' DELL'ORGANIZZAZIONE

1. Il Partecipante dichiara, sotto la propria responsabilità di essere in buono stato di salute e di esonerare l'Organizzazione da ogni responsabilità sia civile che penale relativa e conseguente all'accertamento di suddetta idoneità;

2. Il Partecipante dichiara di essere a conoscenza del regolamento della Manifestazione e si impegna ad assumere, a pena di esclusione dall'evento, un comportamento conforme ai principi di lealtà e correttezza sportiva e a non assumere, in nessun caso, comportamenti contrari alla legge e alle norme del regolamento che possano mettere in pericolo la propria o l'altrui incolumità;

3. Il Partecipante solleva l'Organizzazione da qualsiasi responsabilità, diretta e indiretta, per eventuali danni materiali e non materiali e/o spese (ivi incluse le spese legali), che dovessero derivargli a seguito della partecipazione all'evento sportivo, anche in conseguenza del proprio comportamento;

4. L'Organizzazione non è responsabile dell'esattezza dei dati forniti dai singoli partecipanti;

5. Il Partecipante, infine, con la firma del presente modulo, si assume ogni responsabilità che possa derivare dall'esercizio dell'attività sportiva in questione e solleva l'Organizzazione da ogni responsabilità civile e penale, anche oggettiva, in conseguenza di infortuni cagionati a sé o a terzi e a malori verificatisi durante l'intera durata dell'evento, o conseguenti all'utilizzo delle infrastrutture, nonché solleva l'Organizzazione da ogni responsabilità legata a furti e/o danneggiamenti di qualsiasi oggetto personale.

Ai sensi e per gli effetti di cui agli artt. 1341 e 1342 del c.c. il Partecipante dichiara di aver attentamente esaminato tutte le clausole contenute nella dichiarazione di esonero di responsabilità dell'Organizzazione e di approvarne specificamente tutti i punti elencati.
La presente Dichiarazione Liberatoria deve essere letta, approvata e sottoscritta dal Partecipante all'evento, o dai genitori legalmente responsabili qualora il Partecipante sia minore di 18 anni.

Luogo e data_____ **Firma**_____

Autorizzazione al trattamento dei dati personali
Preso atto dell'informativa di cui all'art. 13 del decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196, il Partecipante autorizza il trattamento e la comunicazione all'Organizzazione dei propri dati personali, per le finalità connesse alla realizzazione dell'evento sportivo. Il Partecipante esprime il consenso ai trattamenti specificati nell'informativa, autorizzando l'invio di materiale informativo relativo a successive manifestazioni o varie iniziative proposte dagli organizzatori e autorizza ad eventuali riprese fotografiche e cinematografiche per la realizzazione di video, bacheche, pubblicazione su carta stampata e web (compreso download).

Firma _____