

# SYNLAB COMO LAKE HALF MARATHON

## 5K FAST

COMO – 06 DICEMBRE 2026 H. 08.40  
REGOLAMENTO E INFORMAZIONI

L'A.S.D. ARIES COMO ATHLETIC TEAM, con l'autorizzazione di FIDAL e in collaborazione con il Comuni di Como e Cernobbio 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 **7:40** Como Parco di Villa Olmo

Partenza ore **8:40** da Como Parco di Villa Olmo

Arrivo della gara nello stesso punto della partenza.

### PERCORSO

La 5 km (5K FAST) inserita nella manifestazione 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 Como – Cernobbio (giro di boa a cca 2.5km).

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 sinistra). Verrà predisposto un servizio di sicurezza adeguato nei tratti senza marciapiede e negli incroci.

La competizione si svolge sulla distanza certificata FIDAL di km 5,00, sia maschili che femminili.

La manifestazione attraverserà i comuni di Como e Cernobbio.

### 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 Allievi - 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 di pari età atleti Fidal ammessi, 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 aparendo 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 IAAF, 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/francese_3.pdf)

[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/inglese\\_4.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
- spirometria
- elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo.

*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.

#### **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 possessori di MOUNTAIN AND TRAIL RUNCARD

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 **synlabcomolake@evodata.it**

## QUOTE D'ISCRIZIONE

- Iscrizione Atleta Singolo: € 13,00 fino al 31.05.2026  
€ 15,00 dal 01.06.2026 al 30.09.2026  
€ 20,00 dal 01.10.2026 a chiusura iscrizioni

**Per gruppi: richiedere eventuali informazioni a synlabcomolake@evodata.it**

- Iscrizione gruppo da 10 a 19 atleti € 9,00 fino al 31.05.2025  
€ 12,00 dal 01.06.2026 al 30.09.2026  
€ 15,00 dal 01.10.2026 a chiusura iscrizioni.
- Iscrizione gruppo da > 20 atleti € 07,00 fino al 31.05.2026  
€ 10,00 dal 01.06.2026 al 30.09.2026  
€ 13,00 dal 01.10.2026 a chiusura iscrizioni.

La quota comprende: pacco gara, pettorale, chip monouso, gadget ufficiale, assicurazione, assistenza tecnica e medica.

## 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 **500 iscritti**.**

Qualora entro il **26 novembre 2026** non venisse raggiunto il limite di **500** iscritti, il Comitato Organizzatore si riserva di riaprire le iscrizioni nelle giornate di **sabato 5 e domenica 06 dicembre 2026 al costo di 25.- € 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 REAL TIME (se partenze previste con più scaglioni) o GUN TIME se partenza unica (con REAL TIME come statistica). Non saranno esposti i risultati, le classifiche saranno visibili solo online.

## TEMPO MASSIMO

Il tempo limite è di **1 ora 00 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:

**Allievi/e 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 100.- (cento/00) alla prima atleta classificata che impiegherà meno di 00:17:00 e al primo atleta classificato che impiegherà meno di 00:14:00**

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

**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.

## **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.

## **AVVERTENZE FINALI**

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento, in qualunque momento, solo dopo approvazione della 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](http://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": coloro che verranno sorpresi ad abbandonare materiale e/o rifiuti su percorso, al di fuori dei punti stabiliti, **saranno squalificati**.

## **PREMIAZIONI**

L'ordine di arrivo sarà redatto secondo il principio del REAL-TIME (se le partenze saranno scaglionate) o GUN TIME se partenza unica.

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 e 5K 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**  
A.S.D. ARIES COMO ATHLETIC TEAM

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

## SYNLAB COMO LAKE HALF MARATHON – 5K FAST – 06 DICEMBRE 2026

### 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**\_\_\_\_\_