

STRALUGANO HALF MARATHON, 10KM CITY, STAFFETTA RELAY, KIDS RUN, MONTE BRÈ VERTICAL RACE e 4CHARITY

Organizzazione e informazioni

Comitato Stralugano, Casella Postale 4645, CH-6904 Lugano
www.stralugano.ch - email: info@stralugano.ch

Quote d'iscrizione:

HALF MARATHON	55.- CHF / 47.- € fino la domenica 12 maggio 2019 70.- CHF / 60.- € dal 13 al 25 maggio 2019
STAFFETTA RELAY	105.- CHF / 91.- € fino a domenica 12 maggio 2019 120.- CHF / 104.- € dal 13 al 25 maggio 2019
10 KM CITY	45.- CHF / 39.- € fino la domenica 12 maggio 2019 60.- CHF / 52.- € dal 13 al 25 maggio 2019
KIDS RUN	10.- CHF / 9.- € fino a sabato 25 maggio 2019 alle ore 16.00
MONTE BRÈ VERTICAL RACE	35.- CHF / 30.- € fino la domenica 12 maggio 2019 45.- CHF / 39.- € dal 13 al 25 maggio 2019
STRACOMBINATA	75.- CHF / 65.- € fino la domenica 12 maggio 2019 100.- CHF / 87.- € dal 13 al 25 maggio 2019
4CHARITY	25.- CHF fino a domenica 26 maggio 2019 ore 13.00 (10.- CHF per i bambini e ragazzi sotto 16 anni)

Termine d'iscrizione

Le iscrizioni sono aperte dal **1 gennaio 2019** e si chiuderanno con tassa normale domenica 12 maggio 2019. Per tutte le iscrizioni ricevute entro le 24.00 del 19 maggio 2019 si potrà avere il proprio nome stampato sul pettorale e la posizione garantita nelle griglie di partenza.

Iscrizioni tardive con sovrattassa e senza nome sul pettorale:

- on-line fino a sabato 25 maggio 2019:
 - per la KidsRun fino alle 15:00
 - per la 10 km fino alle 19:00
 - per la Half Marathon, RelayRun, Monte Brè Vertical Race e StraCombinata fino alle 20:00
- oppure sul posto sabato 25 maggio 2019 (dalle ore 14.00 alle ore 20.00) alla postazione del ritiro pettorale Centro Esposizioni, Via Campo Marzio, Lugano-Cassarate.

Modalità d'iscrizione e metodo di pagamento

On-line: tramite il sito www.stralugano.ch con link su Datasport e seguendo le indicazioni riportate per l'iscrizione on-line e il pagamento con carta di credito o trasferimenti bancari.

Non sarà concesso nessun rimborso da parte di StraLugano in caso di rinuncia alla gara.

Al momento dell'iscrizione è possibile stipulare un'assicurazione di annullamento/rinuncia in caso di malattia o infortunio. Le eventuali richieste sono da indirizzare direttamente all'assicurazione.

(<http://www.datasport.com/it/Per-gli-sportivi/FAQ/Assicurazione-di-annullamento.htm>).

Questa prestazione non è un servizio di StraLugano.

Sul posto:

- **per le gare della Half Marathon, 10km City, Staffetta, Stracombinata e Monte Brè Vertical Race**
sabato 25 maggio 2019 (dalle ore 14.00 alle ore 20.00) alla postazione del ritiro pettorale Centro Esposizioni, Via Campo Marzio, Lugano-Cassarate, con sovrattassa.
- **per la KidsRun**
sabato 25 maggio 2019 pomeriggio dalle 10:00 alle 16.00 all'InfoPoint di Piazza Riforma (Villaggio StraLugano).
- **per la StraLugano4Charity**
domenica 26 maggio 2019 pomeriggio fino alle 13.00 all'InfoPoint di Piazza Riforma (Villaggio StraLugano)

Saranno possibili eventuali cessioni di pettorale, ma dopo il 23 maggio 2019, con una sovrattassa aggiuntiva di 10.- CHF / 9.- €

Staffetta Relay

Ogni Team sarà obbligatoriamente composto da 3 persone che percorreranno 3 diverse tratte del percorso, per complessivi 21.1 km. 1ª tratta 10.5 km - 2ª tratta 6.0 km – 3ª tratta 4.6 km.

Le iscrizioni saranno accettate esclusivamente per gruppo, anche misto maschile/femminile. Ogni squadra dovrà avere un capo team che la rappresenti, unico responsabile sia per il ritiro dei pettorali, sia dei pacchi gara per tutta la squadra, come pure per l'esattezza dei dati d'iscrizione. Il capo Team potrà essere uno degli staffettisti o un'altra persona designata.

Al termine della propria frazione, dopo aver eseguito il cambio del pettorale-staffetta, il primo podista potrà, se lo desidera, portare a termine la gara della Mezza Maratona, ma solo se si sarà iscritto regolarmente e pagato la relativa tassa.

La prima zona di cambio (10.5km) è situata in Piazza Indipendenza 20m dopo il tappeto di rilevamento e lunga complessivamente 50m. Il rifornimento per il primo podista si trova immediatamente dopo la zona di cambio. La seconda zona cambio (16.5km) è situata sul Lungolago, in corrispondenza di Piazza Rezzonico. Il rifornimento per il secondo podista si trova dopo la zona di arrivo (rifornimento finale della HM) a circa 300m dalla zona di cambio.

Ogni Team dovrà iscrivere la propria squadra secondo le categorie:

- Misto
- Femminile
- Maschile
- Azienda/Associazione

I numeri di pettorale saranno assegnati in maniera automatica.

Ogni Team avrà un unico micro-chip che i 3 componenti della squadra dovranno passarsi al termine di ogni frazione.

Lunghezza delle tratte e zona di cambio per il percorso della StraLugano Relay

- 1° tratta Partenza Lugano – Piazza Indipendenza - tratta di 10.5 km
- 2° tratta Piazza Indipendenza – Piazza Rezzonico – tratta di 6.0 km
- 3° tratta Piazza Rezzonico - Arrivo - tratta di 4.6 km

Iscrizione a squadre per la gara 10km City

Gruppi sportivi, società o associazioni saranno premiati con una speciale classifica.

L'iscrizione della squadra avviene alla postazione del ritiro pettorale, sabato 25 maggio, per opera del capo team incaricato, che indicherà il nome del gruppo e i nomi dei podisti, i quali si saranno già iscritti individualmente.

Le squadre dovranno essere composte da almeno 5 partecipanti. Non è indispensabile che siano della stessa categoria. La classifica sarà stabilita con la somma dei tempi dei 5 migliori classificati della squadra.

L'iscrizione comporterà una tassa supplementare di 15.- CHF / 14.- € .

StraCombinata

La StraCombinata della StraLugano sarà assegnata a chi parteciperà alla gara della 10km di sabato 25 maggio 2019 alle ore 20.00 e alla Monte Brè Vertical Race di domenica 26 maggio 2019 alle ore 9.30.

La classifica della Stracombinata sarà stabilita sommando i tempi delle due gare. Saranno premiati i vincitori, maschili e femminili, di ogni categoria prevista nel regolamento della 10km City.

Servizi compresi nella quota d'iscrizione

- T-shirt tecnica **CRAFT**, ufficiale della StraLugano
- Asciugamano **Zurigo Assicurazioni** all'arrivo
- Medaglia di partecipazione (per gli atleti classificati)
- Diploma di partecipazione (per gli atleti classificati)
- Spogliatoi al Centro Esposizioni
- Deposito bagagli sorvegliato al Centro Esposizioni
- Docce calde al Centro Esposizioni
- Buono **Migros** Pasta Party (piatto di pasta) e acqua minerale **San Clemente** al Centro Esposizioni
- Prodotti offerti dallo sponsor **Migros**.
- Prodotti locali offerti dagli sponsor.
- Posteggio La Gerra (Cornaredo) riservato.
- Bus navetta **TPL** gratuito dal Parcheggio La Gerra (Cornaredo) al centro città e ritorno.
- Servizio sanitario con postazione di primo soccorso avanzato all'arrivo con medico rianimatore + 3 paramedici ciclisti sul percorso, muniti di defibrillatore (**Croce Verde Lugano**).
- Servizio sanitario a supporto del servizio **Croce Verde**, con la presenza di 15 militi delle truppe sanitarie dell'**Esercito Svizzero**, distribuiti sul percorso di gara.
- Noleggio micro chips.
- Servizio tempi **Datasport** per SMS.
- Ristori e spugnaggi, lungo il percorso, alternati ogni 5 km con prodotti **Enervit e Migros**
- Ristoro finale all'arrivo con prodotti **Enervit e Migros** e acqua minerale **San Clemente**.
- Servizio Cronometraggio **Datasport** per tutte le distanze e ai passaggi intermedi.
- Pettorale di gara personalizzato con il proprio nome per gli iscritti entro il 12 maggio 2019
- Materiale informativo.
- Affidamento e sorveglianza dei bambini e ragazzi (La Corte dei bambini)
- Massaggi a fine gara con i fisioterapisti diplomati della Clinica **Ars Medica** e i laureandi della **Ludes Semmelweis** (oltre 50 fisioterapisti).
- Servizio televisivo **RSI**.
- Radio ufficiale in diretta dal Villaggio StraLugano **Rete Tre**.
- Servizio fotografico professionistico con download foto gratuite.

Categorie ammesse

Vedi link categorie.

Ritiro pettorali

Al Centro Esposizioni; Via Campo Marzio, 6900 Lugano

- Sabato 25 maggio 2019 dalle 14h00 alle 20h00 per tutte le gare (salvo la **KidsRun** e la **Run4Charity**)
- Domenica 26 maggio 2019 dalle 07h00 alle 09h00 per tutte le gare

In Piazza Riforma, presso l'infopoint

- Sabato 25 maggio 2019 dalle 10h00 alle 16h00 per la **KidsRun**
- Sabato 25 maggio e Domenica 26 maggio 2019 fino alle 13h00 per la **Run4Charity**

In nessun caso il pacco gara non ritirato sarà spedito a casa; sarà però possibile incaricare qualcuno per il ritirarlo (con delega scritta).

Controlli antidoping

Potranno essere eseguiti in qualsiasi momento.

Orari di Partenza

L'orario e il luogo di partenza saranno i seguenti :

KIDS RUN	ore 17.00 sabato 25 maggio 2019, con intervalli di 10min tra ogni categoria.
10KM CITY	ore 20.00 di sabato 25 maggio 2019
MONTE BRÈ VERTICAL RACE	ore 9.30 di domenica 26 maggio 2019
HALF MARATHON e STAFFETTA	ore 10.00 di domenica 26 maggio 2019
STRALUGANO4CHARITY	ore 14.00 di domenica 26 maggio 2019

Griglie di partenza per HALF MARATHON, 10km CITY e Monte Brè Vertical Race

Le griglie di partenza saranno determinate secondo i tempi di riferimento indicati nell'iscrizione e verificate da **Datasport**, sui tempi delle passate edizioni. L'accesso alle griglie avverrà dal lato Sud – fine via Nassa – piazzale LAC.

Siete pregati di recarvi nelle griglie almeno 10min prima della partenza.

Tempi limite di percorrenza per la HALF MARATHON e per le Staffette

Considerando che si tratta di un percorso cittadino che si sviluppa su due giri, è stato fissato un tempo limite per evitare che ci siano troppi sorpassi da parte dei primi concorrenti. Abbiamo calcolato il tempo limite per la HM di 2h50'. I concorrenti che arriveranno oltre questo tempo limite non saranno classificati. Contiamo sulla vostra cortese comprensione e disponibilità. Preghiamo pertanto chi non potrà assicurare un passo per restare nel tempo limite, di optare sulla partecipazione alla gara dei 10km, dove il limite è di 1h45'

Rifornimenti

Per la Half Marathon: rifornimenti e spugnaggi (intercalati) ogni 5 km e dopo l'arrivo con bibita energetica, acqua, banane, mele e barrette energetiche. Per la 10 km City: rifornimento al 5°km e spugnaggi al 2,5° km e 7,5km. Dopo l'arrivo, per tutte le gare, bibita e barrette energetiche **Enervit**, acqua minerale **San Clemente**, banane, mele **Migros**. Per la Monte Brè Vertical Race rifornimento intermedio a Gandria e, dopo l'arrivo, con bibita e barrette energetiche.

Rifornimenti personali

I partecipanti alla Half Marthon potranno consegnare il loro rifornimento personale, entro le 09h30 (nella zona della partenza) con l'indicazione del numero di pettorale e del posto di rifornimento.

Cronometraggio

Il servizio di cronometraggio è effettuato con micro-chip, usa e getta, di **Datasport**, inserito nel pettorale.

Sicurezza dei partecipanti

La sicurezza dei partecipanti ci sta molto a cuore. Pertanto, è assolutamente vietato, durante le gare, l'uso di cuffie auricolari per ascoltare musica. I giudici di gara potranno, in ogni momento, interrompere la corsa di chi non rispetterà questa normativa.

Assicurazioni

A carico dei partecipanti. L'organizzazione declina ogni responsabilità in caso d'infortunio, danno o furto.

Massaggi prima e dopo la gara

Prestazione fornita gratuitamente dai Fisioterapisti diplomati della **Clinica Ars Medica** (nel Villaggio StraLugano) e da oltre 50 fisioterapisti laureandi della **Ludes Semmelweis** presso il Centro Esposizioni.

Spogliatoi / Docce / Deposito bagagli

Gli spogliatoi, le docce e il deposito bagagli sono situati all'interno del Centro Esposizioni. Saranno organizzati depositi sorvegliati dei bagagli personali. Ogni partecipante riceverà, allegato al pettorale, un tagliando di consegna e ritiro del proprio bagaglio.

Deposito valori

Sarà organizzato un deposito di valori custodito e sorvegliato, all'interno del Centro Esposizioni.

Classifiche

Le classifiche saranno esposte all'albo di gara situato all'Info Point in Piazza Riforma o potranno essere consultate anche on-line sul sito Datasport subito dopo l'arrivo. Inoltre, da lunedì dopo la gara, saranno inserite sul nostro sito. Annunciandosi al servizio gratuito SMS di Datasport (vedi lista di partenza), si possono ottenere i propri tempi per SMS, immediatamente dopo la gara.

Premi

Per la Half Marathon il montepremi complessivo ammonta a oltre 15'000.- CHF (vedi tabella premi). Saranno premiati con una coppa i primi tre di ogni categoria dell'Half Marathon, della 10km City, della RelayRun e della Monte Brè Vertical Race. I premi di classifica e di categoria non sono cumulabili. I premi non ritirati rimarranno di proprietà dell'organizzatore, e non saranno spediti al proprio domicilio.

Premiazioni

Le premiazioni avranno luogo:

Sul palco in Piazza della Riforma

– per le gare della KidsRun a partire dalle 18.00 di sabato 25 maggio 2019

Durante il Migros Pasta Party, in una sala del Centro Esposizioni:

– per la 10km City alle 21.30 di sabato 25 maggio 2019

– per l'Half Marathon, la RelayRun e la Monte Brè Vertical Race alle 13.30 di domenica 26 maggio 2019

Migros Pasta Party

Grazie al sostegno di **Migros** sarà offerto un "Pasta Party" all'interno del Centro Esposizioni, via Campo Marzio 4, sabato 25 maggio 2019 dalle ore 21.00 per i partecipanti alla 10km City e domenica 26 maggio 2019 dalle ore 12.00 per i partecipanti alla Half Marathon e RelayRun e Monte Brè Vertical Race.

Trasporti pubblici

La nostra gara, membro dell'**Associazione SwissRunners**, beneficia dell'offerta eccezionale **SwissRunners Ticket** a favore di tutti i partecipanti della StraLugano, i quali potranno usufruire del viaggio gratuito con qualsiasi mezzo di trasporto pubblico utilizzato dal proprio domicilio e ritorno. Per chi utilizza il treno, il biglietto di 2° classe gratuito è valido per l'andata e il ritorno, con partenza da qualsiasi località della Svizzera o da una stazione di frontiera.

Inoltre, **TPL** offre il trasporto gratuito sulla tratta andata-ritorno dal posteggio della Gerra fino al Centro città (fermata Pensilina), sia con Bus-navetta StraLugano ogni 10 minuti, sabato 25 maggio dalle 17.00 alle 23.00 e domenica 26 maggio 2019 dalle 07h00 alle 16h00, sia con bus delle linee 3 e 7.

Quest'anno sarà pure in vigore **Ticino Ticket** che darà modo, a chi pernoverà in un albergo, ostello della gioventù o in un campeggio, la libera circolazione su tutti i mezzi di trasporto pubblico del Canton Ticino, oltre che molte facilitazioni sugli impianti di risalita, la navigazione e le principali attrattive turistiche.

Pernottamenti

Per informazioni su offerte di soggiorno e per prenotazioni vedi alloggi/alberghi convenzionati.

Validità

L'evento StraLugano è organizzato sotto il patrocinio e le direttive della Federazione Svizzera di Atletica www.swiss-athletics.ch

L'Half Marathon è valida anche per la Coppa Ticino di podismo, mentre la 10km City per la Coppa Ticino Giovanile.

Stato di salute

Per correre la StraLugano non serve né un certificato medico né il tesseramento alla Federazione; tuttavia, con l'iscrizione, ogni partecipante si auto-certifica "di essere sufficientemente allenato per partecipare a questa gara, di essere in buona salute fisica e di avere una conferma medica sul buon stato di salute". Vedi circolare "Stato di salute e raccomandazioni mediche" nel menu ISCRIZIONI.