

CAMPIONATO REGIONALE SPRINT a CERNUSCO SUL NAVIGLIO (MI)  
DOMENICA 16 MARZO 2025

**COMUNICATO GARA n°1**

**Mappa di gara:**

“Cernusco sul Naviglio” – Scala 1:4000 - equidistanza 2 m – CS 1191 –  
aggiornamento febbraio 2025 (Luigi Giuliani).  
Stampa in formato A4, materiale blueback.

**Tracciatore/Controllore:**

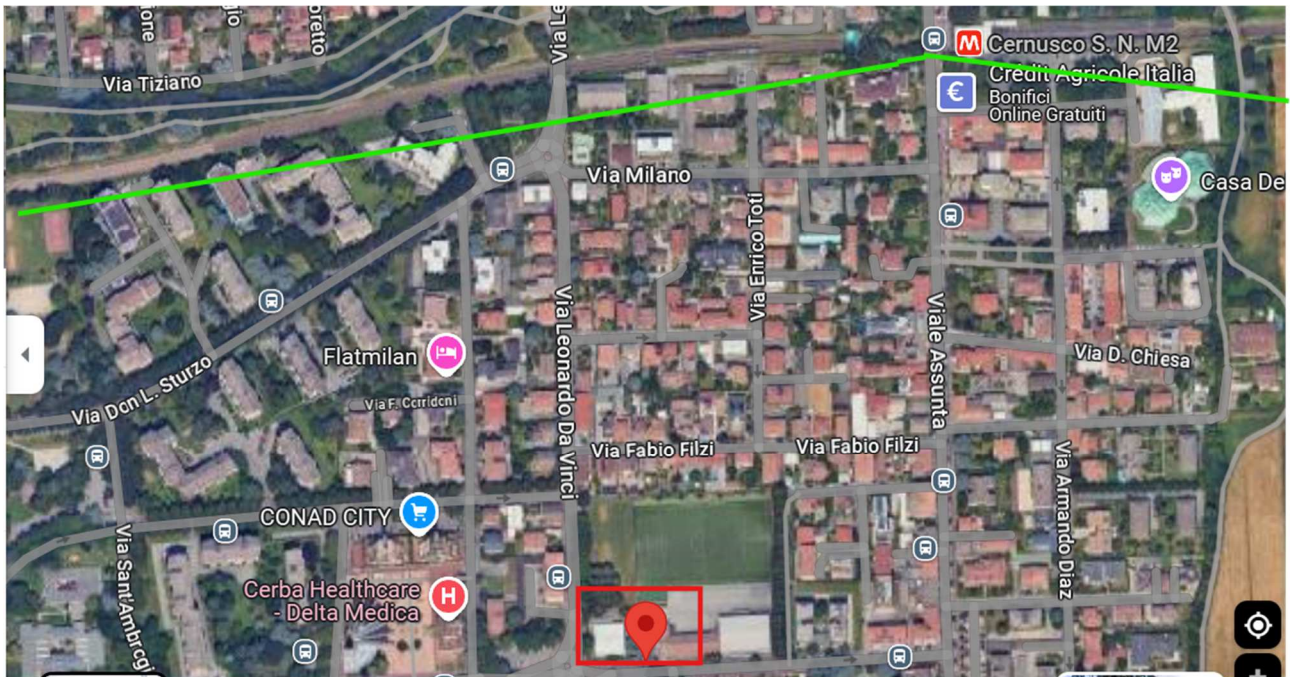
Luigi Giuliani/Jack Kosky

**Ritrovo:**

presso Oratorio Paolo VI, via San Francesco d'Assisi, 12 a Cernusco sul  
Naviglio (MI). Coordinate: 45.51703199089347, 9.327649076911676.  
Il ritrovo permette di cambiarsi al coperto e sono presenti spogliatoi e bagni  
ma non docce. Nell'oratorio è presente un bar. Nell'area degli spogliatoi è  
vietato entrare con scarpe sporche.

**Parcheggi:**

Tutta l'area di Cernusco a sud della ferrovia (vedi linea verde nell'immagine  
sotto) non è zona gara e dispone di diversi parcheggi gratuiti la domenica. Nei  
pressi del ritrovo (sotto evidenziato con il riquadro rosso) ci sono due  
parcheggi abbastanza ampi che risultano comodi, ma potrebbero già essere in  
parte occupati dalle vetture dei residenti.  
Per chi arriva da Milano è possibile usare la metro M2 con fermata Cernusco  
S.N.



### **Partenza:**

A circa 10-15 minuti al passo dal ritrovo. Percorso indicato con fettucce. Riscaldamento consigliato lungo la strada verso la partenza.

### **Arrivo:**

A circa 5-7 minuti al passo dal ritrovo. Il percorso verso il ritrovo sarà fettucciato.

### **Categorie:**

agonistiche come da regolamento FISO Lombardia, qui ricordato: *"i titoli Sprint, Middle e Long verranno assegnati nelle categorie M/W-12, M/W-14, M/W-16, M/W-18, M/W Elite, M/W35+, M/W45+, M/W55+, M/W65+, M/W70+ solo se risulteranno partiti almeno tre concorrenti al titolo (cioè tre atleti di nazionalità italiana e tesserati con Società sportive lombarde)."*

Sono, inoltre, predisposte le seguenti categorie che non assegnano titolo e non sono agonistiche: M10, W10, Bianco, Giallo, Arancione, Verde, Rosso, Nero, M75 e W75.

Sono, infine, predisposte le seguenti categorie ludico-motorie: Esordienti Corto e Esordienti Lungo. Per le categorie ludico motorie non verrà stilata una classifica.

### **Orario partenze:**

Prima partenza ore 10.

### **Iscrizioni Tesserati FISO:**

tramite sito FISO entro martedì 11/03/2025. Possibili iscrizioni in ritardo con sovrattassa (come da regolamento FISO Lombardia) entro giovedì 13/03/2025 comunicandolo via mail a [oribesana@gmail.com](mailto:oribesana@gmail.com)

**Iscrizioni società straniere:**

comunicazione via mail a [oribesana@gmail.com](mailto:oribesana@gmail.com) entro giovedì 13/03/2025.

**Iscrizioni esordienti:**

tramite modulo google (vedi volantino) entro giovedì 13/03/2025. La domenica è possibile l'iscrizione sul posto sino ad esaurimento mappe e non oltre le 9.45.

**Sistema di punzonatura:**

elettronica con SportIdent Air+ (compreso il finish).

**Terreno di gara:**

Centro storico con vie larghe alternato da parchi di piccola o media dimensione. Presenti alcune zone ricche di dettagli, alternate da aree che permettono una navigazione più veloce e fluida. Dislivello praticamente quasi assente. Raccomandate scarpe da running.

NOTA: Il percorso M10, W10, BIANCO si svolge per intero su ciclabile, parco e marciapiedi e non presenta alcun attraversamento stradale.

**Quote gara:**

Esordienti: 6 euro per singolo/gruppo, pagamento sul posto

Agonisti: come da regolamento FISO Lombardia. Pagamento via bonifico, IBAN: IT09M0306909606100000120353 da intestare ad ASD Polisportiva Besanese.

**Descrizione punti:**

In formato cartaceo consegnata all'arrivo. Disponibile anche in carta.

**Piano di sicurezza:**

Gran parte del tracciato si svolge in parchi pubblici o in aree a traffico limitato, prestare comunque la massima attenzione al codice della strada. Le vie non sono chiuse al transito pedonale: fare attenzione ai passanti e rispettare le normali regole del vivere civile.

Presso il ritrovo non è prevista la presenza di un'ambulanza. Il pronto soccorso più vicino è in Via A. Uboldo 21 a Cernusco sul Naviglio MI. Nell'immagine sotto il percorso dal ritrovo al punto di pronto soccorso.



Si ricorda che il fair play impone di prestare soccorso a concorrenti in difficoltà avvertendo al più presto la segreteria di gara che si attiverà per far intervenire il primo soccorso.

Numero di telefono del responsabile gara: +39 340 1949848.

### **Lunghezze:**

| Categoria | Lunghezze (effettive sulla miglior scelta) | Punti di controllo | Categoria | Lunghezze (effettive sulla miglior scelta) | Punti di controllo |
|-----------|--|--------------------|-----------|--|--------------------|
| M 10      | 1km  | 10                 | W 10      | 1km  | 10                 |
| M 12      | 1,6km                                      | 13                 | W 12      | 1,6km                                      | 13                 |
| M 13-14   | 2,2km                                      | 11                 | W 13-14   | 2,2km                                      | 11                 |
| M 15-16   | 2,8km                                      | 15                 | W 15-16   | 2,2km                                      | 11                 |
| M 17-18   | 3,0km                                      | 19                 | W 17-18   | 2,6km                                      | 14                 |
| M ELITE   | 3,3km                                      | 22                 | W ELITE   | 3,0km                                      | 19                 |
| M 35      | 3,0km                                      | 19                 | W 35      | 2,6km                                      | 14                 |
| M 45      | 2,8km                                      | 15                 | W 45      | 2,6km                                      | 14                 |
| M 55      | 2,6km                                      | 14                 | W 55      | 2,2km                                      | 14                 |
| M 65      | 2,2km                                      | 14                 | W 65      | 2,2km                                      | 14                 |
| M 70      | 2,2km                                      | 14                 | W 70      | 1,5km                                      | 16                 |
| M 75      | 2,2km                                      | 14                 | W 75      | 1,5km                                      | 16                 |
| Bianco    | 1km  | 10                 | Verde     | 2,2km                                      | 14                 |
| Giallo    | 1,6km                                      | 13                 | Rosso     | 2,6km                                      | 14                 |
| Arancione | 2,2km                                      | 11                 | Nero      | 3,0km                                      | 19                 |
| Eso Corto | 1,6km                                      | 13                 | Eso Lungo | 2,6km                                      | 20                 |

Per tutti i percorsi il dislivello è trascurabile.