

ATTENZIONE! Ogni partecipante deve avere con se il proprio documento di identità valido. Lo stretto verrà chiuso alla navigazione l'11 giugno dalle ore 16.00

L'attraversamento della passerella sullo stretto di Lavena Ponte Tresa deve avvenire entro le ore 21.15. La larghezza della passerella è di 60 cm., il personale della Protezione civile è a disposizione per aiutare a portare ev. passeggini lungo la passerella. Per attraversare la passerella è obbligatoria l'iscrizione alla manifestazione. Con l'iscrizione il partecipante accetta per intero il regolamento di Girolaghiamo consultabile sul sito della manifestazione.

RESPECT! Per il Nordic Walking è vietato correre lungo il percorso, la manifestazione non è competitiva ed ha luogo nel rispetto del benessere proprio e di quello degli altri partecipanti come dell'ambiente. L'organizzazione si riserva il diritto di eliminare dalle liste degli arrivi eventuali contravventori.

Iscrizioni - termini
Le iscrizioni includono i rifornimenti lungo il percorso e quanto esposto nelle tabelle di partecipazione. Le iscrizioni possono essere registrate online sul sito www.girolaghiamo.com fino a 3 giorni prima della manifestazione. Le iscrizioni sul posto (numero limitato per Running - Nordic Walking - Caminata) come il ritiro di tutti i pettorali avverrà il giorno stesso della manifestazione dalle ore 15.00 fino alle ore 18.15 ca. mentre per Turbo Kids Running si chiudono alle ore 16.30.

Assicurazione
L'assicurazione è a carico dei partecipanti. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti, danni materiali o furto. La quota di partecipazione versata non verrà in alcun caso rimborsata.

Trattamento dati personali
Con l'iscrizione si autorizza l'organizzatore di pubblicare in internet le fotografie scattate nel corso della manifestazione e di utilizzare i dati personali forniti al momento dell'iscrizione per scopi di marketing propri e dei partners dell'evento.

Tempi di percorrenza medi	
Running Ponte Tresa	40 min.
Nordic-Walking Ponte Tresa	1h 00 min.
Camminata Ponte Tresa	1h 30 min.

Premiazione
I premi devono essere ritirati entro il mese di settembre, al più tardi all'assemblea di chiusura annuale. Verranno premiati i primi 3 classificati di ogni categoria Running. Saranno inoltre premiati i primi 3 partecipanti del Nordic Walking e Walking che si avvicineranno maggiormente alla media tra il primo e l'ultimo tempo rilevato. La premiazione avrà luogo a Ponte Tresa in Piazza Dogana, alle ore 21.15 ca. Tutti i risultati verranno pubblicati sul sito www.girolaghiamo.com.

Rifornimenti e assistenza
Lungo il percorso sono previste delle postazioni di rifornimento. L'assistenza è garantita dal servizio ambulanza - Croce Rossa - soccorritori - segnaletica - personale lungo i percorsi.

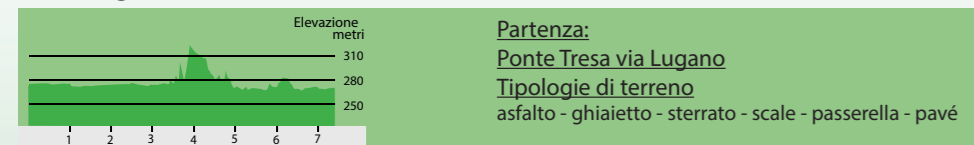
Logistica
Battello navetta: Ponte Tresa CH - Caslano ogni 15 min ca.
Spogliatoi e docce: Ponte Tresa CH (c/o campo sportivo) - Lavena Pt. Tresa I (campi di tennis)
Posteggi: Ponte Tresa CH (Marcadello e Via Regina) - Lavena Pt. Tresa I (p.zza Mercato e posteggio Lavena)
Info turistiche: www.luganoturismo.ch tel. +41 91 9133232
www.girolaghiamo.com
Info evento: www.girolaghiamo.com
Soccorso medico tel. 144 - Polizia tel. 117
Emergenze I: Soccorso medico tel. 112 - Polizia di Stato 113
Mezzi pubblici: www.flpsa.ch e www.sbb.ch

ISCRIZIONI Online su: www.girolaghiamo.com, sul posto per tutte le discipline a Ponte Tresa CH in via Lugano

ATTENZIONE Per l'iscrizione fa stato la data di ricezione della quota, non la data dell'ordine di pagamento.(min. 3 giorni lavorativi)
Partecipazione gratuita per accompagnatori di partecipanti con disabilità certificata. Non vi sono sconti per gruppi o altre categorie di persone. Gli amici a 4 zampe possono partecipare gratuitamente.

Chiusura del cronometraggio Running ore 20.30 - Chiusura rilevamento tempo di percorrenza Nordic - Walking ore 20.45
Il programma, i servizi e i contenuti possono subire modifiche senza preavviso. L'organizzazione non può escludere errori nell'informazione, in qualsiasi caso fa stato il sito ufficiale rispettivamente il regolamento di Girolaghiamo scaricabile dal sito.

Running partenza da Ponte Tresa ore 19.00 - percorso 7,4 km

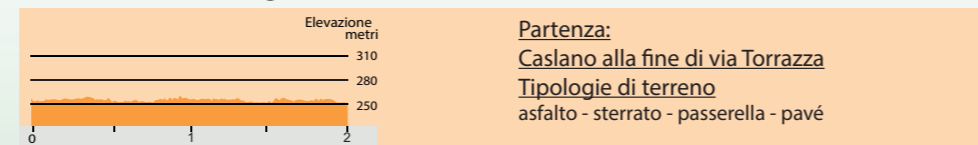


online entro 1 giugno	online entro 7 giugno	sul posto l'11 giugno	cronometrato
CHF/EUR 20.--	CHF/EUR 25.--	CHF/EUR 40.--	costo di partecipazione
•	-----	-----	pettorale personalizzato
•	•	•	buono pasto
•	•	(fino ad esaurimento)	gadget
•	•	-----	servizio SMS (se registrato)

Categorie Running

U18W	2000	max 17 anni	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
W18	1999-1983	dai 18 ai 34 anni	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
W35	1982-1973	dai 35 ai 44 anni	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
W45	fino al 1972	dai 45 anni in su	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
U20M	1998	max 19 anni	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
M20	1997-1978	dai 20 ai 39 anni	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
M40	1977-1968	dai 40 ai 49 anni	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00
M50	fino al 1967	dai 50 anni in su	percorso P-A	7,4 km	partenza ore 19.00

Turbo Kids Running partenza Monte di Caslano 17.45 - percorsi 0,8 e 2 km



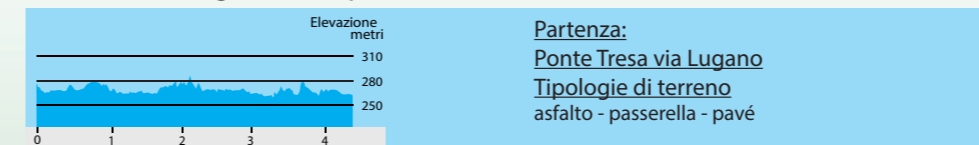
online entro 1 giugno	online entro 7 giugno	sul posto l'11 giugno	cronometrato
CHF/EUR 5	CHF/EUR 5	CHF/EUR 5	costo di partecipazione
•	-----	-----	pettorale personalizzato
•	•	•	buono pasto
nessuno	nessuno	nessuno	nessuno
•	•	-----	servizio SMS (se registrato)

Categorie Turbo Kids Running

U10W/M	2008-2007	percorso P-A2	(zona Piazza dogana Italia)	2 km	partenza ore 17.45
U12W/M	2006-2005	percorso P-A2	(zona Piazza dogana Italia)	2 km	partenza ore 17.45
U6W/M	fino al 2011	percorso P-A1	(zona Parco giochi Lavena)	0,8 km	partenza ore 17.55
U8W/M	2010-2009	percorso P-A1	(zona Parco giochi Lavena)	0,8 km	partenza ore 17.55

I ragazzi e le ragazze che sono nati prima del 2004 si devono iscrivere alla Running nella categoria U18W o U20M

Nordic-Walking con tempo partenza Ponte Tresa 19.10 - percorso 4,4 km



online entro 1 giugno	online entro 7 giugno	sul posto l'11 giugno	Nordic walking - Walking CON rilevamento del tempo
CHF/EUR 20.--	CHF/EUR 25.--	CHF/EUR 40.--	costo di partecipazione
•	-----	-----	pettorale personalizzato
•	•	•	buono pasto
•	•	(fino ad esaurimento)	gadget
•	•	-----	servizio SMS (se registrato)

Camminata senza tempo partenza Ponte Tresa 19.10 - percorso 4,4 km

online entro il 1 giugno (fino 12 anni gratuito nati dal 1.1.2004)	online entro il 7 giugno (fino 12 anni gratuito nati dal 1.1.2004)	sul posto l'11 giugno (fino 12 anni gratuito nati dal 1.1.2004)	Camminata SENZA rilevamento del tempo
CHF/EUR 10.--	CHF/EUR 15.--	CHF/EUR 20.--	costo di partecipazione
•	-----	-----	pettorale personalizzato
•	•	(fino ad esaurimento)	gadget
•	•	-----	servizio SMS (se registrato)