

la Polisportiva di Spinone al Lago organizza

Pazzeggiando SU e GIÙ per SPINONE!



25^a EDIZIONE

DOMENICA

2 AGOSTO 2026

3 PERCORSI PER TUTTI!



CAMMINATA/CORSA
NON COMPETITIVA
SPORT, NATURA E
BENESSERE PER TUTTI!



ORARIO DI PARTENZA **7:30** (tensostruttura)
Parco della chiesa di San Pietro in Vincoli
SPINONE AL LAGO (BG)

seguici su:



Parte del ricavato verrà devoluto per il restauro della Chiesa Parrocchiale

REGOLAMENTO CAMMINATA



RITROVO

A Spinone al Lago (BG) Domenica 2 Agosto 2026 a partire dalle ore 7:00, nei pressi del parco giochi - Chiesina di San Pietro presente tensostruttura.



PARTENZA e ARRIVO

La partenza è dalle ore 7:30 e libera fino alle ore 9:30.

La chiusura della manifestazione è prevista per le ore 12:00 o comunque dopo l'arrivo dell'ultimo partecipante.

(INQUADRA I QR-CODE PER VEDERE I VIDEO DEI PERCORSI)

3 PERCORSI SUGGERITI e PANORAMICI

- Percorso VERDE **7 km** pianeggiante adatto per famiglie con bambini (tra i comuni di Spinone e Monasterolo)
- Percorso ROSSO **12 km** collinare di media difficoltà (tra i comuni di Spinone, Monasterolo e Bianzano)
- Percorso BLU **15 km** collinare impegnativo (tra i comuni di Spinone, Monasterolo, Casazza e Bianzano)
- consigliato l'utilizzo di racchette / bastoncini da trekking per i percorsi ROSSO e BLU -



QUOTE d'ISCRIZIONE

Sono previste 2 quote d'iscrizione + 1 quota facoltativa:

- 6,00 € cad.** CARTELLINO CON RICONOSCIMENTO
- 4,00 € cad.** CARTELLINO SENZA RICONOSCIMENTO
- 4,00 € (facoltativo)** PIATTO DI PASTA ALL'ARRIVO

(al pomodoro o aglio-olio-peperoncino, da prenotare all'atto dell'iscrizione)

Le iscrizioni individuali si possono effettuare prima della partenza, mentre per i gruppi è "TASSATIVA LA PRENOTAZIONE" telefonica, oppure tramite e-mail, entro SABATO 1 AGOSTO entro le ore 22.00, comunicando il numero dei partecipanti (per gruppi si intende un insieme composto da almeno 10/15 persone)

N.B. Cartellino da compilare e mettere nell'uma CSI presente in loco



PUNTI di RISTORO e RICONOSCIMENTI

Servizio BAR con chiosco aperto alla partenza e all'arrivo. Previsti più punti di ristoro lungo i 3 percorsi e ricco ultimo ristoro all'arrivo con bevande e alimenti adeguati. Il riconoscimento sarà assicurato ai primi 700 iscritti (1 borsa alimentare).



CONTATTI TELEFONICI e E-MAIL

CARLA BARBONI	cell. 340 9567936	e-mail: carla-barboni@virgilio.it
OSVALDO ACETI	cell. 335 6972312	e-mail: aceti.osvaldo@libero.it



ASSISTENZA sul PERCORSO

Presenti lungo il percorso volontari della Polisportiva, della Protezione Civile, Gruppo Alpini, Polizia Municipale e Carabinieri in congedo, assistenza a bivi e incroci, attraversamenti pedonali, recupero corridori e servizio scopa. I percorsi vengono per lo più tracciati su strade secondarie e prive di grande traffico.



NORMATIVA

Durante il percorso i partecipanti dovranno attenersi alle norme vigenti del codice della strada e sempre e comunque al buon senso. L'organizzazione declina ogni responsabilità nei confronti dei partecipanti che non si attengano agli orari ufficiali di partenza, non abbiano il cartellino di partecipazione ben visibile e non rispettino gli itinerari prefissati dall'organizzazione. Tutti i partecipanti sono tenuti prima della partenza a compilare in ogni sua parte il documento di partecipazione, di renderlo ben visibile durante la camminata e di riconsegnarlo agli addetti all'arrivo.



IDONEITA' FISICA (D.M. 28.02.1983 tutela sanitaria) e ASSISTENZA MEDICA

Al momento dell'iscrizione si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante il quale iscrivendosi dichiara di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività non agonistiche. Durante tutta la durata della manifestazione sarà presente l'ambulanza della Croce Rossa Italiana sezione di Trescore.



ASSICURAZIONE

La manifestazione è coperta da assicurazione CSI secondo le convenzioni vigenti per eventi non competitivi. Info e condizioni assicurative su <https://www.marshaffinity.it/csi/>



NOTE

Per quanto non previsto dal presente Regolamento, valgono i Regolamenti CSI di Bergamo e le decisioni della Commissione provinciale Marce non Competitive. L'organizzazione si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche ai percorsi anche all'ultimo momento, nel caso in cui le condizioni meteorologiche e del tracciato non garantiscano la sicurezza dei partecipanti e degli organizzatori. La manifestazione si svolgerà anche in caso di maltempo.

Il presente volantino può essere esposto unicamente in locali pubblici del comune di Spinone al Lago, pertanto l'eventuale rinvenimento dello stesso in locali pubblici di paesi limitrofi è da ritenersi puramente casuale e comunque non predisposto da questa organizzazione. Lo stesso è distribuito da un incaricato direttamente ai partecipanti durante le manifestazioni podistiche.



PERCORSO VERDE FACILE



INQUADRA IL QR-CODE

GUARDA
IL VIDEO



7 km

PERCORSO ROSSO MEDIO



consigliati bastoncini da trekking

INQUADRA IL QR-CODE

GUARDA
IL VIDEO



12 km

PERCORSO BLU IMPEGNATIVO



consigliati bastoncini da trekking

INQUADRA IL QR-CODE

GUARDA
IL VIDEO



15 km