



© Jacques Fellet PHOTOGRAPHER (2018)

stra • • • • → mendrisio

35^a edizione
Sabato **14 settembre 2019**
Manifestazione popolare

PROGRAMMA

Ritrovo	Mendrisio, Stadio comunale e Centro manifestazioni mercato coperto
dalle 15:30	ISCRIZIONI sul posto con consegna del pettorale: Adulti CHF 10.- cena e tombola compresa Studenti CHF 5.- cena e tombola compresa Gratuito per ragazzi fino a 16 anni (classe 2003)
16:30	RISCALDAMENTO
Partenze	Posso scegliere il percorso che fa per me...
16:45	CAMMINATA E WALKING Percorso lungo il parco del Laveggio e i vigneti di Ligornetto <i>1 giro di 7 km - tempo medio di percorrenza 1h30</i>
17:00	ITINERARIO CULTURALE GUIDATO Proposta tra palazzi e monumenti del centro storico di Mendrisio <i>tempo medio di percorrenza 1h30</i>
Posti limitati!	Sono gradite le preiscrizioni a sport@mendrisio.ch
17:30	CORSA PODISTICA CRONOMETRATA Percorso nel cuore del magnifico borgo <i>1 giro di 5 km - tempo medio di percorrenza 0h30 oppure 2 giri di 5 km - tempo medio di percorrenza 1h</i>

Premiazione

19:00 PREMIO AI PRIMI TRE CLASSIFICATI della corsa podistica (donne 5 km, donne 10 km, uomini 5 km, uomini 10 km)

Presentazione ufficiale

SPORTIVA UNIHOCKEY MENDRISIOTTO, LADIES TEAM
Prima squadra ticinese a partecipare al Campionato di Lega nazionale A femminile

Cena e dopo cena

19:30 CENA E TOMBOLA con ricchi premi

Da sapere

Per quanto possibile, i due tracciati si snodano su strade a traffico debole e sono segnalati da frecce direzionali.

La Polizia Città di Mendrisio invita i partecipanti a camminare e correre sui marciapiedi o, in mancanza di essi, sul margine della strada.

I partecipanti sono in ogni caso tenuti a rispettare la Legge sulla circolazione stradale concernente i pedoni (art. 49).

Servizio sanitario

Assicurato dal Servizio Autoambulanza del Mendrisiotto

Assicurazione

A carico dei partecipanti. La Città di Mendrisio declina qualsiasi responsabilità in caso di incidenti, danni materiali o furti.

Tempo incerto

Tel. 1600 (eventi pubblici)

Organizza

Città di Mendrisio
Ufficio sport e tempo libero
6862 Rancate
T 058 688 36 00
sport@mendrisio.ch

Sponsor



PERCORSO xME

Stramendrisio vi invita a fare del movimento salutare in bella compagnia e in modo non competitivo. Potete **camminare a passo lento o veloce** (percorso rosso).

Chi invece si sente particolarmente in forma può optare per la **corsa podistica cronometrata** (percorso blu).

L'importante è che ognuno scelga il percorso che meglio si addice alle proprie possibilità!

In alternativa, c'è l'**itinerario culturale guidato** nel centro storico di Mendrisio (perimetro verde).

Percorso X ME è sul vostro smartphone:
mendrisio.ch/stramendrisio

LEGENDA



PARTENZA E ARRIVO

Mendrisio - Stadio comunale e Centro manifestazioni mercato coperto
• iscrizioni e ritiro pettorali • premiazione • animazione • cena e dopo cena • WC • spogliatoi e docce



PARCHEGGI

Non è possibile parcheggiare sull'area del Centro manifestazioni mercato coperto.
Ampia possibilità nelle immediate vicinanze.



PUNTO DI RISTORO E WC

Ligornetto - Campo sportivo



ITINERARIO CULTURALE



Lungo i percorsi ci sono le **INDICAZIONI** da seguire.

