Guida dell'atleta sostenibile

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia

Con il contributo di COMUNE DI SAN VITTORE OLONA

Con il patrocinio di Città di Legnano

WORLD ATHLETICS

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

ITALIA CONI

UNASCI Unione Nazionale Associazioni Sportive Centenarie d'Italia

22 Novembre 2026

Campo Gara Via Valloggia San Vittore Olona

BENVENUTO ALLA 94ª CINQUE MULINI

Partecipare alla Cinque Mulini significa entrare a far parte di una manifestazione che da quasi un secolo unisce sport, tradizione e territorio.

Questa guida, redatta in conformità ai regolamenti del World Athletics Cross Country Tour Gold, è destinata a tutti gli atleti iscritti alla 94ª Cinque Mulini.

La Cinque Mulini promuove uno sport fondato su rispetto, inclusione, integrità e sostenibilità. Per questo il Comitato Organizzatore garantisce il principio di equità e parità di trattamento: tutti gli atleti appartenenti alla medesima categoria ricevono le stesse informazioni e hanno accesso alle medesime risorse organizzative, sanitarie e di ristoro.

Attraverso il programma Athletics for a Better World, la manifestazione si impegna inoltre a valorizzare il territorio che la ospita e a promuovere comportamenti responsabili, affinché ogni partecipante possa contribuire a lasciare un impatto positivo per la comunità e per l'ambiente.

Grazie per essere parte della 94ª Cinque Mulini.

94ª CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di: Regione Lombardia
Con il patrocinio di: Comune di San Vittore Olona
Con il patrocinio di: Città di Legnano
World Athletics
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Italia CONI
UNASCI

ATHLETICS FOR A BETTER WORLD

La 94ª Cinque Mulini contribuisce agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite attraverso il programma Athletics for a Better World.

Salute, inclusione, energia pulita, consumo responsabile e tutela del territorio sono i principi che guidano le attività della Cinque Mulini.

94° CINQUE MULINI
WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il patrocinio di Comune di San Vittore Olona · Con il patrocinio di Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

INFORMAZIONI SEGRETERIA E RITIRO PETTORALI

Per vivere al meglio la tua esperienza alla 94ª Cinque Mulini, ti invitiamo a verificare con attenzione le informazioni relative al ritiro del pettorale e alle procedure di accredito.

I tavoli della segreteria per la verifica delle iscrizioni e il ritiro dei pettorali sono allestiti presso il campo gara di Via Valloggia, a San Vittore Olona.

Il ritiro dei pettorali e degli eventuali pacchi gara è disponibile a partire da un'ora prima dell'orario ufficiale di partenza della propria gara.

Per agevolare e velocizzare le operazioni di consegna, si invitano i rappresentanti delle società sportive a presentarsi muniti della ricevuta di iscrizione e, ove richiesto, della tessera FIDAL in corso di validità.

Presentarsi con la documentazione già pronta consente di ridurre i tempi di attesa e di garantire un servizio più efficiente per tutti gli atleti.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Con il patrocinio di Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

PREPARATI ALLA GARA
Riscaldamento e accesso al percorso

- Per garantire la sicurezza degli atleti e il corretto svolgimento delle competizioni, la collaborazione di tutti è fondamentale.

- Spazi per il riscaldamento

Tutti gli atleti possono utilizzare liberamente le aree prative esterne adiacenti al circuito di gara per effettuare le attività di riscaldamento e preparazione prima della partenza.

- Rispetto del percorso di gara

Durante lo svolgimento delle competizioni è vietato accedere o correre sul tracciato ufficiale delimitato dai paletti. Il percorso deve rimanere libero per consentire il regolare svolgimento delle gare e garantire la sicurezza di tutti i partecipanti.

- Pari opportunità per tutti

Gli spazi destinati al riscaldamento sono accessibili a tutti gli iscritti senza alcuna distinzione di categoria, età, nazionalità o società sportiva.

- Il tuo contributo

Rispettare le aree dedicate e le indicazioni dei volontari significa contribuire a un'esperienza di gara più sicura, ordinata e rispettosa per tutti.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

ARRIVA IN MODO RESPONSABILE

- **Viabilità e parcheggi**

Parcheggi
Tutti gli atleti, accompagnatori e mezzi societari sono invitati a utilizzare il parcheggio gratuito di Piazza del Mercato a Legnano (Viale Toselli, di fronte al Castello di Legnano).

Come raggiungere il campo gara
Dal parcheggio il percorso di accesso al campo gara è interamente pedonale e sicuro. Il circuito dista circa 750 metri ed è raggiungibile attraverso il sottopasso che attraversa il Parco Castello.

Per garantire la sicurezza dei partecipanti e il corretto svolgimento della manifestazione, nelle aree adiacenti al campo gara sono in vigore le limitazioni alla circolazione previste dall'ordinanza comunale.

Aggiornamenti utili
Per consultare la mappa dettagliata dei parcheggi, le eventuali aree di sosta aggiuntive e gli aggiornamenti sulla viabilità, visita il sito ufficiale cinquemulini.org e i canali social della manifestazione.

94° CINQUE MULINI
WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Con il patrocinio di Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

IL TUO CONTRIBUTO

Anche il modo in cui raggiungi la manifestazione può fare la differenza.

✓ Condividi il viaggio con compagni di squadra e accompagnatori quando possibile.

✓ Utilizza i parcheggi indicati dall'organizzazione.

✓ Raggiungi il campo gara seguendo i percorsi pedonali segnalati.

✓ Rispetta le indicazioni di volontari e addetti alla viabilità.

Piccole scelte responsabili contribuiscono a ridurre il traffico, migliorare la sicurezza e rendere più sostenibile la partecipazione di tutti.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Con il patrocinio di Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

LA SOSTENIBILITÀ IN AZIONE
Dalle parole ai fatti.

ARIA

Durante la manifestazione vengono monitorati i principali indicatori della qualità dell'aria attraverso l'app IQAir, utilizzando come riferimento i dati rilevati dalla stazione di monitoraggio più vicina situata a Nerviano. L'attività di monitoraggio contribuisce a mantenere alta l'attenzione sul rapporto tra ambiente, salute e pratica sportiva, promuovendo una maggiore consapevolezza delle condizioni in cui si svolge l'attività all'aperto.

Energia dal sole

Durante la manifestazione una parte del villaggio gara è alimentata da energia prodotta attraverso pannelli fotovoltaici installati direttamente nell'area evento.

Un esempio concreto di come anche lo sport possa contribuire alla transizione energetica e alla riduzione delle emissioni.

PRENDITI CURA DEL TERRITORIO

La Cinque Mulini si svolge in un contesto unico, dove sport, storia e natura convivono da quasi un secolo.

Preservare questo patrimonio è una responsabilità condivisa. Anche attraverso piccoli gesti, ogni atleta può contribuire a ridurre l'impatto ambientale della manifestazione e a lasciare un segno positivo sul territorio che la ospita.

Servizi agli atleti

Per ridurre la complessità organizzativa e favorire una gestione sostenibile dell'evento, all'interno del campo gara non sono disponibili spogliatoi, docce o servizi di deposito borse.
Gli atleti sono pertanto invitati a presentarsi già muniti dell'abbigliamento necessario per la competizione.

Ristoro sostenibile

All'uscita della zona d'arrivo è disponibile il ristoro finale con acqua, tè caldo e biscotti confezionati in packaging a basso impatto ambientale. Una scelta che contribuisce a ridurre la produzione di rifiuti e a promuovere un consumo più responsabile.

In linea con gli obiettivi di sostenibilità della manifestazione, vengono distribuite esclusivamente bottiglie realizzate in plastica riciclata (R-PET).

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il patrocinio di Comune di San Vittore Olona · Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

RACCOLTA DIFFERENZIATA

Lungo il campo gara sono presenti gli Eco-Point dedicati alla raccolta differenziata.

È vietato abbandonare bottiglie, bicchieri, confezioni di integratori o altri rifiuti nelle aree verdi e sul percorso.

In caso di dubbi sul corretto conferimento, è possibile consultare la video-guida tramite il QR Code presente sui contenitori oppure rivolgersi ai volontari.

IL TUO CONTRIBUTO CONTA

Ti chiediamo di aiutarci a:

✅ utilizzare correttamente gli Eco-Point;

✅ non abbandonare rifiuti sul terreno di gara;

✅ rispettare prati e aree verdi;

✅ seguire le indicazioni dei volontari;

✅ contribuire a mantenere pulito il campo gara.

Ogni piccolo gesto aiuta a preservare i luoghi storici e naturali che rendono unica la Cinque Mulini.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di
Regione Lombardia
Con il patrocinio di COMUNE DI SAN VITTORE OLONA
Città di Legnano
WORLD ATHLETICS
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
CONI
UNASCI

SALUTE E SICUREZZA

La tutela della salute degli atleti rappresenta una priorità della 94ª Cinque Mulini.

Per garantire lo svolgimento delle gare nelle migliori condizioni di sicurezza è stato predisposto un sistema di assistenza sanitaria attivo per tutta la durata della manifestazione.

Presidio sanitario

La sicurezza sul percorso è garantita dai soccorritori della Croce Rossa Italiana presenti durante tutte le competizioni.

Punto di primo soccorso

Nei pressi della linea di arrivo è attiva una postazione medica dedicata con personale qualificato pronto a intervenire in caso di necessità.

Cardioprotezione

Nelle vicinanze del campo gara è disponibile un Defibrillatore Automatico Esterno (DAE).
Lungo il percorso sono inoltre presenti First Responder, operatori formati e certificati BLSD (Basic Life Support and Defibrillation), dotati di defibrillatore .

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia

Con il contributo di COMUNE DI SAN VITTORE OLONA

Città di Legnano

WORLD ATHLETICS

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

CONI

UNASCI

Mezzi di emergenza
Ambulanze e mezzi di soccorso sono dislocati in punti strategici del circuito per assicurare interventi tempestivi lungo tutto il tracciato di gara.

La Cinque Mulini promuove una cultura sportiva fondata sul benessere, sulla prevenzione e sulla tutela delle persone. La sicurezza di atleti, volontari e spettatori rappresenta un valore fondamentale dell'evento.

Prendersi cura della salute significa costruire una comunità sportiva più forte e più sicura.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia

Con il patrocinio di COMUNE DI SAN VITTORE OLONA

Città di Legnano

WORLD ATHLETICS

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

CONI

UNASCI

UNA CINQUE MULINI PER TUTTI

La Cinque Mulini promuove uno sport aperto, inclusivo e rispettoso delle persone.

Crediamo che ogni atleta debba poter vivere la manifestazione in un ambiente accogliente, sicuro e fondato sul rispetto reciproco.

Per questo garantiamo pari accesso alle informazioni, ai servizi e alle risorse previste per ciascuna categoria di partecipazione, senza alcuna discriminazione legata a:

- genere;
- nazionalità;
- età;
- livello sportivo;
- condizione personale.

Ogni partecipante ha il diritto di essere accolto e trattato con equità, dignità e rispetto.

La diversità rappresenta una ricchezza per lo sport e per la comunità della Cinque Mulini.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

IMPEGNO DELLA CINQUE MULINI

IL NOSTRO IMPEGNO

La 94ª Cinque Mulini è impegnata a offrire a ogni partecipante un'esperienza sportiva di qualità, sicura, inclusiva e rispettosa delle persone e del territorio.
Per questo ci impegniamo a promuovere:

🤝 Equità

Garantiamo pari accesso alle informazioni, ai servizi e alle opportunità previste per ogni categoria di gara, nel rispetto dei principi di trasparenza e imparzialità.

🌍 Inclusione

Crediamo in uno sport aperto a tutti, capace di valorizzare le differenze e di creare un ambiente accogliente, rispettoso e accessibile.

94ª CINQUE MULINI
WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di: Regione Lombardia
Con il patrocinio di: COMUNE DI SAN VITTORE OLONA
Con il patrocinio di: Città di Legnano
WORLD ATHLETICS
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
CONI
UNASCI

IMPEGNO DELLA CINQUE MULINI

Fair Play

Promuoviamo una competizione fondata sul rispetto delle regole, degli avversari, dei volontari e di tutte le persone che contribuiscono alla realizzazione dell'evento.

Responsabilità

Lavoriamo per ridurre progressivamente l'impatto ambientale della manifestazione e per valorizzare il territorio che da quasi un secolo ospita la Cinque Mulini.

Benessere

Sosteniamo una cultura sportiva fondata sulla salute, sulla prevenzione e sui sani stili di vita, nella convinzione che lo sport possa contribuire al benessere delle persone e della comunità.

Ogni edizione della Cinque Mulini rappresenta un passo concreto verso uno sport capace di generare valore per le persone, per il territorio e per le generazioni future.

Lo sport può lasciare un impatto positivo ben oltre il giorno della gara.

#AthleticsForABetterWorld

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · COMUNE DI SAN VITTORE OLONA · Città di Legnano · WORLD ATHLETICS · FIDAL · CONI · UNASCI

AIUTACI A PROTEGGERE LE PERSONE
Tutela e Salvaguardia (Safeguarding)

La Cinque Mulini si impegna a garantire un ambiente sportivo sicuro, rispettoso e inclusivo per tutti i partecipanti.
La sicurezza, il benessere e la dignità delle persone rappresentano un valore fondamentale della manifestazione e una responsabilità condivisa da atleti, tecnici, dirigenti, volontari e accompagnatori.

Tolleranza zero

La Cinque Mulini - Unione Sportiva San Vittore Olona 1906 applica una politica di tolleranza zero nei confronti di qualsiasi forma di abuso, molestia, bullismo, discriminazione, intimidazione o comportamento lesivo della dignità personale.

Un ambiente sicuro per tutti

Il programma di Safeguarding tutela tutti i partecipanti e dedica particolare attenzione alla protezione dei minori appartenenti alle categorie Esordienti, Ragazzi, Cadetti e Allievi, affinché possano vivere l'esperienza sportiva in un contesto positivo, rispettoso e protetto.

94° CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Con la collaborazione di Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

AIUTACI A PROTEGGERE LE PERSONE
Tutela e Salvaguardia (Safeguarding)

Come segnalare una situazione
Chiunque assista o subisca comportamenti inappropriati è invitato a effettuare una segnalazione attraverso i canali ufficiali della manifestazione.

Email riservata:
📧 safeguarding@cinquemulini.org

Referente sul campo:
👤 Luca Zaffaroni
Responsabile degli Atleti presso la Direzione Gara

Riservatezza garantita
Ogni segnalazione sarà gestita con la massima attenzione, in forma strettamente confidenziale e nel pieno rispetto della privacy delle persone coinvolte.

Uno sport sicuro è uno sport in cui ogni persona può sentirsi rispettata, ascoltata e protetta.

Il rispetto delle persone viene prima di ogni risultato sportivo.

94° CINQUE MULINI
WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di: Regione Lombardia · Comune di San Vittore Olona · Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

CORRI CON INTEGRITÀ

Lo sport è competizione, impegno e passione, ma anche rispetto delle regole e pari opportunità per tutti.

La Cinque Mulini promuove una cultura sportiva fondata sull'etica, sul fair play e sull'integrità, valori che rappresentano un elemento essenziale dell'atletica e dell'intero movimento sportivo.

Tutela uno sport pulito

Se sei a conoscenza di possibili violazioni delle normative antidoping, puoi effettuare una segnalazione in forma anonima e confidenziale attraverso la piattaforma WADA Speak Up, sviluppata dalla World Anti-Doping Agency (WADA).

🔗 https://speakup.wada-ama.org/frontpage
Le informazioni trasmesse attraverso la piattaforma vengono gestite in modo riservato e contribuiscono alla tutela dell'integrità dello sport e degli atleti che competono nel rispetto delle regole.

Proteggere uno sport pulito significa garantire a tutti gli atleti le stesse opportunità di competere ad armi pari.

94° CINQUE MULINI
WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD
Con il contributo di Regione Lombardia · Con il contributo di Comune di San Vittore Olona · Con il patrocinio di Città di Legnano · World Athletics · Federazione Italiana di Atletica Leggera · CONI · UNASCI

GRAZIE PER IL TUO CONTRIBUTO

Da quasi un secolo la Cinque Mulini unisce sport, persone e territorio.

Ogni atleta, ogni volontario, ogni tecnico e ogni accompagnatore contribuisce a rendere questa manifestazione qualcosa di più di una competizione sportiva.

Attraverso i tuoi comportamenti, il rispetto delle persone, delle regole e dell'ambiente, anche tu partecipi alla costruzione di un evento capace di generare valore per la comunità e per le future generazioni.

Corri una storia. Costruiamo il futuro.

94ª Cinque Mulini Cross Country
#AthleticsForABetterWorld

94ª CINQUE MULINI
WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Con il contributo di Regione Lombardia