Tapasciate Lombardia

Calendario settembre - novembre 2026

Le tapasciate sono corse non competitive, aperte a tutti, senza classifica. Si corre per allenarsi, stare in gruppo e adattare il corpo al territorio. Questo calendario elenca le tapasciate in calendario in Lombardia da fine agosto a novembre 2026, con data, manifestazione, localita e distanze disponibili.

Verifica le date: il calendario FIASP e podistico puo cambiare (eventi annullati o spostati). Controlla sempre la fonte ufficiale (FIASP Lombardia o l'organizzazione) prima di partire.

Agosto 2026

Data	Manifestazione	Localita	Distanze
23 ago	1° Giir di Funtanit	Valbrona (CO)	6 / 12 / 15 km
23 ago	4^ Quatre Pas an'Turne a Muscasà	Moscazzano (CR)	7,5 / 10 / 17,5 km
29 ago	50^ Palidan Marcia	Palidano di Gonzaga (MN)	5 / 10 km
30 ago	35^ Marcia di Sant'Antonio	Bolzone di Ripalta Cremasca (CR)	6 / 15 / 20 km
30 ago	18^ La Strapagnano	Pagnano di Merate (LC)	8 / 12 / 16 / 22 / 26 km
30 ago	53^ Marcia del Po	Borgoforte di Borgo Virgilio (MN)	6 / 12 / 17 km

Settembre 2026

Data	Manifestazione	Localita	Distanze
3 set	11^ Farinate Running	Farinate di Capralba (CR)	7 km
4 set	27^ Marcia per tutte le età	Soncino (CR)	5 / 10 km
5 set	Trail della Capra	Cavriana (MN)	15 km
6 set	41^ Marcia del Donatore	Carvico (BG)	7 / 12 / 15 / 22 / 27 km
6 set	47^ Camminata della Speranza	Cabiate (CO)	6 / 9 / 14 / 19 km
6 set	21^ Corri-Viadana	Viadana (MN)	8 km
6 set	Run Under the Same Sky	Bussero (MI)	5 / 12 km
6 set	42^ Camminata di Marignano	Zivido di San Giuliano M.se (MI)	7 / 10 / 15 km
6 set	Di Corsa nel Parco	Borgo San Siro (PV)	6 / 14 km
6 set	17^ Stramorazzone	Morazzone (VA)	7 / 10 / 18 km
11 set	29^ Marcia dell'Oratorio	Romanengo (CR)	3 / 7 km
12 set	Color Music Run	Fontanella (BG)	4 km
12 set	9^ Camminata tra Bosco e Lago	Monguzzo (CO)	5 / 10 / 15 km
13 set	50^ Marcia del Donatore	Brembate (BG)	7 / 10 / 15 / 21 km
13 set	38° Giroverde	Camisano (CR)	7 / 14 / 21 km
13 set	4^ Strapellicano	Osnago (LC)	7 / 15 / 23 km
13 set	7^ Cursa de i Gösi e i so Amisi	Salerano sul Lambro (LO)	7 / 14 / 19 km
13 set	18^ Camminata frazioni S. Giorgio Bigarello	San Giorgio Bigarello (MN)	6 / 12 km
13 set	19° Trofeo Montestella	Milano (MI)	5 km
13 set	6^ Fibrosirun Tu Corri Io Respiro	Giussano (MB)	6 / 10 km

Data	Manifestazione	Localita	Distanze
13 set	23^ Quattar Pass in Pineta	Abbiate Guazzone di Tradate (VA)	7 / 13 km
18 set	2^ Run for Beauty	Crema (CR)	2,6 / 4,5 / 8 km
19 set	Camminata per la Vita	Rogeno (LC)	6 / 12 km
20 set	Straela	Villa d'Adda (BG)	1 / 6 / 12 / 15 / 22 km
20 set	26^ In Cammino con Nicola	Ponte Lambro (CO)	4 / 8 km
20 set	45^ Sgambata Verderese	Verderio (LC)	7 / 14 / 20 km
20 set	45^ Caminada de Scugnai	Secugnago (LO)	8 / 14 / 20 / 25 km
20 set	4^ Cammina Mincio	Goito (MN)	6 / 12 / 18 km
20 set	6^ Cernuscata	Cernusco sul Naviglio (MI)	4 / 7 / 15 / 20 km
20 set	42° Trofeo Don Carlo Carrettoni	Copreno di Lentate sul Seveso (MB)	7 / 13 / 22 km
20 set	10° Memorial Zanella	San Fermo (VA)	7 / 15 km
26 set	15^ Memorial Eugenio Mercorio	Foppolo (BG)	12 km
26 set	4^ Nibionno Walk	Nibionno (LC)	8 / 14 km
27 set	51^ Murselada	Pianengo (CR)	5 / 12 / 20 km
27 set	16^ Lodi che Corre	Lodi (LO)	8 / 14 / 18 km
27 set	19^ Marcia delle Pecore	Melzo (MI)	5 / 13 / 18 / 23 km
27 set	28^ Camminata del Cardinale	Castiglione Olona (VA)	7 / 13 / 18 km

Ottobre 2026

Data	Manifestazione	Localita	Distanze
3 ott	Camminata del Sorriso	Alzate Brianza (CO)	6 / 12 km
4 ott	16° Trofeo Giuseppe Castellotti e Mariano Zanaboni	Senna Lodigiana (LO)	3 / 7 / 10 / 16 / 21 km
4 ott	Fametta Run	Garbagnate Milanese (MI)	7 / 14 / 20 km
4 ott	9^ La Lentissima	Inzago (MI)	7 / 12 / 16 / 21 km
11 ott	5^ Camminata sull'Acqua Lago di Annone	Annone di Brianza (LC)	6 / 10 / 13 km
11 ott	11^ Camminata nella Vecchia Laus	Lodi Vecchio (LO)	8 / 13 / 16 / 20 km
11 ott	42° Trofeo Podisti Valle Olona	Gorla Maggiore (VA)	7 / 13 / 18 km
18 ott	10^ Cardiorunning	Crema (CR)	3 / 7 / 11 / 15 / 20 km
18 ott	2^ Long Run Together	Milano (MI)	18 / 24 / 30 km
18 ott	8^ Don Gnocchi Run	Pessano con Bornago (MI)	3 / 6 / 10 / 15 / 21 km
18 ott	6° Memorial Daniele Roveda	Santa Cristina e Bissone (PV)	8 / 11 / 16 / 23 km
25 ott	48^ Teremotata	Terno d'Isola (BG)	5 / 8 / 15 / 24 / 32 / 50 km
25 ott	48^ Tutti Assieme a Merate	Merate (LC)	8 / 14 / 21 km
25 ott	12^ Corricambiago	Cambiago (MI)	5 / 10 / 16 / 21 km
25 ott	4^ Camminata delle Streghe	Grantola (VA)	6 / 12 / 14,5 km

Novembre 2026

Data	Manifestazione	Localita	Distanze
1 nov	52^ Stra Treviglio	Treviglio (BG)	7 / 15 / 21 km
15 nov	16^ Strantegnate	Antegnate (BG)	7 / 14 km
15 nov	52^ Marcia del Torrone	Cremona (CR)	7 / 10 / 15 / 20 km
15 nov	33^ Tra Campi e Rogge	Carugate (MI)	6 / 14 / 21 km

Come uso le tapasciate nell'allenamento

Le tapasciate brevi (5-12 km) le uso come seduta di recupero o reset della frequenza cardiaca. Quelle medie (12-20 km) come lavoro aerobico controllato, in cui provo il ritmo gara senza la pressione della competizione. Le piu lunghe (oltre 20 km) come test di efficienza o simulazione, ma solo se ho gia il volume in corpo.

Regola di campo: due tapasciate al mese, una come checkpoint aerobico e una come seduta di rigenerazione. Non accumulare piu di due lunghe consecutive in due weekend: il corpo si adatta nel recupero, non nello sforzo.

Verifica finale

Le date in questo PDF sono state verificate il 23 agosto 2026 su fonti podistiche lombarde. Eventi annullati o rinvii sono possibili: controlla sempre la fonte ufficiale (FIASP Lombardia o il comitato organizzatore) nei giorni prima della partenza. Per un piano di allenamento costruito sul tuo livello e sui tuoi orari, trovi la settimana gratuita su runritual.com.

Perplexity Computer - RunRitual Lab. Calendario a scopo informativo, non sostituisce le fonti ufficiali.