

DATA	13.03.2026
N° PROT.	465

v. DEL 13/04/2026

# FP FollowYourPassion

## REGOLAMENTO MILANO10K COMPETITIVA

Laguna Running SSDrl, in collaborazione con MG Sport, organizza la 5a edizione della MILANO10K, manifestazione nazionale sulla distanza di 10 km che si terrà in località Idroscalo, **Sabato 18 Aprile 2026 con partenza alle ore 19:15.**

### POSSONO PARTECIPARE:

Alle manifestazioni agonistiche possono partecipare:

- atleti italiani e stranieri residenti in Italia tesserati per società affiliate alla Fidal nelle categorie: -
  - juniores (18/19 anni)
  - promesse (20/22 anni)
  - seniores (da SF-SM a SM-SF95 e oltre)
  - allievi (16/17 anni)
- atleti stranieri tesserati per Federazioni straniere di Atletica Leggera affiliate alla WA presentando all'atto dell'iscrizione:
  - atleti stranieri comunitari: autorizzazione della Federazione di appartenenza per gareggiare all'estero
  - atleti extracomunitari: oltre all'autorizzazione della Federazione di appartenenza, il permesso di soggiorno o il visto di ingresso

NB: Gli atleti "tesserati" per una Federazione straniera affiliata alla WA, che non vengono iscritti dalla propria Federazione, Club o Assistente, devono sottoscrivere una autocertificazione che ne attesti il tesseramento.

- Possessori di Runcard, cittadini italiani e stranieri residenti in Italia limitatamente alle persone di età dai 20 anni (millesimo di età, data di nascita fino al 2006 compreso) in poi, non tesserati per una società affiliata alla FIDAL né per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA, né per una Società affiliata (disciplina Atletica Leggera) a un Ente di Promozione Sportiva in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta), rilasciata direttamente dalla Fidal ([www.runcard.com](http://www.runcard.com))

**N.B. La tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione dell'avvenuto rinnovo online.**

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia che andrà esibito in originale agli organizzatori. Una copia del certificato medico andrà consegnata per essere conservata agli atti della Società organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. **Queste/i atleta/i**



Laguna Running SSDRL  
Viale Belvedere Località Chia  
09010 Domus de Maria (SU)  
CF: 92186850928 - P.IVA: 03400890921  
[www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)



verranno regolarmente inseriti nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.

- Atlete/i italiane/i e straniere/i tesserate/i per Società di Enti di Promozione Sportiva (disciplina Atletica Leggera) che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL, solo se in possesso di RUNCARD-EPS in corso di validità (data di validità non scaduta).

**N.B. Dovranno presentare in originale il certificato medico d'idoneità agonistica riportante la dicitura "Atletica Leggera", di cui sarà consegnata una copia agli organizzatori. Queste/i atlete/i verranno regolarmente inseriti nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.**

I cittadini stranieri possono inoltre presentare un certificato medico emesso nel proprio paese, ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana per poter svolgere attività agonistica, che andrà esibito in originale, lasciandone copia, agli organizzatori.

Conformemente ai dettami di legge vigenti (D.M. 18/02/1982) coloro che praticano attività sportiva agonistica devono sottoporsi preventivamente e periodicamente al controllo dell'idoneità specifica allo sport. La normativa italiana richiede che i soggetti interessati devono sottoporsi ai seguenti accertamenti sanitari:

- visita medica,
- esame urine completo,
- elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo • spirometria.

Tutte le dichiarazioni e i referti degli esami devono essere autentici o conformi agli originali.

Una copia del certificato medico andrà conservata agli atti della Società Organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa.

I partecipanti alle manifestazioni possono essere sottoposti a controlli antidoping, Sono altresì soggetti alle disposizioni previste dall'articolo 25 delle Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni 2025, qualora già soggetti a sospensione disciplinare.

## **NON POSSONO PARTECIPARE:**

Alle manifestazioni agonistiche non possono partecipare:

- Atlete/i tesserate/i per altre Federazioni (es. Triathlon)
- Atlete/i tesserate/i per Società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la FIDAL, che non abbiano sottoscritto la RUNCARD
- Certificati medici di idoneità agonistica riportanti diciture quali corsa, podismo, marcia, maratona, triathlon, running ecc. non sono validi ai fini della partecipazione
- Certificati medici di idoneità agonistica per altri sport non sono validi per la partecipazione: saranno accettati solamente quelli che riporteranno espressamente la dicitura "Atletica Leggera"

All'atto dell'iscrizione tutti coloro che desiderano partecipare alla **MILANO10K** accettano la dichiarazione di responsabilità, come da testo di seguito riportato:



Laguna Running SSDRL  
Viale Belvedere Località Chia  
09010 Domus de Maria (SU)  
CF: 92186850928 - P.IVA: 03400890921  
www.followyourpassion.it



**DICHLARAZIONE DI RESPONSABILITÀ:** "Io sottoscritto, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art.26 l. 15/68 e art. 489 c.p.) dichiaro: di aver letto e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento di "MILANO10K"; di essere consapevole che la partecipazione agli eventi sportivi agonistici è potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee; di essere consapevole che per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico di idoneità agonistica all'atletica leggera in corso di validità e di compiere o aver compiuto 16 anni nell'anno dell'evento; di iscrivermi volontariamente e di assumermi tutti i rischi derivanti dalla mia partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizione di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ogni tipo di rischio ben conosciuto e da me valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione della mia iscrizione, io, per mio conto e nell'interesse di nessun altro, sollevo e libero il Comitato Organizzatore della MILANO10K, Laguna Running SSDRL, MG Sport srl, la Fidal, il GGG, il Comune di Milano, la Provincia di Milano, la Regione Lombardia, gli enti promotori, tutti gli sponsor e partner organizzativi dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti, collaboratori ed impiegati delle società sopra citate, di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivati dalla mia partecipazione all'evento. Una volta accettata l'iscrizione a uno degli eventi della MILANO10K, la quota di partecipazione non è rimborsabile, anche in caso di disdetta e nel caso la gara venisse annullata e/o rinviata ad altra data o non svolta per cause di forza maggiore e/o motivi non imputabili e/o non riferibili alla volontà del Comitato Organizzatore, compresa la revoca dell'autorizzazione allo svolgimento da parte degli organi pubblici di competenza. Con l'iscrizione alla manifestazione, autorizzo espressamente la Società Organizzatrice, unitamente ai soggetti giuridici con i quali intrattiene rapporti professionali e commerciali relativi e connessi, alla ripresa delle immagini dell'evento, all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della mia partecipazione alla gara su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto. Dichiaro altresì di aver letto all'atto dell'iscrizione l'informativa privacy disponibile sul sito [www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it) e di aver espresso il mio consenso al trattamento dei dati personali, nelle modalità previste. I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal Regolamento UE n. 2016/679 ("GDPR") ed utilizzati esclusivamente per le finalità previste nell'informativa pubblicata sul sito [www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)."

## ISCRIZIONI E PAGAMENTI:

Le iscrizioni sono aperte ed è possibile iscriversi online <https://followyourpassion.it/idroscalo-ten-k/>

### QUOTE DI ISCRIZIONE 10 km competitiva\*:

- 25,00 € fino al 31/01/2026
- 30,00 € fino al 28/02/2026
- 32,00 € fino al 31/03/2026
- 35,00 € fino al 16/04/2026
- 35,00€ in loco

\*Le quote sono da intendersi al netto delle commissioni di iscrizione applicate al checkout

Le iscrizioni on line saranno chiuse alle ore 23.59 di Giovedì 16 Aprile 2026.



Laguna Running SSDRL  
Viale Belvedere Località Chia  
09010 Domus de Maria (SU)  
CF: 92186850928 - P.IVA: 03400890921  
[www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)



# *FP FollowYourPassion*

Per le società sportive con numero minimo di 10 atleti sono previsti speciali pacchetti. Per maggiori informazioni le società possono scrivere a all'indirizzo [giuseppe@mgsport.it](mailto:giuseppe@mgsport.it).

La **quota di iscrizione alla MILANO10K comprende**: pettorale, chip di rilevazione tempi, pacco gara con gadget ufficiale e prodotti sponsor, rifornimenti sul percorso, ristoro finale, servizi, assicurazione, diploma finisher scaricabile dal sito, assistenza tecnica e medica.

Non si accettano iscrizioni prive dei dati completi dell'atleta, anagrafici e di tesseramento e, dove richiesto, della copia del certificato medico di idoneità agonistica all'atletica leggera.

Sarà possibile iscriversi in loco (solo per le prove NON COMPETITIVE) il giorno della gara, presso la segreteria organizzativa situata presso il piazzale adiacente allo skate park, ingresso maggiore, parcheggio riviera ovest lato tribune.

Il comitato organizzatore si riserva di poter comunque chiudere le iscrizioni a suo insindacabile giudizio, anche antecedentemente alla data di chiusura iscrizioni.

Il **pagamento** della quota di iscrizione dovrà essere effettuato all'atto della iscrizione online con pagamento con carta di credito.

## **Conferma Iscrizioni**

Gli iscritti riceveranno una conferma iscrizione via e-mail. Qualora la mail di conferma non raggiungesse l'iscritto, l'interessato dovrà contattare la segreteria iscrizioni all'indirizzo [info@followyourpassion.it](mailto:info@followyourpassion.it)

## **Rimborso della quota di iscrizione**

La quota di partecipazione non è rimborsabile in alcun caso per ragioni imputabili al singolo iscritto.

## **PIANO DI SICUREZZA**

Il Comitato Organizzatore ha provveduto a predisporre adeguato piano sanitario e di sicurezza in ottemperanza alla normativa vigente e in cooperazione con Istituzioni Locali, Forze dell'Ordine, Croce Bianca e Protezione Civile.

## **PROGRAMMA GARA\* (il programma può subire variazioni)**

### **VENERDI 17 Aprile 2026**

Dalle ore 16:00 alle 18:30: Ritiro pettorali e pacco gara presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore

### **SABATO 18 Aprile 2026**

Dalle ore 14.00 alle 18.45: Ritiro pettorali per le gare competitive e non competitive della Milano 10K presso la segreteria organizzativa situata presso il piazzale adiacente allo skate park. Sarà possibile iscriversi in loco alle gare NON competitive

Ore 18.50: Apertura Griglie

Ore 19.15: Partenza delle gare competitiva e a seguire partenza della prova non competitiva.

Ore 20.30: Termine gare e premiazioni



Laguna Running SSDRL  
Viale Belvedere Località Chia  
09010 Domus de Maria (SU)  
CF: 92186850928 - P.IVA: 03400890921  
[www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)



## **Ritiro pettorali**

I pettorali di gara potranno essere ritirati negli orari di apertura presso la segreteria organizzativa situata presso il piazzale adiacente allo skate park, ingresso maggiore, parcheggio riviera ovest lato tribune. In concomitanza alla consegna del pettorale verrà consegnato anche il pacco gara.

I pettorali potranno essere ritirati anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento di riconoscimento in corso di validità dell'atleta. In caso di iscrizioni societarie, pervenute alla segreteria su modulo cumulativo, esse dovranno essere ritirate tutte insieme dal rappresentante della società sportiva se è stata indicata questa opzione sul modulo; i singoli pettorali non potranno essere richiesti individualmente dai tesserati.

Il pettorale di gara è strettamente personale, non può essere manomesso e non è cedibile ad alcuno. Chiunque fosse trovato all'interno del tracciato di gara con un pettorale assegnato ad altro atleta oppure senza regolare pettorale o pettorale contraffatto sarà ritenuto responsabile di danni a cose e persone, incluso se stesso, oltre a incorrere nelle sanzioni sportive di competenza degli organi federali e nelle sanzioni previste dalla legislazione vigente.

## **Cronometraggio**

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con sistema di chip transponder a perdere con rilevazione GUN TIME (allo sparo) e REAL TIME (per fini statistici).

## **Rifornimenti e spugnaggi**

Come in uso da regolamento WA/FIDAL, è previsto un servizio di ristoro finale in zona arrivo.

## **Tempo limite**

Il tempo limite è di 70'.

## **Servizio Pacer**

Non previsto per conformazione percorso

## **Risultati**

Saranno elaborati un ordine di arrivo e le classifiche di categoria, che saranno disponibili sul sito internet della manifestazione. Gli stessi saranno convalidati dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello.

## **PREMIAZIONI:**

A cura del comitato organizzatore saranno premiati:

- **10 km agonistica:** con premi in natura i primi 5 atleti arrivati uomini e le prime 5 atlete arrivate donne

I premi non ritirati durante la premiazione non verranno inviati successivamente.

Le persone in possesso della RUNCARD verranno inserite regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.



Laguna Running SSDRL  
Viale Belvedere Località Chia  
09010 Domus de Maria (SU)  
CF: 92186850928 - P.IVA: 03400890921  
www.followyourpassion.it



## INFORMAZIONI GENERALI:

### Reclami

Secondo le norme del R.T. Fidal i reclami devono essere esposti verbalmente in prima istanza al giudice d'arrivo, in seconda istanza per iscritto, entro 30' dalla pubblicazione dei risultati, al giudice d'appello, accompagnati dalla somma di € 100,00 (cento) rimborsabili in caso di accettazione del reclamo stesso.

### Controllo identità

Il G.G.G. può effettuare il controllo del tesseramento e dell'identità dell'atleta secondo quanto previsto dal regolamento Fidal (Artt. 8-9 Norme Attività 2019). Qualora, durante il controllo, un atleta risulti sprovvisto della tessera federale o della ricevuta del tesseramento on-line o del documento d'identità, andrà compilata, da parte della società di appartenenza dell'atleta, una dichiarazione di tesseramento.

### Servizio sanitario

Il comitato organizzatore appronterà un adeguato servizio di assistenza medica sul percorso e nel punto di partenza e arrivo.

### Cancellazione, modifica e trasferimento di iscrizione

L'atleta che ha acquistato l'opzione FLEXI al momento dell'iscrizione, potrà effettuare il trasferimento ad una gara del circuito FYP, il trasferimento all'edizione all'anno successivo e il cambio distanza in modo gratuito entro lunedì 6 Aprile 2026, contattando via e-mail [ticket@followyourpassion.it](mailto:ticket@followyourpassion.it). Il cambio nominativo potrà essere cambiato autonomamente tramite la Dashboard personale entro lunedì 6 Aprile 2026. In caso di modifica della distanza e il trasferimento ad una gara del circuito FYP, sarà necessario pagare l'eventuale differenza della quota d'iscrizione. Non verranno rimborsate differenze per quote inferiori.

L'atleta che non ha acquistata l'opzione FLEXI, potrà effettuare il cambio di distanza o il cambio nominativo o il trasferimento all'edizione dell'anno nuovo, con il pagamento di una quota di servizio di 10€ entro la data di lunedì 6 Aprile 2026. Non si potrà effettuare il trasferimento ad un'altra gara del circuito FYP. Tutte le richieste di modifica o trasferimento, indipendentemente dalla tariffa scelta, devono essere inviate via e-mail a [ticket@followyourpassion.it](mailto:ticket@followyourpassion.it). Anche in questo caso, per il cambio di distanza sarà richiesto il pagamento dell'eventuale differenza. Non è previsto alcun rimborso per quote inferiori.

### Privacy e Diritto di immagine

Ai sensi del Regolamento UE n. 2016/679 ("GDPR"), prima dell'iscrizione l'atleta è tenuto a prendere visione della documentazione in materia di tutela della privacy, disponibile sul sito internet [www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it) e ad esprimere il proprio consenso al trattamento dei dati personali, nelle modalità previste. I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal Regolamento UE n. 2016/679 ("GDPR") ed utilizzati esclusivamente per le finalità previste nell'informativa pubblicata sul sito [www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it).

Con l'iscrizione alla "MILANO10K", l'atleta autorizza espressamente la Società Organizzatrice unitamente ai soggetti giuridici con i quali intrattiene rapporti professionali e commerciali relativi e



Laguna Running SSDRL  
Viale Belvedere Località Chia  
09010 Domus de Maria (SU)  
CF: 92186850928 - P.IVA: 03400890921  
[www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)



connessi alla ripresa delle immagini dell'evento, all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla gara su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

## **Mancato svolgimento**

Nel caso in cui la gara venisse annullata e/o rinviata ad altra data, o comunque, non svolta per cause di forza maggiore e/o motivi non imputabili e/o non riferibili alla volontà dell'Organizzazione, compresa la revoca dell'autorizzazione allo svolgimento da parte degli organi pubblici di competenza, l'iscritto nulla avrà a pretendere dal Comitato Organizzatore e/o da Laguna Running SSDrl e MG Sport Srl, né per la restituzione della quota di iscrizione, né a titolo di rimborso di qualsiasi spesa sostenuta o da sostenere. La presentazione della domanda di iscrizione ha valore di accettazione della presente clausola e di espressa rinuncia a qualsiasi pretesa conseguente all'annullamento e/o al rinvio della gara.

Attenzione: il comitato organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni al fine di una migliore organizzazione della gara, previa autorizzazione della Fidal. La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme del Regolamento Tecnico Internazionale e statutarie della Fidal.

## **ASSICURAZIONE**

L'organizzazione ha stipulato polizze per RCT ed infortuni individuali.

## **REGOLA TECNICA 5 – SCARPE DI GARA**

I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoe Regulation WA. Per il rispetto delle norme il GGG effettua controlli a campione sulle scarpe utilizzate nella manifestazione. Se la scarpa non è certificata nella WA Shoe Compliance List o non è stata identificata il risultato resta non ufficializzato in attesa di ulteriori accertamenti (in tal caso la scarpa può essere ritirata dai Giudici). Successivamente, in caso di mancata approvazione della scarpa, il risultato deve essere cancellato e l'atleta può essere squalificato.

Milano, 13 Marzo 2026

