

DATA	18.03.2026
N° PROT.	491

V. DEL 08/09/2026



CLUB LOMBARDO
CIRCOLO ATLETICO

08.09.2026 [Signature]

10K MONZA 2026

Corsa podistica competitiva maschile e femminile di Km 10

REGOLAMENTO

Stramilano Running Club S.S.D. a r.l. – Codice FIDAL MI938 – con l'approvazione della FIDAL – organizza a Monza, sabato 19 settembre 2026, la 10K MONZA – Liberi di correre.

Gara di corsa su strada sulla distanza di 10 Km.

Partenza alle ore 21 in Piazza Carducci e arrivo in Piazza Carducci, Monza.

CRITERI DI PARTECIPAZIONE

Potranno partecipare:

1) atleti/i italiani e stranieri tesserati per Società affiliate alla FIDAL e appartenenti alle categorie Allievi, Juniores, Promesse, Seniores (da SF-SM a SF95-SM95 e oltre).

Agli atleti con certificato medico non valido al 19 settembre 2026, ricordiamo che la loro iscrizione non sarà ritenuta valida finché la società di appartenenza non avrà convalidato l'aggiornamento del certificato sul portale FIDAL. Non sarà necessario inviare alcuna documentazione a dimostrazione del tesseramento, il quale sarà verificato direttamente dal portale FIDAL.

2) atleti/i stranieri tesserati per Federazioni Straniere affiliate alla World Athletics, presentando all'atto dell'iscrizione:

- atleti/i stranieri comunitari: autorizzazione della propria Federazione o copia della tessera della società sportiva di appartenenza valida per il 2026 o autocertificazione tesseramento;
- atleti/i stranieri extracomunitari: oltre a quanto indicato per atleti/i stranieri comunitari, il permesso di soggiorno o il visto d'ingresso.

Tale documentazione è da inviare via e-mail all'indirizzo: 10kappamonza@evodata.it

N.B. Gli atleti tesserati per una Federazione Straniera affiliata alla World Athletics che non vengono iscritti dalla propria Federazione o Club devono sottoscrivere un'autocertificazione che ne attesti il tesseramento.

3) atleti/i italiani e stranieri, tesserati per Enti di Promozione Sportiva (disciplina atletica leggera) convenzionati FIDAL per la stagione 2026, possessori di **RUNCARD EPS**. Possono partecipare cittadini italiani e stranieri, limitatamente alle persone da 20 anni in poi (2006), in possesso di RUNCARD EPS e di **certificato medico agonistico per l'atletica leggera**, entrambi in corso di validità il giorno della manifestazione. Tale documentazione è da inviare via e-mail all'indirizzo: 10kappamonza@evodata.it

4) possessori di RUNCARD italiani e stranieri residenti in Italia. Possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti in Italia, limitatamente alle persone da 20 anni in poi (2006), in possesso di RUNCARD Standard rilasciata dalla FIDAL (info@runcard.com) e di **certificato medico agonistico per l'atletica leggera**, entrambi in corso di validità il giorno della manifestazione. Non sarà necessario inviare alcuna documentazione a dimostrazione del tesseramento, il quale sarà verificato direttamente dal portale FIDAL/RUNCARD. Gli atleti extracomunitari dovranno inviare copia del permesso di soggiorno o del visto d'ingresso via e-mail all'indirizzo: 10kappamonza@evodata.it

ISCRIVITI SU **10KAPPA.IT**



07.08.2026 



DIECIKAPPA
MONZA
LIBERIDICORRERE

5) possessori di RUNCARD italiani e stranieri residenti all'estero. Possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti all'estero, limitatamente alle persone da 20 anni in poi (2006), non tesserati per una società di atletica leggera straniera, affiliata alla World Athletics, o italiana, affiliata alla FIDAL o a un Ente di Promozione Sportiva, in possesso di RUNCARD Standard rilasciata dalla FIDAL (info@runcard.com) e di **certificato medico agonistico per l'atletica leggera**, entrambi in corso di validità il giorno della manifestazione. Non sarà necessario inviare alcuna documentazione a dimostrazione del tesseramento, il quale sarà verificato direttamente dal portale FIDAL/RUNCARD. Gli atleti extracomunitari dovranno inviare copia del permesso di soggiorno o del visto d'ingresso via e-mail all'indirizzo: 10kappamonza@evodata.it

N.B. Tutti gli atleti partecipanti con RUNCARD Standard o EPS verranno regolarmente inseriti nella classifica ufficiale di gara, ma non potranno godere di rimborsi e/o bonus né accedere al montepremi.

La tessera RUNCARD Standard o EPS è rinnovabile e riporta la data di scadenza. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta non può partecipare, salvo presentazione di ricevuta del suo avvenuto rinnovo on-line.

IMPORTANTE:

La partecipazione di tutti i tesserati Runcard è subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per l'atletica leggera valido in Italia. Per gli atleti stranieri è possibile presentare un certificato medico emesso nel proprio Stato di provenienza, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria. Il certificato medico andrà esibito in originale all'iscrizione e dovrà essere compilato, firmato e timbrato dal medico certificante. Una copia verrà trattenuta dall'organizzatore.

Allegati:

- Modello di certificato medico agonistico italiano accettato
- Medical certificate competitive sport activity
- Certificat medical activités sportives compétitives

6) atlete/i italiani e stranieri tesserati per la FISPES secondo il protocollo FIDAL/FISPES.

Gli atleti tesserati FISPES sono pregati di contattarci via e-mail a: 10kmonza@stramilano.it

IMPORTANTE – NON POSSONO PARTECIPARE ALLA GARA:

- atlete/i tesserati per Società affiliate a Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, non convenzionati FIDAL;
- atlete/i tesserati presso altre Federazioni Sportive (per esempio: tesserati Triathlon, ciclismo, ecc.);
- atlete/i con "hand bike", carrozzine, passeggini, pattini/monopattini, o altri mezzi a ruota.

IMPORTANTE:

- i/le cittadini/e italiani/e iscritti/e all'A.I.R.E. sono da considerare residenti all'estero;
- il certificato medico di idoneità agonistica deve riportare la dicitura "atletica leggera". I certificati riportanti diciture quali "corsa", "podismo", "marcia", "maratona", "triathlon", "mezza maratona", ecc. non sono validi ai fini della partecipazione;
- i partecipanti alle manifestazioni possono essere sottoposti a controlli antidoping. Sono altresì soggetti alle disposizioni previste dall'art. 25 delle Norme FIDAL, qualora già soggetti a sospensione disciplinare;
- le scarpe da gara da utilizzare dovranno essere conformi a quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale (RT 5).

NON SONO PREVISTI ULTERIORI CRITERI DI PARTECIPAZIONE

ISCRIVITI SU **10KAPPA.IT**





DIECIKAPPA
MONZA
LIBERIDICORRERE

QUOTE D'ISCRIZIONE

Quote individuali:

€ 15,00 – da marzo 2026 al 30 giugno 2026 **ONLINE**

€ 18,00 – dal 1 luglio 2026 al 13 settembre 2026 **ONLINE**

€ 20,00 – dal 14 settembre 2026 al 18 settembre 2026 **ONLINE** e il 19 settembre 2026 **IN LOCO**

La quota d'iscrizione non è rimborsabile in nessun caso e per nessun motivo.

Quote società sportive con minimo 10 atleti iscritti:

€ 15,00 – da marzo 2026 al 13 settembre 2026 **ONLINE**

€ 18,00 – dal 14 settembre 2026 al 18 settembre 2026 **ONLINE**

L'iscrizione comprende: pettorale gara, assicurazione RCT, sacca di iscrizione con t-shirt ufficiale, ristori e servizio di sicurezza, chip di cronometraggio e, per gli atleti arrivati al traguardo, la medaglia ricordo. Il diploma di partecipazione potrà essere scaricato nei giorni successivi alla manifestazione, secondo tempi e modalità che verranno indicate in seguito.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

ISCRIZIONI ONLINE: www.endu.net/it/events/www.10kappa.it

- pagamento con **CARTA DI CREDITO**: da marzo al 18 settembre 2026;
- pagamento con **BONIFICO**: da marzo al 13 settembre 2026.

ISCRIZIONI IN LOCO PRESSO:

- **VILLAGGIO EXPO** in Piazza Trento e Trieste, Monza (zona Arengario): sabato 19 settembre 2026, dalle ore 14 alle ore 21.
- **NEGOZIO DECATHLON LISSONE**: solo venerdì 18 settembre 2026.

Le iscrizioni saranno comunque chiuse all'esaurimento delle sacche di iscrizione. La Società Organizzatrice, a suo insindacabile giudizio, si riserva la facoltà di anticipare la chiusura delle iscrizioni o di accettare iscrizioni oltre le date di chiusura previste.

Un atleta iscritto impossibilitato a partecipare, purché non abbia ritirato la sacca di iscrizione, entro il 13 settembre 2026 può richiedere il trasferimento della quota iscrizione ad altro atleta tesserato, al costo di €10 di diritti di segreteria, inviando una mail contenente i propri dati e i dati dell'atleta a cui sarà ceduta l'iscrizione all'indirizzo: 10kappamonza@evodata.it

IMPORTANTE: Le iscrizioni pagate e non ritirate entro le ore 21 del 19 settembre 2026 saranno annullate e non si darà luogo a rimborsi di alcun genere.

ASSEGNAZIONE PETTORALE

A iscrizione completata (pagamento effettuato, tesseramento e altra documentazione richiesta inviata o consegnata), verrà assegnato un numero di pettorale, in maniera automatica, in modo progressivo. Il pettorale è strettamente personale, non è cedibile a terzi, non può essere manomesso e dovrà essere applicato nella sua interezza. La mancata osservanza di queste disposizioni comporterà la squalifica dell'atleta. Una volta assegnato un numero di pettorale, non sarà possibile cambiarlo. L'iscritto è responsabile della titolarità e della custodia del proprio pettorale di gara, acquisendo il diritto a usufruire di tutti i servizi indicati nel regolamento e successivamente comunicati. Chiunque partecipi alla gara senza regolare iscrizione e/o con pettorale contraffatto, oltre a essere ritenuto responsabile di eventuali danni a persone o cose, incluso se stesso, potrà incorrere in sanzioni sportive di competenza degli organi federali e delle vigenti sanzioni penali. Le violazioni saranno riscontrate esclusivamente previa verifica di documentazioni fotografiche e/o video.

ISCRIVITI SU **TOKAPPA.IT**



04.09.2026 



RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

A coloro che si iscrivono in loco verrà consegnata la sacca al momento dell'iscrizione. Gli iscritti online invece, potranno ritirare la sacca d'iscrizione, presentando l'e-mail di conferma, esclusivamente presso:

- **VILLAGGIO EXPO** in Piazza Trento e Trieste, Monza (zona Arengario): sabato 19 settembre 2026, dalle ore 14 alle ore 21.
- **NEGOZIO DECATHLON LISSONE**: solo venerdì 18 settembre 2026.

Il pettorale e il pacco gara potranno essere ritirati anche a mezzo delega con le seguenti modalità:

- **Singole persone**: tramite proprio delegato, che dovrà presentare fotocopia della carta d'identità dell'atleta, delega scritta e la documentazione indicata nei criteri di partecipazione, se prevista.
- **Gruppo societario**: tramite incaricato della propria società, che dovrà presentare delega del Presidente con l'autorizzazione al ritiro. Alla delega dovrà essere allegata fotocopia della carta d'identità del Presidente.

SERVIZIO BORSE

Il servizio di deposito borse – gratuito – sarà predisposto al Villaggio Espositivo in Piazza Trento e Trieste, Monza (zona Arengario). Gli atleti dovranno utilizzare le sacche fornite dall'organizzazione, contrassegnandole con l'adesivo presente nella busta con il pettorale. Le sacche dovranno contenere esclusivamente gli indumenti per consentire il cambio post-gara. L'organizzazione, pur garantendo la massima cura e attenzione nel raccogliere e riconsegnare le sacche, declina ogni responsabilità per eventuali smarrimenti, perdite e/o furti. Saranno inoltre predisposti spogliatoi.

PARTENZA

Orario: la partenza è prevista per le ore 21 in Piazza Carducci, Monza. La partenza avverrà in accordo con le linee guida della FIDAL sulle manifestazioni di tale natura, in vigore al momento dell'evento.

ARRIVO

L'arrivo della gara è presso Piazza Carducci, Monza. Dopo il traguardo, è prevista la zona di ristoro e il deposito borse. Si raccomanda a tutti gli atleti di defluire lungo l'imbuto e di non creare assembramenti.

TEMPI LIMITE

Il tempo massimo di gara è stabilito in 2 ore e 30 minuti e sarà istituito un cancello al Km 5, per chi non transita entro 1 ora e 15 minuti. Tutti gli atleti che transiteranno dopo tale tempo saranno invitati a fermarsi dagli addetti.

SERVIZIO SANITARIO

Il servizio di pronto soccorso è approntato e approvato da A.R.E.U. (Azienda Regionale Emergenza Urgenza) secondo quanto previsto dal DGR 2453 del 7 ottobre 2014 della Regione Lombardia, relativo alla "Organizzazione Sanitaria negli eventi e nelle manifestazioni programmate".

SERVIZIO RISTORO

Nel rispetto delle normative World Athletics-FIDAL, sarà previsto un ristoro lungo il percorso e un ristoro all'arrivo.

ISCRIVITI SU **1OKAPPA.IT**





SERVIZIO DI CRONOMETRAGGIO

Il cronometraggio avverrà a cura di EvoData Srl. La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche saranno realizzati dalla EvoData Srl, con chip da utilizzare secondo le istruzioni allegate. Potranno essere fatte ulteriori rilevazioni a garanzia della corretta stesura delle classifiche. Il tempo di gara sarà rilevato con gun time (allo sparo) e real time (a fini statistici).

RISULTATI E CLASSIFICHE

La classifica sarà stilata con l'Official Time e i reclami conseguenti dovranno essere presentati secondo quanto previsto al paragrafo "RECLAMI". La classifica di gara sarà disponibile sul sito di Endu. Per quanto non contemplato, valgono le norme tecniche-statutarie World Athletics-FIDAL.

PREMIAZIONE

Subito dopo l'arrivo, al Villaggio in Piazza Trento e Trieste, Monza (zona Arengario), verranno premiati:

- i primi tre classificati assoluti uomini e le prime tre classificate assolute donne della 10K Monza con eventuali premi in natura e con l'iscrizione gratuita al Stramilano SOTTOZERO del 29 novembre 2026, 10 Km competitiva;
- il primo classificato maschile e la prima classificata femminile delle categorie Seniores fasce d'età Master con premi in natura e con l'iscrizione gratuita al Stramilano SOTTOZERO del 29 novembre 2026, 10 Km competitiva.

IMPORTANTE

Cumulabilità dei premi: i premi della classifica generale assoluta e quelli delle categorie Seniores fasce d'età Master, sia maschile sia femminile, NON sono cumulabili tra loro.

Esclusione dai premi: gli atleti/e con tesseramento RUNCARD FIDAL, Standard o EPS, non possono ricevere premi né rimborsi o bonus di alcun genere.

RECLAMI

Eventuali reclami per la classifica Official Time dovranno essere presentati entro 30 minuti dall'esposizione della classifica ufficiale presso la tenda "cronometraggio e giudici di gara" posta a fianco dell'arrivo, in prima istanza verbalmente al Giudice d'Arrivo e, in seconda istanza, per iscritto al Giudice d'Appello, accompagnati dalla tassa di €100,00, che verrà restituita in caso di accoglimento del reclamo. Il Gruppo Giudici di Gara potrà squalificare gli atleti che non transiteranno nei punti di rilevamento dislocati lungo il percorso.

CONTROLLI

I controlli su tessera federale e identità degli atleti saranno effettuati secondo gli articoli contenuti nelle vigenti norme generali FIDAL.

ATTIVITÀ SULLE IMMAGINI ACQUISITE DURANTE LA MANIFESTAZIONE

Come riportato nell'Informativa sulla tutela dei dati personali raccolti con l'iscrizione a "10K Monza – Liberi di correre – 10 Km COMPETITIVA", durante lo svolgimento della manifestazione sportiva Stramilano Running Club S.S.D. a r.l. acquisirà immagini sotto forma di fotografie o video, che verranno utilizzate a scopo divulgativo dei vari momenti della manifestazione sul sito di Stramilano e di 10K Monza, sul materiale promozionale dell'evento, sui social media e sulla stampa specialistica. Sia le immagini fotografiche sia i

ISCRIVITI SU **10KAPPA.IT**



