

REGOLAMENTO E INFORMAZIONI

ASD TRIESTE ATLETICA APS (TS044) in collaborazione con **APD MIRAMAR (TS547)**, affiliata alla Federazione Italiana di Atletica Leggera ("**FIDAL**"), con l'approvazione di FIDAL e della federazione internazionale ("**World Athletics**"), organizza la **Trieste 21K**, denominata ufficialmente Trieste 21K, corsa su strada di livello internazionale di km 21,097. La gara si disputerà **domenica 3 maggio 2026** con partenza alle ore **10.00** dal centro di Sistiana in Comune di Duino Aurisina (TS) ed avrà luogo in qualsiasi condizione meteorologica. Saranno possibili variazioni dell'orario di partenza per permettere la migliore organizzazione e/o per esigenze particolari che dovessero sorgere al fine di garantire la piena sicurezza della gara. In base alle linee guida attive nel periodo, si provvederà a comunicare per tempo a tutti gli iscritti le corrette modalità di partenza.

PREMESSA

Il presente regolamento potrà subire variazioni in ottemperanza alle normative vigenti al momento della manifestazione.

Con l'iscrizione alla gara, l'atleta dichiara di aver preso visione e di accettare integralmente il presente regolamento.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

La competizione si svolge sulla distanza di:

- Maschili: km 21,097 (x certificati FIDAL, non certificati)
- Femminili: km 21,097 (x certificati FIDAL, non certificati)

Dettaglio percorso:

partenza da Sistiana (Duino Aurisina), bivio 3 noci, SS 14, SR 14 km 138 e fino al km 147 V Bivio di Miramare - Viale Miramare - Piazza Libertà - Largo Santos - Corso Cavour - piazza dell'Unità d'Italia (arrivo)

tempo massimo previsto: 3 ore

NORME DI PARTECIPAZIONE

In base a quanto previsto dall'Art. 34 delle Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni emanate dalla FIDAL, possono partecipare tutti gli atleti, dai 18 anni in poi (millesimo d'età: 2008), che appartengano ad una delle seguenti categorie:

1. *Atlete/i italiani e stranieri tesserate/i per il 2026 per Società affiliate alla FIDAL*

ed appartenenti alle categorie Juniores (18-19 anni), Promesse (20-22 anni) e Seniores (23-34 anni), Master (SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75, SM/SF80, SM/SF85, SM/SF90, SM/SF95).

2. *Atlete/i tesserate/i per Federazioni straniere affiliate alla World Athletics*

Presentando, nel caso non vengano iscritti dalla propria Federazione o Club o Assistente, apposito modulo di autodichiarazione del tesseramento (si prega di scaricare questo modulo compilandolo e firmandolo): <https://docs.google.com/document/d/1TuATdisCBdFjJ30jGx2ej3yDOFDmHBV-/edit?usp=sharing&oid=109511005794975192937&rtpof=true&sd=true>

Gli **atleti extracomunitari** devono presentare il permesso di soggiorno o il visto d'ingresso.

Gli atleti appartenenti a Federazioni straniere che prevedono l'autorizzazione per gareggiare all'estero

(regola 4 del Regolamento Tecnico Internazionale) devono presentare l'autorizzazione stessa.

3. *Atlete/i italiani e stranieri tesserate/i per Società affiliata ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionato con la FIDAL solo in possesso di RUNCARD-EPS*

Possono partecipare cittadini italiani e stranieri, limitatamente alle persone da 20 anni (millesimo di età: 2006) in poi, tesserati per una società affiliata (disciplina atletica leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionato FIDAL in possesso di RUNCARD-EPS in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL.

Attenzione: non è sufficiente il possesso della tessera RUNCARD. La partecipazione è comunque subordinata al **controllo del possesso di adeguato certificato medico** (i.e. certificato medico di idoneità agonistica specifica per Atletica Leggera (no altre diciture) in corso di validità. **Il certificato medico previsto dal presente regolamento dovrà essere caricato sul portale in fase di iscrizione. Per essere validato, dovrà essere ritenuto conforme ai requisiti di partecipazione della manifestazione.**

Queste atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.

4. Possessori di RUNCARD italiani e stranieri residenti in Italia

Possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti in Italia, limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimo di età: 2006) in poi, non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL né per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla World Athletics, in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL

Attenzione: non è sufficiente il possesso della tessera RUNCARD. La partecipazione è comunque subordinata al controllo del possesso di adeguato certificato medico (i.e. certificato medico di idoneità agonistica specifica per Atletica Leggera (no altre diciture) in corso di validità). **Il certificato medico previsto dal presente regolamento dovrà essere caricato sul portale in fase di iscrizione. Per essere validato, dovrà essere ritenuto conforme ai requisiti di partecipazione della manifestazione.**

Queste atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.

5. Possessori di RUNCARD stranieri e italiani NON residenti in Italia

Possono partecipare cittadini stranieri e italiani non residenti in Italia, limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimo di età: 2006) in poi, non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL né per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla World Athletics, in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL.

Attenzione: non è sufficiente il possesso della tessera RUNCARD. La partecipazione è comunque subordinata al controllo del possesso di adeguato certificato medico (si veda sotto per specifiche del certificato), è necessario scaricare questo modulo, da compilare, firmare e far timbrare dal proprio medico:

http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/inglese_4.pdf,

http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/francese_3.pdf.

Il certificato medico previsto dal presente regolamento dovrà essere caricato sul portale in fase di iscrizione. Per essere validato, dovrà essere ritenuto conforme ai requisiti di partecipazione della manifestazione.

Questi atleti possono presentare un certificato medico emesso nel proprio paese, ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana (D.M. 18/02/82) per poter svolgere attività agonistica – vedi qui di seguito:

- Visita Medica
- Esame completo delle urine
- Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo
- Spirografia

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

Queste atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.

6. Atleti stranieri non residenti in Italia che intendono correre la mezza maratona in maniera non competitiva (GARA TURISTICA)

Possono partecipare i cittadini stranieri residenti all'estero limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimo di età: 2006) in poi, non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL né per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla World Athletics, accettando l'apposito disclaimer in fase di iscrizione

Attenzione: Scegliendo questa opzione l'atleta avrà un pettorale identificato, sarà inserito nella classifica di arrivo solamente con il tempo di gara senza la posizione e senza la categoria, e non potrà beneficiare di premi in natura o in denaro.

AVVERTENZE IMPORTANTI:

- Gli atleti non in possesso della tessera RUNCARD possono sottoscriverla al seguente indirizzo web www.runcard.com o possono tesserarsi con la società organizzatrice, inviando una mail a info@triestespringrun.com;
- Atleti tesserati per altre Federazioni (es. Federazione Italiana Triathlon) o Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI possono partecipare nel rispetto delle regole previste per le categorie di cui al punto 3 e al punto 4 (RUNCARD-EPS / RUNCARD + certificato medico agonistico con dicitura Atletica Leggera);
- I certificati medici dovranno riportare la dicitura di "idoneità sportiva agonistica alla pratica dell'ATLETICA LEGGERA". Certificati medici rilasciati per altri sport o con diciture come "corsa", "podismo", "maratona" o "mezza maratona" non sono validi ai fini della partecipazione;
- Le tessere RUNCARD e RUNCARD-EPS sono rinnovabili. Sulla tessera è riportata la scadenza della stessa. Se, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.

NON SONO AMMESSI ALTRI REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

ATLETI ÉLITE

Tutti gli atleti partecipanti sono considerati élite (Regola 100 R.T.I)

ISCRIZIONI E PAGAMENTO

Le iscrizioni già effettuate per l'edizione 2025 e regolarmente trasferite all'edizione 2026 sono considerate valide (vedere mancata partecipazione e diritti di segreteria).

Le iscrizioni vanno effettuate on-line sulla pagina della società organizzatrice.

Quota di iscrizione:

- € 25,00 dal 1 settembre 2025 al 31 dicembre 2025 (online)
- € 30,00 dal 1 gennaio 2026 al 31 gennaio 2026 (online)
- € 35,00 dal 1 febbraio 2026 al 15 marzo 2026 (online)
- € 40,00 dal 16 marzo 2026 al 15 aprile 2026 (online)
- € 45,00 dal 16 aprile 2026 al 29 aprile 2026 (online)
- € 50,00 dal 30 aprile 2026 al 2 maggio 2026 presso il centro maratona
(Esclusi costi e commissioni per pagamenti online)
(Escluso costo di transazione online)

Per gli iscritti entro il 15 aprile 2026 il pettorale sarà nominativo. Dopo tale data non sarà più possibile modificare il nome.

Iscrizioni agevolate a **€ 25,00 per le società sportive che iscrivono un gruppo di almeno 10 atleti, entro il 31 marzo 2026** (Esclusi costi e commissioni per pagamenti online; Escluso costo di transazione online).

Gratuite per partecipanti diversamente abili (è necessario formalizzare iscrizione tramite segreteria organizzativa) (per informazioni scrivere a: info@triestespringrun.com).

Il pagamento della quota di iscrizione può essere effettuato on line seguendo le indicazioni riportate sul sito Non pervenendo la regolarizzazione del pagamento, l'iscrizione verrà ritenuta nulla.

Potranno essere previste ulteriori modalità di iscrizione presso partner e/o presso la sede societaria o altro. La Società Organizzatrice, a suo insindacabile giudizio, si riserva la facoltà di anticipare la chiusura delle iscrizioni.

Non saranno accettate iscrizioni oltre il **2 maggio 2026**.

Non si accettano iscrizioni il giorno della manifestazione.

Non si accettano iscrizioni con dati personali, nazionalità e di tesseramento incompleti; prive della quota di partecipazione; prive del certificato medico per attività agonistica per "atletica leggera" in corso di validità. Si ricorda che spetta alla società di appartenenza dell'atleta convalidare l'aggiornamento del certificato medico sul portale FIDAL.

L'iscrizione comprende:

- pettorale di gara dotato di chip cronometraggio monouso,
- assicurazione
- assistenza medica
- WC zona partenza/arrivo e lungo il percorso in zona ristoro
- ristori lungo il percorso (secondo normativa in vigore il giorno della gara)
- chiusura totale del percorso al traffico veicolare
- servizio di recupero atleti ritirati
- gadget tecnico
- ristoro all'arrivo
- medaglia di partecipazione (per atleti arrivati)
- servizio pacer
- deposito borse

TRASFERIMENTO DEL PETTORALE

Per gli iscritti sarà possibile trasferire il pettorale ad altro concorrente gratuitamente, **entro il 15 aprile 2026, ed al costo di 5€ fino al 2 maggio 2026**. Dopo tale data non sono ammessi cambi.

MANCATA PARTECIPAZIONE

Entro il 15 aprile 2026 l'atleta iscritto all'edizione 2026 potrà chiedere il congelamento dell'iscrizione esclusivamente per l'edizione dell'anno successivo. Con la nuova iscrizione dovrà essere versato un contributo spese segreteria di 10€. Dopo tale data non sarà più possibile chiedere il congelamento.

RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

Pettorali e pacco gara potranno essere ritirati **venerdì 1 maggio 2026 e sabato 2 maggio 2026**.

Il pettorale di gara è strettamente personale, va apposto davanti, ben visibile, non può essere ridotto o manomesso. Qualora un atleta con iscrizione IRREGOLARE non provveda a regolarizzare l'iscrizione, non potrà ritirare il pettorale

con chip per partecipare alla gara e non sarà rimborsato. Potrà ritirare il solo pacco gara.

In caso di atleta FIDAL sospeso per certificato medico scaduto, la presentazione in originale non vale come autorizzazione a gareggiare.

Gli atleti che gareggiano tramite Runcard sospesi per certificato medico scaduto, potranno sanare la loro posizione portando con sé una copia del certificato medico agonistico per atletica leggera.

Atleti impossibilitati al ritiro del pettorale e del pacco gara potranno delegare terzi che dovranno essere in possesso dei dati di iscrizione e dei documenti eventualmente necessari.

Le iscrizioni non ritirate dopo la partenza della gara saranno annullate e non sarà più possibile ritirare il pacco gara.

Non è previsto il ritiro del pettorale la mattina della gara, se non per atleti provenienti da fuori Regione. Per necessità specifiche scrivere a: info@triestespringrun.com

PERCORSO E ORGANIZZAZIONE

Il percorso, omologato e con indicazioni chilometriche, sarà opportunamente segnalato. Lungo il percorso sarà presente personale dedicato. Il percorso sarà interamente chiuso al traffico per la durata della manifestazione.

Allo scadere del “tempo massimo” fissato in 6 ore, gli atleti che non hanno ancora portato a termine la distanza prevista non saranno inseriti nell’ordine di arrivo ufficiale della gara. Alla scadenza del “tempo massimo” il percorso sarà riaperto al traffico. L’Organizzazione predisporrà un servizio di raccolta degli atleti ancora sul percorso attraverso idonei mezzi di trasporto. Gli atleti che decidessero comunque di proseguire dovranno attenersi scrupolosamente alle norme del Codice della Strada, come normali pedoni, sotto la propria responsabilità. Trascorsi 30’ dalla scadenza del “tempo massimo” termina il Servizio di Assistenza Medica (sia lungo il percorso, sia nella zona di arrivo) e cessa inoltre il Servizio GGG.

I partecipanti alla gara sono tenuti a rispettare il codice della strada.

E’ vietato farsi accompagnare in bicicletta o da altri mezzi o da accompagnatori non regolarmente iscritti o non espressamente autorizzati.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

La misurazione dei tempi in gun time e l’elaborazione delle classifiche sono effettuate tramite chip attivo/passivo; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d’Appello. Le classifiche saranno disponibili sul sito della manifestazione anche nei giorni successivi.

MONTEPREMI

Il montepremi complessivo della manifestazione ammonta a € 2.250,00 ed è così suddiviso:

	<i>Classifica Maschile</i>	<i>Generale</i>	<i>Classifica Femminile</i>	<i>Generale</i>	<i>Classifica Maschile</i>	<i>Italiani</i>	<i>Classifica Femminile</i>	<i>Italiani</i>
1°	€ 300,00		€ 300,00		€ 75,00		€ 75,00	
2°	€ 250,00		€ 250,00		€ 62,50		€ 62,50	
3°	€ 200,00		€ 200,00		€ 50,00		€ 50,00	
4°	€ 100,00		€ 100,00		€ 25,00		€ 25,00	
5°	€ 50,00		€ 50,00		€ 12,50		€ 12,50	

Il 25% del montepremi effettivamente assegnato ai primi classificati è riservato agli atleti italiani e “italiani equiparati” ed è cumulabile con i premi assegnati per posizione di classifica.

L’erogazione dei premi in denaro avviene in modo conforme alle regole della World Athletics e alle leggi dello Stato Italiano.

Il montepremi dedicato agli italiani non sarà assegnato per prestazioni cronometriche maschili superiori a 1h11’00 e femminili superiori a 1h23’00.

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 3 atleti maschi assoluti e le prime 3 atlete femmine assolute della classifica generale.

I premi in denaro verranno pagati esclusivamente a mezzo bonifico bancario o altra modalità c.d. tracciabile, non sono previsti pagamenti in contanti.

A partire dal 4° uomo e dalla 4ª donna classificati, verranno inoltre premiati i primi 3 classificati M/F di categoria:

maschili: JM, PM, SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70. femminili: JF, PF, SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70.

Nessun premio in denaro (o fattispecie assimilabile: generici buoni valore, bonus, ingaggi, rimborsi spese di qualsiasi genere ed a qualsiasi titolo) può essere previsto per gli atleti possessori di "Runcard" e "Runcard EPS".

Ai fini della compilazione della classifica farà fede il *gun time* rilevato.

I premi individuali in denaro saranno erogati entro il 15 maggio 2026.

L'erogazione dei premi in denaro avviene in modo conforme alle regole della World Athletics e alle leggi dello Stato Italiano.

Gli atleti da premiare dovranno compilare un apposito modulo indicando, oltre ai dati anagrafici, gli estremi di un documento di riconoscimento e i dati bancari. Il modulo verrà inviato a mezzo mail.

SERVIZIO SANITARIO

La società organizzatrice garantisce un adeguato servizio sanitario in zona partenza/arrivo e durante il percorso.

NORME ANTIDOPING

Nel corso della manifestazione possono essere effettuati controlli antidoping disposti dagli organi competenti nel rispetto delle normative vigenti.

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I

ANNULLAMENTO GARA - MANCATO SVOLGIMENTO

Qualora la gara venisse annullata, spostata ad altra data e/o, comunque, non svolta per cause non dipendenti e/o non riferibili alla volontà dell'Organizzazione, ivi inclusa la revoca delle autorizzazioni allo svolgimento da parte degli Organi Pubblici competenti, eventi atmosferici, terremoti, epidemie e qualunque altro evento che possa pregiudicare la sicurezza dei partecipanti, l'iscritto nulla avrà a pretendere dalla società organizzatrice neppure a titolo di rimborso delle spese sostenute valendo la sottoscrizione della domanda di iscrizione anche come rinuncia a qualsiasi pretesa di risarcimento del danno e/o di indennizzo e/o di qualsivoglia pretesa reintegratoria e/o soddisfattiva di un eventuale pregiudizio patrimoniale subito e subendo.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

Con l'iscrizione, sia essa cartacea o digitale, l'atleta dichiara di conoscere ed accettare il Regolamento della manifestazione nonché i regolamenti FIDAL.

Dichiara inoltre espressamente sotto la propria responsabilità, di aver dichiarato la verità e di esonerare gli organizzatori, la FIDAL, gli sponsor e le Amministrazioni Pubbliche da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

TRATTAMENTO DEI DATI

I dati personali raccolti saranno trattati secondo quanto previsto dalla normativa vigente (GDPR - Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali nonché alla libera circolazione di tali dati).

DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla manifestazione l'atleta autorizza espressamente gli organizzatori, unitamente ai media partner, ad utilizzare le immagini fisse o in movimento che eventualmente lo ritraggono durante la propria partecipazione alla Trieste 21K ed eventi collaterali collegati, su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, 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.

NORME FINALI

Per quanto non previsto dal presente regolamento, si rimanda ai regolamenti generali della FIDAL e del GGG.

Si ricorda che in assenza di marciapiede, gli atleti dovranno osservare le norme previste dal Codice della strada.

Gli atleti che non transiteranno nei punti di rilevamento dislocati sul percorso e presidiati dal Gruppo Giudici di Gara saranno squalificati.

Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla pubblicazione delle classifiche in prima istanza verbalmente al Giudice d'arrivo e in seconda istanza per iscritto al Giudice d'Appello, accompagnati dalla tassa predisposta dal Regolamento Fidal, che verrà restituita nel caso che il reclamo venga accolto.

La società organizzatrice si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire

una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione da parte della FIDAL.

Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti e saranno riportate sul sito internet della manifestazione. La documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale

INFORMAZIONI E CONTATTI

Informazioni Organizzazione tecnico sportiva - Gestione e info iscrizioni

APD Miramar,

via Pitacco 14

34146Trieste (Italia)

responsabile: Francesca Stefani

info@triestespringrun.com

+39 351 57 26 635