



L'Associazione di utilità sociale **Insieme Contro il Dolore ONLUS** e l'**A.S.D. Nuova Atletica Sardegna** con il patrocinio del Comune di Cagliari e con l'approvazione della F.I.D.A.L. (Federazione Italiana di Atletica Leggera) organizzano a Cagliari per domenica **7 maggio 2023** la settima edizione della **Karalis 10 – 1° Memorial Nicola Carboni**, gara di corsa su strada di livello nazionale, sulla distanza di 10 chilometri certificati FIDAL.

In contemporanea, sullo stesso percorso, con la collaborazione del Comitato Territoriale della UISP di Cagliari si disputerà la **staffetta 6+4 Km**, gara di corsa su strada a staffetta con squadre da due concorrenti che si alterneranno coprendo rispettivamente 6 e 4 chilometri a testa. La manifestazione verrà seguita, alcuni minuti dopo, da una **camminata ludico motoria** di 5 km aperta alla partecipazione di tutti e preceduta da una camminata ludico motoria coi cani al guinzaglio (**Karalis Dog**) di 3 km circa ricavate su parte dello stesso tracciato. Dettagli su come iscriversi a queste manifestazioni su www.karalis10.it

Contestualmente allo stesso evento si terrà una tappa della **RefereeRUN** che vede protagonisti gli arbitri di calcio dell'AIA, Associazione Italiana Arbitri.

PREMESSA

L'iniziativa nasce dall'esigenza di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo un problema di notevole rilevanza sia dal punto di vista sanitario che sociale: il dolore cronico e le malattie oncologiche.

L'evento mira a far conoscere attraverso la pratica sportiva un corretto stile di vita e a diffondere una campagna preventiva sulla salute. **La manifestazione è aperta a tutti** e vedrà la partecipazione di diverse associazioni, pazienti e atle. Molto suggestivo il circuito di gara che partendo dal Lungomare Poetto, fronte stabilimento Il Lido di Cagliari, attraverserà il lungomare e, nella 10 Km, il parco di Molentargius per poi chiudere l'anello rientrando dal viale Poetto.

Non saranno previsti premi in denaro. Le risorse economiche che dovessero risultare dalle donazioni saranno devolute alle associazioni organizzatrici per progetti di ricerca e assistenza.

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Ore 08:00 Ritrovo degli atleti all'interno degli spazi del Lido di Cagliari, dove sarà allestita la segreteria per ritiro pacchi gara ed iscrizioni alle camminate ludico motorie.

Ore 09:00 Chiusura segreteria e termine ultimo per iscriversi alla camminata ludico motoria.

Ore 09:00 Partenza Karalis Dog (camminata ludico motoria con cani al guinzaglio) di circa 3 Km.

Ore 10.00 Partenza della Karalis 10 e contestualmente della staffetta 6+4 Km e della RefereeRUN

Ore 10.05 Partenza camminata ludico motoria di 5 Km

Ore 11.30 Scadenza tempo massimo per completare la gara.

Ore 12.00 Premiazioni

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

In base a quanto previsto dalle Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni 2023, emanate dalla FIDAL, possono partecipare alla **manifestazione agonistica Karalis 10**, gli atleti:

- **italiani e stranieri residenti**, regolarmente **tesserati a società affiliate alla FIDAL** per l'anno 2023 che appartengano alle categorie Allievi, Juniores, Promesse e Seniores maschili e femminili;
- **italiani e stranieri residenti**, regolarmente **tesserati RUNCARD (da 20 anni in poi – millesimo di età)** e certificato medico agonistico valido per la pratica dell'atletica leggera;
- **italiani e stranieri residenti non tesserati**, né per una società affiliata alla FIDAL, né per una Federazione straniera di atletica leggera affiliata alla WA, né per un Ente di Promozione Sportiva (sezione atletica), ma in possesso della **RUNCARD (da 20 anni in poi – millesimo di età)**, rilasciata direttamente dalla FIDAL. La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica valido per la pratica dell'atletica leggera.
- Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara.

Possono partecipare alla **staffetta 6+4** atleti italiani e stranieri, regolarmente **tesserati a società affiliate alla FIDAL od alla UISP** o in possesso di RUNCARD per l'anno 2023 che appartengano alle categorie Allievi, Juniores, Promesse e Seniores maschili e femminili con certificato medico agonistico valido alla data del 07/05/2023 per la pratica dell'atletica leggera.

Possono partecipare alla **camminata ludico motoria di 5 Km**, senza alcun limite di età, tutti i cittadini che siano in buone condizioni fisiche e di salute. Al momento dell'iscrizione è prevista una presa di assunzione di responsabilità e dichiarazione liberatoria per il comitato organizzatore a tutela dell'integrità fisica del partecipante. I minori di anni 18 potranno partecipare sotto la tutela e costante vigilanza di un maggiorenne.

Possono partecipare alla **Karalis Dog di 3 Km circa**, come accompagnatori, senza alcun limite di età, tutti i cittadini che siano in buone condizioni fisiche e di salute con i relativi cani tenuti al guinzaglio e con museruola (ove richiesto). Tutti i cani devono essere in buone condizioni di salute, essere in regola con le vaccinazioni, la profilassi igienico-sanitaria e muniti di microchip; cani in stato di gravidanza o affetti da malattie infettive, contagiose e in terapia farmacologica non possono prendere parte alla manifestazione.

I cani di piccola taglia di età inferiore ai sei mesi potrebbero stancarsi prima rispetto agli altri, per cui, nel caso dovessero averne bisogno, consigliamo di aiutarli portando magari una tracolla per poterli trasportare. Tutti i brachicefali potrebbero avere problemi a livello respiratorio. La partecipazione all'evento sarà dunque a discrezione del padrone. Al momento dell'iscrizione è prevista una presa di assunzione di responsabilità e dichiarazione liberatoria per il comitato organizzatore a tutela dell'integrità fisica del partecipante. Gli accompagnatori minori di anni 18 potranno partecipare sotto la tutela e costante vigilanza di un maggiorenne.

La partecipazione alla **RefereeRUN** è subordinata al regolamento pubblicato nell'apposita sezione del sito karalis10.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il contributo di partecipazione per la corsa competitiva **Karalis 10** è fissato in:

- **euro 15,00** fino al 28/02/2023
- **euro 18,00** dal 01/03/2023 al 15/04/2023
- **euro 20,00** dal 16/04/2023 al 03/05/2023

Il contributo di partecipazione per la corsa competitiva **staffetta 6+4 Karalis 10** è fissato in:

- **euro 30,00** fino al 28/02/2023
- **euro 36,00** dal 01/03/2023 al 15/04/2023
- **euro 40,00** dal 16/04/2023 al 03/05/2023

Il contributo di partecipazione per la **camminata ludico motoria ed alla Karalis Dog** è fissato in:

- **euro 10,00** fino al 28/02/2023
- **euro 13,00** dal 01/03/2023 al 15/04/2023
- **euro 15,00** dal 16/04/2023 al giorno dell'evento

SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione include:

- pettorale di gara;
- noleggio del chip di cronometraggio, con rilevamento dei vari intertempi a cura di TDS (solo corse competitive);
- assicurazione e assistenza medica;
- ristori lungo il percorso ed all'arrivo;
- pacco gara;

MODALITA' DI ISCRIZIONE

È possibile iscriversi alla Karalis 10 entro e **non oltre le ore 21,00 del 3 maggio 2023 per le corse competitive**. Agli eventi ludico motori è possibile iscriversi fino al giorno dell'evento. Il pagamento della quota di iscrizione potrà essere effettuato:

1. mediante la procedura con **online** attraverso www.karalis10.it;

Per portare a termine il processo di iscrizione della CORSA COMPETITIVA DI 10 Km, inoltre, **entro le ore 21.00 del 3 maggio 2023:**

- gli atleti **affiliati FIDAL** dovranno completare la propria iscrizione mediante la procedura online sul sito www.fidal.it, servizi online-affiliazione e tesseramento-iscrizione gare online;
- gli atleti tesserati a società **affiliate ad Enti di Promozione Sportiva possessori di RUNCARD EPS** ed i possessori di **RUNCARD** dovranno inviare, via e-mail all'indirizzo schirrupietro@tiscali.it, copia della RUNCARD e del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera.
- Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni ed avere validità almeno sino al giorno della gara.

CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI

Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente alle **ore 21.00 del 3 maggio 2022 per la corse competitive Karalis 10 e staffetta 6+4 Km**. Per gli eventi ludico motori sarà possibile iscriversi fino al giorno di svolgimento dell'evento.

RIMBORSO DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Non è previsto il rimborso delle quote di partecipazione in nessun caso, a meno che la manifestazione non venga annullata.

PACCO GARA, PETTORALE E CHIP CRONOMETRAGGIO

La consegna dei pettorali con allegato chip di cronometraggio della Karalis 10 avverrà, individualmente o ad un responsabile delegato dalla società, nella giornata di **sabato 06/05/2023 (ore 16.00-19.00)** presso lo stand allestito all'interno dello Stabilimento Il Lido di Cagliari nel Lungomare Poetto, e **domenica 07/05/2023 (ore 08.00-09.00)**, nello stesso luogo dietro presentazione della ricevuta di pagamento.

PREMIAZIONI

Non sono previsti premi in denaro.

Corsa competitiva

Verranno premiati i **primi tre** atleti maschili e femminili arrivati in base alla classifica generale assoluta. Verranno inoltre premiati i primi tre classificati delle seguenti categorie escludendo quanti già rientrati nelle premiazioni assolute:

AM/JM/PM/SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75, SM80 e oltre;

AF/JF/PF/SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70, SF75, SF80 e oltre.

Le categorie allievi, junior, promesse e senior verranno premiate come unica categoria.

Staffetta competitiva 6+4 Km

Saranno premiate la prima squadra maschile, la prima squadra femminile e la prima squadra mista classificata.

Camminata ludico motoria e Karalis Dog

Non sono previste premiazioni

RISULTATI E CLASSIFICHE

Le classifiche finali saranno pubblicati su: www.fidalsardegna.it, www.tds-live.com e su www.karalis10.it

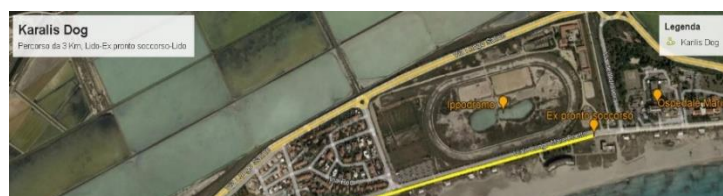
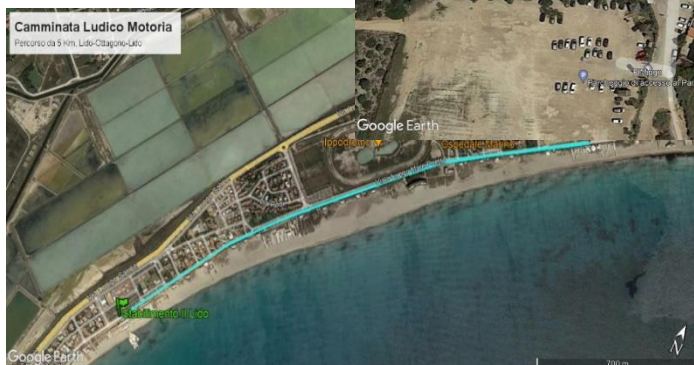
PERCORSO

Il percorso della Karalis 10 si sviluppa su un circuito ad anello di 10 Km che parte ed arriva presso lo Stabilimento Balneare Il Lido di Cagliari passando per il lungomare Poetto fino all'altezza dello Stabilimento Ottagono per poi, dopo un giro di boa, immettersi nel parco di Molentargius (sentiero Molentargius - Poetto e Darsena - Idrovora) per uscire dalla via La Palma da cui si percorre la ciclabile di via Fiorelli, viale San Bartolomeo, via Vergine di Lluç fino a imboccare il viale Poetto ed il Lungomare. Il percorso è totalmente piatto e molto scorrevole, ideale per mettersi alla prova cronometrica sulla distanza. Mappa dettagliata e profilo altimetrico del percorso sono disponibili all'interno del sito www.karalis10.it



Partenza ed arrivo: Stabilimento Balneare Il Lido, Lungomare Poetto di Cagliari.

La **Staffetta 6+4 km** avrà come punto di scambio del testimone l'ingresso del Parco da via La Palma



sono interamente sviluppati sul viale Lungomare Poetto con fronte stabilimento L'Ottagono e fronte ingresso Poetto

CRONOMETRAGGIO

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche, a cura della Timing Data Service, sarà effettuata per mezzo di un sistema basato su un transponder attivo (chip) che verrà consegnato al momento del ritiro del pettorale, inserito direttamente sul retro di questo. Il chip va lasciato nella posizione in cui si trova attaccato al pettorale. E' vietato manomettere il chip ed il supporto che lo blocca al pettorale. Gli atleti che in qualsiasi modo staccano e/o danneggiano il chip non verranno cronometrati e non risulteranno nelle classifiche. Si ricorda che il pettorale di gara ed il corrispondente chip di cronometraggio è strettamente personale e non è cedibile ad alcuno, pena la squalifica. Transitare lungo i controlli del percorso con indosso il chip di un altro concorrente comporta la squalifica dalla gara. Il chip al termine della gara dovrà essere riconsegnato agli addetti preposti in zona d'arrivo, anche da parte degli atleti ritirati o non partiti. Il chip è utilizzabile soltanto per la manifestazione Karalis 10 per la quale è stato programmato. La mancata riconsegna del chip comporterà un debito di € 20 con l'Organizzazione, che si riserverà di addebitarlo all'iscrizione dell'anno successivo oppure avrà diritto di rivalersi nei confronti dell'iscritto o della società sportiva di appartenenza.

TEMPO LIMITE

Il tempo limite per portare a termine la gara è fissato in **1h30'**. Dopo tali limiti l'organizzazione non sarà più in grado di garantire la messa in sicurezza del percorso e declina ogni responsabilità per gli atleti che si troveranno ancora a transitare sullo stesso, che sono tenuti a rispettare il codice della strada.

RISTORI E SPUGNAGGI

L'organizzazione ha previsto i seguenti punti di ristoro:

Km 6 ed arrivo

SERVIZIO SANITARIO

Il Comitato Organizzatore appronterà un adeguato servizio di assistenza medica con personale specializzato ed ambulanza lungo tutto il percorso e nel punto di partenza ed arrivo.

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30' dall'esposizione delle classifiche in prima istanza verbalmente al Giudice d'arrivo e in seconda istanza per iscritto al Giudice d'Appello, accompagnati dalla tassa di 100,00 euro, che verrà restituita nel caso il reclamo venga accolto. Per tutto quanto non previsto espressamente dal presente regolamento si rimanda ai regolamenti generali della FIDAL. Il Gruppo Giudici di Gara potrà squalificare gli atleti che non transiteranno nei punti di rilevamento dislocati lungo il percorso, coloro che saranno personalmente seguiti in gara da ciclisti o da chiunque non sia regolarmente in gara.

DIRITTO DI IMMAGINE

Con l'iscrizione alla Karalis 10, l'atleta autorizza espressamente l'Organizzazione, unitamente a sponsor e media partner, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento che lo ritraggono durante la propria partecipazione all'evento, su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti e dai trattati in vigore, compresa eventuale proroga che potrà essere apportata al periodo previsto.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

"Dichiaro di conoscere e rispettare il regolamento della Karalis 10 pubblicato sul sito Internet www.karalis10.it, secondo le normative vigenti Fidal; dichiaro di essere in possesso del certificato medico di idoneità sportiva agonistica alla pratica dell'atletica leggera in corso di validità al 15 settembre 2019. So che partecipare alla Karalis 10 e/o agli eventi sportivi in generale è potenzialmente un'attività a rischio. Dichiaro, inoltre, di iscrivermi volontariamente e mi assumo 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 Karalis 10, l'A.S.D. Nuova Atletica Sardegna, l'associazione di utilità sociale Insieme contro il dolore, gli enti promotori, l'Amministrazione comunale di Cagliari, l'Ente Parco Regionale Molentargius Saline, la Fidal, il G.G.G., tutti gli Sponsor dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti 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 alla Karalis 10, l'eventuale quota di partecipazione non è rimborsabile, anche in caso di disdetta. Concedo inoltre la mia autorizzazione a tutti gli enti sopra elencati ad utilizzare fotografie, nastri, video, immagini all'interno di sito web e qualsiasi cosa relativa alla mia partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione". Tale dichiarazione si deve intendere come letta, accettata e sottoscritta dall'atleta al momento della sua domanda di iscrizione, che presuppone l'attenta lettura e successiva approvazione del regolamento.

NORMATIVA TRATTAMENTO DATI

Ai sensi dell'articolo 13 del D.L.vo 30 giugno 2003, n.196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679) si informa: a) che i dati contenuti nella scheda di iscrizione sono richiesti per l'iscrizione, per preparare l'elenco dei partecipanti, la classifica, l'archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo della Karalis 10 o dei suoi partner; b) che le conseguenze del mancato conferimento dei dati o delle informazioni di cui sopra consistono nella non ammissione alla manifestazione; c) che i diritti dell'interessato in relazione al trattamento di dati personali sono elencati all'articolo 7 del citato D.L.vo n. 196/03". In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo a info@karalis10.it

AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare dopo approvazione FIDAL, in qualunque momento, ogni clausola del presente regolamento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno tempestivamente comunicate agli atleti tramite il sito internet www.karalis10.it
Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del GGG.

INFORMAZIONI

email info@karalis10.it

Sito internet: www.karalis10.it

Telefono: 3477209255 (Sergio), 3474261647 (Andrea)