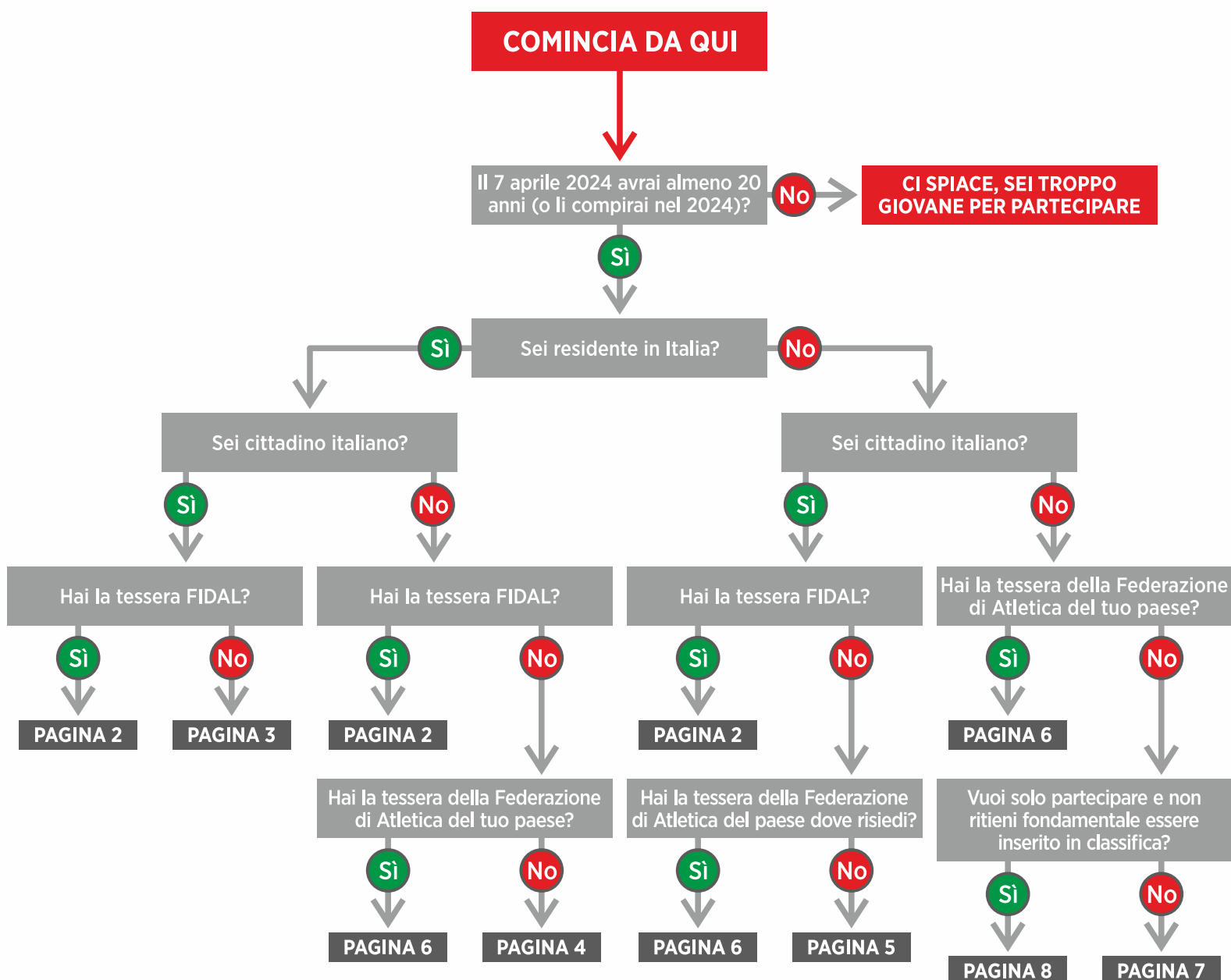




Abbiamo preparato il diagramma di flusso che vedi qui sotto per aiutarti a capire **di quali documenti hai bisogno per partecipare** alla Milano Marathon 2024.

**Fino a metà febbraio circa potrai iscriverti senza dover specificare gli estremi (o caricare copia) dei documenti** obbligatori. Saremo noi a segnalarti, tramite e-mail, quando sarà il momento di finalizzare la tua iscrizione.

Leggi con attenzione! È fondamentale per partecipare senza problemi e anche per risparmiare!



# PARTECIPAZIONE CON TESSERAMENTO FIDAL

## REQUISITI

Per partecipare è solo necessario che il tuo tesseramento FIDAL sia valido alla data della gara.

## CERTIFICATO MEDICO

Non c'è bisogno di presentare il certificato medico: l'informazione sulla validità del certificato è contenuta nel database FIDAL su cui effettuiamo il controllo della tessera.

## RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai:

- inserire il **numero tessera FIDAL**
- inserire il **codice società FIDAL**
- inserire il **nome società FIDAL**

# PARTECIPAZIONE CON RUNCARD (italiano residente in Italia)

## REQUISITI

Per partecipare devi avere una **RUNCARD** valida alla data della maratona.

Inoltre devi avere un **certificato medico** di idoneità per la pratica sportiva agonistica dell'atletica leggera (non sono accettate altre diciture) valido alla data della maratona.

## RUNCARD

La RUNCARD per i residenti in Italia costa 30 euro (15 per chi è tesserato per un Ente di Promozione Sportiva) e deve essere acquistata in autonomia sul sito [www.runcard.com](http://www.runcard.com).

Dopo l'acquisto, la carta viene inviata in forma digitale (tramite e-mail) insieme alla richiesta per la visita medica da consegnare al medico sportivo.

## CERTIFICATO MEDICO

Essendo tu residente in Italia e di nazionalità italiana, devi fornire un certificato rilasciato in Italia.

## RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai:

- inserire il **numero RUNCARD**
- caricare il **certificato medico**

### **VERIFICA CHE...**

- RUNCARD ti abbia inviato l'apposito modulo di richiesta di visita medica che dovrai consegnare quando ti rechi a fare gli esami.
- sul certificato sia presente la dicitura «certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica»
- sul certificato sia presente la dicitura «Art. 5 - D.M.18/02/82»
- sul certificato la disciplina sportiva per la quale è stato rilasciato sia «atletica leggera»

### **IL CERTIFICATO NON È VALIDO SE...**

- sono presenti le diciture: «attività sportiva non agonistica», «attività ludico-motoria» e simili

- sono presenti le diciture: «ad uso privato», «a livello occasionale», «atleta non avente la qualifica di agonista», «per persone non indicate dall'Art. 5» e simili
- invece di atletica leggera sono usati termini quali: «podismo», «maratona», «running» e simili
- sono indicate discipline diverse dall'atletica leggera, ad esempio: «triathlon», «ciclismo», «calcio», etc.

### **SITUAZIONI PARTICOLARI DA CONSIDERARE**

- i certificati emessi in Lombardia devono essere rilasciati su apposito modulo che riporta il logo della regione nell'intestazione

# PARTECIPAZIONE CON RUNCARD (straniero residente in Italia)

## REQUISITI

Per partecipare devi avere una **RUNCARD** valida alla data della maratona.

Inoltre devi avere un **certificato medico** di idoneità per la pratica sportiva agonistica dell'atletica leggera (non sono accettate altre diciture) valido alla data della maratona.

## RUNCARD

La RUNCARD per i residenti in Italia costa 30 euro (15 per chi è tesserato per un Ente di Promozione Sportiva) e deve essere acquistata in autonomia sul sito [www.runcard.com](http://www.runcard.com).

Dopo l'acquisto, la carta viene inviata in forma digitale (tramite e-mail) insieme alla richiesta per la visita medica da consegnare al medico sportivo.

## CERTIFICATO MEDICO

Essendo tu residente in Italia, anche se di nazionalità non italiana, devi fornire un certificato rilasciato in Italia.

## RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai:

- inserire il **numero RUNCARD**
- caricare il **certificato medico**

### **VERIFICA CHE...**

- RUNCARD ti abbia inviato l'apposito modulo di richiesta di visita medica che dovrai consegnare quando ti rechi a fare gli esami.
- sul certificato sia presente la dicitura «certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica»
- sul certificato sia presente la dicitura «Art. 5 - D.M.18/02/82»
- sul certificato la disciplina sportiva per la quale è stato rilasciato sia «atletica leggera»

### **IL CERTIFICATO NON È VALIDO SE...**

- sono presenti le diciture: «attività sportiva non agonistica», «attività ludico-motoria» e simili

- sono presenti le diciture: «ad uso privato», «a livello occasionale», «atleta non avente la qualifica di agonista», «per persone non indicate dall'Art. 5» e simili
- invece di atletica leggera sono usati termini quali: «podismo», «maratona», «running» e simili
- sono indicate discipline diverse dall'atletica leggera, ad esempio: «triathlon», «ciclismo», «calcio», etc.

### **SITUAZIONI PARTICOLARI DA CONSIDERARE**

- i certificati emessi in Lombardia devono essere rilasciati su apposito modulo che riporta il logo della regione nell'intestazione

# PARTECIPAZIONE CON RUNCARD (italiano residente all'estero)

## REQUISITI

Per partecipare devi avere una **RUNCARD** valida alla data della maratona.

Inoltre devi avere un **certificato medico** di idoneità per la pratica sportiva agonistica dell'atletica leggera (non sono accettate altre diciture) valido alla data della maratona.

## RUNCARD

La RUNCARD per i residenti all'estero costa 15 euro e deve essere acquistata insieme in autonomia sul sito [www.runcard.com](http://www.runcard.com).

Dopo l'acquisto, la carta viene inviata in forma digitale (tramite e-mail).

La RUNCARD è indispensabile perché fornisce la **copertura assicurativa obbligatoria** per legge, non essendo tu tesserato per una Federazione di Atletica.

## CERTIFICATO MEDICO

Pur non essendo residente in Italia, sei un cittadino italiano, quindi in base alle leggi vigenti sei tenuto a fornire un certificato rilasciato in Italia.

## RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai:

- inserire il **numero RUNCARD**
- caricare il **certificato medico**

### **VERIFICA CHE...**

- RUNCARD ti abbia inviato l'apposito modulo di richiesta di visita medica che dovrai consegnare quando ti rechi a fare gli esami.
- sul certificato sia presente la dicitura «certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica»
- sul certificato sia presente la dicitura «Art. 5 - D.M.18/02/82»
- sul certificato la disciplina sportiva per la quale è stato rilasciato sia «atletica leggera»

### **IL CERTIFICATO NON È VALIDO SE...**

- sono presenti le diciture: «attività sportiva non agonistica», «attività ludico-motoria» e simili

- sono presenti le diciture: «ad uso privato», «a livello occasionale», «atleta non avente la qualifica di agonista», «per persone non indicate dall'Art. 5» e simili
- invece di atletica leggera sono usati termini quali: «podismo», «maratona», «running» e simili
- sono indicate discipline diverse dall'atletica leggera, ad esempio: «triathlon», «ciclismo», «calcio», etc.

### **SITUAZIONI PARTICOLARI DA CONSIDERARE**

- i certificati emessi in Lombardia devono essere rilasciati su apposito modulo che riporta il logo della regione nell'intestazione

**IL NOSTRO CONSIGLIO PER RISPARMIARE.** Valuta l'opportunità di effettuare la visita medica direttamente a Milano o di tesserarti con la Federazione di Atletica del paese in cui risiedi. Ulteriori info a pagina 16.

# PARTECIPAZIONE CON TESSERA FEDERAZIONE STRANIERA

## REQUISITI

Per partecipare sono sufficienti le informazioni di tesseramento. La tessera deve essere valida alla data della gara.

## RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai inserire:

- inserire il **nome della Federazione**
- inserire il **numero tessera**
- inserire il **nome running club**
- caricare l'**autocertificazione di tesseramento** (utilizza l'apposito modulo che trovi a pagina 14 in inglese e a pagina 15 in francese)

# PARTECIPAZIONE CON RUNCARD (straniero residente all'estero)

## REQUISITI

Per partecipare devi avere una **RUNCARD** valida alla data della maratona.

Inoltre devi avere un **certificato medico** di idoneità per la pratica sportiva agonistica dell'atletica leggera, valido alla data della maratona.

## RUNCARD

La RUNCARD per i residenti all'estero costa 15 euro e deve essere acquistata in autonomia sul sito [www.runcard.com](http://www.runcard.com) (purtroppo, il sito è disponibile solo in lingua italiana).

Dopo l'acquisto, la carta viene inviata in forma digitale (tramite e-mail).

La RUNCARD è indispensabile perché fornisce la **copertura assicurativa obbligatoria** per legge, non essendo tu tesserato per una Federazione di Atletica.

## CERTIFICATO MEDICO

Devi far compilare, firmare e timbrare da un medico del tuo paese, l'apposto modulo (lo trovi a pagina 9 in inglese, e a pagina 10 in francese).

## RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai:

- inserire il **numero RUNCARD**
- caricare il **certificato medico**

### PERCHÉ È COSÌ COMPLICATO?

**La normativa italiana per la tutela della salute dello sportivo è una delle più rigorose al mondo, al fine di prevenire episodi potenzialmente molto gravi, derivanti da situazioni patologiche pre-esistenti, ma non individuate.**

In base alle norme dello Stato Italiano e della Federazione Italiana di Atletica Leggera, per partecipare ad una maratona in Italia un atleta straniero non tesserato per una Federazione di Atletica deve:

- presentare un **certificato medico** (rilasciato nel proprio paese) in conformità alla normativa sulla tutela della salute nella pratica

sportiva agonistica in vigore in Italia

- possedere una **RUNCARD** (rilasciata dalla Federazione Italiana di Atletica) in corso di validità alla data della gara

### CHE CARATTERISTICHE DEVE AVERE IL CERTIFICATO?

- Il modulo ufficiale da consegnare al tuo medico è quello che trovi a **pagina 9** (in inglese) o a **pagina 10** (in francese).
- Ti consigliamo di utilizzare esclusivamente questo modulo per non avere problemi. Se sei già in possesso di un certificato medico, e vuoi sapere se è accettato, contattaci per tempo tramite e-mail a **info@milanomarathon.it**

**IL NOSTRO CONSIGLIO PER RISPARMIARE.** Valuta l'opportunità di effettuare la visita medica direttamente a Milano o di tesserarti con la Federazione di Atletica del paese in cui risiedi. Ulteriori info a pagina 16.

# PARTECIPAZIONE «TURISTICO-SPORTIVA» (straniero residente all'estero)

**ATTENZIONE.** La partecipazione «turistico-sportiva», in base alle norme della Federazione Italiana di Atletica Leggera, **comporta queste limitazioni:**

- pettorale differenziato rispetto agli altri partecipanti;
- non inserimento in classifica, ma in un elenco alfabetico di arrivati con indicazione del tempo;
- impossibilità di ricevere premi, bonus, rimborsi spese, ecc.

## **REQUISITI**

Per partecipare devi avere un **certificato medico** che dichiari la tua idoneità a prendere parte ad una maratona non competitiva, valido alla data della maratona.

Devi inoltre versare una **quota aggiuntiva di 10 euro a copertura dell'assicurazione che l'organizzazione è obbligata a fornirti per legge**, non essendo tu tesserato per una Federazione di Atletica.

## **CERTIFICATO MEDICO**

Devi far compilare, firmare e timbrare, da un medico del tuo paese, l'apposto modulo (lo trovi a pagina 11 in inglese e a pagina 12 in francese).

## **RIEPILOGO**

Per finalizzare l'iscrizione, dovrai:

- caricare il **certificato medico**

### **CHE CARATTERISTICHE DEVE AVERE IL CERTIFICATO?**

- Il modulo ufficiale da consegnare al tuo medico è quello che trovi a **pagina 11** (in inglese) o a **pagina 12** (in francese).

- Ti consigliamo di utilizzare esclusivamente questo modulo per non avere problemi. Se sei già in possesso di un certificato medico, e vuoi sapere se è accettato, contattaci per tempo tramite e-mail a **[info@milanomarathon.it](mailto:info@milanomarathon.it)**

**IL NOSTRO CONSIGLIO.** Se il tuo medico ti richiede una parcella superiore ai 50 euro per rilasciare il certificato, dovresti valutare l'opportunità di partecipare come indicato a pagina 7. Seguendo le nostre indicazioni spenderai una cifra analoga e non sarai soggetto alle limitazioni elencate sopra.

## **Medical Certificate**

### **Competitive sport activity**

The undersigned .....(licensed physician), on the basis of the medical tests:

- medical visit
- test of urines (urinalyses)
- electrocardiogram at rest and stress test
- spirometry

diagnostic tests as by the Italian law to be able to practice competitive sports activities (Ministerial Decree 18/02/1982).

certify that

Name .....Surname.....

Born.....in.....

Resident in.....in.....

can practice competitive Athletics sport activity.

This certificate is valid for.....

and will expire on.....

**Date,**

The Doctor

(stamp e signature)

**Certificat medical**  
**Activités sportives compétitives**

Le soussigné..... (médecin autorisé) sur la base d'une  
évaluation médicale effectuée:

- examen physique,
- examen complet de l'urine,
- un électrocardiogramme au repos et après l'exercice,
- spirométrie,

inspection conforme aux tests diagnostics prévus par la loi applicable en Italie  
pour être en mesure de exercer des activités sportives compétitives (Décret  
Ministériel 18/02/1982).

**certifie que**

Nom.....Prenom.....

né le.....à.....

et résident à.....

en.....

peut exercer des activités sportives compétitives d'Athlétisme.

Ce certificat est valable pour .....

et prendra fin le.....

**Date,**

Le Médecin

(timbre et signature)



## **Certificate of eligibility for participating in a non-competitive athletics event for tourist-sporting purposes**

I, Dr. (first name, last name) \_\_\_\_\_ born (city, country) \_\_\_\_\_ on (dd/mm/yyyy) \_\_\_\_\_

with offices at (complete address) \_\_\_\_\_ and phone number \_\_\_\_\_

declare that Mr/Mrs/Ms (first name, last name) \_\_\_\_\_ born (city, country) \_\_\_\_\_ on (dd/mm/yyyy) \_\_\_\_\_

and resident at (complete address) \_\_\_\_\_

has sustained a thorough and adequate medical exam. Therefore I declare that the aforementioned athlete is in good health and fit to **PARTICIPATE IN A NON-COMPETITIVE, 42-KM MARATHON, FOR TOURIST-SPORTING PURPOSES.**

The exam has been performed by me on (dd/mm/yyyy) \_\_\_\_\_ .

This certificate is valid until (dd/mm/yyyy) \_\_\_\_\_ .

**PHYSICIAN'S SIGNATURE AND STAMP**

\_\_\_\_\_



## **Certificat d'aptitude à participer à un événement d'athlétisme non compétitif, à des fins de sport touristique**

Le soussigné (prénom, nom)

né à (ville, pays)

le (jj/mm/aaaa)

avec bureau de médecin autorisé à (adresse complète)

et numéro de téléphone

certifie que Mr/Mme/Ms (prénom, nom)

né à (ville, pays)

le (jj/mm/aaaa)

et résident à (adresse complète)

a subi un examen médical approfondi et adéquat. Par conséquent, je déclare que l'athlète susmentionné est en bonne santé et apte à **PARTICIPER À UN MARATHON NON COMPÉTITIF DE 42 KM, À DES FINS DE SPORT TOURISTIQUE.**

L'examen a été effectué par moi le (jj/mm/aaaa) \_\_\_\_\_ .

Ce certificat est valable jusqu'au le (jj/mm/aaaa) \_\_\_\_\_ .

**SIGNATURE ET TIMBRE DU MÉDECIN**



## **DECLARATION**

### **athlete licensed or registered for a Foreign Federation**

First Name, Last Name

born on(dd/mm/yyyy)

---

---

born in (city, country)

nationality

gender(M/F)

---

---

---

resident at (complete address)

---

### **declares that**

is registered for or licenced by the following Federation affiliated to World Athletics:

Federation name

---

Club / Team (if applicable)

---

Card number / code (if applicable)

---

I hereby declare myself fully responsible for this declaration, acknowledging the legal consequences of a false statement.

**DATE** (dd/mm/yyyy)

**SIGNATURE**

---

---



## **DÉCLARATION**

### **athlète licencié ou enregistré pour une Fédération Étrangère**

Prénom, Nom

né le (jj/mm/aaaa)

Né à (ville, pays)

nationalité

sexe (M/F)

résident à (adresse complète)

### **déclare que**

est inscrit ou licencié par la Fédération suivante affiliée à World Athletics:

Nom de la Fédération

Club / équipe (le cas échéant)

Numéro / code de la carte (le cas échéant)

Je déclare être entièrement responsable de cette déclaration, en reconnaissant les conséquences juridiques d'une fausse déclaration.

**DATE** (jj/mm/aaaa)

**SIGNATURE**

# SEI RESIDENTE ALL'ESTERO E NON HAI LA TESSERA DI UNA FEDERAZIONE DI ATLETICA? ECCO COME PUOI RISPARMIARE!

## SOLUZIONE 1 - TESSERAMENTO NEL TUO PAESE

Per risparmiare e correre senza problemi a Milano (e nelle altre gare italiane) **puoi tesserarti con un running club aderente alla Federazione di Atletica Leggera del paese in cui risiedi**. Sarai tenuto a presentare l'eventuale certificazione medica prevista nel tuo paese, e non quella italiana (che nel 99% dei casi è più restrittiva e costosa).

Cerca su internet «iaaf member federations». Troverai facilmente la pagina specifica sul sito World Athletics (è il sito ufficiale della Federazione Internazionale) e da lì potrai cercare la Federazione specifica del tuo paese e il relativo sito.

Sul sito, o tramite i contatti forniti, potrai ricevere le informazioni pratiche per il tesseramento.

## SOLUZIONE 2 - EFFETTUARE LA VISITA MEDICA A MILANO

In alternativa, **puoi prenotare in anticipo la visita medica a Milano, da effettuare nei giorni precedenti la maratona**, quando arriverai in città e prima di andare a ritirare il pettorale.

Per gli iscritti alla Milano Marathon la visita viene effettuata al **prezzo convenzionato di 63 euro**, presso i centri Delta Medica - Cerba HealthCare. Per gli atleti MASTER (uomini over 40 e donne over 50) e per gli atleti guariti dal Covid-19 **il costo è di 82 euro a causa degli esami aggiuntivi previsti**.

La visita è conforme agli standard sanitari richiesti dalle legge italiana, e prevede i seguenti esami:

- esame fisico
- esame delle urine
- spirometria
- elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo

Se sei interessato a questa soluzione, contattaci all'indirizzo **info@milanomarathon.it** e ti forniremo ulteriori informazioni.