

## REGOLAMENTO MILANO21 HALF MARATHON GARE AGONISTICHE

Laguna Running SSDrl, in collaborazione con MG Sport, organizza la 6° edizione della MILANO21 Half Marathon, manifestazione internazionale sulla distanza di km 10 e km 21,097 (agonistica e turistico sportiva per atleti stranieri residenti all'estero) che si terrà a Milano, domenica 26 novembre 2023 con partenza alle ore 09:30 in Viale Gadio.

### POSSONO PARTECIPARE:

Alle manifestazioni agonistiche possono partecipare:

- atleti italiani e stranieri tesserati per società affiliate alla Fidal nelle categorie:
  - juniores (18/19 anni), promesse (20/22 anni)
  - senior (23/34 anni)
  - senior master M/F (35/39 anni e fasce d'età successive)

alla sola 10 km possono partecipare anche atleti/e della categoria 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 che abbiano compiuto almeno 20 (millesimo di età), 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 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.**



- 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.**

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. **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 partecipanti alle manifestazioni possono essere sottoposti a controllo antidoping, Sono altresì soggetti alle disposizioni previste dall'articolo 25 delle Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni 2020, qualora già soggetti a sospensione disciplinare.

### **Per la sola 21Km con Finalità Turistico-Competitiva:**

Possono partecipare solo atleti stranieri, senza inviare certificato medico in quanto "cittadini stranieri non tesserati", ma sono tenuti a compilare debitamente il **Liability Waiver Form**, in allegato a questo regolamento, e inviandolo all'indirizzo [info@followyourpassion.it](mailto:info@followyourpassion.it) allegando anche un documento d'identità.

Questi si intendono atleti stranieri "cittadini stranieri non tesserati" e saranno inseriti in un ordine alfabetico di arrivo distinto dalle classifiche della manifestazione agonistica e non potranno beneficiare di premi in natura, in denaro, buoni valore, bonus, ingaggi, rimborsi spese di qualsiasi genere.

### **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
- Possessori di “Mountain and Trail 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, per la quale bisogna utilizzare gli appositi moduli, tutti coloro che desiderano partecipare alla MILANO21 Half Marathon dovranno sottoscrivere la dichiarazione di responsabilità, come da testo di seguito riportato:

*DICHIARAZIONE 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 "MILANO21 Half Marathon"; 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 aver compiuto 18 anni alla data dell'evento (16 anni per la 10 km); 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 MILANO21 Half Marathon, 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 MILANO21 Half Marathon, 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 potrò 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 dal giorno ed è possibile iscriversi tramite il portale <https://followyourpassion.it/milano21/>

### 21km competitiva

27 € fino al 30.04.23



30 € dal 01.05.23 al 31.07.23  
35 € dal 01.08.23 al 23.10.23  
38 € dal 24.10.23 al 21.11.23  
40 € in loco

## **10km competitiva**

17 € fino al 30.04.23  
19 € dal 01.05.23 al 31.07.23  
21 € dal 01.08.23 al 23.10.23  
25 € dal 24.10.23 al 21.11.23  
30 € in loco

## **21 km turistico sportiva**

27 € fino al 30.04.23  
30 € dal 01.05.23 al 31.07.23  
35 € dal 01.08.23 al 23.10.23  
38 € dal 24.10.23 al 21.11.23  
40 € in loco

Per le società sportive sono previste condizioni agevolate. Le società sono pregate di contattare l'organizzazione all'indirizzo di posta elettronica [giuseppe@mgsport.it](mailto:giuseppe@mgsport.it).

La **quota di iscrizione alla MILANO21 Half Marathon comprende**: pettorale, noleggio chip di rilevazione tempi, pacco gara con gadget ufficiale e prodotti sponsor, rifornimenti e spugnaggi sul percorso, ristoro finale, servizi, assicurazione, medaglia finisher, 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.

**Le iscrizioni on line saranno chiuse alle ore 24,00 di giovedì 23 Novembre 2023.**

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

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

## **Conferma Iscrizioni**

Il Comitato Organizzatore invierà a tutti gli iscritti il documento formale di conferma iscrizione via e-mail. Qualora la mail di conferma non raggiungesse l'iscritto, l'interessato dovrà contattare la segreteria iscrizioni all'indirizzo [iscrizioni@otc-srl.it](mailto:iscrizioni@otc-srl.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:

### Ritiro pettorali

I pettorali di gara potranno essere ritirati nei giorni di venerdì venerdì 24 novembre, dalle ore 15 alle ore 19, sabato 25 novembre, dalle ore 10 alle ore 19 e domenica 26 novembre dalle ore 7.00 alle ore 9.00 presso la segreteria organizzativa situata all'interno dell'area expo. In concomitanza alla consegna del pettorale verrà consegnato anche il pacco gara.

Il numero di pettorale sarà assegnato **in maniera progressiva a seconda della data di iscrizione** (chi si iscrive prima avrà un numero di pettorale più basso).

I pettorali potranno essere ritirati anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento di riconoscimento in corso di validità. 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.

Il **settore di partenza** (assegnato sulla base del miglior tempo personale dichiarato al momento dell'iscrizione) sarà indicato dall'**apposito colore identificativo** del pettorale.

Saranno predisposti dagli organizzatori:

**1° settore AZZURRO** - mezza maratona e 10 km agonistiche atleti top runners e atleti tesserati con tempi dichiarati inferiori a

- 10km: 39'59"
- 21,097 km: 1h29'59"

**2° settore GIALLO** - mezza maratona e 10 km agonistiche; atleti tesserati con tempi dichiarati compresi fra

- 10km: 40'00" e 46'59"
- 21,097 km: 1h30' e 1h43'59"

**3° settore ROSSO** - mezza maratona e 10 km agonistiche; atleti tesserati con tempi dichiarati compresi fra

- 10km: 47'00" e 56'59"
- 21,097 km: 1h44' e 1h56'59"

**4° settore BIANCO**: mezza maratona e 10 km agonistiche; atleti tesserati senza indicazione di tempo o con tempi dichiarati superiori a

- 10km: 57'00";



- 21,097 km: 1h57'

**5° settore VERDE:** Non competitive

## **Cronometraggio**

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con sistema di chip transponder a perdere.

## **Rifornimenti e spugnaggi**

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

## **Tempo limite**

Il tempo limite è di 2h45' mentre per la 10 km il tempo limite è di 90'. Oltre questo tempo il comitato organizzatore non sarà più in grado di garantire la completa chiusura del percorso di gara.

## **Servizio Pacer**

Sulla distanza della mezza maratona sarà presente il servizio pace maker che porterà i partecipanti al traguardo in 1h30', 1h40', 1h50' e 2 h.

## **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:

- 21Km: premi in natura per i primi 5 assoluti uomini e 5 assolute donne e per i primi 3 uomini e donne di ogni categoria  
**Donne**  
**JU,SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 ed SF65 ed oltre.**  
**Uomini**  
**JU,SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 ed oltre.**
- 10Km agonistica: premi in natura per i primi 5 assoluti uomini e 5 assolute donne

## **MONTEPREMI SOCIETÀ A QUANTITÀ**

Verranno premiate le prime 5 società classificate. Le classifiche si otterranno considerando il numero di iscritti della medesima società sulle distanze, 21 e 10km competitive.

1° Società Class. M/F 400,00 €

2° Società Class. M/F 225,00 €

3° Società Class. M/F 150,00 €

4° Società Class. M/F 125,00 €

5° Società Class. M/F 100,00 €

## **MONTEPREMI SOCIETÀ A TEMPO (tempi relativi alla 21km)**

Verranno premiate le prime 5 società classificate. Le classifiche si otterranno sommando i 5 tempi ottenuti dai primi 4 atleti uomini più la prima atleta donna della stessa società.





- 1° Società Class. M/F 400,00 €
- 2° Società Class. M/F 225,00 €
- 3° Società Class. M/F 150,00 €
- 4° Società Class. M/F 125,00 €
- 5° Società Class. M/F 100,00 €

## 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.

### Trasferimento di iscrizione

Atleti già regolarmente iscritti ma impossibilitati a partecipare alla gara hanno la possibilità di trasferire l'iscrizione ad altro atleta in possesso dei requisiti di partecipazione richiesti da questo regolamento.

E' altresì possibile cambiare gara trasferendo l'iscrizione già effettuata su una distanza diversa. In tal caso è da corrispondere l'eventuale maggiorazione della quota di iscrizione al ritiro del pettorale. Non saranno rimborsate, invece, differenze nelle quote di iscrizione a scalare.

Il cambio di nominativo e/o di gara deve essere segnalato alla segreteria entro **venerdì 17 novembre 2023** alla casella [iscrizioni@otc-srl.it](mailto:iscrizioni@otc-srl.it) e comporta un diritto fisso di segreteria di euro 7 (sette) da pagare al ritiro del pettorale.

### 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 "MILANO21 Half Marathon", l'atleta autorizza 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 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.

Milano, Dicembre 2022.





**ANNEX**

**LIABILITY WAIVER FORM**

Certificate of eligibility for participating in a non-competitive athletics event for  
tourist-sporting purposes (ONLY FOR FOREIGN PARTICIPANTS)

**HEALTH CHECK LIST AND TERMS**

Please read carefully and sign here below to confirm that you agree with the following:

- 1) I (Participant) will pay attention to my health, keep myself in good physical condition, and train sufficiently before I participate in the race. My participation will be with self-responsibility. I will also use the pre-race Health Check list, reported below\*\*, to confirm my physical condition. If I am not in good physical condition, I will cancel my participation in the race or pay careful attention to my condition during the race.
- 2) If I am injured, have an accident, or become sick during the race, I will have no objection to receive first aid. I will fill out all the medical information and emergency contact details reported on the back side of the bib number, as I know there are important details to help me in case of need.
- 3) Nobody will run on my behalf. If somebody should run on my behalf, I will not hold the organizers responsible for any accident he or she may have during the race. If it should be revealed that somebody ran on my behalf, I will comply with the organizers' instructions, including cancellation of any official commendation or entries for the event in future.
- 4) I register without any failure or deceit in my application including entry qualifications or participation time limit for this race.
- 5) I agree that the right to release any materials during the race, at the expo or associated event such as videos, photographs, articles, TV programs, newspapers, magazines, websites or posters and flyers for promoting the next events belongs to the organizer.
- 6) I will enter the start area from the designated entrance gate. (It is prohibited to enter from other gates).
- 7) I have read the terms and conditions set forth in events rules reported on the online registration form and on the website and agree to abide by them as a condition of my participation.

*\*\*A HEALTH CHECK is recommended before participating in the event.*

**Each runner must check the followings and join the race on his/her responsibility.**

- A)** Please, consult your primary care doctor about participation in the race if any of the following items (1 to 5) are applicable to you.

Please, have a physical examination and a cardiac examination under the supervision of your primary care doctor. You are not required to submit any medical certificates. This health check list is aimed to assist your own health check.

If you join the race, you are responsible for your actions.

- 1) Are you currently undergoing treatment for, or have you ever been diagnosed with a cardiac disease (cardiac inflation, angina pectoris, cardiomyopathy, valvular disorder, congenital heart disease, irregular heartbeat, etc.)?



- 2) Have you ever suddenly lost consciousness (fainted)?
- 3) Have you ever felt chest pain or dizzy when you were exercising?
- 4) Has your relative suddenly died because of a so-called "heart failure" (sudden death)?
- 5) Has it been more than a year since your last physical examination?

**B)** The following items (6 to 9) are risk factors for cardiac infarction and angina pectoris.

Please consult your primary care doctor if any of these are applicable to you, and keep your physical condition stable before participating in the race.

- 6) Is your blood pressure high (hypertension)?
- 7) Is your blood-sugar level high, or have you ever been diagnosed with diabetes?
- 8) Do you have a high LDL cholesterol level or neutral fat level (hyperlipemia)?
- 9) Do you smoke?

Your primary care doctor is the physician closest to you who can help you manage your health and physical condition. Carefully choose your primary care doctor and discuss your required physical examinations, and whether or not you can participate in the race.

I hereby comply with the terms described above and after reading the health check list I confirm I can participate in the race.

**ATHLETE NAME** (must be signed by the runner)

---

**NAME OF THE RACE** in which you participate

---

**RACE TYPE** (indicate with an X the distance of the chosen race): **21KM**

*EMERGENCY CONTACT IN CASE OF ACCIDENT*

**Name of the contact** \_\_\_\_\_ **Phone number** \_\_\_\_\_

*SIGNATURE*

