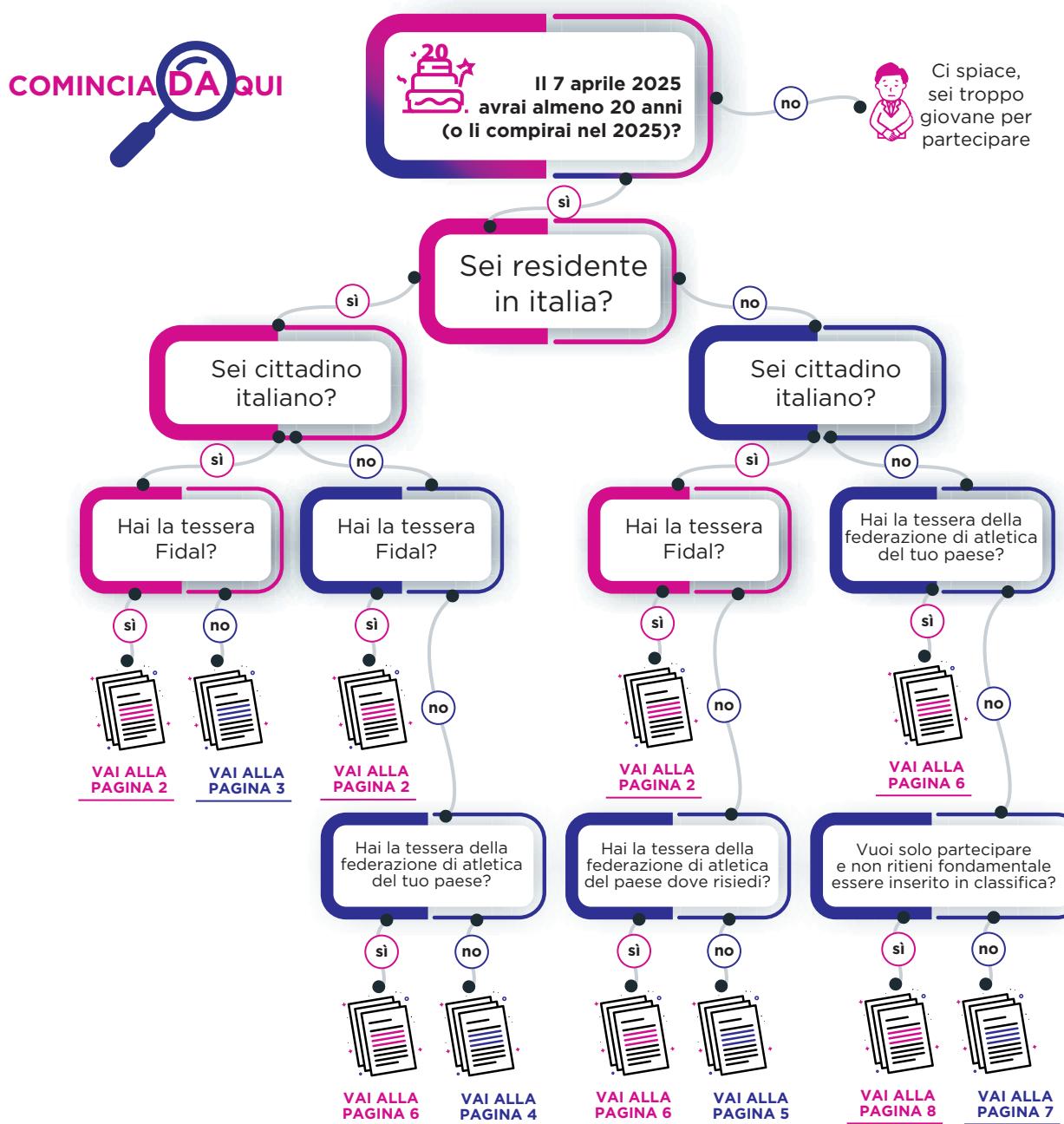




Abbiamo preparato il diagramma di flusso che vedi qui sotto per aiutarti a capire **di quali documenti** hai bisogno per partecipare alla Wizz Air Milano Marathon 2025

LEGGI CON ATTENZIONE!



# 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 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, dovrà:

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

## **VERIFICA CHE ...**

- RUNCARD ti abbia inviato l'apposito modulo di richiesta di visita medica che dovrà 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: «triatlon», «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 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 e di nazionalità italiana, devi fornire un certificato rilasciato in Italia.

## **RIEPILOGO**

Per finalizzare l'iscrizione, dovrà:

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

## **VERIFICA CHE ...**

- RUNCARD ti abbia inviato l'apposito modulo di richiesta di visita medica che dovrà 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: «triatlon», «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 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, dovrà:

- inserire il numero RUNCARD
- caricare il certificato medico

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

- RUNCARD ti abbia inviato l'apposito modulo di richiesta di visita medica che dovrà 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: «triatlon», «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.

# 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, dovrà:

- 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 13 in inglese e a pagina 14 in francese)

# PARTECIPAZIONE CON 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, dovrà:

- 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](mailto: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.

# 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 leggere attentamente, firmare e allegare alla propria iscrizione il modulo di esonero di responsabilità e informazione sulla salute.

Devi inoltre versare una quota aggiuntiva di 5 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

Non è richiesto un certificato medico ma rimane altamente consigliato visitare un medico per accertarsi di essere in buon stato di salute.

#### RIEPILOGO

Per finalizzare l'iscrizione, dovrà:

Compilare e firmare il modulo di esonero di responsabilità e informazione sulla salute (lo trovi a pagina 11 e 12)

## **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
- spirography

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,
- spirographie,

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)

## LIABILITY WAIVER AND HEALTH INFORMATION

### **Important! Read Carefully Before Signing**

This document outlines the key points regarding participation in the **Wizz Air Milano Marathon 2025**. It covers both the liability waiver and health check recommendations.

### **Taking Responsibility**

- You are responsible for your health and fitness before, during, and after the race.
- Participate only if you are in good physical condition and have trained adequately.
- Review the health check list provided to assess your suitability for the race.

### **Race Day Considerations**

- If you get injured, sick, or have an accident, medical aid will be available. Ensure your emergency contact information is complete on your bib number.
- No substitutions are allowed. Only registered runners can participate.
- The organizer reserves the right to use race-related media (photos, videos) for promotional purposes.
- Enter the starting area only through designated zones.
- By registering, you agree to abide by all event rules outlined on the website and registration form.

### **Health Check Recommendations – Section A**

Consulting your doctor is highly recommended, especially if you answer "yes" to any of the following questions:

- Do you have a diagnosed heart condition or are currently undergoing treatment for one?
- Have you ever fainted?
- Have you experienced chest pain or dizziness while exercising?
- Does a close relative have a history of sudden cardiac death?
- Has it been over a year since your last physical exam?
- If any of the questions in Section A apply to you, schedule a physical and heart checkup with your doctor.

**Note:** No medical certificates are required. The health check list is for your own reference.

### **Additional risk factors for heart-related issues - Section B**

- High blood pressure
- Diabetes or high blood sugar
- High cholesterol or triglycerides
- Smoking

RUN FUN FAST RUN FUN FAST RUN FUN FAST RUN FUN FAST RUN FUN





**Discuss your participation and any necessary examinations with your doctor to ensure your safety on race day.**

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

**Athlete Name:** \_\_\_\_\_

Participating in the **Wizz Air Milano Marathon** and running 42.195 km as per race regulations.

Provide emergency contact information (name and phone number).

**Name** \_\_\_\_\_ **Telephone** \_\_\_\_\_

Sign and date the form after carefully reviewing all sections.

**Date**, \_\_\_\_\_

**Signature** \_\_\_\_\_

RUN FUN FAST RUN FUN FAST RUN FUN FAST RUN FUN FAST RUN FUN





## 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**



06/04/2025

**WIZZ AIR  
MILANO  
MARATHON**

**CI VEDIAMO  
AD APRILE!!**

**GRAZIE**

