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 **10 maggio 2026** la decima edizione della **Karalis 10 – 4° 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 2x5 Km**, gara di corsa su strada a staffetta con squadre da due concorrenti che si alterneranno coprendo 5 Km a testa. La manifestazione verrà seguita, da una **camminata ludico motoria** di 4 km circa aperta alla partecipazione di tutti e preceduta da una camminata ludico motoria coi cani al guinzaglio (**Karalis Dog**) di 2 km circa ricavate su parte dello stesso tracciato. Dettagli su come iscriversi a queste manifestazioni su www.karalis10.it

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 atleti. Molto suggestivo e veloce il circuito di gara sviluppato sul Lungomare Poetto con partenza ed arrivo dall'anfiteatro di Marina Piccola**.** 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 nell'anfiteatro di Marina Piccola a Cagliari.

Ore 09:00 Partenza Karalis Dog (camminata ludico motoria con cani al guinzaglio) di circa 2 Km.

Ore 9.45 Partenza della Karalis 10 e contestualmente della staffetta 2x5 Km

Ore 11.00 Partenza camminata ludico motoria di circa 4 Km

Ore 12.00 Premiazioni

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

1. Atlete/i italiani e stranieri tesserate/i per il 2026 per Società affiliate alla FIDAL appartenenti alle categorie promesse, senior e master femminili e maschili.

2. **Atlete/i tesserate/i per Federazioni straniere affiliate alla World Athletics**, nati nel 2006 o anni precedenti, presentando, nel caso non vengano iscritti dalla propria Federazione o Club o Assistente, apposito modulo di autodichiarazione del tesseramento (modello autodichiarazione tesseramento ENG).
Gli atleti extracomunitari dovranno presentare eventuale permesso di soggiorno o 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 se in possesso di RUNCARD-EPS.** Possono partecipare cittadini italiani e stranieri, nati nel 2006 o anni precedenti, 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 del 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 inviato via e-mail a corsa10km@karalis10.it entro il 6 maggio 2026, 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, nati nel 2006 o anni precedenti, 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 del 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 inviato via e-mail a corsa10km@karalis10.it entro il 6 maggio 2026, 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, nati nel 2006 o anni precedenti, 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:
Modello certificato medico FRA
Modello certificato medico ENG
Il certificato medico previsto dal presente regolamento dovrà essere inviato via e-mail a corsa10km@karalis10.it entro il 6 maggio 2026, 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, completi di:

- 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.

AVVERTENZE IMPORTANTI

● Atleti/e tesserati/e per altre Federazioni (es. Federazione Italiana Triathlon, Federazione di Ciclismo, ecc..), atleti/e tesserati/e tesserati per Società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, ma non convenzionati con la FIDAL, atleti/e tesserati/e in possesso di RUNCARD Mountain & Trail non possono partecipare ma sono invitati a tesserarsi presso una società FIDAL o a sottoscrivere una RUNCARD al seguente indirizzo web www.runcard.com accompagnandola con un certificato medico agonistico specifico per atletica leggera

● I certificati medici dovranno riportare esclusivamente la dicitura di "idoneità sportiva agonistica alla pratica dell'ATLETICA LEGGERA (D.M. 18/02/1982)"

● Certificati medici rilasciati per altri sport o con diciture come "corsa", "podismo", "maratona" o "mezza maratona" non sono validi ai fini della partecipazione.

Possono partecipare alla **staffetta 2x5 km** atleti italiani e stranieri, regolarmente **tesserati a società affiliate alla FIDAL od alla UISP** o in possesso di RUNCARD per l'anno 2026 che appartengano alle categorie Allievi, Juniores, Promesse e Seniores maschili e femminili con certificato medico agonistico valido alla data del 10/05/2026 per la pratica dell'atletica leggera.

Possono partecipare alla **camminata ludico motoria di 4 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 2 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 magri 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.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

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

- **euro 20,00** fino al 06/05/2026

Il contributo di partecipazione per la corsa competitiva **staffetta 2x5** Karalis 10 è fissato in:

- **euro 40,00** fino al 06/05/2026

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

- **euro 15,00** fino 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 il 6 maggio 2026 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 24.00 del 6 maggio 2026**:

- 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 a corsa10km@karalis10.it, copia della RUNCARD e del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica valido alla data del 10/05/2026 per la pratica dell'atletica leggera.

CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI

Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente alle **ore 24.00 del 6 maggio 2026 per la corse competitive Karalis 10 e staffetta 2x5 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 09/05/2026 (ore 16.00-19.00)** presso lo stand allestito all'interno dello locale Elysium (ex La Pirata 2) nel porticciolo di Marina Piccola a Cagliari, e **domenica 10/05/2026 (ore 08.00-09.00)**, nello stesso luogo dietro presentazione della ricevuta di pagamento.

PREMIAZIONI

Corsa competitiva
Verranno premiati con premi in denaro i **cinque** atleti maschili e femminili arrivati in base all'ordine d'arrivo della classifica generale assoluta ed all'art.38 delle norme per l'organizzazione delle manifestazioni FIDAL. Nessun premio in denaro per gli atleti delle categorie Allievi e per i possessori di "Runcard" o "Runcard EPS"

1^/1° Classificata/o 250 euro
2^/2° Classificata/o 200 euro
3^/3° Classificata/o 150 euro
4^/4° Classificata/o 100 euro
5^/5° Classificata/o 50 euro

Il 25% dei premi in denaro effettivamente assegnati ai primi classificati è riservato agli atleti italiani e "italiani equiparati" ed è cumulabile con i premi assegnati per posizione di classifica

1^/1° Classificata/o 125 euro
2^/2° Classificata/o 75 euro
3^/3° Classificata/o 50 euro

Verranno inoltre premiati i primi tre classificati delle seguenti categorie escludendo quanti già rientrati nelle premiazioni assolute in denaro:

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 junior, promesse e senior verranno premiate come unica categoria.

Staffetta competitiva 2x5 Km

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

Camminata ludico motoria

- Premio gruppo più numeroso

Karalis Dog

- “cane più simpatico”
- “miglior coppia”
- “storia più bella”

RISULTATI E CLASSIFICHE

Le classifiche finali saranno pubblicati su: www.fidalsardegna.it , www.endu.net e su www.karalis10.it

PERCORSO

Il percorso della Karalis 10 si sviluppa su un circuito a bastone di 5 Km da ripetersi due volte che parte ed arriva presso lo l’Anfiteatro del Porticciolo di Marina a Cagliari passando per il lungomare Poetto fino all’altezza della Torre Spagnola per poi, dopo un giro di boa ripercorrere sulla corsia opposta lo stesso tragitto percorso in andata. 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: Anfiteatro Marina Piccola

La **Staffetta 2x5 km** avrà come punto di scambio del testimone il punto di partenza ed arrivo presso l'Anfiteatro di Marina Piccola
I percorsi della **camminata ludico motoria** e della **Karalis Dog** sono interamente sviluppati sul viale Lungomare Poetto con partenza ed arrivo presso l'anfiteatro di Marina Piccola e giro di boa modulare in base alla distanza prevista.

CRONOMETRAGGIO

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche, a cura della EVODATA SRL, 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 và 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 5, Km 7.5 ed arrivo

SERVIZIO SANITARIO

Il Comitato Organizzatore approntera 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 10 maggio 2026. 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, 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, 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)