



STRAMILANO RUNNING CLUB  
Società Sportiva Dilettantistica a.r.l.  
Via Lorenzo Valla, 16 - 20141 Milano  
Tel. 02 84742380  
Fax 02 84742385  
Pec stramilanorunningclub@pec.it  
Partita IVA 10920370961  
F.I.D.A.L. MI 938

## STRAMILANO TRAINING 2025-2026 Regolamento

### Partecipazione

Tutti gli appassionati di corsa, sia adulti principianti sia atleti intermedi, intenzionati ad allenarsi su distanze dai 5 ai 21,097 km (mezza maratona), con l'obiettivo finale di partecipare a gare podistiche e, in particolare, alla "Stramilano Half Marathon", possono partecipare a "Stramilano Training" (il corso è rivolto principalmente a chi corre la distanza di 1 km in un tempo superiore ai 4 minuti e trenta secondi).

### Importante:

- i tesserati FIDAL o Runcard devono presentare copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera, in corso di validità;
- i non tesserati devono presentare il certificato medico, in corso di validità, di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (come da modello Ministero Sanità scaricabile dal sito) rilasciato dal proprio medico di base o da un medico di medicina sportiva autorizzato, con indicazione dell'esame ECG.

### Luogo

#### PARCO delle CAVE

Milano, via privata Cancano (punto di ritrovo alla fine della via). Autobus 63, 67. Possibilità parcheggio.

### Quando

#### 2025

**Ottobre:** domenica 5, 12, 19, 26  
**Novembre:** domenica 9, 16, 23, 30 (a CityLife, Milano)  
**Dicembre:** domenica 14, 21

#### 2026

**Gennaio:** domenica 11, 18, 25  
**Febbraio:** domenica 1, 8, 15, 22  
**Marzo:** domenica 1, 8, 15, 22, 29  
**Aprile:** domenica 12, 19, 26.

### Modalità e quota di iscrizione

Le iscrizioni sono gratuite ma obbligatorie, da effettuarsi esclusivamente on-line. Sarà necessario consegnare agli addetti presenti al Parco delle Cave, i seguenti documenti:

- per i tesserati FIDAL o Runcard, copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera, in corso di validità;
- per i non tesserati, copia del certificato medico non agonistico con indicazione dell'esame ECG in corso di validità;

N.B. quelli sopraindicati sono gli unici modelli di certificato medico accettati.



### **Pagamento**

Quest'anno l'iscrizione a Stramilano Training è gratuita. L'iscrizione comprende il tesseramento e la copertura assicurativa di un Ente di Promozione Sportiva (a prescindere da tesseramenti FIDAL o con un Ente di Promozione che il partecipante abbia già in essere).

### **Promozione**

Ad ogni partecipante che avrà effettuato l'iscrizione online e presentato il certificato medico valido, verrà rilasciato un personale Passport per il conteggio settimanale delle presenze. Al raggiungimento delle 15 presenze verrà consegnato un codice omaggio per l'iscrizione alla Stramilano di 10/5 km del 3 maggio 2026.

### **Diritto di immagine**

Come riportato nell'informativa sulla tutela dei dati personali raccolti con l'adesione al programma di allenamenti "Stramilano Training" (Vedi l'informativa), Stramilano Running Club S.S.D. a r.l. durante le iniziative e gli eventi sportivi pubblici acquisisce immagini sotto forma di fotografie o video che verranno utilizzate a scopo solamente divulgativo dell'iniziativa o dell'evento sul sito ufficiale, sui social media o sulla stampa specialistica. Di tali immagini non verranno disposti ritagli individuali. Le immagini, sia fotografiche che i video, verranno conservati in archivi informatici da Stramilano Running Club S.S.D. a r.l. e da responsabili esterni al trattamento dei dati debitamente incaricati da essa.

### **Responsabilità e tutela della privacy**

Con l'invio della scheda di adesione al programma "Stramilano Training", il partecipante dà atto di aver preso visione e di accettare il presente regolamento; di essere idoneo fisicamente alle caratteristiche del corso; di iscriversi volontariamente; di essere consapevole che l'evento si svolge nei parchi o sulle strade della città; di essere consapevole che si tratti di un corso di preparazione alla corsa su strada sulla distanza dai 5 ai 21,097 km (mezza maratona); di assumersi tutti i rischi derivanti dalla sua partecipazione al corso quali cadute, contatti con altri partecipanti, spettatori e similari, con veicoli o altri mezzi, condizioni di tempo caldo/freddo, pioggia/umido, condizioni di traffico e delle strade -rischi da Lui/Lei ben conosciuti e valutati-. I partecipanti dovranno rispettare le norme del Codice della Strada.

L'informativa sulla tutela dei dati personali di cui all'art. 13 del RGPD (UE) 2016/679 è pubblicata sul sito di Stramilano (Vedi l'informativa) e l'atleta è invitato a prenderne attenta visione.

### **Variazioni**

La Società Organizzatrice si riserva di modificare in qualunque momento il presente regolamento per i motivi che ritiene opportuni, al fine di una migliore organizzazione del corso. Il regolamento modificato verrà pubblicato sul sito [www.stramilano.it](http://www.stramilano.it) e sostituirà a tutti gli effetti il precedente.

### **Mancato svolgimento**

Qualora le sedute vengano annullate e/o, comunque, non svolte per cause non dipendenti e/o non imputabili alla volontà degli organizzatori, compresa la revoca dell'autorizzazione allo svolgimento da parte degli Organi Pubblici competenti, l'iscritto nulla avrà a che pretendere da Stramilano Running Club S.S.D. a r.l., neppure a titolo di rimborso delle spese sostenute e di quelle sostenende, valendo la sottoscrizione della domanda di iscrizione anche come rinuncia a qualsiasi pretesa di risarcimento del danno e/o di indennizzo e/o di qualsivoglia pretesa reintegratoria e/o soddisfativa di un eventuale pregiudizio patrimoniale subito e subendo.

### **Informazioni**

Sito della manifestazione [www.stramilano.it](http://www.stramilano.it)  
e-mail: [training@stramilano.it](mailto:training@stramilano.it)

### **Stramilano Running Club S.S.D. a r.l.**

Via Lorenzo Valla 16 - 20141 Milano  
Tel. 02.84742380