

# Regolamento Challenge

## “Da 0 a 10Km”

A cura dell'Associazione Podistica Amatori Olbia,  
in collaborazione con Daniele Perra Coach  
e il Comune di Olbia - Assessorato allo Sport

In occasione della “Mezza Maratona e Straolbia 2025”

### Art.1 – Promotori e finalità

La Challenge “da 0 a 10Km” nasce per aiutare ed insegnare alle persone come intraprendere un percorso di allenamento volto ad affrontare per la prima volta una gara non competitiva.

Malgrado la corsa rappresenti un'attività naturale capita spesso che, per alcuni, rappresenti un ostacolo a prima vista insormontabile, non solo per chi è neofita nel mondo del running ma anche quando la preparazione non viene intrapresa con i giusti tempi di adattamento e la giusta motivazione.

La Challenge “da 0 a 10Km” è una iniziativa della Podistica Amatori Olbia, in collaborazione con il preparatore atletico Daniele Perra, nata per far avvicinare il più possibile alla corsa quelle persone che vorrebbero iniziare a correre, ma non sanno da dove iniziare.

La finalità è dunque quella di preparare i partecipanti della challenge in oggetto alla gara non competitiva di 10 km che si terrà a Olbia il prossimo 4 maggio 2025 (data da confermare in base alla disponibilità della FIDAL).

Gli allenamenti verranno documentati sul canale Social di Instagram @paoolbia (in automatico andrà a che su facebook Straolbia Paoolbia), al fine di seguire passo dopo passo il percorso di ogni partecipante che intende mettersi in gioco per il raggiungimento dell'obiettivo.

### Art.2 – Iscrizioni

L'iscrizione è gratuita ed aperta a tutti coloro che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto 18 anni, inoltre per partecipare al concorso è necessario:

- 1) Seguire la pagina Instagram @Paoolbia
- 2) Compilare in tutte le sue parti il modulo di iscrizione e i relativi allegati allegato al regolamento e inviarlo all'indirizzo: [direzione@podisticaamatoriolbia.it](mailto:direzione@podisticaamatoriolbia.it)

**Le iscrizioni dovranno avvenire entro e non oltre le 18:00 del 29/09/2024.**

### Art.3 – Termini e condizioni

- 1) Il partecipante alla Challenge, ritenuto idoneo a partecipare, previa presentazione del modulo di iscrizione e dell'Autocertificazione di buona salute per attività sportiva riceverà un questionario conoscitivo da compilare e rinviare all'indirizzo: [direzione@podisticaamatoriolbia.it](mailto:direzione@podisticaamatoriolbia.it)
- 2) Le risposte saranno visionate dal Preparatore Atletico (PA d'ora in poi) che stilerà un piano settimanale personalizzato;
- 3) Ogni settimana PA invierà il programma di allenamento per i rispettivi partecipanti e per conoscenza alla Società organizzatrice che si riserverà di pubblicare uno tra i programmi a scelta sul profilo @paoolbia, senza divulgare a chi è intestato;
- 4) Al termine di ogni allenamento, i partecipanti dovranno inviare in direct un contenuto video all'account @paoolbia raccontando le proprie sensazioni e stati d'animo. I contenuti dovranno avere una durata massima di 2 min.
- 5) I contenuti di tutti i partecipanti verranno “editati” e pubblicati sul profilo @paoolbia con cadenza settimanale;

#### **Art.4 –Durata e programma di allenamento**

La Challenge “da 0 a 10Km” ha una durata di 30 settimane, a partire dal 5 ottobre 2024 sino al 3 maggio 2025.

il programma prevede la presenza del coach agli allenamenti esclusivamente nel periodo del primo mese (settembre), dove il coach metterà a completa disposizione le sue risorse e la sua presenza completamente a titolo gratuito.

A seguire sarà facoltà dell'allievo valutare, a partire dal secondo mese se proseguire il percorso in autonomia, sempre per mezzo delle schede di allenamento preparate dal trainer e coadiuvate da alcuni membri della Podistica Amatori Olbia, oppure se richiedere la presenza fisica del coach secondo le modalità dell'opzione premium<sup>(1)</sup>

Il programma prevede che ogni allieva/o svolga una media di 2 sessione mirate di allenamento a settimana, della durata "massima" di 60 minuti l'una, per i primi 3 mesi.

Per i mesi a seguire, qualora necessario, ma non obbligatorio, si ritiene possa essere opportuno aumentare il carico di allenamento fino ad un massimo di tre allenamenti a settimana.

#### **FREE**

<b>Presenza del coach 1° mese</b>	8 lezioni singole /gruppo
<b>Presenza del coach dal 2° al 9°mese</b>	+ 1 incontro ogni bimestre
<b>Coaching call mensili valutazione andamento</b>	1 telefonata

#### **Art.5 –Numero iscritti**

La partecipazione alla Challenge “da 0 a 10km” è limitata alle prime 5 persone ritenute idonee dal PA. In caso di esubero di idonei alla partecipazione, si seguirà l'ordine cronologico di ricezione delle iscrizioni via mail all'indirizzo [direzione@podisticaamatoriolbia.it](mailto:direzione@podisticaamatoriolbia.it), non saranno ritenuti validi i messaggi whatsapp o direct sui canali social indirizzati agli organizzatori.

#### **Art. 6 - Premi e riconoscimenti**

Tutti i partecipanti alla Challenge avranno diritto all'iscrizione gratuita alla gara competitiva di 10km, subordinata all'iscrizione alla Podistica Amatori Olbia, la cui iscrizione per il primo anno è gratuita (escluso il certificato medico e la divisa ufficiale a carico del partecipante).

#### **Art. 7 - Accettazione del Regolamento**

La partecipazione alla Challenge “Da 0 a 10km” comporta per i partecipanti l'accettazione incondizionata e totale delle regole e delle clausole contenute nel presente Regolamento, senza limitazione alcuna.

---

<sup>1</sup> Il programma Premium verrà definito insieme al Preparatore Atletico in funzione delle caratteristiche psico-fisiche del richiedente

## **Art 8 - Varie**

La presente Challenge non è in nessun modo sponsorizzata, amministrata o associata a Instagram ed è utilizzato unicamente come veicolo tecnico di comunicazione. Qualsiasi informazione fornita dai partecipanti non sarà gestita da Instagram ma dall'Associazione Podistica Amatori Olbia e dai collaboratori. Instagram non potrà essere ritenuto responsabile in caso di problemi. Ciascuno dei partecipanti solleva Instagram da qualsiasi responsabilità inerente la sua partecipazione.

## **Art 9 - Diritti d'autore e utilizzo delle fotografie e video**

Ogni partecipante alla Challenge, cede all'Associazione Podistica Amatori Olbia il diritto d'uso a titolo gratuito non esclusivo, senza limiti di tempo e spazio, delle fotografie/video scattati per le finalità di cui alla presente Challenge e caricate sul proprio account di Instagram. Pertanto i partecipanti autorizzano l'Associazione Podistica Amatori Olbia all'utilizzo e pubblicazione su Instagram, e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, delle proprie fotografie/video durante la durata della Challenge e condivisi sul predetto social. Ogni partecipante solleva l'Associazione Podistica Amatori Olbia da qualsiasi responsabilità, anche nei confronti di eventuali soggetti raffigurati nelle fotografie/video.

L'Associazione Podistica Amatori Olbia non sarà dunque responsabile per eventuali pretese e/o azioni di terzi tra cui, a titolo esemplificativo e non esaustivo, richieste di risarcimento o lamentele per violazione di diritti d'autore e/o d'immagine e per danni relativi al contenuto delle fotografie.

## **Art. 10 - Informativa trattamento dati personali – Regolamento Europeo 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali ("GDPR")**

Come richiesto dal Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati Personali dell'Unione Europea (GDPR 2016/679, Articolo 13), prima di procedere al trattamento, gli aspiranti partecipanti sono informati che i dati personali conferiti ai fini della partecipazione alla Challenge sono oggetto di trattamento da parte dall'Associazione Podistica Amatori Olbia, sia in forma cartacea che elettronica, per le finalità di seguito indicate.

**TITOLARE DEL TRATTAMENTO** – Titolare del Trattamento dei Dati Personali è l'Associazione Podistica Amatori Olbia con sede in Olbia., Via delle Felci, 36 – 07026 Olbia (SS).

**INFORMAZIONI SUL TRATTAMENTO** – I dati personali oggetto di trattamento vengono raccolti direttamente da parte del titolare del trattamento per il perseguimento delle finalità di seguito descritte. Finalità del Trattamento e Base Giuridica del Trattamento: Il trattamento dei dati personali conferiti avverrà in conformità alla vigente normativa in materia di Privacy. Pertanto, l'Associazione Podistica Amatori Olbia si impegna a trattarli secondo i principi di correttezza, liceità e trasparenza, nel rispetto delle finalità di seguito indicate, raccogliendoli nella misura necessaria ed esatta per il trattamento e consentendone l'utilizzo solo da parte di personale allo scopo autorizzato.

La base giuridica del trattamento si identifica nella esecuzione della presente Challenge e negli obblighi al medesimo connessi e/o dal medesimo direttamente e/o indirettamente derivante (i.e. consegna del premio ai vincitori)

**Natura del trattamento:** il trattamento dei dati personali, per la finalità di cui sopra è strettamente funzionale al perseguimento delle relative finalità e non è necessario alcun preventivo e specifico consenso da parte dell'Interessato. Il conferimento dei dati è facoltativo, tuttavia, l'eventuale rifiuto a fornirli o la comunicazione errata di una delle informazioni necessarie determina l'impossibilità di poter partecipare alla Challenge.

**Tipologia di dati trattati:** dati personali comuni e dati particolari relativi allo stato di salute dei rispettivi partecipanti.

**Modalità di trattamento e Periodo di Conservazione dei dati:** il trattamento dei dati personali sarà effettuato con strumenti manuali, informatici e telematici, anche automatizzati, secondo i principi di correttezza, liceità e trasparenza, in modo da garantire la sicurezza e la riservatezza dei dati, nel rispetto di quanto previsto dalla vigente normativa. Il trattamento potrà essere altresì effettuato attraverso strumenti automatizzati atti a memorizzare, gestire o trasmettere i dati stessi e, comunque, sarà sempre eseguito nel rispetto della normativa di riferimento.

Il trattamento è realizzato per mezzo delle operazioni indicate all'art. 4, n. 2, del GDPR, cui si rimanda per

ogni utile finalità. I dati personali saranno conservati per il tempo previsto dalla normativa applicabile o comunque per un periodo di tempo non superiore a quello necessario al conseguimento delle finalità sopra indicate.

Ambito di conoscibilità e comunicazione dei dati: i dati personali raccolti potranno essere comunicati a soggetti a cui la facoltà di accedere ai dati personali sia riconosciuta da disposizioni di legge, di regolamento, ovvero da ordini impartiti da Autorità a ciò legittimate dalla Legge. Trasferimento dei dati all'Estero: la gestione e la conservazione dei dati personali avverrà su server del Titolare e/o di società terze incaricate e debitamente nominate quali Responsabili Esterni del trattamento ubicati all'interno dell'Unione Europea. Attualmente i server sono situati in Italia.

DIRITTI DEGLI INTERESSATI: con riferimento ai dati trattati, l'Associazione Podistica Amatori Olbia garantisce all'Interessato la possibilità di esercizio dei diritti di cui agli Articoli 15, 16, 17, 18, 20, 21 del Regolamento, che conferiscono all'Utente la facoltà di:

- ottenere dal Titolare la conferma dell'esistenza di propri dati personali e, in tal caso, l'accesso agli stessi ed alle informazioni di cui all'Articolo 15 comma 1, tra cui avere conoscenza delle finalità del trattamento, delle categorie di dati personali in questione, dei destinatari o categorie di destinatari a cui i dati personali sono stati o saranno comunicati, in particolare se si tratta di destinatari situati in Paesi Terzi o Organizzazioni Internazionali e, quando possibile, il periodo di conservazione dei dati personali previsto oppure, se non è possibile, i criteri utilizzati per determinare tale periodo;
- ottenere dal Titolare la rettifica dei dati personali inesatti che lo riguardano senza ingiustificato ritardo, ai sensi dell'Articolo 16; tenuto conto delle finalità del trattamento, l'interessato ha il diritto di ottenere l'integrazione dei dati personali incompleti, anche fornendo una dichiarazione integrativa;
- ottenere dal Titolare la cancellazione dei dati personali che lo riguardano senza ingiustificato ritardo e il titolare del trattamento ha l'obbligo di cancellare senza ingiustificato ritardo i dati personali, se sussiste uno dei motivi indicati dal comma 1 dell'Articolo 17, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge;
- ottenere dal Titolare la limitazione del trattamento quando ricorre una delle ipotesi disciplinate dall'Articolo 18, comma 1;
- ottenere, ai sensi dell'Articolo 20, la portabilità del dato ossia ricevere in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da un dispositivo automatico, i dati personali che lo riguardano forniti a un Titolare del trattamento. L'Interessato ha altresì il diritto di trasmettere tali dati ad un altro titolare del trattamento senza impedimenti da parte del primo Titolare cui li ha forniti qualora ricorrano le condizioni indicate dall'Articolo 20 comma 1, nonché il diritto di ottenere la trasmissione diretta da un titolare del trattamento all'altro, qualora tecnicamente fattibile;
- opporsi al trattamento, in tutto o in parte, ai sensi dell'Articolo 21. Qualora i dati personali siano trattati per finalità di marketing diretto, l'interessato ha il diritto di opporsi in qualsiasi momento al trattamento dei dati personali che lo riguardano effettuato per tali finalità, compresa la profilazione nella misura in cui sia connessa a tale marketing diretto.

L'esercizio dei diritti è possibile inoltrando una richiesta mediante e-mail all'indirizzo e-mail [email: direzione@podisticaamatoriolbia.it](mailto:direzione@podisticaamatoriolbia.it)

Si segnala, inoltre, che l'Interessato ha il diritto di revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basato sul consenso prestato prima della revoca, ferme restando le conseguenze sopra indicate in merito ad un eventuale rifiuto a fornire tali dati personali ed ha il diritto di proporre un reclamo ad una Autorità di Controllo.

#### **Art 11 - Garanzie dei partecipanti**

Con l'iscrizione alla Challenge "Da 0 a 10 km" il partecipante si impegna a concludere il percorso della durata di 32 settimane. A garanzia di ciò e per evitare un danno connesso alla mancata esecuzione della presente Challenge, verrà richiesta al momento della conferma della partecipazione di cui all'Art. 3 punto 1 un deposito cauzionale di € 50,00 da pagare in contanti oppure tramite bonifico bancario:

Intestato a: Podistica Amatori Olbia

- Bonifico su CC n° IT18M010158498000000080046

Specificare nella CAUSALE: Da 0 a 10 "Cognome partecipante"

Se il pagamento avviene tramite IBAN inviare copia contabile pagamento a [direzione@podisticaamatoriolbia.it](mailto:direzione@podisticaamatoriolbia.it)

La Garanzia verrà restituita nella giornata della gara ovvero Domenica 5 maggio 2024.

**Art. 12 – Segreteria**

Per ogni richiesta di informazione ed assistenza rivolgersi all'indirizzo [direzione@podisticaamatoriolbia.it](mailto:direzione@podisticaamatoriolbia.it) scrivendo il proprio numero di telefono per essere ricontattati.