

15 FEBBRAIO 2015 CAGLIARI

KARALIS 30

**CORRIAMO
INSIEME...
LIBERI DAL
DOLORE**

COMPETITIVA • 30 KM • STAFFETTA 3X10KM

NON COMPETITIVA • 5 KM A PASSO LIBERO



per informazioni : www.karalis30.it - info@karalis30.it



ASD Nuova Atletica Sardegna



KARALIS 30 !! CORRIAMO INSIEME... LIBERI DAL DOLORE

Domenica 15 Febbraio 2015 Cagliari, ore 9

Corriamo insieme, per rivendicare un diritto, **”Il diritto di non soffrire più per un dolore inutile”**.

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' doveroso informare il cittadino sull'impatto di questa malattia che colpisce un numero crescente di persone. L'allungamento della vita media ha portato ad un progressivo aumento della popolazione anziana e conseguentemente ad un incremento delle patologie degenerative e neoplastiche, che sono spesso gravate da sindromi dolorose complesse e invalidanti.

Nonostante se ne faccia un gran parlare, poco viene fatto al riguardo.

Quasi mai si è sentito parlare dei malati con lunga aspettativa di vita, ma resi invalidi dalla malattia dolore, bisognosi di cure che consentano di avere una attività lavorativa e una vita di relazione dignitosa.

Il Dolore Cronico è causa importante di sofferenze fisiche ed emotive, di spaccature sociali e familiari, di disabilità e di assenteismo dal lavoro. Le statistiche dimostrano l'impatto negativo del Dolore Cronico, evidenziano le dimensioni del problema (compresi i relativi costi economici per la società), e identificano la grave riduzione della qualità della vita dei milioni di persone affette da queste patologie.

Il Dolore Cronico ha conseguenze dirette sia sulla vita del paziente che sulla società. I pazienti sono costretti a una immobilità forzata con conseguenze negative su muscoli e articolazioni, si ammalano più facilmente a causa della depressione del sistema immunitario, soffrono di inappetenza. La continua sofferenza porta alla dipendenza dai farmaci (tra cui oppioidi) e a un uso eccessivo e inappropriato dei servizi sanitari. Tutto questo si traduce in isolamento sociale, depressione/frustrazione e scarse performance lavorative (o inabilità al lavoro).

Lo studio **“pain in europe”** ha messo in evidenza un dato spaventoso: il 26% delle popolazioni soffre di dolore cronico. Ciò significa che oltre 16 milioni di italiani hanno diritto di essere curati.

Per garantire questo diritto è stata promulgata la legge 38 del 15 Marzo 2010. Mai, per nessuna patologia è stata promulgata una legge che ne tuteli il trattamento.

Nonostante tutto si è fatto poco al riguardo ed è grande il divario tra la richiesta e le possibilità di cura.

Da recenti indagini è risultato che solo il 30% della popolazione è a conoscenza della legge e dei propri diritti. Per diffondere la cultura del dolore abbiamo pensato di ricorrere all'attività sportiva e tra tanti sport abbiamo scelto **la corsa**, solo perché è praticabile da tutti. Puoi correre da solo, in compagnia e non servono grandi attrezzature.

L'evento mira a far conoscere attraverso la pratica sportiva un corretto stile di vita e a diffondere una campagna preventiva sulla salute.

Prevenire è sicuramente più facile che curare. **Un'ora di movimento al giorno fa bene al cuore.**

La manifestazione è aperta a tutti.

Molto suggestivo il circuito cittadino che partendo da uno dei punti panoramici della città si immergerà nei quartieri storici del Castello, della Marina e di Villanova, mettendo in mostra i principali monumenti della città, dalla cattedrale al bastione di Sant. Remy, dagli edifici storici della sanità ai moderni parchi cittadini, dalle strutture scolastiche a quelle istituzionali fino ai moderni impianti sportivi dell'atletica.

Il percorso si snoderà su un circuito nel cuore della città, dove si potranno percorrere circa **5km di passeggiata** fino all'arrivo nel parco della musica o partecipare alla **gara competitiva di 30km** che si concluderà nello scenario del campo "Riccardo Santoru" (campo CONI). E' possibile anche partecipare con tre staffette da 10km che si alterneranno nei passaggi all'interno dello stadio.

Non saranno previsti premi in denaro. Le risorse economiche che dovessero risultare dalle donazioni saranno devolute alla ricerca e all'assistenza della terapia del dolore.

Dott. Sergio Mameli

Direttore Struttura Complessa Terapia del Dolore

PO "Businco" Asl Cagliari – Centro HUB Regione Sardegna Terapia del Dolore

Associazione "Insieme Contro il Dolore" onlus

Via Machiavelli 136 Cagliari - posta@aservicestudio.com

info e iscrizioni: www.karalis30.it



ISCRIZIONE KARALIS - NON COMPETITIVA 5 km

ISCRIZIONI **NON COMPETITIVA**

a cura di ASERVICE STUDIO srl Cagliari

Segreteria per Associazione INSIEME CONTRO IL DOLORE onlus

ORARI APERTURA ISCRIZIONI

Sabato 14 Febbraio (ore 14.00-19.00) presso la segreteria,
allestita dal Comitato Organizzatore nei locali dell'impianto comunale
di atletica leggera «Riccardo Santoru» in via dello Sport a Cagliari

Domenica 15 Febbraio (ore 07.30 - 08.30) presso la segreteria
allestita nell'area di partenza in viale Buoncammino.

Karalis30



MODULO DI ISCRIZIONE - NON COMPETITIVA (5 km a passo libero)

PARTENZA: Viale Buon Cammino - ARRIVO: Parco della Musica

COGNOME

NOME

SESSO

 M F

DATA DI NASCITA (gg/mm/aaaa)

CITTA' DI NASCITA / NAZIONALITA'

INDIRIZZO

CAP

CITTA'

PROV

CODICE FISCALE

TEL

CELL

E-MAIL

QUOTA EROGAZIONE LIBERALE DONAZIONE

8,00 €

OPPURE

__,00 €

Accetto i termini di partecipazione. Con la firma dichiaro di rispettare il regolamento della Karalis30 (pubblicato integralmente sul sito www.karalis30.it), tutti gli sponsor dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti e impiegati delle società sopra elencate, di accettare tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Concedo la mia autorizzazione a tutti gli enti sopraelencati a utilizzare materiale audio-video relativo alla mia partecipazione all'evento all'interno del sito web e per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. Le informazioni personali saranno trattate ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali.

DATA

FIRMA

Per portare a termine l'iscrizione con successo spedire la presente scheda unitamente alla ricevuta di pagamento (bonifico bancario a favore di Ass. Insieme Contro il Dolore ONLUS IBAN IT25Q 05676 04800 00007 0058718 - causale erogazione liberale Karalis30) all'indirizzo di posta elettronica info@karalis30.it

info e aggiornamenti www.karalis30.it

Associazione "Insieme Contro il Dolore" onlus - Presidente Dott. Sergio Mameli
Via Machiavelli 136 Cagliari c/o Aservice Studio srl - www.aservicestudio.com

Si ringraziano
Tutte le Associazioni e i volontari che hanno contribuito
a garantire la riuscita della manifestazione

aladin
Pensiero e rappresentazioni



M O R E & M O R E



con il contributo non condizionante di:



KARALIS 30



CORRIAMO INSIEME... LIBERI DAL DOLORE



ASD Nuova Atletica Sardegna



Comune di Cagliari



PROVINCIA DI CAGLIARI
PROVINCIA DI CASTEDDU



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



Fondazione
Banco di Sardegna



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



karalis30.it