

# 24° CROSS DEL METAURO CITTÀ DI URBANIA

3<sup>a</sup> Prova del Campionato Regionale di società e Titolo Individuale  
Master ed Open

**Domenica 15 febbraio 2026**

La Fidal Marche indice e la Società A.S.D. ATLETICA URBANIA organizza il 24° Cross del Metauro Città di Urbania - valido come 3<sup>a</sup> prova del Campionato Regionale e individuale di corsa campestre MASTER/OPEN 2026.

La manifestazione si svolgerà il 15 febbraio 2026 al Barco Ducale di URBANIA (PU)

## PROGRAMMA TECNICO

### Gare Maschili

km 6: SM35, SM40, SM, PM, JM

km 6: SM45, SM50, SM55

km 4: AM, SM60 e oltre

### Gare Femminili

km 3: SF35 e oltre

km 4: AF, SF, PF, JF

## PROGRAMMA ORARIO

ORE 08.30	Ritrovo giurie, concorrenti, ritiro buste pettorali
ORE 09.00	Termine variazione iscrizioni
ORE 09.30	Partenza SF35 e oltre
ORE 10.00	Partenza AM, SM60 e oltre, SF, PF, JF, AF
ORE 10.30	Partenza SM50, SM55
ORE 11.10	Partenza SM, PM, JM, SM35, SM40, SM45

**ISCRIZIONI:** Tassa di iscrizione € 5,00

Che dovrà essere effettuata entro le ore 20.00 di venerdì 13 febbraio 2026 nella sezione on-line del sito [fidal.it](http://fidal.it), riservata a ciascuna società. Gli atleti in possesso di Runcard, per l'iscrizione, dovranno mandare una mail a [sigma.strada@fidalmarche.com](mailto:sigma.strada@fidalmarche.com)

**REQUISITI DI PARTECIPAZIONE:** vale quanto stabilito dal regolamento delle attività invernali 2026 con riferimento ai campionati regionali di corsa campestre Master e Open sito: [www.marche.fidal.it](http://www.marche.fidal.it)

### PAGAMENTO:

ESCLUSIVAMENTE TRAMITE BONIFICO BANCARIO SUL CONTO CORRENTE INTESTATO A:  
A.S.D. ATLETICA URBANIA **IBAN: IT64V 0538768690 0000430 24789**

Con causale "Iscrizione 3ª prova CDS Master/Open, nome società, n° atleti".

Al fine di completare l'iscrizione è necessario inviare entro le ore 24 di venerdì 13 febbraio 2026 il riepilogo delle iscrizioni e la copia della ricevuta di pagamento ai seguenti indirizzi mail: [sigma.strada@fidalmarche.com](mailto:sigma.strada@fidalmarche.com) e [info@atleticaurbania.it](mailto:info@atleticaurbania.it)

**ISCRIZIONI IN RITARDO:** In riferimento al punto 1.10 delle norme attività 2026 e in funzione di adottare misure atte a tutelare gli atleti, qualora un atleta venga escluso da una gara o per mancata iscrizione in quanto scaduto il termine delle iscrizioni o situazioni similari, dovute a negligenza o disattenzione della propria società, su richiesta della stessa fino a 60' prima della gara, può prendere parte ugualmente sentito il parere del Delegato Tecnico che ne valuterà la fattibilità. Qualora la richiesta venga accolta la società interessata dovrà versare un'ammenda di € 5,00 per atleta.  
**Servizi: ristoro, docce, spogliatoi e parcheggio**

**PER INFORMAZIONI: 338/9048675 CRISTIANA OMACELLI**



Con il patrocinio del Comune di Urbania



## **Hai mai corso una corsa campestre? Ecco perché dovresti farlo...**

I cross per il runner sono un'esperienza intensa, emozionante e fuori dagli schemi.

Se fango e fatica non ti spaventano, se la grinta non ti manca, le campestri ti regaleranno soddisfazioni!

La corsa campestre è una specialità atletica impegnativa e, allo stesso tempo, ricca di fascino.

In questo tipo di corsa l'atleta è a diretto contatto con la natura, cercando di fronteggiare tratti fangosi, salite, discese ed ostacoli naturali.

Le campestri vengono corse nei periodi invernali e vengono spesso utilizzate per preparare la stagione primaverile ed estiva.

Per correre una campestre occorre avere doti di resistenza muscolare, oltre, ad una buona base di resistenza generale.

Questa attività richiede infatti frequenti cambi di ritmo e dell'azione di corsa.

Correre su terreni scivolosi, con appoggi instabili, è senza dubbio un ottimo allenamento per i tendini e i muscoli che si abituano a movimenti più fini e articolati rispetto a quelli costringitivi e ripetitivi della corsa sull'asfalto.

Correre una campestre nel bellissimo scenario del Barco Ducale è un'esperienza unica.





Il Barco Ducale si trova a circa 1 km da Urbania, ed è stata la residenza di caccia dei duchi di Urbino, la loro residenza estiva.

Un luogo immerso nel verde che ha visto passare da qui numerosi ospiti illustri.

