



DATA	10.07.2026
PROT.	886
V. DEL 18/09/2026	

REGOLAMENTO DI GARA 10KM COMPETITIVA

INFO PRINCIPALI

CHIUSURA ISCRIZIONI - GIOVEDÌ 15 OTTOBRE

VILLAGGIO C/O AUXOLOGICO MEDA, VIA PACE 18,

SABATO 17 E DOMENICA 18 OTTOBRE - RITIRO KIT GARA PRESSO IL VILLAGGIO GARA

SAB (09.00-12.30/14.00-18.00) DOM (8.00/09.00)

PARTENZA GARA ORE 09.30 - TEMPO LIMITE 100M

PARTENZA VIA PACE 18, MEDA

INFO ISCRIZIONI: ISCRIZIONI@EVODATA.IT

INFO GARA E GRUPPI: INFO@SPORTITUDE.IT

TUTTE LE INFO SONO DISPONIBILI SU WWW.SPORTITUDE.IT

INFORMAZIONI GENERALI REGOLAMENTO UFFICIALE

Polisportiva Friesian Team in collaborazione con ASD Urban Runners A&C Consulting con l'approvazione della F.I.D.A.L. – Federazione Italiana di Atletica Leggera, Comitato Regionale Lombardo e Provinciale di Milano – e il patrocinio della Regione Lombardia e del Comune di Meda organizza la 5ª edizione della “MEDA URBAN RACE” sulla distanza di 10KM per le categorie Juniores/Promesse/Seniores (da SF-SM a SF85-SM85 e oltre) m/f.

La gara si disputerà domenica 18 ottobre 2026 a Meda, con partenza alle ore 09.30 da Via Pace 18, Meda, ed avrà luogo in qualsiasi condizione meteorologica. Il tempo limite di gara è fissato in 1 ora e 40 minuti. Non sarà garantita assistenza o la chiusura della sede stradale allo scadere del tempo massimo consentito. Il percorso si sviluppa su un circuito unico, sviluppato su strade asfaltate e in parte su strade bianche.

NORME DI PARTECIPAZIONE

La Gara è stata classificata da FIDAL. In base a quanto previsto dall'Art. 34 delle Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni emanate dalla FIDAL, possono partecipare tutti gli atleti, dai 16 anni in poi (da compiere entro il 31.12.2026), che appartengano ad una delle seguenti categorie:

1. Atleti/i italiani e stranieri tesserati/i per il 2026 per Società affiliate alla FIDAL ed appartenenti alle categorie allievi/e (16-17 anni) Juniores (18-19 anni), Promesse (20-22 anni) e Seniores (23-34 anni), Master (SM/SF35, SM/SF40, SM/SF45, SM/SF50, SM/SF55, SM/SF60, SM/SF65, SM/SF70, SM/SF75, SM/SF80, SM/SF85, SM/SF90, SM/SF95) Allievi e Allieve
2. Atleti/i tesserati/i per Federazioni straniere affiliate alla World Athletics, presentando, nel caso non vengano iscritti dalla propria Federazione o Club o Assistente, apposito modulo di autodichiarazione del tesseramento. Gli atleti extracomunitari devono presentare il permesso di soggiorno o il visto d'ingresso.



3. Atleti/i italiani e stranieri tesserati/i per Società affiliata ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionato con la FIDAL solo in possesso di RUNCARD-EPS - Possono partecipare cittadini italiani e stranieri, limitatamente alle persone da 20 anni (da compiere entro il 31.12.2026) in poi, 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 di adeguato certificato medico (i.e. certificato medico di idoneità agonistica specifica per Atletica Leggera (no altre diciture) in corso di validità). Gli atleti sono tenuti a lasciare una copia del Certificato Medico all'organizzatore.

4. Possessori di RUNCARD italiani (residenti e non residenti in Italia) e stranieri residenti in Italia - Possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti in Italia, limitatamente alle persone di età da 20 anni (da compiere entro il 31.12.2026) in poi, 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 (i.e. certificato medico di idoneità agonistica specifica per Atletica Leggera (no altre diciture) in corso di validità). Gli atleti sono tenuti a lasciare una copia del Certificato Medico all'organizzatore.

5. Possessori di RUNCARD stranieri residenti all'estero - Possono partecipare cittadini stranieri residenti all'estero limitatamente alle persone di età da 20 anni (da compiere entro il 31.12.2025) in poi, 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), Gli atleti sono tenuti a lasciare una copia del Certificato Medico all'organizzatore.

è possibile scaricare questo modulo, da compilare, firmare e far timbrare dal proprio medico:

http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/inglese_4.pdf

http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2019/Running/francese_3.pdf

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 – vedi qui di seguito: • 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.

U.C. F.R. LONGARONI
COMITATO AFFIDATI I.L.
14.09.2026 [firma]



AVVERTENZE IMPORTANTI:

- Gli atleti non in possesso della tessera RUNCARD possono sottoscriverla al seguente indirizzo web www.runcard.com;
- Atleti tesserati per altre Federazioni (es. Federazione Italiana Triathlon) o Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI possono partecipare nel rispetto delle regole previste per le categorie di cui al punto 3 e al punto 4 (RUNCARD-EPS / RUNCARD + certificato medico agonistico con dicitura Atletica Leggera);
- I certificati medici dovranno riportare la dicitura di "idoneità sportiva agonistica alla pratica dell'ATLETICA LEGGERA". Certificati medici rilasciati per altri sport o con diciture come "corsa", "podismo", "maratona" o "mezza maratona" non sono validi ai fini della partecipazione;
- Le tessere RUNCARD e RUNCARD-EPS sono rinnovabili. Sulla tessera è riportata la scadenza della stessa. Se, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.

NON POSSONO PARTECIPARE (valido per tutte le tipologie di partecipanti):

- Atlete/i tesserate/i tesserate/i per altre FEDERAZIONI (es. Triathlon)
- Atlete/i tesserate/i per Società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la FIDAL, che non abbiano sottoscritto la RUNCARD-EPS
- Certificati medici di idoneità agonistica riportanti diciture quali corsa, podismo, marcia, maratona, triathlon, mezza maratona ecc... non sono validi ai fini della partecipazione
- Certificati medici di idoneità agonistica per altri Sport non sono validi per la partecipazione: saranno accettati solamente quelli che riporteranno espressamente la dicitura "Atletica Leggera"
- Atleti tesserati C.I.P. limitatamente alla Cat. Handbike

UTILIZZO DELLE SCARPE DA GARA

I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoe Regulation WA. Per il rispetto delle norme il GGG effettua controlli a campione sulle scarpe utilizzate nelle manifestazioni riservate alle categorie Allievi, Junior, Promesse e Senior. Se la scarpa non è certificata nella WA Shoe Compliance List o non è stata identificata il risultato resta non ufficializzato in attesa di ulteriori accertamenti (in tal caso la scarpa può essere ritirata dai Giudici). Successivamente, in caso di mancata approvazione della scarpa, il risultato deve essere cancellato e l'atleta può essere squalificato.





PREMIAZIONI

Saranno premiati:

3 MIGLIORI ATLETI ASSOLUTI CAT FEMMINILE E MASCHILE 3 MIGLIORI ATLETI DI CATEGORIA ALLIEVI, JUNIORES, PROMESSE, SENIORES, MASTER M/F

Gli Atleti premiati nella categoria Assoluti sono esclusi dalle premiazioni di Categoria. Le premiazioni dei Vincitori Assoluti Femminili e Maschili si svolgeranno sul Palco il giorno della Gara. I premi saranno per tutti in prodotti o materiale tecnico. Le premiazioni di Categoria Fidal, si svolgeranno al Villaggio il giorno della Gara. I premi, in materiale sportivo e con prodotti Sponsor, saranno consegnati ai vincitori solo ed esclusivamente domenica 18 Ottobre al Villaggio. Eventuali ulteriori premiazioni promosse da Sponsor o Organizzazione, saranno comunicate per tempo, così come i criteri di partecipazione.

RECLAMI Secondo le norme del regolamento Tecnico Fidal, eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata: • PRIMA ISTANZA: verbalmente al giudice d'arrivo; • SECONDA ISTANZA: per iscritto al Giudice d'Appello accompagnati dalla quota fissa di € 100,00 (cento/00 euro) che saranno restituiti solo in caso di accettazione del reclamo stesso

TERMINI, MODALITA' DI ISCRIZIONE E ANNULLAMENTO GARA

Quotediiscrizione online dal sito www.sportitude.it o www.endu.net

Dal 1 marzo al 30 giugno 2026 = EURO 15,00

Dal 01 luglio al 15 Ottobre 2026 = EURO 20,00

Sabato 17 Ottobre al Villaggio Gara = EURO 25,00 (pagamento in contanti o satispay)

Le iscrizioni on line termineranno Giovedì 15 Ottobre alle ore 23.59 .

Le iscrizioni di Sabato 17 Ottobre sono subordinate alla disponibilità di pettorali. La gara sarà considerata sold out, senza più possibilità d iscriversi, al raggiungimento dei 1.000 iscritti Non sono previste iscrizioni il giorno della Gara (Domenica 18 Ottobre) Sono previste agevolazioni per Società Sportive e Gruppi di Corsa. Per accedere alla convenzione scrivere a info@sportitude.it.

LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE

Sacca gara con maglia tecnica

Pettorale di gara,

Rilevamento cronometrico con chip,

Piano Sanitario e presenza di Ambulanza con Medico

Deposito borse custodito

Servizi igienici

Spogliatoi

Assistenza lungo il percorso di Gara

Ristoro lungo il percorso di Gara (KM 5)

Ristoro finale (sacca ristoro)

Assicurazione





Medaglia di partecipazione

Non sono previsti rimborsi in caso di annullamento della Manifestazione dovuto a cause non imputabili agli organizzatori stessi.

Non sono previsti altri casi di rimborso, dovuti a motivazioni personali dell'atleta iscritto.

Per informazioni sulla propria iscrizione alla Gara scrivete a iscrizioni@evodata.it.

Sarà possibile il ritiro con delega, presentando:

- Autorizzazione delega in carta libera
- Documento di Identità Delegante
- Documento di Identità Delegato

PETTORALI CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

numeri di pettorale saranno assegnati a insindacabile giudizio dell'organizzazione.

N.B. Il pettorale è strettamente personale, non è cedibile a terzi e non potrà essere manomesso. Chiunque fosse trovato all'interno del tracciato di gara con un pettorale assegnato ad altro atleta

oppure senza regolare pettorale o pettorale contraatto sarà ritenuto responsabile di danni o cose e persone, incluso se stesso, oltre a incorrere nelle sanzioni sportive di competenza degli organi federali e nelle sanzioni previste dalla legislazione vigente.

La mancata osservanza di queste disposizioni comporta la squalifica dell'atleta.

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di Evodata Srl; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello. Le classifiche saranno disponibili sul sito www.endu.net

I risultati saranno elaborati in ordine di arrivo e le classifiche per categorie Fidal.

Le classifiche saranno disponibili sul sito www.endu.net

Gli stessi saranno convalidati dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello.

Sarà possibile scaricare il diploma di partecipazione direttamente dal sito www.endu.net

IL VILLAGGIO E LA GARA

Il Villaggio gara sarà aperto a tutti presso il piazzale adiacente al Centro Auxologico Meda, in Via Pace, 18 con i seguenti orari:

Sabato 17 Ottobre dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Domenica 18 Ottobre dalle ore 07.00 alle ore 13.00

Il Kit gara potrà essere ritirato il sabato negli orari di apertura e la domenica entro le ore 09.00 Orario di partenza della Gara: 09.30 da Via Pace, 18, Meda. Le griglie apriranno 15 minuti prima della partenza.

SERVIZIO CUSTODIA SACCHE

Insieme al pettorale, sarà consegnato, nella stessa busta, un adesivo con lo stesso numero di pettorale, che dovrà essere posizionato sulla sacca che l'Atleta intende lasciare al Deposito Borse.

La sacca debitamente numerata, sarà l'unico contenitore accettato dall'organizzazione e potrà essere consegnata presso il deposito borse allestito al Villaggio Gara, domenica 18 Ottobre 2026

F. JAL S.R.L. LOMBARDIA
DOCUMENTO APPROVATO
14.09.2026 *PB*



ARRIVO E TEMPO LIMITE

Il tempo limite per concludere la gara è di 100m.

Allo scadere del tempo massimo gli atleti che non avranno ancora portato a termine la distanza prevista, non saranno inseriti nell'ordine di Arrivo ufficiale della gara.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

Con l'iscrizione l'atleta dichiara di conoscere nell'interezza e di accettare incondizionatamente il presente regolamento nonché di essere consapevole che il partecipare a Meda Urban Race half Marathon o a agli eventi sportivi in generale è potenzialmente un'attività a rischio. L'atleta dichiara, inoltre, di assumersi tutti i rischi derivanti dalla propria partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizione metereologiche, traico e condizioni

della strada, ogni tipo di rischio ben conosciuto e valutato. Con l'invio del modulo di iscrizione on-line l'atleta solleva e libera gli Organizzatori, gli enti promotori, l'Amministrazione Comunale di Meda, la FIDAL, il Gruppo Giudici di Gara, 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, nonché per danni a persone e/o cose, conosciuti o sconosciuti, derivati dalla propria partecipazione all'evento. Inoltre, con l'invio del modulo di iscrizione on-line il concorrente dichiara di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'evento. L'atleta autocertifica altresì l'inesistenza di sanzioni sportive, civili e/o penali per doping, e dichiara di non aver assunto – e di non assumere – sostanze inserite nella lista antidoping della World Antidoping Agency (WADA). Si rammenta che, in base alla normativa federale vigente, i concorrenti potranno essere sottoposti a controlli antidoping da parte delle competenti autorità. lungo il percorso.

Per quanto non previsto nel presente regolamento si fa riferimento agli applicabili regolamenti FIDAL. Gli organizzatori e la FIDAL declinano ogni responsabilità per incidenti, furti e danni che possano verificarsi prima – durante e dopo lo svolgimento della manifestazione. **INFORMATIVA AI SENSI DEL D.Lgs 196/2003** ("Codice in materia di protezione dei dati personali) manifestazione sportiva, alle società facenti parte del comitato organizzatore, oltre che a società che svolgono per conto compiti di natura tecnica ed organizzativa strumentali alla realizzazione della manifestazione sportiva. Il conferimento dei dati è facoltativo, salvo per quelli indicati come obbligatori per poter permettere di partecipare all'evento. Lei ha diritto di conoscere, in ogni momento, quali sono i suoi dati e come essi sono utilizzati. Ha anche il diritto di farli aggiornare, integrare, rettificare o cancellare, chiedendo il blocco ed opporsi al loro trattamento. Vedi Art. 7 del D.Lgs 196/2003

FRIESIAN TEAM

Via Ticino. 6 – Cesate (MI)

COD FIDAL MI 477

