

CIRCUITO PROVINCIALE “TRAIL RUNNING PARMA” 2020



PROVINCIA
DI PARMA

REGOLAMENTO 2020

Le organizzazioni Gruppo Escursionistico Salese, Asd Atletica Casone Noceto, Asd Lupi D'Appennino, Asd Vallinbici, Asd Vengo lì di corsa, Asd Spirito Tarsogno, Asd Pellegrini, Ass. Ondanomala Tizzano, Asd Polisportiva Bore, Asd +Kuota con la collaborazione di UISP Comitato di Parma presentano il

Circuito Provinciale “Trail Running Parma 2020”,

nato con l'intento di promuovere il territorio, lo sport del trail-running e la sua etica.

Il Circuito è composto da 11 prove + una Festa finale delle Premiazioni:

1. Winter Trail “Golf del Ducato” a Sala Baganza – 12.01.20
2. Trail del Salame a San Michele Tiorre* – 29.03.20
3. The Abbots Way da Bobbio (Pc) a Pontremoli (Ms) – 3.04.20
4. Pelpi Trail a Bedonia* – 26.04.20
5. Monte Sporno Trail a Langhirano* - 10.05.20
6. Cento Croci Trail a Tarsogno* – 17.05.20
7. Trail Pan e Formai dell'Alta Val Stirone a Pellegrino Parmense* – 14.06.20
8. Monte Caio Trail Running a Schia* – 28.06.20
9. Trail della Val Cenedola a Bore* – 26.07.20
10. Summer Trail a Sala Baganza* – 20.09.20
11. Winter Tarsogno Trail a Tarsogno* – 8.11.20
12. **Festa finale delle premiazioni** – 29.11.20

(*) *manifestazione con gara Short Trail*



REGOLAMENTO GENERALE

La partecipazione al Circuito Provinciale “Trail Running Parma” 2020 non richiede alcuna iscrizione specifica e si riterrà automatica con la partecipazione ad almeno **7 gare su 11**; possono partecipare alle gare del Circuito tutti gli atleti in regola con il certificato medico agonistico per l'atletica leggera e che abbiano compiuto 18 anni di età; la classifica finale verrà stilata in base al seguente regolamento:

CLASSIFICHE DEL CIRCUITO

- **CLASSIFICA GENERALE INDIVIDUALE**: In base alle classifiche finali delle singole gare verranno assegnati 200 punti al primo classificato, 199 al secondo e così via fino al termine dei partecipanti, senza distinzione di classifica maschile o femminile; oltre la 200^a posizione verrà assegnato un punto. Per ogni gara verrà inoltre assegnato un punto per ogni chilometro di gara percorso: ad esempio, arrivando 10° in una gara di 20 km. verranno assegnati 191 + 20 = 211 punti.
- **CLASSIFICA SHORT TRAIL**: Le 9 manifestazioni Salame, Pelpi, Monte Sporno, Cento Croci, Pan e Formai, Monte Caio, Val Cenedola, Summer Trail e Winter Tarsogno propongono ognuna una gara promozionale di ridotta distanza (10-12 km) definita Short Trail; con i risultati delle singole competizioni verrà stilata una specifica **“Classifica Short Trail”** che prenderà in considerazione le

migliori **6 gare su 9** di ogni atleta, senza bonus per le gare aggiuntive; i punteggi assegnati saranno identici alle gare di distanza maggiore, quindi 200 punti al primo, a scalare, + un punto per ogni km di gara; alla fine dell'anno verranno premiati i **primi 3 uomini e 3 donne della classifica (che abbiano concluso almeno 6 gare)** ed esclusi gli atleti già premiati nella classifica generale). Gli Short Trail entreranno anche nel punteggio della classifica Generale del Circuito e nel punteggio della classifica per società con punteggio ridotto del 50%.

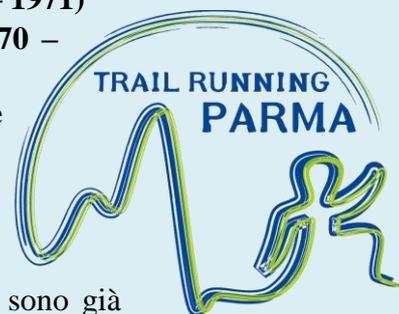
- **CLASSIFICA AGONISTICA PER SOCIETA'**: nelle singole gare del circuito verranno sommati i punteggi ottenuti **dai migliori 6 atleti di ogni singola squadra con un massimo di 4 uomini**, ottenuti in qualsiasi gara della stessa manifestazione e **con un minimo di tre atleti per squadra**; questi punteggi concorreranno a formare una classifica **"agonistica" per società**. Alla fine dell'anno verranno premiate le prime tre Società sportive della classifica "agonistica per società".

NOTE:

- Per la conclusione della gara "The Abbots Way" integrale di 125 km saranno assegnati all'atleta 25 punti extra aggiuntivi.
- Per la conclusione della gara "The Abbots Way" a staffetta (a 2 frazionisti 60+65 km) sarà attribuito punteggio pieno ad entrambi i componenti della coppia, a scalare di 1 punto per ogni posizione (199 ai secondi, 198 ai terzi ecc + la distanza in km percorsa).
- Entreranno nella classifica generale finale gli atleti che porteranno a termine **almeno 7 gare su 11**. Durante l'anno verrà mantenuta aggiornata una classifica generale di partecipazione tenendo in considerazione **i punteggi delle migliori 7 gare** e riconoscendo un *bonus* per ogni gara aggiuntiva terminata: **40** punti per la ottava, **50** punti per la nona, **60** punti per la decima e **70** punti per la undicesima gara.
- In caso di annullamento di una o più gare del Circuito, resterà invariata la quota fissata per la classifica finale generale di minimo 7 gare. Idem per la classifica finale Short Trail resterà fissa la quota di minimo 6 gare.
- Alcune gare del Circuito Provinciale Trail Running saranno valide anche per la classifica generale del **CIRCUITO UISP PARMA FOR RUNNING** riservato ai tesserati Uisp (vedere specifico regolamento). Nell'anno 2020 le gare valide saranno 5: il Winter Trail Golf del Ducato 14 km, Trail del Salame 10 km, Monte Sporno Trail 12 km, Trail Pan e Formai 10 km e Trail della Val Cenedola 12 km.

PREMIAZIONI DI FINE ANNO: durante la **Festa delle Premiazioni** sarà consegnato un riconoscimento in base al piazzamento finale nella CLASSIFICA GENERALE INDIVIDUALE:

- ai **primi 3 classificati Assoluti uomini/donne**
- ai **primi 3 classificati Over 40 uomini/donne (nati negli anni 1980 – 1971)**
- ai **primi 3 classificati Over 50 uomini/donne (nati negli anni 1970 – 1961)**
- al **primo classificato Over 60 uomo/donna (nati negli anni 1960 e precedenti)**
(sarà tuttavia facoltà degli organizzatori di modificare o rimodulare la quota o di estendere le premiazioni a tutti gli atleti con le 7 gare richieste o ad altre categorie),
- ai **primi 3 uomini e 3 donne della classifica Short Trail** (se non sono già premiati nella classifica Generale),
- **alle prime tre società sportive della classifica agonistica a squadre** (con facoltà per gli organizzatori di estendere la premiazione ad un'altra squadra ritenuta particolarmente meritevole).



TRAIL RUNNING

Il trail running é una corsa podistica di resistenza in ambiente naturale che ci porta a contatto con la natura ed alla scoperta di territori e percorsi poco frequentati o sconosciuti; richiede tuttavia un'attenta

valutazione della tipologia della gara ed un adeguato equipaggiamento in relazione alle condizioni meteo e di percorso, oltre ad un'adeguata preparazione fisica.

PREMI: I regolamenti di gara non prevedono premi in denaro per i vincitori, assoluti o di categoria, ma solo premi in natura.

RISTORI: Le gare possono essere in regime di normali ristori oppure di semi-autosufficienza alimentare; ciò significa che sarà specificato, in ogni singolo regolamento della gara, il numero ed il luogo dei ristori; tuttavia, in alcune gare, il posizionamento e la distanza fra i rifornimenti potrebbero richiedere ai partecipanti di portare con sé cibo e bevande e l'attrezzatura per affrontare situazioni di emergenza. In alcune gare potrebbe essere richiesta la totale autosufficienza dei partecipanti: in questo caso gli atleti avranno l'obbligo, richiamato anche dal regolamento della singola gara, di dotarsi di acqua e generi di sostentamento idonei a terminare la corsa. **In ogni gara sarà richiesto all'atleta di avere il bicchiere personale o altro contenitore a piacimento per l'utilizzo ai ristori. Non saranno presenti bicchieri di plastica.**

MATERIALE: In ogni regolamento sarà indicato se e quale dotazione obbligatoria verrà richiesta al partecipante e se sarà verificata prima, durante la competizione o all'arrivo. Penalità o squalifiche saranno previste in caso di mancanza del materiale richiesto nel regolamento della gara. Potrà essere indicata anche una eventuale dotazione "consigliata" per fare fronte agli imprevisti ed alle difficoltà che ogni singola prova potrebbe presentare. **In ogni gara sarà considerato MATERIALE OBBLIGATORIO per l'atleta il bicchiere personale o altro contenitore a piacimento (borraccia, soft flask, bicchiere pieghevole ecc.). Ai ristori non saranno presenti bicchieri di plastica.**

AMBIENTE: Le gare "trail" sono volte a limitare il più possibile l'impatto ambientale: gli organizzatori si impegnano a ripulire, ripristinare ed a volte migliorare le condizioni ambientali presenti prima dell'evento; tutte le gare prevedono penalità o squalifiche per gli atleti sorpresi ad abbandonare rifiuti o qualsiasi altro oggetto sul percorso in quanto l'obiettivo principale è il massimo rispetto per l'ambiente che ospita l'evento.

TEMPO LIMITE: Per garantire la sicurezza dei partecipanti, in alcune prove del Circuito Provinciale potrebbe essere inserito un tempo limite per completare la prova o barriere orarie intermedie.

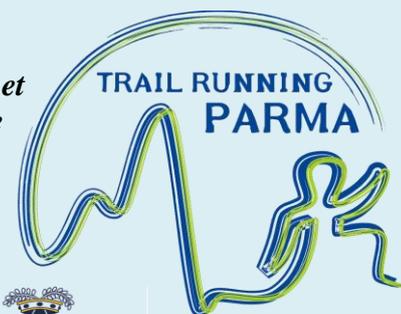
CERTIFICATO MEDICO: Per tutte le prove sarà richiesto al momento dell'iscrizione oppure al ritiro del pettorale la copia del certificato medico agonistico per l'Atletica Leggera o Atletica Trail, in corso di validità.

ETICA TRAIL: Il rispetto e la collaborazione fra le persone sono alla base dell'etica Trail: ogni concorrente ha il **DOVERE** di prestare soccorso ad un altro atleta in difficoltà ed avvisare il più vicino punto di soccorso, pena la squalifica dalla gara; così come il massimo rispetto sarà dovuto ai giudici, ai volontari ed al personale in servizio durante la gara, preposti a vigilare sulla sicurezza e tranquillità dei partecipanti.

PERCORSI: Le gare del Circuito Provinciale Trail si svolgono principalmente su strade ghiaiate, sterrate o sentieri a fondo vario (terra, detriti, pietraie) ma alcune possono anche prevedere passaggi di single-track in zone boschive, sentieri di crinale, pendii ripidi con tratti scivolosi, specialmente in particolari condizioni climatiche. Viene quindi richiesta ai partecipanti, prima dell'iscrizione, un'attenta valutazione della propria preparazione ed esperienza, dell'equipaggiamento personale e degli eventuali road-book con i dati di lunghezza, altimetria, dislivello positivo totale e tratti pericolosi che ogni organizzatore si impegna a fornire.

Il presente Regolamento Generale, pubblicato sul sito internet www.uisp.it/parma nella sezione dedicata al Trail Running, va inteso come aggiunta ed integrazione ai regolamenti emanati da ogni singolo Comitato Organizzatore che, con il proprio volantino o sito internet, specificherà nel dettaglio le proprie modalità organizzative.

Per informazioni scrivere a trailparma@gmail.com



**PROVINCIA
DI PARMA**