

Le organizzazioni G.E.S. Gruppo Escursionistico Salese, ASD Atletica Casone Noceto, ASD Lupi D'Appennino, ASD Vallinbici, ASD Vengo Li di Corsa, ASD Spirito Tarsogno, ASD Pellegrini, Ass. Ondanomala Tizzano, ASD Polisportiva Bore, ASD + Kuota, in collaborazione con 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.

Con il Patrocinio della



Ph. Daniel Bocchin

# TRAIL RUNNING PARMA 2020

## CALENDARIO

DOMENICA 12 GENNAIO Sala Baganza (PR)  
9° WINTER TRAIL GOLF DEL DUCATO

DOMENICA 10 MAGGIO Langhirano (PR)  
1° MONTE SPORNO TRAIL

DOMENICA 26 LUGLIO Bore (PR)  
6° TRAIL DELLA VAL CENEDOLA

DOMENICA 29 MARZO San Michele Tiorre (PR)  
10° TRAIL DEL SALAME

DOMENICA 17 MAGGIO Tarsogno (PR)  
6° CENTO CROCI TRAIL  
ULTRAMARATHON

DOMENICA 20 SETTEMBRE Sala Baganza (PR)  
8° SUMMER TRAIL

VEN 3 - DOM 5 APRILE Bobbio (CR) - Pontremoli (MS)  
13° THE ABBOTS WAY ULTRATRAIL

DOMENICA 14 GIUGNO Pellegrino Parmense (PR)  
11° TRAIL PAN E FORMALI  
DELL'ALTA VAL STIRONE

DOMENICA 8 NOVEMBRE Tarsogno (PR)  
4° WINTER TARSOGNO TRAIL WTT

DOMENICA 26 APRILE Bedonia (PR)  
4° PELPI TRAIL

DOMENICA 28 GIUGNO Schia (PR)  
5° MONTE CAIO TRAIL RUNNING

DOMENICA 29 NOVEMBRE  
FESTA PREMIAZIONI DEI CIRCUITI



**Atto Primo**  
ristorante | bar | bottega  
Fidenza



La versione integrale del Regolamento Generale Ufficiale e le Classifiche generali sono consultabili sul sito Internet <http://www.uisp.it/parma/atletica/circuito-provinciale-trail-running-parma>. I partecipanti sono invitati ad seguire il regolamento dei vari organizzatori. Per tutte le informazioni circa le manifestazioni in calendario consultare il sito [www.uisp.it/parma/atletica](http://www.uisp.it/parma/atletica), o rivolgersi direttamente ai contatti di riferimento di ogni evento.

INFO GARE  
REGOLAMENTO  
CLASSIFICHE  
[www.uisp.it/parma/atletica](http://www.uisp.it/parma/atletica)



CIRCUITO PROVINCIALE

# TRAIL RUNNING

## PARMA

### 2020



[www.uisp.it/parma/atletica](http://www.uisp.it/parma/atletica)

Circuito Provinciale Trail Running Parma

**DOMENICA 12 GENNAIO**

### 9° WINTER TRAIL GOLF DEL DUCATO



Ritrovo: Sala Baganza (PR)

Percorsi competitivi:

25,3km 660m D+

15,2km 430m D+

Tel. 338 8721708 / 347 058941

email: [ges@ges-salabaganza.com](mailto:ges@ges-salabaganza.com)

[www.uisp.it/parma/atletica](http://www.uisp.it/parma/atletica) - [www.ges-salabaganza.com](http://www.ges-salabaganza.com)

Gruppo Escursionistico Salese  
Gruppo Escursionistico Salese in collab. UISP Parma



### DOMENICA 29 MARZO 10° TRAIL DEL SALAME

Ritrovo: San Michele Tiorre (PR)

Percorsi competitivi: 23/36km 850/1600m D+;

Short Trail competitivo: 10km 350m D+

Trail Giovanile

Perc. non competitivi: 10/7km 350/150m D+

email: [traildelsalame@gmail.com](mailto:traildelsalame@gmail.com)

<http://traildelsalame.jimdo.com>

Trail del Salame

Aletica Casone Noceto A.S.D.



### DA VENERDÌ A DOMENICA 3-5 APRILE 13° THE ABBOTS WAY ULTRATRAIL

Ritrovo: Bobbio (PC)

Perc. competitivi: 35/90/125km

1400/4300/5760m D+

+ staffetta 125 km a coppie

Percorso non competitivo: 35km 1400 D+

Tel. 333 6418441

email: [theabbotsway@gmail.com](mailto:theabbotsway@gmail.com)

<http://theabbotsway.wordpress.com>

The Abbots Way

A.S.D. Lupi d'Appennino

### DOMENICA 26 APRILE 4° PELPI TRAIL

Ritrovo: Bedonia (PR)

Percorso competitivo: 25km 1100m D+

Short Trail competitivo: 12km 350m D+

Tel. 334 3516236

email: [info@corrixbedonia.it](mailto:info@corrixbedonia.it)

[www.corrixbedonia.it](http://www.corrixbedonia.it)

Corrixbedonia & Pelpi Trail

A.S.D. Vallinbici



### DOMENICA 10 MAGGIO 1° MONTE SPORNO TRAIL

Ritrovo: Langhirano (PR)

Percorso competitivo 23km 1000m D+

Short Trail competitivo: 12km 450m D+

Perc. non competitivo: 8,5km 300m D+

Tel. 348 4078190

email: [info@montespornotrail.it](mailto:info@montespornotrail.it)

[www.montespornotrail.it](http://www.montespornotrail.it)

Monte Sporno Trail

A.S.D. Vengo Li di Corsa



### DOMENICA 17 MAGGIO 6° CENTO CROCI TRAIL ULTRAMARATHON

Ritrovo: Tarsogno (PR)

Perc. competitivi: 50/34/23km 2650/2000/1150m D+

Short Trail competitivo: 12km 500m D+

Perc. non competitivi: 6/12 km 220/500m D+

Tel. 335 7768105/4

email: [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)

[www.spiritotarsogno.com](http://www.spiritotarsogno.com)

Spirito Tarsogno - Cento Croci Trail

A.S.D. Spirito Tarsogno



### DOMENICA 14 GIUGNO 11° TRAIL PAN E FORMALI DELL'ALTA VAL STIRONE

Ritrovo: Pellegrino Parmense (PR)

Percorso competitivo: 21km 750m D+

Short Trail competitivo e perc. non competitivo:

10km 400m D+ (escursione 6km con guida)

Tel. 348 1836173

email: [20pellegrini18@gmail.com](mailto:20pellegrini18@gmail.com)

[www.uisp.it/parma/atletica](http://www.uisp.it/parma/atletica)

Pellegrini

A.S.D. Pellegrini & Pro Loco Pellegrino P.se



### DOMENICA 28 GIUGNO 5° MONTE CAIO TRAIL RUNNING

Ritrovo: Schia (PR)

Percorso competitivo: 21km 1240m D+

Short Trail competitivo: 12km 700m D+

Percorso non competitivo: 6,5km 370m D+

Tel. 349 6926071 (Daniel Bocchi)

email: [montecaiotrail@gmail.com](mailto:montecaiotrail@gmail.com)

[www.schiamontecaio.it](http://www.schiamontecaio.it)

Monte Caio Trail Running

Ass. Ondanomala Tizzano e Ass. Pro Schia Monte Caio



### DOMENICA 26 LUGLIO 6° TRAIL DELLA VAL CENEDOLA

Ritrovo: Bore (PR)

Percorso competitivo 23km 1149m D+

Short Trail competitivo: 12km 550m D+

Percorso non competitivo: 7,5km 300m D+

Tel. 349 0724155; 328 8339163; 348 4787879

email: [polisportivabore@libero.it](mailto:polisportivabore@libero.it)

[www.polisportivabore.it](http://www.polisportivabore.it)

[www.trailvalcenedola.jimdofree.com](http://www.trailvalcenedola.jimdofree.com)

Polisportiva Bore; Trail della Val Cenedola

A.S.D. Polisportiva Bore



### DOMENICA 20 SETTEMBRE 8° SUMMER TRAIL

Ritrovo: Sala Baganza (PR)

Percorso competitivo: 21km 800m D+

Short Trail competitivo: 10,8km 300m D+

Perc. non competitivi: 10,8km 300m D+

Trail Giovanile

Tel. 338 4181928

email: [info@piukuota.it](mailto:info@piukuota.it)

[www.summertrail.it](http://www.summertrail.it)

Più Kuota

A.S.D. +Kuota



### DOMENICA 8 NOVEMBRE 4° WINTER TARSOGNO TRAIL WTT

Ritrovo: Tarsogno (PR)

Percorso competitivo: 17km 750m D+

Short Trail competitivo: 11km 450m D+

Percorsi non competitivi: 7/11km 200/450 D+

Tel. 335 7768105/4

email: [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)

[www.spiritotarsogno.com](http://www.spiritotarsogno.com)

Spirito Tarsogno - Cento Croci Trail

A.S.D. Spirito Tarsogno



### DOMENICA 29 NOVEMBRE FESTA FINALE PREMIAZIONI CIRCUITI TRAIL PROVINCIALE E UISP PARMA FOR RUNNING



Per info, email: [trailparma@gmail.com](mailto:trailparma@gmail.com)

Le 9 manifestazioni **Salame, Pelpi, Monte Sporno, Cento Croci, Pan e Formai, Monte Caio, Val Cenedola, Summer e WTT** propongono una gara di ridotta distanza (10-12 km) definita **Short Trail**, per tutti gli atleti che intendono consolidare la loro esperienza con un percorso competitivo meno impegnativo.

= servizio di

**ENJOY TRAIL** è un tutoraggio tecnico rivolto a coloro che vogliono muovere i primi passi o migliorare alcuni aspetti nell'ambito delle gare di trail running. Un tecnico allenatore/accompagnatore gruppo, certificato dalla UISP NAZIONALE, guiderà i partecipanti lungo i percorsi delle gare, con particolare attenzione alla gestione della fatica e alla dinamica della corsa in ambiente, senza tralasciare riscaldamento e recupero post gara. Il servizio **GRATUITO** è limitato ad un numero massimo di iscritti, occorre prenotarsi in fase di prenotazione o, secondo disponibilità, direttamente in loco.

Le gare indicate con il logo verde partecipano al **Calendario del Circuito UISP Parma for Running**



Alle gare inserite nel Circuito UISP Parma for Running possono partecipare tutti gli atleti secondo i regolamenti dei rispettivi grandi circuiti di riferimento, ma i punteggi per entrare nella classifica finale saranno assegnati solo agli atleti e società in regola col tesseramento e affiliazione (per i punti di società) alla UISP il giorno della gara. Tutti i dettagli al seguente link: [www.uisp.it/parma/atletica/uisp-parma-for-running](http://www.uisp.it/parma/atletica/uisp-parma-for-running)