

CIRCUITO PROVINCIALE "TRAIL RUNNING PARMA" 2024



PROVINCIA
DI PARMA

REGOLAMENTO 2024

Le organizzazioni Gruppo Escursionistico Salese, Ass. Pro Schia Monte Caio Asd, Asd Lupi D'Appennino, Asd Atletica Casone Noceto, Asd Vallinbici, Asd Spirito Tarsogno, Asd +Kuota, Asd Parmarathon, Asd Polisportiva Bore, Asd Vengo lì di corsa e G.P. Quadrifoglio con la collaborazione di UISP Comitato di Parma presentano il

Circuito Provinciale "Trail Running Parma 2024",

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

Il Circuito è composto da 13 prove + una Festa finale delle Premiazioni:

1. Winter Trail "Golf del Ducato" a Sala Baganza – 21.01.2024
2. Sky Snow Schia Monte Caio a Schia – 17.02.2024
3. The Abbots Way da Bobbio - Pontremoli – venerdì 12.04.2024
4. Trail del Salame a San Michele Tiorre – sabato 20.04.2024
5. Pelpi Trail a Bedonia – 5.05.2024
6. Cento Croci Trail a Tarsogno – 19.05.2024
7. +Kuota Trail Race a Sala Baganza – sabato 1.06.2024
8. Monte Caio Trail Running a Schia – 30.06.2024
9. Trail della Val Cenedola a Bore – 7.07.2024
10. Monte Dosso Trail Pigreco a Pessola – 28.07.2024
11. Monte Sporno Trail - Langhirano – 25.08.2024
12. Trail Alta Val Recchio a Varano Marchesi – 29.09.2024
13. Winter Tarsogno Trail a Tarsogno – 10.11.2024



REGOLAMENTO GENERALE

Per partecipare alle classifiche del Circuito "Trail Running Parma" 2024 agli atleti ed alle squadre non è richiesta alcuna iscrizione specifica e si riterrà automatica con la partecipazione alle manifestazioni; possono partecipare alle gare del Circuito tutti gli atleti che abbiano compiuto 18 anni di età o 20 anni in caso di gare maggiori di 21 km, in regola con il certificato medico agonistico per l'atletica leggera e con le modalità previste dai singoli regolamenti di gara; la classifica finale verrà stilata in base al seguente regolamento.

CLASSIFICHE DEL CIRCUITO

- **CLASSIFICA GENERALE INDIVIDUALE:** Saranno predisposte due classifiche distinte: **MASCHILE** e **FEMMINILE**. Verranno assegnati 250 punti al primo classificato, 235 al secondo, 225 al terzo, 215 al quarto, 205 al quinto, 195 al sesto, 194 al settimo e così via fino a scalare di un punto fino al termine dei partecipanti; 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. Durante l'anno verranno mantenute aggiornate le due classifiche individuali di partecipazione (maschile e femminile) tenendo in considerazione **i punteggi delle migliori 9 gare su 13** e riconoscendo un **bonus** per ogni gara aggiuntiva terminata: **40** punti per la

decima, **50** punti per la undicesima, **60** punti per la dodicesima e **70** punti per la tredicesima. Entreranno nella classifica finale generale gli atleti che abbiano completato almeno **7 gare su 13**;

- **CLASSIFICA SHORT TRAIL**: Le 12 manifestazioni Winter Sala Baganza, Sky Snow Schia, Salame, Pelpi, Cento Croci, +Kuota Trail, Monte Caio, Val Cenedola, Monte Dosso, Monte Sporno, Alta Val Recchio 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 **8 gare su 12 di ogni atleta e riconoscendo un *bonus* per ogni gara aggiuntiva terminata**: **40** punti per la nona, **50** punti per la decima, **60** punti per la undicesima, **70** punti per la dodicesima; i punteggi assegnati per questa specifica classifica saranno identici alle gare di distanza maggiore, quindi sia per la classifica maschile che per la femminile: 250 – 235 – 225 – 215 – 205 – 195 punti e poi a scalare di un punto per le posizioni a seguire + 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 7 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’**: in tutte le singole gare del circuito 2024 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**; saranno tenuti in considerazione i punti della classifica generale, quindi con gli short trail al 50%. 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 120 km saranno assegnati all’atleta 25 punti extra aggiuntivi.
- **In caso di annullamento** di una o più gare del Circuito, resterà invariata la quota fissata: gli atleti entreranno nella classifica finale generale con un minimo di 8 gare. Idem per la classifica finale Short Trail resterà fissa la quota minima di 6 gare. Qualora non fossero disputate almeno 7 gare nel 2024 oppure almeno 6 short trail, la relativa classifica si intende annullata.
- Alcune gare del Circuito Provinciale Trail Running sono valide anche per la classifica generale del **CIRCUITO UISP PARMA FOR RUNNING 2024** riservato ai tesserati Uisp 2023-2024 (vedere specifico regolamento).



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

- ai **primi 5 classificati Assoluti uomini/donne con almeno 7 gare**, (sarà tuttavia ampia facoltà degli organizzatori di modificare o rimodulare la quota, di estendere le premiazioni a fasce di età o atleti che si siano distinti per partecipazione o risultati sportivi o a tutti gli atleti con un certo numero di gare disputate o ad altre categorie),
- ai **primi 3 uomini e 3 donne della classifica Short Trail** (se non sono già premiati nella classifica Generale), **che abbiano concluso almeno 7 gare**,
- **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.

DISPOSIZIONI SANITARIE: ogni organizzatore è libero di imporre regole sanitarie personali per la partecipazione alla propria gara (in merito all'uso di spogliatoi, docce, ristoro finale, pranzo post-gara, distribuzione pettorali e pacchi gara, accesso a luoghi chiusi come scuole e palestre, deposito borse, materiale obbligatorio, modalità di gestione dei ristori ecc.).

RISTORI: le gare sono in genere in regime 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 di gara l'organizzatore indicherà 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 e spesso a 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 i singoli organizzatori potrebbero inserire 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, 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 oppure atletica@uispparma.it

