

Le organizzazioni G.E.S. Gruppo Escursionistico Salese, ASD Sportlab, ASD Eridano Adventure, ASD Vallinbici, ASD Lupi D'Appennino, ASD Vengo Li di Corsa e Spritz Bikers, ASD Appennino Freemind, ASD Atletica Casone Noceto, 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" 2019 nato con l'intento di promuovere il territorio, lo sport del trail running e la sua etica.

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



# TRAIL RUNNING PARMMA 2019

DOMENICA 13 GENNAIO Sala Baganza (PR)  
**8° WINTER TRAIL GOLF DEL DUCATO**

SABATO 9 MARZO Langhirano (PR)  
**8° WINTER TRAIL DEI CASTELLI**

DOMENICA 17 MARZO Casalmaggiore (CR)  
**6° ERIDANO ADVENTURE TRAIL**

DOMENICA 14 APRILE Bedonia (PR)  
**3° PELPI TRAIL**

SAB & DOM 27-28 APRILE Pontremoli (MS)  
**12° THE ABBOTS WAY ULTRA TRAIL**

## CALENDARIO

SABATO 4 MAGGIO Langhirano (PR)  
**5° DUAL RACE CAPITALE DEL PROSCIUTTO - TRAIL E MTB**

DOMENICA 12 MAGGIO Scurano (PR)  
**11° STRAFUSO TRAIL RUNNING**

DOMENICA 26 MAGGIO San Michele Tiorre (PR)  
**9° TRAIL DEL SALAME**

SAB & DOM 8-9 GIUGNO Tarsogno (PR)  
**5° CCT CENTO CROCI TRAIL**

DOMENICA 16 GIUGNO Pellegrino Parmense (PR)  
**10° TRAIL RUNNING PAN E FORMAI DELL'ALTA VAL STIRONE**

DOMENICA 30 GIUGNO Schia (PR)  
**4° MONTE CAIO TRAIL RUNNING**

DOMENICA 21 LUGLIO Bore (PR)  
**5° TRAIL DELLA VAL CENEDOLA**

DOMENICA 15 SETTEMBRE Sala Baganza (PR)  
**7° SUMMER TRAIL DEL PROSCIUTTO DI PARMA**

DOMENICA 10 NOVEMBRE Tarsogno (PR)  
**3° WINTER TARSOGNO TRAIL WTT**



TEATRO DELLE BRICIOLE

Solares Fondazione delle Arti

Atto Primo  
 ristorante | bar | bottega  
 Fidenza



Comitato di Parma

GAZZETTA DI PARMA



La versione integrale del Regolamento Generale Ufficiale e le Classifiche generali sono consultabili sul sito Internet [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) nella sezione TRAIL RUNNING. 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](http://www.uisp.it/parma) nella sezione TRAIL RUNNING o rivolgersi direttamente ai contatti di riferimento di ogni evento.



ENJOY TRAIL è la novità che gli organizzatori del circuito, in collaborazione con la Uisp di Parma, forniscono in alcuni chilometri delle proprie gare agonistiche. Si tratta di un **laboratorio tecnico** rivolto a tutti coloro che vogliono muovere i primi passi o migliorare alcuni aspetti nell'ambito delle gare di trail running. Un tecnico allenatore/accompagnatore gruppi, certificato dalla UISP NAZIONALE, guiderà i partecipanti lungo i percorsi delle gare, con particolare attenzione alla gestione della fatica, alla dinamica della corsa in ambiente, senza trascurare riscaldamento e recupero post gara ecc... Il servizio **GRATUITO** è limitato ad un numero massimo di iscritti, occorre prenotarsi in fase di preiscrizione o, secondo disponibilità, direttamente in loco.

CIRCUITO PROVINCIALE

# TRAIL RUNNING

## PARMA 2019



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

Circuito Provinciale TrailRunningParma

**DOMENICA 13 GENNAIO**

### 8° WINTER TRAIL GOLF DEL DUCATO

Ritrovo: Sala Baganza (PR)

Percorsi competitivi:

23 km 630m D+

14 km 430m D+

Tel. 338 8721708

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

[www.ges-salabaganza.com](http://www.ges-salabaganza.com)

Gruppo Escursionistico Salese  
Gruppo Escursionistico Salese, UISP Parma



**SABATO 9 MARZO**

### 8° WINTER TRAIL DEI CASTELLI

Ritrovo: Langhirano (PR)

Percorso competitivo: 22km 1100m D+

Percorso non competitivo: 12km 100m D+

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

[www.endu.net/it/events/winter-trail-dei-castelli/](http://www.endu.net/it/events/winter-trail-dei-castelli/)

Trail dei Castelli

A.S.D. Sportlab



**DOMENICA 17 MARZO**

### 6° ERIDANO ADVENTURE TRAIL

Ritrovo: Casalmaggiore (CR)

Percorso competitivo: 21km 100m D+

Short Trail competitivo: 11km 50m D+

Perc. non competitivi: 11/5km 50/25m D+

Tel. 335 5497711

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

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

Eridano Adventure Trail

A.S.D. Eridano Adventure



**DOMENICA 14 APRILE**

### 3° PELPI TRAIL

Ritrovo: Bedonia (PR)

Percorso competitivo: 23,5km 1230m D+

Short Trail competitivo: 12km 300m 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



**SABATO E DOMENICA 27-28 APRILE**

### 12° THE ABBOTS WAY ULTRATRAIL

Ritrovo: Pontremoli (MS)

Percorso competitivo: 125km 5500m D+

Tel. 333 6418441

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

<http://theabbotsway.wordpress.com>

Lupi d'Appennino

A.S.D. Lupi d'Appennino



**SABATO 4 MAGGIO**

### 5° DUAL RACE CAPITALE DEL PROSCIUTTO - TRAIL E MTB

Ritrovo: Langhirano (PR)

Percorsi competitivi: trail 22km 1000m D+;

mtb 33km 1200m D+

Perc. non competitivo: 14km 400m D+

Tel.: trail 348 4078190; mtb 338 1930860

email: [dualrace@langhiranovalley.it](mailto:dualrace@langhiranovalley.it)

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

Dual Race Capitale del Prosciutto

A.S.D. Vengo li di corsa e Spritz Bikers



**DOMENICA 12 MAGGIO**

### 11° STRAFUSO TRAIL RUNNING

Ritrovo: Scurano (PR)

Percorso competitivo: 21,4km 970m D+

Short Trail competitivo e perc. non competitivo:

10,6km 400m D+

Trail Giovanile

Tel. 338 3248763

email: [strafuso.running@libero.it](mailto:strafuso.running@libero.it)

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

Strafuso Trail Running

A.S.D. Appennino Freemind



**DOMENICA 26 MAGGIO**

### 9° TRAIL DEL SALAME

Ritrovo: San Michele Torre (PR)

Percorsi competitivi:

36/23km 1600/950m D+

Short Trail competitivo e perc. non competitivo:

10km 350m D+

Trail Giovanile

Tel. 340 5645436

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

[www.traildelsalame.jimdo.com](http://www.traildelsalame.jimdo.com)

Trail del Salame

A.S.D. Atletica Casone Noceto



**SABATO & DOMENICA 8-9 GIUGNO**

### 5° CCT CENTO CROCI TRAIL

Ritrovo: Tarsogno (PR)

Vertical 3,9km 700m D+ sabato 8

Percorsi competitivi: 34/17km 2000/1020m D+

Short Trail competitivo: 12km 523m D+

Perc. non competitivi: 12/6 km 523/200 m D+

Tel. 335 7768105

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 16 GIUGNO**

### 10° TRAIL RUNNING PAN E FORMALI DELL'ALTA VAL STIRONE

Ritrovo: Pellegrino Parmense (PR)

Percorso competitivo: 20km 1000m D+

Short Trail competitivo e perc. non competitivo:

10km 400m D+

Tel. 348 1836173 / 393 4533555

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

<http://www.comune.pellegrino-parmense.pr.it/>

Pellegrini

A.S.D. Pellegrini



**DOMENICA 30 GIUGNO**

### 4° MONTE CAIO TRAIL RUNNING

Ritrovo: Schia (PR)

Percorso competitivo: 21km 1260m D+

Short Trail competitivo: 12km 600m D+

Trekking non competitivo: 7 km

Tel. 349 6926071

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

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

Monte Caio Trail Running

Ass. Ondanomala Tizzano



**DOMENICA 21 LUGLIO**

### 5° TRAIL DELLA VAL CENEDOLA

Ritrovo: Bore (PR)

Percorsi competitivi: 23/12km 1150/600m D+

Short Trail competitivo: 12km 550m D+

Percorso non competitivo: 7km 300m D+

Tel. 349 0724155

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

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

Polisportiva Bore

A.S.D. Polisportiva Bore



**DOMENICA 15 SETTEMBRE**

### 7° SUMMER TRAIL DEL PROSCIUTTO DI PARMA

Ritrovo: Sala Baganza (PR)

Percorso competitivo: 21,5km 700m D+

Short Trail competitivo e perc. non competitivo:

11km 220m D+

Tel. 338 4181928

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

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

Summer Trail

A.S.D. +Kuota



**DOMENICA 10 NOVEMBRE**

### 3° WINTER TARSOGNO TRAIL WTT

Ritrovo: Tarsogno (PR)

Percorso competitivo: 17km 1020m D+

Short Trail competitivo: 12km 523m D+

Percorsi non competitivi: 12/6km 523/200 D+

Tel. 335 7768105

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

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

Spirito Tarsogno

A.S.D. Spirito Tarsogno



Le 10 manifestazioni Eridano, Pelpi, Strafuso, Salame, Cento Croci, Pan e Formali, 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

Le gare indicate con il logo giallo partecipano al Calendario Trail UISP dell'Emilia Romagna 2019.

