

# CIRCUITO PROVINCIALE “TRAIL RUNNING PARMA” 2014

Le organizzazioni Asd 3T Valtaro, G.E.S. Gruppo Escursionistico Salese, ASD Lupi D'Appennino, Asd Appennino Freemind, Pro Loco di Pellegrino Parmense, Circolo Anspi di Ranzano, Asd Uassaganà, Circolo Sociale San Michele Tiorre e UISP Comitato di Parma, presentano il Circuito Provinciale Trail Running – Parma 2014, nato con l'intento di promuovere il territorio, lo sport del trail-running e la sua etica.

## Il Circuito è composto da 9 prove:

1. Winter Trail “Golf Club La Rocca” a Sala Baganza – 19.01.14
2. Winter Trail del Borgo a Borgotaro – 26.01.14
3. The Abbots Way fra Pontremoli – Bardi – Bore – 26 e 27.04.14
4. Strafuso Trail Running a Scurano – 11.05.14
5. Quadrifoglio Ultratrail a Borgotaro – 31.05.14
6. Trail Pan e Formai dell'Alta Val Stirone a Pellegrino P.se – 02.06.14
7. Trail della Valle dei Cavalieri a Ranzano – 03.08.14
8. Summer Trail del Prosciutto di Parma a Sala Baganza – 13.09.14
9. Trail del Salame a San Michele Tiorre – 28.09.14



## REGOLAMENTO GENERALE

La partecipazione al Circuito Provinciale “*Trail Running Parma*” 2014 non richiede alcuna iscrizione specifica e si riterrà automatica con la partecipazione ad almeno **6 gare su 9**; possono partecipare al Circuito tutti i podisti in regola con il certificato medico agonistico e che abbiano compiuto 18 anni di età; la classifica finale verrà stilata in base al seguente regolamento:

## CLASSIFICA GENERALE DEL CIRCUITO

- In base alle classifiche generali 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<sup>a</sup> 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.
- Per la conclusione delle gare “The Abbots Way” integrale di 125 km e Quadrifoglio Ultratrail di 100 km saranno assegnati 25 punti aggiuntivi.
- Per la conclusione della gara “The Abbots Way” a squadre (Express Team a 4) saranno assegnati ad ogni singolo partecipante 200 punti ai primi, 196 ai secondi, 192 ai terzi e così via, oltre ai punti per i km percorsi.
- Entreranno nella classifica finale gli atleti che porteranno a termine **almeno 6 gare**. Al termine delle 9 gare verrà stilata una classifica generale di partecipazione tenendo in considerazione **i punteggi delle migliori 7 gare** e riconoscendo un bonus di 40 punti per ogni gara aggiuntiva terminata.
- Verranno premiate le **prime 5 donne ed i primi 5 uomini**.
- Verranno altresì premiate le tre Società sportive che avranno il maggiore numero di atleti classificati con almeno 6 gare.

## PREMI

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

## 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.

## **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.

## **MATERIALE**

In ogni regolamento sarà indicato se e quale dotazione obbligatoria verrà richiesta al partecipante e verificata prima e durante la competizione. 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.

## **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.

Al fine di ridurre al minimo l'impatto ambientale delle corse, si invitano gli atleti a dotarsi di BICCHIERE PERSONALE o borraccia da usare in tutti i ristori di tutte le gare.

## **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](http://www.uisp.it/parma) 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.

