

# CIRCUITO PROVINCIALE “TRAIL RUNNING PARMA” 2019

## REGOLAMENTO 2019”

Le organizzazioni Gruppo Escursionistico Salese, Asd Sportlab, Asd Eridano Adventure, Asd Vallinbici, Asd Lupi D'Appennino, Asd Vengo lì 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 con la collaborazione di 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.

**Il Circuito è composto da 14 prove + una Festa finale delle Premiazioni:**

1. Winter Trail “Golf del Ducato” a Sala Baganza – 13.01.19
2. Winter Trail dei Castelli a Langhirano – 9.03.19
3. Eridano Adventure Trail a Casalmaggiore (Cr) – 17.03.19
4. Pelpi Trail a Bedonia – 14.04.19
5. The Abbots Way da Bobbio (Pc) a Pontremoli (Ms) – 27.04.19
6. Dual Race Capitale del Prosciutto – Langhirano 4.05.19
7. Strafuso Trail Running a Scurano – 12.05.19
8. Trail del Salame a San Michele Tiorre – 26.05.19
9. Cento Croci Trail a Tarsogno – 8 e 9.06.19
10. Trail Pan e Formai dell'Alta Val Stirone a Pellegrino Parmense – 16.06.19
11. Monte Caio Trail Running a Schia – 30.06.19
12. Trail della Val Cenedola a Bore – 21.07.19
13. Summer Trail del Prosciutto di Parma a Sala Baganza – 15.09.19
14. Winter Tarsogno Trail a Tarsogno – 19.11.19

**Festa finale delle premiazioni** luogo e data da definire



### **REGOLAMENTO GENERALE**

La partecipazione al Circuito Provinciale “Trail Running Parma” 2019 non richiede alcuna iscrizione specifica e si riterrà automatica con la partecipazione ad almeno **9 gare su 14**; possono partecipare al 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<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. Verranno premiate a fine anno le **prime 5 donne ed i primi 5 uomini della classifica finale.**

- **CLASSIFICA SHORT TRAIL:** Le 10 manifestazioni Eridano, Pelpi, Strafuso, Salame, 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 10** di ogni atleta; 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).
- **CLASSIFICA AGONISTICA PER SOCIETA’:** nelle singole gare del circuito verranno sommati i punteggi ottenuti **dai migliori 6 atleti con un massimo di 4 uomini** di ogni singola squadra, ottenuti in qualsiasi gara della stessa manifestazione e con un minimo di tre atleti; 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”.
- **CLASSIFICA DI PARTECIPAZIONE PER SOCIETA’:** saranno sommate tutte le presenze dagli atleti della stessa società durante l’anno, indipendentemente se questi atleti avranno raggiunto o meno il limite di 9 presenze individuali. Alla fine dell’anno verrà premiata la Società che avrà totalizzato il maggiore numero di presenze (che non sia già premiata nella classifica agonistica).
- Gli Short Trail entreranno anche nel punteggio della classifica Generale del Circuito e nel punteggio della classifica per società con punteggio ridotto del 50%.
- 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 squadre (Express Team a 2 o 4 frazionisti) 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.
- Per la gara a coppie “Trail dei Castelli” 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).
- Entreranno nella classifica generale finale gli atleti che porteranno a termine **almeno 9 gare**. Durante l’anno verrà mantenuta aggiornata una classifica generale di partecipazione tenendo in considerazione **i punteggi delle migliori 9 gare** e riconoscendo un *bonus* per ogni gara aggiuntiva terminata: **40** punti per la decima, **50** punti per l’undicesima e **60** punti per la dodicesima gara, **70** per la tredicesima e **80** punti per la quattordicesima.
- In caso di annullamento di una o più gare del Circuito, resterà invariata la quota fissata per la classifica finale generale di minimo 9 gare. Idem per la classifica finale Short Trail resterà fissa la quota di minimo 6 gare.
- **PREMIAZIONI DI FINE ANNO:** durante la **Festa delle Premiazioni** sarà consegnato un riconoscimento:
  - ai **primi 20 uomini e 15 donne della classifica Generale**, (sarà tuttavia facoltà degli organizzatori di modificare o rimodulare la quota o di estendere le premiazioni a tutti gli atleti con le 9 gare richieste o di effettuare eventuali premiazioni per categoria di età); premi speciali saranno consegnati ai primi 5 uomini e 5 donne della classifica Generale.
  - 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**
  - **alla prima società sportiva della classifica di partecipazione** (escluse le società già premiate con la classifica agonistica).



## 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.

**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.

**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) 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](mailto:trailparma@gmail.com)*

