



# REGOLAMENTO *Strafuso Trail Running*

*domenica 12 maggio 2019*

**ORGANIZZAZIONE:** Appennino FREEMIND A.S.D. e Pro Loco Scurano, in collaborazione con UISP Parma.

**LA PROVA:** la "Strafuso Trail Running" è una corsa a piedi in ambiente naturale parzialmente segnalato in semi-autosufficienza su un terreno vario di piste e sentieri. Saranno disputate due competizioni sulle seguenti distanze:

10,6 Km con un dislivello positivo di circa 400 m.;

21,4 km con un dislivello positivo di circa 970 m.

Per la partecipazione alle gare è necessaria esperienza nella corsa in natura, un'adeguata preparazione atletica, capacità fisica per affrontare il percorso ed abbigliamento idoneo alla temperatura della giornata ed alle condizioni del terreno. Possono partecipare alla gara gli atleti che abbiano compiuto il 18° anno di età, in possesso di regolare CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO per l'atletica leggera. La Strafuso Trail Running è inserita nel Circuito Provinciale Trail Running Parma 2019 e nel Calendario Trail Uisp Emilia-Romagna 2019.

**IL PERCORSO:** consiste in una serie di strade sterrate o ghiaiate, brevi tratti di sentieri e qualche breve collegamento su strade asfaltate (quota inferiore al 10%) presidiate da personale dell'organizzazione. Essendo le strade pubbliche aperte al traffico veicolare, gli atleti sono tenuti al rispetto del codice della strada ed a porre particolare attenzione sui tratti asfaltati e negli attraversamenti.

**RISPETTO DELL'AMBIENTE:** la Strafuso Trail Running è corsa sotto il segno del rispetto dell'ambiente e della protezione del territorio:

- l'organizzazione presente sul percorso verificherà che nessun concorrente getti rifiuti (imballaggi di barrette, gel, liquidi ecc.) sul tracciato di gara, pena la squalifica;
- l'organizzazione predisporrà una zona di raccolta rifiuti alla fine di ogni rifornimento;
- l'organizzazione prevede una squadra di persone che a fine gara percorrerà l'intero percorso per assicurare la pulizia del medesimo.

**MATERIALE CONSIGLIATO:**

- giacca antivento maniche lunghe o in alternativa telo termico (20 gr.), guanti, bandana o cappello e maglia di ricambio;
- bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso;
- barrette o gel energetici in base alle proprie esigenze e un minimo di 0,5 lt. di acqua o liquidi energetici, in borracce o sacca idrica;
- scarpe protettive da trail running con soles munite di un buon grip;
- fischietto.
- telefono cellulare (inserire i numeri di sicurezza dell'organizzazione, che verranno consegnati unitamente al pettorale, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica).

**ISCRIZIONI CORSE COMPETITIVE:**

- via mail a [segreteria@uispparma.it](mailto:segreteria@uispparma.it), inviando scheda iscrizione e documenti indicati (copia del bonifico bancario, copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità ed eventuale tessera di affiliazione) entro **giovedì 09/05**, con pagamento tramite bonifico bancario intestato a Pro Loco Scurano – Piazza Mercato, 4 – 43024 Scurano (PR) Cassa di Risparmio di Parma e Piacenza: Agenzia di Neviano degli Arduini - IBAN: IT54G0623065830000086342923;
- via fax al n. 0521.707420 inviando scheda iscrizione e documenti indicati, come sopra;
- presso l'ufficio tesseramento in sede Uisp Via Testi, 2 a Parma, entro **giovedì 09/05**, presentando copia del certificato medico sportivo per l'atletica leggera ed eventuale tessera di affiliazione Uisp o Fidal o altro EPS per l'atletica leggera e copia del bonifico bancario intestato a Pro Loco Scurano – Piazza Mercato, 4 – 43024 Scurano (PR) Cassa di Risparmio di Parma e Piacenza: Agenzia di Neviano degli Arduini - IBAN: IT54G0623065830000086342923; (non sarà possibile pagare la quota presso gli uffici Uisp). Giovedì pomeriggio sede Uisp chiusa.
- in loco presso sede Pro Loco (ex Consorzio Agrario) **domenica 12/05 per la gara di 21 Km** dalle ore 7,00 alle ore 9,00 e **per la gara di 10 Km** dalle ore 7,30 alle ore 9,30

E' sempre obbligatorio consegnare copia del certificato medico per l'ATLETICA LEGGERA IN CORSO DI VALIDITA'.

**Per la gara di 21 Km** quota di iscrizione via mail, fax, e presso la sede UISP è di € 15,00 per i tesserati UISP e FIDAL e altro EPS e di € 18,00 per i non tesserati; il costo delle iscrizioni in loco è di € 20,00 per gli iscritti UISP o FIDAL o altro EPS (muniti di relativa tessera) e di € 23,00 per i non tesserati.

**Per la gara di 10 Km** quota di iscrizione via mail, fax, e presso la sede UISP è di € 10,00 per i tesserati UISP e FIDAL e altro EPS e di € 13,00 per i non tesserati; il costo delle iscrizioni in loco è di € 15,00 per gli iscritti UISP o FIDAL e altro EPS (muniti di relativa tessera) e di € 18,00 per i non tesserati.

**Per le iscrizioni in loco è obbligatorio presentare copia del certificato medico sportivo per l'atletica leggera in corso di validità ed eventuale tessera di affiliazione.**

Il giorno della gara non sarà possibile entrare in classifiche differenti da quelle relative al chilometraggio barrato nella scheda d'iscrizione.

Per entrambe le gare la quota comprende: pacco gara omaggio, ristori sul percorso, servizi di spogliatoio e doccia, classifica. L'iscrizione per la corsa sarà considerata valida solo se accompagnata dal versamento della quota di iscrizione e dalla copia del Certificato Medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità. La quota integrativa di € 3,00 per i non tesserati UISP o FIDAL o altro EPS è dovuta al recupero dei costi assicurativi. **Le**

**iscrizioni alla gara di 21 Km** saranno chiuse al raggiungimento del numero complessivo di 300 iscritti, ai quali è garantito il pacco gara. **Per la gara di 10 Km** il pacco gara è garantito ai primi 100 iscritti. In caso di maltempo, per motivi di sicurezza, le gare potrebbero essere svolte su percorsi alternativi o annullate. La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

**RITIRO PETTORALI:** i pettorali devono essere ritirati presso la sede Pro Loco/ex Consorzio Agrario, domenica 12/05 **per la gara di 21 Km** dalle ore 7,00 alle ore 9,00 e **per la gara di 10 Km** dalle ore 7,30 alle ore 9,30. Al momento del ritiro deve essere presentato un documento d'identità. Nessun pettorale sarà inviato per posta. Durante la gara il pettorale dovrà essere visibile in avanti lungo tutto il percorso.

**CRONOMETRAGGIO/GIUDICI:** saranno presenti giudici e cronometristi UISP.

**BRIEFING PRE GARA e PARTENZA:** **per la gara di 21 Km** briefing pre gara ore 9,20 presso sede Pro Loco, partenza ore 9,30 presso stessa sede; **per la gara di 10 Km** briefing pre gara ore 9,50 presso sede Pro Loco, partenza ore 10,00 presso stessa sede

**PUNTI RISTORO:** lungo il percorso della **gara di 21 Km** sono previsti n. 3 punti rifornimento con acqua, altre bevande ed alcuni prodotti alimentari; lungo il percorso della **gara di 10 Km** sono previsti n. 2 punti di ristoro; al termine dei punti rifornimento è prevista un'area per il recupero dei rifiuti. Un ulteriore ristoro è previsto all'arrivo.

**PUNTI DI CONTROLLO:** sono previsti punti di controllo per la verifica del passaggio degli atleti. Saranno squalificati i concorrenti che non verranno rilevati ai passaggi.

**ARRIVO:** Viale della Chiesa. Il tempo massimo consentito **per la gara di 21 Km** è di ore 3,30. Il tempo massimo consentito **per la gara di 10 Km** è di 2 ore.

**PREMIAZIONI:** Non sono previsti premi in denaro.

Sia **per la gara di 21 Km** che **per la gara di 10 Km** saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne della classifica assoluta + i primi 3 di ogni categoria maschile anni 2001-1980, 1979-1970, 1969 e oltre e femminile anni 2001-1970 e 1969 e oltre. I premi di categoria non sono cumulabili con i premi assoluti.

Verrà inoltre assegnato il TROFEO STRAFUSO TRAIL RUNNING: verrà premiata la squadra che realizzerà il miglior punteggio derivante dalla somma delle posizioni dei primi cinque atleti classificati di ogni gruppo **nella gara di 21 Km**.

Le premiazioni inizieranno quando buona parte degli atleti saranno giunti al traguardo, alle ore 12.30 circa.

**ENJOY TRAIL - TUTORAGGIO GARE:** sarà presente il servizio Enjoy Trail GRATUITO previa iscrizione allo short trail per chi richiama di partecipare alla gara con un Tutor (briefing pre-gara e gara). Il servizio è da richiedere in fase preiscrizione o in loco salvo disponibilità di posti

E' una novità che gli organizzatori del Circuito Provinciale Trail Running Parma, in collaborazione con la UISP di Parma, forniscono negli short trail, ovvero un tutoraggio 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 agonistici, con particolare attenzione alla gestione della fatica e alla dinamica della corsa in ambiente, senza tralasciare il riscaldamento e il recupero post-gara. Per maggiori info

<http://www.uisp.it/parma/pagina/enjoy-trail>

**CAMMINATA:** in coda alla gara di 10 Km e sullo stesso percorso, con partenza alle ore 10,00 si svolgerà una camminata non competitiva. Il tempo massimo consentito è di ore 2,30. Iscrizioni in loco domenica 12/05 dalle ore 7,30 alle ore 9,00 presso sede Pro Loco. La quota d'iscrizione è di € 5,00 e comprende: ristori sul percorso, servizi di spogliatoio e doccia.

**MINI TRAIL:** con partenza alle ore 10,10 si svolgerà la Strafuso Mini Trail, corsa non competitiva riservata a bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, accompagnati dai genitori, su un percorso di 2,9 Km, con un dislivello positivo di 66 m. Si raccomanda abbigliamento idoneo ed in particolare calzature da trekking o running. Iscrizioni in loco domenica 12/05 dalle ore 9,00 presso sede Pro Loco (ex Consorzio Agrario). La quota d'iscrizione è di € 3,00 e comprende: medaglia finisher, ristoro all'arrivo, servizi di spogliatoio e doccia.

**PASTO A FINE GARA:** per tutti la quota è di € 10,00.

**DIRITTI DI IMMAGINE:** con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione al TRAIL

**DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA':** la volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Eventuali reclami potranno essere accettati solo il giorno della manifestazione dietro presentazione di un documento di identità.