

### 3 Winter Tarsogno Trail : domenica 10 novembre 2019

Zuccone trail 17km 750d+

short trail 12km 470d+

panoramica di 12km 470d+ uguale allo short trail non competitiva

camminata "6con noi? Di 7,5km 280 d+ non competitiva

Il Winter Tarsogno Trail (WTT) è una corsa in montagna con due differenti percorsi competitivi e due non competitivi.

Le corse competitive "trail" partono dal centro di Tarsogno, presso il Bar Ducale, con lo stesso percorso per i primi 8,5 km. Raggiungono insieme la frazione Chiodi, Marzuola, Niare, Ravezza. Nel bosco che porta ai "4casoni" I due trail si dividono, lo Short raggiungerà la frazione Poggiolo per il rientro, invece lo Zuccone trail di 17k proseguirà in salita verso località Pozzetto per raggiungere il bivio Raspalupo, da qui comincerà la discesa che lo porterà al bivio Poggiolo, punto di rientro per tutti I trail. Arrivo per I trail competitivi sulla scala.

Le corse/camminate non competitive partono sempre dal centro di Tarsogno appena dopo I competitivi, la Panoramica seguirà le frecce blu dello short trail (è identica) la "6 con noi?" seguirà le frecce rosa.

Il percorso è completamente segnato tramite frecce di tre colori differenti:

blu per lo short trail di 12 e la panoramica di 12k – giallo per il 17k – rosa per la "6 con noi?"

Ci saranno nastri per sbarrare eventuali bivi e personale dello staff di Spirito Tarsogno piazzato nei punti strategici.

3 i ristori totali sparsi nel percorso: 1 per lo short al 6,5k

2 per il 17k al 6,5 – al 11 –

1 ristoro finale per tutti.

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.

**RISPETTO DELL'AMBIENTE:** Il WTT ama e rispetta l'ambiente, gli atleti sono quindi tenuti a comportarsi di conseguenza a non abbandonare rifiuti lungo il tragitto, nei pressi dei ristori ci saranno bidoncini per la raccolta dei rifiuti. - l'organizzazione prevede una squadra di persone che a fine gara percorrerà l'intero percorso per assicurare la pulizia del medesimo.

**MATERIALE OBBLIGATORIO:**

**-bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso;**

**MATERIALE CONSIGLIATO:**

- giacca antivento maniche lunghe, telo termico, guanti bandana o cappello e maglia di ricambio;
- barrette o gel energetici in base alle proprie esigenze e un minimo di 0,5 lt. di acqua o liquidi energetici, in borracce (a discrezione delle esigenze personali);
- scarpe protettive da trail running con soles munite di un buon grip;
- fischietto.

bastoncini

Cellulare carico con inserito il numero dell'organizzazione 0525 89103

**NOVITA' 3 WTT:**

il wtt è amico dell'ambiente e cerca ogni anno di migliorarsi per rendere il trail sempre più plastic free, quest'anno oltre ad aver reso OBBLIGATORIO l'uso del bicchiere personale, organizza un servizio trasporto collettivo tramite **pullman da Parma /Fornovo a Tarsogno** e rientro. Il servizio è prenotabile direttamente sulla scheda on line di iscrizione al trail nel sito [www.spiritotarsogno.com](http://www.spiritotarsogno.com) al costo di euro 6 da aggiungere al bonifico.

## ISCRIZIONI CORSE COMPETITIVE

Iscrizioni a prezzo agevolato entro giovedì 7 novembre.

- Tramite scheda on line sul sito [www.spiritotarsogno.com](http://www.spiritotarsogno.com) entro giovedì 7 novembre, indicando tutti i dati richiesti, allegando il certificato medico sportivo agonistico, ed indicando il bonifico effettuato. **pagamento tramite bonifico bancario intestato a ASD SPIRITO TARSO GNO da effettuare al seguente IBAN: IT31 T 06230 65620 0000 35707387 Causale: "iscrizione 3° Wtt nome atleta e distanza percorsa (short o 17km)(più bus se utilizzatori del servizio)**
- **via mail a [segreteria@uispparma.it](mailto:segreteria@uispparma.it)** , inviando scheda iscrizione scaricabile sul sito uisp <http://www.uisp.it/parma/pagina/calendario-circuito-trail-running-parma-2019> 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 per l'atletica leggera Uisp, Fidal, Run Card o altro EPS ) entro Giovedì 7 novembre, con pagamento tramite bonifico bancario intestato a ASD SPIRITO TARSOGNO da effettuare al seguente IBAN: IT31 T 06230 65620 0000 35707387 Causale: "iscrizione 3° Wtt nome atleta e distanza percorsa (short o 17km) + bus se utilizzatori del servizio

- **via fax al n. 0521.707420** inviando scheda iscrizione e documenti indicati, come sopra;(entro giovedì 7 novembre)
- **presso l'ufficio tesseramento in sede Uisp** Via Testi, 2 a Parma, entro Giovedì 7 novembre , presentando copia del certificato medico sportivo per l'atletica leggera ed eventuale tessera di affiliazione Uisp o Fidal per l'atletica leggera e copia del bonifico bancario intestato a ASD SPIRITO TARSOGNO da effettuare al seguente IBAN: IT31 T 06230 65620 0000 35707387 Causale: "iscrizione 3° Wtt nome atleta e distanza percorsa (short o 17km)+ bus se utilizzatori del servizio **(non sarà possibile pagare in uisp).** **Giovedì pomeriggio sede uisp chiusa**

- 

#### **COSTI IN PREVENDITA entro giovedì 7 novembre**

- Gara di **17KM**: quota è di € **22,00**
- **SHORT TRAIL 12KM**: la quota è di € **16,00**
- **servizio navetta Parma Fornovo/Tarsogno e rientro euro 6,00**

Le quote comprendono:

pacco gara, ristori sul percorso, polenta o pasta party, servizi di spogliatoio e ricovero borse, doccia, classifiche

Il pacco gara è garantito per i primi 160 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 anche in caso di mancata partecipazione alla gara.

#### **ISCRIZIONI IN LOCO COMPETITIVE**

- **trail 17Km Dalle 8.00 alle 9.30 al COSTO di 29.00 Euro**
- 
- **short trail 12 Km Dalle 8.00 alle 9.30 al Costo di 19.00 Euro**

- Al momento dell'iscrizione deve essere consegnato copia del certificato medico sportivo agonistico per l'atletica leggera ed eventuale tessera di affiliazione Uisp o Fidal o altro eps per l'atletica leggera e compilato l'apposito modulo di partecipazione alla gara. il pettorale dovrà essere visibile in avanti lungo tutto il percorso.
- In caso di abbandono gara o di non partenza, è obbligo consegnare il pettorale ai giudici all'arrivo o allo staff sul percorso

#### - RITIRO PETTORALI E PARTENZE BRIEFING

- **TRAIL 17Km** domenica dalle 8.00 alle 9.30 – Briefing ore 9.45 **PARTENZA ore 10,00**
- **TRAIL 12 Km** domenica dalle 8.00 alle 9.30 - **Briefing ore 9.45 PARTENZA ore 10,00**

**Non si accetteranno atleti che si presenteranno dopo l' orario indicato**

la giornata della manifestazione l'atleta non potrà cambiare classifica indicata nella preiscrizione.

#### - ISCRIZIONE NON COMPETITIVE

- sul sito [www.spiritotarsogno.com](http://www.spiritotarsogno.com) entro giovedì 7 novembre **COMPILANDO LA SCHEDA DI ISCRIZIONE con bonifico bancario** intestato a ASD SPIRITO TARSOGNO da effettuare al seguente IBAN: IT31 T 06230 65620 0000 35707387 Causale: 3° Wtt nome partecipante e scelta percorso: panoramica 12k oppure "6 con noi? Di 6km . + bus se interessati al servizio navetta
- presso il bar **DUCALE DA ALDO A TARSOGNO:** entro giovedì 7 novembre con ritiro immediato del pettorale pagamento in contanti
- **PREZZO** prevendita entro giovedì 7 novembre 2019 comprensivo dei ristori, assistenza sanitaria, e pasta party  
**CAMMINATA DI 6 KM / PANORAMICA DI 12KM      EURO 12,00**
- **servizio navetta bus Parma Fornovo/ Tarsogno e ritorno euro 6,00**
- prezzi agevolati per soci asd Spirito Tarsogno . **CONTATTARE VIA MAIL** [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)

- Le corse non competitive di 6 e di 12 km DA VENERDI 8 A DOMENICA 10 NOVEMBRE PREZZO REGOLARE di 15 euro(comprende camminata+buono polenta party+ ristori )
- partenza non competitive al seguito delle competitive (10.05)

## Servizio scope

### PREMIAZIONI:

Non sono previsti premi in denaro.

Premiazioni pressola palestra dove si svolgerà il pasta party.

Ore 12.00 premiazione short trail

ore 13.30 per la 17k

Verranno premiati per tutti i due trail competitivi

**PRIMO, SECONDO e TERZO ASSOLUTI uomini e donne**

**PRIMO , SECONDO OVER 50 uomini e donne**

**PRIMO CAT. DAL 1970 AL 2001 Uomini e Donne**

I premi di categoria non sono cumulabili con i premi assoluti.

### PASTO A FINE GARA:

tutti i partecipanti alle varie manifestazioni hanno diritto ad un buono pasta party da consumarsi in palestra

### 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 ritraggano 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.

#### **CONTATTI DI RIFERIMENTO & ORGANIZZAZIONE GARA:**

ASD spirito tarsogno e mail : [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it) bar: 0525 89103

335 7768104 - 3357768105