

NORME E PROGRAMMA:
CCTRAIL ULTRAMARATHON 50k
CCTRAIL 34k
ZUCCONE TRAIL 21k
SHORT TRAIL 10k :

RITIRO PETTORALE:

in palestra a Tarsogno , da sabato 18 maggio pomeriggio dalle ore 17.30 alle 19.00

domenica mattina in palestra dalle ore 06.45 alle ore 09.30

SOLO per le camminate non competitive iscrizioni e ritiro pettorale anche la domenica mattina fino alle ore 09,15

PARTENZA:

CCT ULTRAMARATHON 50K 2380D+ PARTENZA ORE 08,00

CCT 34K 1600 D+ PARTENZA ORE 08,00

ZUCCONE TRAIL 21 km 1100 D+ PARTENZA ORE 09,30

SHORT TRAIL DI 10 km 450 D+ PARTENZA ORE 09,30

WALK TRAIL NON COMPETITIVO:

Panoramica di 10 km 450 d+ PARTENZA ORE 09,40

“6 CON NOI?” DI 7 km 250 D+ PARTENZA ORE 09,40

BRIEFING 10 MINUTI PRIMA DELLE VARIE PARTENZE

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 valido alla data della manifestazione.

La gara è inserita nel Circuito Provinciale Trail Running Parma 2024.

La gara fa parte del Trofeo Alte Valli running cup

ISCRIZIONI ON LINE O CARTACEO entro il 15 maggio 2024

1) **Tramite il modulo google on line** su www.spiritotarsognotrail.com (TASTO ISCRIZIONI ON LINE) entro mercoledì 15 maggio 2024 allegando il certificato medico, contabile del pagamento

2) Su portale Irunning al link [Cento Croci Trail \(irunning.it\)](http://CentoCrociTrail.irunning.it)

3) via mail a spiritotarsogno@gmail.com inviando entro il 15 maggio 2024 la scheda iscrizione scaricabile dal sito www.spiritotarsognotrail.com al tasto ISCRIZIONI VIA MAIL oppure scaricabile al seguente link
+ copia del bonifico bancario e copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità

NESSUNA ISCRIZIONE IN LOCO IL GIORNO DELLA GARA

PAGAMENTO

1) **tramite bonifico bancario** intestato a "ASD SPIRITO TARSOGNO IBAN IT 31T 06230 65620 0000 35707387" specificando nella causale NOME COGNOME ATLETA 10° CCTRAIL percorso scelto (short trail / Zuccone 21k / cct34k / cct ultramarathon).

2) **tramite carte di credito** utilizzando appositi link nel sito.
Primo scaglione pagamenti a prezzo agevolato scade il 31/03/2024
secondo e ultimo scaglione dal 01/04/2024 al 17/05/2024

3) **tramite contante** presso la succursale asd Spirito Tarsogno negozio Ravella Pelletteria Piazza Ghiaia 51 a PARMA.

4) **SATISPAY** chiedere il link a 335 7768104

PREZZI 10° CCT 2024:

il prezzo comprende iscrizione+assicurazione+pacco gara+docce+ ricovero borsoni + cronometraggi con chip sul pettorale, servizio fotografico scaricabile dai nostri social facebook e intagram Spirito Tarsogno – Cento croci trail

il costo del PRANZO è incluso nella CCT50K e nel CCT34k , a scelta nello Zuccone trail 20k e nello Short trail 10k

Due scaglioni di pagamento

PREZZI 10° CCT 2024				
	entro il 31/03/24 NO PRANZO	Entro 31/03/24 SI PRANZO	01 Aprile al 15/05/24 NO PRANZO	01 Aprile al 15/05/24 SI PRANZO
SHORT TRAIL 10K	€ 12,00	€ 22,00	€ 15,00	€ 25,00
ZUCCONE TRAIL 20K	€ 22,00	€ 32,00	€ 27,00	€ 37,00
CENTO CROCI TRAIL 34K		€ 39,00		€ 49,00
CENTO CROCI TRAIL ULTRAMARATHON		€ 57,00		€ 69,00
trail walk non compet.: Panoramica e "6"	€ 7,00	€ 15,00	€ 7,00	€ 15,00
buono pranzo euro 10,00				

PASTO A FINE GARA:

buono pasto compreso nel prezzo di iscrizione per:

- CCT 34K
- CCT ULTRAMARATHON

buono pasto a scelta in fase di iscrizione per:

- SHORT TRAIL
- ZUCCONE TRAIL
- CAMMINATE PANORAMICA E 6 CON NOI?

Il buono pranzo prenotato in sede di iscrizione lo troverete nella busta con il pettorale

Possibilità di acquisto del buono pranzo anche ad accompagnatori non camminatori al costo di euro 10.00 presso la segreteria iscrizioni NON COMPETITIVE allestita in Palestra

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.

Nessun pettorale sarà inviato per posta.

Durante la gara il pettorale dovrà essere visibile in avanti lungo tutto il percorso ed esibito al personale per il check passaggio. In caso di abbandono gara o di non partenza, è obbligo consegnare il pettorale con relativo chip ai giudici all'arrivo o allo staff sul percorso.

Nessun cambio di pettorale sarà possibile fare nella giornata dell'evento.

Servizio scope: le moto seguiranno i percorsi seguendo l'ultimo concorrente a distanza.

CLASSIFICHE E CRONOMETRAGGI E PREMIAZIONI

nel retro del pettorale troverete il CHIP da RESTITUIRE ALL'ARRIVO, (il chip non riconsegnato, comporterà l'addebito di euro 25,00)
le classifiche verranno affisse a parete nella zona arrivi durante lo svolgimento della gara (parziali) e al termine della gara stessa , in seguito consultabili sul sito TDS TDS.sport – powered by your emotions e nel nostro sito www.spiritotarsognotrail.com
cronometristi UISP REGGIO EMILIA e GIUDICI DI GARA UISP PARMA

LE PREMIAZIONI IN ORDINE:

Dalle ore 11,45 premiazione SHORT TRAIL
dalle ore 13,00 premiazione ZUCCONI TRAIL 21K
dalle ore 14,30 premiazione CCTRAIL 34K
dalle ore 15,00 premiazione CCT ULTRAMARATHON

CATEGORIE PREMIAZIONI

per tutte e 4 le gare in programma verranno premiate le seguenti categorie:

- 1 - 2 - 3 - ASSOLUTO UOMO e DONNA
- 1 UOMO/DONNA Categoria nati dal 2006/1995 (18/29 anni)
- 1 UOMO/DONNA Categoria nati dal 1994/1985 (30/39 anni)
- 1 UOMO/DONNA Categoria nati dal 1984/1975 (40/49 anni)
- 1 UOMO/DONNA Categoria nati entro 1974 (over 50 anni)

LOGISTICA:

Il paese di Tarsogno verrà suddiviso in tre zone colorate come un semaforo: gli atleti all'arrivo si dirigeranno verso la:

ZONA ROSSA : PALESTRA e area circostante, con accoglienza, ritiro pettorale, spogliatoio, deposito borse, ritiro pacco gara.

Gli atleti proseguiranno verso la :

ZONA GIALLA : PARCO GIOCHI, presentarsi pronti per la partenza per la spunta e controllo materiale. Ampia zona di allenamento pre gara. Briefing e Partenze.

PARTENZA sarà UNICA PER OGNI GARA agli orari esposti

ZONA VERDE : ARRIVO al Parco Giochi sotto l'arco sulla pedana per chip

Il parco Giochi viene allestito come zona Pranzo

PROGRAMMA PER ZUCCONE TRAIL 21K

PARTENZA : ore 09,30 dal Parco Giochi di Tarsogno .

RISTORI: ristoro solido+liquido al km 7
ristoro solido+liquido al km 14

CHECK : Colletta dello Zuccone -

CANCELLI: nessuno

SEGNALETICA: Giallo è il colore dello Zuccone trail dal pettorale alle frecce direzionali che troverete sul percorso + Nastri arancioni ogni 100m
Personale sul percorso Volontari del cct

ARRIVO: Al parco giochi , consegnare il chip al personale volontario

PREMIAZIONI: al parco giochi dalle ore 13,00 circa

PERNOTTO: Per chi volesse trascorrere sia il sabato che la domenica a Tarsogno forniremo una lista di appartamenti o alberghi disponibili. Contattare spiritotarsogno@gmail.com

