

## 1 Winter Tarsogno Trail : domenica 12 novembre 2017

medio trail 17km 1000 d+

short trail 12km 600d+ (anche non competitiva)

camminata 6km 200 d+ solo non competitiva

Il Winter Tarsogno Trail (WTT) è una corsa in montagna con due differenti percorsi. Tutti i trail e le camminate partono dal centro di Tarsogno, presso il Bar Ducale, in differenti orari ma con lo stesso percorso per i primi 3.5 km. Raggiungono il ponte Pedania e la frazione della Breila. Qui il medio trail e la camminata di soli 6 km deviano a destra in direzione frazione Breva.

Lo short trail invece prosegue a sinistra direzione Boresasco.

Lo short, attraversa un bosco e recupera quei 200m di dislivello persi scendendo alla Breila, raggiunge il Boresasco, prosegue in leggera salita verso la frazione Chiodi e risale le Niare. A questo punto dopo un attraversamento della statale (con vigile che fermerà il traffico) risale al campo sportivo Pej, indi si dirige verso il Senato e dopo circa 200 metri termina il percorso percorrendo la famosa scalinata davanti alla partenza.

Il percorso è misto, brevi tratti asfaltati nel cuore delle frazioni, e sentieri nei boschi con piccoli attraversamenti di ruscelli.

Il trail 17km raggiunta la frazione Breva , attraversa la statale passando dal sottopasso direzione Goreto. (km 5)

Attenzione ai soli **camminatori** perchè in questa frazione c'è la deviazione della camminata panoramica corta di 6 km , che scende direttamente in paese passando da San Pietro raggiungendo in meno di 1 km l'arrivo davanti al bar Ducale.

Passato il Goreto, il trail 17k si dirige attraversando il bosco (circa 300m d+) verso la meta: il monte Zuccone (1450m.) .Tramite carraia attraversa località Catasine (punto ristoro al 6,5km) Raspalupo, riprende il sentiero boschivo con gli ultimi 300 m di d+ e raggiunge la Colletta Zuccone e il Ristoro sul monte Zuccone (km10,5) .

Inizia da qui la discesa verso le Pale, e il ristoro del Prato Lungo (14.5 km). Dopo breve tratto asfaltato tenere il bivio verso il Poggiolo e rientro nella frazione Senato . Da qui all'arrivo mancano solo 250 m.

**solo per I trail competitivi ci sarà l'arrivo in cima alla scalinata dove I giudici li attenderanno.**

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

blu per lo short trail di 12k – giallo per il 17k –

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

4 i ristori totali sparsi nel percorso: 1 per lo short al 6,5k + Punti acqua

3 per il 17k al 7,5 – al 10,5 – al 14k + punti acqua

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 WTTT 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 CONSIGLIATO:**

- giacca antivento maniche lunghe, telo termico, 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 (a discrezione delle esigenze personali);
- scarpe protettive da trail running con soles munite di un buon grip;
- fischietto.-

Cellulare carico con inserito il numero dell'organizzazione 0525 89103

## **ISCRIZIONI CORSE COMPETITIVE**

**Iscrizioni a prezzo agevolato entro giovedì 9 novembre.**

- **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 9 novembre**, con pagamento tramite bonifico bancario intestato a ASD SPIRITO TARSOGNO da effettuare al seguente IBAN: IT31 T 06230 65620 0000 35707387 Causale: "iscrizione 1° Winter Trail Tarsogno nome atleta e distanza percorsa (short o 17km)
- **via fax al n. 0521.707420** inviando scheda iscrizione e documenti indicati, come sopra;(entro giovedì 9 novembre)
- **presso l'ufficio tesseramento in sede Uisp** Via Testi, 2 a Parma, entro Giovedì 9 novembre mattina, 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 1° Winter Trail Tarsogno nome atleta e distanza percorsa (short o 17km). **(non sarà possibile pagare in uisp)**

- PRESSO IL NEGOZIO DI RAVELLA IN PIAZZA GHIAIA 51 A , consegnando modulo di iscrizione, certificato medico agonistico in corso di validità e pagamento in contanti entro giovedì 9 novembre .

## **COSTI IN PREVEDITA entro giovedì 9 novembre**

- Gara di **17KM**: quota è di € **20,00**
- **SHORT TRAIL 12KM**: la quota è di € **14,00**

Le quote comprendono:

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

Il pacco gara è garantito per i primi 150 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 9.00 al COSTO di 25.00 Euro
- 
- short trail 12 Km Dalle 8.00 alle 9.00 al Costo di 17.00 Euro
- Al momento dell'iscrizione deve essere presentato certificato medico sportivo agonistico per l'atletica leggera ed eventuale tessera di affiliazione 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**
- **TRAILi 17Km** domenica dalle 8.00 alle 9.00 – Briefing ore 9.15 **PARTENZA ore 9.30**
- **TRAIL 12 Km** domenica dalle 8.00 alle 9.00 - Briefing ore 9.30 **PARTENZA ore 9.45**

## - ISCRIZIONE NON COMPETITIVE

- LE corse non competitive di 6 e di 12 km **IN PREVENDITA ENTRO IL 9 NOVEMBRE**

-

iscrizioni presso il negozio Ravella in p.zza Ghiaia 51 Parma

- presso il bar DUCALE DA ALDO A TARSO GNO

- al prezzo della prevendita entro giovedì 9 novembre con ritiro immediato del pettorale:

- PREZZO prevendita comprensivo dei ristori, assistenza sanitaria, e pasta party

**CAMMINATA DI 6 KM            EURO 10,00**

- **PANORAMICA DI 12KM        EURO 12,00**

-

-

- Le corse non competitive di 6 e di 12 km DA VENERDI 10 A DOMENICA 12 NOVEMBRE PREZZO REGOLARE: (comprende camminata+buono polenta party+ ristori )

- **CAMMINATA DI 6 KM            EURO 12,00**

- **PANORAMICA DI 12KM        EURO 15,00**

- **partenza non competitive**

**12k ore 09.45 dopo la partenza della competitiva**

- **6 km ore 10.00**

-

## **Servizio scope:**

tre moto seguiranno i percorsi seguendo l'ultimo concorrente a distanza.

### **PREMIAZIONI:**

Non sono previsti premi in denaro.

Premiazioni presso il cinema o la palestra (dipende dal tempo) dove si svolgerà il pasta party.

Ore 12.30 premiazione short trail e 17k

Verranno premiati per tutti i due trail competitivi

PRIMO, SECONDO e TERZO ASSOLUTI uomini e donne

PRIMO, SECONDO e TERZO OVER 50 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 al cinema o 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