

5 CENTO CROCI TRAIL 2019 due giornate di festa : sabato 8 giugno 2019 e domenica 9 giugno 2019

sabato: vertical boora du luvu km 3,9 CON 700D+	PARTENZA ORE 16,00
serata presso la sala polivalente con cena a buffet e presentazione nuovo evento .	
domenica : CCTRAIL 34KM 2000 D+	PARTENZA ORE 09.30
ZUCCONE TRAIL 17KM 1000 D+	PARTENZA ORE 09.30
SHORT TRAIL DI 12KM 500 D+	PARTENZA ORE 09.30
non competitive: panoramica di 6 e 12 km	PARTENZA ORE 09,45

gara del sabato:

La vertical "boora du luvu" gara competitiva, parte dalla frazione Brega alla Canarola e raggiunge la vetta del monte Zuccone (1450m.) con un dislivello positivo di circa 700m. su una distanza di circa 3,9 km .Tracciato interamente su sentieri e boschi. Discesa dal monte e rientro in paese con mezzi propri (a piedi) o all'occorrenza su un mezzo di servizio.

Serata in compagnia con cena a buffet offerta da Spirito Tarsogno presso la sala polivalente "Ducale" ;

presentazione del nuovo progetto di Spirito Tarsogno: la notte del CCTRAIL- Pedalando verso la Luna- previsto per il sabato sera 20 luglio 2019...anteprima.

pernotto in palestra per chi lo desidera, su prenotazione. Oppure contattarci all'indirizzo mail : spiritotarsogno@libero.it

INFO TECNICHE PER LA GIORNATA DI SABATO:

ISCRIZIONI e PAGAMENTO

1. **Tramite la scheda on line** sul sito www.spiritotarsogno.com, entro giovedì 6 giugno allegando il certificato medico e con pagamento tramite bonifico bancario intestato a "ASD SPIRITO TARSOGNO IBAN IT 31T06230 65620 0000 35707387" specificando nella causale NOME COGNOME ATLETA- VERTICAL -
2. Sul posto il giorno dell'evento pagamento in contanti non agevolato (euro 15,00), consegnando copia del certificato medico sportivo per atletica leggera

PREZZI

preiscrizioni entro il 6 giugno sul posto

vertical	12,00	15,00
-----------------	--------------	--------------

ISCRIZIONE COMPRENDE:

pacco gara, servizio trasporto al punto di arrivo (monte Zuccone) sacca di indumenti di ricambio, servizio spogliatoi e docce, cena buffet alla sala polivalente, possibilità di dormire in palestra gratuitamente (con prenotazione) .

CLASSIFICHE E PREMI

Gestite dai giudici **La vertical** gara competitiva premia:

1. i primi ASSOLUTI 3 UOMINI
2. le prime ASSOLUTE 3 DONNE
3. Premio combinata primo vertical+short / primo vertical + 17k /primo vertical+34k UOMO
4. Premio combinata primo vertical+short / primo vertical + 17k /primo vertical+34k DONNA

Gare della domenica : i tre percorsi competitivi il “cct di 34k”, lo “zuccone trail di 17k”, lo “short trail di 12k” e le due camminate non competitive di 12km e di 6 km,

sono quasi interamente su carraie e sentieri, solo una modestissima parte si percorrerà su strada asfaltata verso l'arrivo. Il percorso è completamente segnato da frecce di quattro colori differenti:

blu per lo short trail di 12k e la panoramica di 12k – giallo per il 17k – e arancione per il 34k e la camminata 6 con noi ? In rosa

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

6 i ristori totali sparsi nel percorso:

1 per lo short + Punti acqua (liquidi e solidi)

3 per il 17k + punti acqua (liquidi e solidi)

6 per il 34k + punti acqua (liquidi e solidi)

I primi 2 km tutti e tre i trail correranno sullo stesso tragitto, al secondo km lo short trail e lo zuccone trail 17k devieranno a sx, invece il cct 34k e la camminata 6 con noi? devieranno a dx.

località GORETO USCITA VERSO CARRAIA PER PRATOLUNGO (a circa 10km per lo short trail e per lo Zuccone trail 17) (a circa 5km per il cct 34k) un BIVIO IMPORTANTE dividerà i vari percorsi. Lo short trail e le panoramiche gireranno a dx facendo rientro in paese dove termineranno le loro corse **nel traguardo davanti alle scuole**. Il 17 k e 34 k proseguiranno verso il monte a sx del bivio, e si separeranno poco dopo il ristoro catasine. La 34k girerà a dx verso Casale e la 17k a sx verso il monte zuccone.

si ricongiungeranno i due percorsi in cima al monte zuccone e da qui scenderanno per lo stesso sentiero, per arrivare anche loro al **traguardo davanti alle scuole**.

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 CCT 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
- 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 camel back;
- scarpe protettive da trail running con soles munite di un buon grip;
- fischietto.
- Cellulare carico con inserito il numero dell'organizzazione 0525 89103
- bastoncini non obbligatori, consigliati.

CORSE COMPETITIVE

ISCRIZIONI e PAGAMENTO

ENTRO 6 GIUGNO A PREZZO AGEVOLATO

- **Tramite la scheda on line** su www.spiritotarsogno.com, entro giovedì 6 giugno allegando il certificato medico e con pagamento tramite bonifico bancario intestato a "ASD SPIRITO TARSO GNO IBAN IT 31T06230 65620 0000 35707387 specificando nella causale NOME COGNOME ATLETA 5 CCTRAIL DISTANZA KM (short/ 17k/34k)
- **via mail a 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 6 GIUGNO**, con pagamento tramite bonifico bancario intestato a "ASD SPIRITO TARSO GNO IBAN IT 31T06230 65620 0000 35707387 specificando nella causale NOME COGNOME ATLETA 5 CCTRAIL DISTANZA KM (short/ 17k/34k)
- **via fax al n. 0521.707420** inviando scheda iscrizione e documenti indicati, come sopra;(entro giovedì 06 GIUGNO)
- **presso l'ufficio tesseramento in sede Uisp** Via Testi, 2 a Parma, entro Giovedì 06 GIUGNO, 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 "ASD SPIRITO TARSO GNO IBAN IT 31T06230 65620 0000 35707387 specificando nella causale NOME COGNOME ATLETA 5 CCTRAIL DISTANZA KM (short/ 17k/34k+) (non sarà possibile pagare in uisp)
- **ISCRIZIONI IN LOCO sabato (dalle 14,00 alle 15,45) e domenica mattina dalle Ore 7.00 alle ore 09.00 a prezzo intero** compilando il modulo di adesione, consegnando copia del certificato medico valido per atletica leggera, e pagamento in contanti

PREZZI:

in vendita entro giovedì 06 giugno comprensivi di buono pranzo

- Gara di **34 km**: quota euro **29,00**
- Gara di **17KM**: quota euro **22,00**
- **SHORT TRAIL 12KM**: quota euro **16,00**

ISCRIZIONI IN LOCO domenica mattina 10 giugno comprensivi di buono pranzo

- **Gara di 34 km** Dalle 7.00 alle 9.00 al costo di **39.00 Euro**
- **Gara di 17Km** Dalle 7.00 alle 8,30 al costo di **29.00 Euro**
- **Gara 12 Km** Dalle 7.00 alle 8,30 al costo di **19.00 Euro**
-

Le quote comprendono:

pacco gara, ristori sul percorso, polenta o pasta party, servizi di spogliatoio e ricovero borse, doccia, cena del sabato 24 a buffet, alloggio per dormire in palestra, classifica.

Il pacco gara è garantito per i primi 250 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.

Nessun pettorale sarà inviato per posta. Durante la 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

nessun cambio di percorso e cambio di pettorale sarà possibile fare nella giornata dell'evento stesso.

RITIRO PETTORALI – PACCO GARA

presso la palestra

- **tutte le gare** domenica dalle 7.00 alle 9.00 -

PARTENZA E BRIEFING

- **tutte le gare** BRIEFING ore 9.15 PARTENZA ore 09.30

CRONOMETRAGGIO/GIUDICI:

saranno presenti giudici e cronometristi UISP.

Per il trail 17k sono previsti 1 passaggi da segnare sul pettorale

Per il trail 34k sono previsti 3 passaggi da segnare sul pettorale

Previsto un cancello sulla gara da 34km, posizionato al 24KM tempo max 5,00 ore. Il concorrente che si troverà in quel punto dopo le ore 14,30 verrà fermato e ricondotto in paese.

Servizio scope:

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

PREMIAZIONI:

Non sono previsti premi in denaro.

Premiazioni presso la palestra dove si svolgerà il polenta party.

Ore 12.30 premiazione short trail e 17k e combinata vertical

ore 15.30 premiazione trail 34 e combinata vertical
Verranno premiati per tutti i trail competitivi:

- i primi 3 assoluti UOMINI
- le prime 3 assolute DONNE
- i primi 3 OVER 50 UOMINI
- le prime 3 OVER 50 DONNE

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

CORSE E CAMMIMATE NON COMPETITIVE di KM 12 e la “6 CON NOI ? “ di 6 KM

ISCRIZIONI

- on line tramite scheda iscrizione nel sito www.spiritotarsogno.com .
- sul posto presso il bar ALDO A TARSOGNO

PREZZI:

entro giovedì 6 giugno:	camminata 6k euro 12,00	12k euro 12,00 bimbi omaggio
sabato e domenica :	euro 15,00	euro 15,00 bimbi omaggio

i prezzi comprendono pettorale, ristori, polenta party, servizio docce,ricovero borse

il percorso della panoramica 12k è uguale a quello dello Short trail. Segue le frecce blu
Il percorso della 6k seguirà le frecce **rosa**

PER TUTTE LE GARE:

Possibilità di dormire in PALESTRA gratuitamente con sacco a pelo o materassino personale, prenotando al 335 7768104 oppure via mail spiritotarsogno@libero.it

Possibilità di alloggiare + colazione presso albergo PLAZA 0525/89128 Pensione dei Fiori 0525/89135 Prenotazioni direttamente con la struttura alberghiera.

Possibilità di dormire in abitazioni private con 4 o 6 posti letto tel 3357768104

PASTO A FINE GARA:

tutti i partecipanti alle varie manifestazioni hanno diritto ad un buono polenta party (o pasta) 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 bar: 0525 89103

sito internet: www.spiritotarsogno.com

cell. 335 7768104 - 3357768105

Pagina facebook Spirito Tarsogno- cento croci trail

instagram spirito tarsogno- cento croci trail