

## **Norme e Programma per CCTRAIL ULTRAMARATHON + CCTRAIL+ZUCCONE TRAIL+ SHORT TRAIL :**

### **RITIRO PETTORALI:**

in palestra a Tarsogno , da sabato 20 maggio pomeriggio dalle ore 17.00 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 10.00

### **PARTENZA:**

**CCT ULTRAMARATHON 53K 2380D+ PARTENZA ORE 08,00**

**CCT 34K 1600 D+ PARTENZA ORE 08,15**

**ZUCCONE TRAIL 20 km 1100 D+ PARTENZA ORE 09,30**

**SHORT TRAIL DI 12 km 500 D+ PARTENZA ORE 09,45**

### **WALK TRAIL NON COMPETITIVO:**

**Panoramica di 12 km 450 d+ PARTENZA ORE 09,50**

**“6 CON NOI?” DI 7 km 250 D+ PARTENZA ORE 10.00**

## **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 2023.

### **ISCRIZIONI ON LINE O CARTACEO entro il 17 maggio 2023**

1) **Tramite il modulo google on line** su [www.spiritotarsognotrail.com](http://www.spiritotarsognotrail.com) (TASTO ISCRIZIONI ON LINE) entro mercoledì 17 maggio 2023 allegando il certificato medico, contabile del pagamento

2) **via mail a [spiritotarsogno@gmail.com](mailto:spiritotarsogno@gmail.com) oppure quando ripristineranno la casella libero: [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)** inviando entro il 17 maggio 2023 la scheda iscrizione scaricabile dal sito [www.spiritotarsognotrail.com](http://www.spiritotarsognotrail.com) al tasto ISCRIZIONI VIA MAIL oppure scaricabile al seguente link

<https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:17ff81fb-4162-3ba1-b7d0-8472290df098>

+ 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** Lo scaglione di pagamento si intende riferito alla data di pagamento e non alla data di iscrizione.

**1) tramite bonifico bancario** intestato a “ASD SPIRITO TARSOLOGNO IBAN IT 31T 06230 65620 0000 35707387 specificando nella causale NOME COGNOME ATLETA 9° CCTRAIL percorso scelto (short trail / Zuccone 20k / cct34k / cct ultramarathon).

**2) tramite carte di credito** utilizzando appositi link nel sito.

Primo scaglione pagamenti a prezzo agevolato scade il 31/01/2023

secondo scaglione dal 01/02/2023 al 31/03/2023

terzo ed ultimo scaglione entro mercoledì 17 maggio 2023

## PREZZI 9° CCT 2022:

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

### tre scaglioni di pagamento

listino prezzi 9 cento croci trail ultramarathon comprende pranzo completo

	entro il 31/01/22	entro il 31/03/22	entro mercoledì 17/05/22 chiusura iscrizioni
SHORT TRAIL 12K	€ 19,00	€ 23,00	€ 25,00
ZUCCONE TRAIL 20K	€ 25,00	€ 32,00	€ 37,00
CENTO CROCI TRAIL 34K	€ 37,00	€ 45,00	€ 49,00
CENTO CROCI TRAIL ULTRAMARATHON	€ 52,00	€ 60,00	€ 69,00
trail walk non compet.: Panoramica e “6 CON NOI?”	€ 15,00	€ 15,00	€ 15,00

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 e bici 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](http://TDS.sport – powered by your emotions) e nel nostro sito

[www.spiritotarsognotrail.com](http://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 20K

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 1983 al 1993 (30/40 anni)

1 UOMO/DONNA Categoria nati dal 1973/1982 (41/50 anni)

1 UOMO/DONNA Categoria nati dal entro il 1972 (over 51)

**PASTO A FINE GARA:** al termine della corsa, tutti i partecipanti avranno un buono per il pranzo completo da consumare sul posto o da portare a casa con Take away.

## **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.

**PARTENZA** sarà UNICA PER OGNI GARA agli orari esposti

**ARRIVO** transito degli atleti sotto l'arco sulla pedana per chip nella :

**ZONA VERDE** : nuovo ponte del Parco giochi.

Gli atleti potranno una volta terminata la loro gara, rientrare nella zona rossa palestra per utilizzo spogliatoi e recupero borsoni, per poi rientrare nella zona GIALLA al parco giochi sotto al tendone allestito come zona pranzo e premiazioni e per continuare ad applaudire gli atleti che termineranno le loro gare.

Il buono pranzo lo troverete nella busta con il pettorale.

le 4 gare presenti all'9° cento croci trail ultramarathon, avranno orari differenti di arrivo. Consigliamo quindi chi vuole approfittare del terzo tempo, una volta finita la gara di affrettarsi ad occupare un posto per il pranzo, in modo di agevolare gli altri atleti che arriveranno dopo ed avere quindi una buona alternanza e minor assembramento.

Possibilità di acquisto del buono POLENTA PARTY anche ad accompagnatori non camminatori al costo di euro 12.00 presso la segreteria iscrizioni NON COMPETITIVE allestita in Palestra

## PROGRAMMA PER SHORT TRAIL 12K

**PARTENZA** : ore 09,45 via Moglie .

**RISTORI**: 1 ristoro al km 7 circa

**PUNTI CHECK SUL PETTORALI: NESSUNO**

**CANCELLI**: Nessuno

**SEGNALETICA**: BLU è il colore dello Zuccone trail dal pettorale alle frecce direzionali che troverete sul percorso+ NASTRI ogni 100m. Arancioni del CCT ULTRAMARATHON, Personale sul percorso VOLONTARI CCT

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

**PREMIAZIONI**: al parco giochi dalle ore 12.00 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](mailto:spiritotarsogno@gmail.com) o quando verrà ripristinata la casella di libero :  
spiritotarsogno@libero..it