

**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](http://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://Cento Croci Trail (irunning.it))

3) via mail a [spiritotarsogno@gmail.com](mailto:spiritotarsogno@gmail.com) inviando entro il 15 maggio 2024 la scheda iscrizione scaricabile dal sito [www.spiritotarsognotrail.com](http://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



## 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) 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 ZUCCONE 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 CCTRAIL 34K**

**PARTENZA** : ore 08,00 dal Parco Giochi di Tarsogno .

**RISTORI:**     ristoro solido+liquido al km 7  
                  ristoro solido+liquido al km 14  
                  ristoro solido+liquido al km 21  
                  ristoro solido+liquido al km 30

**CHECK** : Colletta dello Zuccone - Begagin - Colletta dello Zuccone

**CANCELLI:** Alle ore 17,30 AL KM 26 circa valido per la ultramarathon e la cct 34k (presso bivio da Passo Cento a pale dello Zuccone)

**SEGNALETICA:** Arancione è il colore del CCT 34K 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 14,300 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)

