

### REGOLAMENTO

UISP Comitato di Parma in collaborazione con l'associazione Pellegrini e la Pro Loco di Pellegrino Parmense organizza la manifestazione sportiva Trail PAN E FORMAI DELL'ALTA VAL STIRONE

#### RITROVO E GIORNO DI GARA

Domenica 24/9 ritrovo dalle 8,00 presso Area delle Feste – Via Roma a Pellegrino Parmense (PR)

#### LUNGHEZZE PERCORSI COMPETITIVI:

TRAIL 21 KM (tempo limite 3h45) con 700 D+

SHORT TRAIL 10 KM con 400D+

(N.B. salvo modifiche del percorso per motivi di sicurezza; eventuali modifiche verranno comunicate il giorno della gara).

#### RITIRO PETTORALI

Dalle ore 8,15 alle ore 9,15 presso la zona partenza.

#### ORARI PARTENZE

Ore 9,15 Briefing per gli atleti – spunta atleti alla partenza

Ore 9.30 partenza per entrambe le gare dall'Area Feste di Pellegrino Parmense

CAMMINATA: partenza alle ore 9,35 in coda alle gare competitive

#### QUOTE ISCRIZIONE

ENTRO GIOVEDI' 21/9/2023 IN PRE-ISCRIZIONE (sul portale I.Running Emilia-Romagna)

€ 25,00 TRAIL 21 km - € 20,00 SHORT TRAIL 10 km incluso PASTA PARTY finale.

Appoggio bancario: IBAN IT18A0538712702000001021436 a favore di Uisp Comitato di Parma  
Banca Popolare dell'Emilia-Romagna Ag. 1 Parma

Sul portale I.Running Emilia-Romagna sono già caricate le informazioni relative alla scadenza della certificazione medica di molti atleti. In mancanza di certificato, è' obbligatorio fornire alla segreteria gara una copia del certificato medico agonistico per l'ATLETICA LEGGERA in corso di validità. Non sarà sufficiente presentare la tessera Fidal-Uisp o di altro ente di promozione sportiva. ***Non sarà pertanto consentita la partecipazione al Trail a chi non fornirà copia del certificato.***

**ISCRIZIONI SUL POSTO IL GIORNO DELLA GARA 24/9/2023:** accettate dalle ore 8,00 alle ore 9,00. Portare copia del certificato medico agonistico per ATLETICA LEGGERA valido. Quota: AGGIUNGERE 5€ ALLA QUOTA IN PRE-ISCRIZIONE

Possono partecipare anche atleti NON in possesso di tessere Fidal, Runcard o Eps.

N.B. NON SI FANNO DEROGHE SULLA PRESENZA DEL CERTIFICATO MEDICO COME DESCRITTO SOPRA.

#### ISCRIZIONE ALLA CAMMINATA NON COMPETITIVA:

sul posto domenica 24 Settembre 2023, quota 5 euro compreso ristoro finale.

#### KIT OBBLIGATORIO/CONSIGLIATO

**OBBLIGATORIO:** scarpe da trail, telefono cellulare carico, borraccia o bicchiere personale  
**CONSIGLIATI:** cappellino, giacca antivento in caso di maltempo, scorta idrica personale.

## **RISTORI SUL PERCORSO**

1 ristoro sulla gara corta, 3 ristori sulla gara da 21 km.

## **SERVIZIO DOCCE/SPOGLIATOI**

Presso la scuola a 200mt da partenza/arrivo sono disponibili area spogliatoio e docce.

## **PRANZO**

Nella quota iscrizione è incluso un pasta party a cura della Pro Loco di Pellegrino Parmense: pasta, acqua, formaggio, dolce. Con pagamento a parte è possibile avere il menù della Festa del Galletto organizzata dalla Pro Loco di Pellegrino Parmense.

**PREMIAZIONI:** Saranno effettuate quando quasi tutti gli atleti della relativa gara saranno giunti al traguardo.

**PER ENTRAMBE LE GARE:**

Primi 3 assoluti M/F

Primo M/F delle categorie 18/39 anni (2005-1984), 40/49 anni (1983-1974), Over50 (da 1973 e precedenti).

## **CAMMINATA NON COMPETITIVA**

Marcia/camminata ludico motoria a passo libero di circa 6 km o 10 km 300D+ sui sentieri del Monte Santa Cristina. Ritrovo ed iscrizioni in loco dalle 8,30 alle 9,30. Partenza ore 9.35 in coda alle gare competitive. Contributo € 5,00 (con ristoro finale).

## **RISPETTO PER L'AMBIENTE**

Tutti gli atleti e i partecipanti alla manifestazione sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non abbandonare rifiuti lungo il tragitto pena la squalifica dalla gara. Nei pressi dei ristori ci saranno bidoni per la raccolta che potranno essere utilizzati. L'organizzazione prevede una squadra di persone che a fine gara percorrerà l'intero tracciato per assicurare la pulizia dei sentieri.

## **ANNULLAMENTO QUOTE ISCRIZIONI**

Non sono previsti rimborsi di quota in caso di assenza dell'atleta. In caso di annullamento completo dell'evento per cause di forza maggiore, indipendente dalla volontà degli organizzatori, si trasferirà l'iscrizione all'anno successivo.

## **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 all'evento.

## **DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

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 è consapevole dei rischi dell'attività di Trail running e della preparazione necessaria per affrontare in sicurezza i percorsi; l'atleta 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.

## **ULTERIORI INFO e CONTATTI**

Mail : [atletica@uispparma.it](mailto:atletica@uispparma.it) oppure [segreteria@uispparma.it](mailto:segreteria@uispparma.it) – Tel. 0521.707413 – 333.8685278