



## Regolamento TRAIL DELLA VAL CENEDOLA

8<sup>a</sup> Edizione – Domenica 07 Luglio 2024

### Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

La Polisportiva Bore A.S.D., con il patrocinio della Regione Emili-Romagna, della Provincia di Parma, del Comune di Bore e del Biodistretto delle Alte Valli, organizza a Bore (Pr) per domenica 07 Luglio 2024, la settima edizione del **“TRAIL DELLA VAL CENEDOLA”**, gara podistica in semi-autosufficienza con percorso in ambiente naturale di montagna, quasi totalmente sterrato.

Saranno disputate due competizioni sulle seguenti distanze:

- Gara individuale di 22 km con un dislivello positivo di circa 982 m. con partenza alle ore 09,30;
- Gara individuale di 12 km con un dislivello positivo di circa 482 m. con partenza alle ore 09,30;

Per la partecipazione alle gare è necessaria esperienza di corsa in natura, adeguato allenamento ed abbigliamento idoneo alla temperatura della giornata ed alle condizioni del terreno. Il TRAIL DELLA VAL CENEDOLA è inserito nel Circuito Provinciale Trail Running Parma 2024 con entrambe le gare e per la gara da 12 KM è valido anche per il Circuito UISP Parma For Running STRADA & TRAIL “5+5 MIX” 2024.

### Art. 2 ISCRIZIONI

Potranno iscriversi tutti gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica ATLETICA LEGGERA con scadenza non antecedente al 04 Luglio 2024. Le pre-iscrizioni aprono il 13 Maggio 2024 e chiudono GIOVEDÌ 04 Luglio 2024. Ci si potrà poi iscrivere, in Loco il giorno della gara, Domenica 07 Luglio 2024 a prezzo maggiorato.

**TRAIL 22 KM:** ci si potrà iscrivere dai 20 compiuti

**SHORT TRAIL 12 KM:** ci si potrà iscrivere dai 18 compiuti

### MODALITA' DI PRE-ISCRIZIONE – ENTRO GIOVEDÌ 04 LUGLIO 2024

L'ISCRIZIONE E' DA EFFETTUARSI ON-LINE tramite piattaforma I-RUNNING (sezione Trail Val Cenedola)

Si potranno trovare i link di collegamento alla piattaforma I-RUNNING sul sito Trail della Val Cenedola e sul sito UISP ParmaPassi da seguire per l'iscrizione:

1) ACCEDERE AL LINK SOPRAINDICATO alla gara prescelta; il portale I.Running contiene un database degli atleti tesserati, quindi in fase di iscrizione inserire il proprio nome e selezionare con la data di nascita corretta. Il certificato medico, se presente nei data base Fidal e Uisp, dovrebbe già essere caricato. Qualora la data scadenza non fosse valida al giorno della gara o mancante, caricare il certificato medico agonistico per atletica leggera in formato jpeg o pdf. Poi confermare la preiscrizione.

2) Effettuare il pagamento della quota a mezzo bonifico bancario, intestato a POLISPORTIVA BORE ASD - IBAN: IT 94 T 06230 6603 00000 3555 4803 indicando nella causale il nome dell'atleta (o degli atleti) iscritto e la gara prescelta.

2) CARICARE LA CONTABILE DEL PAGAMENTO della quota prevista per la gara scelta. Per le squadre affiliate Uisp o Fidal è possibile accedere con le credenziali di squadra e visualizzare tutti i propri atleti, fra cui selezionare quelli da iscrivere per le singole gare.

Per informazioni circa le iscrizioni, inviare una mail a: [trailvalcenedola@libero.it](mailto:trailvalcenedola@libero.it) o contattare telefonicamente gli organizzatori.

### **Art. 3 QUOTE DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione al Trail 2024 avrà un costo di:

Entro giovedì 04 Luglio 2024, on-line

TRAIL 22KM - QUOTA ISCRIZIONE 22 EURO

TRAIL 12KM - QUOTA ISCRIZIONE 15 EURO

Domenica 07 Luglio 2024, in loco alla partenza:

TRAIL 22KM - QUOTA ISCRIZIONE 29 EURO

TRAIL 12KM - QUOTA ISCRIZIONE 22 EURO

La quota di iscrizione comprende: accoglienza atleti, pettorale di gara, classifica, assistenza e ristori lungo il percorso ed a fine gara, presidio sanitario di emergenza, spogliatoi, docce e pacco gara (vedi art. 5) e classifiche. Per le modalità del deposito borse vedi articolo 8.

#### **Annullamento Quote Iscrizioni:**

- **La quota di iscrizione NON È RIMBORSABILE in caso di mancata partecipazione alla gara.**
- **La quota di iscrizione è rimborsabile INTERAMENTE** ( detratte le spese bancarie di bonifico ) **SOLO PER 2 MOTIVI:** nel caso i trail venissero annullati con ampio preavviso per cause di forza maggiore (per es. pandemie o disastri ecologici in corso da tempo), **oppure** in caso di certificazione medica specialistica che attesta l'impossibilità dell'atleta a partecipare all'evento.
- **La quota di iscrizione è rimborsabile QUASI INTERAMENTE** ( detratte le spese bancarie di bonifico e le spese sostenute non rimandabili al prossimo evento), nel caso le gare venissero annullate causa pandemie, disastri ambientali con poco preavviso perché appena verificatesi.

Ogni richiesta dovrà essere inviata a [trailvalcenedola@libero.it](mailto:trailvalcenedola@libero.it) e corredata da apposita documentazione

### **Art. 4 CERTIFICAZIONE MEDICA**

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

### **Art. 5 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Le operazioni di ritiro del pettorale avverranno presso l'apposito gazebo collocato il giorno della gara presso il Campo Sportivo Comunale di Bore (Parma) il giorno della gara dalle ore 07,45. Per le squadre è preferibile che vengano ritirati tutti insieme i pettorali dei propri atleti; si richiede in tal caso di segnalare alla segreteria gara il nome del referente di squadra che provvederà al ritiro.

Pacco gara (assicurato per i primi 200 iscritti totali): TRAIL 22Km t-shirt "trail"+ omaggio tecnico

SHORT-TRAIL 12 Km t-shirt "trail"

## **Art. 6 PARTENZA**

Prima della partenza verrà eseguito il briefing di gara e la spunta degli atleti.

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza al Campo Sportivo Comunale di Bore (Pr) per il briefing 15 minuti prima dell'inizio della gara):

alle ore 09,15 per entrambe le gare da 12 km e 22 km – PARTENZA GARE ORE 09,30

L'arrivo sarà nello stesso luogo della partenza.

## **Art. 7 PERCORSO**

Il percorso può essere inquadrato nella tipologia di gara Uisp D1: gare per tutti.

Il "Trail della Val Cenedola" richiede tuttavia un'attenta valutazione ed un adeguato equipaggiamento in relazione alle condizioni meteo e di percorso, oltre ad un'adeguata preparazione fisica per fronteggiare le salite e discese, in particolare per il percorso da 22 KM.

**NB: in caso di maltempo e per ragioni di sicurezza per gli atleti e per il personale di servizio, gli organizzatori si riservano il diritto di sospendere la prova, modificare il percorso e la distanza totale o ritardare l'orario di partenza. Gli atleti saranno informati delle variazioni prima della partenza.**

Il percorso consiste in una serie di strade sterrate o ghiaiate, brevi tratti di sentieri e qualche breve collegamento su strade asfaltate (quota inferiore al 10%) presidiate da personale dell'organizzazione. Essendo le strade pubbliche aperte al traffico veicolare, gli atleti sono tenuti al rispetto del codice della strada ed a porre particolare attenzione sui tratti asfaltati ed attraversamenti.

La gara di 22 KM si svolge nei boschi e sui rilievi che circondano il centro-abitato di Bore (Pr).

L'altitudine massima che si andrà a raggiungere saranno i 1318 metri del Monte Caramento e con un dislivello totale positivo di circa 982 D+.

La gara di 10 km si svolge nei boschi e sui rilievi che circondano il centro-abitato di Bore (Pr), con altitudine massima di circa 940 metri e con un dislivello totale positivo di circa 482 D+.

## **Art. 8 SICUREZZA E CONTROLLO**

Adiacenti al campo sportivo funzioneranno dei locali adibiti a spogliatoio ed appositi spazi aperti per il deposito borse autogestito. Nonostante i controlli, l'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi all'interno della zona deposito borse. Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base. In zona arrivo sarà presente un'ambulanza ed un medico. Sul percorso sarà dislocato un QUAD MEDICO con personale paramedico che vigilerà sul passaggio degli atleti. Servizio Scopa: le due gare saranno seguite da addetti in moto muniti con KIT di primo soccorso per interventi veloci su eventuali problemi di lieve entità. L'abbandono della gara sarà possibile presso i punti di ristoro da cui verrà predisposto il rientro dell'atleta con i mezzi dell'organizzazione o i mezzi di soccorso.

Il pettorale deve essere ben visibile nella sua totalità durante la corsa in quanto lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

## **Art. 9 AMBIENTE**

La corsa si svolge in zone collinari agricole ed i concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente evitando in particolare di calpestare colture, disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali. Per ridurre l'impatto ambientale, è FATTO OBBLIGO ad ogni concorrente di portare con sé il bicchiere personale.

## **Art. 10 METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (vento, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti ed il personale di servizio. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

## **Art. 11 MATERIALE OBBLIGATORIO E CONSIGLIATO**

Per usufruire dei punti ristoro è necessario avere il bicchiere personale o altro contenitore adatto (non saranno presenti bicchieri ai punti di ristoro).

E' obbligatorio portare con sé (PER ENTRAMBE LE GARE): Bicchiere personale - Pettorale posizionato sul petto, in posizione visibile.

E' consigliato avere con sé (PER ENTRAMBE LE GARE): Scarpe da Trail running, tel. Cellulare, cappellino, borraccia, cartina o file gpx del percorso, giacca antivento in caso di maltempo. I Numeri di Servizio sono inseriti sul pettorale.

L'equipaggiamento potrà essere controllato prima dell'ingresso nel cancello di partenza oppure durante il percorso o ai punti di ristoro. Qualora il concorrente non risulti in possesso del materiale obbligatorio sarà squalificato e non potrà prendere il via o proseguire la gara.

## **Art. 12 TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI**

Il tempo massimo per giungere all'arrivo della gara da 22 km è di 4 ore (e quindi entro le ore 13.30). Un cancello orario è fissato come termine di sicurezza al ristoro del Monte Carameto in 2h15' di gara, quindi alle ore 11,45. Gli atleti che transiteranno a questo cancello dopo la chiusura dello stesso dovranno obbligatoriamente interrompere la competizione e consegnare il pettorale agli addetti. Verranno ricondotti all'arrivo con mezzi dell'organizzazione. In caso di modifiche del percorso per motivi di sicurezza e maltempo, anche il cancello orario potrà essere riposizionato in altro luogo o modificato come orario. E' previsto un "servizio scopa" con moto che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente di ogni gara, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

## **Art. 13 RISTORI**

Ai ristori non saranno presenti i bicchieri di plastica. Gli atleti dovranno utilizzare il bicchiere personale oppure borraccia o altro contenitore idoneo per bere. Sono previsti 2 ristori sulla gara da 12 km e 3 ristori sulla gara da 22 km, forniti di acqua, altre bevande ed alcuni prodotti alimentari confezionati:

GARA 12 km: al Monumento ai Caduti del Monte Costaccia, indicativamente al km 7 e in località Luneto, indicativamente al 10 km;

GARA 22 km: alla sorgente del Monte Carameto indicativamente al km 9, al Monumento ai Caduti del Monte Costaccia al km 14,5, a Luneto al km. E' consigliato ripartire da ogni ristoro con una riserva idrica in borraccia o camel-bag ritenuta sufficiente per arrivare al ristoro successivo.

#### **Art. 14 PREMI e ORARI PREMIAZIONI**

Non sono previsti premi in denaro.

PER LA GARA DA 12 KM: saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne della classifica assoluta.

PER LA GARA DA 22 KM: saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne della classifica assoluta. Saranno inoltre assegnati premi in natura al primo uomo ed alla prima donna di ogni categoria maschile e femminile: anni 2004-1975 (20-49 anni) e oltre (oltre 50 anni).

PREMIO SPECIALE ERREA SPORT: un tempo ideale per la gara da 22 KM verrà fissato prima della partenza dagli organizzatori e sarà consegnato in busta chiusa ai giudici di gara che sarà aperta al termine della gara.

PREMIO SPECIALE MATE-POWERGRID: un tempo ideale per la gara da 12 KM verrà fissato prima della partenza dagli organizzatori e sarà consegnato in busta chiusa ai giudici di gara che sarà aperta al termine della gara.

GRUPPI NUMEROSI: verranno premiati i 3 gruppi più numerosi costituiti dagli iscritti alle competitive + gli eventuali iscritti alle camminate

Le premiazioni della gara da 12 km inizierà quando buona parte degli atleti saranno giunti al traguardo, indicativamente alle ore 11.45 circa.

A seguire, indicativamente dalle ore 12.30, le premiazioni della gara da 22 km.

#### **Art. 15 SERVIZIO MASSAGGI**

Sarà attivo un servizio massaggi pre e post-gara. I trattamenti avranno una durata di circa 20 minuti e saranno usufruibili a fronte di un'offerta libera.

#### **Art. 16 SQUALIFICHE**

È prevista la squalifica immediata per le seguenti infrazioni:

- per i concorrenti sorpresi a gettare rifiuti lungo il percorso;
- mancato passaggio da punto di controllo;
- scambio/cessione di pettorale;
- taglio di percorso;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce ad organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto;
- rifiuto di sottoporsi a controlli sanitari richiesti dal personale medico;
- rifiuto di sottoporsi al controllo materiale obbligatorio;
- mancanza del materiale obbligatorio.

#### **Art. 17 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 DELLA VAL CENEDOLA e degli eventi correlati.

#### **Art. 18 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.

#### **Art. 19 ETICA TRAIL**

Il rispetto e la collaborazione fra le persone sono alla base dell'etica Trail; ogni concorrente ha il DOVERE di prestare soccorso ad un altro atleta in difficoltà ed avvisare il più vicino punto di soccorso, pena la squalifica dalla gara. Parimenti è dovuto il massimo rispetto ai giudici, ai volontari e al personale di servizio.  
RUNNING