

REGOLAMENTO

ORGANIZZAZIONE

Il MONTE SPORNO TRAIL (Ecomarathon 43km + long trail 24km) e lo SHORT-TRAIL (13km) sono gare individuali di trail running organizzate da A.S. Vengo lì di corsa in collaborazione con il Comune di Langhirano e la UISP di Parma.

Tutte le gare sono valide per il Circuito Trail Running Parma e lo short trail (13 km) è valido anche per il Circuito UISP PARMA FOR RUNNING."

SVOLGIMENTO GARA

La partenza di tutte le gare sarà presso Centro Sportivo Sandro Pertini, via E. Berlinguer n.12 Langhirano (PR) domenica 25 agosto 2024.

CRITERI DI PARTECIPAZIONE

SHORT TRAIL

Sono ammessi a partecipare tutti gli atleti maggiorenni di ambo i sessi in possesso di tessera podismo e certificato medico d' idoneità sportiva agonistica in corso di validità e suddivise nelle seguenti categorie:

18/34, 35/49, 50 oltre sia maschile che femminile.

ECOMARATHON E LONG TRAIL

Sono ammessi a partecipare tutti gli atleti che hanno compiuto i 20 anni di età di ambo i sessi in possesso di tessera podismo e certificato medico d' idoneità sportiva agonistica in corso di validità e suddivise nelle seguenti categorie:

20/34, 35/49, 50 oltre sia maschile che femminile.

Il certificato medico deve essere TASSIVAMENTE allegato al modulo d' iscrizione o presentato in copia al momento del ritiro pettorale.

È requisito indispensabile l' essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla. Saranno presenti sul percorso diversi punti acqua come ristori organizzati oltre a fontane naturali, si consiglia comunque di munirsi di scorta idrica in particolar modo per le due distanze più lunghe.

MATERIALE OBBLIGATORIO

-Bicchieri personale (non ci saranno bicchieri di plastica ai ristori)

-Scarpe da trail

MATERIALE CONSIGLIATO

-Riserva di almeno 500ml di acqua

-Riserva alimentare

PERCORSI

Le manifestazioni competitive MONTE SPORNO TRAIL sono:

ECOMARATHON (circa 43km e 1.800 mt di dislivello) tempo limite 7 ore;

LONG TRAIL (circa 24 km e 1.100 mt di dislivello) tempo limite 4 ore e 30 minuti;

SHORT TRAIL (circa 13km e 300 mt di dislivello) tempo limite 3 ore.

Le gare si svolgono sulle colline a ridosso della Capitale del Prosciutto, percorrendo carraie, strade forestali e sentieri, single track e attraversando alcuni tratti di strada asfaltata.

I percorsi saranno segnalati da frecce colorate (verde ECOMARATONA, arancio LONG TRAIL e azzurra SHORT TRAIL).



Lungo il percorso sarà presente anche segnaletica fattati con marcatori forestali degli stessi colori assegnati alla singola distanza. Lungo il tracciato ci saranno dei posti di controllo e ristoro dove gli addetti al percorso saranno in contatto telefonico con il punto di assistenza per ogni evenienza.

In caso di maltempo l'organizzazione si riserva la facoltà di modificare e ridurre i percorsi a propria discrezione per garantire la maggior sicurezza degli atleti partecipanti.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

- Sul sito nostro sito all'indirizzo <https://www.montespornotrail.it/iscrizione/>. Le iscrizioni tramite portale termineranno tassativamente alle ore 21,00 di venerdì 23 Agosto 2024
- Il GIORNO DELLA GARA domenica 25 Agosto 2024 sarà possibile effettuare l'iscrizione in loco:
 - **ECOMARATHON E LONG TRAIL** fino alle ore 07.00
 - **SHORT TRAIL** fino alle ore 08.30

QUOTE D'ISCRIZIONE

Monte Sporno Trail (competitiva)

ECOMARATHON

- 45,00 € ad atleta fino al 15.08.2024
- 50,00 € ad atleta dal 16.08.2024 al 23.08.2024

LONG TRAIL

- 25,00 € ad atleta fino al 15.08.2024
- 30,00 € ad atleta dal 16.08.2024 al 23/08/2024

SHORT TRAIL

- 15,00 € ad atleta fino al 23.08.2024
- 20,00 € ad atleta dal 16.08.2024 al 23/08/2024

Per le iscrizioni il giorno della gara, alle distanze Ecomarathon e Long Trail verrà applicata una maggiorazione di € 5 sulla tariffa in vigore al momento della chiusura.

Camminata (non competitiva)

- 10,00 € ad atleta fino al 25.08.2024 (di cui 5,00 devoluti in beneficenza al ROR Protezione Civile ODV di Langhirano)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Seguendo le indicazioni riportate alla pagina <https://www.montespornotrail.it/iscrizione/> per chi effettua l'iscrizione on-line.

Direttamente al punto iscrizioni il giorno della Gara.

RITIRO PETTORALI E BUONO PASTO

Il ritiro pettorali e pacchi gara sarà possibile:

- Sabato 24 agosto 2024 presso centro sportivo S. Pertini in via Berlinguer a Langhirano (PR) dalle 18,00 alle 20,00;
- Domenica 25 agosto 2024 dalle ore 06,00 presso centro sportivo S. Pertini in via Berlinguer a Langhirano (PR).

IMPORTANTE

Onde evitare problemi organizzativi e legati alla validità dell'iscrizione, invitiamo gli iscritti a presentarsi al ritiro pettorali muniti di tessera e copia del certificato medico d'idoneità agonistica.

PACCO GARA

Composto da capo tecnico, prodotti alimentari e buoni sconto. La consegna avverrà prima della gara al punto iscrizioni, per ritirarlo il concorrente dovrà mostrare agli addetti il proprio pettorale. Pacco gara garantito ai primi 350 iscritti (110 Ecomarathon, 120 Long trail e 120 Short trail).

PARTENZA E ARRIVO

Tutte le gare partiranno dal Centro Sportivo Sandro Pertini in Via E. Berlinguer n. 12 Langhirano (PR)

ECOMARATHON E LONG TRAIL 24KM

DOMENICA 25 agosto 2024 ore 08:00

SHORT TRAIL 13 KM.

DOMENICA 25 agosto 2024 ore 09:30

L'arrivo sarà presso lo stesso Centro Sportivo Sandro Pertini, dove una volta terminata la competizione gli atleti potranno usufruire degli spogliatoi, consumare il buono pasto e assistere alle premiazioni.

PUNTI DI CONTROLLO

Lungo il percorso delle tre distanze, in punti strategici ci saranno dei controlli dei pettorali onde evitare tagli del percorso, chi verrà colto in difetto avrà come pena la squalifica.

CANCELLI ORARI

ECOMARATHON

Località Cozzano Pineta (punto ristoro) ore 10:00 (dopo 2:00 ore di gara)

Località Tabiano di Castrignano fine sassaia al punto ristoro alle ore 12:15 (dopo 4:15 ore di gara).

LONG TRAIL 24 KM

Località Riano (punto ristoro) ore 10:30 (circa a metà percorso dopo 2:30 ore di gara)

Chi non sarà transitato nei tempi prefissati dall'organizzazione, sarà privato del pettorale e invitato a proseguire per la strada comunale che riporta a Langhirano. Chi deciderà di proseguire sul tracciato di gara lo farà a proprio rischio e pericolo poiché non avrà più alcuna assistenza.

RISTORI E PUNTI ACQUA

Lungo il percorso ci saranno diversi ristori, tutti liquidi e in buona parte anche solidi, vedi dettaglio nel grafico altimetria di ogni distanza.

SHORT TRAIL:

8,0 KM RISTORO 1 SOLIDO + LIQUIDO – CASTELLO DI TORRECHIARA

LONG TRAIL:

5,5 KM RISTORO 1 LIQUIDO MANZANO – INIZIO STERRATO

10,5 KM RISTORO 2 SOLIDO + LIQUIDO – PRANELLO

13,5 KM RISTORO 3 FULL SOLIDO + LIQUIDO – MONTE SPORNO

18,5 KM RISTORO 4 SOLIDO + LIQUIDO – TABIANO

ECOMARATHON:

5,5 KM RISTORO 1 LIQUIDO – MANZANO – INIZIO STERRATO

12 KM RISTORO 2 FULL SOLIDO + LIQUIDO – CHALET LA PERLA IN PINETA

17 KM RISTORO 3 LIQUIDO – MONTE CORNO

20 KM RISTORO 4 FULL SOLIDO + LIQUIDO – MONTE SPORNO

25 KM RISTORO 5 SOLIDO + LIQUIDO – TABIANO

30 KM RISTORO 6 LIQUIDO – STROGNANO

35 KM RISTORO 7 LIQUIDO – CASATICO

38 KM RISTORO 8 FULL SOLIDO + LIQUIDO – CASTELLO TORRECHIARA

CRONOMETRAGGIO

Il servizio di cronometraggio sarà fornito da GGG-CRONO UISP RE

PREMIAZIONI

Le premiazioni saranno effettuate a Langhirano presso centro sportivo Sandro Pertini in via Berlinguer al termine delle competizioni.

ore 13:00 SHORT TRAIL e a seguire LONG TRAIL

ore 14:00 ECOMARATHON

VERRANNO PREMIATI I PRIMI 5 ASSOLUTI MASCHILI E FEMMINILI PER TUTTE LE DISTANZE

PREMI DI CATEGORIA

VERRANNO PREMIATI I PRIMI CLASSIFICATI MASCHILI E FEMMINILI PER LE CATEGORIE

SHOR TRAIL:

18 – 34; 35 – 49; 50 e oltre

ECOMARATHON E LONG TRAIL

20– 34; 35 – 49; 50 e oltre

PREMIO PER L' ATLETA PIU' GIOVANE per ogni singola distanza

PREMIO PER L' ATLETA PIU' STAGIONATO per ogni singola distanza

PRIME 3 SQUADRE PIU' NUMEROSE

NORME DI COMPORTAMENTO GENERALI

La partecipazione alle competizioni ECOMARATHON, MONTE SPORNO TRAIL ed alla SHORT TRAIL comportano l'accettazione senza riserve del presente regolamento e di quanto espresso nel documento di Liberatoria. È obbligatorio seguire i due percorsi segnalati senza scorciatoie. È severamente vietato: "tagliare" il percorso stabilito onde evitare danneggiamenti del suolo e talvolta delle coltivazioni, gettare alcunché lungo il percorso, (ai punti di ristoro saranno presenti dei contenitori da utilizzare per sbarazzarsi di eventuali rifiuti). E' d'obbligo portare massimo rispetto per l'ambiente che Vi ospita. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente avvisare l'addetto al soccorso del punto più vicino.

È indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di sé stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa e autorizza i passaggi sulle loro proprietà; rispetto dei collaboratori che offrono i ristori. Non lasciate che la foga agonistica possa in alcun modo portarvi a comportamenti giudicabili irrispettosi.

RISTORO FINALE

Presso il centro sportivo S. Pertini sarà allestita una tenso-struttura denominata "Palasalamino " gestito da volontari della Asdb Langhiranese calcio dove sarà possibile sfruttare il buon compreso nell'iscrizione che comprende un panino al prosciutto + bibita, inoltre a pagamento sarà possibile pranzare con prodotti tipici del territorio (menù disponibile sui nostri social 15 gg prima della gara)

RESPONSABILITÀ E TRAFFICO STRADALE

Il comitato organizzatore declina ogni responsabilità per sé e per i suoi collaboratori, per incidenti o danni a persone o cose, che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione o per effetto della stessa. La partecipazione avviene a proprio rischio. Con l'iscrizione il concorrente rinuncia ad ogni diritto di querela, anche contro terzi, contro le società organizzatrici e tutte quelle persone fisiche e giuridiche coinvolte nell'organizzazione della manifestazione. Non si risponde per furti prima, durante e dopo la manifestazione sportiva. Nella zona parcheggio adiacente gli spogliatoi e il punto iscrizione, sarà impiegata una ronda volontaria per controllare eventuali movimenti di malintenzionati. Il traffico veicolare durante la manifestazione sarà regolato dall'Ordinanza Comunale ma nei brevi tratti asfaltati è sempre obbligatoria l'osservanza del Codice della Strada.

ASSISTENZA SANITARIA

Durante tutta la durata della gara sarà presente un'ambulanza con medico a bordo posta al punto dichiarato centro di assistenza. Sarà attivo anche un servizio di Primo Soccorso mobile su quad garantito da un milite dell'Assistenza Pubblica. Ognuno dei tre percorsi sarà presidiato in punti prestabiliti da una squadra di volontari assistenti in contatto telefonico tra loro e con il centro di assistenza. Su tutti i pettorali dei partecipanti sarà riportato il numero telefonico del centro di assistenza da chiamare in caso d'emergenza.

NORME ANTI-COVID

La nostra società ASD VENGO LI' è affiliata alla UISP Parma e aderisce scrupolosamente ai protocolli anti-covid in essere nel periodo gara e disposti dalle Autorità competenti.

DIRITTI ALL'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi del diritto all'immagine durante la manifestazione, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzatore e suoi partner accreditati per l'utilizzo fatto della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o utilizzato d'immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome della manifestazione e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.

AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecniche UISP. La manifestazione avrà luogo con ogni condizione atmosferica. L'organizzazione ha la facoltà di modificare il percorso in ogni momento.

Eventuali modifiche al presente regolamento saranno rese note tempestivamente sui canali social della società organizzatrici e sui siti internet www.langhiranovalley.it e www.montespornotrail.it.

Buon MST a tutti!!!

A.S. Vengo li di Corsa