



I LUOGHI DELLA STRAFUSO TRAIL RUNNING



COME ARRIVARE



RITROVO DEI PARTECIPANTI:
Centro Sportivo Scurano

PARCO MONTE FUSO

www.montefuso.it - strafuso.running@libero.it

PRO LOCO SCURANO

www.scurano.net



**PARMIGIANO
REGGIANO**

Parma Igiene



da chi
per chi
Dott. Giovanni Paolo Buratti
Prestari autorizzati per agenzie
Tel. 0521.289406

Studio Dentistico
Dott. Allodi - Langhirano (PR)



60 specialisti dello sport nella tua città



STRAFUSO



TRAIL RUNNING

www.montefuso.it



Scurano (PR)

Domenica 8 Maggio 2011



www.biebicomunicazione.com

Regolamento

ORGANIZZAZIONE: UISP di Parma in collaborazione con Pro Loco di Scurano (PR).

LA PROVA: La "StraFuso Trail Running" è una corsa a piedi in ambiente naturale parzialmente segnalato in semi-autosufficienza su un terreno vario di piste e sentieri, su una distanza di 17 km. La corsa è competitiva. Poiché la corsa ha un dislivello positivo di 650 m. con pendenze di rilievo, si raccomandano un'adeguata preparazione atletica e capacità fisica per affrontare il percorso.

LA CAMMINATA: Contemporaneamente alla gara si svolgerà una camminata non competitiva su un percorso di 6 Km. Per i minori di anni 14 è necessaria specifica sottoscrizione dell'esercente la legale podestà.

LA VISITA GUIDATA: Con partenza alle ore 9,30 si svolgerà una visita guidata in suggestivi luoghi di valenza naturalistica, storica e architettonica del territorio. (Gratuita per gli accompagnatori degli atleti.)

SUDDIVISIONE DELLE CATEGORIE: Corsa competitiva
Categoria unica donne
Categoria unica uomini

RISPETTO DELL'AMBIENTE: La StraFuso Trail Running sarà corsa sotto il segno del rispetto dell'ambiente e della protezione del territorio:

- l'organizzazione presente sul percorso verificherà che nessun concorrente getti rifiuti (imballaggi di barrette, gel, liquidi ecc.) sul tracciato di gara, pena la squalifica;
- l'organizzazione predisporrà una zona di raccolta rifiuti alla fine di ogni rifornimento;
- l'organizzazione prevede una squadra di persone che a fine gara percorrerà l'intero percorso per assicurare la pulizia del medesimo;
- tutte le persone dell'organizzazione sono autorizzate a sorvegliare e a far rispettare queste regole.

ISCRIZIONI: Inviare tramite mail a grandiniziative@uispparma.it la scheda di iscrizione, scaricabile dal sito www.montefuso.it, allegando copia dell'avvenuto bonifico intestato a: Pro Loco Scurano - Piazza Mercato, 4 - 43020 SCURANO - PR - Cassa di Risparmio di Parma e Piacenza: Agenzia di Neviano degli Arduini - IBAN : IT540623065830000086342923.

In alternativa inviare i documenti via fax al n. 0521.707420.

Per la corsa competitiva la quota d'iscrizione è di € 15,00 e comprende: pacco gara, ristori sul percorso, servizi di spogliatoio e doccia, classifica. La quota per il pasto a fine gara è di € 5,00.

Per la camminata non competitiva la quota d'iscrizione è di € 5,00 e comprende: pacco gara, ristori sul percorso, servizi di spogliatoio e doccia. La quota per il pasto a fine gara è di € 5,00.

L'iscrizione sarà considerata valida solo se accompagnata dal versamento della quota d'iscrizione e dalla copia del Certificato di Idoneità Medica alla pratica di attività agonistica o della Licenza Sportiva (da inviare via mail a grandiniziative@uispparma.it oppure fax al n° indicato). Le iscrizioni via mail e fax saranno accettate entro le ore 24,00 del 05.05.2011. Sarà possibile iscriversi presso Parma Sport - via Buffolara 90 - Parma, sino al 05.05.2011 oppure in loco domenica 8 maggio dalle ore 7,00 alle 8,30 presso il centro sportivo di Scurano (partenza gara). Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento del numero complessivo di 300 iscritti. In caso di maltempo, per motivi di sicurezza, la gara potrebbe essere svolta su percorso alternativo, oppure annullata.



Percorso

RITIRO DEI PETTORALI: I pettorali devono essere ritirati Domenica 8 maggio dalle ore 7,00 alle ore 8,30 presso il centro sportivo di Scurano (partenza gara).

Al momento del ritiro deve essere presentato un Documento d'Identità oppure, per gli iscritti a Federazioni Sportive od Enti di Promozione, copia del cartellino di iscrizione ed in originale il Certificato Medico di Idoneità alla pratica di attività agonistica rilasciato da un Medico dello Sport oppure la Licenza Sportiva. Nessun pettorale sarà inviato per posta.

BRIEFING PRE GARA: Alle ore 09,00 presso il Centro Sportivo di Scurano.

PARTENZA: ore 9,30.

PUNTI DI RISTORO: 2 punti rifornimento con acqua ed altre bevande a Km 4,5 e 10 dalla partenza.

Al termine dei punti rifornimento è prevista un'area per il recupero dei rifiuti.

ARRIVO: Centro Sportivo di Scurano. Il tempo massimo consentito è di 4 ore per la corsa competitiva e di 2 ore per la camminata non competitiva.

PREMIAZIONI: Le premiazioni saranno effettuate alle ore 12,00 presso l'arrivo e saranno premiati per la corsa competitiva:

- le prime cinque donne
- i primi cinque uomini
- la squadra più numerosa

A tutti i partecipanti verrà consegnato il pacco gara.

La classifica finale provvisoria sarà consultabile in loco; quella definitiva sul sito www.montefuso.it

La gara è inserita nel Circuito Trail Parma 2011 - regolamento consultabile su www.sport.parma.it e www.uispparma.it

Legenda



Ristoro
1° 4,5 km
2° 10 km



Partenza



Arrivo

- Piano
- Saliscendi
- Salita Media
- Salita Impegnativa
- Discesa