



## REGOLAMENTO

L'asd CIRCOLO LA COSTA in collaborazione con PARMA MARATHON organizza l'evento **MONTE DOSSO TRAIL - PIGRECO**

### 1 - RITROVO E GIORNO DI GARA

Domenica 28/7 dalle 7,00 alle 9.00 presso il Campo Sportivo Armando Pettenati di Pessola

### 2 - LUNGHEZZE PERCORSI COMPETITIVI:

LONG TRAIL 24 KM (tempo limite 4h30 ) - 1300 D+

SHORT TRAIL 14 KM (tempo limite 2h30) - 600 D+

(N.B. Eventuali modifiche dei percorsi necessarie per garantire la sicurezza degli atleti verranno comunicate il giorno della gara.)

### 3 - ORARI PARTENZE

LONG TRAIL ore 08.00

SHORT TRAIL ore 09.00

CAMMINATA ore 10.00 (vedi punto 12 del regolamento)

### 4 - QUOTE ISCRIZIONE

ENTRO VENERDI' 26/7/2024 IN PRE-ISCRIZIONE (sito [montedossotrail.it](http://montedossotrail.it))

- € 25,00 LONG TRAIL 24 km - 3 ristori
- € 18,00 SHORT TRAIL 14 km - 1 ristoro

### ISCRIZIONI SUL POSTO IL GIORNO DELLA GARA 28/07/2024 :

- AGGIUNGERE 5€ ALLA QUOTA IN PRE-ISCRIZIONE
- Camminata (vedi punto 12 del regolamento)

**N.B.: ALLE GARE COMPETITIVE si possono iscrivere tutti i maggiorenni in possesso del certificato medico agonistico rilasciato per l'atletica leggera. Possono partecipare atleti anche se NON in possesso di tessere Fidal, Runcard o Eps.**

**NON SI FARANNO DEROGHE SULLA PRESENZA DEL CERTIFICATO MEDICO COME SOPRA DESCRITTO che dovrà essere allegato durante la fase di iscrizione (operazione consigliata) o comunque mostrato al ritiro del pettorale.**



## **5 - KIT OBBLIGATORIO/CONSIGLIATO**

OBBLIGATORI scarpe da trail, telefono cellulare carico, borraccia o bicchiere

CONSIGLIATI: cappellino, cartina o file GPX del percorso, giacca antivento in caso di maltempo.

Numeri di servizio saranno consegnati al ritiro del pettorale.

## **6 - RISTORI SUL PERCORSO**

Alla partenza/arrivo ed indicativamente ogni 7-8 km.

Vedere mappa per i punti ristoro.

## **7 - CHECK POINT OBBLIGATORI**

Sul percorso vi saranno check point obbligatori ai quali transitare e mostrare il pettorale.

Saltare il Check Point significa squalifica dalla gara.

Vedere mappa per i check point.

## **8 - SERVIZIO DOCCE/SPOGLIATOI/DEPOSITO BORSE**

Presso area Arrivo, nel campo sportivo. In caso di qualsiasi necessaria variazione, le ultime informazioni saranno fornite agli iscritti via mail, sui social dedicati e sito web.

## **9 - CONVENZIONE PRANZO**

Per gli iscritti alle gare competitive è compreso il pasta party composto da pasta, pane e prosciutto, dolce e bottiglietta d'acqua.

Gli accompagnatori e i non iscritti a gare competitive potranno usufruire del servizio pasta party alla quota di 10€.

In area arrivo è attivo il servizio cucina e bar a pagamento.

## **10 - PACCO GARA**

Prodotti del territorio + gadget (garantito per i primi 80 iscritti al Long Trail, i primi 130 iscritti allo Short Trail)

## **11 - PREMIAZIONI**

LONG TRAIL : Primi 3 assoluti M/F

Miglior assoluto M/F 1972 e precedenti

Miglior assoluto M/F dal 1973 al 2004

SHORT TRAIL: Primi 3 assoluti M/F

## **PREMIO GRUPPO SPORTIVO PIU' NUMEROSO**

- Buono acquisto da 300€ da spendere in prodotti commercializzati da "PI GRECO"  
Farà fede il totale partecipanti appartenenti al running team, iscritti SOLO alle gare competitive.



## PREMIO SPECIALE “PI GRECO” PER AZIENDE PARTECIPANTI

- Buono acquisto da spendere in prodotti commercializzati da “PI GRECO” del valore di € 400 per l’azienda che iscriverà il gruppo atleti più numeroso al Long Trail;
- Buono acquisto da spendere in prodotti commercializzati da “PI GRECO” del valore di € 300 per l’azienda che iscriverà il gruppo atleti più numeroso alla Short Trail;
- L’atleta **iscritto al long trail tramite una delle aziende partecipanti** che per primo taglierà il traguardo sarà premiato (il premio comprenderà un buono acquisto da spendere presso lo store “PI GRECO”) e consentirà alla propria azienda di ricevere un buono acquisto da spendere in prodotti commercializzati da “PI GRECO” del valore di € 300;
- L’atleta **iscritto al short trail tramite una delle aziende partecipanti** che per primo taglierà il traguardo sarà premiato (il premio comprenderà un buono acquisto da spendere presso lo store “PI GRECO”) e consentirà alla propria azienda di ricevere un buono acquisto da spendere in prodotti commercializzati da “PI GRECO” del valore di € 200;

### 12 - CAMMINATA NON COMPETITIVA

Marcia/camminata a passo libero di circa 8 km 300D+ sui sentieri del Monte Dosso.

Ritrovo ed iscrizioni in loco: 9.00 - 09.55.

Partenza ore 10.05

Contributo € 5,00

### 13 - 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 percorso per assicurare il disallestimento e la pulizia del medesimo. Il comportamento corretto aiuterà a mantenere integro l’ambiente e a velocizzare le operazioni finali.

### 14 - ANNULLAMENTO QUOTE ISCRIZIONI

Non sono previsti rimborsi di quota. Qui di seguito i casi e le modalità :

- In caso di annullamento completo dell’evento per cause di forza maggiore si trasferirà l’iscrizione all’anno successivo.
- In caso di certificazione medica specialistica che attesta l’impossibilità dell’atleta a partecipare all’evento, si trasferirà l’intera quota all’anno successivo.
- Nel caso l’atleta decida di non partecipare per altri impedimenti potrà usufruire di un bonus del 50% sull’iscrizione all’evento per l’anno successivo.



Ogni richiesta dovrà essere inviata a [info@montedossotrail.it](mailto:info@montedossotrail.it) e corredata da apposita documentazione. L'organizzazione provvederà a rispondere con tutte le istruzioni necessarie.

#### **15 - 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 ritraggono in occasione della partecipazione agli eventi.

#### **16 - 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.

#### **17 - ULTERIORI INFO, CONTATTI & CANDIDATURE VOLONTARI**

Mail : [info@montedossotrail.it](mailto:info@montedossotrail.it)

Riferimenti : Paolo - 348/2807300