



REGOLAMENTO

L'asd CIRCOLO LA COSTA in collaborazione con PARMA MARATHON organizza l'evento **MONTE DOSSO TRAIL - PIGRECO - 3^A EDIZIONE**

1 - RITROVO E GIORNO DI GARA

Domenica 27/7/2025 dalle 7,00 alle 9.00 presso il Campeggio il Falco a Pessola di Varsi (PR) Loc. Fornello 110

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' 25/7/2025 IN PRE-ISCRIZIONE (sito 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 27/07/2025 :

- 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.

Età minima per la Short Trail 18 anni - Età minima per la 24km 20 anni.

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.

In ogni punto di ristoro NON si troveranno bicchieri di plastica.

Si dovrà utilizzare la borraccia o bicchiere personale (materiale obbligatorio).

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

La convenzione pasta party prevede una quota per tutti di 15€. Per gli iscritti alle gare la quota pasta party sarà di 5€.

10 - PACCO GARA

Prodotti del territorio

11 - PREMIAZIONI

LONG TRAIL : Primi 3 assoluti M/F

Miglior assoluto M/F 1974 e precedenti

Miglior assoluto M/F dal 1975 al 2006

SHORT TRAIL: Primi 3 assoluti M/F

PREMIO GRUPPO SPORTIVO PIU' NUMEROSO

- Buono acquisto da 300€ (a fronte di una spesa minima di 800€) 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

- **LONG TRAIL** : Buono acquisto da spendere in prodotti commercializzati da “PI GRECO” del valore di € 400 (a fronte di una spesa minima di 900€) per l'azienda che iscriverà il gruppo atleti più numeroso; buono acquisto di € 300 (a fronte di una spesa minima di 800€) all'azienda il cui atleta taglierà per primo il traguardo tra le aziende rappresentate.
- **SHORT TRAIL** : Buono acquisto da spendere in prodotti commercializzati da “PI GRECO” del valore di € 300 (a fronte di una spesa minima di 800€) per l'azienda che iscriverà il gruppo atleti più numeroso; buono acquisto di € 200 (a fronte di una spesa minima di 500€) all'azienda il cui atleta taglierà per primo il traguardo tra le aziende rappresentate.

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 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 ritraggano 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

Riferimenti : Paolo - 348/2807300