

# TRAIL del SALAME



## Regolamento TRAIL DEL SALAME – 11<sup>^</sup> Edizione – 22 Aprile 2023

(aggiornamento del 02 Febbraio 2023)

### Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'Atletica Casone Noceto Asd, con il patrocinio del Comune di Felino (PR) ed in collaborazione con la Pro Loco di Felino, organizza a San Michele Tiorre (Pr) per sabato 22 Aprile 2023, la undicesima edizione del "TRAIL DEL SALAME", gara podistica in semi-autosufficienza con percorso in ambiente naturale collinare, quasi totalmente sterrato.

Saranno disputate due competizioni sulle seguenti distanze:

- **Gara A COPPIE di 23 km con un dislivello positivo di circa 850 m. con partenza alle ore 19,00;**
- **Gara individuale di 10 km con un dislivello positivo di circa 350 m. con partenza alle ore 19,00;**

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 DEL SALAME è inserito nel Circuito Provinciale Trail Running Parma 2023 con entrambe le gare.

### 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 23 Aprile 2023. Le iscrizioni aprono il 10 Febbraio 2023 e **chiudono MERCOLEDI' 19 Aprile 2023.**

**MODALITA' DI ISCRIZIONE – ENTRO MERCOLEDI' 19 APRILE 2023**

Compilare il form di iscrizione indicato sul sito Trail del Salame e sito Uisp Parma, allegando copia del pagamento della relativa quota a mezzo bonifico bancario intestato ad ATLETICA CASONE NOCETO - IBAN IT14L 03032 65840 0100 0000 1797 indicando nella causale il nome dell'atleta (o degli atleti) iscritto e la gara prescelta.

Per la gara da 23 km a coppie sarà possibile indicare un nome di fantasia alla squadra che potrà essere maschile, femminile o mista.

Per informazioni circa le iscrizioni, inviare una mail a: [traildelsalame@gmail.com](mailto:traildelsalame@gmail.com) o contattare telefonicamente gli organizzatori.

### Art. 3 QUOTE DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al Trail 2023 avrà un costo di:

- 15 euro per la gara da 10 km;**
- 25 euro per la gara da 23 km (per ogni concorrente);**

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). Per le modalità del deposito borse vedi articolo 8.

**La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.**

### 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 del Salame a chi non fornirà copia del certificato.**

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

Le operazioni di **ritiro del pettorale** avverranno presso il “Circolo Sociale Maurizio Bertani” Via Pertini, 1 – San Michele Tiorre (Parma) il giorno della gara dalle ore 17,00.

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.

**Il pacco gara è garantito ai primi 400 iscritti e verrà consegnato al termine della gara:**

**per la gara individuale da 10 km – 1 Salame di Felino prodotto IGP**

**per la gara a coppie da 23 km – 1 Salame di Felino prodotto IGP per ogni componente della coppia + altri gadget e prodotti alimentari**

#### 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 di San Michele Tiorre per il briefing **15 minuti prima dell’inizio** della gara):

**alle ore 18,45 per entrambe le gare da 10 km e 23 km – PARTENZA GARE ORE 19,00**

L’arrivo sarà nello stesso luogo della partenza.

La gara da 23 km è A COPPIE, **i due concorrenti devono correre tutta la gara insieme, a vista; è tollerata una distanza massima di 10”**. I due concorrenti della coppia devono transitare al punto di controllo presso il secondo ristoro (al km 12 di gara) ed al traguardo contemporaneamente, pena la squalifica. Qualora uno dei due componenti della coppia sia in anticipo rispetto al compagno, sarà obbligato ad attenderlo per procedere insieme e tagliare il traguardo contemporaneamente.

#### Art. 7 PERCORSO

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

Il “Trail del Salame” 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, la percorrenza notturna di parte della gara ed il tipo di terreno di gara.

**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 23 km si svolge sulle colline nei dintorni di San Michele Tiorre, Felino, Barbiano e Casatico, con altitudine massima a 300 metri e con un dislivello totale positivo di circa 850 D+.

La gara di 10 km si svolge sulle colline nei dintorni di San Michele Tiorre e Felino, con altitudine massima a 300 metri e con un dislivello totale positivo di circa 350 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. Un’altra ambulanza seguirà la prima parte della corsa posizionandosi nei principali punti di passaggio degli atleti.

**Servizio Scopa:** le due gare saranno seguite da personale allenato, con zaino 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 CONSIGLI**

**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):**

**Pila frontale funzionante con batterie cariche - Telefono cellulare carico ed acceso**

**Scarpe da Trail running - Telo termico personale e fischietto - Pettorale posizionato sul petto, in posizione visibile.**

**Per la gara a coppie: telefono cellulare carico e fischietto almeno uno a coppia.**

E' inoltre consigliato, a seconda delle condizioni meteo del momento, partire con il seguente materiale: cappello o bandana, borraccia, barrette energetiche ed eventuale giacca/smanicato antivento.

**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 23 km è **di 4 ore (e quindi entro le ore 23.00)**. Un cancello orario è fissato come termine di sicurezza al ristoro del km 12 in località Barbiano Costa in **2h00'** di gara, quindi alle ore 21,00. **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" 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. E' previsto 1 ristoro sulla gara da 10 km e 3 ristori sulla gara da 23 km, forniti di acqua, altre bevande ed alcuni prodotti alimentari confezionati:

GARA 10 km: al Castello di Felino, indicativamente al km 5;

GARA 23 km: al Castello di Felino, indicativamente al km 5, a Barbiano al km 12 con controllo orario e spunta passaggi ed a Casatico al km. 17.

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 10 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 2005-1984 (18-39 anni), 1983-1974 (40-49 anni), 1973-1964 (50-59 anni) e 1963 e oltre (oltre 60 anni).

**PER LA GARA A COPPIE DA 23 KM:** saranno assegnati premi in natura alle prime 3 coppie di uomini, donne e miste della classifica assoluta.

Le premiazioni della gara da 10 km inizierà quando buona parte degli atleti saranno giunti al traguardo, indicativamente alle ore 21.00 circa. A seguire, indicativamente dalle ore 22.30, le premiazioni della gara da 23 km a coppie.

## Art. 15 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;
- componenti della coppia distanziati più di 10” o non a vista o non transitati contemporaneamente all’arrivo
- mancanza del materiale obbligatorio.



## Art. 16 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 DEL SALAME.

## Art. 17 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. 18 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.

