

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

PIOSSASCO TRAIL RUNNERS ASD organizza la **6° Edizione** della manifestazione **Sky Trail Monte San Giorgio**, corsa a piedi in ambiente naturale.

La manifestazione propone quattro gare di corsa in montagna che si svolgeranno nel territorio del **Parco Naturale del Monte San Giorgio**. Ogni prova si svolge in una tappa unica con partenza dalle ore 7.30 da Piazza Primo Levi, Piossasco (TO) e arrivo al punto di partenza, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semi-autosufficienza.

SKYMARATHON MONTE SAN GIORGIO 42K: 94% single track - 5% fuori strada - 1% asfalto. La Sky Marathon è una gara Sky Running di 42 km circa con 2800m di dislivello positivo. Gara inserita nel calendario gare **F.I.Sky** (Federazione Italiana Skyrunning), registrata come "UTMB qualifier 50K" e conferisce punti ITRA ai Finisher

SKY RACE MONTE SAN GIORGIO 28K: 89% single track - 10% fuori strada - 1% asfalto. La Sky Race è una gara di Sky Running di 28 km circa con 1800m di dislivello positivo. Gara inserita nel calendario gare **F.I.Sky** (Federazione Italiana Skyrunning), registrata come "UTMB qualifier 20K" e conferisce punti ITRA ai Finisher

SHORT TRAIL MONTE SAN GIORGIO 15K: Gara Regionale **FIDAL** - Percorso che si sviluppa quasi interamente su sentiero (circa 80% single track - 15% fuori strada - 5% asfalto). Lo Short Trail è una gara Trail di 15 km circa con 900 m circa di dislivello positivo, registrata come "UTMB qualifier 20K" e conferisce punti ITRA ai Finisher

TRAIL YOUTH A e B 9K: Gara Nazionale FISKY. Percorso pensato appositamente e sul quale gareggeranno gli atleti delle categorie Youth A e B nell'ambito della Coppa Italia Giovani organizzata dalla **F.I.Sky** (Federazione Italiana Skyrunning). Il percorso si sviluppa quasi interamente su sentiero condividendo parte del percorso dello Short Trail, 9 Km circa con 600m di dislivello con salite e discese degne di una Sky Race. Aperta ad atleti /e di categoria YOUTH A(nati dal 1° Gennaio 2010 al 31 Dicembre 2011) e YOUTH B(nati dal 1° Gennaio 2008 al 31 Dicembre 2009)

- Le gare Short Trail e Trail Youth saranno aperte alla partecipazione di atleti non competitivi

Requisiti di partecipazione:

Per partecipare è indispensabile:

- aver compiuto anni 16 (per lo **short Trail**), 15 anni (per la **Sky Youth**), 18 anni (per la **Sky Marathon** e la **Sky Race**) al momento della gara, per i minori è necessario il consenso espresso da parte chi esercita la potestà genitoriale dell'atleta.
- Gli atleti tesserati o no devono essere in possesso di certificato di idoneità all'attività agonistica (Art. 5 – DM 18/2/82) e in corso di validità il giorno della gara, rilasciato da un Centro di Medicina Sportiva per gli sport elencati nella tabella B del DM (Atletica leggera, ecc) e, per gli atleti stranieri, il mod. ET11.
- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova e particolarmente:
- saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, pioggia)
- saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite ecc.
- essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi
- essere pienamente coscienti che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili

Semi auto-sufficienza

Sebbene lungo il percorso vi siano "**4 punti ristoro**", per la **Sky Marathon** e la **Sky Race**, e "**2 punti ristoro**", per lo Short Trail, il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola

Per motivi di sicurezza e per il buono svolgimento di ogni gara, i concorrenti devono avere a loro disposizione la lista completa del **materiale obbligatorio** necessario per ogni distanza (il materiale obbligatorio sarà consultabile sul regolamento completo pubblicato sul sito della gara, tutto il materiale obbligatorio sarà controllato a campione prima della partenza. Potranno essere predisposti dei controlli del materiale obbligatorio lungo il percorso, all'arrivo e alla partenza.

L'iscrizione comprende:

- pettorale di gara
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara
- foto gratuite
- gadget per i Finisher
- Pasta-Party e servizio docce
- servizio massaggi
- Festa finale

Per informazioni: info@piossascotrailrunners.it - tel +39 392 560 7602 - www.piossascotrailrunners.it