

# 5° TROFEO ASSISI RUN



# CALENDARIO 2020

Le date sono indicative potrebbero subire variazioni.

- |  |                   |              |
|--|-------------------|--------------|
| 1) GENNAIOLA “ S. Maria degli Angeli Assisi” | Km. 13,000        | 26 GENNAIO   |
| 2) MARATONA S. VALENTINO “Terni”             | Km. 42 – 21       | 16 FEBBRAIO  |
| 3) STRASIMENO “Castiglione del Lago ”        | Km.58-42-34-21-10 | 15 MARZO     |
| 4) PER LE VIE DELLA CERAMICA “ Deruta “      | Km. 12            | 26 APRILE    |
| 5) SULLE STRADE DEL COLLE “ Collestrada”     | Km. 10            | 03 MAGGIO    |
| 6) CORSA DELLO SCOPETTO “ Castelnuovo”       | Km. 7             | 16 MAGGIO    |
| 7) ECO20 DEL TEVERE “ Città di Castello ”    | Km. 20            | 31 MAGGIO    |
| 8) LA SFACCHINATA “Gualdo Tadino”            | Km. 10            | 28 GIUGNO    |
| 9) MARATONINA DEL VINO “Brufa”               | Km. 14            | 30 AGOSTO    |
| 10) MARCIA 8 PORTE “ Assisi ”                | Km. 7             | 05 SETTEMBRE |
| 11) CORRIGUBBIO “Gubbio ”                    | Km. 10            | 20 SETTEMBRE |
| 12) MEZZA MARATONA FOLIGNO ”Foligno”         | Km. 21            | 19 OTTOBRE   |
| 13) STRA- PERUGIA “Pian di Massiano Perugia“ | Km. 10            | 15 NOVEMBRE  |
| 14) INVERNALISSIMA “Bastia Umbra”            | Km. 21            | 20 DICEMBRE  |

# LE NOVITA' :

## IL NUMERO DELLE GARE

il calendario sarà composto da **14 gare**, ma ai fini della classifica verranno prese in considerazione solo i **10 migliori risultati personali**, in modo da non sfavorire chi per un motivo o per un altro è costretto a saltare qualche uscita.  
( *es: se un atleta partecipa a tutte e 14 le gare, i 4 peggiori risultati verranno scartati; se un atleta invece partecipa a meno di 10 gare verranno prese in considerazione tutti i suoi risultati* )

## IL CALCOLO DEI PUNTEGGI

Per evitare che dal 31° concorrente in poi venga assegnato un solo punto, quest'anno i punteggi verranno calcolati con tre scaglioni in base al numero dei partecipanti: fino a 10; da 11 a 30; e da 31 in su. ( *Vedi sez. calcolo punteggi* )

## STRASIMENO

Ritorna la Strasimeno, dove storicamente abbiamo partecipato in gran numero su tutte le distanze.  
I punti saranno assegnati su tutte le distanze 10-21-34-42-58

## **ECO 20 DEL TEVERE**

Città di Castello : giunta alla 2° edizione, ha riscosso discreto successo nel 2019; è una gara metà asfalto e metà percorso verde di 20km

## **CORSA DELLO SCOPETTO**

Gara pomeridiana di primavera su 7,00 km pianeggianti molto partecipata dal nostro gruppo

## **STRA PERUGIA**

Inseriamo questa gara storica Perugina organizzata dall'AVIS Perugia; la proponiamo quest'anno come penultima ed importantissima tappa di Novembre in attesa del gran finale all'invernalissima.



# **LE CLASSICHE :**

## **GENNAIOLA**

La gara in assoluto più partecipata dagli Assisi Runners. Siamo arrivati a correrla anche in 70....  
Che dire del percorso ? S. Maria - Rivotorto ... !

## **MARATONA DI S. VALENTINO TERNI**

E' la gara più partecipata e indubbiamente più bella del Ternano, se c'è da scegliere una tappa a Terni, ad occhi chiusi :  
Maratona di S. Valentino !!!

## **DERUTA**

Tra le gare di media lunghezza "12 km" è sicuramente una delle più valide come percorso organizzazione ed ospitalità, E' arrivata a contare 455 arrivati nella scorsa edizione ed è ottima anche come allenamento in vista delle ultime gare primaverili.

## **GUALDO TADINO**

La sfacchinata è l'ultimo impegno prima dell'estate ormai da oltre 30 anni è un bel compromesso tra la gara ed il divertimento amatoriale, oltre che l'apprezzato pacco gara con il classico metro di salsicce 😊

## **BRUFA**

La gara organizzata dalla Grifo Runners, vanta di un percorso bellissimo ed impegnativo, si contraddistingue oltre al basso prezzo d'iscrizione 2.00€, anche per tutti i servizi che il podista chiede, dalle docce, agli eccezionali ristori.

## **FOLIGNO**

La mezza maratona di Foligno è la gara che più rappresenta lo sforzo organizzativo e qualitativo del comprensorio, il percorso pianeggiante, anche se tortuoso la rendono una delle più belle gare dell'anno.

## **BASTIA UMBRA**

Poche parole sull'INVERNALISSIMA... è veramente la gara regina, sotto tutti i punti di vista, dalla meticolosa organizzazione, dal traffico completamente chiuso, dai ristori perfetti e con the caldo, al fantastico percorso che per 16km su 21 corre su territorio Assisano. Vanta di un finale in leggera discesa che la rende adatta per provare a ritoccare il proprio personale sulla distanza.

# REGOLAMENTO

Il circuito podistico chiamato “ *5° Trofeo Assisi Run* ” è un calendario annuale di gare che non solo ha un fine puramente competitivo, ma soprattutto ricopre uno scopo sociale, ludico e turistico:

l'intento è di creare occasioni di gruppo attraverso la partecipazione, in pieno spirito “sportivo”, alle manifestazioni podistiche a calendario e organizzando anche mini trasferte nei luoghi più caratteristici della nostra splendida Regione.

Sono state inserite competizioni a: Terni, Città di Castello, Gualdo Tadino, Deruta Brufa, Gubbio, Perugia, Castiglione del Lago i cui paesaggi e borghi sono tutti da scoprire o riscoprire.

Il calendario è stato portato a 14 uscite, in modo da lasciare ampio respiro alle domeniche in libertà e togliendo di netto gli impegni per il periodo estivo luglio agosto;

abbiamo favorito gare ben organizzate, con bei percorsi, dove c'è larga partecipazione, buoni rapporti con le soc. organizzatrici e voglia di scoprire e partecipare a qualcosa di nuovo. Il 90% delle gare fa parte anche del **Gran Prix Fidal Umbria** c'è quindi a monte una ricerca delle migliori manifestazioni regionali.

## ETICA

I principi fondamentali sono:

**il rispetto** delle regole: previste dal regolamento del circuito e dai vari organizzatori;

**il rispetto** degli altri: sia dei soci, che dei podisti di altre società usando educazione e correttezza;

**il rispetto** dell'ambiente dove si corre: impegnandosi a non lasciare traccia del nostro passaggio;

**il rispetto** di se stessi: non usando inutili scorciatoie quali doping e/o cose affine.

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Partecipano indistintamente tutti gli atleti tesserati all'Assisi Runners che prendono parte ad almeno una gara del calendario. Non c'è bisogno di nessuna iscrizione ed **completamente gratuito**.

## DIVISA

L'indicazione della società è quella di recarsi alle manifestazioni del Trofeo con la divisa da tempo libero, e partecipare alle gare con la **canotta ufficiale Assisi Runners** in modo da dare la maggior visibilità possibile alla società e agli sponsor.

## PUNTEGGI PER MARATONA E MEZZA DI S. VALENTINO TERNI e STRASIMENO

Saranno assegnati i punti per entrambe le distanze a Terni e per tutte e 5 le distanze al Lago

## CATEGORIE e CLASSIFICHE

Verranno calcolate n. 9 classifiche così distinte : n. 2 classifica assolute; ( *maschile e femminile* )  
n. 2 classifiche di categoria Femminili; ( *divise in base alla fascia d'età* )  
n. 5 classifiche di categoria Maschili; ( *divise in base alla fascia d'età* )

## PREMIAZIONI

A fine anno verranno fatte le premiazioni con premi in natura ed abbigliamento personalizzato e marchiato con i nostri loghi. I premi non ritirati la sera delle premiazioni verranno devoluti in beneficenza.

L'Assisi runners sperando di fare cosa gradita invita tutti i soci a partecipare alle gare del calendario proposto.



## CALCOLO PUNTEGGI

La classifica è per piazzamento e non per tempi.

Dalla classifica finale di ogni singola gara ne viene estratta un'altra interna (da ora in avanti **Classifica ASSISIRUN**) comprensiva solo degli atleti tesserati Assisi Runners. Dalla classifica ASSISIRUN vengono estratte le classifiche assolute e di categoria.

**Punteggi individuali:**

Una volta stilate le classifiche, vengono assegnati punteggi a tutti i partecipanti nella seguente maniera:

- **Fino a 10 partecipanti** : punti da 20 a scalare ( 20-19-18-17-16-15..... )
- **Da 11 a 30 partecipanti** : punti da 30 a scalare ( 30-29-28-27-26-25..... )
- **Da 31 in su** : punti in base al numero dei partecipanti
- es: (con 50 partecipanti il 1° prende 50 punti il secondo 49 poi 48-47-46.... )
- es: (con 70 partecipanti il 1° prende 70 punti il secondo 69 poi 68-67-66.... )

Tutto questo per evitare che come negli anni scorsi dove la partecipazione era oltre i 30 iscritti dal 31° in poi prendevano tutti 1 punto ...

**Punteggi di Categoria :**

Una volta stilate le classifiche, vengono assegnati punteggi ai primi 15 di ogni categoria nel seguente modo: 25, 20, 16, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 , dal 16° in poi tutti 1 punto.

**Per la Classifica finale delle 14 gare verranno prese in considerazione solo i migliori 10 risultati in modo da non sfavorire troppo chi ne salta qualcuna.**

# F. A. Q.

( domande frequenti )

D: Quanto si paga l'iscrizione al Trofeo?

R. E' Gratuita

D: Come faccio ad iscrivermi alle gare del trofeo?

R. Come fosse una gara normale, saremo noi poi ad estrapolare il risultato ed inserirlo nella classifica.

D: Dove vedo le classifiche del trofeo?

R. dopo ogni gara manderemo una mail e poi sul sito [assisirunners.it](http://assisirunners.it) alla sez. classifiche.

D: Posso fare altre gare che non sono in questo calendario?

R. Certo; ma non vengono prese in considerazione ai fini della classifica del Trofeo.

D: Se non partecipo alle gare che non sono in questo calendario che succede?

R. niente.

D: Come mai quest'anno c'è la Otto porte ?

R. Perché nelle ultime edizioni la partecipazione è sempre di circa 45-50 persone quindi diamo modo di entrare in classifica anche a chi fa poche gare

D: Ma allora al Campanile lo scopetto e a Spello non ci andiamo ?

R. Sì, la partecipazione è libera, ma non vengono prese in considerazione ai fini della classifica del Trofeo.

D: Se ad una gara siamo solo in 5 come vengono attribuiti i punti ?

R. al 1° 20 punti al 2° 19 al 3° 18 al 4° 17 al 5° 16 punti.

D: Se ad una gara siamo in 48 come vengono attribuiti i punti ?

R. 1° 48 pt. 2° 47 pt. 3° 46 pt. 4° 45 pt. 5° 44 pt.

D: Se mi ritiro a metà percorso ?

R. non prendi neanche un punto.

D: Se mi iscrivo e poi non posso partecipare ?

R. non prendi neanche un punto.

D: Se faccio tutte 14 le gare che succede per la classifica ?

R. Che ai fini della classifica prendiamo solo i migliori 10 risultati personali;

D: Se faccio 7 gare che succede per la classifica ?

R. Prendiamo in considerazione tutti e 7 i risultati ottenuti;

D: Come mai non c'è anche un Trail ?

R. Per evitare infortuni dovuti dall'inesperienza di chi non si cimenta in corse su fondo sterrato;

## TABELLA RIEPILOGATIVA

<i>n.</i>	<i>data</i>	<i>GARA</i>	<i>SOCIETA' ORG.</i>	<i>KM</i>
<b>1</b>	26-gen	Gennaiola	Aspa Bastia	13
<b>2</b>	16-feb	Maratona di San Valentino 42/21km	Amatori Pod. TR	21-42
<b>3</b>	15-mar	Strasimeno ( tutte le distanze )	Filippide	10-21-34-42- 58
<b>4</b>	26-apr	Per le vie della Ceramica	Pod. Avis Deruta	12
<b>5</b>	03-mag	Sulle Strade del Colle	Atletica Il Colle	10
<b>6</b>	16-mag	Corsa dello Scopetto	Volumnia sericap PG	7
<b>7</b>	31-mag	Eco 20 Del Tevere	Marathon Club C.d.C	20
<b>8</b>	28-giu	La Sfacchinata	Atl. Taino	10
<b>9</b>	30-ago	Maratonina del vino e dell'arte	Grifo Runners Perugia	14
<b>10</b>	05-set	Marcia 8 porte	Assisi Runners	7
<b>11</b>	20-set	Corri Gubbio	Gubbio Runners	10
<b>12</b>	18-ott	Mezza Maratona città di Foligno	Winner Foligno	21
<b>13</b>	15-nov	StraPerugia	Avis Perugia	10
<b>14</b>	20-dic	Invernalissima	Aspa Bastia	21

n.b. La società si riserva la possibilità di modificare e/o cambiare in parte o tutto il regolamento ed il calendario nel corso dell'anno ed in qualsiasi momento. Le date delle gare sono indicative e suscettibili di variazioni.

Per altre domande ed info :  
 responsabile regolamento :  
 responsabile sito web:  
 responsabile e referente delle classifiche :

**FABIO BATTISTELLI**  
**FABIO CASSETTA**  
**MORENO APOSTOLICO**

assisirunners@gmail.com  
 cassetta.fabio@libero.it  
 morenoapostolico@libero.it