

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